

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang penuh dinamika, di mana individu dihadapkan pada tuntutan untuk mencapai kemandirian emosional, membangun relasi yang stabil, serta menyelesaikan tugas-tugas perkembangan psikososialnya. Perkembangan manusia berlangsung sepanjang hayat dan mencakup berbagai aspek psikologis, sosial, dan emosional. Salah satu kerangka yang banyak digunakan untuk memahami perkembangan ini adalah teori psikososial Erik Erikson, yang menekankan bahwa setiap tahap kehidupan menghadirkan krisis psikososial yang harus diselesaikan untuk membentuk kepribadian yang sehat. Kepribadian sehat menurut Erikson adalah kemampuan menghadapi krisis psikososial setiap tahap secara adaptif, sehingga individu mampu berkembang secara emosional, sosial, dan interpersonal sepanjang hidup.

Menurut Erikson (1950) dalam Kamilla, Khairunnisa Nazwa Nur, Alifia Saputri, Elga Fitriani, Dayang Astri Az (2022) ada delapan tahap perkembangan psikososial, di mana setiap tahap menghadirkan krisis yang harus diatasi agar kepribadian berkembang sehat. Tahap pertama, kepercayaan vs ketidakpercayaan, menekankan pentingnya rasa aman melalui perawatan konsisten dari pengasuh. Tahap kedua, otonomi vs rasa malu dan ragu, menekankan kemandirian dan kontrol diri. Tahap ketiga, inisiatif vs rasa bersalah, mendorong anak mengembangkan inisiatif dan kreativitas. Tahap keempat, industri vs inferioritas, fokus pada kemampuan belajar dan prestasi. Tahap kelima, identitas vs kekacauan peran, berkaitan dengan pencarian jati diri. Tahap keenam, intimasi vs isolasi, menekankan kemampuan membangun hubungan dekat dan komitmen emosional. Tahap ketujuh, generativitas vs stagnasi, mendorong kontribusi terhadap generasi berikut. Terakhir, tahap kedelapan, integritas vs keputusasaan, menekankan penerimaan kehidupan dan

pencapaian kepuasan batin. Keberhasilan menghadapi setiap krisis akan membentuk kepribadian yang sehat dan adaptif sepanjang hidup.

Penelitian ini melibatkan subjek pada masa dewasa awal dengan rentang usia 18-40 tahun yang berada pada tahap keenam perkembangan psikososial. Pada tahap ini individu berada pada fase intimasi vs isolasi, yang berfokus pada kemampuan membangun hubungan dekat serta komitmen emosional dengan orang lain. Keberhasilan dalam tahap ini menghasilkan kemampuan untuk menjalin hubungan yang sehat, mendukung, dan saling percaya, sementara kegagalan dapat menyebabkan isolasi, kesepian, dan kesulitan dalam membangun koneksi sosial. Oleh karena itu, masa dewasa awal menjadi fase yang penuh dinamika, di mana individu dituntut untuk mencapai kemandirian emosional sekaligus mampu membangun relasi yang stabil dan intim sebagai fondasi perkembangan sosial dan psikologis selanjutnya.

Namun, dalam kenyataannya, tidak semua individu mampu melalui tahap ini secara optimal. Menurut Eka Yolanda Siregar et al., (2022), individu dewasa awal memerlukan pembinaan yang memadai agar mampu menghadapi tugas perkembangan dengan sehat dan matang. Sayangnya, realitas menunjukkan masih banyak yang gagal menata aspek emosional maupun relasional dalam kehidupannya. Hal ini dipengaruhi pengalaman masa lalu yang tidak tuntas, ketidaktuntasan tersebut kemudian memunculkan beban psikologis yang terbawa hingga masa kini, sehingga individu terjebak dalam konflik batin yang berulang dan tidak jarang menghambat perkembangan dirinya.

Unfinished business tidak hanya memengaruhi proses berpikir dan perasaan, tetapi juga berdampak pada berbagai aspek kehidupan. Secara emosional, individu dapat mengalami kecemasan berlebih, kemarahan yang terpendam, rasa bersalah, atau kesedihan kronis. Dalam aspek perilaku, individu sering menunjukkan reaksi yang berlebihan terhadap situasi tertentu, menghindari konfrontasi, atau terus-menerus mengulangi pola yang merugikan dirinya. Jika dibiarkan, dampak ini dapat menghambat fungsi adaptif sehari-hari, menurunkan kesejahteraan psikologis, serta menghalangi proses

aktualisasi diri. Sementara itu, dalam aspek relasional, ketidaktuntasan masa lalu dapat menyebabkan kesulitan mempercayai orang lain, pola hubungan yang tidak sehat, serta ketidakmampuan membangun kedekatan secara aman. Kondisi ini sering kali berakar pada trauma relasional, yaitu luka emosional yang timbul akibat hubungan yang penuh ketegangan dan kurangnya kelekatan yang sehat di masa sebelumnya. Trauma relasional tidak hanya terbentuk dari pengalaman ekstrem, tetapi dapat berkembang melalui pola interaksi yang berulang, seperti komunikasi yang disfungsi, pola asuh yang tidak konsisten, atau hubungan keluarga yang penuh konflik.

Konsep trauma relasional memiliki dasar teoritis yang kuat dalam *Attachment Theory* yang dikembangkan oleh John Bowlby pada (1958) (Maçkali et al., 2025). Bowlby menegaskan bahwa hubungan awal antara anak dan pengasuh sangat berpengaruh terhadap perkembangan emosi dan hubungan interpersonal di masa mendatang. Ketika hubungan tersebut tidak aman atau penuh ketegangan, maka anak berpotensi mengembangkan pola kelekatan yang tidak aman, yang kemudian menjadi sumber luka emosional jangka panjang. Individu yang mengalami gangguan dalam hubungan kelekatan awal cenderung mengembangkan pola kelekatan tidak aman yang berdampak pada regulasi emosi dan hubungan interpersonal di masa dewasa. Individu tersebut umumnya menunjukkan kesulitan dalam mempercayai orang lain, kecemasan berlebihan terhadap penolakan atau kehilangan, serta ketidakmampuan membangun relasi yang stabil dan aman. Selain itu, pengalaman kelekatan yang tidak aman dapat memunculkan perasaan tidak berharga, ketergantungan emosional, atau kecenderungan menghindari kedekatan sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri. Pola-pola ini menjadi dasar terbentuknya luka emosional jangka panjang yang memengaruhi kualitas relasi interpersonal sepanjang kehidupan.

Pemikiran Bowlby ini diperkuat oleh penelitian Mary Ainsworth pada tahun 1978 yang menunjukkan bahwa ketidakamanan dalam kelekatan dapat berpengaruh langsung pada cara individu membangun relasi di masa dewasa. Deworo Putra Wibowo, (2025) menambahkan bahwa trauma relasional sering

kali bersumber dari komunikasi yang disfungsi dalam keluarga atau hubungan penuh konflik, sehingga individu membawa pola maladaptif tersebut ke dalam relasi-relasi barunya.

Dalam penanganan masalah emosional yang bersumber dari pengalaman relasional tersebut, teknik *empty chair* (kursi kosong) menjadi salah satu intervensi yang banyak digunakan untuk membantu klien menghadapi dan menyelesaikan *unfinished business*. Selanjutnya, dalam penelitian ini istilah *empty chair* digunakan untuk merujuk pada teknik *empty chair* (kursi kosong). *Empty chair* merupakan salah satu teknik utama dalam pendekatan Gestalt yang dikembangkan oleh Fritz Perls untuk membantu individu meningkatkan kesadaran diri dan menyelesaikan konflik emosional yang belum terselesaikan (*unfinished business*). Teknik ini dilakukan dengan menghadirkan sebuah kursi kosong yang secara simbolik merepresentasikan orang lain, bagian diri tertentu, atau pengalaman emosional yang memiliki makna penting bagi klien. Melalui dialog imajiner yang terstruktur, klien diajak untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan yang selama ini terpendam namun belum tersampaikan secara langsung. Dalam pendekatan Gestalt, kondisi ini dikenal sebagai *unfinished business*, yaitu akumulasi emosi, kebutuhan, atau pengalaman yang tidak terselesaikan dan mengendap dalam diri seseorang.

Ketidakmampuan individu mengintegrasikan pikiran, perasaan, dan perilaku secara selaras dapat menimbulkan kesenjangan antara kondisi diri saat ini dan harapan di masa depan. Dalam kondisi tersebut, individu cenderung menghindari kenyataan yang harus dihadapi dan mengalami hambatan dalam pengambilan tanggung jawab pribadi. Sejumlah penelitian sebelumnya telah menunjukkan efektivitas teknik *empty chair* dalam membantu klien menghadapi dan menyelesaikan *unfinished business*. Erika Prima Yola & Pranungsari, (2023) menemukan bahwa teknik *empty chair* dapat membantu individu dengan gejala depresi ringan untuk mengungkapkan emosi terpendam dan menata ulang makna pengalaman traumatisnya. Sementara itu, Krismonita et al., (2022) membuktikan bahwa teknik ini efektif mengurangi perasaan bersalah yang belum terselesaikan pada remaja. Lebih lanjut, Sulistiana et al.,

(2025) menjelaskan bahwa teknik *empty chair* menjadi pendekatan penting bagi praktisi bimbingan dan konseling untuk memahami konflik emosional yang bersumber dari relasi interpersonal yang bermasalah.

Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus pada konteks psikologis umum dan belum banyak yang mengintegrasikan aspek spiritual dalam proses penyembuhan *unfinished business* akibat trauma relasional. Padahal, berbagai penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki kontribusi penting dalam proses pemulihan psikologis individu. Sejumlah studi menemukan bahwa keterlibatan dalam praktik spiritual dan religius berkaitan dengan tingkat kesehatan mental yang lebih baik, termasuk penurunan gejala depresi, kecemasan, serta peningkatan kesejahteraan psikologis dan makna hidup. Selain itu, intervensi berbasis religius dan spiritual juga terbukti memberikan pengaruh signifikan dalam menurunkan gejala kecemasan dan meningkatkan proses pemulihan psikologis pada individu yang mengalami gangguan mental (Gonçalves et al., 2015).

Dalam konteks budaya religius seperti Indonesia, dimensi spiritual sering kali menjadi bagian penting dalam proses penyembuhan batin, karena individu tidak hanya memaknai penderitaan secara psikologis, tetapi juga secara spiritual. Oleh karena itu, pendekatan yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual menjadi relevan dalam proses terapi. Dalam hal ini, Spiritual Hipnoterapi Cirebon menawarkan pendekatan terapeutik yang memadukan teknik hipnosis dengan nilai-nilai spiritual untuk membantu klien mencapai penyembuhan secara menyeluruh yang mencakup aspek psikis, emosional, dan spiritual.

Untuk memperoleh gambaran awal mengenai permasalahan trauma relasional dan *unfinished business* pada klien, peneliti melakukan studi pendahuluan melalui wawancara eksploratif dengan Ns. Aang Triyadi, M.Kep. (C)., CHT.CI, seorang terapis di layanan Hipnoterapi Cirebon. Dari hasil wawancara tersebut, terungkap bahwa banyak klien yang datang dengan keluhan emosional sebenarnya membawa beban relasional yang belum terselesaikan, seperti konflik dengan orang tua, pengkhianatan pasangan, atau

pengalaman penolakan pada masa kecil. Namun, sebagian klien tidak menyadari bahwa akar permasalahan yang dialami bersifat relasional dan berkaitan dengan pengalaman masa lalu yang belum terselesaikan. Studi pendahuluan ini dilakukan pada 18 September 2025 melalui kunjungan awal ke tempat praktik terapi. Pada tahap tersebut, peneliti belum melakukan observasi langsung terhadap proses terapi, melainkan memperoleh informasi melalui wawancara dengan terapis mengenai pendekatan yang digunakan, termasuk penerapan teknik *empty chair* yang dipadukan dengan pendekatan spiritual dalam membantu klien mengekspresikan emosi yang tertahan dan memfasilitasi proses penyelesaian konflik batin.

Pemilihan Spiritual Hipnoterapi Cirebon sebagai lokasi penelitian juga didasarkan pada kompetensi dan pengalaman profesional terapis yang menangani proses intervensi. Terapis memiliki latar belakang pendidikan di bidang keperawatan, kompetensi yang didukung oleh sertifikasi profesional di bidang hipnoterapi, serta pengalaman praktik spiritual hipnoterapi sejak tahun 2014. Selain aktif sebagai praktisi spiritual hipnoterapi, terapis juga berprofesi sebagai perawat jiwa di Rumah Sakit Daerah Gunung Jati Kota Cirebon dan terlibat dalam kegiatan pendidikan serta pelatihan di bidang kesehatan. Berdasarkan hasil wawancara, terapis rata-rata menangani sekitar 10 klien setiap bulan, dengan sebagian besar klien mencapai target terapi dalam dua sesi. Pengalaman dan kompetensi tersebut menjadi pertimbangan peneliti dalam memilih Spiritual Hipnoterapi Cirebon sebagai lokasi penelitian karena dinilai memiliki kapasitas profesional yang sesuai dengan fokus penelitian mengenai implementasi teknik *empty chair* dengan pendekatan spiritual dalam mengatasi *unfinished business* akibat trauma relasional. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penanganan konflik emosional yang bersumber dari trauma relasional memerlukan pendekatan yang tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga mempertimbangkan dimensi spiritual dalam proses penyembuhannya.

Dengan demikian, studi ini memandang penting untuk meneliti lebih jauh bagaimana teknik *empty chair* dapat dimanfaatkan dalam konteks penanganan

trauma relasional, khususnya pada individu yang menunjukkan gejala *unfinished business* dan hambatan relasional yang berkepanjangan. Pendekatan spiritual ini sejalan dengan pandangan (Putri, 2019) bahwa penyelesaian tugas perkembangan tidak hanya membutuhkan kematangan psikologis, tetapi juga kesadaran diri yang berakar pada nilai spiritual. Oleh karena itu, penerapan teknik *empty chair* dalam konteks spiritual hipnoterapi menjadi relevan untuk dikaji, karena berpotensi menghasilkan penyelesaian emosional dan spiritual yang lebih optimal.

Dari uraian tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna memahami bagaimana implementasi teknik *empty chair* pendekatan spiritual untuk mengatasi *unfinished business* akibat trauma relasional pada dewasa awal (studi kasus di Spiritual Hipnoterapi Cirebon). Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi para praktisi terapi dalam mengembangkan pendekatan yang holistik, serta memperkaya khasanah psikoterapi berbasis spiritual di Indonesia.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan fokus kajian penelitian, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat individu pada fase dewasa awal yang mengalami *unfinished business* sebagai dampak dari trauma relasional pada pengalaman relasi sebelumnya, yang belum terselesaikan secara emosional sehingga menimbulkan konflik batin berkepanjangan dan menghambat perkembangan psikososial serta kualitas relasi interpersonal pada masa dewasa awal.
2. Diperlukan suatu bentuk intervensi terapeutik yang efektif untuk menangani *unfinished business* akibat trauma relasional, khususnya melalui penerapan teknik *empty chair* sebagai teknik konseling yang bertujuan memfasilitasi pengungkapan, pengolahan, dan penyelesaian konflik emosional yang terpendam.

3. Masih terbatasnya kajian mengenai penerapan teknik *empty chair* yang dipadukan dengan pendekatan spiritual hipnoterapi dalam menangani *unfinished business* akibat trauma relasional, sehingga diperlukan penelitian yang mendalami proses implementasi serta dinamika terapeutik dalam praktik Spiritual Hipnoterapi Cirebon.

C. Fokus Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penelitian ini difokuskan pada implementasi teknik *empty chair* dalam mengatasi *unfinished business* akibat trauma relasional pada individu dewasa awal. Fokus penelitian ini dibatasi pada:

1. Bentuk dan dinamika *unfinished business* yang dialami individu dewasa awal sebagai dampak trauma relasional.
2. Proses penerapan teknik *empty chair* dengan pendekatan spiritual dalam konteks spiritual hipnoterapi.
3. Manfaat implementasi teknik *empty chair* dengan pendekatan spiritual dalam mengatasi *unfinished business* akibat trauma relasional pada individu dewasa awal.

Pembatasan ini dilakukan agar penelitian lebih terarah, mendalam, dan sesuai dengan pendekatan studi kasus yang digunakan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan fokus penelitian tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran *unfinished business* akibat trauma relasional yang dialami oleh individu dewasa awal?
2. Bagaimana proses implementasi teknik *empty chair* dengan pendekatan spiritual dalam sesi spiritual hipnoterapi dilakukan untuk memfasilitasi penyelesaian *unfinished business* akibat trauma relasional pada individu dewasa awal ?

3. Bagaimana manfaat implementasi teknik *empty chair* dengan pendekatan spiritual dalam mengatasi *unfinished business* akibat trauma relasional pada individu dewasa awal ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai implementasi teknik *empty chair* dengan pendekatan spiritual untuk mengatasi *unfinished business* akibat trauma relasional pada dewasa awal. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mendeskripsikan gambaran *unfinished business* akibat trauma relasional yang dialami oleh individu dewasa awal.
2. Menjelaskan proses implementasi teknik *empty chair* dengan pendekatan spiritual dalam sesi spiritual hipnoterapi untuk memfasilitasi penanganan *unfinished business* akibat trauma relasional pada individu dewasa awal.
3. Mengetahui manfaat implementasi teknik *empty chair* dengan pendekatan spiritual dalam mengatasi *unfinished business* akibat trauma relasional pada individu dewasa awal.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk menjawab rumusan masalah yang telah dirumuskan sebelumnya, serta untuk memberikan kontribusi baik secara teoritis maupun praktis terhadap pengembangan bidang psikoterapi berbasis spiritualitas. Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan memiliki kegunaan sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis

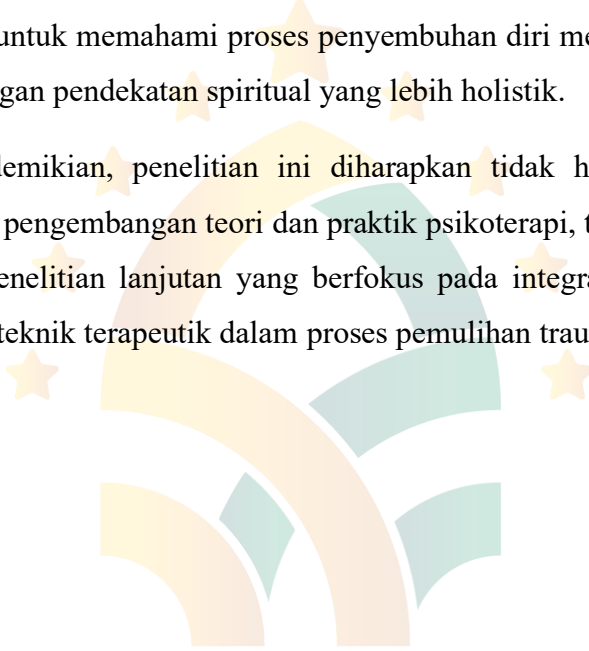
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian psikoterapi berbasis spiritualitas, khususnya terkait pemahaman mengenai proses penanganan *unfinished business* akibat trauma relasional pada individu dewasa awal. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai penerapan teknik *empty chair* dalam praktik spiritual hipnoterapi sebagai bentuk integrasi

antara pendekatan psikoterapi modern dan nilai-nilai spiritual dalam konteks lokal.

2. Kegunaan Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi praktisi spiritual hipnoterapi dalam menangani klien dewasa awal yang memiliki pengalaman trauma relasional yang belum terselesaikan. Selain itu, penelitian ini juga dapat membantu individu yang mengalami *unfinished business* untuk memahami proses penyembuhan diri melalui teknik *empty chair* dengan pendekatan spiritual yang lebih holistik.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan manfaat bagi pengembangan teori dan praktik psikoterapi, tetapi juga menjadi dasar bagi penelitian lanjutan yang berfokus pada integrasi antara dimensi spiritual dan teknik terapeutik dalam proses pemulihan trauma.



UINSSC

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON