

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap individu akan mengalami tantangan di masa perkembangannya mulai dari anak-anak, remaja, dewasa hingga lanjut usia. Tugas perkembangan harus dilalui agar kehidupan individu menjadi lebih bahagia, terarah dan tidak ada masalah yang berarti khususnya ketika individu masuk ke fase dewasa awal. Dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa. Peralihan dari individu yang dahulunya ketergantungan menuju kemandirian baik dalam tataran ekonomi, visi hidup yang lebih realistis, kebebasan menentukan diri sendiri dan pasangan hidup (A. F. Putri, 2018)

Kitab UU Hukum Perdata pasal 330 menyatakan: “Seseorang dianggap sudah dewasa jika sudah berusia 21 tahun atau sudah (pernah) menikah”. Secara hukum individu dapat dikatakan sebagai dewasa awal saat menginjak usia 21 tahun sampai umur 40 tahun. (Sudono H.Drs, 2019). Masa dewasa awal adalah istilah yang digunakan untuk menunjuk masa transisi dari remaja menuju dewasa. Rentang usia dewasa awal mulai dari 18 tahun hingga 25 tahun.

Masa dewasa awal ditandai dengan kegiatan yang bersifat eksperimen dan eksplotasi. Transisi dari masa remaja menuju masa dewasa diwarnai dengan perubahan yang berkesinambunga (A. F. Putri, 2018).

Teori Erikson menyebutkan bahwa dewasa awal dimulai dari usia 20 tahun, memiliki tugas perkembangan membentuk keintiman, berkomitmen dan menciptakan keluarga. Pada usia ini individu sudah melakukan pernikahan, memiliki anak dan memiliki pekerjaan di usia 20 tahun karena di usia tersebut individu sudah memasuki usia mandiri baik secara finansial, pekerjaan yang tetap, tinggal terpisah dengan orang tua dan membentuk keluarga baru. (Arini, 2021).

Pada masa dewasa awal individu mulai menentukan pasangan hidup. Sebelum menentukan pasangan hidupnya. Mereka melakukan relasi romantis atau biasa disebut masa pacaran. Masa pacaran bertujuan untuk melakukan pengenalan satu sama lain (A. R. Putri & Kurniawan, 2023). Tidak dipungkiri bahwa dalam tahap ini akan selalu ada konflik yang datang dalam hubungan. Konflik dalam hubungan individu dapat mengalami perlakuan kasar baik fisik non fisik, *verbal* dan *non verbal* sehingga membuat kehidupan individu terganggu dikarenakan hubungan dalam berpacaran sudah tidak setimbang atau biasa disebut *toxic relationship* (Alfiani & dkk, 2023)

Toxic relationship adalah hubungan yang tidak saling mendukung satu sama lain sehingga salah satu pihak memiliki kontrol yang lebih besar terhadap pihak lain. Diartikan suatu hubungan yang salah satu pihak lebih dominan dan pihak lain merasakan tindakan *negative*, tidak didukung direndahkan atau diserang. Tindakan ini bisa mempengaruhi kesehatan mental individu bisa berbentuk fisik, psikis atau emosionalnya (Cera Keny

et al., 2023). Dampak *toxic relationship* bagi individu adanya muncul rasa takut dan trauma dalam mengenal atau menjalin hubungan kembali dengan lawan jenis serta individu merasa kehilangan dirinya sendiri, kebahagiaan serta kebebasannya yang individu miliki dan kerap kali menyalahkan diri sendiri atas apa yang sudah terjadi (Cera Keny et al., 2023).

Catatan Tahunan (Catahu) Komisi Nasional (Komnas) Anti Kekerasan Terhadap Perempuan Tahun 2020, dari 299.911 kasus kekerasan yang tercatat, 79% atau 6.480 kasus berada di ranah personal. Dari jumlah tersebut, jumlah kekerasan terhadap istri mencapai 3.221 kasus (50%). Kemudian, disusul kekerasan dalam pacaran 1.309 kasus (20%), kekerasan terhadap anak perempuan sebanyak 954 kasus (15%) dan sisanya kekerasan oleh mantan pacar, mantan suami serta kekerasan terhadap pekerja rumah tangga. Selain itu, bentuk kekerasan yang paling menonjol adalah kekerasan fisik sebanyak 2.025 kasus (31%), disusul kekerasan seksual sebanyak 1.983 (30%), psikis 1.792 (28%) dan ekonomi sebanyak 680 kasus (10%). Banyaknya kasus kekerasan yang dialami oleh perempuan ini merupakan salah satu sebab dari sebuah hubungan yang tidak sehat atau *toxic relationship*. Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (SIMFONI PPA) atau badan yang menangani kasus kekerasan pada perempuan dibawah naungan Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan, dilansir pada laman Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan anak menyebutkan bahwa dari 10.847 pelaku kekerasan

sebanyak 2.090 pelaku kekerasan adalah pacar atau teman (Kementerian PPA, 2020).

Faktor penyebab terjadinya *toxic relationship* adanya keegoisan, kecemburuan yang berlebihan, perasaan tidak nyaman dan tidak menghargai pasangan sehingga memiliki dampak yang bervariasi terutama dampak psikologis bagi individu yang terlibat. Individu mengalami rendah diri, dan sikap pesimis karena perlakuan atau kata-kata *negative* yang diterima dari pasangan mereka, bahkan mungkin sampai pada tingkat membenci diri sendiri. Berbagai masalah yang muncul dalam hubungan tersebut dapat memicu emosi *negative* pada individu. *Toxic relationship* juga dapat menimbulkan tekanan psikologis yang dapat mengarah pada depresi atau kecemasan dan kemungkinan menciptakan masalah baru. Salah satu dampak dari *toxic relationship* dalam konteks hubungan *romantic* adalah timbulnya kecemasan yang berpengaruh pada kondisi psikologis individu (A. R. Putri & Kurniawan, 2023).

Kecemasan adalah respons alami dari tubuh individu ketika menghadapi situasi yang dirasakan sebagai ancaman atau tekanan. Munculnya perasaan ketidaknyamanan atau ketegangan itu adalah sebuah reaksi ketika individu merasakan kecemasan. Rasa khawatir yang berlebihan hingga kesulitan untuk berkonsentrasi merupakan salah satu dari banyaknya gejala kecemasan. Kecemasan ini bisa menjadi normal ketika hanya berlangsung singkat biasanya dipicu oleh situasi stress tetapi kecemasan bisa menjadi tidak normal ketika berlangsung lama hingga berbulan-bulan

bahkan bertahun-tahun dipicu oleh riwayat trauma atau faktor internal maupun eksternal.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun yang mengalami depresi dan kecemasan. Kecemasan tidak hanya terjadi di situasional dalam kehidupan sehari-hari, pekerjaan dan proses Pendidikan tetapi bisa terjadi dalam hubungan percintaan. Individu yang baru saja masuk ke tahap dewasa awal yaitu menjadi mahasiswa, sering sekali mahasiswa jatuh dalam hubungan yang tidak baik atau disebut *toxic relationship*. Faktor kecemasan akibat *toxic relationship* pada mahasiswa seperti adanya pengkhianatan atau kebohongan, komunikasi yang kurang terbuka, perilaku yang tidak terduga hingga kekerasan dalam hubungan. Dampak dari hubungan tersebut dapat membuat mahasiswa terkadang tidak bisa fokus, merasa dirinya tidak berharga, perasaan tidak tenang dan kurang percaya diri dalam kehidupan sosialnya.

Upaya untuk mengatasi efek jangka panjang akibat individu pernah berada di hubungan *toxic relationship* antara lain hasil penelitian yang dilakukan (Januarti & Alias, 2023) yaitu Terapi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Terapi ini membantu individu untuk mengubah pandangan yang irasional menjadi rasional dan tingkah laku menjadi efektif serta positif. Hasil dari penelitian didapatkan individu yang sebelumnya

tidak memiliki rasa empati atas dirinya setelah itu individu mulai menghargai dirinya sendiri dan membangun pikiran rasional.

Hasil penelitian yang dilakukan (N. Fitria, 2023) yaitu Komunikasi Intrapersonal untuk meningkatkan *Self Worth*. Komunikasi intrapersonal adalah komunikasi yang dilakukan oleh diri sendiri atau komunikasi satu orang seperti berbicara kepada diri sendiri dimana individu dapat mengevaluasi serta menganalisa kehidupannya sendiri sehingga melalui komunikasi intrapersonal mampu untuk mengevaluasi value-value yang ada dalam diri individu dan muncullah self worth pada diri sendiri. Hasil dari penelitian didapatkan jika seseorang memiliki self worth yang rendah maka individu akan merasa pantas dan layak untuk menerima perlakuan buruk dari orang lain karena merasa dirinya tidak berharga sedangkan jika seseorang memiliki self worth tinggi maka ia merasa dirinya tidak pantas diperlakukan tidak baik karena sadar dirinya berharga sehingga melalui komunikasi intrapersonal dapat memunculkan rasa kesadaran diri karena dengan introspeksi individu akan sadar akan kualitas yang membentuk kepribadiannya dan memudahkan untuk mengkomunikasikan keinginan serta kebutuhannya kepada orang lain dan juga dapat memunculkan rasa percaya diri karena individu akan merasa aman jika ia meningkatkan kepercayaan dirinya.

Tingkat kecemasan yang dialami individu dapat dikurang dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis yang berhasil menurunkan tingkat kecemasan yaitu terapi

hipnotis 5 jari. Hipnotis 5 jari adalah hipnotis yang dilakukan secara individu atau *self hypnosis* yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi sehingga membuat ketegangan, kecemasan dan stress mengalami penurunan. Hipnotis 5 jari menggunakan kelima jari untuk memikirkan hal yang positif dengan menyatukan jempol dan telunjuk sambil membayangkan kondisi tubuh yang sehat, jempol dengan jari tengah sambil membayangkan orang-orang yang sayang dan perhatian, jempol dengan jari manis sambil membayangkan prestasi, penghargaan dan pujian yang pernah dialami, jempol dan kelingking sambil membayangkan tempat yang paling indah yang pernah dikunjungi sambil membayangkan mengunjungi keindahannya. (Syarifah, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh (Setiawan & Imamah, 2023) dengan judul Penerapan Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Aisyiyah Surakarta menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan pada 2 responden setelah dilakukan intervensi selama 3 hari berturut-turut dalam 1 minggu dengan waktu 5-10 menit yaitu sebelum dilakukan terapi terdapat Responden A skor kecemasan 34 (kecemasan berat) dan Responden B skor 27 (kecemasan sedang). Setelah dilakukan terapi dihasilkan Responden A skor 19 (kecemasan ringan) dan Responden B skor 14 (kecemasan ringan) dengan selisih penurunan sama sebanyak 15 skor atau 49,5%.

Penelitian yang dilakukan oleh (Inayati & Aini, 2023) dengan judul Penerapan Terapi Hipnotis Lima Jari Dalam Mengatasi Kecemasan Pada

Pasien Hipertensi Di Desa Tratemulyo Weleri Kendal menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan pada 4 responden setelah dilakukan intervensi 3 hari berturut-turut dalam waktu 1 minggu dengan waktu 15-20 menit yaitu sebelum dilakukan terapi terdapat Responden A skor 11 (kecemasan ringan), Responden B skor 11 (kecemasan ringan), Responden C skor 15 (kecemasan sedang) dan Responden D skor 16 (kecemasan sedang). Setelah dilakukan terapi dihasilkan Responden A skor 6 (tidak cemas), Responden B skor 8 (kecemasan ringan), Responden C skor 12 (kecemasan ringan) dan Responden D skor 14 (kecemasan ringan) dengan rata-rata selisih penurunan 26%.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk mengambil judul “Penerapan Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Kecemasan Akibat *Toxic Relationship* Pada Kader PC KMHDI Bogor”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut “Apakah terapi hipnotis 5 jari dapat mengurangi kecemasan pada kader PC KMHDI Bogor akibat *toxic relationship*”

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui penerapan terapi hipnotis 5 jari untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa akibat *toxic relationship*.

2. Tujuan Khusus

a. Mengetahui karakteristik usia dan jenis kelamin pada kader PC KMHDI Bogor.

b. Mengetahui hasil pengkajian kecemasan akibat *toxic relationship* pada kader PC KMHDI Bogor.

c. Mengetahui prosedur pelaksana terapi hipnotis 5 jari pada kader PC KMHDI Bogor.

d. Diketahui hasil evaluasi terapi hipnotis 5 jari terhadap kecemasan akibat *toxic relationship* pada kader PC KMHDI Bogor.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil studi kasus ini dapat bermanfaat sebagai informasi atau rujukan mengenai keperawatan jiwa dalam penerapan terapi hipnotis 5 jari akibat *toxic relationship*.

2. Bagi Responden

Diharapkan hasil studi kasus dapat bermanfaat bagi responden dan kader PC KMHDI Bogor untuk lebih peka dan peduli mengenai kecemasan terutama kecemasan akibat *toxic relationship* serta dapat melakukan

secara mandiri intervensi terapi hipnotis 5 jari saat mengalami kecemasan.