BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keluarga merupakan tempat utama dalam tumbuh kembang anak dari lahir hingga dewasa, selain itu keluarga juga menjadi pendidik pertama bagi anak. Pengaruh keluarga dalam terbentuknya kepribadian anak sangat berpengaruh. Apabila keluarga mengalami permasalahan seperti *broken home* maka akan mempengaruhi psikologis dan kepribadian anak (Amalia & Pahrul, 2019).

Broken Home sendiri merupakan suatu kondisi ketidak harmonisan dalam keluarga. Menurut Willis (2013) *broken home* dapat dilihat dari dua aspek yaitu, keluarga yang mengalami perpecahan struktur karena adanya perceraian atau meninggal dunia, sedangkan yang kedua ketidakutuhan struktur ayah atau ibu dari keluarga tersebut dimana mereka tidak tinggal serumah atau menunjukkan tidak adanya kasih sayang dalam keluarga. (Faradillah & Amriana, 2020). Faktor penyebab terjadinya keluarga *broken home* di Indonesia adalah terhambatnya komunikasi dalam keluarga, egoisme, perekonomian, tingkat pemahaman/ Pendidikan, kesibukan dan gangguan pihak ketiga yang merujuk pada perceraian (Muttaqin & Sulistyo, 2019).

Tercatat angka perceraian di Indonesia meningkat setiap tahun, sebanyak 419.268 pasangan bercerai disepanjang tahun 2018 (Permana & Ucu, 2019). Sementara angka perceraian di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) berdasarkan data dari Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Masyarakat (BPPM) DIY pada tahun 2018, terdapat 5.857 kasus perceraian dan 6,239 pada tahun 2019 (Andreas, 2019).

Menurut data yang diambil dari BPPM DIY, tingginya angka perceraian di DIY disebabkan oleh kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) dimana 45% pelaku dari kekerasan ini adalah orang terdekat. Data lebih lanjut dari Badan Pusat Statistik menyebutkan bahwa KDRT juga merupakan faktor tertinggi sebagai penyebab perceraian yaitu sebanyak 4.221 kasus. Sementara sekitar 1.266 kasus perceraian terjadi dikarenakan salah satu pasangan meninggalkan keluarga tanpa adanya proses hukum yang jelas.

Perceraian sangat berdampak, tidak hanya bagi pasangan yang bercerai namun juga seluruh keluarga termasuk anak-anak. Anak-anak merupakan korban yang paling

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

merasakan dampak dari sebuah perceraian. Akibat dari perceraian yang mungkin dialami oleh anak *boken home* dapat berdampak langsung ataupun tak langsung. Setelah itu dampak ini dapat terjadi pada berbagai aspek seperti akademis, sosial dan psikologis (Trianingsih, Inayati, & Faishol, 2019).

Dampak terhadap akademik adalah anak cenderung untuk terpengaruh hal-hal buruk, menurunnya minat belajar, sering tidak mentaati tata tertib sekolah, dan mencari perhatian dengan membuat kegaduhan saat jam pelajaran. Sedangkan untuk aspek sosial anak akan mengalami kualitas hidup yang rendah, anak tidak percaya diri, dan sering membandingkan dirinya dengan teman (Lie, Ardini, & Utoyo, 2019)

Sementra pada aspek psikologis, dampak yang mungkin dialami oleh anak yang mengalami *broken home* yaitu menjadi mudah murung dan sedih yang berkepanjangan serta malu terhadap kondisi keluarga yang hancur dan tidak harmonis lagi. Beberapa anak yang mengalami *broken home* merasa putus asa dengan hidupnya sehingga ia melakukan hal negatif seperti merokok, narkoba dan minuman keras dan hal negatif yang didapatkan dari lingkungan pergaulannya. Dampak lainnya adalah perilaku agresif. Dalam beberapa kasus kekerasan merupakan maninfestasi dari perilaku agresif, baik secara verbal ataupun non-verbal. Perilaku agresif juga disebabkan oleh adanya kecemasan dan rasa kesepian pada anak. Beberapa hal ini dapat mengakibatkan peningkatan stress pada anak. yang berujung ke arah kecemasan, depresi bahkan hingga mengacu pada bunuh diri. (Trianingsih, Inayati, & Faishol, 2019), (Muttaqin & Sulistyo, 2019).

Stress adalah reaksi dari tubuh (respon) terhadap lingkungan yang dapat memproteksi diri kita yang juga merupakan bagian dari sistem pertahanan yang membuat kita tetap hidup. Sumber – sumber stress berasal dari individu, komunitas, dan keluarga. Stress yang muncul dalam keluaga biasanya berasal dari beberapa masalah dalam keluarga seperti, bertambahnya anggota keluarga dalam keluarga yang perekonomian yang kecil, kehilangan salah satu anggota keluarga, serta kehadiran orang ke-tiga dan pereraian. Dampak dari stress sendiri adalah meliputi perubahan pada perilaku, emosi, kogniif, dan fisik diantaranya insomnia, kurang nafsu makan, sulit mengendalikan emosi, kurang konsentrasi, kurang semangat, dan sering mengalami sakit kepala, dalam beberapa kasus juga dapat mengakibatkan depresi hingga muncul keinginan untuk bunuh diri (Musabiq & Karimah, 2018).

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) prevalensi kejadian stress pada remaja meningkat dari tahun ketahun. Sebesar (9.8%) masyarakat Indonesia yang berumur lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional berupa stress, kecemasan, dan depresi. Sedangkan angka kejadian gangguan mental emosional (depresi, cemas dan stress) pada penduduk usia 15 tahun ke atas di DIY sebesar 13,9%, dengan rincian peningkatan gangguan, pada kelompok usia 15-24 tahun sebanyak 6,1% (Riskesdas, 2018). Hasil dari penelitian dari Cahyati dan Utari (2021) dengan responden remaja yang mengalami *broken home* didapatkan hasil 40.5% responden berada pada depresi berat, 37.8% depresi ringan, dan 10.8% mengalami depresi sedang-berat (Zahra & Kawuryan, 2015).

Gejala stress dikelompokan menjadi 3 yaitu gejala emosi, fisik, kognitif dan prilaku. Yang pertama ada seperti gejala mosional, berupa (mudah gusar, frustasi, suasana hati yang mudah berubah atau *moody*, sulit untuk menenangkan pikiran, rendah diri, serta merasa kesepian, tidak berguna, binggung, dan hilang kendali, hingga tampak bingung, dan menghindari orang lain), yang ke-dua ada gejala fisik berupa (lemas, pusing, migran, sakit kepala tegang, gangguan pencernaan seperti mual dan sembelit, otot terasa kaku dan nyeri, jantung berdebar, gangguan tidur, kaki dan telapak tangan terasa dingin dan berkeringat, bila ini terjadi pada wanita biasanya akan mengalami gangguan menstruasi), yang ke-tiga ada gejala kognitif berupa, (sering lupa, sulit berkonsentrasi, mudah pesimis dan cemas, memiliki pandangan negative, dan paranoid) (Muhith, 2015).

Seseorang yang mengalami stress dituntut untuk bisa mengendalikan stress tersebut baik itu menghindari stressor atau menghadapi stressor. Masing – masing individu memiliki strategi untuk mengatasi stress yang berbeda – beda. Ada yang menghindari sumber stresss untuk mengatasi rasa teertekan, ada pula yang mencari cara untuk menyelesaikan masalah yang menyebabkan stress. Seperti menggunakan terapi reklasasi aroma terapi, terapi musik dan teknik relaksasi lainnya seperti hypnosis 5 jari (Supanjiono, 2017).

Teknik relaksasi merupakan upaya untuk meningkatkan kendali dan percaya diri serta mengurangi stress yang dirasakan (Sari & Subandi, 2016). Upaya mengatasi stress yang dapat diterapkan melalui terapi farmakologis dan non-farmakologis. Manfaat farmakologi memiliki efek cepat dalam mengurangi kecemasan. Kekurangan memiliki

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

efek kecanduan. Meskipun manfaat terapi non-farmakologi rendah dan mudah digunakan. Obat yang biasa digunakan untuk stress ada antidepresan, dan terapi obat dengan inhibitor monamine oksidase, Sedangkan terapi non-farmakologi meliputi terapi individu, terapi kelompok, dan terapi keluarga (Pieter et al., 2011).

Terapi non-farmakologis lain yang dapat digunakan adalah hipnosis lima jari dan perpaduan musik. Kedua terapi tersebut telah dipelajari secara ekstensif karena dapat mengurangi gangguan psikologis. Hipnosis lima jari merupakan intervensi yang dapat membuat klien merasa lebih nyaman dan nyaman dari sebelumnya. Tujuan hipnosis lima jari adalah untuk mengatasi kecemasan, fokus, mengatasi ketegangan otot, dan menghilangkan rasa sakit (Rizkiya et al., 2018). Di sisi lain terapi musik adalah terapi yang menggunakan sarana musik untuk mengurangi tingkat stress dan mengendalikan ketegangan (Larasati & Prihatanta, 2019). Salah satu jenis musik yang tersedia adalah jenis aliran *Gregorian*. Irama *Gregorian* adalah jenis musik yang lembut dan santai. Sehingga orang yang mendengarkannya akan merasa rileks dan nyaman dikutip dari penelitian sebelumnya dengan judul Pengaruh Terapi *Hypnofivesic* Terhadap Depresi, Cemas, Dan Stress Mahasiswa Dalam Menjalani Proses Belajar Mengajar Daring Selama Pandemic Covid-19. Terbukti efektif dalam penurunan tingkat stress, cemas, dan depresi. Dengan didaptkan hasil nilai $p<0,05$, artinya bahwa terapi ini berpengaruh terhadap penurunan depresi dan stress responden. Terapi Hypnofivesic memiliki dampak positif terhadap penurunan depresi dan cemas. Hal ini ditandai dengan nilai $p < 0, 05$ (Utami, Hidayati, & Susilowati, 2021). Menurut Djohan, (2020) mendengarkan musik bertempo lambat yang berlangsung selama 15 menit dapat mengurangi stress pada seseorang.

Perpaduan Hipnosis dengan music dapat menurunkan nadi, tekanan darah dan pernafasan, adanya penurunan ketegangan otot dan kecepatan metabolism serta ada perasaan damai, sejahtera dan santai (Febtrina & Malfasari, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ariana dkk yang berjudul Hipnosis Lima Jari Kombinasi Instrument Music Pop Menurunkan Kecemasan Wanita Produktif Dimasa Pandemic Covid-19, mengatakan bahwa hasil skor kecemasan pada pengukuran pertama kecemasan adalah 20,85 dengan standar deviasi 3,829. Pada pengukuran kedua didapatkan rata-rata skor kecemasan adalah 16.95 dengan standar deviasi 3,993. Terlihat nilai rata-rata perbedaan pengukuran pertama dan pengukuran kedua adalah –

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

3.9 (mengalami penurunan skor kecemasan) dengan standar deviasi 2,150. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,005 maka disimpulkan terdapat perbedaan yang siknifikan antara skor kecemasan pada pengukuran pertama dengan skor kecemasan pada pengukuran kedua (Ariana, Dewi, & Rismayanti, 2020).

Sementara pada penelitian ini, peneliti melakukan pada remaja dengan *broken home* yang tergabung dalam komunitas *broken home* di Daerah Yogyakarta. Hasil dari stupen dari salah satu komunitas yang ada di Daerah Yogyakarta dilaksanakan pada tanggal 26 February 2021, yaitu data remaja pada komunitas ini berjumlah 30 orang. Hasil wawancara yang dilakukan dengan ketua komunitas Hamur, menunjukan bahwa masih banyak dari para anggotanya mengalami gangguan sulit tidur, kecemasan dan gelisah secara berlebih, ketua komunitas juga mengatakan beberapa dari mereka sudah dapat mengatasi emosi dan kecemasannya namun tak sedikit pula yang masih sulit mengendalikan emosinya.

Berdasarkan fenomena tersebut yang telah dijelaskan pada bagian latar belakang, peneliti tertarik untuk mengaplikasikan terapi *hypnofivsic* ini pada remaja dengan *broken home* di Daerah Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh *hypnofivesic* terhadap tingkat stress pada remaja dengan keluarga *broken home* di Daerah Yogyakarta.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Untuk mengetahui pengaruh *hypnofivesic* terhadap tingkat stress yang dialami oleh remaja dengan keluarga *Broken Home* di Daerah Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

   a. Mengetahui perubahan tingkat stress melalui *pre test* pada remaja di komunitas *broken home.*

   b. Mengetahui perubahan tingkat stress melalui *post test* pada remaja di komunitas *broken home.*

   c. Mengetahui perbedaan tingkat stress pada remaja dengan *broken home* sebelum dan sesudah dilakukan terapi *hypnofivesic.*

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
   a. Bagi Ilmu Keperawatan

      Penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada keperawatan jiwa dan keluarga. Khususnya bagaimana pengaruh intervensi *hypnofivesic* yang di berikan dalam menentukan tingkat stress pada remaja akibat *broken home.*
2. Manfaat Praktis
   a. Responden

      Memberikan intervensi atau latihan bagaimana cara mengurangi tingkat stress yang dialami oleh responden.
   b. Keluarga

      Memberikan informasi pada keluarga mengenai tingkat stress yang dialami oleh premaja dengan keluarga *broken home*.
   c. Komunitas *Broken Home*

      Dapat menerapkan terapi *hypnofivesic* secara mandiri kepada seluruh anggota komunitas dalam upaya mengurangi tingkat stress yang dialami.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA