

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Permasalahan kesehatan mental (*mental health issues*) sedang ramai diperbincangkan di Indonesia, terutama di media sosial digital.¹ Jenis dari berbagai kondisi gangguan mental yang sering disebutkan di antaranya adalah gangguan kecemasan (*anxiety disorder*), *Obsessive Compulsive Disorder* (OCD), *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD), *Sexual And Gender Disorder*, dan *Somatic Symptom Disorder*.² Kecemasan (*anxiety*) menjadi salah satu faktor dan sekaligus indikator dari beberapa jenis gangguan di atas. Di Indonesia sendiri, kasus yang bersumber dari kecemasan ditemukan lebih dari 88% di usia muda.³

Sedangkan, kecemasan sendiri merupakan istilah umum dari berbagai perasaan kalang kabut yang biasanya ditandai dengan perasaan waswas.⁴ Dalam KBBI, pengertian waswas disandingkan dengan perasaan ragu-ragu dan khawatir.⁵ Sedangkan di kalangan muslim, waswas diyakini sebagai kondisi negatif yang disebabkan oleh setan berupa hasutan dan keraguan. Hal ini dikarenakan adanya kata waswas dalam Al-Qur'an yang mengajarkan kita untuk berlindung darinya kepada Allah Swt..⁶

¹ Rokom, "Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia," *sehatnegeriku.kemkes.go.id*, 2022, hlm. RILIS MEDIA <<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>> [diakses 11 Oktober 2022].

² Mutia Anggraini, "Kesehatan Mental di Indonesia dan Jenis Gangguannya, Perlu Dipahami," *www.merdeka.com*, 2021, hlm. TRENDING <<https://www.merdeka.com/trending/kesehatan-mental-di-indonesia-dan-jenis-ganguannya-perlu-dipahami-klm.html>> [diakses 29 Oktober 2022].

³ Cristiane Martins, "Apa itu 'anxiety', apa saja gejalanya, dan apa bedanya dengan depresi?," *www.bbc.com*, 2022, hlm. 1-3 <<https://www.bbc.com/indonesia/majalah-60330576>> [diakses 16 November 2022].

⁴ Wuri, "Ternyata, Ini Lho 5 Tanda Kalau Kamu Punya Kecemasan Berlebihan," *www.merdeka.com*, 2022, hlm. 1-3 <<https://www.merdeka.com/gaya/ternyata-ini-lho-5-tanda-kalau-kamu-punya-kecemasan-berlebihan.html>> [diakses 16 November 2022].

⁵ Ebta Setiawan, "Was-was," *kbbi.web.id*, 2021, hlm. 1-1 <kbbi.web.id/was-was> [diakses 16 November 2022].

⁶ Al-Qur'an, Surah An-Nas (114), ayat ke-4 - 6

Dari uraian di atas, waswas bisa dibilang sebagai kondisi yang paling fundamental untuk dihindari dalam melindungi diri dari gangguan mental. Karena waswas adalah sebuah situasi yang dialami oleh pikiran dan perasaan, maka mengolah pikiran menjadi salah satu cara terbaik untuk mencegahnya. Afirmasi positif sudah terbukti mampu mengatasi beberapa gangguan pada tubuh, baik gangguan fisik,⁷ gangguan mental, dan kejiwaan.⁸

Beberapa teknik terapi dengan pendekatan timur mengandalkan meditasi sebagai cara mengolah dan memperkuat potensi pikiran. Salah satu teknik tersebut berada dalam proses *Mind Healing Technique* (MHT) yang tujuan utamanya adalah membangkitkan energi pikiran (*mind energy*).⁹ Dalam MHT, pikiran menjadi pusat perhatian yang harus dibenahi sebagai upaya memperbaiki bagian tubuh lainnya yang terganggu, termasuk pikiran itu sendiri. Melalui pemrograman pikiran (*mind programming*), pembangkitan energi dapat mempengaruhi dimensi fisik dan psikis secara langsung.¹⁰ Dan untuk menghadapi waswas yang bersifat spiritual, MHT

⁷ Nurul Jannah dan Yossie Susnati Eka Putri, "Penerapan Teknik Berpikir Positif dan Afirmasi Positif pada Klien Ketidakberdayaan dengan Gagal Jantung Kongestif," *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 3.2 (2015), 114–23; Lestariningsih dan Rahayu Widaryanti, "Positive Affirmation to Increase Self-Efficacy at Breastfeeding Mothers," in *Seminar Nasional UNRIYO: Tetap Produktif dan Eksis Selama dan Pasca Pandemi COVID-19* (Yogyakarta: UNRIYO, 2020), hlm. 548–53; Andi Dian Puji Lestari, Riris Andono Ahmad, dan Heru Prasanto, "Efek Metode Deep Breathing dan Afirmasi Positif pada Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Kulon Progo," *BKM Journal of Community Medicine and Public Health*, 33.5 (2016), 219–24.

⁸ Wanodya Kusumastuti, Itsna Iftayani, dan Erika Noviyanti, "Efektivitas Afirmasi Positif dan Stabilisasi Dzikir Vibrasi sebagai Media Terapi Psikologis untuk Mengatasi Kecemasan pada Komunitas Pasien Hemodialisa," *Tarbiyatuna*, 8.2 (2017), 123–31; Ahmad Khodhi Mayliyan dan Eka Budiarto, "Pengaruh Afirmasi Positif terhadap Depresi, Ansietas, dan Stres Warga Binaan di Rutan pada Kasus Penyalahgunaan NAPZA," *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10.4 (2022), 683–91; Y Yuliana dan A Hukmah, "Strategi Komunikasi dalam Penguatan Afirmasi Positif untuk Membangkitkan Kesadaran Anak-Anak di Sikola Mangkasara," *Jurnal Komunikasi dan Organisasi J ...*, 1.1 (2019), 92–101; Wantiyah Rommiyatun Zainiyah, Erti Ikhtiarini Dewi, "Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan," *Jurnal Pustaka Kesehatan*, 6.2 (2018), 319–22; Salwa Muniroh dan Ice Yulia Wardani, "Afirmasi Positif sebagai Intervensi Ketidakberdayaan pada Masalah Kesehatan Perkotaan Systemic Lupus Erythematosis," *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 1.2 (2018), 62–68.

⁹ Elis Sahmiatik, "Peran Pikiran dalam Membangun Kesehatan Mental: Studi Kasus Terhadap Kegiatan Pelatihan Mind Healing Technique Angkatan ke-13 di Kota Bandung 2019" (Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, 2020). Hlm. 1-222.

¹⁰ Lena Melasari, *Mind Healing Technique of Indonesia Half Day Workshop - Pelatihan Level 1* (Bandung, 12 November 2022).

menyuguhkan nilai-nilai sufistik yang mampu menyentuh ranah spiritualitas manusia.¹¹

Dengan demikian, waswas yang menjadi tunas dari gangguan kesehatan mental harus diberantas dengan energi positif yang dibangun oleh pikiran melalui afirmasi positif. Proses MHT adalah teknik yang diharapkan sesuai dengan tujuan tersebut. Maka dari itu, penelitian ini perlu untuk dilakukan untuk mengetahui keterkaitan dan implikasi dari proses yang terjadi di dalam pembangunan energi positif melalui MHT untuk menghadapi waswas.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran waswas yang dialami pasien MHT?
2. Bagaimana peran afirmasi positif dalam menghadapi waswas yang melalui teknik MHT?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui gambaran waswas yang dialami pasien MHT.
2. Memahami peran Afirmasi Positif dalam menghadapi waswas yang melalui teknik MHT.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan mampu mengarah pada pengembangan ilmu dan dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan konsep dan teori, khususnya dalam bidang ilmu Tasawuf, Psikologi, dan Psikoterapi. Penelitian ini dapat berguna bagi pengembangan keilmuan di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.

2. Manfaat Praktis

Dengan meneliti implementasi peran afirmasi positif dalam menghadapi waswas, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi positif bagi jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, para praktisi MHT, dan pasien-pasien dengan

¹¹ Ajeng Pertiwi Rahmawati, "Analisis Nilai Sufistik dalam Prosedur Self Healing: Studi Deskriptif Analisis Pada Pelatihan Mind Healing Technique Angkatan ke-13 di Kota Bandung Tahun 2019" (Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, 2020). Hlm. 1-121.

gangguan waswas. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan informasi mengenai tasawuf, psikologi, dan psikoterapi kepada mahasiswa dan peneliti selanjutnya.

E. Definisi Operasional

1. Peran

Dalam KBBI, “peran” memiliki pengertian “balok yang menghubungkan tiang-tiang rumah di sebelah atas” dan “tempat kasau-kasau bertumpu”. Kata imbuhan “berperan” memiliki arti “bertindak sebagai”. Sedangkan dalam penelitian ini, kata “peran” dimaksudkan pada kondisi keterhubungan antar satu variabel terhadap variabel lainnya. Keterhubungan tersebut disinyalir mampu memiliki sebuah makna yang berarti, yaitu pentingnya afirmasi positif dalam mengatasi waswas.

2. Afirmasi Positif

Jika diartikan secara terpisah, afirmasi positif terbentuk dari kata “afirmasi” yang memiliki arti “penegasan”, “peneguhan”, dan “penetapan yang positif”. Afirmasi juga memiliki pengertian sebagai “pernyataan atau pengakuan yang sungguh-sungguh oleh orang yang menolak sesuatu”.¹² Dalam penelitian ini, pengertian afirmasi positif ditautkan pada tiga proses pembentukan afirmasi positif yang dirancang oleh Steele. Pengertian tersebut adalah bagian dari *self-affirmation* yang bertugas untuk mempertahankan integritas diri dengan mengatakan kepada diri sendiri atau menegaskan apa yang diyakini dengan cara yang positif.¹³

3. Waswas

Dalam penelitian ini, pengertian waswas berdasar pada pendapat Al-Ghazali, bahwa waswas adalah efek dari perubahan kondisi jiwa dari suatu keadaan ke keadaan lain. Tambahannya, waswas adalah sebuah pikiran buruk, waswas

¹² David Moeijadi et al., “Afirmasi” (Jakarta: MIT Lisence, 2022), hlm. 32.

¹³ Claude M Steele, “The Psychology of Self-Affirmation: Sustaining the Integrity of The Self,” *Academic Press*, 21.2 (1988), 261–302.

mendorong kita untuk berkecenderungan terhadap perbuatan buruk, dan hasil dari waswas adalah kesesatan.¹⁴

Untuk menambah jangkauan objek penelitian, waswas dari perspektif lain juga dibutuhkan. Dalam banyak kajian Psikologi, waswas diistilahkan dengan kata *rumination* yang dalam Bahasa Inggris memiliki arti “*the act of thinking deeply about something*”. Menurut pendapat Nolen-Hoeksama, pengertian waswas sebagai *rumination* adalah sebuah cara maladaptif untuk menanggapi masalah yang melibatkan perenungan dan membuat seseorang tidak mampu melakukan tindakan yang tepat karena terpaku pada pikiran dan perasaannya.¹⁵

4. *Mind Healing Technique*

MHT adalah salah satu teknik psikoterapi yang inovatif. Melalui pendekatan spiritualitas, MHT menggunakan afirmasi-afirmasi berulang yang bernuansa sufistik.¹⁶ Di dalam penelitian ini, MHT adalah sebuah teknik yang dianggap bisa mengahului waswas melalui penggunaan afirmasi positif yang optimal dan efisien.

F. Kerangka Berpikir

Dalam latar belakang di atas, sudah dijelaskan bahwa waswas adalah kondisi paling umum dari gangguan mental (*mental disorder*). Hal tersebut dikarenakan waswas juga menjadi objek paling fundamental dari kecemasan.¹⁷ Waswas yang sudah disebutkan dalam Al-Qur'an sebagai hasutan negatif (*negative affirmation*)¹⁸ juga disebutkan dalam hadis sebagai perasaan sial yang sering menghalangi seseorang untuk melakukan sesuatu.¹⁹

¹⁴ Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, *Essential Ihya' 'Ulum Al-Din: The Revival of the Religious Sciences*, ed. oleh Fazlul Karim, Revised Ed (New Delhi: Islamic Book Services, 1991). Hlm. 33.

¹⁵ Susan Nolen-hoeksama, Blair E Wisco, dan Sonja Lyubomirsky, “Rethinking Rumination,” *Perspectives On Psychological Science*, 3.5 (2008), 400–424.

¹⁶ Heni Hasanah, Kokom Komariah, dan Yayan Ristamanjaya, “Kontribusi Mind Healing Technique (MHT) dalam Mengatasi Stress Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Peserta Didik Masa Pandemi COVID-19,” *Madaris: Jurnal Guru Inovatif*, 2.1 (2020), 113–27.

¹⁷ M. J. Butler, *The Power of Sixth Sense* (Jaka: Penerbit Cakrawala, 2003). Hlm. 43-45.

¹⁸ Al-Qur'an, Surah An-Naas (114) ayat 4-6.

¹⁹ Hadis Sunan Abu Dawud No. 4448 - Kitab Adab; Hadis Shahih Muslim No. 836 - Kitab Masjid dan Tempat-tempat Salat.

Cara mengatasi waswas juga diterangkan dalam hadis, kemudian dipertegas oleh Ibnu Qadamah bahwa cara untuk melawan waswas (*negative affirmation*) adalah dengan mengubahnya menjadi perintah Allah Swt. (*positive affirmation*).²⁰ Dalam psikologi, *positive affirmation* merupakan bagian dari *self affirmation* yang bertugas untuk mempertahankan integritas diri dengan mengatakan kepada diri sendiri atau menegaskan apa yang diyakini dengan cara yang positif.²¹

Mengacu pada pendapat Al-Ghazali, penelitian ini menggunakan istilah waswas yang dimaksudkan kepada efek dari sebuah kondisi jiwa yang bermasalah berupa pikiran-pikiran negatif. Waswas disebut sebagai arti kebalikannya dari istilah ilham yang diartikan sebagai pikiran-pikiran positif. Waswas yang bersumber dari setan mempengaruhi manusia untuk memiliki kecenderungan terhadap perbuatan buruk dan sesuatu yang dihasilkan dari waswas adalah kesesatan.²²

Sedikit bergeser dari dogma agama, waswas yang disebut sebagai hasutan setan dijelaskan oleh Nolen-Hoeksema sebagai cara yang salah untuk menangani sebuah permasalahan. Cara tersebut melibatkan proses perenungan yang mendalam yang kemudian menjebak seseorang untuk berfokus pada kerumitan masalah, bukan solusi yang dibutuhkan. Terpakunya perhatian tersebut membuat seseorang merasa tidak berdaya untuk menentukan tindakan yang tepat. Dalam tulisannya yang berbahasa Inggris, Nolen-Hoeksema menyebutkan waswas dengan kata *ruminatio*n yang secara terminologi memiliki pengertian “*the act of thinking deeply about something*”.²³

²⁰ Hadis Sunan Abu Dawud No. 4448 - Kitab Adab.

²¹ Claude M Steele, “A Threat in The Air: How Stereotypes Shape Intellectual Identity and Performance,” *American Psychologist* 52, no. 6 (1997): 613–629; Steele, “The Psychology of Self-Affirmation: Sustaining the Integrity of The Self.”

²² Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, *Essential Ihya' 'Ulum Al-Din: The Revival of the Religious Sciences*, ed. oleh Fazlul Karim, Revised Ed (New Delhi: Islamic Book Services, 1991). Hlm. 33.

²³ Nolen-hoeksema, Wisco, dan Lyubomirsky; McLaughlin Michl, L. C., K. Shepherd, dan S. Nolen-Hoeksema, “Rumination As a Mechanism Linking stressful Life Events to Symptoms of Depression and Anxiety: Longitudinal Evidence in Early Adolescents and Adults,” *Journal of Psychopathology and Clinical Science*, 122.2 (2013), 339–352 <<https://doi.org/https://doi.org/10.1037/a0031994>>.

Berupaya mengatasi kondisi jiwa bermasalah tersebut, penelitian ini menjadikan waswas sebagai objek penelitian yang harus dipahami agar mampu dihindari sekaligus dipelajari. Setelah memahami betapa krusialnya pembahasan waswas dalam kesehatan jiwa, peneliti mengusungkan afirmasi positif sebagai solusi untuk melawan dan atau mengendalikan waswas. Afirmasi positif dalam penelitian ini merujuk pada tulisan Steele yang membahas tentang *self-affirmation*. Menurut pendapatnya, afirmasi positif adalah bagian dari *self-affirmation* yang terancang dalam tiga proses, proses tersebut adalah sebagai berikut.

Pertama, *arousal of a self-affirmation motive*; merasakan hal-hal negatif yang mengancam integritas diri. Perasaan yang dihasilkan membangkitkan alasan (*motive*) untuk menegaskan diri dalam membangun kembali persepsi integritas diri secara menyeluruh. Kedua, *the reduction of the self-affirmation motive*; proses mereduksi motive untuk mengurangi persepsi yang tidak diperlukan sehingga mampu berintegrasi dengan moral secara adaptif. Ketiga, *determining the means of self-affirmation*; menentukan sarana dan cara untuk menegaskan integrasi diri, bisa berupa perubahan sikap atau penegasan nilai tertentu.²⁴

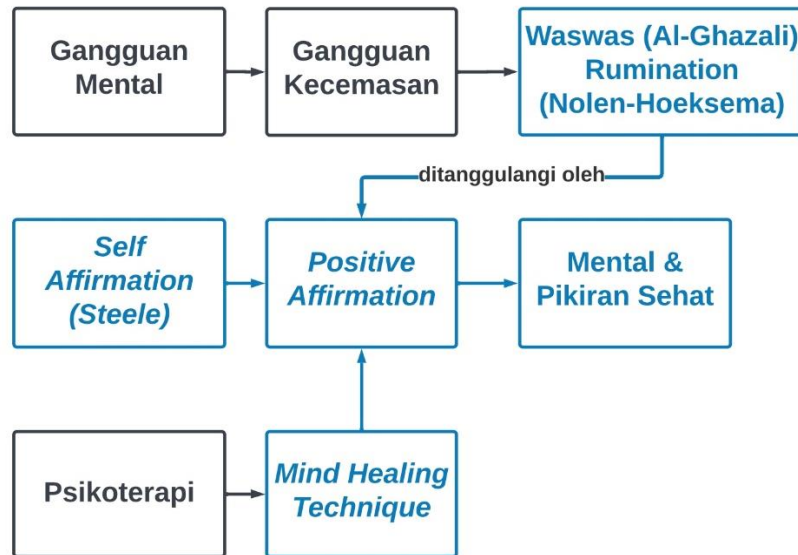
Afirmasi positif yang menjadi alat pencegah sekaligus solusi dari waswas ada dalam beberapa teknik psikoterapi, salah satunya adalah *Mind Healing Technique* (MHT). Dalam MHT, sehat dan sakitnya tubuh (fisik dan psikis) dipengaruhi oleh pikiran. Terlebih lagi, di dalam prosesnya, MHT mengajak klien/pasiennya untuk tenang, pasrah, dan merasakan diri pribadi. MHT juga mengajak para klien/pasiennya untuk mengembalikan semua rasa sakit dan sehatnya kepada Allah dengan berdoa kepada-Nya.²⁵

Dari uraian di atas, kita ketahui bahwa krisis kesehatan mental yang sering dipicu oleh kecemasan dan perasan waswas dapat ditanggulangi oleh afirmasi positif yang mampu mempengaruhi pikiran. Sedangkan, energi pikiran yang dapat membantu menguraikan masalah dalam tubuh secara optimal harus dilakukan

²⁴ Claude M Steele, "The Psychology of Self-Affirmation: Sustaining the Integrity of The Self," *Academic Press*, 21.2 (1988), 261–302.

²⁵ Lena Melasari, *Mind Healing Technique of Indonesia Half Day Workshop - Pelatihan Level 1* (Bandung, 12 November 2022).

pembangunan energi dengan teknik yang lebih efisien. Dan MHT lah yang menjadi opsi dalam penelitian ini, sebagai psikoterapi yang menggunakan afirmasi positif dalam membangun energi pikiran.



G. Penelitian Terdahulu

1. Skripsi, *Analisis Nilai Sufistik dalam Prosedur Self Healing: Studi Deskriptif Analisis Pada Pelatihan Mind Healing Technique Angkatan ke-13 di Kota Bandung Tahun 2019*²⁶ yang disusun oleh Ajeng Pertiwi Rahmawati. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana prosedur pelaksanaan *self healing* pada Pelatihan MHT dan untuk mengetahui nilai-nilai sufistik yang terkandung dalam prosedur tersebut. Menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif analitis, hasil dari penelitian ini diketahui adanya tujuh langkah prosedur dan ditemukannya nilai sabar, nilai pasrah, nilai tawakal, konsep *takhalli* dan *tahalli*, nilai *riḍa*, dan nilai syukur.
2. Skripsi, *Peran Pikiran dalam Membangun Kesehatan Mental: Studi Kasus Terhadap Kegiatan Pelatihan Mind Healing Technique Angkatan ke-13 di Kota Bandung 2019*.²⁷ Penelitian yang ditulis oleh Elis Sahmiatik ini disusun dengan tujuan untuk mengetahui hubungan pikiran dengan kesehatan mental yang terdapat dalam proses MHT. Menggunakan pendekatan kualitatif, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pikiran dan kesehatan mental saling berkaitan dan proses MHT adalah sarana penguat hubungan tersebut, sehingga antara keduanya dapat saling mempengaruhi.
 - a) Artikel Jurnal, *Efektivitas Afirmasi Positif dan Stabilisasi Dzikir Vibrasi sebagai Media Terapi Psikologis untuk Mengatasi Kecemasan pada Komunitas Pasien Hemodialisa*.²⁸ Ditulis oleh Wanodya Kusumastuti, Itsna Iftayani, dan Erika Noviyanti dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas

²⁶ Ajeng Pertiwi Rahmawati, "Analisis Nilai Sufistik dalam Prosedur Self Healing: Studi Deskriptif Analisis Pada Pelatihan Mind Healing Technique Angkatan ke-13 di Kota Bandung Tahun 2019" (Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, 2020). Hlm. 1-121.

²⁷ Elis Sahmiatik, "Peran Pikiran dalam Membangun Kesehatan Mental: Studi Kasus Terhadap Kegiatan Pelatihan Mind Healing Technique Angkatan ke-13 di Kota Bandung 2019" (Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, 2020). Hlm. 1-222

²⁸ Wanodya Kusumastuti, Itsna Iftayani, dan Erika Noviyanti, "Efektivitas Afirmasi Positif dan Stabilisasi Dzikir Vibrasi sebagai Media Terapi Psikologis untuk Mengatasi Kecemasan pada Komunitas Pasien Hemodialisa," *Tarbiyatuna*, 8.2 (2017), 123–31

afirmasi positif dan stabilisasi zikir vibrasi sebagai media terapi psikologis dalam mengatasi kecemasan. Dengan menggunakan metode *pre-experimental one group pre and post test design*, penelitian ini menunjukkan adanya penurunan kecemasan pada pasien hemodialisa yang mendapatkan intervensi afirmasi positif dan stabilisasi zikir vibrasi mengalami penurunan.

Dari beberapa hasil penelitian di atas, **belum ada penelitian yang membahas waswas sebagai faktor fundamental yang harus diperhatikan.** Dalam penelitian ini, waswas menjadi fokus utama sebagai objek penelitian yang diteliti dan diharapkan mampu diminimalisasi dengan upaya yang sederhana, yaitu dengan MHT yang menggunakan afirmasi positif dalam proses psikoterapi.

