

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Self Management*

1. Pengertian Teknik *Self Management*

Pada awal dikembangkannya, *self-management* masih belum terdapat istilah yang mantap untuk digunakannya masih belum ada kesepakatan dari para pelopornya sehingga masih bervariasi istilah yang digunakan. Sangat bervariasi istilah yang digunakan itu sempat menimbulkan kekaburan dan kebingungan terminologis. Hanya saja, para pakar konseling itu sepakat bahwa pada intinya menunjuk kepada strategi pengubahan dan pengembangan perilaku yang sangat menekankan pada kemampuan individu untuk melakukannya sendiri dengan seminimal mungkin adanya arahan dari konselor. Meskipun pada awalnya masih bervariasi istilah yang digunakan, tetapi pada perkembangan-perkembangan selanjutnya terdapat kesepakatan untuk menggunakan istilah *self-management*.

Self-management merupakan suatu strategi kognitif behavioral. Anggapan dasarnya adalah bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan positif maupun negatif. Segenap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar dalam merespons terhadap berbagai stimulus dari lingkungannya.¹

¹ Siti Nurzaakiyah dan Nandang Budiman, "Teknik *Self Management* Dalam Mereduksi *Body Dysmorphic Disorder*",..., p. 16-17.

Secara historis terapi perilaku mendahului terapi kognitif dan kedua-duanya bisa dianggap sebagai terapi yang berbeda. Namun, dalam beberapa tahun terakhir ini, semacam penggabungan antara kedua terapi tersebut diam-diam diakui. Terapi perilaku yang berakar dari ilmu psikologi pada 1920-an dan psikologi klinik 1950-an (di Inggris), didasarkan pada usaha untuk memproduksi terapi ilmiah dengan mengamati perilaku *problematic* secara akurat, menghasilkan teori-teori yang bisa diuji dan pengobatan yang kuat dan efektif. Secara umum, pendekatan ini terkait dengan penghilangan atau pengurangan perilaku yang menyulitkan dan tidak terkait dengan penyebab yang dituduhkan atau proses perubahan kepribadian menyeluruh antara perilaku dan kesulitan yang dihadapi. Pendekatan perilaku-kognitif berusaha mengkaji dan menangani gejala-gejala yang teridentifikasi dan berfokus pada perilaku yang bisa dibuktikan, secara umum di sini dan saat ini, dan efisien, dengan menggunakan teknik kajian tepat, dan tugas-tugas berbasis rumah dan *in-session*. Para pengkritik berpendapat bahwa pendekatan ini menangani gejala-gejala secara sempit, bukan dengan pribadi secara utuh, dan bahwa pendekatan ini menafikan seluruh wilayah yang terkait dengan perasaan, spiritualitas dan potensi manusia.²

Self management meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan

² Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011). p. 16-17.

penguasaan terhadap rangsangan.³ *Self-monitoring* adalah upaya klien untuk mengamati diri sendiri, mencatat sendiri tingkah laku tertentu tentang dirinya dan interaksi dengan peristiwa lingkungan. *Stimulus control* adalah merangsang sebelumnya *antecedent* atau isyarat pedoman/petunjuk untuk menambah atau mengurangi tingkah laku. *Self-reward* adalah pemberian hadiah pada diri sendiri, setelah tercapainya tujuan yang diinginkan. *Self-management* adalah menunjuk pada suatu teknik dalam terapi kognitif behavioral berlandaskan pada teori belajar yang dirancang untuk membantu para klien mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah tingkah laku yang lebih efektif, sering dipadukan dengan ganjar diri (*self-reward*).⁴

Pengelolaan diri (*Self Management*) adalah prosedur di mana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.⁵

Hamza B Uno mengatakan bahwa *self management* atau manajemen diri adalah perilaku siswa yang bertanggung jawab terhadap pengaturan segala perilakunya sendiri, dengan tujuan

³ Siti Nurzaakiyah dan Nandang Budiman. "Teknik *Self Management* Dalam Mereduksi *Body Dysmorphic Disorder*", Diunduh pada tanggal 15 Oktober 2020, pukul 22.15 WIB.

⁴ Nikmatu Sholiha, "Penerapan Strategi *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa *Cerebral Palsy* Kelas IV SDLB-D YPAC Surabaya", *Jurnal BK Unesa*, Volume 03 Nomor 01 Tahun 2013. Diunduh pada, 25 April 2021, pukul 22.00 WIB.

⁵ Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling*. (Jakarta: PT Indeks, 2011), p, 180.

agar siswa bisa lebih mandiri, lebih independen, dan lebih mampu memprediksi masa depannya sendiri.

Self-management merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan. Aspek-aspek yang dapat dikelompokkan ke dalam prosedur *self-management* menurut Yates adalah:

1. *Management by antecedent*: pengontrolan reaksi terhadap sebab-sebab atau pikiran dan perasaan yang memunculkan respon.
2. *Management by consequence*: pengontrolan reaksi terhadap tujuan perilaku, pikiran, dan perasaan yang ingin dicapai.
3. *Cognitive techniques*: perubahan pikiran, perilaku dan perasaan. Dirumuskan dalam cara mengenal, mengeliminasi dan mengganti apa-apa yang terefleksi pada *antecedents* dan *consequence*.
4. *Affective techniques*: perubahan emosi secara langsung.⁶

Dari berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *self management* adalah suatu bentuk perilaku maupun kebiasaan seseorang dalam mengatur, memantau, mengarahkan, maupun mengendalikan diri sendiri untuk menyelesaikan permasalahan atau mencapai tujuan tertentu demi kehidupan yang lebih baik.⁷

⁶ Siti Nurzaakiyah dan Nandang Budiman, "Teknik *Self Management* Dalam Mereduksi *Body Dysmorphic Disorder*",....., p. 14-15.

⁷ Naipa Hanum dan Asiah, "Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Terhadap Pola Hidup Bersih dan Sehat Siswa Di Kelas VII

Dalam pelaksanaan pengelolaan diri biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya pengelolaan diri. Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab (*antecedent*) dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

- 1) Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan.
- 2) Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli.
- 3) Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.

Pengelolaan diri biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Tahap monitor atau observasi diri. Pada tahap ini klien dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi.
- b. Tahap evaluasi diri, pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu

ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan terlalu tinggi, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

- c. Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman. Pada tahap ini, klien mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang sangat kuat dari klien.⁸

Self-management merupakan suatu strategi kognitif behavioral. Anggapan dasarnya adalah bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan positif maupun negatif. Segenap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar dalam merespons terhadap berbagai stimulus dari lingkungannya.⁹

Konseling *cognitive behavior* merupakan proses edukasi, yang bertujuan mengajarkan konseli untuk menjadi perencana bagi dirinya sendiri dan menekankan pada perubahan kearah yang lebih baik. Melalui konseling *cognitive behavior* klien dapat belajar prinsip-prinsip dan prosedur metode ilmiah, sehingga dapat mengubah pikiran dan

⁸ Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*,....., p. 180-182.

⁹ Siti Nurzaakiyah dan Nandang Budiman, "Teknik *Self Management* Dalam Mereduksi *Body Dysmorphic Disorder*",....., p. 14-17.

perilaku maladaptif serta dapat mengatasi permasalahan siswa atau klien saat ini.¹⁰

2. Tujuan *Self Management*

- a. Memberikan peran yang lebih aktif pada klien dalam proses konseling.
- b. Keterampilan klien dapat bertahan sampai di luar sesi konseling.
- c. Perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.
- d. Menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan.
- e. Klien dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan.¹¹

B. Pola Hidup Sehat

1. Pengertian Pola Hidup Sehat

Kesehatan adalah harta yang tak ternilai harganya. Syarat utama seseorang dapat menikmati kebahagiaan dalam hidup adalah saat mereka memiliki kesehatan secara jasmani dan rohani. Tanpa tubuh yang sehat, tentu aktivitas tidak dapat dilakukan dengan optimal. Hidup sehat berarti hidup tanpa gangguan masalah yang bersifat fisik maupun non-fisik.

¹⁰ Diana Dewi Wahyuningsih, *Panduan Untuk Konselor Teknik Self Management Dalam Bingkai Konseling Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP*, Cetakan Pertama, (Purwodadi: Penerbit CV Sarnu Untung, 2020), p. 3.

¹¹ Siti Nurzaakiyah dan Nandang Budiman, *Teknik Self Management Dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder,.....*, p. 16

Gangguan fisik berupa penyakit-penyakit yang menyerang tubuh dan fisik seseorang. Sementara non-fisik menyangkut kesehatan kondisi jiwa, hati dan pikiran seseorang. Artinya, kesehatan meliputi unsur jasmani dan rohani.

Untuk mencapai hidup sehat diperlukan pola hidup sehat, yakni cara hidup yang dapat mengatur keseimbangan antara jasmani dan rohani. Ada banyak upaya yang dapat dilakukan sebagai wujud menjalani pola hidup sehat, diantaranya adalah dengan memperhatikan pola makan yang baik, olahraga teratur, dan istirahat yang cukup. Selain itu menjaga kesehatan tubuh dan lingkungan juga sangat penting untuk mendukung kesehatan tubuh kita¹².

Dalam UU No. 23 Tahun 1992 disebutkan bahwa kesehatan adalah keadaan sejahtera badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Beberapa tahun yang lalu, *Human Population Laboratory* di *California Departemen of Health* menerbitkan daftar kebiasaan yang berkaitan dengan kesehatan dan umur panjang, yaitu mencakup olahraga yang teratur, tidur secukupnya, sarapan yang baik, makan yang teratur, kontrol berat badan, bebas dari rokok dan obat-obatan, dan tidak mengomsumsi alkohol.¹³

¹² Erma Hanifah, *Cara Hidup Sehat*. (Jakarta: PT Sarana Bangun Pustaka, 2011). p.1-2.

¹³ Suharjana, "Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat dan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter",....., p. 191.

Mengonsumsi makanan bergizi tinggi yang mengandung karbohidrat, protein, mineral, lemak, dan vitamin. Hal lainnya adalah menghindari makanan yang mengandung zat kimia seperti zat adiktif, bahan pengawet, pewarna dan pemanis buatan. Dalam waktu yang panjang, zat-zat kimia itu dapat menyebabkan gangguan tubuh.

Kesehatan dapat dipengaruhi pula oleh hati dan pikiran. Untuk itu, usahakan untuk selalu memiliki pikiran yang positif, bercengkrama dengan teman, melakukan hobi adalah cara lain yang dapat mengurangi beban pikiran dengan cara yang sehat. Memperhatikan kebersihan, hal ini adalah hal wajib yang harus dilakukan jika ingin sehat.

a) Pola Makan Sehat

Pola makan sehat adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Pola makan sehari-hari merupakan pola makan seseorang yang berhubungan dengan kebiasaan makan setiap harinya.

Pola makan modern merupakan pemicu utama timbulnya penyakit-penyakit *degenerative* seperti kanker, serangan jantung, *stroke* dan sebagainya. Beberapa pola makan modern yang tidak sesuai dengan pengertian pola hidup sehat antara lain:

1. Terlalu banyak mengonsumsi karbohidrat dan lemak serta kurang mengonsumsi serat.

2. Sering menyantap *fast food* (makanan cepat saji) yang banyak mengandung pengawet, penyedap rasa, lemak, dan kalori kosong.
3. Kebiasaan ngemil berlebihan.¹⁴

Selain asupan nutrisi, jam makan seseorang juga menentukan kesehatan orang tersebut. Sarapan atau makan pagi adalah makanan pertama yang biasa disantap setelah semalaman tidak makan. Waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 sampai pukul 10.00. Sarapan merupakan waktu makan yang paling penting dan sangat dianjurkan untuk dipenuhi, karena merupakan sumber energi awal untuk melakukan aktifitas seharian. Sarapan yang dianjurkan mencukupi 25% kebutuhan gizi harian, sedangkan menurut Depkes sarapan pagi sebaiknya menyediakan 20-30% kebutuhan gizi sehari.¹⁵ Tidak hanya memperhatikan kualitas asupan, seseorang juga penting dalam menentukan waktu sarapan yang baik. Momentum sarapan yang tepat bisa menunjang tubuh tetap bugar sepanjang hari. Ahli gizi yang berbasis di Philadelphia AS, Theresa Shank menyampaikan waktu sarapan yang baik berada dalam rentang dua jam setelah bangun tidur. Sarapan dalam rentang waktu dua jam sejak bangun tidur dapat mengurangi nafsu makan tak sehat dan gula darah lebih stabil. Dijelaskan bahwa, saat gula darah tidak stabil karena

¹⁴ Erma Hanifah, *Cara Hidup Sehat*, p. 2-6.

¹⁵“Pekan Sarapan Nasional”. <https://himagizi.lk.ipb.ac.id/2014/02/21/pekan-sarapan-nasional/>. Diakses pada tanggal 10 April 2021, pukul 23.00 WIB.

jam makan yang kurang tepat, seseorang cenderung ingin mengemil atau makan berlebihan. Selain itu, waktu makan siang juga perlu diperhatikan. Jam makan siang yang baik adalah sekitar pukul 12.00-13.00 Siang.¹⁶

Menjaga pola makan bergizi lengkap dan seimbang merupakan salah satu cara menjaga kesehatan. Selain pola makan sehat, memperhatikan jam makan ternyata juga tak kalah penting. Jika sarapan jamak dikerjakan setelah bangun tidur, makan siang saat jeda rutinitas di siang hari, sesi makan malam bisa bervariasi tergantung kesibukan masing-masing. Ahli gizi dari Greene Health AS, Sydney Greene, MS, RD. menjelaskan, prinsip jam makan malam yang baik menurut kesehatan adalah tidak terlalu mepet dengan jadwal tidur di malam hari. Jadwal makan malam terlalu dekat dengan waktu istirahat di malam hari bisa mengganggu tidur sampai memicu susah tidur.

Penelitian menunjukkan, jarak waktu antara makan malam dan tidur di malam hari minimal dua sampai tiga jam dapat menurunkan risiko kanker, resistensi insulin, dan peradangan. Lebih lanjut Dokter Green menjelaskan, jeda waktu antara dua sampai tiga jam antara makan malam dan tidur di malam hari memungkinkan tubuh mencerna seluruh makanan.¹⁷

¹⁶Mahardini Nur Afifah, "Kapan Waktu Sarapan Yang Baik?". <https://health.kompas.com/read/2020/07/18/060300868/kapan-waktu-sarapan-yang-baik-?>. Diakses pada tanggal 10 April 2021, pukul 23.05 WIB.

¹⁷ Mahardini Nur Afifah, "Kapan Jam Makan Malam Yang Baik Menurut Kesehatan?". <https://health.kompas.com/read/2020/11/26/180200068/kapan-jam-makan-malam-yang-baik-menurut-kesehatan-?>. Diakses pada tanggal 10 April 2021, pukul 23.10 WIB.

Islam telah mengatur mengenai makanan, baik dari zakatnya, sumber mendapatkannya, dan cara memakannya. Hal ini termaktub dalam Al-Qur'an dan Hadist.

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ۗ

“Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya”

(QS ‘Abasa: 24)

“Tak ada wadah yang lebih buruk yang dipenuhi oleh seseorang manusia selain perutnya. Dia sebenarnya hanya membutuhkan beberapa suap untuk menopang hidupnya. Untuk itu perut perlu dibagi menjadi tiga bagian; sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, sepertiga untuk udara”

(HR. Tirmidzi, Ibnu Majah, Ibnu Hibban, dan Hakim)

Untuk mengikuti Sunnah Rasulullah SAW, ada beberapa adab terhadap makanan dan minuman, yaitu:

1. Makanan dan minuman bersumber dari yang halal
2. Berdoa sebelum dan sesudah makan
3. Bersyukur dengan makanan yang ada
4. Jangan mengikuti hawa nafsu
5. Tidak makan dan minum dengan berlebihan atau berkekurangan
6. Tidak menggunakan wadah makanan dan minuman yang terbuat dari emas dan perak, seperti hadist berikut:

عَنْ حُدَيْفَةَ بْنِ الْيَمَانَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ ﷺ - لَا تَشْرَبُوا فِي آيَةِ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ، وَلَا تَأْكُلُوا فِي صِحَافِهَا، فَإِنَّهَا مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ - لَهُمْ فِي الدُّنْيَا، وَلَكُمْ فِي الْآخِرَةِ

“Dari Hudzaifah bin al-Yaman – *radhiyallaahu ‘anhu*, ia berkata: Rasulullah *Shallallaahu ‘alaihi wa sallam* bersabda: **Janganlah** kalian minum dari bejana yang terbuat dari emas dan perak, dan jangan pula makan dari wadah yang terbuat darinya. Karena itu adalah bagi mereka (orang kafir) di dunia, dan bagi kalian di akhirat” [Muttafaq ‘alaih]

7. Tidak meniup atau mencium-cium makanan, sebagaimana hadist Nabi:

أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَهَى أَنْ يُنْتَفَسَ فِي الْإِنَاءِ أَوْ يُنْفَخَ فِيهِ

“Apabila salah satu dari kalian minum, maka jangan bernafas di dalam gelas tersebut”.

(HR. Bukhori)¹⁸

b) Olahraga Penunjang Kesehatan

Setelah makanan, olahraga juga menentukan tingkat kesehatan. Orang yang gemar berolahraga akan memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik, sehingga jarang terkena penyakit.

¹⁸ Arif Rahman, *Amalan Kecil Bepahala Besar*, (Jakarta: Shahih, 2016). p. 11-13.

Men sana in corpora sano, di dalam badan yang sehat terdapat jiwa yang sehat! Itu merupakan slogan yang sangat berarti dalam upaya meningkatkan ketahanan tubuh. Bahwa hidup tidak hanya membutuhkan badan yang sehat, melainkan juga jiwa yang sehat. Oleh karena itulah, perlu memahami pentingnya olahraga dalam menjaga kesehatan.

Dengan terlatihnya berbagai organ dan anggota tubuh membuat kerja setiap organ menjadi lebih maksimal lagi. Hal ini yang membuat tubuh menjadi sehat. Kerasnya hidup dan padatnya aktivitas dapat memicu terjadinya stres apalagi ditengah pandemi Covid-19 yang sedang melanda dunia. Tanpa stres tentu hidup akan lebih sehat karena banyaknya penyakit muncul diawali dari stres. Pikiran juga akan tetap segar dengan olahraga. Olahraga sendiri memiliki beberapa manfaat, seperti:

1. Olahraga mengurangi risiko penyakit
2. Olahraga mengurangi Stress
3. Olahraga menjaga berat badan
4. Olahraga membuat tidur lebih nyenyak.¹⁹

c) Istirahat Cukup

Meningkatnya teknologi membuat semua kebutuhan bisa terpenuhi dengan mudah. Sebaliknya pola hidup manusia tidak terkontrol dengan baik. Setiap hari bergelut dengan internet, bermain *game*, asik dengan situs jejaring sosial, dan *deadline*

¹⁹ Erma Hanifah, *Cara Hidup Sehat.....*, p. 21-26.

pekerjaan yang begitu ketat hingga menyebabkan stres yang luar biasa.²⁰

Allah SWT sudah memberikan gambaran jelas di dalam Al-Qur'an bahwa tidur adalah sarana untuk mengembalikan energi yang sempat terkuras oleh kesibukan-kesibukan, menjadi sarana untuk melemaskan otot-otot yang tegang akibat rutinitas sehari-hari yang tidak terkontrol. Sebagaimana Allah SWT berfirman:

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ
نُشُورًا

“Dialah yang menjadikan untukmu malam sebagai pakaian, dan tidur untuk istirahat. Dan Dia menjadikan siang untuk bangun berusaha.”

(QS. Al-Furqon (25): 47).²¹

Pola hidup yang terjadi sekarang ini, cenderung mengabaikan tidur demi meraih sesuatu yang diinginkan dan pekerjaan yang dijalannya menuntut untuk segera terburu-buru, sehingga membuat tekanan darah semakin bertambah,

²⁰ Nor Kholish Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah Saw.* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2014. p. 1.

²¹ Nor Kholish Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah Saw.....*, p. 2.

meningkatkan stress yang tinggi. Seperti yang terdapat dalam hadis yang diriwayatkan oleh HR Bukhari, yaitu:²²

.... Dan tidurlah, karena tubuhmu punya hak atasmu, matamu punya hak, istrimu punya hak ...

(HR Bukhari)²³

Agar pola tidur kita menjadi berkah, adakalanya mengikuti adab-adab tidur yang baik dan benar. Seperti yang tercantum dalam Kitab Bidayatul Hidayah, yaitu:

1. Apabila engkau hendak tidur maka hamparlah hamparanmu dalam keadaan menghadap qiblat dan tidurlah dalam keadaan mengiringkan badan ke sebelah kanan seperti berbaring orang yang mati di liang lahat. Oleh karena itu bersedialah engkau untuk menemui Tuhanmu dengan engkau tidur dalam keadaan suci dan wasiatmu ada tersimpan di bawah bantalmu.
2. Hendaklah engkau tidur di dalam keadaan bertaubat kepada Allah SWT.
3. Sebelum engkau tidur hendaklah engkau persiapkan miswakmu (alat bersiwak seperti berus gigi dan seumpamanya) dan hendaklah engkau siapkan air untuk engkau bersuci dan berazamlah ketika hendak tidur itu

²² Nor Kholish Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah Saw.....*, p. 14.

²³ Nor Kholish Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah Saw.....*, p. 8-9

untuk engkau bangkit di tengah malam atau sekurang-kurangnya di akhir malam sebelum waktu Subuh karena dua rakaat di tengah malam itu merupakan satu perbendaharaan daripada perbendaharaan kebaikan. Dan hendaklah membaca doa berikut:

“Ya Allah! Kejutkanlah aku pada sebaik-baik masa kepadamu dan pergunakanlah diriku pada sebaik-baik amaian di sisiMu sehingga Engkau hampirkan kepada aku kepadaMu dan engkau jauhkan aku daripada kemarahanMu. Ya Allah! Aku memintakan Dikau maka Engkau memberi akan daku don memintakan ampun akan Dikau maka Engkau pun mengampuni akan dosa-dosaku dan aku berdoa akan Dikau maka engkau perkenankan segala doaku.”

4. Setelah itu hendaklah membaca *Ayatul Kursi* dan *Amanar Rasul* sampai ke akhir dan surah *al Baqarah* dan surah *al Ikhlas* dan surah *al Falaq* dan surah *an Nas* dan surah *al Mulk* dan berusaha supaya engkau tidur di dalam keadaan berzikir dan dalam keadaan suci maka siapa yang mengerjakan yang demikian itu nescaya naik rohnya ke atas Arasy dan akan ditulis seperti orang yang bersembahyang sampai masa ia bangun dari tidurnya itu..

"Dan di waktu pagi akan dipuji kumpulan yang telah berjaya berjalan pada malamnya".²⁴

²⁴ Abu Ali Al Banjari An Nadwi, *Bidayatul Hidayah*, (Maahad Tarbiyah Islamiyah Derang: 1995), p. 79-84.

d) Menjaga Kesehatan Lingkungan

Adapun cara-cara pemeliharaan kesehatan lingkungan seperti:

- a. Tidak mencemari air dengan membuang sampah di sungai
- b. Mengurangi penggunaan kendaraan bermotor
- c. Mengolah tanah sebagaimana mestinya
- d. Menanam tumbuhan pada lahan-lahan kosong.²⁵

e) Menjaga Kesehatan Anggota Tubuh**1. Mandi**

Mandi ternyata tidak hanya baik untuk membersihkan tubuh dari kotoran dan menjauhkan stress, tapi mandi juga memiliki peranan penting meningkatkan sistem kekebalan, membantu kulit terhindar dari penyakit seperti eksema dan bahkan menyembuhkan masalah medis. Berikut beberapa manfaat mandi bagi kesehatan:

- a. Mengeluarkan racun, mandi air hangat dapat membantu menurunkan tingkat gula darah, menyembuhkan sakit otot dan membantu menjaga usus besar.
 - b. Meredakan Stres
 - c. Menyembuhkan Infeksi
 - d. Menyembuhkan Flu dan Sakit Kepala
 - e. Mengatasi *Insomnia*
 - f. Melancarkan Sirkulasi.
-
- 2. Mencuci Tangan**

²⁵ Erma Hanifah, *Cara Hidup Sehat, ...*, p. 37-39.

Sering mencuci tangan adalah cara terbaik untuk menghindari penyakit dan penyebarannya. Selalu mencuci tangan ketika menyentuh benda sepanjang hari, berarti mengakumulasi kuman di tangan. Meskipun tidak mungkin menjaga tangan kita bebas kuman, sering mencuci tangan dapat membantu membatasi perpindahan bakteri, virus, dan mikroba lainnya,²⁶ apalagi di tengah pandemi Covid-19 pada saat *new normal* ini yang mengharuskan semuanya untuk selalu mencuci tangan seperti yang dianjurkan oleh pemerintah. Berikut cara-cara mencuci tangan yang baik dan benar:

- a. Basahi tangan, gosok sabun pada telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar,
- b. Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian,
- c. Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih,
- d. Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci,
- e. Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian
- f. Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan. Bilas dengan air bersih dan keringkan.²⁷

3. Kesehatan Hidung

²⁶ Erma Hanifah, *Cara Hidup Sehat,*, p. 50-53.

²⁷“<https://covid19.kemkes.go.id/warta-infem/begini-cara-mencuci-tangan-yang-benar/.X57A53sxeDZ>. Diakses pada tanggal 16 Oktober 2020, pukul 10.30 WIB.

Hidung merupakan pintu masuk seluruh sistem pernafasan dan sebagai benteng pertahanan pertama tubuh dari zat-zat yang berbahaya yang masuk bersama udara pernafasan. Udara pernafasan yang masuk akan disaring, dibersihkan, dilembabkan dan diatur suhunya sebelum masuk ke dalam paru-paru. Mengingat pentingnya fungsi hidung bagi tubuh, maka menjaga kebersihan hidung menjadi hal yang sangat penting. Hidung yang bersih akan menjadikan nafas menjadi sehat.

Banyak orang yang menyepelekan gangguan hidung. Padahal menjaga kesehatan hidung sama pentingnya dengan organ tubuh lainnya. Akan timbul beberapa penyakit jika tidak menjaga kesehatan hidung seperti *influenza*, hidung tersumbat dan pilek, gangguan sinus, peradangan hidung dan lainnya.²⁸

f) Gaya Hidup Menentukan Kesehatan

Gaya hidup adalah sikap mental atau perilaku masyarakat. Upaya pemeliharaan kesehatan tak akan berhasil jika tidak ada perubahan sikap mental dan perilaku. Dari berbagai penyakit yang ada sekarang ini, sumber akarnya tidak lain adalah pola hidup yang keliru. Bila kita menjalani pola hidup yang sehat dan benar, penyakit-pun akan menjauh.

Manusia merupakan satu kesatuan yang utuh antara jasmani, rohani, dan mental yang saling keterkaitan yang tak dapat dipisahkan, dengan kata lain apa yang mempengaruhi pikiran, akan mempengaruhi tubuh. Kondisi kerohanian kita

²⁸Erma Hanifah, *Cara Hidup Sehat*,....., p. 53-57.

mempunyai pengaruh pada keadaan fisik dan begitu pula sebaliknya.

Pola hidup sehat yang diharapkan yaitu segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Sehat adalah kebutuhan yang harus diperjuangkan. Karena dengan menjalankan pola hidup sehat, maka akan sehat secara lahir dan batin seperti, merasa nyaman, aman, tentram, memiliki rasa percaya diri, sukses dalam pekerjaan, serta dapat menikmati kehidupan sosial di lingkungan keluarga, tetangga dan masyarakat. Langkah-langkah dalam mencapai pola hidup sehat:

- a) Udara bersih
- b) Sinar matahari
- c) Istirahat
- d) Gerak badan
- e) Air
- f) Gizi yang benar
- g) Hindari stress.²⁹

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Fase remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting, yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik sehingga mampu bereproduksi. Menurut Kanopka,

²⁹ Erma Hanifah, *Cara Hidup Sehat,*, p. 61-74.

masa remaja ini meliputi (a) remaja awal; 12-15 tahun, (b) remaja madya 15-18 tahun, (c) remaja akhir 19-22 tahun. Sementara Salzman mengemukakan bahwa remaja merupakan masa perkembangan sikap tergantung (*dependence*) terhadap orang tua ke arah kemandirian (*indenpendence*), minat-minat seksual, perenungan diri dan perhatian terhadap nilai-nilai estetika dan isu-isu moral.

Dalam aspek psikologis, Erik H. Erikson berpendapat bahwa remaja bukan sebagai periode konsolidasi kepribadian, tetapi sebagai tahapan penting dalam siklus kehidupan. Masa remaja berkaitan erat dengan perkembangan "*sense of identity us role confusion*", yaitu perasaan atau kesadaran akan jati dirinya. Apabila remaja berhasil memahami dirinya, peran-perannya dan makna hidup beragama, maka dia akan menemukan jati dirinya, dalam arti dia akan memiliki kepribadian yang sehat. Sebaliknya, apabila gagal, maka dia akan mengalami kebingungan atau kekacauan (*Confusion*). Suasana kebingungan ini berdampak kurang baik bagi remaja. Dia cenderung kurang dapat menyesuaikan dirinya, baik terhadap dirinya sendiri maupun orang lain.³⁰

2. Tugas Perkembangan Remaja

Erikson berpendapat bahwa remaja merupakan masa berkembangnya *identity*. *Identity* merupakan *vocal point* dari pengalaman remaja, karena semua krisis normatif yang sebelumnya telah memberikan kontribusi kepada perkembangan

³⁰ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014). p. 185-188.

identitas ini. Erikson memandang pengalaman hidup remaja berada dalam keadaan *moratorium*, yaitu suatu periode saat remaja diharapkan mampu mempersiapkan dirinya untuk masa depan, dan mampu menjawab pertanyaan *siapa saya?*. Dia mengingatkan bahwa kegagalan remaja untuk mengisi atau menuntaskan tugas ini akan berdampak tidak baik bagi perkembangan dirinya. Apabila remaja gagal dalam mengembangkan identitasnya, maka remaja akan kehilangan arah. Dampaknya, mereka mungkin akan mengembangkan perilaku menyimpang, melakukan kriminalitas, atau menutup diri dari masyarakat.

Selanjutnya, William Kay mengemukakan tugas-tugas perkembangan remaja sebagai berikut:

- a) Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya.
- b) Mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.
- c) Mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun kelompok.
- d) Menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya.
- e) Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.
- f) Memperkuat *self control* atas dasar skala nilai, prinsip atau falsafah hidup.

- g) Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan.
- h) Memilih dan mempersiapkan Karir.³¹

Dalam masa perkembangannya remaja mengalami perkembangan begitu pesat, baik secara fisik maupun psikologis. Perkembangan secara fisik ditandai dengan semakin matangnya organ-organ tubuh termasuk organ reproduksi. Sedangkan secara psikologis perkembangan ini nampak pada kematangan pribadi dan kemandirian. Ciri khas kematangan psikologis ini ditandai dengan ketertarikan terhadap lawan jenis yang biasanya muncul dalam bentuk lebih senang bergaul dengan lawan jenis dan sampai pada perilaku yang sudah menjadi konsumsi umum.³²

D. *New Normal*

Dalam beberapa waktu terakhir muncul istilah baru, normal baru. Di lain sisi, normal baru memunculkan lawan kata, yaitu normal lama. Apabila istilah ini resmi dipakai, maka akan membawa kita kepada istilah yang sudah biasa terdengar, yaitu orde lama dan baru. Bedanya orde lama dan baru ini terkait situasi politik³³.

³¹ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja.....*, p. 71-83.

³² Andi Thahir, Dede Rizkiyani, "Pengaruh Konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) Dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung," Volume 3, No 2, 2016. Diunduh pada tanggal 16 Oktober 2020, pukul 11.00 WIB.

³³ Adrian Habibi, "Normal Baru Pasca Covid-19", *Jurnal 'Adalah Buletin Hukum & Keadilan*, Volume 4 Nomor 1, 2020. p. 198. Diunduh pada tanggal 16 Oktober 2020, pukul 10.40 WIB.

New normal (Adaptasi Kebiasaan Baru) dapat diartikan sebagai tatanan kehidupan baru dimana sesuatu yang tidak bisa dilakukan sebelumnya menjadi hal normal untuk dilakukan. Kaitannya dengan pandemi Covid-19 yang melanda dunia saat ini, *new normal* diartikan sebagai perubahan perilaku masyarakat yang akan mempengaruhi kegiatan sehari-hari masyarakat selanjutnya. Tim Pakar Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 mendefinisikan *new normal* adalah adaptasi kebiasaan baru yang dapat dijabarkan sebagai perubahan perilaku untuk tetap menjalankan aktivitas normal namun ditambah dengan menerapkan protokol kesehatan (memakai masker, menjaga jarak, dan menjaga kebersihan tangan) guna mencegah terjadinya penularan Covid-19 selama beraktivitas secara normal baru.³⁴

Kembali kepada istilah normal lama dan baru. Dosen politik Universitas Gadjah Mada Sigit Pamungkas menerangkan, normal baru adalah suatu cara hidup baru atau cara baru dalam menjalankan aktivitas hidup ditengah pandemi Covid-19 yang belum selesai.

Sekurang-kurangnya, secara teori dan teknik, normal baru kita antara lain enggan bersalaman atau berjabat tangan. Muncul kebiasaan baru dalam Corona yang menggunakan siku sebagai pengganti telapak tangan. Contoh lain, kebiasaan memakai masker. Himbauan, anjuran bahkan perintah memakai masker di luar rumah sudah menjadi kebiasaan baru. Begitu juga kebiasaan mencuci tangan dan menjaga jarak.³⁵

³⁴ Andhika Chandra Putra, Sarah Fitriani, *Seri 3 Covid-19 & New Normal Informasi Yang Harus Diketahui Seputar Coronavirus*. (Indonesia: Guepedia) 2020. p. 13.

³⁵ Adrian Habibi, "Normal Baru Pasca Covid-19",....., p. 198-201.

Bagi pemerintah Indonesia, *new normal* merupakan *scenario* untuk memperbaiki keadaan sosial-ekonomi dengan tetap menekankan pemberlakuan protokol kesehatan secara ketat. Wiku Adisasmita selaku Ketua Tim Pakar Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 menegaskan bahwa masyarakat harus merubah pola hidup serta perilaku menjadi lebih sehat setiap hari agar dapat meminimalisir transmisi penyakit Covid-19 sampai ditemukannya vaksin yang tepat. Hal ini menunjukkan bahwa bagi Indonesia, *new normal* diartikan sebagai sebuah pemberlakuan kebiasaan hidup yang baru dalam kondisi Covid-19 dimana seluruh penduduk harus menjalani hidup berdampingan dengan Covid-19 agar kondisi sosial-ekonomi dapat pulih meskipun perlahan.

Dalam segi kesehatan mental, adanya Covid-19 dapat berpotensi meningkatkan tingkat stres, rasa takut pada sebagian besar orang dan bahkan dapat memicu depresi pada orang-orang yang sekiranya terkena dampak dari pandemi Covid-19 yang bersifat mengancam hidup mereka.

Adanya protokol kesehatan tidak bisa menjamin secara mutlak dalam memutus mata rantai penularan Covid-19 karena belum tentu seluruh masyarakat menaati protokol tersebut. Maka dari itu, pemberlakuan protokol kesehatan dalam *new normal* dapat diartikan sebagai *health transition* dari pandemi Covid-19 dimana terjadi perubahan sosial dalam hal persepsi masyarakat mengenai penentu-penentu kesehatan³⁶

³⁶ Enrico William Bossi Hamonangan Marpaung, *New Normal: Penuh Risiko Tapi Harus Dilakukan*. Univercity of Indonesia. Diunduh pada tanggal 16 Oktober 2020, pukul 11.00 WIB.