

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kajian Teori

##### 1. Konsep Dasar Metode

###### a. Pengertian Metode

Metode menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah sebuah teknik yang digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapai sesuai dengan yang dikehendaki atau sebuah teknik yang memiliki sistem untuk memberikan kemudahan dalam melakukan sebuah kegiatan, guna mencapai tujuan tertentu.<sup>7</sup>

Ilmu Psikologi juga mengenal apa itu metode. Menurut Ilmu Psikologi, metode diartikan sebagai suatu cara guna mengumpulkan data yang berkaitan dengan gejala psikologis baik yang diperoleh melalui cara individual maupun kelompok. Berbagai macam metode psikologi pada umumnya dikaitkan dengan sebuah program pendidikan, seperti: introspeksi, biografi, observasi, penelitian keturunan, eksperimen. Pembahasan pada bab ini, peneliti fokus pada tiga metode, di antaranya: metode introspeksi, observasi, dan eksperimen.<sup>8</sup> Berdasarkan dengan metode psikologi di atas, berikut ini dijelaskan beberapa hal meliputi:

###### 1) Metode introspeksi

Introspeksi berasal dari kata *intros* yang memiliki makna “ke dalam” dan *spectate* yang berarti “mengamati”. Metode introspeksi adalah sebuah teknik berupa mengadakan penelitian terhadap diri sendiri yang dilakukan setelah individu. Metode ini disebut juga dengan sebutan *retrospeksi*, artinya penelitian kembali. Maksudnya adalah sebuah penelitian yang dilakukan berulang. Penggunaan metode ini dinyatakan berhasil apabila dilakukan oleh orang yang memiliki kompetensi luas dalam bidang psikologi serta memiliki kejujuran terhadap diri sendiri.

---

<sup>7</sup> “Metode”, 10 November, 2021. <https://kbbi.web.id/>

<sup>8</sup> “Pengertian Psikologi dan Metode-metode dalam Psikologi” 10 November, 2021. <https://selembar.com/>

2) Metode observasi

Metode observasi merupakan sebuah metode yang sering digunakan dalam dunia penelitian. Nama lain metode ini adalah *ekstrospeksi*, yang artinya mengadakan penelitian terhadap orang lain (bukan diri sendiri sebagai objeknya). Kegiatan observasi harus dilakukan dengan konsep kegiatan yang jelas. Serta didukung dengan data yang cukup. Metode observasi juga memiliki beberapa teknik di dalamnya, meliputi: wawancara, sosiometri dan lain sebagainya.

3) Metode eksperimen

Eksperimen merupakan sebuah metode penelitian bidang psikologi yang awalnya dikemukakan oleh Wilhelm Wundt pada tahun 1879 dengan laboratorium psikologinya di Universitas Leipzig. Metode eksperimen biasanya digunakan dalam beberapa jenis kelompok penelitian. Di mana kelompok yang satu digunakan sebagai kelompok eksperimen. Sedangkan satu kelompok lainnya digunakan sebagai kelompok kontrol.

Kedua jenis kelompok ini harus ditentukan sama (tidak boleh ada perbedaan). Kesamaan itu meliputi sama usia, sama pendidikan, sama dalam statusnya di dalam pergaulan sosial dan lain sebagainya. Kelompok eksperimen diberikan beberapa faktor tertentu dalam eksperimen tersebut, seperti yang dinamakan dengan istilah faktor-faktor eksperimen atau variabel independen. Kemudian kedua kelompok tersebut diberi tugas untuk mengerjakan tugas yang sama, apabila hasilnya ternyata terdapat perbedaan, maka perbedaan itu di sebabkan karena adanya faktor eksperimen.

## 2. *Self Help*

### a. Pengertian *Self Help*

Istilah kata *self* dalam kamus psikologi memiliki makna diri (sendiri), atau semua yang dirasa dan diyakini benar oleh seseorang mengenai dirinya sebagai seorang individu. Berdasarkan pendapat Bower dkk (2011) bantuan diri (*self-help*) didefinisikan sebagai (a) sebuah pendekatan terapi yang diberikan lewat teks, rekaman suara, rekaman video, atau melalui pendekatan lain untuk individu seperti

terapi menulis dan (b) dirancang untuk dikerjakan/diterapkan secara mandiri oleh individu melalui instruksi ahli profesional.<sup>9</sup>

Selanjutnya berdasarkan pendapat Cuipers & Josien (2007) bantuan diri (*self-help*) dapat digunakan sebagai sebuah pengobatan psikis yang dilakukan secara mandiri oleh individu/pasien sesuai dengan standar prosedur perawatan yang sudah ada. Instruksi prosedur perawatan tersebut berisi tentang penjelasan mengenai langkah-langkah yang bisa pasien ambil untuk dipakai dalam pengobatan psikis yang sesuai untuk dirinya sendiri. Bantuan diri (*self-help*) menurut pendapat Bergsma (2007) adalah tindakan membantu atau memperbaiki diri sendiri tanpa bantuan orang lain.<sup>10</sup>

Selanjutnya dalam konteks buku psikologi, membantu diri sendiri adalah suatu bentuk menyelesaikan persoalan pribadi atau emosional individu tanpa bantuan dari seorang profesional. Berdasarkan pendapat Kurtz (2007), bantuan diri (*self help*) juga bisa disebut sebagai proses cara kerja bantuan terhadap diri sendiri yang mempunyai misi yang jelas untuk membantu merubah sebagian aspek dalam diri sendiri. Gould dan clum (Lawrence, 2008) menjelaskan bahwa bantuan diri (*self-help*) berbasis media adalah alternatif baru bagi individu untuk mengelola dirinya yang dapat meliputi permasalahan medis ataupun psikologis yang bisa diterapkan dengan menggunakan buku, kaset audio, video sebagai panduannya. Saat ini juga telah berkembang program self-help berbasis komputer yang memanfaatkan jaringan internet sebagai media dalam kegiatan bantuan diri (*self-help*).<sup>11</sup>

Menurut beberapa pemaparan di atas bisa diberikan kesimpulan, yakni bantuan diri (*self-help*) merupakan sebuah cara kerja membantu diri sendiri yang mempunyai tujuan yang jelas. Selanjutnya, bantuan diri (*self-help*) adalah suatu bentuk program menyelesaikan permasalahan pribadi atau psikis individu tanpa bantuan dari seorang ahli

---

<sup>9</sup> Salmiyati, 'Pengaruh Self Help Group Terhadap Pengetahuan Tentang Hipertensi', *Journal of Health Studies*, 3.1 (2018), 73–80.

<sup>10</sup> E. T Sulistyowati, 'Pengaruh Self Help Group Terhadap Pengetahuan Dalam Pengambilan Keputusan Pada Kepala Keluarga Dengan Penderita Depresi', *Jurnal Medika Respati*, 12.2 (2017), 51–56.

<sup>11</sup> V Gecas, 'The Self Concept', *Annual Reviews*, 8.1 (1982), 1-33.

profesional secara langsung, tetapi dilakukan melalui teks, rekaman video, rekaman suara, atau menggunakan pengalaman individu/ kelompok seperti terapi menulis.

b. Tujuan *Self Help*

Bantuan diri (*self-help*) mempunyai tujuan untuk memberikan pemahaman dan pemecahan terkait dengan permasalahan yang relevan dengan kebutuhan individu dalam perkembangannya. kegiatan-kegiatan yang ada dalam bantuan dari (*self-help*) dapat berfokus pada proses bantuan terhadap diri sendiri yang mempunyai misi yang jelas untuk membantu merubah aspek dalam diri sendiri yang bermasalah. Setiap individu mempunyai dua peranan dalam bantuan diri (*self-help*), yakni orang yang membantu dan orang yang dibantu. kegiatan yang ada pada bantuan diri (*self-help*) bersifat sebagai bantuan yang merubah individu ke arah yang lebih positif.<sup>12</sup>

c. Karakteristik *Self Help*

Bantuan diri (*self-help*) dalam bentuk pencapaian tujuan berperan sebagai suatu bantuan atau sesuatu yang dibantu. Kurtz (2007) juga berpendapat bahwa bantuan diri (*self-help*) mempunyai karakteristik, seperti:<sup>13</sup>

1) Menanamkan Harapan (*Instilling Hope*)

Menanamkan harapan merupakan bentuk keyakinan bahwa intervensi dapat membantu individu dan meningkatkan keadaan individu tersebut ke arah yang lebih baik. Yalom mengidentifikasi harapan sebagai faktor penting dari pelaksanaan terapeutik. Bantuan diri (*self-help*) mengoptimalkan konsep harapan dengan memasukkan rasa kontrol atas keadaan dan keyakinan individu bahwa setiap permasalahan dalam hidup adalah tantangan dan insentif untuk perkembangan positif, bukan merupakan ancaman terhadap rasa aman. Saat individu menjadi bagian dari sebuah kelompok percaya bahwa kelompoknya mampu berkontribusi meringankan permasalahan, maka yang akan terjadi

<sup>12</sup> V Gecas, 'The Self Concept', *Annual Reviews*, 8.1 (1982), 1-33.

<sup>13</sup> E. T Sulistyowati, 'Pengaruh Self Help Group Terhadap Pengetahuan Dalam Pengambilan Keputusan Pada Kepala Keluarga Dengan Penderita Depresi', *Jurnal Medika Respirasi*, 12.2 (2017), 51-56.

perasaan individu dan kelompok secara keseluruhan akan membaik.

2) Universalitas dan Perasaan Memiliki (*Universality and an Alternative to Loneliness*)

Sebuah penelitian bantuan diri (*self-help*) yang terkait pasien dengan penyakit mental/psikis. Hasil penelien Medvence (2005) menemukan lebih dari sebagian responden mengungkapkan bahwa mereka memiliki situasi perasaan yang sama dengan orang lain, kesanggupan untuk membuka diri, dan tidak merasa sendiri. Perasaan universalitas muncul dari karakter manusia yang mempunyai kebutuhan akan lingkungan sosial dan hubungan kesamaan dalam kondisi tertentu. Kesadaran ini penting dalam mengoptimalkan perasaan positif.

3) Dukungan (*Support*)

Kegiatan bantuan diri (*self-help*) memiliki tujuan utama yaitu dukungan. Aspek tersebut merupakan bagian dari keseluruhan karakteristik yang paling sering kali dikatakan oleh individu ketika ditanya seputar peran bantuan diri (*self-help*) yang mereka rasakan. Dukungan dalam hal ini dapat dibagi menjadi dua bagian. pada bagian pertama terdapat rasa peduli, mendengarkan orang lain, perhatian dan bagian kedua terdapat pengungkapan emosional/perasaan.

4) Metode Penanganan Melalui Mengajar dan Belajar (*Teaching and Learning Coping Methods*)

Ketrampilan menangani merupakan salah satu komponen yang berkontribusi besar pada bantuan diri (*self-help*). Individu dalam aktivitas bantuan diri (*self-help*) mendapatkan pengetahuan yang dapat membantu dalam mengoptimalkan sistem penanganan yang lebih adaptif. Saat individu menyadari bahwa mereka sudah mendapatkan sistem penanganan baru, maka bisa dipastikan kepuasan mereka akan lebih meningkat.

5) Menyampaikan Pengetahuan Berdasarkan Pengalaman (*Communicating Experiential Knowledge*)

Salah satu yang penting dari bantuan diri (*self-help*) adalah individu yang memperoleh pengalaman dari orang lain. Pengetahuan pengalaman yang dimaksud dapat didefinisikan sebagai informasi yang

didapatkan dari pengalaman hidup seseorang atau dari orang lain. Hal tersebut berbeda dengan tinjauan secara profesional yang berfokus pada prinsip-prinsip dan teori-teori.

d. Jenis Jenis *Self Help*

Hakikat dari bantuan diri (*self-help*) menurut Elbraum (2008) adalah proses bantuan terhadap diri sendiri. Bantuan diri (*self-help*) dapat dicapai melalui beberapa jenis:<sup>14</sup>

1) Kelompok Bantuan Diri (*Self-Help Groups*)

Sebuah metode yang diaktualisasikan oleh sebagian orang/kelompok yang mempunyai persamaan prinsip dan tema dalam melandasi kesatuan anggota kelompok untuk mewujudkan tujuan bersama. Unsur motivasi dalam pencapaian tujuan kelompok bantuan diri (*self-help group*) tersebut berdasarkan minat diri dari setiap anggota kelompok.

2) Media Bantuan Diri (*Self-Help Media*)

Bantuan diri (*self-help*) berbasis media seperti yang dijelaskan oleh Gould dan Clum (Lawrence, 2008) adalah sebuah alternatif baru untuk individu dalam mengelola dirinya, baik yang terkait dengan permasalahan medis ataupun psikis. Alternatif baru yang dimaksud dapat dilakukan dengan menggunakan media buku, audio, dan video. Seperti yang dijelaskan di awal tadi bahwa media bantuan diri (*self-help*) telah berkembang menjadi program bantuan diri (*self-help*) berbasis komputer yang memanfaatkan komputer atau jaringan internet sebagai media dalam kegiatan bantuan diri (*self-help*). Dalam tinjauannya, Mars mengemukakan bahwa penerapan media atau program bantuan diri (*self-help*) berbasis komputer bertujuan supaya individu tersebut mendapatkan pemahaman dan pemecahan permasalahan yang relevan dengan kebutuhan perkembangannya. Berdasarkan Lewis dkk (2012) bantuan diri (*self-help*) dapat diuraikan sebagai sebuah pendekatan yang memungkinkan individu/pasien memperbaiki diri melalui media seperti buku, website, DVD, CD, DVD dan sedikit

---

<sup>14</sup> Salmiyati, 'Pengaruh Self Help Group Terhadap Pengetahuan Tentang Hipertensi', *Journal of Health Studies*, 3.1 (2018), 73–80.

atau tanpa bantuan terapis. Menurut Cuipers & Shcourmans juga menambahkan pendapatnya bahwa video dan televisi juga dapat diaplikasikan sebagai media dalam bantuan diri (*self-help*). Menurut penjelasan beberapa para pakar mengenai media bantuan diri (*self-help*), maka peneliti memilih mengaplikasikan pengembangan media buku karena lebih mudah untuk dipahami, sangat memiliki manfaat dan relevan. Alasan lain yang juga mendukung adalah sebuah penelitian Calgary of University dalam McLean (2013) menjelaskan bahwa produk buku bantuan diri memiliki eksistensi dalam budaya populer memberikan manfaat pengguna buku bantuan diri. Alasan lain peneliti, yakni mengaplikasikan media buku adalah ditinjau dari segi harga buku relatif lebih terjangkau/murah dibanding berkonsultasi ke pusat konseling/psikologi karir profesional. Pemanfaatan buku juga jauh lebih praktis dibawa kemanapun, dan permasalahan individu/klien juga tidak diketahui oleh orang lain, seperti yang dijelaskan oleh Bergsma (2007) bahwa penjualan dan pembelian buku menjadi yang terbaik karena mudah dipahami, praktis dibawa kemanapun dan bermanfaat untuk individu.

e. Manfaat *Self Help*

Bantuan diri (*self-help*) berdasarkan Ladd (1998) merupakan salah satu sistem yang memiliki kegunaan dalam bentuk metode untuk merubah perilaku, metode dalam mengoptimalkan ketrampilan, metode untuk mengatur emosional, dan metode untuk merubah/memahami konsep diri, pikiran, sikap, nilai, dan harapan.<sup>15</sup>

### 3. *Self Healing*

a. Pengertian *Self Healing*

*Self healing* merupakan sebuah istilah dalam dunia psikologi. Istilah psikologi diartikan sebagai proses pemulihan (umumnya dari gangguan psikologis, trauma, dan stres), berupa dorongan dan pengarahan kepada “pasien” serta dipandu oleh *insting* diri sendiri. Prosedur

---

<sup>15</sup> V Gecas, ‘The Self Concept’, *Annual Reviews*, 8.1 (1982), 1-33.

penyembuhan diri sendiri atau *self healing* bertujuan untuk mengurangi rasa stres, takut, hingga masalah mental lainnya. Proses *self healing* dapat membantu dan mempercepat masalah psikologis yang dialami dengan menggunakan teknik intropeksi seperti meditasi, olahraga, berserah diri kepada Tuhan, dan kegiatan-kegiatan yang bersifat relaksasi dan refleksi. Louis Proto dalam Agus Sutyono menjelaskan bahwa, kekuatan atau kelemahan sistem kekebalan tubuh pada akhirnya dipengaruhi oleh apa yang kita pikirkan, rasakan, katakan, dan lakukan.<sup>16</sup>

*Self healing* adalah sebuah proses yang mengacu pada pemulihan psikologis seorang individu yang mengalami gangguan. Cara yang digunakan untuk menyembuhkan luka tersebut dilakukan oleh pasien sendiri dan dipandu dengan naluri. Proses *self healing* yang berperan utama pada diri sendiri seringkali menghasilkan hasil yang beragam dan berbeda-beda karena setiap individu memiliki ciri khas masing-masing. Motivasi diri merupakan unsur utama yang harus dimiliki oleh “pasien” tersebut.<sup>17</sup>

*Self healing*, bersifat universal. Hal tersebut tidak berpatok kepada agama, maupun hal praktis. Serta dapat dipahami dengan diterima oleh akal. *Self healing* adalah rangkaian latihan yang praktis yang dikerjakan secara individu sekitar 15 menit, dan dilakukan 2 kali dalam sehari. Dalam latihan *self healing*, ada beberapa aspek yang dilibatkan seperti bernapas, bergerak, sentuhan maupun pijatan, dan keheningan. Latihan tersebut membuat seseorang agar istirahat sejenak dari berbagai aktivitas yang ada.<sup>18</sup>

Hasil dari penyembuhan diri, ada pada kemampuan serta pengalaman yang berbeda dari idividu sendiri. Proses ini dapat dipercepat dengan teknik introspeksi seperti meditasi, yoga dan kegiatan-kegiatan yang bersifat relaksasi dan refleksi.

*Healing* sendiri memiliki arti yang sama dengan terapi. Secara etimologis terapi memiliki arti pengobatan

---

<sup>16</sup> Lia Amaliatul Islami, Skripsi: *Self Healing dalam mengatasi Post Power Synrome*, (IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten: Bimbingan dan Konseling Islm, 2016), hlm. 19

<sup>17</sup> “Self Healing” 11 November , 2021. <https://www.gamedia.com>

<sup>18</sup> Laurencia Barnessa, dan Alvin Hadiwono, “Tempat Kesehatan Holistik di Puri Kembangan”, *Jurnal Stupa*, vol. 2, no 2, 2020, hal. 2044

atau sesuatu yang berhubungan dengan pengobatan. Sedangkan menurut istilah terapi adalah suatu proses penyembuhan penyakit yang diderita oleh seseorang.<sup>19</sup>

Menurut Gunawan, *Self healing* tersebut bersifat universal, tidak mengacu agama manapun, praktis, dan dipelajari secara masuk akal. Filosofinya, adalah manusia menjadi tumpuan yang mempunyai organ tubuh lengkap, seperti badan, batin, kemudian kemampuan dari individu sendiri.<sup>20</sup>

Tujuan dari *self healing* di antaranya adalah guna memahami diri sendiri, menerima ketidaksempurnaan diri, dan membentuk pikiran positif dari apa yang telah terjadi kepada diri sendiri. Ketika berhasil melakukan *self healing*, maka seorang individu akan menjadi pribadi yang lebih tegar dalam menghadapi kesulitan, kegagalan, dan trauma di masa lalu. Individu tersebut akan mampu memiliki pandangan bahwa masalah yang ada dalam hidup dapat memberikan pembelajaran yang tidak diajarkan oleh siapa pun, kecuali diri sendiri. *Self Healing* penting dilakukan, karena dapat membawa energi positif bagi individu. Seorang individu akan memandang bahwa masalah yang ada dalam hidup dapat memberikan pembelajaran yang tidak diajarkan oleh siapa pun, melainkan diri sendiri. *Self Healing* dapat pula berarti mengandalkan kekuatan diri sendiri.<sup>21</sup> Hal tersebut sesuai dengan Qs. al-Baqarah ayat 155, yang berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ  
وَالْأَنْفُسِ وَالْثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

Artinya : “Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah

<sup>19</sup> “Bab1.pdf“ hal 8 11 November, 2021. <http://digilib.uinsgd.ac.id>

<sup>20</sup> Ahmad Redho, dkk, “Pengaruh Self Healing Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post OP”, *Journal of Telenursing (JOTING)*, Vol. 1, No.1, 201, hal. 206

<sup>21</sup> “Self Healing Itu Penting” 11 November, 2021. <https://penalaran-unm.org/>

kabar gembira kepada orang-orang yang sabar”.  
 (Qs. al-Baqarah ayat 155)”.<sup>22</sup>

Melihat firman Allah SWT diatas, menunjukkan bahwa Allah menguji setiap hambanya dengan berbagai macam ujian seperti memberi rasa cemas, takut, gelisah dengan tujuan agar setiap hambanya mampu untuk menyelesaikan setiap permasalahan yang dihadapinya dengan sabar dan ikhtiar.

**b. Faktor Faktor Self Healing**

Adapun beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesuksesan *healing* seseorang, dalam mengatasi permasalahan individu tersebut, antara lain:

- 1) Keyakinan dari diri sendiri
- 2) Kualitas hubungan individu dengan orang tua
- 3) Dukungan dari lingkungan sekitar individu tersebut
- 4) Pemaknaan peristiwa<sup>23</sup>

Adapun faktor *Self healing* lain yang kemudian menjadi satu hal mensukseskan adanya metode tersebut dapat berhasil dalam menyelesaikan masalah secara mandiri. Beberapa literatur kemudian mengaitkannya dengan “Religiusitas”. Religiusitas adalah kata kerja yang berasal dari kata benda, yakni “religion”.

Menurut pandangan para ahli lain seperti misalnya Hawari, mengungkapkan bahwa Religiusitas adalah penghayatan keagamaan serta kedalaman kepercayaan yang terekspresikan melalui beberapa kegiatan seperti ibadah di keseharian, berdoa, serta membaca kitab suci.

Dalam Agama Islam sendiri, seorang yang mempunyai religiusitas yang tinggi, dinilai dari segi individu memahami, menghayati, serta mengamalkan ajaran-ajaran Allah secara kaffah, dan menyeluruh. Religiusitas ini meliputi beberapa dimensi, seperti dimensi

---

<sup>22</sup> Alqur’an, Surat al-Baqarah ayat 155, Alqur’an dan Terjemahnya, Bandung, Departemen Agama RI, CV Penerbit J-ART, 2005, hlm. 102

<sup>23</sup> Alsheta Marcha Nurriyana, “Mengatasi Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua: Studi Fenomenologi *Self-Healing* Pada Remaja”, *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol 08, No, 03, 2021, Hal. 54

jasmani, rohani, fikir, dzikir, aqidah, ritual, dan sebagainya.<sup>24</sup>

**c. Metode Metode *Self Healing***

Terdapat banyak metode yang bisa digunakan dalam *self healing*. Praktik *self healing* sendiri dibentuk untuk mendukung individu guna menggali dan mengekspresikan intelegensi dan kebijaksanaan yang ada dalam tubuhnya, dapat membantu seseorang menjadi tahu dan memahami fungsi tubuh pada beberapa tingkat dalam sifat energetik, informasional, emosional, sadar dan bawah sadar. Kegiatan *self healing* membantu individu meningkatkan energi *mind body* yang mengarah pada pengetahuan diri, *self healing*, referensi diri dan aktualisasi diri pengalaman para praktisi juga membuktikan bahwa tubuh memiliki mekanisme bangunan *self healing* sendiri yang dipandu oleh pikiran sadar, tindakan dan kesadaran saat ketidak seimbangan terjadi.<sup>25</sup> Berikut di antaranya metode-metode *self healing* yang biasa dipraktikkan :

1) *Mindfulness*

*Mindfulness* adalah berpikir dengan kesadaran yang penuh. Mengelola pikiran, perasaan, dan lingkungan untuk menghubungkan titik-titik yang ada dalam pikiran. Memaknai setiap peristiwa dan kejadian yang pernah dialami dengan lebih sehat. *Mindfulness* dapat meningkatkan *self-compassion* dan kebermaknaan hidup. *Mindfulness* bisa dilakukan dengan berbagai cara. Salah satunya dengan mencari tempat yang sekiranya tenang, kemudian memejamkan mata. Fokus terhadap diri sendiri dan segala pikiran yang dimiliki. Dengan penuh kesadaran, cobalah untuk memahami setiap pergulatan emosi yang ada di dalam diri. *Mindfulness* akan lebih baik jika dilakukan secara rutin.

2) Meningkatkan *Self-Compassion*.

*Self-compassion* adalah kemampuan untuk memahami keadaan emosi diri sendiri dan juga respon

---

<sup>24</sup> Siti Rahmawati, “Pengaruh Religiusitas Terhadap Penerimaan Diri Orang Tua Anak Autis di Sekolah Luar Biasa XYZ”, *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, Vol. 4, No 1, 2017, hal. 20

<sup>25</sup> “Komunikasi Spiritual sebagai Kajian Interdisipliner Antara Aspek Keagamaan, Ilmu Kesehatan dan Sains: Studi Tentang Self-Healing”, hal 1132-1133 digilib.uinsby.ac.id

emosi atas penderitaan yang dialami dengan disertai keinginan untuk menolong diri sendiri. Melalui *self-compassion*, seseorang dapat memahami dirinya sendiri. *Self-compassion* mampu membuat orang memaknai pengalaman yang tidak nyaman dengan emosi yang berbeda, artinya, ketidaknyamanan yang dimiliki seseorang dapat dimaknai secara positif jika meningkatkan *self-compassion*. Meningkatkan kepedulian terhadap diri sendiri, merespon peristiwa buruk dengan perasaan lapang dada, dan selalu berupaya membebaskan diri dari duka yg berlarut.

### 3) Menulis ekspresif

Menulis punya kekuatan untuk menyembuhkan diri kita dari dalam. Menulis ekspresif adalah menulis untuk mengutarakan segala perasaan yang dialami, tidak perlu memperhatikan aturan seperti tanda baca, ejaan, dan sebagainya. Menulis ekspresif adalah sebuah upaya untuk mengungkapkan segala emosi yang dirasakan saat stress datang. Dengan menuliskan segala kekesalan itu dapat membantu untuk melihat masalah dari perspektif yang berbeda.<sup>26</sup>

Metode-metode yang dikemukakan di atas dapat dipraktikkan secara mandiri, namun akan lebih efektif jika dilakukan dengan konsultasi bersama mentor atau psikolog yang telah mengerti kondisi psikis seseorang.

## 4. Kecemasan

### a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah sebuah keadaan yang menggambarkan gangguan psikologis yang memiliki ciri khas berupa rasa takut, keprihatinan terhadap masa depan, kekhawatiran yang berkepanjangan, hingga rasa gugup pada saat dihadapkan pada suatu hal. Rasa cemas disebut gangguan psikologis ketika menghalangi seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari dan menjalani kegiatan yang bersifat produktif.<sup>27</sup>

<sup>26</sup> “Metode Self Healing” 16 november, 2021.  
<https://pijarsikologi.org/blog/8>

<sup>27</sup> “Kecemasan” 11 November, 2021.  
<https://www.docdoc.com/id/info/condition/>

Freud menekankan adanya keterlibatan tiga sistem kepribadian yang menjadi penentu munculnya kecemasan tersebut yakni *id*, *ego* dan *super ego*. Menurutnya kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh dorongan *id* seseorang yang tidak terkontrol atau sebaliknya, ketakutan seseorang yang berlebihan terhadap hukuman yang ditekan oleh *super ego*.<sup>28</sup>

Kecemasan adalah suatu kejadian yang mudah terjadi pada seseorang karena suatu faktor tertentu yang bersifat tidak spesifik (Sari & Batubara, 2017). Kecemasan atau dalam Ilmu Psikologi disebut *Anxiety* adalah suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (padahal belum tentu hal yang dikhawatirkan itu terjadi). Kecemasan merupakan respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan dapat menjadi tidak normal apabila tingkatannya tidak sesuai dengan kadar ancamannya (Nevid, Rathus, & Greene, 2006).

Syamsu Yusuf menyatakan *anxiety* (cemas) yaitu ketidakmampuan *neurotic*; merasa terganggu, tidak matang dan ketidakberdayaan dalam menghadapi kenyataan yang ada di lingkungan sekitarnya, kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari. Kartini Kartono juga menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu bentuk ketakutan ataupun kerisauan dengan hal-hal tertentu tanpa kejelasan yang pasti. Dikuatkan oleh Sarlito Wirawan bahwa kecemasan merupakan ketakutan yang tidak jelas pada suatu objek dan tidak memiliki suatu alasan tertentu yang menguatkan akan datangnya kecemasan tersebut (Annisa & Ifdil, 2016).

Spielberger (1971) menjelaskan kecemasan sebagai suatu bentuk emosi berdasarkan oleh simbol-simbol, kewaspadaan, dan unsur-unsur yang tidak pasti. Menurutnya kecemasan memiliki sebuah konsep ancaman di dalamnya. Konsep ancaman yang dimaksud yaitu penilaian dari orang lain yang bersifat negatif sehingga mengancam diri individu tersebut. Kecemasan juga merupakan keadaan yang mana pola tingkah laku diwujudkan dengan keadaan emosional yang dihasilkan

---

<sup>28</sup> Fatma Laili Khoirun Nida, "Kontribusi kepribadian dan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan isteri dalam menghadapi perceraian." *Jurnal Konseling Religi* volume 1, no. 2 (2010): 285

dari pikiran-pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan (Purnamarini, Setiawan & Hidayat, 2016). Berdasarkan berbagai macam pengertian terkait kecemasan di atas. Maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu bentuk emosi yang tidak dapat dikontrol oleh diri seorang individu sehingga membuat individu tersebut tidak nyaman, menyeruakan pengalaman yang samar dan merasa memiliki ketidakmampuan yang irrasional (tidak masuk akal).<sup>29</sup> Atau dengan kata lain kecemasan merupakan bentuk emosi negatif yang tidak dapat dikontrol oleh seseorang, biasanya tidak sesuai dengan kenyataan sesungguhnya.

b. Penyebab Kecemasan

Berdasarkan berbagai macam perspektif teori yang ada, maka penyebab kecemasan dapat dijelaskan berikut ini:

1) Prespektif Psikoanalisis

Menurut Davidson dan Neale (2000), sumber utama munculnya kecemasan adalah karena adanya konflik antar *ego* dan *id* pada individu yang tidak disadari sebelumnya. Secara lebih mendalam lagi, pada dasarnya keberhasilan individu dalam melawan kecemasan adalah manifestasi dari keberhasilan individu dalam menekan dorongan *id* mereka, namun hal tersebut diperlukan *effort* yang lebih guna mewujudkannya. Menurut Freud (dalam Notosoedirjo, 1990), adanya dorongan *id* lah yang mengakibatkan individu merasa cemas, karena sering berlawanan dengan nilai-nilai moral masyarakat.

2) Prespektif Behavioral

Teori Behavioral meyakini bahwa munculnya kecemasan dipicu oleh peristiwa eksternal spesifik dari pada konflik internal (Attkinson, 1987). Teori ini lebih efektif apabila digunakan untuk menganalisa suatu bentuk kecemasan yang bersifat umum, dimana individu dihadapkan pada suatu stimulus yang menyakitkan dan di sisi lain individu tersebut tidak

---

<sup>29</sup> Meriyansyah, Tamara and, Dr. Iwan Setiawan, Sp.S., M.Kes, Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Tension-Type Headache Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta, Universitas Muhammadiyah Surakarta (Surakarta: 2018) Hlm. 9.

memiliki keseimbangan kontrol dalam merespon stimulus tersebut, sehingga berdampak pada munculnya kecemasan.

3) Prepektif Kognitif

Menurut Borkovec (dalam Davidson dan Neale, 2000), teori Kognitif merupakan sebuah teori yang memiliki pendekatan khas. Pendekatan teori ini ditujukan pada perilaku individu yang pikirannya didominasi oleh persepsi bahwa, apa yang terjadi pada dirinya, apa yang telah ia lakukan dan apa yang ia rasakan dari lingkungannya adalah bersifat negatif. Perasaan negatif yang ia alami secara terus-menerus yang akan berdampak pada pemikiran bahwa akan adanya bencana yang menimpa dirinya. Konstruksi cara berpikir inilah yang dapat memunculkan adanya perasaan cemas.

4) Prespektif Kepribadian

Gray (dalam Prawitasari, 1988), menekankan bahwa kecemasan adanya dimensi dasar dari kepribadian yang dapat dilihat sebagai campuran dari kepribadian *intraversi* dan *neurotisme*,<sup>30</sup> dengan menggunakan prespektif dari beberapa teori maka akan lebih mudah diketahui penyebab terjadinya penyebab kecemasan seseorang. Sehingga dapat lebih mudah untuk penanganan psikologisnya secara tepat, cepat, dan akurat.

c. Jenis-jenis Kecemasan

Kecemasan merupakan sebuah keadaan yang hampir pasti pernah dialami oleh setiap individu. Oleh karena itu, berikut ini akan dijelaskan jenis-jenis kecemasan meliputi:

1) Gangguan Panik

Penderita gangguan panik akan mengalami serangan panik atau kecemasan berlebihan secara tiba-tiba dan berulang kali, tanpa alasan yang jelas. Frekuensi dan tingkat keparahannya juga akan bervariasi. Beberapa gejala yang dapat muncul saat terjadi gangguan panik di antaranya berkeringat, *palpitasi* (berdebar-debar), merasa seperti tersedak, nyeri dada, merasa seperti mengalami serangan

---

<sup>30</sup> Fatma Laili Khoirun Nida, Kontribusi kepribadian dan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan isteri dalam menghadapi perceraian, 286-287.

jantung, muncul perasaan takut, tubuh gemetar, dan merasa seperti tidak berdaya dalam menghadapi suatu hal tersebut. Gangguan panik biasanya berlangsung kurang dari 10 menit, namun ada juga yang berlangsung hingga satu jam atau lebih. Tergantung kondisi dari individu yang bersangkutan.

2) Gangguan Kecemasan Sosial

Gangguan kecemasan sosial merupakan rasa cemas atau takut yang luar biasa terhadap situasi sosial atau interaksi dengan orang lain. Baik sebelum, sesudah, maupun selama berada dalam situasi tersebut. Individu dengan gangguan kecemasan sosial akan merasa takut untuk mengatakan atau melakukan sesuatu di depan orang lain atau di tempat umum, karena menganggap hal tersebut akan mempermalukan mereka.

Gangguan kecemasan sosial berbeda dengan perasaan malu. Gangguan ini bersifat lebih kompleks. Individu yang pemalu umumnya masih bisa melakukan interaksi sosial atau berkomunikasi dan menjalani aktivitas sehari-hari, meskipun mungkin akan merasa malu jika harus bertegur sapa atau diajak berkenalan dengan orang lain. Jika rasa malu atau takut berinteraksi dengan orang lain dirasakan sangat ekstrim, hingga menyebabkan kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari dan bersosialisasi, maka kondisi ini perlu mendapatkan pertolongan medis dari psikiater atau psikolog. Istilah lain dari gangguan ini adalah *Phobia Social*.

3) Gangguan Kecemasan Umum (*Generalized anxiety disorder/GAD*)

*Generalized anxiety disorder/ GAD* adalah sebuah jenis gangguan kecemasan ini membuat penderitanya merasakan cemas secara berlebihan dalam waktu yang lama, biasanya hingga lebih dari 6 bulan. Penderita GAD akan sangat mengkhawatirkan dan memikirkan banyak hal (*overthinking*). Hal-hal yang dipikirkan bisa beragam, misalnya keuangan, Kesehatan, *hipokondria*, atau pekerjaan. Seseorang yang menderita gangguan kecemasan umum biasanya tidak bisa fokus pada suatu hal, sulit berkonsentrasi, dan tidak bisa merasa santai. Pada beberapa kasus,

rasa cemas ini bisa begitu berat hingga menimbulkan depresi, inilah yang harus diwaspadai oleh semua orang.<sup>31</sup>

d. Indikasi Kecemasan

Indikasi yang muncul pada individu yang mengalami kecemasan sangat beragam. Gejala atau indikasi ini pada umumnya akan mempengaruhi kondisi kesehatan yang bersangkutan, baik secara fisik maupun psikis. Perasaan cemas tersebut biasanya diikuti oleh rasa malu, gelisah, marah, kecewa, rasa bersalah dan segala bentuk emosi negatif lainnya.<sup>32</sup>

Jika kita mau peka dan mampu mengelola rasa cemas ini dengan baik, maka sebenarnya rasa cemas merupakan hal yang wajar terjadi pada semua orang. Namun hal tersebut dapat menjadi masalah jika dibiarkan berlarut-larut. Karena akan berdampak pada kehidupan sehari-hari, pada pergaulan dan lingkungan sekitar pun akan terganggu.

## B. Penelitian Terdahulu

Salah satu urgensi dari sebuah penelitian adalah sebagai bahan acuan untuk memberikan kritik terhadap penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya. Baik dalam hal kelebihan dan kekurangan, sekaligus sebagai bahan perbandingan terhadap kajian terdahulu, untuk menghindari terjadinya pengulangan penelitian yang membahas permasalahan yang sama terutama dalam bentuk skripsi, maka peneliti akan menyajikan beberapa bentuk penelitian yang sudah ada sebelumnya. Diantaranya adalah sebagai berikut:

**Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu**

No	Nama & Jurnal Tahun Terbit	Judul	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Lia Aminatul Islami, Skripsi	<i>Self Healing</i> dalam mengatasi <i>post power</i>	Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa	Penelitian sama-sama meneliti tentang	Lia Aminatul Meneliti tentang Self

<sup>31</sup> “Kenali Tiga Jenis Gangguan Kecemasan dan Gejalanya” 16 november, 2021 <https://www.alodokter.com/>.

<sup>32</sup> Fatma Laili Khoirun Nida, Kontribusi kepribadian dan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan isteri dalam menghadapi perceraian, 285.

No	Nama & Jurnal Tahun Terbit	Judul	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
	Fakultas Ushuludin Dakwah dan Adab institute agama negeri sultan maulana Bantern. 2016	<i>syndrome</i>	terdapat beberapa gejala <i>Post Power Syndrome</i> yang dialami oleh pensiunan, yaitu gejala emosi seperti mudah tersinggung, merasa tersisih oleh perusahaan dan lembaga, merasa tidak berguna	Self Healing dan menggunakan penelitian kualitatif	Healing dalam mengatasi Post Power Point Syndrome sedangkan peneliti meneliti tentang Implementasi Metode Self Healing dalam menangani kecemasan mahasiswa sidang skripsi. <sup>33</sup>
2	Hagi Dwi Yuliana, Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI	Studi Fenomenologi Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Penulisan Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling.	Hasil penelitian menyebutkan bahwa penyebab kecemasan saat menghadapi skripsi dan menghadapi dosen juga keterbatasan waktu saat sidang, gejala fisik	Meneliti tentang kecemasan mahasiswa sidang menggunakan penelitian kualitatif.	Hagi Dwi Yuliana meneliti tentang fenomena kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan penelitian skripsi, sedangkan dalam penelitian

<sup>33</sup> Lia Amaliatul Islami, "Self Healing dalam Mengatasi Post-Power Syndrome", IAIN Sultan Maulana Hasanuddin, Banten, 2016, hlm. 63-80

No	Nama & Jurnal Tahun Terbit	Judul	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
	Kediri. 2017		yang dihadapi saat cemas adalah keringat dingin, jantung berdebar, gugup, akibat yang dialami ketika cemas adalah hambatan dalam mengerjakan skripsi.		ini adalah implementasi metode <i>self healing</i> dalam menangani kecemasan mahasiswa sidang skripsi. <sup>34</sup>
3	Diana Anggraini, Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuludin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Surakarta. 2020	Deskripsi Kecemasan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2016 IAIN Surakarta di Masa Pandemi Covid-19.	Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa sepuluh subjek yang digunakan sebagai sample penelitian mengalami kecemasan dengan kategori 1 subjek mengalami kecemasan tinggi dan 8	Meneliti tentang kecemasan mahasiswa sidang skripsi dan menggunakan penelitian kualitatif.	Diana Anggraini meneliti tentang kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan penulisan skripsi jurusan Bimbingan dan Konseling, sedangkan penelitian ini tentang

<sup>34</sup> Hagi Dwi Yulian, “Studi Fenomenologi: Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Penulisan Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling”, Universitas Nusantara PGRI, Kediri, 2017, hlm. 3-12.

No	Nama & Jurnal Tahun Terbit	Judul	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
			<p>subjek mengalami kecemasan sedang dan 1 subjek mengalami kecemasan ringan. Kecemasan mahasiswa ditandai dengan perilaku yang tidak dapat mengontrol dan mengendalikan pikiran. Kesulitan dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan teman juga terhambat karena pandemic covid-19, upaya mahasiswa dalam menangani</p>		<p>implementasi metode <i>self healing</i> dalam menangani kecemasan mahasiswa sidang skripsi.<sup>35</sup></p>

<sup>35</sup> Dian Anggraini, “Deskripsi Kecemasan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2016 IAIN Surakarta di Masa Covid-19”, IAIN Surakarta, Surakarta, 2020, hlm. 35-14.

No	Nama & Jurnal Tahun Terbit	Judul	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
			hal tersebut dengan mendekati diri kepada Allah SWT dan selalu berfikir positif serta menjaga kesehatan.		
4	Sheren Nur Ardila, Skripsi Jurusan Pendidikan dan Kebudayaan Universitas Pembangunan Nasional Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Program Studi Ilmu Komunikasi Surabaya. 2020	Generasi Z dan <i>Self Healing</i> dalam Karya Musik.	Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa generasi Z berada dalam tiga posisi yaitu posisi hegemoni dominan, negosiasi dan oposisi dalam pemaknaan penerimaan <i>self healing</i> dalam album mantra-mantra Kunto Aji, penelitian ini menyebutkan bahwa dengan	Membahas tentang <i>Self Healing</i> dan menggunakan penelitian kualitatif.	Sheren Nur Ardila meneliti tentang generasi Z dan <i>Self Healing</i> dalam karya music, sedangkan penelitian ini membahas penerapan metode <i>Self Healing</i> dalam menangani kecemasan mahasiswa dalam menghadapi sidang skripsi. <sup>36</sup>

<sup>36</sup> Sherren Nur Ardila, "Generasi Z & Self Healing dalam Karya Musik (Studi Analisis Resepsi Self Healing Generasi Z Dalam Album "Mantra-mantra"

No	Nama & Jurnal Tahun Terbit	Judul	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
			mendengarkan music dapat menyembuhkan permasalahan psikis depresi.		

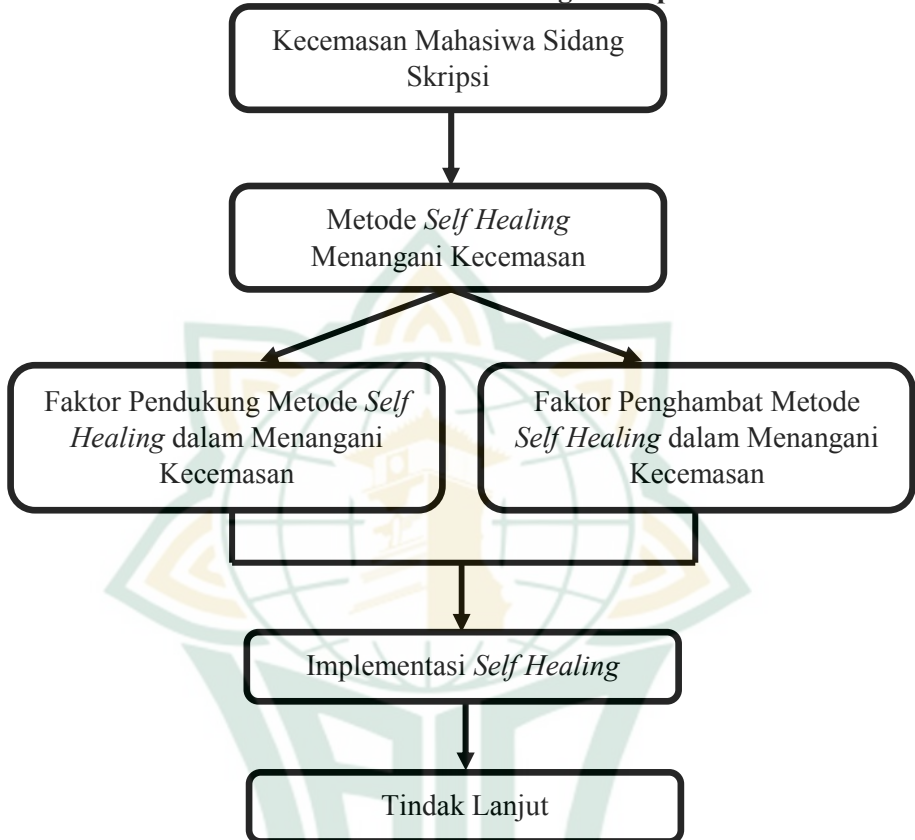
### C. Kerangka Berpikir

*Self healing* adalah sebuah proses pemulihan diri sendiri dari gangguan psikologis, trauma, maupun stress . Melihat realita saat ini, terutama dalam lingkup civitas akademika IAIN Kudus, banyak ditemukan kasus berupa kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menghadapi sidang skripsi.

Melihat permasalahan di atas, tentu membutuhkan sebuah solusi yang tepat guna memberikan kesadaran bagi mahasiswa agar mampu *manage* tingkat kecemasan yang dialami, hingga bagaimana cara untuk mengatasi kecemasan tersebut. Dari fakta di atas, maka peneliti merumuskan judul penelitian berupa “Implementasi Metode *Self Healing* dalam Menangani Kecemasan Mahasiswa Sidang Skripsi di IAIN Kudus”.

Berikut adalah skema kerangka berpikir dari penelitian ini:

**Gambar 2.1. Skema Kerangka Berpikir**



Peneliti melakukan analisis terhadap metode *self healing* yang mereka terapkan untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi sidang skripsi. Seperti yang sudah kita ketahui bersama bahwa perasaan cemas sering kali dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir saat mereka akan menghadapi dan menjalani sidang skripsi. Kecemasan adalah keadaan dimana seseorang memiliki rasa takut, keprihatinan terhadap masa depan, kekhawatiran yang berkepanjangan dan rasa gugup ketika dihadapkan pada suatu hal. Dalam proses mengontrol perasaan cemas tidak akan selalu mudah, karena akan selalu ada berbagai kendala yang harus dihadapi. Dengan melakukan *Self Healing* seseorang dapat belajar untuk mengendalikan perasaan cemas yang dialaminya. Apabila proses *self healing* seseorang sudah berjalan dengan baik maka ia akan

dapat mengendalikan perasaannya dan dapat menghadapi suatu hal yang dirasa cukup berat baginya dengan baik.

