

## **BAB I**

### **Pendahuluan**

#### **1.1.Latar belakang**

Manusia merupakan suatu makhluk yang unik dan rumit, tidaklah cukup jika hanya melihat seorang manusia hanya dari satu sisi saja, karena manusia memiliki banyak sudut pandang dan sisi dalam kehidupannya. Kehidupan manusia dapat dipahami melalui aspek fisik, psikis, sosial, kultural, maupun spiritualnya (Hawari, dkk., 2002). Kelima aspek yang berlainan ini merupakan satu kesatuan yang harus dipandang secara holistik, agar kita dapat memahami manusia menyeluruh dan utuh mengenai kehidupannya. Hal ini disebabkan karena kelima aspek tersebut mempunyai hubungan saling keterkaitan dan juga hubungan timbal balik satu dengan yang lainnya (Hawari dkk., 2002).

Kelima aspek tersebut memiliki hubungan yang unik, dan tidaklah jarang terjadi benturan-benturan diantaranya. Benturan-benturan yang terjadi, sering menyebabkan timbulnya permasalahan dalam kehidupan manusia, bahwa masalah terjadi dikarenakan adanya kesenjangan antara keinginan yang akan dipenuhi dengan kenyataan yang ada (Hawari dkk., 2002).

Manusia selalu menghadapi banyak tantangan dan rintangan untuk mencapai keinginannya, dan sudah semestinya rintangan yang ada akan menjadi suatu tekanan dalam kehidupan manusia dan menimbulkan suatu permasalahan. Permasalahan dalam kehidupan akan selalu berdampingan dengan manusia selama dia hidup di Dunia ini. Tidaklah sedikit orang yang mengalami gangguan kecemasan dalam menghadapi permasalahan dalam kehidupannya (Leary, 1982).

Kecemasan atau dalam Bahasa Inggrisnya “*anxiety*” berasal dari Bahasa Latin “*angustus*” yang berarti kaku, dan “*ango, anci*” yang berarti mencekik. Konsep kecemasan memegang peranan yang sangat mendasar dalam teori-teori tentang stres dan penyesuaian diri Lazarus (dalam Kutash & Irwin, 1984). Menurut Post (1978), kecemasan adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan, yang ditandai oleh perasaan-perasaan subjektif seperti ketegangan, ketakutan, kekhawatiran dan juga ditandai dengan aktifnya sistem syaraf pusat (Post, dalam Kutash & Irwin, 1984).

Penelitian menunjukkan kebanyakan orang menghabiskan 5 persen dari pagi hari mereka, berarti sekitar 48 menit, untuk cemas tentang sesuatu hal. Sumber kecemasan yang lazim adalah pekerjaan, keluarga, hubungan dengan orang lain, keuangan, atau kesehatan. Individu yang mengalami gangguan kecemasan memikirkan berbagai masalah sekaligus, termasuk hal-hal yang ada di luar kontrol mereka, misalnya krisis ekonomi atau kasus-kasus terorisme (Anna, 2012).

Banyak sekali orang yang kemudian menjadi cemas, stress, depresi, bahkan sampai bunuh diri akibat mereka tidak bisa menyikapi dan menyelesaikan masalah mereka dengan cara yang baik. Begitu banyak orang tidak bisa dengan baik mengatasi permasalahan hidupnya, dan banyak sekali orang yang mengalami gangguan kecemasan karenanya.

Jika suatu masalah tidak mendapati jalan keluar, dan terus ditumpuk begitu saja, maka akan menemui satu titik klimaks dimana suatu masalah akan keluar dengan cara yang tidak pantas. Misalnya saja banyak orang yang lari dari masalah dengan meminum minuman keras, dan mengkonsumsi obat-obatan

terlarang, cara seperti ini merupakan cara yang salah untuk lari dari suatu masalah dan hanya akan menambah masalah baru dalam hidupnya (erabaru.net, 2011).

Berdasarkan data yang diperoleh dari kementerian kesehatan Supriyantoro, dalam seminar yang bertemakan “Keluarga dan Anak: Investasi Sumber Daya Manusia dengan Mental Berkualitas” pada tanggal 28 September 2011, memaparkan masalah gangguan kecemasan yang terjadi pada orang dewasa di Indonesia mencapai 11,6 persen dari populasi orang dewasa sebanyak 150 juta. Dengan demikian ada 1.740.000 warga Indonesia yang mengalami gangguan mental emosional (Naw, 2011). Data tersebut memperkuat bahwa gangguan kecemasan sudah merupakan fenomena sosial yang terjadi pada masyarakat Indonesia.

Faktor sosial atau lingkungan juga dapat berperan bagi timbulnya gangguan kecemasan, misalnya budaya, interaksi sosial hingga kepadatan penduduk. Jika lingkungan sosial baik dan sehat, tidak membuat tekanan didalam kehidupan maka seorang anak tidak akan terkena gangguan kecemasan, demikian pula sebaliknya.

Menurut Leary (1982) kecemasan juga dapat berdampak buruk bagi kesehatan sosial seseorang. Seseorang yang mengalami gangguan kecemasan akan cenderung merasa gelisah, mudah curiga, merasa tidak diterima oleh lingkungan, tidak percaya diri, malu untuk berbicara didepan umum, dan tingkat yang paling ekstrim adalah menghindari kontak sosial (Leary, 1982).

Hal tersebut banyak terjadi pada individu yang pada awalnya mengalami kecemasan dalam menghadapi permasalahan yang dihadapinya. Tidak dapat

memecahkan masalah hidupnya dan memilih untuk melupakannya dengan cara yang salah, dan lama kelamaan kecemasan yang dialami masuk pada tahap kecemasan sosial (Leary, 1982).

Sebuah penelitian yang dilakukan di Amerika menggambarkan lebih dari 15 juta orang Amerika yang berusia diatas 18 tahun, mengalami gangguan kecemasan sosial. Gangguan kecemasan sosial pada umumnya muncul pada usia 13 tahun. Gejala kecemasan yang terlihat adalah seseorang yang mengalami kecemasan sosial tidak berani untuk menunjukkan dirinya dalam situasi yang berbeda dari biasanya. Beberapa orang memiliki rasa takut lebih banyak ketika harus berbicara di depan umum, dan yang lainnya mengalami kecemasan ketika dia berhadapan dengan lawan bicaranya (Anna, 2011).

Sedangkan di Indonesia sebanyak 9 sampai 16 persen remaja mengalami gangguan kecemasan sosial, data tersebut diperoleh berdasarkan survey yang dilakukan oleh departemen kesehatan dan badan pusat statistik pada tahun 2008. Akan tetapi, BPS menyatakan bahwa data yang mereka peroleh belum dapat mencerminkan kenyataan yang sebenarnya, hal tersebut disebabkan karena remaja yang mengalami gangguan kecemasan cenderung menutupi keadaan diri yang sebenarnya (Naw, 2011).

Gangguan kecemasan pada saat ini sudah merupakan sebuah fenomena sosial, dimana apabila seseorang mengalami gangguan kecemasan maka akan berakibat negatif juga terhadap kesehatan fisik dan juga interaksi sosialnya. Setiap individu seharusnya mampu mengatasi kecemasannya dan ada banyak cara positif yang

bisa dilakukan untuk mengatasi gangguan kecemasan, diantaranya adalah dengan meditasi yang terdapat dalam metode *healing reiki*

Menurut Efendy (1998), metode *healing reiki* merupakan metode pengobatan yang dapat meningkatkan kualitas kesehatan mental maupun fisik seseorang. Meditasi yang terdapat dalam metode *healing Reiki* merupakan metode penyembuhan alternatif yang berasal dari Jepang dan banyak berkembang di dunia saat ini (Efendy,1998).

Didalam bukunya, Irmansyah Efendi menyebutkan bahwa pada saat ini banyak sekali orang yang mengalami gangguan kecemasan akibat permasalahan hidup yang dilandanya. Dan tidaklah sedikit praktisi *reiki* yang mengikuti metode *healing reiki*, pada awalnya dikarenakan mereka mengalami gangguan kecemasan terhadap permasalahan yang dilandanya (Efendi, 1998).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Dr. Molly Punzo, M.D. pada *Hartford Hospital Dept.of Integrative Medicine* menyatakan bahwa metode *healing reiki* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh pasien yang mengidap berbagai macam penyakit. Penelitian tersebut menggunakan subyek sebanyak 570 orang dari berbagai jenis pasien. Hasil dari penelitian tersebut adalah subyek sebanyak 570 orang dengan nilai rata-rata tingkat kecemasan 5,2 (pada saat *pre-test*) berkurang menjadi 2,1 dengan signifikansi penelitian sebesar 0,0001. Hal tersebut menunjukkan bahwa metode *healing reiki* terbukti secara signifikan dapat mengurangi tingkat kecemasan.

Dalam metode *healing reiki* terdapat teknik meditasi yang berguna untuk memfokuskan fikiran praktisi dalam mengakses energi alam semesta. Selama proses

meditasi, praktisi berada dalam keadaan yang sangat tenang, dan memfokuskan pikiran hanya kepada satu titik. Dengan meditasi seseorang dapat memperoleh ketenangan, kestabilan emosi, sehingga secara psikis keadaannya akan lebih baik. Karena, dalam proses meditasi terjadi homeostatik atau keseimbangan dalam otak, dimana hipotalamus sebagai sentral otak akan bereaksi untuk meningkatkan fungsi kerja hormon.

Dalam kondisi dan keadaan yang demikian seseorang akan menjadi lebih tenang dan antibodi tubuh akan bekerja secara optimal (Sullivan, 2011). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah meditasi yang terdapat dalam metode healing reiki dapat menyebabkan penurunan tingkat kecemasan.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Gangguan kecemasan merupakan suatu hal yang merugikan bagi seseorang, karena dapat berakibat negatif bagi kesehatan psikis, fisik dan juga kesehatan sosial seseorang. Berdasarkan data dari kementerian kesehatan, gangguan kecemasan yang terjadi pada orang dewasa di Indonesia mencapai 11,6 persen dari populasi orang dewasa sebanyak 150 juta. Dengan demikian ada 1.740.000 warga Indonesia yang mengalami gangguan mental emosional (Naw, 2011).

Hal tersebut menunjukkan bahwa gangguan kecemasan sudah merupakan sebuah fenomena sosial, yang apabila tidak ditangani sejak dini, maka akan merugikan bagi banyak orang.

Seharusnya seseorang dapat mengatasi gangguan kecemasannya sejak dini, tanpa menunggu hingga berdampak pada kesehatan fisik atau sosialnya. Ada

banyak cara untuk mengatasi gangguan kecemasan, salah satu diantaranya adalah dengan menggunakan meditasi *reiki*. *Reiki* merupakan metode *healing* yang berasal dari Jepang dan banyak berkembang di dunia saat ini.

*Reiki* menggunakan kekuatan energi positif yang disalurkan ke dalam tubuh seseorang. Pada salah satu artikel disebutkan, metode *healing reiki* dapat membuat *neurotransmitter* bekerja secara lebih efisien dan memproduksi hormon asam gamma-aminobutirat. Asam gamma-aminobutirat berfungsi sebagai penghambat reaksi-reaksi dan tanggapan neurologis yang tidak menguntungkan seperti ion klorida dan hormon kortisol.

Ion klorida dan hormon kortisol merupakan hormon yang dapat menyebabkan stress dan gangguan kecemasan pada seseorang. Dengan tingginya kadar asam gamma-aminobutirat pada otak, maka kadar ion klorida dan hormon kortisol dapat berkurang, hal ini berdampak pada hilangnya akibat dari ketidak-seimbangan hormon, turunnya tingkat kecemasan, dan menurunkan tingkat stress seseorang. (Sullivan, 2011). Oleh karena itu dalam penelitian ini, peneliti ingin melihat apakah ada penurunan tingkat kecemasan dengan pemberian metode *healing reiki*.

### **1.3. Batasan Masalah**

Peneliti membatasi penelitian hanya pada penurunan tingkat kecemasan secara general, dengan pemberian metode *healing reiki*. Hal tersebut dikarenakan oleh keterbatasan waktu penelitian sehingga peneliti tidak dapat meneliti tentang penurunan tingkat kecemasan sosial yang mungkin saja terjadi.

#### **1.4.Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diutarakan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah : “apakah ada penurunan tingkat kecemasan dengan pemberian metode *healing reiki*?”

#### **1.5.Tujuan Penelitian**

##### **1.5.1. Tujuan Umum**

Untuk membuktikan bahwa metode *healing reiki* dapat menurunkan tingkat kecemasan.

##### **1.5.2. Tujuan Khusus**

Untuk mengembangkan teori metode *healing reiki* dalam aspek penurunan tingkat kecemasan.

#### **1.6.Manfaat Penelitian**

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

##### a) Manfaat Teoritis

1. Bagi ilmu pengetahuan khususnya psikologi, diharapkan dapat menambah wawasan tentang metode *healing reiki* sebagai salah satu *treatment* pada kecemasan. Serta megembangkan teori yang berkaitan dengan kecemasan.

2. Bagi masyarakat luas, diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang metode *healing reiki* sebagai suatu metode terobosan terbaru dalam penurunan tingkat kecemasan.

b) Manfaat Praktis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh paguyuban *reiki* Indonesia dalam hal mengurangi tingkat kecemasan praktisi *reiki* pemula.