

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia modern adalah masyarakat yang sebagian besar mempunyai orientasi nilai budaya yang terarah ke kehidupan dalam peradaban masa kini. Pada umumnya manusia modern tinggal di daerah perkotaan dengan kondisi lingkungan yang padat penduduk dan bangunan. Pada kehidupan masyarakat modern, kerja merupakan bentuk eksploitasi terhadap diri sendiri, sehingga mempengaruhi pola ibadah, pola makan, pola hubungan antar manusia, pola hubungan antar sesama makhluk hidup, dan tentunya berdampak pada kesehatan mental dan fisik manusia itu sendiri.

Manusia modern cenderung memiliki emosi yang sulit dikontrol karena mendapat tekanan dari banyak arah dan lingkungan baik lingkungan pekerjaan ataupun keluarga. Nilai modern yang sangat terlihat di kehidupan masyarakat modern yaitu individualitas, materialistis, rasionalitas, disiplin, dan mengagungkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Nilai tersebut telah masuk ke kehidupan masyarakat sehingga pola pikir dan sikap itu sikap dan perilaku terbentuk oleh nilai modern tersebut. Pola pikir memang mempengaruhi sikap manusia terhadap kegiatannya sehari-hari. Banyak dari kita yang mengalami penurunan kualitas kesehatan baik mental maupun fisik karena kondisi lingkungan modern ini. Kondisi kesehatan mental juga sangat berpengaruh terhadap ketenangan jiwa.

Kehadiran media sosial di masyarakat modern saat ini ibarat pisau bermata dua. Di satu sisi bisa memberikan banyak manfaat di beragam bidang seperti menjadi sarana untuk mengekspresikan diri, mengembangkan bisnis, atau menjadi album online yang tidak akan lekang dimakan waktu, namun di lain pihak juga bisa menciptakan efek negatif dan memicu berbagai penyakit mental seperti depresi, stress, gangguan kecemasan, atau bahkan penyakit mental lainnya, tidak banyak juga dari kita yang mungkin menderita masalah psikosomatik. Hidup di era serba

media sosial seperti saat ini mendorong kita untuk mengenal lebih dalam tentang apa itu kesehatan mental. Puluhan bahkan ratusan *feeds* atau *post* semua orang di media sosial yang terinput ke dalam otak kita sehari-hari mau tidak mau mempengaruhi kondisi perasaan bahkan kepribadian kita.

Metodologi terapi berkembang dari masa ke masa. Teori-teori dan prosedur-prosedur baru tetap bermunculan. Sistem-sistem lama telah berubah dan berlalu. Aplikasi-aplikasi terus berkembang-biak. Nilai-nilai, konsep-konsep, dan metode-metode mengalami kemajuan secara konstan.¹ Berbagai cara digunakan manusia untuk menjaga kesehatan mental, fisik, serta ketenangan jiwanya. Beberapa orang berhasil menjaga atau mencegah tapi ada juga yang harus menyembuhkan dirinya dari berbagai penyakit. Saat ini sudah ditemukan bahwa terapi tidak harus didalam ruangan bersama seorang terapis atau harus menggunakan sebuah alat dan membutuhkan biaya yang cukup mahal. *Earthing therapy* bisa menjadi salah satu solusi untuk manusia modern yang menginginkan terapi murah, mudah, dan tidak memakan banyak waktu setiap harinya.

Earthing therapy adalah aktivitas menaruh telapak kaki sepenuhnya diatas rumput, tanah, pasir, batu-batuan, atau bumi ini dengan tanpa alas kaki. *Earthing* atau mudahnya disebut napak bumi adalah ketika anggota tubuh kita bersentuhan langsung dengan permukaan bumi secara alami tanpa alas apapun dan secara langsung menyerap seluruh elektron dan energi bumi.² Lingkungan memang menjadi salah satu faktor yang menyebabkan kesehatan seseorang menurun dan itu sering menjadi fokus dari dampak negatif lingkungan terhadap manusia. Namun, penelitian ilmiah mengungkapkan faktor positif dari lingkungan hidup untuk kesehatan manusia dengan sangat mengejutkan yang seringkali diabaikan yaitu kontak fisik langsung dengan jutaan elektron yang sangat besar di permukaan

¹ Corsini, R. J. (2003). *Psikoterapi dewasa ini: dari psikoanalisa hingga analisa transkasional*. Ikon Teralitera.

² Ober, Clinton dkk (2010). *Earthing The Most Important Health Discovery Ever?*. The United States of America: Basic Health Publication.

bumi.³ Gaya hidup modern memisahkan manusia dari kontak semacam itu. Penelitian menunjukkan bahwa pemutusan ini mungkin merupakan kontributor utama disfungsi fisiologis dan ketidaknyamanan.⁴ Hubungan kembali dengan elektron bumi telah ditemukan untuk mengembalikan dan memberitahu perubahan fisiologis yang menarik dan menjadi pribadi yang mampu hidup dengan baik dan sehat.⁵

Begitu banyak permasalahan kehidupan yang menyebabkan kesehatan mental dan ketenangan jiwa masyarakat modern terganggu tetapi belum diimbangi dengan pengetahuan untuk pencegahan atau penyembuhannya. Beberapa tempat menyediakan layanan rehabilitasi bagi penderita penyakit mental salah satunya Padepokan Bumi Dega Sunda Academy yang ada di daerah Dago Bandung. Bumi Dega Sunda Academy pusat pengkajian dan penelitian kebudayaan nusantara yang didirikan oleh Lucky Hendrawan M. Des atau biasa dikenal Abah Uci menjadikan Bumi Dega Sunda Academy sebagai tempat belajar, rehabilitasi, dan melatih diri untuk kembali kepada fitrah awal manusia. Bumi Dega Sunda Academy menggunakan budaya nusantara dalam proses pembelajarannya. Abah Uci menggunakan budaya nusantara serta memanfaatkan energi alam dan lingkungan untuk membantu proses rehabilitasi salah satunya dengan metode *earthing therapy* atau yang biasa disebut dengan napak bumi.

Disini penulis sangat tertarik untuk mengetahui dan mampu memberitahu tentang *earthing therapy* yang sangat bermanfaat untuk kehidupan manusia modern sekarang ini. Kita sebagai manusia modern sudah seharusnya memiliki kesadaran

³ Chevalier, G., Sinatra, S. T., Oschman, J. L., Sokal, K., & Sokal, P. (2012). Earthing: health implications of reconnecting the human body to the earth's surface electrons. *Journal of environmental and public health*, 2012.

⁴ Chevalier, G., Sinatra, S. T., Oschman, J. L., Sokal, K., & Sokal, P. (2012). Earthing: health implications of reconnecting the human body to the earth's surface electrons. *Journal of environmental and public health*, 2012.

⁵ Ferguson, E. (2013). *Superhealing: Engaging Your Mind, Body, and Spirit to Create Optimal Health and Well-being*. Health Communications, Inc..

yang tinggi terhadap kesehatan mental dan fisik. Maka dari itu penulis mengangkat judul “*Metode Earthing Therapy Bagi Ketenangan Jiwa*”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penguraian masalah diatas, maka penulis memformulasikan bahwa *earthing therapy* dapat menjadi salah satu solusi untuk menjaga atau penyembuhan terhadap permasalahan ketenangan jiwa. Agar memudahkan terealisasinya penelitian ini, pertanyaan mengenai masalah penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut.

1. Bagaimana profil padepokan Bumi Dega Sunda Academy?
2. Bagaimana metode *earthing therapy* di padepokan Bumi Dega Sunda Academy?
3. Bagaimana implikasi metode *earthing therapy* bagi ketenangan jiwa pada anggota padepokan bumi dega?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Mengetahui padepokan Bumi Dega Sunda Academy lebih dalam.
2. Mengetahui metode *earthing therapy* di padepokan Bumi Dega Sunda Academy.
3. Mengetahui implikasi metode *earthing therapy* bagi ketenangan jiwa pada anggota padepokan Bumi Dega Sunda Academy.

D. Manfaat Penelian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis
 - a. Memberikan sumbangan pemikiran tentang *earthing therapy*.
 - b. Memberikan pemahaman yang mendalam tentang *earthing therapy*.

c. Diharapkan menjadi rujukan dalam penelitian selanjutnya mengenai *earthing therapy*.

2. Manfaat Praktis

a. Dapat memahami tentang *earthing therapy*.

b. Dapat memahami tentang manfaat *earthing therapy* bagi ketenangan jiwa. Dapat dijadikan pegangan atau rujukan tentang *earthing therapy*.

E. Tinjauan Pustaka

Terkait dengan tema penelitian tentang *earthing therapy* yang difokuskan terhadap metode *earthing therapy* bagi ketenangan jiwa. Disini penulis melakukan tinjauan pustaka terhadap literatur terdahulu baik skripsi maupun jurnal yang sudah dipublikasikan secara nasional maupun internasional. Hal ini dimaksudkan untuk memudahkan penulis untuk mengeksplorasi penelitian terdahulu agar lebih paham permasalahan secara mendalam dan mampu membedakan dengan penelitian sebelumnya. Adapun skripsi ataupun jurnal yang diteliti Antara lain sebagai berikut.

Disertasi karya Bridget L. McKinney dengan judul “*Therapist’s Perceptions of Walk and Talk Therapy: A Grounded Study*” Program sarjana di Faculty of the University of New Orleans Doctor of Philosophy in Counselor Education tahun 2011 yang menerangkan tentang bagaimana wawasan atau pemahaman seorang terapis ketika menerapkan terapi alternatif yaitu berjalan dan berbicara yang mampu menjaga kesehatan tubuh dan kesehatan mental serta menjadi salah satu cara untuk menyembuhkan penyakit mental dan fisik.

Jurnal karya Pranazabdian Waskito, J.T. Lobby Loekmono, Yari Dwikurnaningsih dengan judul “Hubungan Antara Mindfulness dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling” Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas

Kristen Satya Wacana Solo menerangkan tentang *mindfulness* dan kepuasan hidup yang mempengaruhi kesehatan mental dan ketenangan jiwa mahasiswa.

Adapun buku yang menjadi rujukan sebagai berikut.

Buku karya Clinton Ober, Stephen T. Sinatra, M.D., dan Martin Zucker yang berjudul “*Earthing The Most Important Health Discovery Ever?*” yang diterbitkan di United States of America pada tahun 2010 menjelaskan secara lengkap tentang earthing therapy mulai dari awal mula ditemukannya earthing therapy, manfaat, metode, dan hasil penelitian tentang *earthing therapy* terhadap kesehatan tubuh dan jiwa manusia.

Buku karya Elaine R. Ferguson, MD yang berjudul “*Super Healing*” yang diterbitkan di United States of America pada tahun 2013 menjelaskan tentang cara penyembuhan yang alami. Bagaimana penyembuhan melalui keseimbangan pikiran, tubuh, dan semangat untuk menciptakan diri yang sehat secara optimal dan mampu menjalani hidup dengan baik dapat dilakukan oleh diri kita sendiri dengan menghubungkan semua unsur dalam diri kita yaitu fisik, emosi, dan spiritual melalui hubungan yang baik dengan alam.

Buku karya Dr. Joseph Mercola yang berjudul “*Effortless Healing*” yang diterbitkan di United States of America pada tahun 2015 menjelaskan 9 cara mudah untuk mencegah penyakit, diet, dan membantu diri kita untuk menyembuhkan diri kita sendiri. Salah satu dari 9 cara tersebut adalah dengan menghubungkan kembali koneksi diri kita dengan alam dan mampu menyerap elektron-elektron bumi yang sangat berguna untuk kesehatan tubuh dan mental manusia.

F. Kerangka Berfikir

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan: kesehatan sebagai keadaan kesejahteraan fisik, mental dan sosial yang lengkap dan bukan semata-mata tidak adanya penyakit atau kelemahan. WHO menyatakan bahwa “tidak ada kesehatan tanpa kesehatan mental”.

Seseorang dapat dikatakan mentalnya dalam kondisi sehat ketika seseorang itu mampu menerima secara sadar kondisi dirinya dan keadaan lingkungan sekitarnya tanpa penolakan, kecemasan, penyesalan, dan lainnya. Seperti yang dikatakan Germer, Siegel, dan Fulton (2005) ketika seseorang berada di suatu kondisi kesadaran pada saat ini dengan penuh penerimaan maka dapat disebut dengan *mindfulness*. *Mindfulness* menekankan pada kesadaran, menjadi sadar sepenuhnya pada hal yang terjadi saat ini dengan mengalihkan pengalaman yang lain, diterima sepenuhnya tanpa penilaian (Mace, 2008).⁶ Sederhananya *mindfulness* merupakan suatu kondisi di mana pikiran, perasaan, dan tubuh kita berada pada saat ini, tidak mengembara ke masa lalu maupun masa depan. *Mindfulness* sangat berorientasi pada hidup saat ini. Konsep hidup saat ini (*living in the present*) berbeda dengan hidup untuk saat ini (*living for the present*). Hidup untuk saat (*living for the present*) ini dapat membuat seorang individu berperilaku dengan tidak mempertimbangkan konsekuensi yang terjadi di masa depan. Sementara hidup pada saat ini (*living in the present*) mengembangkan perilaku berdasarkan kontrol diri dan pencapaian tujuan yang lebih efektif (Brown, Ryan, & Creswell, 2007).⁷ Orang yang sehat dan bahagia mengembangkan kehidupan yang *mindful*. Pikirannya tidak mengembara kemana-mana, baik ke masa lalu maupun masa depan.

Dalam islam *mindfulness* dapat disebut juga dengan *nafsul muthmainnah*. *Nafsul Mutmainnah* adalah jiwa yang telah mendapat ketenangan; telah sanggup untuk menerima cahaya kebenaran sang Ilahi. Juga jiwa yang telah mampu menolak menikmati kemewahan dunia dan tidak bisa dipengaruhi oleh hal tersebut. Nafsu ini membuat pemiliknya merasa puas

⁶ Mace, C. (2008). *Mindfulness and mental health: Therapy, theory, and science*. New York: Routledge.

⁷ Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237, doi: 10.1080/10478400701598298.

diri dalam pengabdianya kepada Tuhan. Dia juga akan selalu berbuat amal saleh (kebajikan kepada sesama makhluk).⁸

Terapi komplementer didefinisikan oleh *US National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH)* sebagai kelompok dari beragam sistem perawatan medis dan kesehatan, praktik, dan produk promosi kesehatan yang pada umumnya tidak dianggap sebagai bagian dari pengobatan konvensional.⁹ Dalam konteks perawatan paliatif, mereka dideskripsikan sebagai tambahan berdasarkan bukti, pendukung untuk perawatan paliatif yang digunakan untuk mengendalikan atau mengurangi gejala, meningkatkan kesejahteraan fisik, mental, dan spiritual, dan mengoptimalkan kualitas hidup pasien dan keluarga.¹⁰ Pengobatan komplementer berbeda dari pengobatan alternatif. Dimana pengobatan komplementer digunakan bersama dengan obat konvensional, tetapi obat alternatif digunakan sebagai pengganti obat konvensional.¹¹ Terapi komplementer juga banyak digunakan di masyarakat umum karena mampu meningkatkan relaksasi dan mengurangi kecemasan dan stress. Terapi komplementer dan alternatif dapat digunakan sebagai pengobatan untuk kedua masalah baik fisik maupun mental. Masalah khusus yang dapat ditangani tergantung dengan jenis terapi komplementer dan pasien, tetapi banyak yang dapat membantu mengurangi perasaan depresi dan kecemasan. Beberapa orang juga menemukan mereka dapat membantu masalah tidur dan stress.¹²

⁸ Shadily, Hassan (1980). *Ensiklopedia Indonesia*. Jakarta: Ichtiar Baru van Hoeve. Hal 2325

⁹ Lindquist, R., Tracy, M. F., & Snyder, M. (Eds.). (2018). *Complementary and alternative therapies in nursing*. Springer Publishing Company.

¹⁰ Koithan, M. (2009). Introducing complementary and alternative therapies. *The Journal for Nurse Practitioners*, 5(1), 18-20.

¹¹ Fontaine, K. L. (2005). *Complementary & alternative therapies for nursing practice*. Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.

¹² Lindquist, R., Tracy, M. F., & Snyder, M. (Eds.). (2018). *Complementary and alternative therapies in nursing*. Springer Publishing Company.

Definisi tersebut menjelaskan bahwa terapi komplementer sebagai pengembangan terapi alternatif di zaman modern yang mempengaruhi aspek individu dalam hal biologis, fisiologis, psikologis, dan spiritual. Berbagai macam bentuk terapi digunakan pada terapi komplementer yang mana dapat disebut juga sebagai terapi holistik karena menyembuhkan secara menyeluruh. Teknik terapi holistik mengacu pada kesembuhan secara keseluruhan sehingga pasien setelah sembuh dapat melanjutkan hidupnya dan mampu menjalani hidup dengan lebih baik misalnya mempunyai tujuan hidup, hidup sehat, berperilaku dan berpikiran positif, dan pengembangan spiritual.

G. Sistematika Penulisan

Dalam menjelaskan penelitian ini, penulis menyusun sistematika penulisan agar mudah memahami secara garis besar isi dari penelitian ini. Adapun garis besarnya adalah:

BAB I. Berisi tentang latar belakang permasalahan, kemudian rumusan masalah yang mempertegas masalah dalam penelitian ini, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, tinjauan pustaka yang membedakan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya, kerangka pemikiran, metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini serta sistematika penulisan. Dari BAB ini diharapkan para pembaca mengerti tujuan dari penelitian ini.

BAB II. Berisi tentang tinjauan umum tentang *earthing therapy*, pengertian *earthing therapy*, pengertian ketenangan jiwa dan *mindfulness*, dan manfaat *earthing therapy* bagi ketenangan jiwa dan *mindfulness*.

BAB III. Berisi tentang metodologi penelitian dan teknik pengumpulan data.

BAB IV. Berisi tentang hasil penelitian yang telah dilakukan melalui pendekatan kualitatif, meliputi; kondisi kesehatan fisik dan mental serta ketenangan jiwa, metode *earthing therapy* bagi kesehatan mental dan ketenangan jiwa, serta implikasi atau dampak dari metode *earthing therapy* bagi kesehatan mental dan ketenangan jiwa.

BAB V. Merupakan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang telah dilakukan.

Daftar Pustaka. Berisi kutipan buku, skripsi, jurnal, artikel, maupun literatur lainnya yang berhubungan dengan penelitian ini.

Lampiran. Berisi mengenai pedoman wawancara, dokumentasi selama observasi, dan berkas-berkas lainnya yang berkaitan dengan penelitian ini.

