

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Remaja**

Remaja sebagai individu sedang ada dalam proses berkembang atau menjadi (*becoming*). Yaitu berkembang kearah kematangan tersebut. Remaja memerlukan bimbingan karena mereka kurang memiliki pemahaman atau wawasan tentang dirinya dan lingkungannya, juga pengalaman dalam menentukan arah kehidupannya. Disamping terdapat suatu keniscayaan bahwa proses perkembangan individu tidak selalu berlangsung secara mulus atau steril dari masalah. Dengan kata lain, proses perkembangan itu tidak selalu berjalan dalam alur yang linear, lurus atau searah dengan potensi, harapan dan nilai-nilai yang dianut, karena banyak faktor yang menghambatnya.

Bilamana remaja dalam masa peralihan diamati dengan seksma akan mempunyai ciri khas yaitu:

1. Mula mula terlihat timbulnya perubahan jasmani, perubahan fisik yang demikian pesatnya dan jelas berbeda dibandingkan dengan masa sebelumnya.
2. Perkembangan intelegnya lebih mengarah ke pemikiran tentang dirinya,refleksi diri.
3. Perubahan-perubahan dalam hubungan antara anak dan orangtua, dan orang lain dalam lingkungan dekatnya.

4. Perubahan dalam harapan dan tuntutan orang terhadap remaja.
5. Banyaknya perubahan dalam waktu yang singkat menimbulkan masalah dalam penyesuaian dan usaha dalam memadukannya.

Timbulnya masalah dan kesulitan dalam remaja maupun orang lain, mendorong para ahli untuk lebih mendalami masa remaja dalam usaha mengatasi masalah masalahnya.

Stanley Hall adalah ahli pertama yang memandang perlu masa remaja diselidiki secara khusus, dan mengumpulkan bahan empiris.

Stanley Hall antara lain mengemukakan bahwa perkembangan psikis banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor fisiologis ini ditentukan oleh genetika, disamping proses pematangan yang mengarahkan pertumbuhan dan perkembangan. Hal ini akan terlihat di masa remaja, sehingga dapat disimpulkan kurang berperannya lingkungan sosial budaya.

Sebaliknya, ia juga mengemukakan masa remaja merupakan masa penuh gejolak emosi dan ketidak seimbangan, yang tercakup dalam “*storm and stress*”. Dengan demikian remaja mudah terkena pengaruh oleh lingkungan. Remaja diombang ambingkan oleh munculnya”

1. Kekecewaan dan penderitaan
2. Meningkatnya konflik, pertentangan-pertentangan dan krisis penyesuaian

3. Impian dan khayalan
4. Pacaran dan percintaan
5. Keterasingan dari kehidupan dewasa dan norma kebudayaan.<sup>1</sup>

Masa remaja disebut juga masa Ghulam. Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Secara fisik mungkin sudah menyerupai orang dewasa, tapi secara psikis ia belumlah dewasa. Masa remaja ini berkisar antara umur 12-20 tahun.

Masa remaja ini ditandai dengan pertumbuhan fisik yang sangat pesat, yang diikuti oleh perubahan-perubahan yang khas misalnya perubahan suara, tumbuhnya bulu pada bagian tubuh tertentu, tumbuhnya jakun pada pria, mulau membesarnya organ tubuh tertentu pada wanita, serta berfungsinyaa organ-organ seksual; baik pada pria maupun wanita.

Masa remaja yang juga ditandai dengan tidak/belum stabilnya emosi. Ahli ilmu jiwa menamakannya sebagai masa “ambivalensi” (kegamangan/kebimbangan), ada juga yang menamakannya sebagai masa “*storm and drung*”. Masa remaja juga dikenal sebagai masa pencarian jati diri.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Singgih D.Gunarsa dan Yulia Singgih D.Gunarsa, *PSIKOLOGI PERKEMBANGAN ANAK DAN REMAJA*(Jakarta:PT BPK Gunung Mulia),h.204-205

<sup>2</sup>Heri Juhari, *FIKIH PENDIDIKAN*,(Bandung:PT REMAJA ROSDAKARYA2005),h.69-70.

## **B. Gangguan kecemasan**

Dalam kehidupan sehari-hari, orang-orang ternyata kesulitan dalam memberikan suatu dikotomi yang jelas dan tepat antara kecemasan dan ketakutan. Rasa cemas selalu di campurkan dengan rasa takut. Sering terjadi bahwa orang yang merasa cemas malah mengatakan bahwa dia takut dan sebaliknya. Mana sebetulnya yang tepat? Yang jelas adalah bahwa antara rasa cemas dan rasa takut terdapat hubungan yang sangat erat sehingga sulit untuk membedakan mana yang seharusnya rasa cemas dan mana sesungguhnya rasa takut. Lalu, apa sebenarnya rasa cemas itu? Apa persamaan dan perbedaan dengan rasa takut?

Selama beberapa dasawarsa, para ahli Psikologi belum sependapat tentang pengertian istilah tersebut. Sebagian berpendapat bahwa "kecemasan" adalah ketakutan yang tidak nyata, suatu perasaan terancam sebagai tanggapan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam. Sedangkan "ketakutan" menurut batasannya adalah sesuatu yang memang nyata atau ketakutan akan sesuatu yang benar-benar menakutkan. Penulis Psikologi lainnya, secara bergantian menggunakan istilah "ketakutan dan kecemasan", sebagaimana istilah "kegugupan" dan "ketegangan"

Frans Sinuor Yoseph mencoba menguraikan hubungan antara kecemasan dan ketakutan secara agak rinci. Menurut Yoseph, dalam rasa takut, seseorang menyadari bahaya yang sedang mengancam keselamatan dirinya. Ia bahkan di dorong dan

di perkuat oleh situasi tersebut. Persepsi-persepsi indera akan menjadi lebih tajam, sehingga ia menemukan jalan dan cara pemecahan yang sungguh disadari.

Lain halnya dengan kecemasan. Menurut Yoseph, dalam kecemasan orang terancam keselamatannya itu, sama sekali tidak mengetahui langkah dan cara yang harus diambil untuk menyelamatkan dirinya.

Selain perbedaan yang diuraikan di atas, Yoseph juga menyebutkan persamaan antara keduanya. Persamaannya, menurut Yoseph, adalah baik kecemasan maupun ketakutan, keduanya berobjek sama, yakni “keselamatan yang terancam” dari manusia dalam eksistensi psikologisnya.

Selanjutnya, guna menghindari perbedaan pendapat dalam bidang Psikologi, yang masih belum begitu jelas, akan kita gunakan istilah “kecemasan” untuk perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis), yang disertai dengan peningkatan reaksi kejiwaan.

Bagaimana kecemasan (khusus kecemasan yang tidak realistis) berkembang menjadi berdebatan yang sengit. Freud percaya bila seseorang yang memiliki kecemasan yang tidak realistis, seperti ketakutan pada kuda, ketakutan itu hanya merupakan gejala ketakutan yang lebih dalam. Yaitu ketakutan bahwa dorongan agresiv atau dorongan seksual bawah sadar akan menembus mekanisme pertahanan ego, merampas kepuasan mereka, dan akibatnya menimbulkan rasa bersalah yang hebat

pada manusia. Teori ini, menurut Calhoun dan Acocella, masih merupakan dasar tulisan teori psiko dinamika tentang kecemasan. Sementara itu, aliran *behaviorisme* beralasan, bahwa kecemasan yang tidak realistis dan yang realistis merupakan akibat dari laziman responden<sup>3</sup>

Kecemasan adalah sebuah kata yang kita gunakan untuk menggambarkan perasaan tidak mudah, khawatir, sekaligus takut. Kondisi-kondisi itu melibatkan baik emosi maupun sensasi fisik yang kita alami ketika kita mengalami khawatir atau gugup tentang sesuatu. Meskipun kita mengalami hal tersebut sebagai perasaan yang kurang nyaman, kecemasan berkaitan dengan respon (diri kita sebagai manusia yang wajar) ‘bertarung atau kabur’.<sup>4</sup>

### C. Gejala kecemasan

Setiap orang mempunyai respons tubuh yang berbeda terhadap kecemasan, bergantung pada kondisi orang tersebut. Gejala kecemasan yang muncul dari setiap orang itu tidaklah sama. Kamu dapat mengenali gejala gangguan kecemasan dari tanda-tanda berikut ini berdasarkan pendapat dari Nevid Jeffrey S. dkk.

---

<sup>3</sup> Drs. Alex Sobur, M.Si. *Psikologi Umum dalam Lintasan Sejarah* (Bandung : CV. Pustaka Setia), h. 344-346

<sup>4</sup><https://www.slideshare.net//antasamsara/mengenal-kecemasan-dan-serangan-panik-90-fr-mind-uk-booklet>

## 1. Gejala fisik

Merupakan respons tubuh terhadap kecemasan dengan mengaktifkan system saraf otonom, baik simpatis maupun parasimpatis. System saraf simpatis akan mengaktifasi proses tubuh, sedangkan saraf parasimpatis akan meminimalkan respon tubuh. Contoh gejala fisik adalah gelisah, gugup, anggota tubuh bergetar, pusing seperti terikat oleh pita, mulut terasa kering, sering merasa lemas atau mati rasa, sulit bernapas, jantung berdebar-debar, sering buang air kecil, dan mual.

Seseorang dengan gangguan kecemasan juga mengalami agitasi, yakni bentuk gangguan psikomotor yang membuat karakter gerakan tidak jelas. Misalnya berjalan bolak-balik dalam suatu ruangan tanpa alasan, mengetuk jari-jari kaki, atau meremas-remas tangan. Seseorang dengan gangguan kecemasan juga akan mengalami gangguan tidur atau insomnia. Hal tersebut karena masalah yang dialami sangat menyita pikiran. Gangguan tidur lainnya adalah kerap terbangun ditengah malam karena terdapat rasa tidak siap untuk menghadapi permasalahannya.

## 2. Gejala Behavioural

Disebut juga gejala perubahan tingkah laku. Hal tersebut sebagai bentuk pertahanan diri sehingga hal yang sebelumnya tidak pernah dilakukan menjadi dilakukan.

Contohnya adalah perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, serta perilaku terguncaang.

Perilaku menghindar dapat diartikan sebagai uupaya seseorang untuk menarik diri dari interaksi sosial dengan orang disekitarnya. Contohnya seseorang yang mencoba menjauhi tempat ramai dan memilih tempat sepi. Ia cenderung menyendiri, padahal sebelumnya tidak demikian.

Perilaku melekat dan dependen dapat diartikan sebagai upaya seseorang untuk terus bergantung pada orang lain yang dirasa dapat membantu masalahnya. Contohnya seseorang yang mengenggang teman dekatnya karena takut ditinggalkan.

Perilaku terguncang dapat diartikan sebagai rasa waspada yang berlebihan dan memandang sesuatu menjadi ancaman bagi dirinya. Contohnya seseorang yang memiliki ketakutan terhadap balon karena merasa balon dapat membuatnya terkena penyakit jantung.

### 3. Gejala kognitif

Merupakan gejala yang memengaruhi kemampuan berpikir seseorang. Contoh dari gejala kognitif adalah khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi pada masa depan, ketakutan akan ketidak mampuan untuk mengatasi masalah, pikiran



terasa bercampur aduk atau kebingungan, dan sulit berkonsentrasi.<sup>5</sup>

a. Faktor dan dampak gangguan kecemasan terhadap usia remaja akhir  
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 juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi tes. Fikiran yang tidak rasional

Para Psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi sebab kecemasan.

Secara umum faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah : faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negative masa lalu, dan fikiran yang tidak rasional. Sementara faktor eksternal yaitu kurangnya dukungan sosial.<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup>Brigitta Adelia Dewandari *cari tahu tentang GANGGUAN KECEMASAN*, (Jakarta : PT.Mediantara Semesta), h.15-17.

<sup>6</sup>M.Nur Ghufro dan Rini Risnawita S. *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta : AR-RUZZ MEDIA), h. 145-147

Tahukah anda apa yang menyebabkan seseorang menjadi terlalu cemas terhadap sesuatu hal?

Bapak Dedi Susanto, penulis buku pemulihan jiwa mengatakan, siapapun manusianya dan apapun permasalahan hidupnya, secara klasik manusia itu hanya dilukai oleh dua hal, yaitu **tidak mendapatkan apa yang ia inginkan** atau **mendapatkan apa yang ia tidak inginkan**. Jadi, jika kita lihat permasalahan yang dihadapi manusia, baik itu kecemasan, fobia, stress, depresi, dll. Semuanya itu berawal dari penolakan terhadap kenyataan yang tidak sesuai dengan keinginan. Penolakan itu bisa berupa kekecewaan, ketakutan ataupun penyesalan, makanya tidak heran kalau definisi dari masalah itu sendiri adalah kesenjangan antara keinginan dengan kenyataan yang terjadi.

Setiap manusia yang ada dimuka bumi ini terlahir dengan keinginan antara lain yaitu keinginan bertahan hidup, keinginan meneruskan keturunan, keinginan untuk dihargai, keinginan untuk mendapatkan kesehatan, kemakmuran, dll. Namun ketika keinginan atau hasrat tersebut terlalu berlebihan, maka hal itu bisa menjadi masalah. Jika seseorang punya keinginan yang terlalu besar maka akan muncul ketakutan jika keinginan tersebut tidak tercapai. Supaya kita lebih memahami hal ini, saya akan

coba jelaskan pengaruh keinginan untuk masing-masing kecemasan berlebihan, diantaranya yaitu sebagai berikut:

1. Takut kematian

Orang yang takut kematian adalah orang yang memiliki keinginan besar dalam menikmati kehidupan, sehingga ia takut seandainya kehidupan yang di nikmatinya sekarang akan segera berakhir, dan kemudian ia akan berhadapan dengan yang namanya kematian

2. Takut terkena penyakit

Seseorang menjadi takut terkena penyakit karena keinginan orang itu untuk tetap sehat terlalu besar, sehingga ketika ia melihat orang yang terkena penyakit yang sangat berat, ia langsung berfikir macam-macam terhadap dirinya. Dalam fikirannya akan muncul asumsi seperti ini “kepalaku mengalami migran, aku takut jika gejala ini terus berlanjut aku bisa stroke, apakah nanti aku akan stroke?”

3. Takut akan kehilangan orang yang dicintai

Penyebab seseorang takut kehilangan orang yang dicintai adalah karena keinginan untuk selalu bersama dengan orang yang dicintai begitu besar, sehingga ia takut kehilangan orang yang dicintai nya.

Pada dasarnya ada banyak sekali jenis kecemasan berlebihan yang di rasakan oleh penderita. Namun pada dasarnya penjelasan diatas hanya menjelaskan tiga

kecemasan berlebihan, alasannya karena semua kecemasan berlebihan itu hanya dipengaruhi oleh keinginan yang berlebihan.

Sekarang kita tentunya sudah memahami bahwa apapun jenis kecemasan berlebihan, itu semua hanya didasari oleh keinginan yang berlebihan. Jika kita rincikan masalah tentang keinginan yang berlebihan ini maka kita akan bisa menjabarkan berbagai macam kesalahan yang sering dilakukan oleh penderita ansietas. Untuk itu pada kesempatan ini, saya akan coba menjelaskan tentang kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan penderita ansietas. Kesalahan-kesalahan inilah yang membuat jiwanya menjadi terbelenggu oleh kecemasan yang berlebihan.

Adapun kesalahan-kesalahan tersebut yaitu sebagai berikut :

a. Sering berfikir negatif

Diantaranya semua kesalahan yang dilakukan oleh penderita ansietas, kesalahan inilah yang paling fatal bagi seorang penderita ansietas, pemikiran negatif adalah sumber dari semua masalah yang dihadapi bagi seorang penderita ansietas.

Dalam kehidupan sehari-hari sering kali penderita ansietas ini berfikir yang bukan-bukan terhadap dirinya. Dalam hal ini dia sering memikirkan hal-hal yang tidak

penting dan sering juga berfikir tidak proporsional, akibatnya masalah yang awalnya kecil menjadi sangat besar di fikirannya. Sebagai contoh yaitu ketika mengalami gejala suatu penyakit ringan seperti sakit kepala, dia langsung beranggapan bahwa penyakit yang dideritanya adalah penyakit berat.

b. Sering mengkhawatirkan sesuatu terlalu berlebihan

Penderitanya sering kali memasukkan segala sesuatu ke hati, sebagai contoh yaitu ada penderita ansietas ini yang mencuci tangan sampai berkali-kali karena khawatir tangannya terkena kuman, kemudian ada juga penderita ansietas yang menghabiskan waktu browsing di internet hanya untuk memastikan gejala penyakit yang dia hadapi. Hal ini disebabkan karena terlalu cemas dengan penyakit yang dihadapi, sehingga ia jadi mrnduga-duga sendiri penyakitnya.

c. Sering bermenung

Penderita ansietas biasanya lebih banyak bermenung, biasanya dia menghabiskan banyak waktu untuk melakukan suatu pekerjaan. Hal ini disebabkan karena ia banyak bermenung pada saat melakukan pekerjaan. Jika hal ini sudah menjadi kebiasaan maka dia menjadi sulit untuk merubahnya.

d. Sering bermalas-malasan

Penderita ansietas juga sering bermalas-malasan dalam kehidupannya sehari-hari. Biasanya seorang ansietas menjadi malas untuk menambah aktifitas yang positif dalam hidupnya, sehingga ia memiliki banyak waktu luang, akibatnya menjadi banyak termenung memikirkan hal-hal yang tidak penting.

e. Sering begadang

Salah satu kesalahan yang sering dilakukan oleh penderita ansietas adalah begadang. Pada kenyataannya begadang sangat berdampak negative terhadap kesehatan dan jiwa seseorang. Jika seseorang sering begadang maka sudah tentu perasaannya menjadi tidak nyaman saat bangun tidur. Hal ini dikarenakan terganggunya produksi hormone melatonin yang dapat membuat perasan menjadi nyaman. Selain itu begadang juga mengganggu proses metabolisme dalam tubuh, maka orang yang sering begadang itu tubuh dan jiwanya jadi terganggu.

f. Sering mengeluh

Hal ini yang membuat penderita sulit sembuh dari ansietas. Biasanya penderita ansietas mengalami suatu gejala penyakit dia langsung mengeluh, sehingga tubuhnya ikut merespon keluhan tersebut. Menyebabkan tubuh menjadi lemah dan kurang semangat.

g. Sering menyesali diri sendiri

Menurut penderita ansietas semua masalah yang dia dapatkan adalah karena kesalahan dia. Jika ini terus berlanjut maka lama kelamaan dia akan menjadi orang yang tidak menghargai diri sendiri dan kepanikannya pun akan bertambah.

h. Sering merasa minder

Penderita ansietas sering mengalami *panic attack* biasanya takut berada pada keramaian, karena jika dia mengalami *panic attack* pada saat berada dikeramaian, dia bisa malu dilihat oleh banyak orang. Hal ni membuatnya menjadi minder dikeramaian. Jadi ia lebih memilih menyendiri didalam rumah.

i. sering ragu dalam mengambil keputusan

Penderita sering ragu dalam mengambil keputusan karena kecemasannya terlalu berlebihan terhadap suatu hal. Setiap keputusan yang mau dia ambil, selalu membayangkan kemungkinan terburuk akan terjadi. Dengan begitu menjadikannya menjadi ragu terhadap keputusan yang mau diambilnya

j. sering menonton film horror

Menonton film horror juga merupakan kesalahan yang sering dilakukan penderita ansietas. Jika seseorang

hobi menonton film horror maka lama kelamaan mentalnya menjadi lemah.<sup>7</sup>

Macam-macam kecemasan usia remaja akhir

Manusia mengalami kecemasan saat mereka sadar bahwa eksistensinya atau beberapa nilai yang mereka anut terancam hancur atau rusak. May mendefinisikan kecemasan sebagai “kondisi subjektif ketika seseorang menyadari bahwa eksistensinya dapat dihancurkan dan ia dapat menjadi ‘bukan apa-apa.’ (*nothing*)”. mendapatkan kebebasan pastinya berakibat pada kecemasan. Kebebasan tidak dapat hadir tanpa kecemasan, begitu pula sebaliknya. Kecemasan tidak dapat hadir tanpa kebebasan. May mengutip perkataan Kiekergaard, “kecemasan adalah bagian memusingkan dari kebebasan.” Kecemasan seperti rasa pusing, dapat menjadi sesuatu yang menyenangkan atau menyakitkan, konstruktif atau destruktif. Hal tersebut dapat memberikan energy dan semangat, tetapi juga dapat melumpuhkan dan membuat panic. Adapun macam kecemasan telah dibagi menjadi dua yakni kecemasan normal dan kecemasan neurotik.

---

<sup>7</sup> Iqbal Nurholis Majid dan Yahdinil Firda Nadhirah, *Dialog Kecemasan di era pandemic covid-19 perspektif Psikologis Spiritualis*, (Serang: MEDIA MADANI, 2020), h.11-16.



#### **D. jenis kecemasan**

##### **1. Kecemasan normal**

Tidak ada seorangpun yang dapat menghindari dampak dari kecemasan. Agar nilai-nilai seseorang dapat tumbuh dan berubah, berarti dia harus mengalami kecemasan konstruktif atau kecemasan normal. “ semua pertumbuhan meliputi pelepasan nilai-nilai lama yang dapat menyebabkan kecemasan”. Kecemasan normal juga dialami pada momen-momen kreatif saat seniman, ilmuwan, atau filsuf tiba-tiba mendapatkan pemahaman yang berujung pada kesadaran bahwa kehidupan seseorang, dan mungkin dari kehidupan orang-orang lain yang tidak terhitung, akan berubah secara permanen. Sebagai contoh, ilmuwan yang menyaksikan uji coba bom atom di Alamogordo, New Mexico, mengalami kecemasan normal saat menyadari bahwa setelah uji coba tersebut, segalanya telah berubah.

##### **2. Kecemasan neurotik**

Kecemasan normal adalah kecemasan tipe yang dialami selama periode pertumbuhan atau ketika nilai-nilai seseorang terancam, yang pasti dialami semua orang. Hal ini dapat menjadi konstruktif apabila kecemasan selalu proporsional dengan ancaman. Akan tetapi, kecemasan juga dapat menjadi neurotic atau sakit. May mendefinisikan kecemasan neurotic sebagai “ reaksi yang tidak proporsional atas suatu ancaman, meliputi represi dan bentuk-bentuk lain dari konflik

intrapsikis, yang dikelola oleh berbagai macam bentuk pemblokiran aktivitas dan kesadaran”.

Dan apa bila kecemasan normal dirasakan saat nilai-nilai terancam, kecemasan neurotic dialami saat nilai mulai diubah menjadi sebuah dogma. Agar menjadi sangat benar dalam keyakinan seseorang, memberikan rasa aman yang sementara, namun rasa aman tersebut “dibeli dengan melepaskan kesempatan ( seseorang) untuk belajar hal baru dan perkembangannya yang juga baru”.

#### **E. Terapi hobi**

Hobi adalah sebuah kegiatan yang dilakukan untuk memperoleh kesenangan atau kepuasan batin. Pada dasarnya hobi yang positif memiliki manfaat yang banyak sekali. Diantaranya bisa dirasakan secara fisik, emosional dan mentalitik. Dengan hobi kita bisa menghilangkan stress, meredakan segala kekhawatiran dan menyehatkan tubuh. Untuk itu, saya akan menjelaskan beberapa hobi yang sangat bermanfaat untuk ketenangan jiwa, diantaranya sebagai berikut :

##### **1. Olahraga**

Banyak sekali keuntungan yang bisa kita dapatkan dengan hobi berolahraga. Selain membuat tubuh menjadi sehat, kita juga menjadi tambah bersemangat dalam menjalani kehidupan kita. Oleh karena itu, kita menjadi tidak punya waktu untuk mencemaskan hal-hal yang tidak penting.

## 2. Membaca

Hobi membaca merupakan hobi yang bisa dijadikan sebagai terapi dalam membentuk mental dan pola pikir manusia yang positif. Dengan membaca, seseorang bisa menambah wawasan, sehingga memungkinkan dia untuk memiliki sudut pandang yang positif ketika menghadapi masalah. Selain itu membaca dapat memberikan hiburan sehingga membuat seseorang terhindar dari stress.

## 3. Memelihara binatang

Salah satu hobi yang dapat menghilangkan stress dan membuat anda bahagia adalah memelihara binatang. Dalam kehidupan ini, berlaku hukum *the law of attraction*, atau hukum tarik-menarik. Jika anda memancarkan kebahagiaan pada alam maka alam pun akan menarik kebahagiaan itu dan memancarkan kembali kepada anda.

## 4. Berkebun

Hal ini sangat bermanfaat bagi ketenangan jiwa. Stress yang ada difikiran kita bisa hilang dengan berkebun. Kita akan merasa bahagia karena bersentuhan dengan alam. Keindahan dari tanaman yang kita rawat akan membuat perasan kita menjadi aman dan tenang, sehingga pikiran kita tidak fokus lagi dengan hal-hal yang membuat kita sangat cemas.

#### 5. Melakukan hal yang bermanfaat untuk orang lain

Mungkin anda akan heran, mengapa melakukan hal yang bermanfaat untuk orang lain perlu kita jadikan sebagai hobi. Jadi begini, salah satu hal yang membuat kita sulit untuk tenang yaitu karena terlalu berfokus terhadap kesulitan kita, sehingga kita tidak sadar bahwa disekeliling kita ada banyak orang yang bisa memberikan kita kebahagiaan dan mengusir kegelapan dalam jiwa kita.

Perlu anda ketahui, selagi kita tidak mengerti dengan kesulitan orang lain, maka kita tidak akan bisa mengatasi kesulitan yang kita alami. Untuk itu, coba lakukan sesuatu yang bermanfaat untuk orang lain, mulai dari keluarga anda, saudara, teman, tetangga dan lain-lain.<sup>8</sup>

#### 6. Menulis

Menulis adalah komunikasi dengan diri sendiri, diolah dengan rasa dan dikendalikan oleh pikiran. Ini merupakan terapi jitu untuk membebaskan jiwa dari kungkungan kegelapan dan trauma. Kegiatan menulis untuk terapi adalah milik semua orang yang memerlukannya agar sehat jiwa dan raga lepas-bebas dari tekanan batin.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> Nico Manggala, *9 Terapi Kecemasan Berlebihan*, (Surabaya : CV. Garuda Mas Sejahtera), h 260-266

<sup>9</sup> Naning Pranoto, *Writing for Therapy*, (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia 2015), h.21-23.

Adapun tahapan yang dilakukan peneliti dalam melakukan terapi hobi ini adalah:

1. Tahap pertama.
  - a. Pertemuan dengan klien
  - b. *Assessment*
  - c. Mengembangkan hubungan kolaboratif
  - d. Menjelaskan apa itu konseling dan terapi hobi
  - e. Membuat kerja sama untuk kegiatan konseling
2. Tahap kedua yang penulis lakukan adalah
  - a. Penerapan terapi hobi
  - b. Menanggulangi masalah yang tidak selesai
  - c. Melakukan pertemuan yang sudah disepakati
3. Tahap ketiga
  - a. Meminta hasil apa yang sudah didapat oleh klien
  - b. Memberikan apresiasi atas keberhasilan
  - c. Menerima apa yang belum diraih
4. Tahap ke empat
  - a. Meminta kesan dan pesan
  - b. Meminta saran
  - c. Mengucapkan terimakasih untuk para responden
  - d. Menutup kegiatan