

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Remaja

a. Pengertian Remaja

Remaja, yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang artinya “tumbuh untuk mencapai kematangan”. Bangsa primitif dan orang – orang purbakala memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode lain dalam rentang kehidupan. Anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi.¹

Perkembangan lebih lanjut, istilah *adolescence* sesungguhnya memiliki arti yang luas, mencakup kematangan mental, emosional, social, dan fisik. Pandangan ini didukung oleh Piaget yang mengatakan bahwa secara psikologis, remaja adalah suatu usia di mana individu menjadi terintegrasikan ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berbeda dibawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar.²

Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13 tahun sampai 16 tahun atau 17 tahun dan masa akhir remaja bermula dari usia 16 atau

¹ Elizabet B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan..*, hlm. 206

² Mohammad Ali & Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja*, (Jakarta, PT Bumi Aksara, 2014) hlm 9

17 tahun sampai 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum. Dengan demikian akhirnya masa remaja merupakan periode sangat singkat.³

Dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa, seorang anak bias dikatakan remaja apabila sudah mampu mengadakan reproduksi. Dan sebagian remaja beranggapan bahwa mereka merasa dirinya sejajar atau dengan orang yang lebih tua darinya.

b. Karakteristik Perkembangan Remaja

1. Perkembangan fisik

Perubahan – perubahan fisik merupakan gejala primer dalam pertumbuhan masa remaja, yang berdampak terhadap perubahan-perubahan psikologis. Pada mulanya tanda-tanda perubahan fisik dari masa remaja terjadi dalam konteks pubertas. Dalam konteks ini, kematangan organ-organ seks dan kemampuan reproduktif bertumbuh dengan cepat baik laki-laki maupun perempuan. Secara garis besar perubahan –perubahan tersebut dikelompokkan dalam dua kategori, yaitu perubahan dengan pertumbuhan fisik dan perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan karakteristik seksual⁴ Pada remaja terdapat perubahan fisik seperti remaja laki-laki akan tumbuh jakun, kumis, suara membesar.

³ Elizabet B. Hurlock, *Psikologi perkembangan...*, hlm. 206

⁴ *Ibid.*, hlm. 190

2. Perkembangan kognitif

Masa remaja adalah suatu periode kehidupan di mana kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien mencapai puncaknya. Hal ini adalah karena selama periode remaja ini, proses pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan. Sistem saraf yang berfungsi memproses informasi berkembang dengan cepat. Di samping itu, pada masa remaja ini juga terjadi reorganisasi lingkaran saraf *frontal lobe* (belahan otak bagian depan sampai pada belahan atau celah sentral). *Frontal lobe* ini berfungsi dalam aktivitas kognitif tingkat tinggi, seperti kemampuan merumuskan perencanaan setrategi atau kemampuan mengambil keputusan⁵

Perkembangan kognitif menurut Piaget, masa remaja telah mencapai tahap pemikiran operasional formal (*formal operational thought*), yakni suatu tahap perkembangan kognitif yang dimulai pada usia kira-kira 11 atau 12 tahun dan terus berlanjut sampai remaja mencapai masa tenang atau dewasa.⁶ Pada masa perkembangan kognitif ini remaja sangat mengandalkan pengetahuannya untuk melakukan suatu tindakan.

3. Perkembangan Psikososial

Sebagaimana telah dijelaskan diatas bahwa selama masa remaja terjadi perubahan-perubahan yang dramatis, baik kognitif

⁵ Desmita, *psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005), hlm 194

⁶ *Ibid.*, hlm. 195

maupun fisik. Perubahan secara kognitif maupun fisik tersebut ternyata sangat berpengaruh terhadap perubahan dalam perkembangan psikososial mereka.⁷

Terdapat perubahan hak serta kewajiban bagi seorang remaja dengan orang dewasa. Oleh karena itu, perubahan dalam status merupakan suatu bentuk yang umum pada remaja. *Santrock* menjelaskan bahwa proses perubahan sosial pada remaja meliputi juga perubahan emosional yaitu perubahan yang terdiri dari perubahan individu dengan manusia lain, dalam emosi dalam kepribadian dan dalam perubahan peran pada konteks sosial dan perkembangan, bentuk-bentuk tindakan remaja yang menjadi ciri dari transisi sosial adalah membantah orang tua, serangan agresif pada teman sebaya, perkembangan sikap asertif. Kebahagiaan remaja dalam peristiwa tertentu, serta orientasi peran gender dalam masyarakat.⁸

Pada tahap ini remaja menjadi lebih berani terhadap orang lain serta dapat menjadi agresif terhadap teman sebayanya, semakin mengenal lingkungan masyarakat yang mereka tinggali.

⁷ Desmita, *Psikologi Perkembangan...*, hlm 210

⁸ Efri widiati, *Pengaruh Terapi Logo dan Terasupotif Kelompok Terhadap Ansietas Remaja di Rumah Tahanan dan Lembaga Perumahan Masyarakat Wilayah Provinsi Jawa Barat* (Depok: Jurnal Universitas Indonesia, 2011) hlm.18

c. Tugas – tugas Remaja

Setiap individu tumbuh dan berkembang selama perjalanan kehidupan remaja melalui beberapa periode atau fase-fase perkembangan. Setiap fase perkembangan mempunyai serangkaian tugas perkembangan yang harus diselesaikan dengan baik oleh setiap individu. Sebab, kegagalan menyelesaikan tugas-tugas perkembangan pada fase tertentu berakibat tidak baik pada kehidupan fase berikutnya. Sebaliknya, keberhasilan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan pada fase tertentu akan mempercepat pelaksanaan tugas perkembangan pada fase berikutnya.

Seorang ahli psikologi yang dikenal dengan teori tugas-tugas perkembangan adalah Robert J. Havighust. Dia mengatakan bahwa tugas perkembangan adalah tugas yang muncul pada saat periode tertentu dari kehidupan individu dan jika berhasil akan menimbulkan fase bahagia dan membawa keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas berikutnya. Akan tetapi kalau gagal akan menimbulkan rasa tidak bahagia dan kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas berikutnya. Tugas-tugas perkembangan tersebut beberapa diantaranya muncul sebagai akibat kematangan fisik, sedangkan yang lain berkebnag karena adanya aspirasi budaya, sementara yang lain lagi tumbuh dan berkembang karena nilai-nilai dan aspirasi individu.⁹

⁹ Mohammad Ali & Mohammad Asrori, *Psikologi...*, hlm. 164

Pada penjelasan tahap perkembangan diatas dijelaskan bahwa remaja sangat penting untuk menyelesaikan permasalahnya dan jika terjadi kegagalan dalam menyelesaikan permasalahan dari mereka akan berdampak tidak baik pada perkembangan berikutnya.

B. Kecemasan Remaja

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan. Calhoun dan Acocella menambahkan, kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan. Ahli lain, Atkinson, menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan rasa takut. Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan. Adanya ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, serta perasaan tertekan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan juga menumbuhkan kecemasan.¹⁰

Menurut davis dan palladino, kecemasan memiliki pengertian sebagai perasaan umum yang memilki karakter perilaku dan kognitif atau symptom psikologikal. 19% laki-laki dan 31 % perempuan pernah merasakan kecemasan. Sedang Hall dan Lindzey menambahkan,

¹⁰ Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen...*, hlm. 49

kecemasan adalah ketegangan yang dihasilkan dari ancaman terhadap keamanan, baik nyata maupun imajinasi biasa.

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegas, dan emosi yang dialami oleh seorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu, yaitu menghadapi situasi yang tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.

Muchlas mendefinisikan istilah kecemasan sebagai suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman. Lazarus, Membedakan perasaan cemas menurut penyebabnya menjadi dua :¹¹

1. State Anxiety

State anxiety adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman, misalnya mengikuti tes, menjalani operasi, atau lainnya.

2. Trait anxiety

Trait anxiety adalah disposisi untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai macam situasi (gambaran kepribadian). Ini merupakan ciri atau sifat yang cukup stabil yang mengarahkan

¹¹ M. Nur Ghufon & Rini Risnawita S, *Teori-teori...*, hlm. 142

seseorang atau menginterpretasikan suatu keadaan menetap pada individu (bersifat bawaan) dan berhubungan dengan kepribadian yang demikian.

b. Aspek – aspek Kecemasan

Menurut Blackbur dan Davidson, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang mempengaruhi kecemasan dapat berupa pengetahuan yang telah di miliki subyek tentang situasi yang sedang dirasakan, apakah sebenarnya mengancam/tidak mengancam, serta pengetahuan dirinya (termasuk keadaan emosi maupun fokus ke permasalahannya) dalam menghadapi masalah atau situasi tersebut. Pendapat diatas sesuai dengan pendapat beliau menyatakan apabila kita mampu mengenali situasi yang mengancam dan kita mampu mengendalikan emosi dan permasalahannya adalah hal – hal yang dapat mempengaruhi emosi negative, seperti rasa bosan, marah, takut maupun kecemasan.¹²

Deffenbacher dan Huzaleus dalam Register mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, meliputi :¹³

1. Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran pikiran negative tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negative bahwa ia lebih jelek dibanding dengan teman-temanya.

¹² Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen...*, hlm. 51

¹³ M.Nur Ghuftron & Rini Risnawita S, *Teori-teori...*, hlm. 143

2. Emosionalitas (*Emosionalitas*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang.
3. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated inference*) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

Calhoum dan Acocella mengemukakan aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan dalam tiga reaksi, yaitu sebagai berikut :¹⁴

1. Reaksi emosional , yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan kprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang atau orang lain.
2. Reaksi kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya.
3. Reaksi fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga menimbulkan reaksi dan bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, tekanan darah meningkat.

¹⁴ Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen..*, hlm. 55

c. Dinamika Kecemasan

Individu yang mengalami kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya karena adanya pengalaman negative perilaku yang telah dilakukan, seperti kekhawatiran akan adanya kegagalan. Merasa frustrasi dalam situasi tertentu dan ketidak pastian melakukan sesuatu.

Dinamika kecemasan, ditinjau dari teori psikoanalisis dapat disebabkan oleh adanya tekanan buruk perilaku masalalu serta adanya gangguan mental. Ditinjau dari teori kognitif, kecemasan terjadi karena adanya evaluasi diri yang negative. Perasaan negative tentang kemampuan yang dimilikinya dan orientasi diri yang negative. Berdasarkan pandangan teori humanistic, maka kecemasan merupakan kekhawatiran tentang masa depan, yaitu khawatir pada apa yang dilakukan.¹⁵

Dari penjelasan di atas, dinamika kecemasan sangat dipengaruhi oleh pengalaman negative dari diri individu, seperti pengalaman akan kegagalan yang pernah dirasanya. Hal itu mengakibatkan rasa kecemasan untuk mengulangi hal yang sama.

d. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Remaja

Adler dan Rodman menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu pengalaman yang negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional

¹⁵ M.Nur Ghuftron & Rini Risnawita S, *Teori-teori ...*, hlm. 144

1. Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut dapat menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi tes.

2. Pikiran yang tidak rasional

Para psikologi memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadikan penyebab kecemasan.

Ellis dalam Adler dan roman memberi daftar kepercayaan atau keyakinan kecemasan sebagai contoh dari pikiran tidak rasional yang disebut buah pikiran yang kliru, yaitu kegagalan kata stropik, kesempurnaan, persetujuan dan generalisasi yang tidak tetap.¹⁶

Kegagalan kata stropik, yaitu adanya asumsi dari diri individu bahwa akan terjadi suatu yang buruk pada dirinya. Individu ini mengalami kecemasan dan perasaan – perasaan ketidak mampuan serta tidak sanggup mengatasi masalahnya. Berikut merupakan bentuk dari buah yang tidak rasional antara lain :¹⁷

¹⁶ *Ibid.*, hlm. 145

¹⁷ *Ibid.*, hlm. 146

1) Kesempurnaan

Setiap individu menginginkan kesempurnaan, individu ini mengharapkan dirinya berperilaku sempurna dan tidak ada cacat. Ukuran kesempurnaan dijadikan target dan sumber inspirasi bagi individu tersebut.

2) Persetujuan

Persetujuan adanya keyakinan yang salah didasarkan pada ide bahwa terdapat hal virtual yang tidak hanya diinginkan tetapi juga untuk mencapai persetujuan dari sesama teman atau siswa.

3) Generalisasi yang tidak tepat

Keadaan ini juga memberi istilah generalisasi yang berlebihan. Hal ini terjadi pada orang yang mempunyai sedikit pengalaman.

e. Tindakan Untuk Mengurangi Kecemasan.

Menurut Ramaiah ada beberapa cara untuk mengatasi kecemasan ,yaitu sebagai berikut :

1. Pengendalian diri, yakni segala usaha untuk mengendalikan berbagai keinginan pribadi yang sudah tidak sesuai lagi dengan kondisinya.
2. Dukungan, yakni dukungandari keluarga dan teman-teman dapat memberikan kesembuhan tersebut terhadap kecemasan.

3. Tindakan fisik, yakni melakukan kegiatan-kegiatan fisik, seperti olah raga akan sangat baik untuk menghilangkan cemas.
4. Tidur, yakni tidur yang cukup dengan tidur enam sampai delapan jam pada malam hari dapat mengembalikan kesegaran dan kebugaran.
5. Mendengarkan music. Yakni mendengarkan musik lembut akan membantu menenangkan pikiran dan perasaan.
6. Konsumsi makanan, yakni keseimbangan dalam mengonsumsi makan yang mengandung gizi dan vitamin sangat baik untuk menjaga kesehatan.

C. Relaksasi Spiritual

a. Pengertian Relaksasi

Relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku, menurut pandangan ilmiah, relaksasi merupakan perpanjangan dari serabut otot selekta, sedang ketegangan merupakan kontraksi terhadap perpindahan serabut otot. Bagaimana terjadi ketegangan otot dapat diterangkan sebagai berikut. Di dalam tubuh manusia terdapat 620 otot-otot selekta, otot-otot selekta tersusun dari ikatan serabut paralel, dan masing-masing serabut terbuat dari sejumlah *slim filament* yang dapat merengkerut dan memanjang (melebar). Apabila beribu-ribu *slim* bekerja dalam koordinasi, maka otot akan berkontraksi, *glycogen* yang berbentuk gula akan terurai menjadi tenaga dan asam laktat yang dapat

menimbulkan kelelahan. Ketika otot-otot dalam keadaan kontraksi untuk jangka panjang sirkulasi darah menjadi terhambat dan kelelahan terbentuk dengan cepat, menimbulkan pengaruh ketegangan sehingga menghasilkan rasa sakit pada otot-otot leher, bahu dan sebagainya, ketegangan otot dapat dikurangi dengan relaksasi.¹⁸

Teknik relaksasi merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja system saraf simpatis dan para simpatis. Selain itu juga, ketika otot-otot sudah dirilekskan maka akan menormalkan kembali fungsi-fungsi organ tubuh. Setelah seorang melakukan relaksasi dapat membantu tubuhnya mejadi rileks, dengan demikian dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik.¹⁹

Terdapat berbagai macam teknik yang dapat dilakukan dalam terapi relaksasi spiritual yaitu *Cue-controlled Relaxation*, *Relaksasi Autogenik*, *Relaxation Via Tension Relaxation*, *Relaksasi kesadaran indra*. *Cue-controlled Relaxation* teknik ini menggabungkan pernapasan dengan kalimat – kalimat atau kata-kata sugestif yang dapat menimbulkan keadaan santai, tenang dan tentram. *Relaksasi Autogenik* teknik ini memanfaatkan kekuatan konsentrasi pikiran anda dalam menciptakan keadaan relaksasi. *Relaxation Via Tension Relaxation* teknik ini individu diminta untuk menegangkan otot dan melemaskan masing-masing otot, kemudian diminta untuk merasakan

¹⁸ M. Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi KonselingI* (Jakarta: PT. Indeks Permata Puri Media, 2014), hlm 85

¹⁹ Indriana Bil Resti, *Teknik Relaksasi Otot Progesif Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Asma* (Rumah Sakit Tamar Medical Center Pariaman, Vol. 02, No 01, 2014) hlm. 6

dan menikmati perbedaan antara ketika otot tegang dan otot lemas. *Relaksasi kesadaran indra* teknik ini diberi satu pertanyaan yang tidak untuk dijawab secara lisan, tetapi untuk dirasakan sesuai dengan apa yang dapat atau tidak dialami individu pada waktu intrusi diberikan.²⁰

Dari penjelasan diatas telah dijelaskan bagaimana otot-otot berekaja dan mengakibatkan suatu ketegangan yang menimbulkan rasa sakit, dalam penyembuhannya seorang bias melakukan teknik terapi yang sebutkan dengan teknik relaksasi, yang telah diajarkan juga mengenai teknik-teknik yang dapat dipergunakan dan diterapkan dalam terapi relaksasi sehingga mempermudah seseorang yang ingin memilih teknik mana yang akan digunakan.

Relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stress, kecemasan. Berikut merupakan tujuan dari terapi relaksasi .²¹

1. Masalah-masalah yang berhubungan dengan stress seperti hipertensi, sakit kepala , insomnia dapat diobati dengan relaksasi.
2. Mengurangi tingkat kecemasan
3. Mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stress, dan mengontrol *anticipatory anxiety* sebelum situasi menimbulkan kecemasan, seperti pada pertemuan penting, wawancara dan sebagainya.

²⁰ Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), hlm. 160

²¹ M. Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi...*, hlm. 87

4. Meningkatkan kerampilan kerja, social, dan ketrampilan fisik.
5. Kelelahan aktivitas mental, dan latihan fisik yang tertunda dapat diatasi lebih cepat dengan menggunakan ketrampilan relaksasi
6. Relaksasi merupakan penyembuhan dengan penyalit tertentu
7. Konsekuensi filosofi yang penting dari relaksasi adalah bahwa tingkat harga diri dan keyakinan diri individu meningkat sebagai hasil kondisi control yang meningkatkan reaksi.
8. Meningkatkan hubungan interpersonal, orang yang rileks dalam situasi interpersonal yang sulit akan lebih berpikir rasional.

b. Pengertian Spiritual

Spiritual merupakan hal yang berhubungan dengan spirit, sesuatu yang spiritual memiliki kebenaran abadi yang berhubungan dengan tujuan hidup manusia, sering dibandingkan dengan sesuatu yang bersifat duniawi dan sementara. Di dalamnya mungkin terdapat kepercayaan terhadap kekuatan supranatural seperti agama, tetapi memiliki penekanan terhadap pribadi, spiritual memiliki arah tujuan, yang secara terus menerus meningkatkan ilusi dari gagasan salah yang berasa dari indra, perasaan dan pikiran.²²

Spiritual memiliki dua proses, yaitu :

²² Ali B. Purwakania Hasan, *psikologi perkembangan islam, (menyikap ruang kehisupan manusia dari pra kelahiran hingga pasca kematian)*, (Jakarta : PT. raja grafindo persada, 2006), hlm. 289

1. Proses ke atas, yang merupakan tumbuhnya kekuatan internal yang mengubah hubungan seseorang dengan tuhan.
2. Proses kebawah, yang ditandai dengan peningkatan realitas fisik seseorang akibat perubahan internal atau kesadaran diri seseorang. Dimana nilai-nilai ketuhanan akan termanifestasikan keluar melalui pengalaman dan kemajuan diri.²³

Selanjutnya dalam buku Hasan shadily, dijelaskan dari sumber ensiklopedia Indonesia, spiritual adalah bentuk nyanyian rakyat yang bersifat keagamaan, dikembangkan oleh budak-budak negro dan keturunan mereka di Amerika serikat bagian selatan yang berhubungan dengan rohani dan eksistensi kristiani yang berdasarkan kehadiran dan roh kudus dalam setiap orang beriman dan seluruh gereja. Adapun spiritualitas adalah kehidupan rohani (spiritual) dan perwujudannya dalam cara berpikir, merasa berdo'a dan berkarya.²⁴

Menurut Ujam jaenudin dalam bukunya *psikologi transpersonal* menjelaskan mengenai esensi spiritual, Esensi spiritual merupakan keterhubungan, yaitu keterhubungan diri dengan tuhan, dengan sesama manusia, dan alam semesta.²⁵

Dari penjelasan berbagai pengistilahan yang ada dapat ditarik kesimpulan bahwa relaksasi spiritual adalah spirit untuk menciptakan

²³ *Ibid.*, hlm. 290

²⁴ Jalaluddin, *Psikologi Agama (Memahami Perilaku dengan Mengaplikasikan Prinsip Psikologi)*, (Jakarta : PT Raja Perindo Pesada, Edisi revisi 2015), hlm 286

²⁵ Ujam jaenudin, *Psikologi Transpersonal*, (Bandung : CV Pustaka setia 2012), hlm

suatu keadaan yang tenang/rileks pada diri manusia yang berlandaskan pada pengetahuan spiritual yang berasal dari dalam diri manusia.

c. Pengertian Relaksasi Spiritual

Terapi relaksasi spiritual ini merupakan gabungan dari model relaksasi dengan keyakinan yang dianut, respon relaksasi melibatkan keyakinan yang dianut, menurut Benson akan mempercepat terjadinya keadaan rileks, dengan kata lain kombinasi respon relaksasi dengan melibatkan keyakinan akan meliputi tindakan manfaat yang didapat dari respon relaksasi. Sehingga diharapkan dengan semakin cepat mencapai kondisi relaksasi memasuki kondisi tidur yang berarti akan mengatasi gangguan atau penyakit tertentu yang dialami.²⁶

Jadi dapat disimpulkan bawasanya rileksasi jika dikombinasikan dengan keyakinan atau spiritual, akan bisa menciptakan suatu yang bermanfaat, dan dapat lebih cepat mencapai tujuan dari rileksasi tersebut.

D. Hubungan Terapi Relaksasi Spiritual dengan Kecemasan Pada Remaja

a. Hubungan terapi Relaksasi spiritual dengan kecemasan

Terapi relaksasi spiritual ini merupakan gabungan dari model relaksasi dengan keyakinan yang dianut, respon relaksasi melibatkan keyakinan yang dianut, menurut Benson akan mempercepat terjadinya keadaan rileks,

²⁶ Setiyo Purwanto, *Mengatasi Insomnia Dengan Terapi Relaksasi* (Universitas Muhammadiyah Surakarta, Vol 1 No 2, 2008) hlm. 146

dengan kata lain kombinasi respon relaksasi dengan melibatkan keyakinan akan meliputi tindakan manfaat yang didapat dari respon relaksasi. Sehingga diharapkan dengan semakin cepat mencapai kondisi relaksasi memasuki kondisi tidur yang berarti akan mengatasi gangguan atau penyakit tertentu yang dialami.²⁷

Relaksasi spiritual memiliki arah tujuan yang secara bertahap meningkatkan ketenangan dan kebijaksanaan dari seseorang yang mempraktekan terapi ini misal untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh individu. Teknik terapi relaksasi spiritual ini juga untuk mencapai hubungan yang lebih dekat dengan ketuhanan dan alam atau hal yang mereka yakini, didalam spiritualitas terdapat nilai – nilai yang luhur yang mampu mengarahkan manusia kedalam ketenangan jiwa.

E. Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas 1 Blitar

a. Sejarah Singkat Lembaga

Dulu merupakan pabrik minyak "INSULIDE" milik pemerintah kolonial Belanda. Kemudian digunakan menampung dan mendidik anak-anak yang melanggar hukum. Dikenal sebagai Rumah Pendidikan Negara (RPN), penghuninya disebut Anak Raja. Tahun 1948 RPN dibumi hanguskan Belanda (Agresi Militer Belanda II). Tahun 1958 dibangun kembali oleh pemerintah Indonesia. Pada tanggal 12 Januari 1962 RPN diresmikan Menteri Kehakiman RI Prof.

²⁷ Setiyo Purwanto, *Mengatasi Insomnia dengan Terapi...*, hlm. 146

Dr. Sahardjo, SH.. Pada tanggal 27 April 1964 lahirnya Sistem Pemasyarakatan. Pada tanggal 26 Pebruari 1985 berubah nama menjadi Lembaga Pemasyarakatan Anak Blitar. Pada bulan Agustus tahun 2015 berubah menjadi Lembaga Pembinaan Khusus Anak Blitar hingga kini.

b. Visi dan Misi

Visi : Memulihkan kesatuan hubungan hidup, kehidupan dan penghidupan Warga Binaan Pemasyarakatan sebagai individu, anggota masyarakat dan makhluk Tuhan Yang Maha Esa (Membangun Manusia Mandiri) dan mengembangkan Lapas Anak yang ramah anak, bebas dari Pemerasan, Kekerasan dan Penindasan.

Misi : Melaksanakan pelayanan dan Perawatan Tahanan, Pembinaan dan Bimbingan Warga Binaan Pemasyarakatan, Menempatkan anak sebagai subyek dalam menangani permasalahan tentang anak, Publikasi tentang hak anak dan perlindungan anak yang bermasalah dengan hokum, Melaksanakan wajib belajar 9 tahun.

c. Peran dan Fungsi Lembaga

1. Fisik: Olahraga, pendidikan formal, rekreasi, kesenian, perpustakaan pramuka, kesehatan.
2. Sosial: Menerima kunjungan keluarga
3. Mental dan Spiritual: Agama, ceramah-ceramah, pesantren kilat

F. KAJIAN PENELITIAN TERDAHULU

Sejauh pengetahuan dari peneliti, belum pernah ada penelitian yang membahas mengenai pengaruh terapi relaksasi spiritual terhadap kecemasan remaja binaan lembaga pemasyarakatan. Berikut ini beberapa penelitian yang memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan, yaitu sebagai berikut :

Tabel 2.1

No.	Nama/Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Penelitian Sekarang
1.	Erfi Widianti ” <i>Pengaruh Logo Terapi dan Terapi Suportif Kelompok Terhadap Ansietas Remaja Dirumah Tahanan dan Lembaga Perumahan Masyarakat Wilayah Provinsi Jawa Barat</i> ” .2014	Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh terapi logo dan terapi suportif terhadap penurunan tingkat ansietas remaja secara bermakna pada kelompok intervensi.	Apabila variable bebas penelitian Erfi adalah Logoterapi berbeda dengan variable bebas yang akan dilakukan peneliti yaitu terapi relaksasi
2.	Indrianan Bil Resti “ <i>Teknik Relaksasi Progresif Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Asma</i> “. 2014	Dari hasil penelitian didapatkan bahwa teknik relaksasi otot progresif yang diberikan dapat membantu mengurangi tingkat stress dan gejala stress yang dirasakan oleh kedua subyek	Dalam penelitian sekarang terapi relaksasi diterapkan untuk mengurangi kecemasan, dan bukan untuk tingkat stress.

		yang mempunyai penyakit asma.	
3.	Fahrur Azhar Ghazalla <i>“Pengaruh Pelatihan Relaksasi Terhadap Kecemasan Pada Atlet Karate”</i> . 2009	Penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan bagi peneliti dalam mengurangi kecemasan para atlet karate.	Perbedaan penelitian yang dilakukan adalah di subyek yang diteliti.
4.	Setiyo Purwanto <i>“Mengatasi Insomnia Dengan Terapi Relaksasi”</i> .2008	Hasil dari penelitian relaksasi otot menyebabkan aktivitas korteks berkurang di korteks akan menjadi rileks. Begitu rangsangan pikiran akan sehingga seorang akan merasa mengatuk dan tertidur	Perbedaan dari penelitian yang akan dilakukan terletak pada variable tergantung (kecemasan) yang diteliti
5.	Indahria sulistyarin <i>“ Terapi Relaksasi Untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi”</i> . 2013	Hasil dari penelitian bahwa relaksasi dapat menurunkan tekanan darah baik sistolik maupun diastolic pada penderita hipertensi.	Perbedaan dari penelitian terdahulu terletak pada subyek yang diteliti, disini peneliti menurunkan kecemasan pada remaja.

Dari penelitian terdahulu, journal Erfi Widianti ”*Pengaruh Logo Terapi dan Terapi Suportif Kelompok Terhadap Ansietas Remaja Dirumah*

Tahanan dan Lembaga Permasalahannya di Wilayah Provinsi Jawa Barat”

.2014, dari hasil penelitiannya, Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh terapi logo dan terapi suportif terhadap penurunan tingkat ansietas remaja secara bermakna pada kelompok intervensi. Perbedaan dengan penelitian yang sekarang Apabila variable bebas penelitian Erfi adalah Logoterapi berbeda dengan variable bebas yang akan dilakukan peneliti yaitu terapi relaksasi.

Dari penelitian Indrianan Bil Resti “ *Teknik Relaksasi Progresif Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Asma* “. 2014, Dari hasil penelitian didapatkan bahwa teknik relaksasi otot progresif yang diberikan dapat membantu mengurangi tingkat stress dan gejala stress yang dirasakan oleh kedua subyek yang mempunyai penyakit asma. Dalam penelitian sekarang terapi relaksasi diterapkan untuk mengurangi kecemasan, dan bukan untuk tingkat stress.

Dari penelitian Fahrur Azhar Ghazalla “*Pengaruh Pelatihan Relaksasi Terhadap Kecemasan Pada Atlet Karate*”. 2009, Penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan bagi peneliti dalam mengurangi kecemasan para atlet karate, Perbedaan penelitian yang akan dilakukan adalah di subyek yang diteliti.

Dari penelitian Setiyo Purwanto “*Mengatasi Insomnia Dengan Terapi Relaksasi*”.2008, Hasil dari penelitian relaksasi otot menyebabkan aktivitas korteks berkurang di korteks akan menjadi rileks. Begitu rangsangan pikiran akan sehingga seorang akan merasa mengatuk dan

tertudur, Perbedaan dari penelitian yang akan dilakukan terletak pada variable tergantung (kecemasan) yang diteliti.

Dari penelitian Indahria sulistyarin “ *Terapi Relaksasi Untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi*”. 2013, Hasil dari penelitian bahwa relaksasi dapat menurunkan tekanan darah baik sistolik maupun diastolic pada penderita hipertensi, Perbedaan dari penelitian terdahulu terletak pada subyek yang kaan diteliti, disini peneliti menurunkan kecemasan pada remaja.

Jadi dari beberapa temuan penelitian diatas dapat di simpulkan bahwa penelitian Terapi Relaksasi Spiritual Terhadap Kecemasan pada Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas 1 Blitar belum pernah dilakukan sebelumnya.

G. KERANGKA KONSEPTUAL

