

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri dan hidupnya selalu memerlukan manusia lainnya, diberikan kemampuan pada pola pikir serta cara mengendalikan dirinya. Manusia juga diberi nafsu dan hasrat untuk mencapai sebuah tujuan dalam memenuhi syarat menjadi manusia yang memiliki karakter baik.

Adanya akal pikiran serta karakter yang diberikan Tuhan, manusia dapat berpikir bagaimana cara bertahan hidup.¹ Dengan berkembangnya pola pikir yang luas maka ketika ada permasalahan yang dialami manusia mampu menemukan jalan keluar untuk menyelesaikan permasalahannya. Lalu, adanya budi pekerti manusia bisa dikatakan sebagai makhluk yang perasa makhluk yang senantiasa menggunakan kata hati berupa akal pikiran serta perasaan yang mampu membedakan antara perbuatan baik serta yang buruk.

Menurut pandangan humanistik manusia mempunyai dorongan dari dalam diri dalam menuntun dirinya untuk menggapai tujuan yang positif. Mereka mengira manusia bersifat rasional serta bisa memilih takdirnya sendiri. Perihal ini membuat manusia terus berubah serta tumbuh menjadi individu yang lebih baik dan lebih

¹ M. Chairul Basrun Umanailo, *Ilmu Sosial Budaya Dasar*, (Jakarta: FAM PUBLISHING, 2016), h. 19

sempurna. Dan manusia bisa dikatakan sebagai makhluk individu serta makhluk sosial.²

Hal ini selaras dalam pandangan Islam terhadap manusia, yaitu manusia sebagai al-Nas. Didalam Al-Qur'an manusia di sebut dengan al-Nas. Konsep sebagai al-nas ini cenderung berfokus pada status manusia dalam lingkungan masyarakat di sekitarnya. Berdasarkan fitrahnya manusia merupakan makhluk sosial yang dalam hidupnya manusia membutuhkan pasangan dan memang diciptakan berpasang-pasangan seperti benar dalam Q.S. An-Nisa ayat 1 yang berbunyi sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ ۗ وَالْأَرْحَامَ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا

Artinya: *“Hai sekalian manusia, bertaqwalah kepada Tuhan-mu yang telah menciptakan kamu dari seorang diri, dan dari padanya Allah menciptakan istrinya, dan dari pada hadiah Allah memperkembangbiakkan laki-laki dan perempuan yang banyak. Dan bertakwalah kepada Allah dengan (mempergunakan) namanya kamu saling meminta satu sama lain dan peliharalah hubungan silaturahmi. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu.”*

Dari dalil di atas dapat diketahui bahwa manusia adalah makhluk sosial yang didalam hidupnya membutuhkan manusia lainnya serta hal lain di luar dirinya

² Ratna Syifa'a Rachmahana, *Psikologi Humanistik dan Aplikasinya dalam Pendidikan*, (Jurnal: Pendidikan Islam, 2008), Vol.1, No.1, h. 100

untuk potensi berkembang pada dirinya sehingga dapat menjadi bagian dari lingkungan soisal dan masyarakat.

Pada akhir tahun 2019 dunia diguncang dengan suatu peristiwa yang membuat masyarakat resah serta khawatir yang dikenal dengan virus corona (covid-19). Kejadian bermula terjadi di Tiongkok, Wuhan.³ Awalnya virus ini diduga akibat dari paparan pasar grosir makanan laut yang banyak menjual spesies hewan hidup. Virus ini dengan cepat menyebar ke dalam negeri bagian lain di negara China (Dong 2020). Pada tanggal 18 Desember 2019 ada lima pasien yang dirawat dengan *Acute Respiratory Syndrome* (Ren L, 2020). Sejak 31 Desember 2019 sampai 3 Januari 2020 kasus ini bertambah dengan pesat serta ditandai dengan terdapatnya pelaporan sebanyak 44 kasus.⁴

Munculnya virus corona sudah menarik perhatian dunia, pada tanggal 30 Januari 2020 WHO telah menyatakan Covid-19 sebagai darurat kesehatan masyarakat yang menjadi perhatian internasional (Dong, 2020). Adanya penambahan jumlah kasus Covid-19 berjalan sangat cepat dan sudah terjadi penyebaran antar negara. Hingga pada tanggal 25 Maret 2020 dilaporkan kasus yang terkonfirmasi berjumlah 414.179 dengan 18.440 kematian dimana kasus ini terdapat di 192 negara. Diantaranya kasus tersebut sudah terdapat beberapa petugas kesehatan yang dilaporkan terinfeksi (Kemenkes RI, 2020)

³ Yuliana, *Corona Virus Disease (Covid-19): Sebuah Tinjauan Literatur*, (Wellness and Healthy Magazine, 2020), Volt 2, No. 1, h. 187

⁴ Susiolo, et al., *Coronavirus Disease 2019: Review of Current Literatures*, (Jurnal Penyakit Dalam Indonesia, 2019), Volt. 7, No. 1, h. 45

Virus corona (covid-19) merupakan penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus corona bisa ditularkan melalui hewan kepada manusia yang disebut dengan zoonosis. Ada beberapa hewan yang menjadi sumber dalam penyebaran covid-19 masih belum diketahui sampai saat ini. Berdasarkan fakta ilmiah covid-19 bisa menular dari percikan batuk ataupun bersin dari manusia ke manusia lainnya, orang yang berkontak langsung dengan penderita virus corona maka orang tersebut beresiko tinggi akan tertular. Gejala gangguan pernafasan akut seperti demam, batuk dan sesak nafas merupakan gejala umum infeksi virus covid-19 dengan masa inkubasi rata-rata adalah 3-9 hari. Pada kasus yang parah, covid-19 dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernafasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian.⁵

Indonesia adalah negara berkembang serta terpadat keempat di dunia, dengan demikian diperkirakan akan sangat menderita dalam periode waktu yang lebih lama. Pada 27 Januari 2020, Indonesia mengeluarkan pembatasan perjalanan dari provinsi Hubei yang pada saat itu merupakan pusat covid-19. Pada tanggal 2 Maret 2020 presiden Jokowi memberitahu bahwa telah ditemukan 2 orang yang telah terinfeksi virus corona (Djalante, 2020). Pasien yang terkonfirmasi virus corona di Indonesia bermula dari suatu acara di Jakarta, yang mana pasien kontak langsung dengan seorang warga Negara asing (WNA) yang berasal dari Jepang

⁵ Nany Hairunisa, *Riview: Penyakit Virus Corona baru 2019 (Covid-19)*, (Jurnal Biomedika dan Kesehatan, 2020), Vol. 3 No.2, hal. 92

bertempat tinggal di Malaysia. Setelah pertemuan tersebut penderita terkena demam, batuk serta sesak nafas (WHO, 2020).

Sejak kasus pertama di Wuhan, setiap harinya kasus covid-19 terjadi peningkatan kasus dan memuncak di akhir bulan Januari sampai awal bulan Februari 2020. Pada tanggal 2 Maret 2020 dilaporkan pertama kalinya di Indonesia terdapat dua kasus covid-19. Sedangkan data pada tanggal 31 Maret 2020 menunjukkan kasus yang terkonfirmasi berjumlah 1.528 kasus dan 136 kasus kematian.⁶

Tingkat kematian covid-19 di Indonesia sebesar 8,9%, angka ini merupakan yang tertinggi di Asia Tenggara. Dan pada tanggal 30 Maret 2020 terdapat 693.224 kasus dan 33.106 kematian di seluruh dunia. Eropa dan Amerika Utara telah menjadi pusat pandemi covid-19 dengan kasus dan kematian yang sudah melampaui China. Amerika Serikat menduduki peringkat pertama dengan kasus covid-19 terbanyak dengan penambahan kasus baru sebanyak 19.332 kasus pada tanggal 30 Maret 2020 disusul oleh Spanyol dengan 6.549 kasus baru. Italia memiliki tingkat kematian paling tinggi di dunia yaitu 11,3%.⁷

WHO mengumumkan covid-19 sebagai pandemi pada 12 Maret 2020. Jumlah kasus di Indonesia terus meningkat dengan pesat, sampai bulan Juni 2020 terdapat

⁶ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Info Infeksi Emerging Kementerian Kesehatan RI*, <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/>, Di akses pada tanggal 22 oktober 2020, pukul 17.40

⁷ World Health Organization, *Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report-70*, [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200330-sitrep-70 covid-19.pdf?sfvrsn=7e0fe3f8_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200330-sitrep-70-covid-19.pdf?sfvrsn=7e0fe3f8_2), Di akses pada tanggal 23 oktober 2020, pukul 11.00 wib

31.186 kasus terkonfirmasi dan 1851 kasus meninggal. Kasus tertinggi terjadi di Provinsi DKI Jakarta sebanyak 7.623 kasus terkonfirmasi dan 523 kasus kematian.

Covid-19 sudah ditetapkan sebagai darurat kesehatan global. Virus ini telah membuat seluruh kegiatan sehari-hari masyarakat terhambat. Karantina saja tidak cukup untuk mencegah penyebaran virus corona dan dampak global dari infeksi virus corona adalah salah satu yang semakin memprihatinkan (Sohrabi, 2020).

Banyak cara yang telah dilakukan pemerintah untuk menyelesaikan kasus yang luar biasa ini, salah satunya adalah dengan menerapkan social distancing. Langkah ini bertujuan untuk memutus mata rantai penularan virus corona ini karena langkah tersebut mengharuskan masyarakat menjaga jarak aman dengan masyarakat lainnya minimal 2 meter, tidak melakukan kontak langsung dengan orang lain serta tidak membuat kerumunan.⁸ Namun, pada kenyataannya langkah-langkah tersebut tidak diterapkan dengan baik oleh masyarakat, sehingga jumlah kasus terus meningkat. Sedangkan SDM kesehatan serta pelayanan kesehatan di Indonesia yang menangani kasus pandemi covid-19 ini juga belum memadai dan kasus terus melonjak naik.

Pandemi Covid-19 sangat membuat kegiatan manusia semakin dibatasi, berhubungan dengan berbagai aspek baik itu sekolah, perekonomian, serta dalam hal kesehatan mental manusia. Terutama di daerah yang diterapkan lockdown yaitu menerapkan sistem isolasi di rumah masing-masing dan tidak keluar rumah jika

⁸ Dana Riska Buana, *Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa*. *National Research Tomsk State University*, (Jurnal Universitas Mercu Buana Jakarta, 2020), Vol. 7, No. 3, h. 218

tidak ada keperluan yang mendesak, semua kegiatan dilakukan didalam rumah baik bekerja dan belajar.

Pada awalnya kegiatan yang dilakukan di rumah akan biasa saja namun seiring berjalannya waktu maka seseorang akan bosan dan tidak tau apa yang harus dilakukannya terutama pada seseorang yang hobi melakukan aktifitas di luar dan senang bertemu banyak orang. Adanya keterbatasan akses dalam kehidupan sehari-hari akan memuat manusia mudah panik, rasa khawatir yang berlebih, gelisah dan tidak nyaman melakukan aktifitas. Ditambah banyaknya berita yang tidak tahu kebenarannya atau hoax sehingga banyak masyarakat yang percaya oleh berita yang tidak benar. Dan tentu saja hal tersebut berpengaruh pada kesehatan mental. Dalam Al-Qur'an sudah dijelaskan secara qauliyah di surat Al-An'am ayat 103 yang berbunyi sebagai berikut :

لَا تُدْرِكُهُ الْأَبْصَارُ وَهُوَ يُدْرِكُ الْأَبْصَارَ ۖ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ

Artinya: "*Dia tidak dapat dicapai oleh penglihatan mata, sedang Dia dapat melihat segala penglihatan itu, dan Dialah Yang Maha halus, Maha teliti.*"

Ditujukan dari ayat diatas diumpamakan bahwa manusia tidak bisa melihat virus Covid-19 secara kasat mata tetapi manusia dapat merasakan dampaknya. Begitu juga dengan tuhan, manusia tidak dapat melihat-Nya tetapi kekuasaan-Nya selalu nyata seperti virus covid-19 yang diciptakan-Nya dalam ukuran yang sangat kecil hal ini menunjukkan kekuasaan-Nya yang nyata.

Dampak dari pandemi covid-19 ini cukup besar bagi masyarakat, di mulai dari perusahaan-perusahaan yang telah melakukan pemutusan hubungan kerja (PHK), aktifitas bisnis terhenti, sehingga membuat penghasilan masyarakat berkurang dan tidak mempunyai penghasilan tetap lagi. Pembatasan aktifitas ini membuat masyarakat resah sehingga akan berdampak pada kesehatan mental seseorang.

Kesehatan mental merupakan suatu kondisi dimana individu tidak memiliki perasaan bersalah pada dirinya sendiri, memiliki pemikiran yang realistis terhadap dirinya sendiri dan bisa menerima kekurangan atau kelemahannya, memiliki kemampuan dalam menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya serta memiliki kebahagiaan dalam hidup (Pieper dan Uden, 2006).

Menurut Ihrom (2008) kesehatan mental merupakan terwujudnya sifat kepribadian, adanya keselarasan dengan jati diri, adanya perubahan ke arah yang sesuai terhadap diri dan memiliki hubungan yang sehat dengan orang lain. Jadi kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana individu dapat berjalan secara benar sehingga dapat menikmati hidupnya dengan seimbang, mampu menyesuaikan diri serta bisa menyelesaikan permasalahan yang ada, dapat berkontribusi dalam kehidupan sosial dan budaya. Agama memiliki peran yang penting dalam memberi batasan benar atau tidaknya perilaku. Dalam pengertian

lain kesehatan mental adalah pondasi dari tercapainya kesejahteraan individu serta fungsi yang positif dalam komunitasnya.⁹

Gangguan psikologi disebut juga gangguan mental adalah suatu kondisi kelainan pada seseorang yang melibatkan gangguan pada fungsi otak yang mengakibatkan perubahan pola perilaku, perasaan serta pikiran hingga emosi yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Gangguan ini menimbulkan tekanan bagi orang yang mengalaminya (Berry Choresyo et al, 2014).

Salah satu gangguan psikologi yang dialami oleh masyarakat pada saat pandemi covid-19 yaitu kecemasan. Kecemasan adalah suatu perasaan mengenai ketegangan yang membuat kita untuk melakukan sesuatu. Dengan menunjukkan adanya ancaman bahaya melalui sinyal ego yang akan terus meningkat jika tidak mengatasi masalah dengan tindakan yang tepat untuk mengatasi ancaman bahaya.¹⁰

Selama pandemi covid-19 di Indonesia terdapat 64,8% dari 4.010 orang mempunyai masalah psikologi cemas dan depresi setelah melakukan pemeriksaan mandiri secara online terkait kesehatan jiwa yang merupakan dampak dari pandemi covid-19 yang dilakukan di laman resmi Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI).¹¹

⁹ Farchul Habibie, *Status Gambaran Perkembangan Psikologis Pada Anak Usia Sekolah Dasar (10-13Tahun) Di Desa Purbo Kabupaten Batang*, Skripsi, (Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, 2017), h. 7

¹⁰ Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung:Refika Aditama, 2005), h. 17

¹¹ PDSKJI, *Lima Bulan Pandemi Covid-19 Di Indonesia*, <http://pdsjki.org/>, Diakses tanggal 22 November 2020, Pukul 13.32

Kesehatan mental manusia tidak dapat diremehkan karena dampak dari kesehatan mental sangat berpengaruh terhadap jiwa seseorang. Kesehatan mental harus di sembuhkan dengan cara yang tepat terutama di saat pandemi covid-19 ini karena membuat kegiatan terhambat serta terhenti maka dari itu harus membutuhkan cara yang efektif dan mudah untuk dilakukan.

Hal yang dapat dilakukan untuk menyembuhkan diri dari gangguan psikologi yaitu dengan terapi menulis. Menurut Karen Baikie yang merupakan psikologi klinis University of New South Wales mengatakan bahwa dengan menuliskan peristiwa traumatik yang penuh akan tekanan serta kejadian yang penuh emosi terbukti bisa memperbaiki kesehatan fisik dan mental.¹²

Hasil penelitian terdahulu mengenai terapi menulis menunjukkan bahwa menulis dapat menurunkan kecemasan dan stress seseorang. Terapi menulis telah terbukti bisa menurunkan tekanan darah, meningkatkan daya ingat serta mengurangi stress. Dengan menulis juga dapat meningkatkan mood, mempunyai perasaan sejahtera dan mengurangi rasa kekosongan dalam pekerjaan.¹³

James W. Pennebaker yang merupakan di University of Texas Austin, telah melakukan penelitian selama bertahun-tahun tentang kegiatan menulis yang bertujuan untuk menyembuhkan. Pennebaker (2004) mengatakan bahwa ketika seseorang diberi kesempatan untuk menulis tentang perasaan emosionalnya, mereka akan jarang sakit dan mengalami perubahan fungsi kekebalan tubuh.

¹² Karen A. Baikie & Kay Wilhemhal, *Emotional and Physical Health Benefits of Expressive Writing*, (Journal Continuing Professional Development, 2005), Vol. 11, h. 338

¹³ Ibid, h. 339

Terapi menulis dapat menjadi jalan positif bagi siapa saja untuk mengekspresikan perasaan yang sulit disampaikan secara lisan. Baik itu perasaan takut, bahagia, maupun harapan-harapan lainnya.

Nilai utama dari menulis adalah kemampuan mengurangi pengekangan, menuliskan peristiwa-peristiwa yang mengganggu akan memberikan pemahaman baru tentang peristiwa emosional itu sendiri.¹⁴ Sehingga dengan menulis membuat kita semakin memahami dunia di sekitar kita dan mengerti posisi kita didalamnya. Pada pandemi Covid-19 menulis bisa membantu kita untuk merefleksikan apa yang terjadi di kehidupan kita, lalu menciptakan pemikiran baru darinya.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas penulis tertarik melakukan penelitian guna mengkaji lebih dalam mengenai bahasan tersebut dengan judul **“Terapi Menulis Sebagai Terapi Jiwa Dan Penyembuhan Diri Dari Gangguan Psikologis Dimasa Pandemi Covid-19”**.

B. Batasan Masalah

Untuk menghindari melebar nya permasalahan didalam penelitian maka peneliti membuat batasan masalah yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian ini ditekankan untuk mengkaji buku sembuh dan sukses dengan terapi menulis karya Jonru dan literatur lainnya yang berhubungan dengan terapi menulis serta kecemasan dimasa pandemi Covid-19.

¹⁴ Ida Fitria, et al, *Expressive Writing For Orphanage Member: “A Method Of Writing Therapy On Diary Through Experimental Module*, (Jurnal Psikoislamedia, 2016), Vol. 1, No. 1, h. 127

2. Hal yang diteliti hanya berhubungan dengan terapi menulis dan kecemasan dimasa pandemi Covid-19.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis buat maka penulis merumuskan topik permasalahan yang akan dibahas kedalam beberapa pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep terapi menulis menurut Jonru untuk penyembuhan diri dari gangguan psikologis?
2. Bagaimana kiat-kiat terapi menulis dapat menyembuhkan gangguan psikologis dimasa pandemi Covid-19?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah penulis buat maka tujuan utama dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana konsep terapi menulis menurut Jonru untuk penyembuhan diri dari gangguan psikologis.
2. Untuk mengetahui bagaimana kiat-kiat terapi menulis dapat menyembuhkan gangguan psikologis dimasa pandemi Covid-19.

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang penulis buat maka kegunaan dari penelitian ini adalah:

1. Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah ilmu dan menambah informasi khususnya di bidang bimbingan penyuluhan islam, bidang sosial dan psikologi kesehatan mental.

2. Secara Praktis

- a. Bagi konselor, diharapkan menambah pengetahuan dalam terapi menulis dapat menyembuhkan diri dari gangguan psikologi.
- b. Bagi psikologi, diharapkan dapat menambah salah satu rujukan untuk menyembuhkan gangguan psikologis dengan terapi menulis.
- c. Bagi masyarakat, diharapkan dapat mengetahui bahwa terapi menulis sangat penting bagi seseorang.
- d. Bagi penulis, diharapkan untuk menambah ilmu pengetahuan dan wawasan guna untuk masa mendatang mengenai keilmuan dibidang bimbingan penyuluhan islam, dan psikologi kesehatan mental.
- e. Bagi para peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadi sumber referensi demi pengembangan ilmu pengetahuan.
- f. Untuk memperoleh persyaratan dalam mendapatkan gelar sarjana strata satu (S1) di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang dalam meraih gelar S.Sos.

F. Sistematika Penulisan Skripsi

Sebagai bentuk upaya untuk memudahkan alur pembahasan dalam penelitian ini, maka penulis mengurutkan sistematika penulisan skripsi ini sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan, Pembahasan bab ini mengenai tahapan awal yang menjadi landasan dari keseluruhan skripsi, meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, dan sistematika penulisan laporan.

BAB II Tinjauan Teori, berisikan tentang konsep dan teori-teori yang mendukung dan berkaitan dengan topik yang diteliti, yang meliputi tentang terapi menulis, dan gangguan psikologis.

BAB III Metodologi Penelitian, membahas tentang metode yang dipergunakan pada penelitian yang meliputi, metode atau pendekatan penelitian, subyek penelitian data dan sumber data, teknik pengumpulan data, dan analisis data.

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, berisikan tentang peneliti mengelola data yang telah diperoleh, baik data pokok maupun data penunjang dengan tujuan untuk mendapatkan jawaban dari pertanyaan yang telah dirumuskan pada rumusan masalah.

BAB V Penutup, berisikan tentang sistematika penulisan, kesimpulan, saran, daftar pustaka serta lampiran-lampiran yang di perlukan.

