

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Rasa cemas adalah suatu kondisi dari dalam jiwa yang tidak terasa menyenangkan, ditandai oleh perasaan gelisah, takut, dan gugup yang intens. Kondisi ini seringkali disertai dengan gejala fisik seperti berkeringat, jantung berdebar, dan otot tegang. Kecemasan dapat muncul dalam berbagai tingkat keparahan, mulai dari tingkat yang rendah hingga tingkat yang berat, hal ini tentu saja dapat memengaruhi kegiatan atau aktivitas manusia sehari-hari. (Saufi, 2013) Kecemasan dapat dipahami sebagai suatu kondisi mental yang ditandai oleh perasaan tidak nyaman yang intens, meliputi ketakutan, kekhawatiran, dan kegelisahan yang sering kali dipicu oleh faktor lingkungan.

Seseorang yang mengalami Anxiety atau rasa cemas akan seringkali terfokus pada pikiran negatif terhadap suatu peristiwa yang belum terjadi dengan alasan yang tidak jelas yang membuat seseorang selalu merasa terganggu sehingga mengurangi tingkat kefokusannya mereka ketika sedang melaksanakan aktivitas. Rasa cemas yang berkepanjangan dan berlebihan akan menimbulkan

dampak negative pada psikologis seseorang, kesehatan psikologis mereka akan menurun dan akan menimbulkan perilaku motorik yang tidak terkendali serta mengganggu sistem keefektifitas seseorang dalam bekerja maupun beraktivitas.

Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 mengenai hal Kesehatan memberikan definisi kesehatan yang komprehensif, di mana kesehatan tidak hanya merujuk pada kondisi fisik bebas penyakit, tapi ia juga mencakup aspek mental, spiritual, hingga sosial yang bisa diupayakan dapat hidup dikalangan masyarakat. (Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan. Departemen Kesehatan RI., 2009).

Berdasarkan survei Ipsos Global Health Service Monitor 03, masalah kesehatan mental telah menjadi perhatian utama masyarakat global, dengan 44% responden dari tiga negara yang di survei mengidentifikasinya sebagai isu kesehatan paling mendesak. Yang terjadi di negara kita, Indonesia, Riset Kesehatan Dasar menjelaskan adanya kenaikan signifikan kasus depresi, mencapai 9.162.886 kasus dengan prevalensi 3,7%. Angka ini menunjukkan bahwa kesehatan mental telah menjadi krisis kesehatan masyarakat yang serius. Lebih mengkhawatirkan lagi, data tersebut juga mengungkapkan bahwa sekitar 6 juta orang berusia 15 tahun ke atas di Indonesia pernah mengalami pikiran untuk mengakhiri hidup, seringkali dipicu oleh kecemasan dan depresi. Kasus bunuh diri

yang terkait dengan penyakit kejiwaan yang lebih serius seperti psikosis juga mencapai angka yang mengkhawatirkan, yaitu sekitar 400.000 kasus. Kondisi ini diperparah dengan adanya 57.000 kasus pemasangan terhadap penderita gangguan jiwa. Pada kelompok remaja, masalah kesehatan mental juga semakin memprihatinkan, dengan 9% remaja pernah memiliki pikiran untuk bunuh diri dan 45% di antaranya telah melakukan tindakan melukai diri sendiri. Kenaikan kasus kesehatan mental ini, tak hanya mengakibatkan pengaruh pada manusia secara personal, namun juga memiliki implikasi sosial yang luas, termasuk penurunan produktivitas, peningkatan beban ekonomi, dan terganggunya hubungan sosial. (Ilham, 2023).

Salah satu cara untuk menangani masalah kecemasan yaitu dengan terapi penyembuhan, terapi sebagai upaya untuk memulihkan kesehatan seseorang yang sedang mendapatkan masalah pada kesehatannya, baik itu yang terlihat secara fisik ataupun yang tidak nampak dari luar seperti mental. Terapi penyembuhan diri dengan penyembuhan mandiri memberikan kesempatan bagi individu untuk menemukan kegiatan yang sesuai dengan diri mereka sendiri dan dapat memberikan manfaat yang maksimal. Ini mencakup berbagai metode, seperti meditasi, terapi, menulis jurnal, dan kegiatan yang dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik (Rahmasari, 2020).

Dalam mencari solusi untuk mengatasi kecemasan, banyak individu mulai menggali pendekatan alternatif yang mengintegrasikan aspek spiritual dan psikologis. Dari berbagai macam metode, ada satu yang menjadi sorotan untuk *self healing* dengan melakukan terapi alquran. Metode ini menggabungkan praktik mindfulness dengan pembacaan dan perenungan ayat-ayat alquran yang relevan dengan ketenangan jiwa.

Self healing adalah sebuah perjalanan transformatif yang mengundang individu untuk menjelajahi kedalaman pikiran dan perasaan mereka. Melalui berbagai teknik seperti meditasi, yoga, dan journaling, individu dapat mengakses sumber daya penyembuhan internal mereka dan mengembangkan kesadaran diri yang lebih dalam. Dengan mengidentifikasi dan memproses emosi yang terpendam, individu dapat melepaskan diri dari beban emosional tanpa obat yang tidak perlu dan mencapai keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Pendekatan holistik ini tidak hanya efektif dalam mengatasi masalah kesehatan mental, tetapi juga memberdayakan individu untuk mencapai potensi penuh mereka (Sundari, 2023). Individu yang mencoba menerapkan terapi ini, pastinya memiliki harapan agar mendapat benefit yang baik sehingga dapat menjadikan suasana hati lebih tenang dan tentram karena bisa menerima kondisi pribadi di masa yang sedang dilalui, masa lalu lalu hingga masa depan.

Self healing menawarkan pendekatan yang fleksibel dan terjangkau untuk meningkatkan kesejahteraan emosional. Praktik ini tidak memerlukan biaya tambahan atau akses ke fasilitas khusus. Dengan kesadaran dan kemauan yang kuat, individu dapat melakukan berbagai teknik *self healing* di lingkungan yang nyaman, seperti rumah mereka sendiri. Keberhasilan *self healing* sangat bergantung pada komitmen individu dalam memilih dan mempraktikkan teknik yang sesuai dengan kebutuhan mereka, serta kemampuan mereka untuk mencapai ketenangan batin. (Abraham, 2022).

Berdasarkan penelitian oleh Nailal (2022) yang berjudul Aktualisasi *Self healing* dalam Penanganan Kecemasan Mahasiswa saat sidang Skripsi, ia menjelaskan jika terapi *self healing* terbukti dapat mengatasi kecemasan pada Mahasiswa Siswa Sidang Skripsi di IAIN Kudus. Tentunya melalui metode, teknik dan cara yang tepat agar berhasil dan optimal.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, penelitian yang akan dibuat kali ini yaitu mengenai *Self healing with Quran* terapi untuk mengatasi kecemasan mengingat penelitian tentang *Self healing with Quran* terapi dalam mengatasi kecemasan masih terbatas.

B. Perumusan Masalah

Dari penjelasan yang diuraikan di latar belakang masalah, peneliti mengambil rumusan masalah yaitu “Bagaimana *Self*

healing with Quran terapi dalam mengatasi kecemasan pada individu”

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui *Self healing* with Quran terapi dalam mengatasi kecemasan pada individu

D. Manfaat Penelitian

Manfaat Teoritis

Penelitian yang akan dilakukan, diusahakan dapat memperkaya literatur dan wawasan tentang *self healing* with quran terapi dalam mengatasi kecemasan pada individu. Hasil dari penelitian yang dilakukan ini juga diharapkan bisa menjadi referensi bagi orang luar atau peneliti lain yang tertarik pada bidang yang sama yaitu *self healing* dengan menggunakan alquran.

Manfaat Praktis

Penelitian yang akan dilakukan, diharapkan bisa menjadi sumber pengetahuan mengenai terapi *self healing* dengan menggunakan alquran dapat mengurangi kecemasan.