

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sejak awal bulan Maret tahun 2020 dunia diguncang dengan wabah penyakit corona atau biasa disebut Covid-19, badan kesehatan dunia (WHO) menyatakan dunia memasuki keadaan darurat global akibat wabah ini.¹ Kondisi yang datang tiba-tiba membuat masyarakat tidak siap menghadapinya baik secara fisik maupun psikis. Kondisi psikologis yang dialami oleh masyarakat adalah rasa *anxiety* apabila tertular². Data kecemasan serta khawatir yang dialami masyarakat di masa pandemi Covid-19, berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menyatakan bahwa tingkat *anxiety* remaja sebanyak 54% berada pada kategori tinggi. Hal ini disebabkan karena kurangnya informasi yang diperoleh remaja terkait dengan pandemi Covid-19 ini.³

Wabah *Coronavirus Disease* atau Covid-19 ini disebabkan oleh virus *Systemic Acute Respiratory Syndrome* (SARS) Coronavirus-2 (SARS-COV2). Virus ini pertama kali terjadi di Wuhan, tempatnya di pasar *seafood* Hunan, mengakibatkan pada awal bulan Desember ditemukan 50 kasus infeksi pernafasan (*pneumonia*). Penyebaran virus ini dapat menyebar melalui partikel, disaat manusia

¹Dana Riksa Buana, *Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia Dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) Dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa*, "Jurnal Sosial Dan Budaya Syar'i Universitas Mercu Buana", 2020. Diakses tanggal 10 Oktober 2020, pukul 19.05 WIB.

²Linda Fitria, *Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid -19*, "Jurnal Pendidikan Indonesia", 2020, Vol 06 No 1. Diakses tanggal 10 oktober 2020, pukul 20.40 WIB.

³Linda Fitria, *Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid -19*, "Jurnal Pendidikan Indonesia", 2020, Vol. 6 No 1. Diakses tanggal 10 oktober 2020, pukul 21.00 WIB.

melakukan kontak ke manusia lainnya. Lambat laun virus ini mengakibatkan 8.000 kematian dan ratusan ribu individu terinfeksi dalam 50 (lima puluh) pada hari pertama ditetapkan infeksi tersebut oleh pemerintah China. Dalam waktu sekejap virus ini mulai menyebar ke 100 negara lebih di dunia.⁴

Sehingga pemerintah mengambil keputusan untuk memberlakukan pembatasan sosial berskala besar (PSBB), tetapi pada akhirnya PSBB tidak dapat meredam atau mengurangi wabah Covid-19. Covid-19 dapat menyebar dan menginfeksi individu-individu yang berkontak langsung dengan pasien Covid-19 dengan cepat. Total kasus Covid-19 didunia berjumlah 17.660.523 kasus dengan total kematian sebanyak 680.894 jiwa. Sedangkan di Indonesia terhitung sampai dengan tanggal 1 September 2020 total kasus positif Covid-19 sebanyak 177.571 kasus dengan total kematian sebanyak 7.505 jiwa, sedangkan individu yang sembuh dari virus ini sebanyak 128.057 jiwa.⁵

Dengan adanya wabah Covid-19 yang memiliki dampak negatif bagi kesehatan mengharuskan seluruh masyarakat untuk mengurangi atau membatasi kegiatan diluar rumah seperti sekolah, bekerja dan aktifitas lainnya. Hal ini membuat masyarakat merasakan berbagai macam emosi, seperti takut, cemas, sedih dan lainnya karena dampak dari wabah Covid-19. Salah satu bagian yang penting dalam hidup manusia adalah emosi, karena melalui emosi inilah individu tersebut

⁴Sheereen, M., Khan, S., Kazmi, A., Et Al. 2020. Covid-19 Infection: Origin, Transsmission And Characteristics Of Human Coronaviruses,(Journal Of Advanced Reseachr: Elsevier). Diakses tanggal 10 oktober 2020, pukul 22.00 WIB.

⁵[Http://Covid19.Go.Id/](http://Covid19.Go.Id/)Diakses Tanggal 1 September 2020, Pukul 20.00 WIB.

mampu mengekspresikan perasaan-perasaan yang timbul, dan di dalam perkembangan manusia juga terdapat emosi-emosi yang berkembang.⁶

Gangguan mental emosional merupakan suatu keadaan yang mengindikasikan individu yang mengalami suatu perubahan emosional, gangguan mental emosional bisa terjadi karena pandemi Covid-19.⁷ Emosi biasanya muncul pada saat perubahan situasi yang tidak biasa kita lakukan, terjadi secara tiba-tiba baik itu positif maupun negatif terhadap diri kita, emosi juga dapat terjadi pada sebuah perubahan yang terjadi pada peristiwa yang menyangkut diri sendiri dan juga orang lain.⁸ Individu sedang mengalami perubahan-perubahan yang mengakibatkan munculnya emosi karena tidak mampu untuk mengontrol dirinya dan juga keadaan sekitarnya. Dalam keadaan yang biasa saja atau normal, individu tersebut dapat mengendalikan perilakunya dan juga bisa mengendalikan keadaannya.

Pada saat emosi inilah perasaan didalam diri individu mengalami perubahan-perubahan yang tidak biasa terjadi.⁹ Hal ini terjadi pada saat wabah Covid-19 di mana emosi ketakutan serta kecemasan terlalu berlebihan yang membuat individu tersebut takut akan banyak hal yang belum nyata. Akibat banyak ketakutan itulah bisa menjadi indikator kepribadian yang goncang.¹⁰ Oleh karena itu sangat penting

⁶Fara Hamdana, Alhamdu, *Psikologi Umum*, (Palembang: Noerfikri, 2017), hlm.151.

⁷Siti Nurjanah, *Gangguan Mental Disorders On Clients Pandemic Covid 19 At Quarantine House*, "Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa", 2020, Vol 3 No 3. Diakses tanggal 10 oktober 2020, pukul 21.23 WIB.

⁸Aaron Ben-Ze'ev, *Love Online; Emotions On The Internet*, (Australia: Cambridge University Press, 2004), H.55. Diakses tanggal 12 oktober 2020, pukul 16.35 WIB.

⁹Fara Hamdana, Alhamdu, *Psikologi Umum*, (Palembang: Noerfikri, 2017), hlm.152-153.

¹⁰M. Utsman Najati, *Al-Qur'an Dan Ilmu Jiwa*, (Bandung: Pustaka, 2000), hlm.119.

untuk melakukan pengendalian emosi, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul saat emosi sedang memuncak. Emosi bisa menyebabkan ketidakseimbangan hormonal di dalam tubuh, dan bisa memunculkan ketegangan psikis terutama jika emosi-emosi yang negatif.

Dalam konteks ini Al-Qur'an memberi petunjuk manusia agar mengendalikan emosinya guna mengurangi ketegangan-ketegangan fisik dan psikis dan juga menghilangkan efek negatif.¹¹ Dalam al-Qur'an, Allah telah menyinggung orang-orang yang telah menahan marah dan selalu memaafkan kesalahan Allah adalah salah satu ciri-ciri penghuni surga, sebagaimana dijelaskan dalam Q.S Al-Imron: 134 yang berbunyi:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ
وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ
وَ اللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang menafkahkan hartanya baik diwaktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan kesalahan orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan”.

¹¹M. Utsman Najati, *Al Qur'an Dan Ilmu Jiwa*, (Bandung: Pustaka, 2000), hlm.120.

Pengendalian emosi serta kecemasan sangatlah penting dalam kehidupan manusia, untuk mereduksi ketegangan konflik yang memuncak di dalam diri. Dalam Al-Qur'an sudah memberikan petunjuk untuk bisa mengendalikan emosi, begitu juga dengan Hadist Nabi Muhammad SAW banyak yang mengingatkan umatnya untuk selalu bisa mengontrol emosi agar bisa hidup dengan seimbang dan selaras.¹² Emosi ini bisa sangat mengganggu, bahkan emosi juga dapat mengubah situasi yang menyenangkan menjadi menyedihkan, bahkan bisa menjadi menakutkan.

Sehubungan dengan situasi yang terjadi sekarang seperti emosi dan kecemasan maka, upaya mengatasi hal tersebut bisa dengan menggunakan *thought vibration*. Dalam buku *Thought Vibration Or The Law Of Attraction In The Thought Word Karya Wiliam AtKinson* menjelaskan bahwa *Thought Vibration* bisa mempengaruhi pikiran individu untuk mengurangi kecemasan serta emosi dalam menghadapi situasi yang berubah saat ini. Pikiran bisa menjadi positif atau negatif untuk semua orang yang memiliki hubungan dengan individu tersebut. Vibrasi pikiran ini berupaya untuk tetap berada dalam gelombang pikiran positif agar bisa mempengaruhi pikiran individu lain yang sedang mengalami perubahan.

Dimana, dalam penelitian ini penulis berupaya untuk mengatasi emosi dan kecemasan pada masa karantina Covid-19 dengan menggunakan *thought vibration*. Berdasarkan latar belakang diatas penulis berniat meneliti lebih jauh terkait

¹²M. Utsman Najati, *Hadist Dan Ilmu Jiwa*, (Bandung: Pustala, 2005), hlm.121.

“*Thought Vibration* (Vibrasi Pikiran) Dalam Mengendalikan Emosi Selama Masa Karantina Covid-19”.

B. Batasan Masalah

Mengingat keterbatasan waktu, maka peneliti membatasi penelitian ini agar dapat lebih terarah dan tepat pada sasaran. Batasan dalam penelitian ini adalah kecemasan negatif.

C. Rumusan Masalah

Sebagaimana latar belakang permasalahan yang sudah penulis buat, serta berdasarkan kesanggupan yang dimiliki dan dikuasai oleh penulis, maka permasalahan didalam penelitian ini, penulis rumuskan kedalam dua rangkaian pertanyaan berikut:

1. Bagaimana penerapan *thought vibration* (vibrasi pikiran) dapat mengendalikan emosi menurut Wiliam At Kinson dalam buku *Thought Vibration Or The Attraction In The Thought World?*
2. Bagaimanakah *thought vibration* dalam mengendalikan emosi selama masa karantina Covid-19?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rangkaian permasalahan yang telah penulis rumuskan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui penerapan *thought vibration* (vibrasi pikiran) dapat mengendalikan emosi menurut wiliam at kinson dalam buku *thought vibration or the attraction in the thought world.*

2. Untuk mengetahui *thought vibration* dalam mengendalikan emosi selama masa karantina covid-19.

E. Kegunaan Penelitian

Sebagaimana tujuan penelitian yang telah penulis jelaskan diatas, maka penelitian ini memiliki kegunaan yaitu:

1. Secara Teoritis

Hasil dari penelitian yang telah penulis buat ini hendaknya bisa menjadi pemikiran atas berkembangnya ilmu pengetahuan, terkhusus pada bidang bimbingan dan konseling, bimbingan konseling islam, dan psikologi.

2. Secara Praktis

- a. Bagi konselor, sebagai salah satu cara untuk inovasi praktek konseling dengan menggunakan metode relaksasi vibrasi pikiran.
- b. Bagi psikologi, sebagai salah satu sumber rujukan untuk membantu menyelesaikan masalah emosi.
- c. Bagi penulis, sebagai cara untuk mengembangkan dan memperdalam ilmu pengetahuan di bidang bimbingan konseling, bimbingan konseling Islam, psikologi, yang dapat di pergunakan untuk menyelesaikan permasalahan.
- d. Untuk peneliti berikutnya, yang diharapkan bisa lebih luas mengkaji mengenai relaksasi *thought vibration* untuk mengendalikan emosi, agar penelitian ini dapat menjadi referensi yang dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya.

BAB III

Metode penelitian, pada bab ini membahas prosedur dan proses pencarian data-data dan keterangan yang berkaitan dengan pokok penelitian. Dan didalam bab ini juga terdapat pendekatan penelitian, lokasi penelitian, jenis, sumber data, metode pengumpulan data, metode pengolahan, dan analisis data.

BAB IV

Hasil penelitian dan pembahasan, dalam bab ini penulis mengolah data yang telah diperoleh, baik data pokok maupun data penunjang dengan tujuan untuk mendapatkan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang dirumuskan sebagai suatu masalah yang harus diselesaikan.

BAB V

Penutup, merupakan bagian paling akhir dalam susunan laporan penelitian, dimana bab ini berisi kesimpulan dan saran serta hasil dari penelitian. Kemudian juga bab ini di lengkapi dengan daftar pustaka serta lampiran yang di perlukan.