

Hipnoterapi untuk Peningkatan Perilaku Personal Hygiene Anak Jalanan

Christina Irnawati¹, Rahma Widyana²

¹Mahasiswa Magister Psikologi Profesi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

²Dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta
Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta
e-mail: jurnal.psikologi@gmail.com

ABSTRACT

A city with numerous street children is a big problem. Reducing the number of street children is very difficult and complicated. However, they have to be empowered. In this research one tactic was held to support them. It was to wake up the street children's personal hygiene behavior. It was because the street children appearance was always dirty and unhealthy. Objective of this research was intervening to those street children with hypnotherapy in order to wake up their personal hygiene behavior. Two street children participated in this experimental research. Their physical cleanliness was categorized as low. The experimental design was the A-B-A-B-A or single case experimental design. This research revealed that the hypnotherapy intervention succeeded to improve subjects' personal hygiene behavior. Before intervention, their physical cleanliness was categorized as low. The cleanliness scores were 20 and 22 respectively. After receiving hypnotherapy intervention, their cleanliness scores were 40 and 42 respectively (categorized as middle cleanliness level). Those two subjects also reported that they felt physically comfort. It was because their itch skins were cured. This research demonstrated the advantageous of hypnotherapy in getting better subject's personal hygiene.

Key words: Hypnotherapy, Personal Hygiene Behavior, Street Children

PENDAHULUAN

Fenomena anak jalanan adalah masalah sosial yang sulit terpecahkan dan menjadi masalah klasik negara berkembang. Mereka harus diperhatikan karena mereka masih berusia anak-anak namun sering tinggal di jalanan dan berhadapan dengan situasi buruk. Upaya Kementerian Sosial untuk mengurangi anak jalanan masih terus dilakukan setiap tahunnya. Jumlah anak jalanan sampai Agustus 2017 adalah 16.920 orang yang tersebar di beberapa propinsi di Indonesia. Pada umumnya mereka bekerja antara 4-18 jam setiap hari.

Anak jalanan sangat rentan terhadap situasi buruk seperti menjadi korban dari eksploitasi, kekerasan fisik, penjerumusan tindakan kriminal, penyalahgunaan narkoba, dan objek seksual. Situasi serta lingkungan yang buruk itu juga berdampak buruk terhadap perilaku *personal hygiene* (Kushartati, 2004).

Personal hygiene atau kebersihan perorangan adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang demi kesejahteraan fisik dan psikisnya (Tarwoto & Wartonah, 2010). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *personal hygiene* adalah (Ambarwati & Sunarsih, 2005; Depkes, 2000):

1. Citra tubuh (*body image*). Penampilan umum dapat menggambarkan pentingnya *hygiene* pada orang tersebut. Citra tubuh merupakan konsep subjektif seseorang tentang penampilan fisiknya. Citra tubuh mempengaruhi cara mempertahankan

- hygiene*. Orang dengan citra tubuh positif cenderung menjaga dan memelihara penampilan fisiknya, begitu juga sebaliknya. Citra tubuh dapat berubah akibat pembedahan atau penyakit fisik.
2. Praktik sosial. Kelompok-kelompok sosial dengan berbagai kebiasaannya dapat mempengaruhi praktik *hygiene* pribadi.
 3. Status sosial ekonomi. Sumber daya ekonomi seseorang mempengaruhi jenis dan tingkat praktik kebersihan yang digunakan. Orang dengan status sosial ekonomi tinggi cenderung mementingkan kualitas yang bagus untuk pemeliharaan kesehatannya.
 4. Pengetahuan. Orang yang berpengatahuan tinggi cenderung termotivasi untuk memelihara kesehatannya. Pengetahuan yang tinggi ini hendaknya juga diiringi dengan motivasi tinggi dalam praktek perawatan diri.

Mengapa orang perlu memelihara *personal hygiene*? Ada enam tujuan pentingnya pemeliharaan *personal hygiene* (Yuni, 2015). Tujuan tersebut adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan, memelihara kebersihan diri, memperbaiki *personal hygiene*, mencegah datangnya penyakit, meningkatkan rasa percaya diri, dan menciptakan keindahan.

Bagaimana cara memelihara *personal hygiene* di kalangan anak-anak jalanan? Untuk menyadarkan pentingnya pemeliharaan kesehatan diri, maka anak-anak jalanan tersebut bisa dimotivasi untuk menjalani hipnoterapi. Hipnoterapi berasal dari kata *hypnosis*. Hypnosis mempunyai dua pengertian. Pertama, hypnosis merupakan suatu kondisi yang menyerupai tidur yang dapat secara sengaja diterapkan pada seseorang. Pada saat kondisi tidur tersebut, individu akan memberikan respon pada pertanyaan yang diajukan oleh praktisi hypnosis. Individu juga menjadi sangat terbuka terhadap sugesti yang diberikan praktisi hypnosis. Pengertian kedua, hypnosis merupakan teknik atau praktek untuk mempengaruhi orang lain agar individu berada dalam kondisi hipnosis (Gunawan, 2016).

Penelitian ini menarik, karena belum ada penelitian yang memanfaatkan hipnoterapi untuk memanipulasi tingkah laku dan emosi, serta kesadaran untuk peningkatan *personal hygiene* pada anak jalanan. Penelitian terdahulu tidak menggunakan hipnoterapi. Penelitian-penelitian tersebut antara lain dari Jusfaega, Nurdianah dan Syarfaini (2016). Mereka bertiga menjelaskan bahwa anak jalanan belum sepenuhnya memahami mengenai pentingnya *personal hygiene*. Anak-anak jalanan tersebut memang sudah menerima pemberian informasi dari relawan Save Street Child, namun pelaksanaan dalam kehidupan sehari-hari belum diterapkan. Hal tersebut ditunjukkan dengan sikap tidak peduli pada anak jalanan dalam menjaga *personal hygiene*.

Penelitian selanjutnya yang relevan datang dari Husna dan Reliani (2016). Mereka berdua membahas tentang peningkatan *personal hygiene* pada 22 anak jalanan, dengan memanfaatkan media komik. Penelitian ini menggunakan disain eksperimental *pra-pasca*. Instrumen penelitian adalah komik dan kuesioner. Penelitian selanjutnya yang melibatkan anak jalanan namun menggunakan metode survei analitik (Fatmawati, 2012). Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui hubungan persepsi kebersihan diri anak jalanan dengan kejadian *tinea kruris* (Jawa: *gudig*) pada anak jalanan di Yogyakarta.

Dari uraian di atas rumusan masalah penelitian ini adalah **Apakah ada pengaruh hipnoterapi terhadap peningkatan perilaku personal hygiene anak jalanan di Lembaga PPAP Seroja**. Tujuan penelitian adalah untuk menguji efektivitas hipnoterapi untuk meningkatkan perilaku *personal hygiene* di kalangan anak jalanan. Penelitian ini diharapkan akan memberi manfaat secara teoritis yaitu menambah khasanah pengetahuan di bidang psikologi khususnya tentang tentang efektivitas hipnoterapi terhadap peningkatan perilaku *personal hygiene* anak jalanan. Manfaat praktis penelitian adalah bahwa hipnoterapi dapat direkomendasikan sebagai upaya meningkatkan perilaku *personal hygiene* anak jalanan.

METODE

Varibel bebas penelitian ini adalah pemberian hipnoterapi dan variabel tergantungnya adalah perilaku *personal hygiene*. Penelitian ini menggunakan rancangan disain eksperimental kasus tunggal (*single-case experimental design*). Disain eksperimental kasus tunggal adalah perwujudan dari pendekatan perilaku (*behavioral approach*), yang mengutamakan perilaku nyata, seperti yang dianjurkan dalam belajar *operant*. Disain eksperimen kasus tunggal merupakan disain untuk mengevaluasi efek suatu perlakuan (intervensi) dengan kasus tunggal. Kasus tunggal bisa terdiri dari beberapa subjek dalam satu kelompok atau subjek yang diteliti adalah memang tunggal (N=1).

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan disain A-B-A-B-A withdrawl. Withdrawal design adalah meniadakan perlakuan untuk melihat apakah perlakuan tersebut efektif. Dalam disain eksperimental kasus tunggal, sebuah perilaku diukur (baseline), sebuah perlakuan diintroduksi (intervensi), dan kemudian intervensi tersebut ditarik atau diiadakan. Oleh karena perilaku tersebut diukur terus-menerus (pengukuran berulang-ulang), maka efek apa pun dari intervensi tersebut dapat dicatat. Adapun pengertian baseline (keadaan awal) ialah hasil pengukuran perilaku yang dilakukan sebelum diberikannya sebuah perlakuan (intervensi), yang memungkinkan dilakukannya perbandingan dan pengukuran terhadap efek-efek intervensi (Sunanto, Takeuchi & Nakata, 2005).

Subjek Penelitian. Penelitian ini dilakukan pada dua anak jalanan yang kebersihan tubuhnya berada pada kategori rendah. Adapun penentuan subjek penelitian adalah melalui *screening* dengan menggunakan Skala Perilaku *Personal Hygiene*, yang disusun oleh Christina Irnawati, S.Psi dengan *Professional Judgement* Anwar, S.Psi., M.Si.. Adapun kriteria subjek penelitian sebagai berikut:

1. Anak jalanan yang berada di bawah pengawasan PPAP Seroja Surakarta.
2. Mencapai hipnosis berdasarkan tes suggestibilitas.
3. Memiliki *personal hygiene* yang rendah.
4. Usia 12 - 16 tahun.
5. Pendidikan SD – SMP.

Adapun tahap-tahap pengumpulan data adalah sebagai berikut:

1. Wawancara mendalam. Tujuan wawancara mendalam adalah untuk mengumpulkan informasi yang kompleks, yang sebagian besar berisi pendapat, sikap, dan pengalaman pribadi. Untuk menghindari kehilangan informasi, maka peneliti meminta ijin kepada informan untuk menggunakan alat perekam. Sebelum dilangsungkan wawancara mendalam, peneliti menjelaskan atau memberikan sekilas gambaran dan latar belakang secara ringkas dan jelas mengenai topik penelitian.
2. Observasi. Teknik pengumpulan data ini digunakan untuk mendapatkan informasi secara langsung pada subjek penelitian dengan cara melihat dari dekat kegiatan yang dilakukan subjek (Riduwan, 2004).
3. Skala Perilaku *Personal Hygiene*. Subjek diminta untuk mengisi skala. Skala ini menggunakan stimulus jawaban yang terdiri dari 5 pilihan jawaban dengan skor bertingkat yaitu 0-4. Bentuk pilihan terdiri dari: tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, dan selalu.
4. *Behavioral Checklist* pada perilaku *Personal Hygiene*. Penentuan perilaku *personal hygiene* untuk disain tunggal dalam penelitian ini berdasarkan *behavioral checklist* yang pengukurannya berdasarkan tipe-tipe perilaku *personal hygiene*.

Adapun teknik analisis data hasil penelitian disain eksperimental kasus tunggal (*single-case experimental design*) adalah dengan menggunakan analisis grafik. Grafik tersebut menyajikan hasil pemberian hipnoterapi terhadap perilaku *personal hygiene*. Pertama,

evaluasi dibuat sehubungan dengan mutu disain. Kedua, dibuat untuk penilaian terhadap keefektifan perlakuan (Giyati, 2017).

HASIL PENELITIAN

Kategori kebersihan badan WES (subjek pertama) sebelum intervensi hipnoterapi adalah kurang bersih (point 22). Setelah diberikan intervensi tentang kebersihan badan, kebersihan badannya meningkat menjadi cukup bersih (point 40). Pada subjek kedua (ES) sebelum intervensi, kategori kebersihan badannya juga rendah / kurang bersih (point 20). Setelah dilakukan intervensi, kebersihan badannya meningkat menjadi cukup bersih (point 42).

Selain peningkatan perilaku personal hygiene, kedua subjek juga mengalami kenyamanan pada dirinya. Subjek ES yang semula mengalami gatal-gatak pada kulitnya, kini rasa gatal sudah hilang dan penyakit kulitnya sembuh.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilaporkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Hal ini ditunjukkan dari adanya pengaruh hipnoterapi untuk peningkatan perilaku *personal hygiene*. Pengaruh tersebut terlihat dari adanya perbedaan perilaku *personal hygiene* subjek sebelum dan sesudah dilakukan hipnoterapi. Perilaku *personal hygiene* subjek mengalami peningkatan sesudah diberikan hipnoterapi. Peningkatan perilaku *personal hygiene* dilihat dari beberapa tipe perilaku *personal hygiene* yaitu kebersihan rambut, kebersihan mulut dan gigi, kebersihan kuku tangan, kebersihan kuku kaki dan kebersihan pakaian (Depdikbud, 1998; Hidayat, 2012).

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh hipnoterapi untuk peningkatan perilaku *personal hygiene*. Perilaku *personal hygiene* sebelum intervensi lebih rendah dibandingkan sesudah intervensi. Perilaku *personal hygiene* subjek WES maupun ES sebelum hipnoterapi dilakukan berada dalam kategori kurang bersih. Setelah dilakukan hipnoterapi pertama dan kedua, subjek mengalami peningkatan pada perilaku *personal hygiene* yaitu berada dalam kategori cukup bersih.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, E.R. & Sunarsih, T. (2011). *KDPK Kebidanan: Teori dan aplikasi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Depdikbud (1998). *Studi kasus*. Jakarta: Depdikbud.
- Depkes RI. (2000). *Pedoman upaya kesehatan gigi masyarakat (UKGM)*. Cetakan ke-2. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Fatmawati, R. K, (2012). Hubungan persepsi perilaku kebersihan diri dengan kejadian *tinea kruris* pada anak jalanan di Yogyakarta. *Tesis* (tidak diterbitkan). Unisa Yogyakarta.
- Giyati (2017). *Hipnoterapi dengan part therapy untuk penurunan perilaku merokok*. Penelitian UMBY
- Gunawan, A.W. (2016). *Hypnosis: The art of subconscious communication*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hidayat, A.A.A. (2012). *Pengantar kebutuhan dasar manusia*. Jakarta: Salemba Medika

- Husna, A.R. & Reliani (2016). Peningkatan *personal hygiene* pada anak jalanan dengan media komik di UPTD Kampung Anak Negeri Liponsos Kecamatan Medoan Ayu Rungkut Surabaya. *Penelitian* (tidak diterbitkan). Universitas Muhammadiyah Surabaya
- Jusfaega, Nurdiyanah & Syarfaini (2016). Perilaku *personal hygiene* terhadap anak jalanan di kota Makassar tahun 2016. *Penelitian* (tidak diterbitkan). UIN Alauddin, Makassar.
- Kushartati, S. (2004). Pemberdayaan anak jalanan. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*. 1(2), Agustus, 45-54.
- Riduwan (2004). *Metode riset*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tarwoto & Wartonah.(2003). *Kebutuhan dasar manusia dan proses keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Sunanto, J., Takeuchi, K. & Nakata, H (2005). *Pengantar penelitian dengan subjek tunggal*. CRICED, University of Tsukuba.
- Yuni, E.N. (2015). *Buku saku personal hygiene*. Yogyakarta: Nuha Medika