

Self-Healing Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan

Citra Widyastuti¹, Nurrohmah², Miftahul Rizki Rahmawati³, Faiqoh Nadia⁴, Erika Nurliawati⁵

¹ Department of Islamic Guidance and Counseling, Sunan Kalijaga State Islamic University, Yogyakarta, Indonesia, ✉ (e-mail) citra.widyastuti@uin-suka.ac.id

^{2*} Department of Islamic Guidance and Counseling, Sunan Kalijaga State Islamic University, Yogyakarta, Indonesia, ✉ (e-mail) nurrohmah027@gmail.com

³ Department of Islamic Guidance and Counseling, Sunan Kalijaga State Islamic University, Yogyakarta, Indonesia, ✉ (e-mail) miftarizki13@gmail.com

⁴ Department of Islamic Guidance and Counseling, Sunan Kalijaga State Islamic University, Yogyakarta, Indonesia, ✉ (e-mail) nadiafaiqh62@gmail.com

⁵ Department of Islamic Guidance and Counseling, Sunan Kalijaga State Islamic University, Yogyakarta, Indonesia, ✉ (e-mail) erikanurliawati622@gmail.com

*Corresponding Author

Article History

Received: March 1st, 2022

Revised:

Accepted: March 9th, 2022

Published: April 30th, 2022

Keywords

Self-healing

Anxiety

Abstract

Self-healing is a method of healing disease not with medicine, but by healing and releasing the feelings and emotions that are hidden in the body. This library research is used to develop the concept of Self-Healing Therapy to Overcome Anxiety. (The assessment method used is a literature study with data sources in the form of scientific journals that have been published with similar topics or problems, which aims to find out the easiest and most effective self-healing method to do when experiencing anxiety. Anxiety is a feeling of worry and fear that is intense, excessive, and continuous in relation to everyday situations. Generally, anxiety arises because of a stressful situation. Based on the results of research conducted, one of the effective treatment efforts carried out in this study is to do Self Therapy Healing to reduce and treat one's anxiety. In practice, the effort to handle self-healing is one of the treatment processes that is called natural because basically humans are be to heal themselves in certain simple ways. Some self-healing techniques that can be done to overcome anxiety are Relaxation techniques and Guided Imagery. Both of these techniques can be done easily when in a state of anxiety so that anxiety can be reduced and self-control can be maintained.

How to cite:

Widyastuti, C, Nurrohmah, Miftahul R. R., Faiqoh N, Erika N. (2022). Self-Healing Therapy untuk Mengatasi Kecemasan. *Proceeding of International Conference on Islamic Guidance and Counseling*, 2, 47-53.
<http://conference.uinsuka.ac.id/index.php/article/view/689>



INTRODUCTION

Pada hakikatnya manusia adalah makhluk sosial yang perlu hidup berdampingan dengan orang lain. Namun tidak jarang hubungan antar individu bisa saja menyebabkan terjadinya konflik. Selain itu, dampak yang ditimbulkan dari konflik juga dapat berimbas pada diri sendiri seperti menyalahkan dan menyakiti diri sendiri, sulit menerima dan memaafkan bahkan sampai merasakan kehampaan yang begitu dalam. Apabila konflik sudah terjadi, yang perlu dilakukan adalah mencoba berdamai agar konflik tidak semakin memburuk. Permasalahan yang terjadi pada individu tidak hanya berasal dari konflik antar individu, melainkan dapat juga timbul dari kerusakan lingkungan yang mengakibatkan bencana alam. Kejadian tersebut sering kali menjadi pengalaman yang cukup traumatis bagi individu. Dalam hal ini upaya penyembuhan konflik maupun rasa trauma dapat dilakukan melalui berbagai cara, salah satunya adalah alam semesta yang memberikan sumbangsih besar terhadap permasalahan yang terjadi pada individu sekaligus dapat dijadikan sebagai obat untuk meredakan konflik.

Kebutuhan untuk menjaga kesehatan mental sangat diperlukan oleh semua orang. Self-healing memiliki banyak keunggulan selain bisa dilakukan secara mandiri juga memiliki konsistensi pengulangan untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam mempertahankan dan memelihara kesehatan mental. Self-healing merupakan metode penyembuhan penyakit bukan dengan obat, melainkan dengan menyembuhkan dan mengeluarkan perasaan dan emosi yang terpendam di dalam tubuh. Self-healing juga disebut sebagai rangkaian latihan praktis yang dikerjakan secara mandiri sekitar 15-20 menit dan sebaiknya dilakukan 2 kali dalam sehari (Redhodkk, 2019).

Dalam kajian psikologi, ada dua konsep kecemasan yang biasa muncul, yakni kecemasan dan gangguan kecemasan (anxiety disorder). Kecemasan dan gangguan kecemasan merupakan dua hal yang berbeda. Gejala-gejala kecemasan dengan gangguan kecemasan memang serupa, karena pada dasarnya gangguan kecemasan akan diawali dengan munculnya kecemasan. American Psychological Association menuliskan bahwa kecemasan merupakan sebuah emosi yang ditandai dengan perasaan tegang, pikiran yang khawatir, serta adanya perubahan pada aspek fisik seperti peningkatan tekanan darah. Perubahan pada aspek fisik ini selanjutnya juga akan terkait dengan gejala fisik yang lain seperti berkeringat, gemetar, pusing, ataupun denyut jantung yang cepat.

Crocq (2015) menuliskan bahwa kecemasan didefinisikan sebagai sebuah antisipasi terhadap ancaman dimasa mendatang dan sesuatu yang berbeda dari rasa takut. Istilah anxiety, menurut Crocq (2015), berasal dari bahasa latin angor (atau dalam bentuk kata kerja ango) yang berarti menyempitkan. Konotasi kata ini adalah angustus yang berarti sempit. Seiring berjalannya waktu selanjutnya muncul kata anxiety yang merujuk pada aspek psikologis dan kata anguish yang merujuk pada pengalaman somatik. Berdasarkan sejarah penamaan ini kecemasan dapat dipandang sebagai istilah yang terkait dengan adanya penyempitan atau rasa sempit.

METHODS

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan. Studi kepustakaan sendiri merupakan salah satu cara mengumpulkan data dan informasi melalui berbagai macam material yang ada di perpustakaan seperti dokumen, buku, majalah, kisah-kisah sejarah, dsb (Mardalis: 1999). Studi kepustakaan juga merupakan teknik pengumpulan data dengan melakukan penelaahan terhadap buku, literatur, catatan, serta laporan yang berkaitan dengan masalah yang akan dipecahkan (Nazir:1988).

Metode penelitian kepustakaan ini digunakan untuk menyusun konsep mengenai *Self-healing Therapy* Untuk Mengatasi Kecemasan. Metode pengkajian yang digunakan yaitu studi literatur dengan sumber data berupa jurnal-jurnal ilmiah yang telah diterbitkan dengan topik atau masalah serupa. Data yang didapatkan kemudian dibaca, dikompilasi, dianalisis, serta disimpulkan sehingga mendapatkan kesimpulan dari studi literatur yang dilakukan.

RESULT AND DISCUSSION

Kecemasan (Anxiety)

Kecemasan merupakan reaksi alami manusia, dan bekerja sebagai fungsi psikologis penting yang dirasakan oleh seseorang tanpa memandang usia. Semua orang mengalami kecemasan sebagai sistem pengingat yang diaktifkan setiap kali mereka menganggap situasi sebagai berbahaya, memalukan atau stres, dalam situasi ini kecemasan dapat membantu mereka untuk mengelola peristiwa dengan lebih baik, sementara tingkat kecemasan yang rendah dan terkendali dapat bermanfaat, tingkat kecemasan yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap hubungan sosial dan pribadi seseorang, dan menyebabkan masalah fisik dan emosional. (Herrero, Sandi, dan Venero, 2006).

Cemas atau *anxiety* adalah rasa kekhawatiran dan rasa takut yang intens, berlebihan, dan terus menerus sehubungan dengan situasi yang dilakukan sehari-hari. Umumnya rasa cemas muncul karena situasi yang menegangkan seperti ketika berbicara di depan umum, cemas pada saat mengerjakan ujian atau situasi-situasi tertentu yang membuat dirinya merasakan kecemasan. Rasa cemas tersebut merupakan indikator penyakit apabila perasaan menjadi berlebihan, dan menguras tenaga juga pikiran, serta membuat ketidaknyamanan pada saat melakukan kegiatan sehari-hari.

Deskripsi umum akan kecemasan yaitu “perasaan tertekan dan tidak tenang, serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan.” Hal ini sangat berpengaruh pada tubuh, hingga tubuh dengan istilah *chi*, pada budaya Hawaii dinamakan dengan *mana* dan pada budaya Asia dikenal dengan nama *Prana* (Nield Andarson dan Ameling, 2009). Seseorang yang mengalami *Anxiety* atau rasa cemas akan seringkali terfokus pada pikiran negatif terhadap suatu peristiwa yang belum terjadi dengan alasan yang tidak jelas yang membuat seseorang selalu merasa terganggu sehingga mengurangi tingkat kefokusannya mereka ketika sedang melaksanakan aktivitas. Rasa cemas yang berkepanjangan dan berlebihan akan menimbulkan dampak negative pada psikologis seseorang, kesehatan psikologis mereka akan menurun dan akan menimbulkan perilaku motorik yang tidak terkendali serta mengganggu sistem keefektifitas seseorang dalam bekerja maupun beraktivitas.

Self-healing Therapy

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, salah satu upaya penanganan efektif yang dilakukan pada penelitian ini adalah dengan melakukan *Self Therapy Healing* untuk mengurangi serta mengobati kecemasan seseorang. *Self-healing* adalah fase yang diterapkan pada proses pemulihan (umumnya dari gangguan psiko- logis, trauma), didorong oleh dan diarahkan oleh pasien, sering hanya dipandu oleh insting. Proses tersebut menghadapi nasib campuran karena sifat amatir, meskipun motivasi diri merupakan aset utama. Nilai penyembuhan diri terletak pada kemampuannya untuk disesuaikan dengan pengalaman unik dan persyaratan individu. Proses ini dapat membantu dan dipercepat dengan teknik introspeksi seperti meditasi dan terapi gestalt. Penyembuhan diri dapat merujuk kepada otomatis, proses homeostatik tubuh yang dikendalikan oleh mekanisme fisiologis yang melekat dalam organisme.

Sui (2009) mengatakan bahwa self-healing juga dapat dicapai melalui mekanisme psikologis yang sengaja diterapkan. Pendekatan ini dapat meningkatkan kondisi psikologis dan fisik seseorang. Penelitian Hawkes (dalam Ameling dan Anderson, 2009) menegaskan bahwa hal ini dapat dicapai melalui berbagai mekanisme, termasuk relaksasi, latihan pernapasan, latihan kebugaran, citra, meditasi.

Self-healing Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan

Dalam praktiknya upaya penanganan *self-healing* merupakan salah satu proses penanganan yang disebut alamiah karena pada dasarnya manusia mampu menyembuhkan dirinya dengan cara-cara tertentu yang sederhana dan membuat mereka nyaman. *Self-healing therapy* memiliki beberapa teknik yang bisa dipraktekkan untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan individu. Beberapa upaya *self-healing* antara lain adalah dengan melakukan relaksasi. Menurut Suyono, Triyono, & Handarini (2016) relaksasi merupakan bentuk terapi dengan cara memberikan instruksi kepada seseorang untuk menutup mata dan berkonsentrasi pada pernafasan sehingga dapat tercipta keadaan yang nyaman dan tenang, serta memberikan instruksi gerakan mulai dari kepala sampai kaki secara sistematis. Selain itu menurut Kazdin (2001) relaksasi merupakan terapi perilaku dengan teknik yang dikembangkan berfokus pada komponen yang berulang seperti kata-kata, suara, *prayer phrase*, *body sensation*, atau aktivitas otot (dalam Sari & Subandi, 2015). Relaksasi adalah bentuk terapi yang dilakukan seseorang dengan cara menutup mata dan konsentrasi sehingga dapat menciptakan perasaan yang tenang dan nyaman. Melakukan relaksasi juga memberikan efek baik yaitu dapat menurunkan kecemasan yang ada pada diri seseorang dan berganti dengan adanya efek positif yang muncul setelah melakukan terapi relaksasi tersebut. Selain menggunakan teknik relaksasi, *self-healing therapy* juga bisa dilakukan dengan teknik *Guided imagery*.

Menurut Novarenta (2013) *guided imagery* merupakan metode relaksasi yang dilakukan dengan cara mengkhayal tempat dan kejadian yang berhubungan dengan rasa yang menyenangkan (dalam Sugiyanti, Suharyanti, & Priyanto, 2017). Terapi *imagery* dilakukan dengan cara membayangkan atau mengkhayal sesuatu yang baik sehingga tidak ada pikiran dan bayangan negative yang muncul dalam diri seseorang. Terapi tersebut sering dilakukan oleh para konselor supaya klien akan fokus pada pikiran senang mereka dan dapat mengurangi ketegangan, mengurangi pikiran negatif seseorang, sehingga akan selalu muncul energi positif.

Pada *guided imagery*, partisipan diminta untuk berfokus pada pengalaman yang menyenangkan serta melibatkan indera untuk ikut merasakan keindahan tersebut. Dengan membayangkan waktu dan tempat favorit dalam semua semua keindahannya dengan menggunakan seluruh indra, hal itu dapat menghasilkan respon emosional yang positif sebagai distraksi yang menyenangkan untuk mengalihkan perhatian dari suatu ketidaknyamanan (Naparstek 2007 dalam Purnama 2015).

Tujuan dari *guided imagery* ini untuk menimbulkan peran psikofisiologis yang kuat seperti terjadinya perubahan fungsi imun (Potter & Perry, 2009). Selain itu, menurut pendapat Smeltzer dan Bare, teknik ini bermanfaat sebagai intervensi perilaku untuk mengatasi kecemasan, stress dan rasa nyeri. Imajinasi yang terbimbing ini akan menurunkan tekanan dan dapat mempengaruhi proses fisiologi seperti tekanan darah, nadi, dan respirasi. Dengan melakukan beberapa penanganan *self-healing* tersebut akan memunculkan energi positif pada diri seseorang dan mampu mengobati kecemasan yang berlebihan yang ada serta akan membawa kesehatan psikologis mereka kembali seimbang.

CONCLUSION

Kecemasan atau *anxiety* merupakan kondisi dimana individu merasakan rasa khawatir, gelisah, dan rasa takut yang terus menerus sehingga dapat berdampak buruk bagi kondisi psikologis individu. Kecemasan ini menimbulkan perasaan tertekan dan mengganggu kefokusannya individu dalam melakukan suatu aktivitas. Beberapa teknik *self-healing* yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan yaitu teknik Relaksasi dan Guided Imagery. Kedua teknik tersebut dapat dilakukan dengan mudah ketika dalam keadaan cemas sehingga kecemasan dapat berkurang dan kontrol diri dapat terjaga.

REFERENCE

- Budiman, Septi Ardiyanti, 2017, *Pengaruh Efektivitas Terapi Self-healing menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi*, Jurnal Ilmiah Psikologi, Palembang.
- Christianto, L. P., Kristiani, R., Franztius, D. N., Santoso, S. D., & Ardani, A. (2020). *Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan, 3(1).
- Hashempour, S., & Mehrad, A. (2014). The effect of anxiety and emotional intelligence on students' learning process. *Journal of Education & Social Policy*, 1(2), 115-122.
- Novarenta, Affan. 2013. *Guided Imagery untuk Mengurangi Rasa Nyeri Saat Menstruasi*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Vol. 01 (02).
- Priharyanti Wulandari, Alifia Sofitamia, Menik Kustriyani, 2019, *The Effect of Guided Imagery to The Level of Anxiety of Trimester III Pregnant Woman in The Working Area of Mijen Health Center in Semarang City*, Media Keperawatan Indonesia, Semarang.

Rahmasari Diana (2020), *Self-healing Is Knowing Your Own Self*, Surabaya, UNESA UNIVERSITY PRES

Copyright Holder:

© Widyastuti, C, Nurrohmah, Miftahul R. R., Faiqoh N, Erika N. (2022)

First Publication:

Proceeding of International Conference on Islamic Guidance and Counseling



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International