

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Setiap insan tidak akan pernah terlepas dari lika-liku kehidupan merasakan keresahan di dalam hidup, atau yang lebih populer dikenal dengan istilah *stress*. Kata *stress* menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai ketegangan yang terjadi akibat gangguan atau kendala mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar (KBBI, n.d.). Adapun kiat setiap individu dalam menyambangnya beragam antara satu dengan yang lain. Hal tersebut dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu setiap individu dan keadaan sosial kemasyarakatannya (Sukadiyanto, 2010).

(Rahmawati, 2021) mengungkapkan bahwa *stress* bisa disebabkan oleh beberapa faktor (1) Ciri bawaan, yaitu kecenderungan genetik dan keterikatan psikologis individu, (2) aspek lingkungan seperti hal ihwal tempat tinggal serta kejadian di masa lalu yang dialami individu. Dengan kata lain, *stress* dapat disebabkan oleh faktor internal seperti gangguan psikologis, trauma, luka masa lalu, atau kejadian kita yang memiliki dampak buruk bagi kesehatan mental kita, maupun faktor eksternal seperti situasi dan kondisi, lingkungan yang mempengaruhi, aktivitas sehari-hari, dsb.

Jika kita melihat situasi dan kondisi sekarang yang masih terpapar oleh pandemi mampu menimbulkan dampak yang cukup luas dan mempengaruhi stabilitas ekonomi, sosial, politik, hingga psikologis. Di sisi lain, perkembangan kemajuan teknologi saat ini semakin canggih sehingga mampu mempengaruhi berbagai aspek proses pembelajaran. (Fitriyani, 2018). Namun, hal itu sangat berdampak besar bagi kesehatan mental. Aturan *work from home* (WFH) bagi para pekerja dan pembelajaran secara *online* bagi para pelajar yang diterapkan terlalu lama telah banyak menimbulkan rasa bosan. Kondisi ini mengakibatkan perasaan *stress* dan

frustrasi (Gunarya, 2010). *Stress* yang dirasakan peserta didik disebut dengan *stress* akademik. Kondisi tersebut diakibatkan karena adanya tekanan akademis yang terus menumpuk, metode pendidikan, dan instruksi berlebihan yang dapat mempengaruhi proses berpikir, kondisi fisik, emosi, dan karakter (Masitoh, 2020).

Pakar psikologi banyak mengkaji mengenai *stress* dengan tujuan membantu memelihara kesehatan mental setiap individu dapat menjalani hidup dengan nyaman dan bahagia. Dunia tanpa stresor tidak mungkin. Masalahnya bukan menghindari *stress*, tetapi bagaimana menghadapinya (Gunarya, 2010).

Oleh karena itu dibutuhkan adanya *self healing* untuk mengatasi kecemasan dan rasa *stress* tersebut. *Healing* artinya adalah proses penyembuhan. Menurut Kamus Bahasa Inggris Terjemahan Indonesia, arti *self healing* adalah pengobatan diri dengan tenaga sendiri. Jadi *Self healing* adalah upaya yang dilakukan guna mengobati diri dari segala sesuatu yang dapat memicu timbulnya keletihan emosi atau luka batin. *Self healing juga merupakan suatu* proses pemulihan seseorang dari gangguan psikologis, trauma, pobia dan lainnya (Asri, 2021).

Dalam hal ini, penyembuhan yang terjadi adalah penyembuhan secara alami. Proses penyembuhan dengan memberdayakan sumber daya alam (Dewanto, 2019). Pada praktiknya, *self healing* merupakan sebuah proses yang berpedoman bahwa sebenarnya manusia mampu memperbaiki dan menyembuhkan diri (Budiman, 2018). Tujuan dari *self healing* adalah agar mampu mengerti dan memahami diri sendiri, menerima segala sesuatu yang telah terjadi, serta membentuk pikiran positif dalam hidup. Sebab, keyakinan dari diri sendiri sangat berperan penting dalam proses penyembuhan.

Untuk menyembuhkan diri sendiri harus mencoba berdialog dengan diri sendiri atau melakukan intropeksi diri yang disebut juga muhasabah.

Allah swt. berfirman di dalam Al Qur'an mengenai hakikat muhasabah yang berbunyi, "Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan" (QS.Al-Hasyr (59):18).

Setiap permasalahan atau penyakit yang diderita kita wajib berikhtiar mencari jalan untuk kesembuhannya. Hal ini dapat dilakukan dengan berobat ke dokter atau menyembuhkan diri sendiri melalui *self healing* dengan keyakinan bahwa untuk mengatasi permasalahan dan kesembuhan atas setiap penyakit datangnya dari Allah swt. Kuncinya adalah Ikhtiar dan do'a.

Rasulullah saw. juga telah memberikan petunjuk bahwa penyembuhan terhadap diri sendiri dapat dilakukan dengan menggunakan doa dan dzikir. Rasulullah telah menyarankan kepada kita untuk berusaha menyembuhkan diri sendiri, keluarga sahabat atau siapapun yang menderita penyakit fisik maupun psikis dengan menggunakan do'a-do'a yang sudah beliau ajarkan (Asri, 2021).

Berdasarkan uraian di atas, maka diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai upaya *self healing* bagi mental generasi Z. Penelitian ini belum pernah dikaji secara spesifik sebelumnya, namun beberapa penelitian mengenai beberapa tema ini telah dilakukan oleh para peneliti terdahulu. Oleh karenanya penulis tertarik untuk mengkajinya lebih dalam dengan didasari pendekatan psikologi yang dikemas dengan judul "**SELF HEALING BAGI MENTAL GENERASI Z DALAM PERSPEKTIF HADIS**".

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasar pada latar belakang di atas, maka disusun rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana hadis yang termasuk ke dalam kriteria *self healing*?

2. Bagaimana *self healing* untuk mental generasi Z perspektif hadis?

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan *self healing* untuk mental generasi Z perspektif hadis.

1. Mengetahui hadis yang termasuk ke dalam kriteria *self healing*.
2. Mengetahui *self healing* untuk mental generasi Z perspektif hadis

### **D. Kegunaan Penelitian**

1. Kegunaan Teoritis

Penulis berkehendak semoga penelitian ini mampu memberikan penguraian yang cukup baik akan kondisi mental generasi Z, serta dapat memberikan pengetahuan mengenai *self healing* untuk mental generasi Z perspektif hadis

2. Kegunaan Praktis

Penulis berkehendak melalui penelitian ini mampu memberikan wawasan keilmuan mengenai *self healing* untuk mental generasi Z perspektif hadis. Penulis berharap penulisan ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dalam bidang ilmu pendidikan.

### **E. Tinjauan Pustaka**

1. Bhakti, C. P. & Safitri, N. E. (2017), "Peran Bimbingan dan Konseling Untuk Menghadapi Generasi Z dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Perkembangan", Penerbit: Jurnal Konseling GUSJIGANG. Artikel ini menerapkan teori *library research* yang termasuk ke dalam jenis penelitian kualitatif. Hasil dan pembahasan artikel ini adalah generasi Z merupakan generasi yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan sangat berambisi untuk mencapai titik sukses, namun generasi ini cenderung berperilaku praktis, dan menyukai kebebasan. Artikel ini menyimpulkan bahwa peran tuntunan dan penyuluhan dalam konteks pendidikan Generasi Z sangat diperlukan (Bhakti C. P., 2017). Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh

penulis adalah terletak pada teorinya, yakni menggunakan teori *library research* yang merupakan jenis penelitian kualitatif. Adapun perbedaannya, jika pada artikel tersebut fokus terhadap sikap dan bimbingan terhadap generasi Z, maka yang menjadi fokus penulis lebih kepada mental generasi Z itu sendiri.

2. Rahmah, Hardiyanti (2021), “Konsep Berpikir Positif (*Husnuẓhon*) Dalam Meningkatkan Kemampuan *Self Healing*”, Penerbit: Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan. Artikel ini menggunakan teori studi literatur atau studi pustaka yang merupakan jenis penelitian kualitatif. Hasil dan pembahasan pada artikel ini adalah dengan konsep *husnuẓhon* atau menerapkan *mindset* berpikir positif maka proses *self healing* dapat meningkat. Penelitian ini berfokus membahas konsep-konsep dalam berpikir positif untuk meningkatkan kemampuan *self healing*. Artikel ini menyimpulkan bahwa kemampuan seseorang dalam melatih dirinya untuk berpikir positif (*husnuẓhon*) dapat membantu dalam meningkatkan kemampuan pada proses *self healing* dari penyakit fisik dan permasalahan psikologis. Orang-orang yang mampu menerapkan konsep *husnuẓhon* akan lebih mampu menjalani hidup dengan lebih baik karena berkurangnya rasa takut dan khawatir, serta meningkatnya kepercayaan diri dan sikap optimis yang membuat mereka mampu menjalani kehidupan dengan lebih sejahtera (Rahmah, Hardiyanti, 2021). Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis adalah terletak pada teorinya, yakni keduanya sama sama menggunakan teori *library research* yang merupakan jenis penelitian kualitatif. Adapun perbedaannya terletak pada pendekatan penelitiannya. Artikel tersebut menggunakan pendekatan psikologi, sedangkan penulis menggunakan pendekatan psikologi dan tasawuf.
3. Christyanto, A. Y. (2021), “Metode *Self Healing* dalam Kitab *Minhajul ‘Ābidīn* Imam Al-Gazālī”, Penerbit: Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling). Artikel ini menggunakan teori kepustakaan terhadap kitab

*Minhajul'Ābidīn* karya Imam Al Al-Gazālī yang termasuk ke dalam jenis penelitian kualitatif. Hasil dan pembahasan artikel ini adalah terdapat tujuh tahap *self healing* terstruktur dalam mengatasi stres dalam kitab *Minhajul'Ābidīn* Imam Al Al-Gazālī, yaitu mengenal diri, menerima diri, mawas diri, melepaskan, merefleksikan dan bersyukur. Artikel ini menyimpulkan bahwa tahapan dalam kitab *Minhajul'Ābidīn* dapat untuk diadopsi menjadi sebuah rangkaian terapi *self healing* tersruktur dalam mengatasi permasalahan *stress* atau gangguan psikologi ringan yang sering kita jumpai pada masyarakat dewasa ini (Christyanto, 2021). Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis adalah terletak pada teorinya, yakni menggunakan teori *library research* yang merupakan jenis penelitian kualitatif. Adapun perbedaannya, fokus pada artikel tersebut mengenai konsep *self healing* dalam Kitab Minhajul 'Abidin karya Imam Al-Ghazali, sedangkan fokus penelitian penulis tidak terfokus pada satu kitab tersebut, melainkan dari beberapa kitab hadis dan kitab syarah hadis.

4. Sukadiyanto (2010), "Stress dan Cara Mengurangnya", Penerbit : Cakrawala Pendidikan. Artikel ini menggunakan teori *library research* yang merupakan jenis penelitian kualitatif. Hasil dan pembahasan artikel ini adalah membahas mengenai pengertian *stress*, indikasi gejala *stress*, dampak *stress*, penyebab *stress*, dan cara mengurangi *stress*, . Artikel ini menyimpulkan bahwa *stress* tidak pernah dapat dihindari oleh setiap individu selama dalam kehidupannya sehingga setiap individu harus mampu mengenali penyebab stress dan cara-cara mengurangnya. Tujuannya agar individu dalam mengarungi kehidupannya tidak terlalu banyak melanda *stress*, sehingga dapat menikmati kehidupan dengan layak, nyaman, dan bahagia. Untuk itu, perlu diciptakan lingkungan keluarga, lingkungan kerja, dan suasana yang harmonis serta kondusif agar warga masyarakat yang ada di lingkungan tersebut sejahtera lahir dan batin. Juga untuk selalu

mendekatkan diri kepada Allah dan jangan lupa untuk selalu menyebut nama Allah di setiap waktu dan di setiap kesempatan (Sukadiyanto, 2010). Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis adalah terletak pada teorinya, yakni keduanya sama sama menggunakan teori *library research* yang merupakan jenis penelitian kualitatif. Adapun perbedaannya terletak pada pendekatan penelitiannya. Artikel tersebut menggunakan pendekatan psikologi, sedangkan penulis menggunakan pendekatan ilmu psikologi dan tasawuf.

5. Sumarni (2019), “Proses Penyembuhan Gejala Kejiwaan Berbasis *Islamic Intervention Of Psychology*”, Penerbit : Nalar: Jurnal Peradaban dan Pemikiran Islam. Artikel ini menerapkan teori *library research* yang termasuk ke dalam jenis penelitian kualitatif. Hasil dan pembahasan artikel ini adalah Intervensi Islam atau psikoterapi Islam mampu menyembuhkan orang yang memiliki gejala kejiwaan, intervensi Islam ini juga memiliki tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup manusia baik secara fisik maupun psikis. Dengan psikoterapi Islam seseorang dapat menemukan ketenangan jiwa dan batinnya di kala mereka memiliki gangguan-gangguan yang berada dalam diri mereka. Penyembuhan melalui psikoterapi Islam sudah sejak lama diterapkan jauh sebelum bangsa Barat menemukan penemuan-penemuan hebat. Lebih dahulu Ilmuwan Islam sudah menemukan temuan-temuan tersebut salah satunya Ibnu Sina dan Ar-Razi. Artikel ini menyimpulkan bahwa Intervensi Islam yang dapat dilakukan bisa dibedakan menjadi terapi yang berbasis ibadah dan terapi yang berbasis akhlak. Terapi yang berbasis ibadah meliputi dzikir, do’a, membaca/memahami Al-Qur’an, sholat, puasa, zakat, dan haji. Terapi yang berbasis akhlak yakni ikhlas, ridha, syukur, qanaah, sabar, pemaaf, husnudzon, tawakal, muhasabah, dan tafakur (Sumarni, 2019).

Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis adalah terletak pada teorinya, yakni keduanya sama sama

menggunakan teori *library research* yang termasuk ke dalam jenis penelitian kualitatif. Adapun perbedaannya terletak pada pendekatan penelitiannya. Artikel tersebut menggunakan pendekatan psikologi dan ilmu tasawuf, sedangkan penulis menggunakan pendekatan syarah hadis.

## F. Kerangka Pemikiran

Generasi Z atau iGeneration adalah sekelompok orang yang lahir pada periode tahun 1995 hingga tahun 2010. Generasi tersebut mempunyai ciri-ciri dimana internet telah berkembang maju bersamaan dengan perkembangan teknologi. Orang-orang pada masa angkatan ini adalah mereka yang muncul dan dibesarkan pada zaman dimana beranekaragam teknologi telah berkembang semakin banyak dan elusif, seperti telah adanya *gadget* dan perangkat keras elektronik berupa komputer, laptop, handphone, tab, iPad, dsb. Kelompok yang termasuk Generasi Z telah cakap berinteraksi memakai internet.

Beberapa mental anak yang termasuk dalam Generasi Z diantaranya; sangat berambisi terhadap suatu hal, cenderung praktis dan berperilaku instan (*speed*), mencintai kebebasan dan memiliki percaya diri yang tinggi (Bhakti C. P., 2017).

Generasi Z terutama kalangan remaja yang tengah duduk di bangku sekolah, termasuk kelompok yang sangat sensitif mengalami *stress*. Karena, disamping masih berada dalam masa pencarian jati diri yang terkadang membingungkan, mereka juga dituntut untuk mampu berhasil dalam hal akademik dan juga kehidupan sosial. Akibatnya banyak dari anak muda Generasi Z ini yang kemudian gagal dalam meminimalisir emosi negatif akibat tidak bisa membagi waktu antara kesibukan akademik, keperluan sosial, dan kebutuhan relaksasi sehingga mengundang timbulnya *stress* dan emosi negatif. Tak hanya itu, bagi kalangan dewasa pun kerap kali merasakan *stress* bahkan tidak sedikit yang sampai kepada depresi. Hal itu

dikarenakan tuntutan yang semakin banyak, masalah pribadi, keluarga, pekerjaan, dan masih banyak hal lainnya.

Melihat kompleksnya isu pengelolaan emosi di kalangan generasi Z, beberapa peneliti memfokuskan pentingnya manajemen emosi sebagai upaya meminimalisir taraf *stress* sekaligus bermanfaat untuk mengatur kemampuan dan mengulurkan tangan mereka dalam menjalin relasi sosial yang positif di lingkungan sekitar. Pengendalian emosi, atau *anger management*, merupakan kemahiran penurunan amarah atau *stress* yang dibutuhkan oleh setiap individu. Oleh sebab itu, dibutuhkan beraneka macam metode agar dapat membimbing emosi secara efektif. *Self healing* termasuk salah satu metode yang genap memperoleh atensi karena dianggap mampu menolong seseorang untuk meminimalisir emosi dan amarah (Bachtiar, 2021).

*Self healing* adalah fase yang dilakukan untuk memulihkan atau menyembuhkan dari beragam penyakit fisik dan gangguan mental ibarat trauma, depresi, dan gangguan lainnya. Dalam terapi *self healing*, proses *self healing* ditujukan untuk meminimalkan berbagai macam emosi negatif yang disebabkan oleh masalah mental. Salah satu solusi penyembuhan diri ini mampu dicapai dengan melakukan pendekatan spiritual disamping aspek kesehatan dan ilmu pengetahuan.

Agama Islam mengenal istilah *husnuzhon* yang merupakan kapasitas baik sangka kepada sang pencipta, yaitu Allah swt. Adapun prinsip *husnuzhon* terdapat pada sabda Rasulullah saw.: “Dari Abu Hurairah r.a, ia berkata bahwa Nabi saw. bersabda, “Allah Ta’ala berfirman: Aku sesuai persangkaan hamba-Ku. Aku bersamanya ketika ia mengingat-Ku. Jika ia mengingat-Ku saat bersendirian, Aku akan mengingatnya dalam diri-Ku. Jika ia mengingat-Ku di suatu kumpulan, Aku akan mengingatnya di kumpulan yang lebih baik daripada pada itu (kumpulan malaikat).” (Muttafaqun ‘alaih) (HR. Bukhari, no. 6970 dan Muslim, no. 2675).

Hadits di atas menjelaskan bahwa Allah swt. mengikuti prasangka hamba-hambanya. Maka dengan memupuk pola pikir positif, hal-hal positif akan terwujud dalam hidupnya juga (Hardiyanti, 2001).

## G. Metode Penelitian

Secara umum, metode penelitian adalah salah satu metode objektif yang digunakan untuk mengetahui cara memperoleh data, tujuan dan manfaatnya. Data yang didapatkan merupakan data yang valid, rasional, empiris, dan sistematis.

### 1. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk ke dalam suatu penelitian dengan jenis kualitatif yang pada prakteknya menggunakan studi pustaka (Darmalaksana, 2020). Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang mengarahkan terhadap fenomena yang tengah berlangsung pada subjek yang akan diteliti. Jenis penelitian ini juga dikenal sebagai *Library Research* yaitu penelitian yang diperoleh dengan menggunakan literatur kepustakaan, baik berupa catatan, buku yang terkait, maupun hasil penelitian terdahulu yang telah dilakukan, namun untuk penelitian yang akan penulis lakukan, tidak ada penelitian yang terfokus terhadap tema. Melainkan variabel yang sama untuk menganalisis sumber data yang sesuai dengan pembahasan mengenai *self healing* untuk mental generasi Z perspektif hadis (Iqbal, 2002).

### 2. Sumber Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan sumber kepustakaan, baik itu berupa data primer maupun sekunder. Data primer dalam penelitian ini adalah hadis-hadis mengenai *self healing*, juga bantuan aplikasi Maktabah Syamilah, Ensiklopedia Hadis, Lidwa Pusaka, serta beberapa kitab syarah hadis lainnya guna membantu mencari hadis beserta syarahnya untuk dijelaskan hal yang utamanya mengenai hadis tersebut. Adapun data sekunder pada penelitian ini berupa sumber pendukung dari sumber primer, diantaranya berupa jurnal, skripsi,

artikel, buku dan hal yang lainnya sesuai dengan pembahasan yang akan diteliti oleh penulis.

### 3. Analisis Data

Setelah terkumpul, sumber data kepustakaan dihimpun sesuai dengan pertanyaan penelitian yang telah disebutkan diatas. Setelah data tersebut sudah dikategorikan selaras dengan pembahasan, langkah selanjutnya adalah meneliti dan menganalisis data berupa hadis yang diambil dari kitab atau sumber kepustakaan. Semua data tersebut di abstraksikan sebagai penelitian, hal tersebut bertujuan menampilkan fakta yang ada (Darmalaksana, 2020). Langkah selanjutnya, difrasakan guna menghasilkan pengetahuan. Metode yang digunakan adalah syarah hadis ijmal pendekatan psikologi.

## H. Sistematika Penulisan

Dalam penelitian skripsi yang akan dilakukan, penulis memetakannya ke dalam lima bab agar mudah untuk dipahami pembahasannya. Adapun rinciannya adalah sebagai berikut:

Bab pertama penelitian ini adalah pendahuluan. Pada bab ini penulis menguraikan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian dan kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, kerangka pemikiran, metode penelitian dan sistematika penulisan.

Bab kedua penelitian ini adalah mengenai *self healing* dan mental generasi Z perspektif hadis. Sebagai landasan penelitian dan teori, maka pada bab ini penulis menguraikan aspek yang akan diteliti yaitu tentang *self healing*, mental, generasi Z dan permasalahannya serta hadis dan fungsi hadis.

Bab ke tiga penelitian ini adalah hadis yang termasuk ke dalam kriteria *self healing*. Sebagai penjelasan dari laporan yang diteliti, maka dalam bab ini penulis memaparkan hadis dan syarah hadis mengenai *self healing* serta manfaat *self healing* bagi mental Generasi Z perspektif hadis.

Bab keempat penelitian ini adalah penutup yang berisi kesimpulan dan saran. Pada bab ini penulis menyimpulkan materi dari setiap bab yang

telah diuraikan pada pembahasan sebelumnya, juga diakhiri dengan saran yang bersifat membangun dan koreksi yang sangat membantu kemajuan penulis dikemudian hari.

