

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial dan diajukan pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten, ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah saya pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiarism atau mencontek karya tulis orang lain, maka saya bersedia untuk menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 02 September 2022

Peneliti

SAFIRA AULIA ROSYA
NIM 181520036

ABSTRAK

Nama: **Safira Aulia Rosya**, NIM: **181520036**, Judul Skripsi: **TEKNIK SELF HEALING UNTUK MENGATASI PERMASALAHAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19** (Studi di Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang – Banten) Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Menyebarnya virus covid-19 ke Indonesia menyebabkan kehidupan masyarakat berubah total. Semakin virus covid-19 menyebar dengan cepat, banyak juga dampak yang dialami oleh masyarakat. Bukan hanya kesehatan fisik yang terkena selama masa pandemi covid-19, namun kesehatan mental juga. Akibat dari pandemi covid-19 banyak yang mengalami gangguan kesehatan mental, terutama remaja. Permasalahan kesehatan mental yang dialami oleh remaja pasti terjadi karena beberapa faktor, gejala yang dialami pun pasti berbeda-beda, sehingga masih perlu dilakukan penelitian untuk menggali data bagaimana kondisi kesehatan mental yang dialami remaja di masa pandemi covid-19.

Dari uraian di atas maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah : 1). Bagaimana keadaan kesehatan mental remaja di masa pandemi covid-19? 2). Bagaimana teknik *self healing* dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental remaja di masa pandemi covid-19? 3). Bagaimana hasil dari teknik *self healing* dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental remaja di masa pandemi covid-19?. Tujuan dari penelitian ini adalah : 1). Untuk mengetahui bagaimana kondisi kesehatan mental remaja di masa pandemi covid-19 di Kecamatan Cikedal. 2). Untuk mengetahui bagaimana teknik *self healing* dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental remaja di masa pandemi covid-19. 3). Untuk mengetahui bagaimana hasil dari teknik *self healing* untuk mengatasi permasalahan kesehatan mental remaja di masa pandemi covid-19. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kualitatif deskriptif, dengan menggambarkan subjek dan objek penelitian berdasarkan fakta yang ada. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Yang menjadi responden adalah 4 orang remaja di Kecamatan Cikedal.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa: 1). Kondisi kesehatan mental remaja di masa pandemi covid-19 mengalami permasalahan karena disebabkan oleh faktor keluarga. Dan gejala yang dialaminya adalah perasaan cemas, iri hati, perasaan sedih, perasaan rendah diri dan hilangnya kepercayaan diri, dan pemarah. 2). Proses penerapan teknik *self healing* yang dilakukan peneliti kepada responden dengan melakukan 3 langkah yaitu: tahap pendekatan, tahap inti dan evaluasi. 3). Hasil dari penerapan teknik *self healing* untuk mengatasi permasalahan kesehatan mental remaja ini, keempat responden sudah menyadari bahwa masalah yang datang pasti karena kehendak Allah SWT, dan mereka sudah ikhlas atas semua cobaan yang dialami. Kegiatan *self healing* yang dilakukan oleh responden pun mampu mengatasi permasalahan kesehatan mental yang dialami.

Kata kunci: Self Healing, Kesehatan Mental, Remaja, Covid-19.

ABSTRACT

Name: **Safira Aulia Rosya**, NIM: **181520036**, Thesis Title: **SELF HEALING TECHNIQUES TO OVERCOME MENTAL HEALTH PROBLEMS OF YOUTH IN THE COVID-19 PANDEMIC** (Study in Cikedal District, Pandeglang Regency – Banten) Department of Islamic Counseling Guidance, Faculty of Da'wah, Sultan State Islamic University Maulana Hasanuddin Banten.

The spread of the Covid-19 virus to Indonesia caused people's lives to change completely. The existence of new regulations made by the government requires the community to adapt. The more the Covid-19 virus spreads quickly, the more impacts experienced by society. It is not only physical health that is affected during the COVID-19 pandemic, but mental health as well. As a result of the COVID-19 pandemic, many people have mental health problems, especially teenagers. Mental health problems experienced by adolescents must occur due to several factors, the symptoms experienced must be different, so research still needs to be done to explore data on how the mental health conditions experienced by adolescents during the COVID-19 pandemic are still needed.

From the description above, the formulation of the problem in this study are: 1). How is the mental health of teenagers during the COVID-19 pandemic? 2). How are self-healing techniques in overcoming adolescent mental health problems during the COVID-19 pandemic? 3). What are the results of self-healing techniques in overcoming adolescent mental health problems during the COVID-19 pandemic? The aims of this research are: 1). To find out how the state of mental health of adolescents during the COVID-19 pandemic in Cikedal District is. 2). To find out how self-healing techniques are used to overcome adolescent mental health problems during the COVID-19 pandemic. 3). To find out how the results of self-healing techniques to overcome adolescent mental health problems during the covid-19 pandemic. In this study, researchers used descriptive qualitative, by describing the subject and object of research based on the existing facts. Data collection techniques using observation, interviews, and documentation. The respondents were teenagers in Cikedal sub-district, which amounted to 4 people.

Based on the research that has been done, it can be concluded that: 1). The mental health condition of adolescents during the COVID-19 pandemic is experiencing problems due to several factors. And the symptoms they experience are feelings of anxiety, jealousy, feelings of sadness, feelings of inferiority and loss of self-confidence, and irritability. 2). The process of applying self-healing techniques by researchers to respondents by carrying out 3 steps, namely: approach stage, core stage and evaluation. 3). The results of the application of self-healing techniques to overcome the mental health problems of these teenagers, the four respondents have realized that the problems that come must be because of the will of Allah SWT, and they have been sincere for all the trials they have experienced. The self-healing activities carried out by the respondents were also able to overcome the mental health problems experienced.

Keywords: Self Healing, Mental Health, Adolescents, Covid-19.



FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN

Jl. Jendral Sudirman No. 30 Serang 42118 Telp.(0254) 2003323 Fax. (0254) 200022

Nomor :Nota Dinas	Kepada Yth
Lamp :	Dekan FakultasDakwah
Hal : Ujian Skripsi	UIN SMH Banten
a.n. Safira Aulia Rosya	Di -
NIM: 181520036	Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaiklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi Saudari **Safira Aulia Rosya**, NIM: **181520036** yang berjudul: **Teknik *Self Healing* Untuk Mengatasi Permasalahan Kesehatan Mental Remaja Di Masa Pandemi Covid-19 (Studi di Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang – Banten)** diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasyah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Maka kami ajukan skripsi ini dengan harapan dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian, atas perhatian Bapak, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Serang, 02 September 2022

Pembimbing I

Dr. Yahdinil Firda Nadhirah, M. Si.
NIP. 19771018 200112 2 001

Pembimbing II

Maya Afa, S. Th. I., M. S.I.
NIDN. 2013068302

**TEKNIK *SELF HEALING* UNTUK MENGATASI
PERMASALAHAN KESEHATAN MENTAL REMAJA
DI MASA PANDEMI COVID-19**

(Studi di Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang-Banten)

Oleh :

SAFIRA AULIA ROSYA

NIM : 181520036

Menyetujui,

Pembimbing I



Dr. Yahdinil Firda Nadhirah, M. Si.

NIP. 19771018 200112 2 001

Pembimbing II

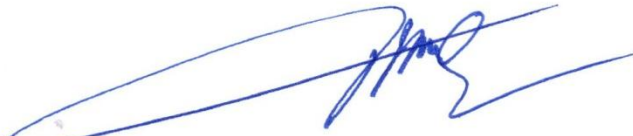


Maya Aulfa, S. Th. I., M.S.I.

NIDN. 2013068302

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah



Dr. H. Endad Musaddad, M. A.

NIP. 19720626 199803 1 002

Ketua
Jurusan Bimbingan Konseling Islam



A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M. A.

NIP. 19750640 200604 1 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n **Safira Aulia Rosya**, NIM: **181520036**, Judul Skripsi **Teknik Self Healing Untuk Mengatasi Permasalahan Kesehatan Mental Remaja Di Masa Pandemi Covid-19** (Studi Kasus di Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang Banten). Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 19 Oktober 2022, skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana sosial (S. Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 19 Oktober 2022

Sidang Munaqasyah

Ketua Merangkap Anggota



A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M.A.
NIP. 19750640 200604 1 001

Sekretaris Merangkap Anggota



Tri Windi Oktara, S.Pd., M. Psi.
NIP. 19941029 202203 2 004

Anggota,

Penguji I



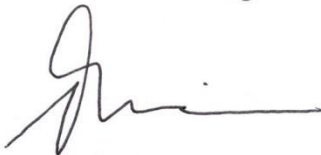
Dr. Masykur, S.Ag., M.Hum
NIP. 19760617 200501 1 003

Penguji II



Dra. Eni Nur'aeni, M.SI
NIP. 19600808 199103 2 002

Pembimbing I



Dr. Yahdinil Firda Nadhirah, M. Si.
NIP. 19771018 200112 2 001

Pembimbing II



Maya Aulfa, S. Th. I., M.S.I.
NIDN. 2013068302

MOTTO

“Dalam Tubuh Yang Sehat Terdapat Jiwa Yang Kuat”

PERSEMBAHAN

Pertama-tama terimakasih kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat sehat jasmani dan rohani sehingga saya bisa menjalani aktivitas sehari-hari dan bisa menyelesaikan perkuliahan dan skripsi ini dengan baik sampai selesai. Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orangtuaku, (ayah Sarif Hidayatullah dan umi Eneng Rosmawati), yang telah memberikan semangat dan dukungan dalam bentuk doa, nasehat dan materi yang diberikan tanpa meminta balasan apapun. Semoga ayah dan umi selalu sehat dan berada dalam lindungan-Nya.
2. Adik-adiku tersayang yaitu Nayla Rahma Hidayati dan Ariqa Fatina Putri yang selalu memberikan canda dan tawa ketika dirumah.
3. Teman-teman kosanku yaitu Syifa, Nia, Laila, Lilah dan Angel yang selalu mendukung dalam hal apapun dan selalu memberikan kebahagiaan dalam segala hal.
4. Seluruh teman-teman kelas BKI A yang telah membantu dalam hal perkuliahan dari awal hingga akhir, terutama kepada teman dekat saya yang sering dan banyak membantu yaitu Eem, Indah, Maya, Vinna, Aas, Nufus, Ati, dan Abdul Qori.
5. Terimakasih juga saya ucapkan kepada Unas Abdullah Munasib yang selalu menjadi *support system* terbaik setelah orangtua, dan keluarga. Terimakasih selalu membantu dalam hal apapun.
6. Dan terimakasih sekali saya ucapkan kepada diri saya sendiri yang telah bekerja keras untuk menyelesaikan skripsi ini, selalu bertahan dan selalu kuat dalam menghadapi segalanya sampai sekarang. Terimakasih dan semoga selalu sukses!

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Safira Aulia Rosya, lahir di Pandeglang pada tanggal 19 Oktober 2001, dan merupakan anak pertama dari 3 bersaudara dari pasangan bapak Sarif Hidayatullah dan Ibu Eneng Rosmawati. Penulis berasal dari Kampung Parigi, Desa Mekarjaya, Kecamatan Cikedal, Kabupaten Pandeglang Banten.

Jenjang pendidikan yang penulis tempuh yaitu SDN Mekarjaya 1, lulus pada tahun 2012. Dan melanjutkan SMP ke Pondok Pesantren Modern Al-Mizan Islamic Boarding School Cikole Pandeglang dan lulus pada tahun 2015. Selanjutnya melanjutkan SMA ke Mathlaul Anwar Pusat Menes dan lulus pada tahun 2018. Dan melanjutkan ke perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten dengan mengambil jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah.

Demikian riwayat penulis.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirohim

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT, Tuhan semesta alam, yang telah melimpahkan rahmat, taufik, serta inayahnya sehingga penulis bisa menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul **“TEKNIK SELF HEALING UNTUK MENGATASI PERMASALAHAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19”**. Sholawat dan salam penulis curahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam meraih gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Hanya kepada Allah SWT penulis panjatkan do'a dan syukur, semoga apa yang sudah diberikan kepada penulis dari berbagai pihak, baik dukungan secara moral maupun material, semoga mendapat balasan yang terbaik. Amiin. Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna karena keterbatasan yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritikan dan saran yang konstruktif dari pembaca sebagai rekomendasi perbaikan selanjutnya. Terakhir penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi khususnya, dan umumnya bagi pembaca.

Skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyuddin, M. Pd Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

yang banyak memberikan pembinaan baik terhadap dosen maupun mahasiswa.

2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, M. A. Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang selalu memberikan motivasi dan dukungan kepada penulis.
3. Bapak A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M. A. Selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam yang telah memberikan nasihat, dan motivasi serta arahan kepada penulis.
4. Ibu Dr. Yahdinil Firda Nadhirah, M. Si. Pembimbing I yang telah memberikan nasihat, bimbingan, kritik dan sarannya kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Maya Aufa, S. Th.I., M.S.I. Pembimbing II yang senantiasa sabar dalam membimbing dan mengarahkan hingga terselesaikannya skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Pengurus Perpustakaan Umum, Iran Corner, seta para staf Akademik dan Karyawan Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan bekal pengetahuan yang begitu berharga selama penulis kuliah.
7. Kedua orang tua Bapak Sarif Hidayatullah dan Ibu Eneng Rosmawati yang selalu memberikan dukungan dalam bentuk doa, kata-kata, materi dan kasih sayang yang tiada henti. Adikku tersayang Nayla Rahma Hidayati dan Ariqa Fatina Putri yang

selalu menghibur dan memberikan canda dan tawa ketika di rumah. Dan tak lupa kepada ua ua dan bibi serta a uyung yang selalu mendukung dalam hal apapun. Terimakasih, berkat doa dan dukungan yang tulus dari kalian peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

8. Teman-teman kosan sholehahku yang berjuang bersama terimakasih Syifa Nurhalizah, Cut Nia Kurniawati, Angela Patricia Soniya, Laila Maghfira, Lilah Muhlisoh yang Alhamdulillah selalu *support* dan menjadi sumber keceriaan.
9. Seluruh teman-teman kelas BKI A terimakasih telah menjadi teman kelas yang selalu kompak dan seru.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam segala hal sehingga memudahkan penulis dalam menyusun skripsi.
11. *Last but not least, i wanna thank me, i wanna thank me for believing in me, for doing all this hard work, for having no days off, for never quitting, I wanna thank me for just being me at all times.*

Harapan penulis semoga seluruh bantuan berupa moril maupun materil kepada penulis dapat menjadi amal shaleh serta mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Serang, 02 September 2022
Penulis

Safira Aulia Rosya
181520036

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSAH	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Batasan Masalah	7
E. Manfaat Penelitian	7
F. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	8
G. Definisi Variabel	13
H. Sistematika Pembahasan	16
BAB II KAJIAN PUSTAKA	18
A. Kajian Teori	18
1. <i>Self Healing</i>	18

a.	Pengertian <i>Self Healing</i>	18
b.	Tujuan <i>Self Healing</i>	20
c.	Langkah Melakukan <i>Self Healing</i>	21
2.	Kesehatan Mental	25
a.	Pengertian Kesehatan Mental	25
b.	Karakteristik Kesehatan Mental	28
c.	Faktor Penyebab Permasalahan Kesehatan Mental	30
d.	Ciri-ciri Gejala Gangguan Kesehatan Mental	30
e.	Permasalahan Kesehatan Mental	33
3.	Remaja	35
a.	Pengertian Remaja	35
B.	Kerangka Berfikir	36
BAB III	METODE PENELITIAN	40
A.	Jenis Penelitian	40
B.	Setting Penelitian	41
C.	Instrumen Penelitian	42
D.	Sumber Data	44
E.	Teknik Pengumpulan Data	45
F.	Teknik Analisis Data	47
G.	Teknik Keabsahan Data	49
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	51
A.	Hasil Reduksi Data	51
B.	Gambaran Umum Responden	52

C. Kondisi Keadaan Kesehatan Mental Remaja di Masa Pandemi Covid-19	55
D. Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Permasalahan Kesehatan Mental Remaja di Masa Pandemi Covid-19	65
E. Proses <i>Self Healing</i> Untuk Mengatasi Permasalahan Kesehatan Mental Remaja di Masa Pandemi Covid-19	72
F. Hasil Penerapan Teknik <i>Self Healing</i>	101
G. Faktor Pendukung dan Penghambat Proses Pemberian Layanan Konseling Individual dengan Teknik <i>Self Healing</i> pada Responden	102
BAB V PENUTUP	105
A. Kesimpulan	105
B. Saran	107

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Waktu Penelitian	42
Tabel 4.1	Gejala Gangguan Kesehatan Mental.....	64
Tabel 4.2	Kegiatan Konseling Tahap Awal di Kecamatan Cikedal...	73
Tabel 4.3	Kegiatan Konseling Tahap Pertengahan di Kecamatan Cikedal	74
Tabel 4.4	Kegiatan Konseling Tahap Akhir di Kecamatan Cikedal..	74
Tabel 4.5	Gejala Gangguan Kesehatan Mental Yang Dialami Responden Sebelum Dan Sesudah Melakukan Konseling Individual Dengan Teknik <i>Self Healing</i>	101