

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Seperti yang kita tahu, dalam dua tahun belakang ini dunia sedang dilanda virus covid-19. Banyak sekali korban yang sakit bahkan meninggal dunia akibat virus ini. Dengan itu, pemerintah di berbagai dunia bahkan di Indonesia menerapkan sistem baru yaitu dengan diam dirumah saja. Bepergian ke luar kota bahkan ke luar negeri pun dibatasi dengan sangat ketat. Bahkan ada beberapa negara sampai menerapkan sistem *lockdown*. Hal ini tentu membuat kaget banyak orang, karena ini membuat sulit aktivitas sehari-hari. Sekolah dan universitas di tutup, para pegawai diliburkan bahkan ada yang sampai di PHK, pedagang-pedagang kaki lima bahkan yang sudah mempunyai brand besar pula terdampak pandemi covid-19 ini.

Pada masa pandemi covid-19, banyak di antara kita mengeluhkan tentang kebiasaan baru yang sudah menjadi bagian dari kehidupan kita. Kenapa hal seperti ini dapat terjadi? Hal-hal seperti ini dapat terjadi karena sebelum adanya pandemi covid-19 kebiasaan hidup dapat berjalan dengan baik tanpa peraturan-peraturan yang memberatkan bagi setiap individu, namun semenjak adanya wabah

covid-19 ini setiap individu harus mampu hidup berdampingan dan beradaptasi dengan tatanan kehidupan baru.<sup>1</sup> Adanya kebiasaan baru yang membuat individu untuk selalu bisa mengikuti segala perubahan tentu bukan hal yang mudah, apalagi mengingat kesehatan mental setiap orang berbeda-beda. Banyak juga individu yang sulit beradaptasi dengan kebiasaan baru.

Kesehatan mental masyarakat yang terkena dampak pandemi ini sudah terbukti. Kondisi kehidupan masyarakat berubah secara signifikan. Perubahan yang mendadak membuat adaptasi menjadi sulit dan menyebabkan stres dan trauma. Banyaknya berita dan informasi tentang penyebaran covid-19 yang terkesan menakutkan sehingga membuat masyarakat merasa ketakutan dan cemas.<sup>2</sup> Akhir-akhir ini topik mengenai kesehatan mental menjadi sesuatu yang sering dibahas oleh kebanyakan orang. Kesehatan mental merupakan komponen kesehatan pada manusia yang sangat penting bagi jiwa kita. Selain kesehatan fisik pada tubuh yang harus diperhatikan, kesehatan mental juga penting pula bagi kesehatan tubuh kita. Tidak dapat dipungkiri, dibalik kuatnya fisik kita terdapat jiwa yang sehat karena keduanya

---

<sup>1</sup> Irvi Nurhasanah, dkk, *Peran Keluarga Dalam Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19*, (Sukabumi: Farha Pustaka, 2021), hal. 58

<sup>2</sup> Nasrullah, lalu sulaiman, Analisis Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat di Indonesia, jurnal media kesehatan masyarakat, Vol, 20, No.3, 2021, hal. 206-211. (Diakses pada: minggu 5 Desember 2021 pukul 07.58)

saling berkaitan satu sama lain. Seringnya mengabaikan kesehatan mental karena masih tabunya di lingkungan masyarakat kita. Padahal, kesehatan fisik kita juga tergantung dengan kesehatan mental kita.<sup>3</sup>

Kesehatan mental pula sudah di bahas dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 155 yang berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ  
وَالشَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

*Wa lanabluwannakum bisyai-im minal-khoufi wal-juu'i wa naqshim minal-amwaali wal-angfusi was-samaroot, wa basysyirish-shoobiriin*

“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar” (QS. Al-Baqarah ayat 155).<sup>4</sup>

Virus covid-19 menyebar dengan sangat luas dan cepat sampai ke pelosok-pelosok Indonesia. Di kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang Banten, banyak yang terdampak virus covid-19, mulai dari anak-anak hingga lansia. Gejala yang mereka alami pun berbeda-beda, mulai dari demam, batuk, bersin-bersin bahkan sesak nafas. Virus

---

<sup>3</sup> Irvy Nurhasanah, dkk, *Peran Keluarga Dalam Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19*, hal. 57

<sup>4</sup> Via Al-Qur'an Indonesia <https://quran-id.com> diakses pada Jumat, 4 Maret 2022

covid-19 ini pun memberi dampak yang berbeda pula pada setiap individu, ada yang sakit biasa bahkan sampai meninggal dunia.

Dua orang remaja mengalami kehilangan orangtua akibat pandemi covid-19, 2 orang remaja lainnya mengalami pengekangan yang tidak biasa dari orang tuanya, hal tersebut yang membuat mereka mengalami gangguan kesehatan mental dengan lebih mengurung dan menarik diri dari kehidupan sosial. Dalam keadaan tersebut teknik *Self Healing* sangat di butuhkan untuk mengurangi luka batin dan mengontrol diri agar tidak berlarut dalam kesedihan dan kesendirian. Gangguan permasalahan kesehatan mental yang paling sering dialami remaja dimasa pandemi adalah kecemasan dan ketakutan yang berlebihan dan berlangsung lama, merasa tidak bahagia dalam kehidupan sosialnya, dan tidak memahami kondisi dirinya sendiri.

Dengan adanya permasalahan kesehatan mental remaja dimasa pandemi, teknik *self healing* bisa membantu meringankan pikiran dan luka batin yang dialami remaja. *Self healing* adalah proses penyembuhan luka batin yang dialami dimasa lalu, luka batin tersebut bisa diakibatkan oleh gangguan psikologis, pengalaman buruk, trauma, atau kejadian-kejadian buruk yang menimpa dan mengganggu emosional kita. Dengan itu penerapan *self healing* akan membantu

proses pemulihan keadaan emosional dalam tubuh kita dengan melakukan kegiatan-kegiatan positif. Teknik *self healing* ini di rasa bisa membantu para remaja yang mengalami permasalahan kesehatan mental dengan melakukan hal-hal positif yang membuat mereka lupa akan masalahnya. Hal positif yang mereka akan lakukan sesuai dengan yang mereka sukai.

Berdasarkan hasil observasi pra penelitian pada tanggal 4 Maret 2022 di Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang Banten, 4 orang remaja di daerah tersebut yang dirasa mengalami masalah yang sesuai dengan penelitian ini, yaitu memiliki permasalahan kesehatan mental. Mereka mengalami gangguan kecemasan, iri hati, sedih, perasaan rendah diri dan hilangnya kepercayaan diri, dan pemaarah.<sup>5</sup>

Dari latar belakang diatas, penulis tertarik meneliti tentang **“Teknik *Self Healing* Untuk Mengatasi Permasalahan Kesehatan Mental Remaja Di Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus di Kec. Cikedal Kab. Pandeglang-Banten)”**. Dalam penelitian ini penulis menggunakan penelitian dengan metode teknik *self healing*, karena menurut penulis metode ini sangat cocok untuk mengatasi permasalahan kesehatan mental remaja di masa pandemi covid-19.

---

<sup>5</sup> Wawancara dengan responden (16 dan 15 tahun, responden) pada Jumat 04 Maret 2022

Dengan menggunakan teknik *self healing* penulis berharap bisa mengatasi permasalahan kesehatan mental yang dialami remaja di masa pandemi covid-19 ini.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, selanjutnya peneliti merumuskan permasalahan sebagai berikut:

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?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana kondisi kesehatan mental remaja dimasa pandemi covid-19 di Kecamatan Cikedal
2. Untuk menerapkan 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

#### **D. Batasan Masalah**

Untuk mempermudah peneliti dalam melakukan penelitian dan mengurangi potensi terjadinya perluasan batasan masalah dan analisis dari hasil penelitian, maka peneliti memberikan suatu batasan fokus masalah. Maka dalam penelitian ini peneliti hanya berfokus pada penelitian Teknik *Self Healing* Untuk Mengatasi Permasalahan Kesehatan Mental Remaja di Masa Pandemi Covid-19.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari seluruh rangkaian kegiatan dan hasil penelitian adalah sebagai berikut:

##### 1) Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini penulis berharap mampu memperluas pemikiran dan dapat dijadikan sumber informasi, maupun referensi ilmu pengetahuan di bidang bimbingan konseling, terutama dalam penanganan permasalahan kesehatan mental remaja selama masa pandemi covid-19.

## 2) Manfaat Praktis

Penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan informasi juga menjadi referensi bagi mahasiswa yang ingin melakukan penelitian dengan kasus yang sama. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa hasil kajian mengenai permasalahan kesehatan mental pada remaja dimasa pandemi covid-19.

## F. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Untuk membedakan suatu karya dengan karya lainnya, peneliti melakukan pembelajaran dari penelitian sebelumnya, permasalahan yang berkaitan akan diteliti dan dijadikan bahan pertimbangan dalam penelitian ini. Dibawah ini ada tiga karya ilmiah yang peneliti temukan yaitu :

1. Skripsi yang ditulis oleh Lia Amaliatul Islami, jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab, Institut Agama Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, tahun 2016 dengan judul “*SELF HEALING DALAM MENGATASI POST-POWER SYNDROM*” Dalam skripsi tersebut dijelaskan bagaimana *self healing* untuk *post-power syndrom*.



Penelitian Lia Amaliatul Islami menjelaskan tentang self healing dalam mengatasi *post-power syndrom* pada lansia. Dalam penelitian ini, *post-power syndrom* terjadi pada lansia yang kehilangan kekuasaan atau jabatan. Dengan terjadinya hal tersebut, *self healing* bertujuan untuk memulihkan mental lansia yang terkena *post-power syndrom*. Jumlah responden yang mengalami *post-power syndrom* adalah lima orang. metode penelitian yang digunakan oleh Lia Amaliatul Islami menggunakan metode penelitian kualitatif. *Self healing* yang dilakukan oleh lansia yang mengalami *post-power syndrom* adalah kegiatan olahraga, kegiatan keagamaan di masyarakat, kegiatan pengabdian kemasyarakatan, mencari lapangan pekerjaan, dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Kegiatan itulah yang membantu proses *self healing* atau penyembuhan diri dari *post-power syndrom* yang dialami oleh lansia di komplek ciputat kota serang.<sup>6</sup>

- Persamaan:

Persamaan dengan penelitian yang akan diteliti yaitu sama-sama menggunakan teknik *self healing* dalam mengatasi suatu masalah, dan menggunakan metode penelitian kualitatif.

---

<sup>6</sup> Lia Amaliatul Islami, *Self Healing Dalam Mengatasi Post-Power Syndrom*, Skripsi, 2016, Uin SMH Banten Fakultas Dakwah, hal.85

- Perbedaan:

Penelitian Lia Amaliatul Islami, pada skripsi ini metode *self healing* diterapkan pada lansia yang mengalami *post-power syndrom*. Sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah ingin mengetahui *self healing* yang dilakukan oleh remaja yang mempunyai permasalahan kesehatan mental.

2. Skripsi yang ditulis oleh Ayu Cahyanti, jurusan Pendidikan Agama Islam, fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro, tahun 2020 dengan judul “PERAN KELUARGA DALAM MEMBENTUK KESEHATAN MENTAL REMAJA DI KELURAHAN YOSOREJO 21 A METRO TIMUR” Dalam skripsi tersebut beliau menjelaskan tentang peran keluarga dalam membentuk kesehatan mental remaja.

Hasil dari penelitian Ayu Cahyanti menjelaskan bahwa kesehatan mental tergantung dari peran keluarga, dikarenakan peran keluarga sangat penting dalam membentuk kesehatan mental remaja. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif lapangan, yaitu penelitian yang harus terjun langsung ke lapangan untuk mengadakan pengamatan fenomena dalam keadaan yang alamiah. Dalam skripsi Ayu Cahyanti ada 7 orangtua di 21 A

Yosorejo Metro Timur yang dijadikan responden dalam penelitiannya. Kesehatan mental remaja belum terbentuk dengan baik walaupun ada peranan keluarga. Hal ini di disebabkan oleh kesibukan orang tua dalam bekerja yang terlalu padat. Selain itu, ada yang berpendapat bahwa kesehatan mental remaja akan terbentuk dengan sendirinya, padahal sebetulnya peran orangtua sangat penting untuk menjaga kesehatan mental remaja. orangtua harus bisa memberi nasihat, dan motivasi. Karena itu sangat penting untuk kesehatan mental remaja.<sup>7</sup>

- Persamaan:

Persamaan yang dilakukan dalam peneliti terdahulu dengan peneliti yang sekarang adalah sama-sama membahas tentang kesehatan mental remaja dan penggunaan metode penelitian kualitatif.

- Perbedaan:

Adapun perbedaan penelitian Ayu Cahyanti, pada skripsi ini peran keluarga sangat dibutuhkan dalam membentuk kesehatan mental remaja. Sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah ingin mengetahui kondisi kesehatan mental remaja

---

<sup>7</sup> Ayu Cahyanti, *Peran Keluarga Dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja*, hal.58

dimasa pandemi covid-19. Dan pada penelitian ini tidak menggunakan teknik *self healing* dalam menyelesaikan masalah.

3. Skripsi yang ditulis oleh Siti Rohmah jurusan Bimbingan Konseling Islam, fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, tahun 2020 dengan judul “PENERAPAN TEKNIK *SELF HEALING* UNTUK MENGURANGI STRES PASCA TRAUMA ATAU PTSD (*POST TRAUMATIC STRESS DISORDER*) PADA KORBAN BENCANA ALAM (TSUNAMI)” Dalam skripsi tersebut beliau menjelaskan tentang bagaimana mengurangi stres pasca trauma akibat bencana alam tsunami dengan menggunakan teknik *self healing*.

Dalam skripsi Siti Rohmah menjelaskan bahwa teknik *self healing* digunakan sebagai solusi untuk mengatasi stress yang dialami korban pasca tsunami, dan hasilnya efektif. Pada penelitian terdahulu pula menggunakan metode penelitian kualitatif, dan terdapat 4 responden yang diantaranya adalah seorang lansia, ibu rumah tangga, mahasiswi, dan seorang laki-laki berumur 30 tahun. Dalam pembahasan terhadap hasil penelitian dilakukan berdasarkan analisis data dan data lapangan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa teknik *self healing* mampu mengurangi stres yang dialami korban pasca bencana tsunami sesuai yang diinginkan,

mereka melakukan kegiatan positif yang membuat mereka lupa atas apa yang telah terjadi dan dapat menerima kejadian tersebut dengan ikhlas dan juga sebagai pelajaran yang berharga.

- **Persamaan:**

Persamaan dengan penelitian terdahulu adalah sama-sama menggunakan teknik *self healing* dalam mengatasi masalah, dan persamaan lainnya adalah menggunakan metode penelitian kualitatif.

- **Perbedaan:**

Adapun perbedaan penelitian Siti Rohmah dengan penelitian yang akan diteliti yaitu, dalam skripsi Siti Rohmah menjelaskan tentang cara mengurangi stres akibat bencana alam tsunami dengan menggunakan teknik *self healing*. Sedangkan penelitian yang akan diteliti yaitu tentang teknik *self healing* dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental remaja di masa pandemi covid-19.

## **G. Definisi Operasional**

### **1. Definisi Variabel X**

#### **a. Definisi Konsep**

Kesehatan mental sangat berperan penting dalam kehidupan manusia, karena mental yang sehat sangat berpengaruh untuk tubuh

yang sehat pula. Kesehatan mental adalah keadaan dimana individu merasa tenang, sejahtera baik secara psikologis, emosional, maupun sosial. Kesehatan mental juga mempengaruhi bagaimana seseorang berpikir, merasakan dan bertindak dalam kehidupannya sehari-hari.<sup>8</sup>

#### b. Definisi Operasional

##### Kesehatan Mental

Kata kesehatan mental diambil dari konsep mental *hygiene*. Mental berasal dari bahasa Yunani, yang artinya sama dengan *psyche* dalam bahasa Latin yang berarti psikis, jiwa atau kejiwaan. Dalam buku “Psikologi Agama” yang ditulis oleh Dr. Jalaluddin mengatakan bahwa kesehatan mental merupakan suatu kondisi batin yang selalu merasakan keadaan yang aman, tenang, tenang dan selalu berupaya agar menemukan ketenangan batin yang dapat dilakukan dengan cara penyesuaian diri dengan cara menyerahkan diri sepenuhnya kepada Tuhan.

Permasalahan kesehatan mental manusia dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang muncul dalam diri seseorang, sedangkan faktor eksternal

---

<sup>8</sup> <https://m.klikdokter.com/penyakit/kesehatan-mental> , diakses pada 11 April 2022 pukul 21:45

adalah yang berada diluar diri seseorang, seperti keluarga atau lingkungannya.<sup>9</sup> Permasalahan kesehatan mental pula bisa timbul dari salah satunya. Maka dari itu sangat penting untuk menjaga kesehatan mental.

## 2. Definisi Variabel Y

### a. Definisi Konsep

Teknik *Self Healing* adalah teknik yang digunakan untuk mengatasi permasalahan kesehatan mental remaja di masa pandemi covid-19, teknik ini bertujuan mengatasi luka batin dimasa lalu atau masa sekarang. Teknik *self healing* ini berupa penyembuhan melalui kegiatan positif yang dilakukan oleh responden sesuai dengan yang mereka sukai.

### b. Devinisi Operasional

#### *Self Healing*

*Self healing* adalah teknik yang digunakan untuk membantu individu dalam mengatasi permasalahan batin yang dialami dimasa lalu atau masa sekarang. *Self healing* adalah metode penyembuhan diri dengan melakukan hal positif yang membuat individu senang. *Self healing* pula adalah suatu cara menyembuhkan diri tanpa obat.

---

<sup>9</sup> Purmansyah Aradi, Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam, Jurnal Syifa Medika, Vol. 3, No.2, 2013. Hal.119

Tujuan dari *self healing* sendiri yaitu untuk memahami dan menerima diri sendiri agar bisa lebih menjadi individu yang kuat dan tegar. Proses *self healing* dilakukan ketika seseorang mengalami luka batin, proses *healing* seseorangpun beragam. Apapun bentuk *healingnya* yang terpenting adalah bisa mengatasi permasalahan yang sedang dialami.

## **I. Sistematika Pembahasan**

Dalam penelitian ini terdapat sistematika pembahasan yang akan mempermudah kajian ini, maka perlu dibuat secara terperinci dalam pembahasannya. Pembahasan ini terbagi menjadi lima bab sebagai berikut :

Bab I berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, batasan masalah, manfaat penelitian, penelitian terdahulu yang relevan, definisi operasional, dan sistematika pembahasan.

Bab II berisikan tentang bahasan kajian teoritis dan kerangka berpikir.

Bab III berisikan tentang metode penelitian, yang mana di dalamnya terdapat jenis penelitian, setting penelitian, instrumen



penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data dan teknik keabsahan data.

Bab IV berisikan tentang bagaimana keadaan kesehatan mental remaja di masa pandemi covid-19 di Kecamatan Cikedal, penerapan teknik *self healing* dan hasil dari penerapan teknik *self healing*.

Bab V berisikan tentang, kesimpulan dari bab IV dan saran.