

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Setiap orang yang hidup secara fitrahnya akan merasa membutuhkan suatu rutinitas entah itu bekerja, belajar, bermain, atau berkegiatan sosial. Setiap manusia memiliki rutinitas yang berbeda-beda. Rutinitas yang dilakukan membutuhkan waktu untuk istirahat dan tidur.

Tidur merupakan bagian dari kondisi alami dari setiap individu, proses tersebut sangat penting. Terdapat proses pemulihan pada saat tidur, proses ini sangat penting untuk menyegarkan kembali kondisi tubuh. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dikeluhkan. Insomnia biasanya di sebabkan oleh frustrasi, stres dan kecemasan.¹ Istirahat berupa tidur berfungsi untuk mengembalikan energi yang telah dipakai selama rutinitas. Namun, adakalanya tubuh yang sudah kehabisan energi enggan untuk diistirahatkan walaupun sudah sangat lelah. Hal ini yang perlu diperhatikan sebab apabila terjadi secara terus menerus akan berakibat mengurangi kenyamanan rutinitas yang berkepanjangan dan tentu saja mengganggu kesehatan. Kebutuhan berupa tidur merupakan suatu hal yang sangat penting, bermanfaat dan diperlukan untuk menjaga homeostatis dan kehidupan itu sendiri. Kebutuhan fisiologis memiliki

¹ Bahrul Ulumuddin A., *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro* (Semarang: Fak. Kedokteran Univ. Diponegoro, 2011), 1.

prioritas tertinggi dalam *hierarki needs* Abraham Maslow.² Seseorang memiliki beberapa kebutuhan yang belum terpenuhi akan lebih dulu memenuhi kebutuhan fisiologisnya dibandingkan kebutuhan yang lain. Namun tidak semua manusia mampu mencukupi seluruh kebutuhan hidupnya seperti kebutuhan untuk tidur.

Tidur merupakan bagian hidup manusia yang memiliki porsi banyak, rata-rata hampir seperempat hingga sepertiga waktu digunakan untuk tidur. Tidur merupakan kebutuhan bukan suatu keadaan istirahat yang tidak bermanfaat. Namun ada kalanya seseorang mengalami kesulitan tidur yang menyebabkan berkurangnya waktu tubuh untuk beristirahat, maupun untuk menjaga keseimbangan metabolisme dan biokimiawi tubuh. Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan. Proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula dengan begitu tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi bugar segar kembali. Proses pemulihan yang terlambat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal, akibatnya orang yang kurang tidur akan cepat lelah dan mengalami kurang konsentrasi. Kondisi tidur dapat memasuki suatu keadaan istirahat periodik dan pada saat itu kesadaran terhadap alam menjadi terhenti sehingga tubuh dapat beristirahat. Otak memiliki sejumlah fungsi, struktur dan pusat – pusat tidur yang mengatur siklus tidur dan terjaga. Tubuh pada saat yang sama

² Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2004), hlm. 87.

menghasilkan substansi yang ketika dilepaskan ke dalam aliran darah akan membuat mengantuk. Proses tersebut jika diubah oleh stres, kecemasan, gangguan dan sakit fisik dapat menimbulkan insomnia.

Insomnia didefinisikan sebagai suatu kondisi tidur yang tidak memuaskan secara kuantitas dan atau kualitas, yang berlangsung untuk satu kurun waktu tertentu.³ Insomnia termasuk salah satu gangguan perilaku tidur yang menimbulkan berbagai akibat yang kurang menyenangkan, bahkan dapat pula berakibat pada gangguan kesehatan fisik penderita. Penyebab insomnia diantaranya adalah stres psikologis dan kebiasaan-kebiasaan yang tidak didukung dengan pola hidup sehat. Insomnia adalah gejala dari masalah emosional, seperti stress, khawatir, trauma, phobia, kebiasaan tidur tidak teratur, kebiasaan mengkonsumsi kopi dan rokok yang berlebihan dan sebagainya. Insomnia tidak akan sembuh hanya dengan meminum obat tidur. Sebelum masalah emosi dan kebiasaan tidak sehat yang melandasi insomnia belum diatasi, insomnia akan terus timbul.⁴

Orang yang mengaku mempunyai kesulitan tidur dilaporkan lebih sulit berkonsentrasi, menyelesaikan sejumlah tugas dan sedikit menjadi emosional dan mudah marah. Disamping itu, kehilangan waktu tidur diketahui sebagai penyebab ketidakseimbangan dalam menerima tugas yang melibatkan memori, pembelajaran dan alasan logis. Hilangnya kesempatan tidur juga ditengarai sebagai penyebab budaya ketidak hadiran

³ Rusli Maslim, *PPDGJ-III, Diagnosis Gangguan Jiwa* (Bag. Ilmu Kedokteran Jiwa FK-Unika Atmajaya) 2003, 93.

⁴ Lanywati E. *Insomnia Gangguan Sulit Tidur* (Yogyakarta: Kanisius) 2001, 15.

(absenteisme) dan melorotnya produktivitas disegala bidang. Kasusistik insomnia marak terjadi pada masa remaja yang dapat menyebabkan prestasi sekolah dan kualitas kehadiran di sekolah. Lebih lanjut jika tidak diatasi secepatnya insomnia remaja akan menyebabkan insomnia pada remaja awal hingga akhirnya mengidap insomnia pada saat dewasa.

Remaja umumnya dikategorikan sebagai kelompok manusia berusia 11 tahun sampai dengan 24 tahun dimana didalamnya termasuk dalam kelompok remaja akhir yakni usia 19-22 tahun.⁵ Remaja akhir yang termasuk dalam kelompok usia 19-22 merupakan mahasiswa tingkat akhir. Beberapa mahasiswa yang termasuk remaja akhir juga mempunyai pekerjaan paruh waktu atau bahkan pekerjaan waktu penuh sebab semakin berkurangnya jadwal perkuliahan. Selain itu juga terdapat penyebab situasional seperti bersosialisasi setiap malam hari sehingga tidak menjaga waktu tidur dengan tepat dan prokrastinasi pada tugas kuliah dan tugas dalam pekerjaan. Kebiasaan dari remaja yang bersosialisasi setiap malam adalah sering tidak meninggalkan aktifitas mengkonsumsi kopi dan rokok, padahal di dalam kopi terdapat zat kafein dan di dalam rokok terdapat zat nikotin yang memiliki dampak pada tubuh secara langsung. Merokok beberapa jam sebelum tidur dapat meningkatkan semangat karena rokok mengandung nikotin yang berefek sebagai neurostimulan.⁶ Efek gaya hidup tersebut adalah jelas sekali akan menyebabkan sering terjadi

⁵ Huda, *Pertumbuhan Fisik dan Perkembangan Intelek Usia Remaja*, (Yogyakarta : Jurnal Al Ulum. Vol 2) 2013, 3.

⁶ Hubungan Antara Kebiasaan Merokok pada Remaja Usia 15-19 tahun Dengan Gangguan Pola Tidur (insomnia) di STM. Hal. 12.

absenteisme dalam pekerjaan dan perkuliahan sehingga tugas menjadi menumpuk dan pada akhirnya berakibat mudah tersinggung dan tidak dapat berkonsentrasi pada saat beraktifitas.

Berdasarkan pengamatan peneliti, gaya hidup mahasiswa tersebut terjadi pada hampir seluruh mahasiswa yang ada di STAIN Kediri tidak terkecuali mahasiswa Psikologi. Insomnia sebagai salah satu problematika psikologis yang menyerang manusia yang ditandai oleh gejala psikologis seperti stress, khawatir, cemas yang berlebih dan rasa bersalah merupakan suatu hal yang berpengaruh terhadap kualitas kehidupan seseorang dan harus segera terselesaikan dengan cara yang tepat. Sebagai mahasiswa psikologi, dipandang mampu untuk menyelesaikan problem tersebut sebab pengetahuan dan penyelesaian insomnia harus dikuasai oleh mahasiswa psikologi.

Perkembangan psikoterapi sudah sangat pesat. Insomnia yang sudah diderita selama bertahun-tahun juga bisa disembuhkan dengan menggunakan hipnoterapi. Dengan menghilangkan masalah emosional yang ada pada pikiran bawah sadar, maka insomnia akan dengan sendirinya hilang dengan mudah. Hipnosis adalah keadaan alami dari relaksasi total tubuh dimana kondisi kesadaran pikiran meningkat lebih tinggi dari pada biasanya. Ketika memasuki keadaan hipnosis, kesadaran seseorang terhadap apa yang terjadi disekitar jelas akan berkurang dibanding kesadaran diluar kondisi hipnosis⁷.

⁷Romy Rafael, *Hipnoterapi Quit Smoking*, (Jakarta: Gagas Media), 2006. 1

Terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit atau dalam perawatan penyakit. Hipnoterapi adalah terapi yang menggunakan hipnosis untuk memfasilitasi perubahan. Sugesti yang telah disetujui sebelumnya ditanamkan dalam alam bawah sadar seseorang pada kondisi hipnosis⁸. Menurut Indra Majid hipnoterapi adalah suatu teknik terapi pikiran menggunakan hipnosis. Seorang yang bisa menghipnosis (untuk tujuan apapun) disebut hipnotis. Sedangkan orang yang ahli dalam menggunakan hipnosis untuk terapi disebut hipnotherapis. Seseorang yang bisa menghipnosis belum tentu bisa melakukan hipnoterapi dengan benar dan efektif. Dengan kata lain, tidak semua hipnotis adalah hipnotherapis. Namun hipnotherapis pastilah hipnotis⁹. Hipnoterapi dapat menjangkau pikiran bawah sadar, tempat dimana masalah emosi itu berproses.

Hipnoterapi adalah suatu metode dimana pasien dibimbing untuk melakukan relaksasi, setelah kondisi relaksasi dalam ini tercapai maka secara alamiah gerbang pikiran bawah sadar seseorang akan terbuka lebar, sehingga yang bersangkutan cenderung lebih mudah untuk menerima sugesti penyembuhan yang diberikan.

Dari penelusuran pustaka serta paparan di atas maka peneliti memandang perlu untuk melakukan penelitian tentang hipnoterapi dan insomnia mengingat begitu banyaknya dampak insomnia yang berpengaruh pada fisik maupun psikis baik secara langsung maupun tidak

⁸ Romy Rafael, *Hipnoterapi Quit Smoking*, (Jakarta: Gagas Media), 2006. 2.

⁹ Indra Majid, *Pemahaman Dasar Hipnosis*, E-book, <http://www.indramajid.com>, diakses 2 Maret 2014, 4.

langsung terhadap kehidupan penderitanya yang kebanyakan remaja terutama remaja akhir. Insomnia pada remaja akan menimbulkan efek yang sangat mengganggu pada performa dan produktifitas remaja. Diharapkan penelitian ini dapat memperkaya khasanah pengetahuan masyarakat pada umumnya dan keilmuan psikologi klinis pada khususnya. Oleh karena itu peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian dengan judul “Penggunaan *Hipnoterapi* Untuk Membantu Penyembuhan *Insomnia* Pada Remaja Akhir (Usia 19-22).”

B. Fokus Penelitian

1. Bagaimanakah gejala insomnia yang muncul pada remaja akhir?
2. Faktor-faktor apa sajakah yang menyebabkan insomnia pada remaja akhir?
3. Bagaimanakah hasil penggunaan hipnoterapi untuk membantu penyembuhan insomnia pada remaja akhir?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gejala insomnia yang muncul pada remaja akhir.
2. Untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan insomnia pada remaja akhir.
3. Guna mengetahui hasil penggunaan hipnoterapi untuk membantu penyembuhan insomnia pada remaja akhir.

D. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

- a. Untuk memperoleh penjelasan dan gambaran mengenai penggunaan hipnoterapi dalam membantu menyembuhkan insomnia pada remaja akhir.
- b. Dapat menambah khasanah pengetahuan dalam bidang keilmuan Psikologi pada umumnya dan khususnya Psikologi Klinis.
- c. Dapat dijadikan sebagai referensi untuk mengetahui aplikasi hipnoterapi dalam menyembuhkan gangguan tidur pada penderita insomnia bagi penelitian yang berkaitan di masa mendatang.

2. Kegunaan Praktis

- a. Bagi pihak penderita (remaja akhir 19-22) insomnia, diharapkan dapat memberikan wawasan serta manfaat secara praktis untuk mengatasi problem insomnia melalui metode hipnoterapi.
- b. Bagi pihak peneliti
Hasil penelitian ini dapat membantu menambah wawasan dan pengetahuan tentang masalah yang diteliti sehingga dapat diperoleh gambaran yang jelas dan kesesuaian antara teori dan fakta yang ada.
- c. Bagi pihak lain
Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam penelitian yang akan dilakukan selanjutnya, serta membantu rekan-rekan mahasiswa dalam rangka penyelesaian penelitian lain yang akan dilakukan di kemudian hari.