

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia sebagai makhluk sosial tentunya hidup berdampingan satu sama lain. Hubungan tersebut berkaitan dengan orang lain, hewan, tumbuhan, lautan dan seluruh alam semesta. Hubungan antara diri sendiri dengan alam semesta membutuhkan keseimbangan dan sinkronitas yang cukup baik karena saling berdampingan. Pada kenyataannya manusia tidak terlepas dengan sebuah masalah. Masalah yang muncul tentu mempunyai dampak atau bentuk yang berbeda yang dapat ditimbulkan oleh setiap individu. Dampak yang timbul pada umumnya berpengaruh kepada diri sendiri seperti menyalahkan diri sendiri, menyakiti diri sendiri sampai merasakan kesepian.

Permasalahan tidak hanya timbul dari manusia saja, tetapi alam semesta juga mempunyai pengaruh yang sama. Salah satunya pada masa pandemi Covid-19 yang masih terjadi walaupun sekarang intensitasnya sudah tidak terlalu tinggi, dimana tentu pandemi tersebut berdampak bagi manusia. Berita tentang kasus positif yang naik turun, banyak perusahaan yang gulung tikar, berita duka yang datang setiap hari, kesulitan siswa dan mahasiswa belajar secara daring, tentu hal ini berdampak besar pada kehidupan manusia.

Mahasiswa tentu menjadi salah satu yang terkena dampaknya akibat pandemi Covid-19. Kegiatan belajar mengajar yang sebelumnya di laksanakan secara tatap muka di kampus secara singkat harus dipaksa beradaptasi dengan

kegiatan belajar mengajar secara daring. Tugas dan ujian yang dilaksanakan secara *online* pun tidak terlepas dari hambatan karena sinyal yang tidak mumpuni dan hambatan kuota internet. Kegiatan organisasi mahasiswa pun dibatasi, interaksi mahasiswa yang satu dengan lainnya yang biasanya dilakukan di kampus harus berjarak dan hanya dilakukan dengan memanfaatkan teknologi. Bukan hanya perihal akademik yang menjadi masalah, tentu kegiatan untuk bersosialisasi menjadi terhambat.

Mahasiswa dapat didefinisikan dengan seorang peserta didik yang terdaftar dalam sebuah Perguruan Tinggi. Menurut Santrock (2011) Mahasiswa merupakan individu atau peserta didik yang memiliki rentang usia dari 18 sampai 22 tahun dimana pada usia ini berada pada tahap perkembangan masa usia awal dewasa. Individu pada rentang usia ini berusaha untuk membentuk struktur kehidupannya sendiri. Masa dewasa awal merupakan permulaan dari kemandirian diri sendiri yang meliputi kemandirian ekonomi dan kemandirian dalam membuat keputusan. Pada titik perkembangan ini, individu masih memiliki keinginan untuk mengeksplorasi jalur karir yang diinginkan dan memiliki keinginan untuk menjadi individu yang memiliki gaya hidupnya sendiri.

Perkembangan yang dialami oleh mahasiswa tentu tidak terlepas juga dengan pola pikir dan tingkah lakunya. Pola pikir yang terkenal akan kritisnya dari seorang mahasiswa tentu menjadi salah satu perkembangan dari pemikiran di usia remaja menuju dewasa awal. Namun tidak sedikit keinginan untuk *eksplor* diri sendiri terjadi masalah atau hambatan dari setiap prosesnya.

Sebagai contoh yang sudah dijelaskan sebelumnya yaitu pembelajaran yang dilakukan secara daring dan interaksi yang dibatasi, hal ini tentu menjadi pemicu bagi mahasiswa karena hal tersebut mempunyai dampak tersendiri bagi masing-masing individu. Hal ini dapat menimbulkan stres di kalangan mahasiswa akibat beban berat tersebut. Stres yang dialami oleh mahasiswa juga ditimbulkan oleh berbagai sebab, misalnya banyaknya *deadline* atau tuntutan tugas dan tekanan dari lingkungan untuk mendapatkan hasil yang memuaskan sebagai bentuk dorongan untuk mencapai prestasi terbaiknya. Respon stres dapat dialami dengan gejala seperti jantung berdebar, tekanan darah tinggi, panas, keringat dingin, pusing, sakit perut, cepat lelah. Sedangkan pada aspek psikologis, stres dapat berbentuk frustrasi, depresi, kecewa, merasa bersalah, bingung, takut, tidak berdaya, cemas, tidak termotivasi, dan gelisah.

Hal tersebut tidak terlepas dari mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Budaya Universitas Swadaya Gunung Jati. Bukan hanya karena banyaknya tugas kuliah, atau tugas organisasi saja, melainkan masalah-masalah yang datang di rentang usia perkembangan ini. Di usia mahasiswa sekarang cenderung lebih banyak *overthinking* yang dimana hal tersebut berdampak pada kesehatan karena memikirkan suatu hal yang belum pasti adanya akan menimbulkan rasa khawatir. Banyak mahasiswa FISIB UGJ yang memposting *quotes* yang berisi tentang kesedihan mereka. Kebutuhan mahasiswa untuk mengurangi *overthinking* tersebut dengan melakukan *self healing*. Namun mahasiswa sekarang banyak salah mengartikan dan kurang memahami apa kebutuhan yang membuat dirinya termotivasi untuk melakukan *self healing* tersebut.

Berdasarkan pemaparan yang sudah disampaikan, maka peneliti tertarik mengambil penelitian tentang fenomena *self healing* dan apa yang membuat masyarakat khususnya anak muda terdorong untuk melakukan *self healing* dimana hal atau kegiatan tersebut sudah tidak asing di telinga masyarakat khususnya generasi muda dan sudah banyak yang melakukannya. Pemilihan judul kasus ini didasari oleh banyaknya mahasiswa atau remaja yang ketika mempunyai masalah selalu dikaitkan dengan kegiatan *self healing*. Oleh karena itu, peneliti memilih judul “Motivas *Self Healing* Dalam Upaya Membentuk Pikiran Positif Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Budaya Universitas Swadaya Gunung Jati”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah di paparkan oleh penulis, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana motivasi *self healing* dalam upaya membangun pikiran positif pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Budaya Universitas Swadaya Gunung Jati?”

1.3 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan penulis diatas, maka yang menjadi perhatian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah Motivasi Mahasiswa untuk melakukan *self healing*?
2. Faktor Pendorong yang mempengaruhi mahasiswa melakukan *self healing*?
3. Apakah manfaat yang didapatkan setelah melakukan *self healing*?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui motivasi Mahasiswa dalam melakukan kegiatan *self healing*.
2. Untuk mengetahui faktor pendorong yang membuat mahasiswa melakukan *self healing*
3. Untuk mengetahui manfaat pada Mahasiswa setelah melakukan *self healing*.

1.5 Kegunaan Penelitian

1.5.1 Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya dan memperluas wawasan penelitian ilmu komunikasi khususnya bagi penelitian tentang Motivasi *self healing* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Budaya Universitas Swadaya Gunung Jati Cirebon dalam upaya membangun pikiran positif.

1.5.2 Kegunaan Praktis

Adapun kegunaan praktis di penelitian ini, dimana peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat diantaranya untuk :

1. Mahasiswa

Kegunaan praktis untuk mahasiswa diharapkan mahasiswa dapat memahami dan mengenali tentang dirinya sendiri melalui beberapa metode yang digunakan sehingga terbentuk pikiran yang sehat dimana hal itu berpengaruh dengan kesehatan seseorang.

2. Pembaca

Menjadi referensi bacaan dan menambah pengetahuan tentang topik yang peneliti bahas.

1.6 Kerangka Pemikiran

1.6.1 Kajian Literatur Pendahulu

Tabel 1.1

Kajian Literatur Terdahulu

Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metodologi Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan dan Persamaan
Hardiyanti Rahmah	Konsep Berpikir Positif (Husnuzhon) Dalam Meningkatkan Kemampuan <i>Self Healing</i>	Metode penelitian menggunakan penelitian kualitatif yang berbasis pada studi literatur. Penggunaan metode penelitian ini sebagai pendukung dari tujuan penulisan, yaitu untuk membandingkan dan mengkaji beberapa paradigma keilmuan yang berbeda dan variatif.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk membantu proses <i>self healing</i> maka kemampuan kognitif untuk merespon proses berpikir dengan baik dan positif sangat diperlukan, karena pikiran yang positif tersebut akan mampu membuat individu memunculkan sikap optimis dan mengurangi perasaan khawatir serta rasa takut terhadap hal-hal negatif yang	Perbedaan : Peneliti terdahulu dalam pelaksanaannya atau pendekatan yang dilakukan untuk kegiatan <i>self healing</i> mengarah pada kegiatan spiritual. Sedangkan penulis lebih universal pada pelaksanaannya. Persamaan : Terdapat

			sebenarnya belum terjadi. Selain itu, konsep husnuzhon tersebut juga akan mendekatkan hubungan manusia dengan Tuhannya, dimana dengan munculnya pikiran-pikiran positif tersebut akan menumbuhkan rasa syukur pada manusia terhadap kehidupannya dan kemampuan bersabar dalam melewati proses penyembuhan baik dari penyakit fisik ataupun permasalahan psikologis yang mereka alami.	pada metode penelitian yaitu menggunakan penelitian kualitatif, serta saling berkaitan mengenai proses <i>self healing</i> dapat membantu untuk berpikir positif.
Budiman dan Septi Ardianty	Pengaruh Efektivitas Terapi <i>Self Healing</i> Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi	Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain <i>quasi experiments pre-test</i> dan <i>posttest</i>	Hasil penelitian ini menemukan bahwa terapi <i>self healing</i> dengan energi reiki cukup efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan. Gangguan	Perbedaan : Peneliti sebelumnya berfokus pada terapi <i>self healing</i> dengan energy reiki yang efektif mengurangi kecemasan.

		dengan kelompok kontrol. Instrumen penelitian menggunakan pengukuran skala kecemasan dengan 30 pertanyaan yang telah di uji validitas dan reliabilitas yang dilakukan pada pretest dan posttest. Penentuan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> sehingga diperoleh 40 sampel dengan rincian 20 orang pada kelompok kontrol dan 20 orang kelompok intervensi. Metode analisis yang digunakan untuk menguji	psikologis kecemasan ringan hingga sedang dapat ditanggulangi dengan teknik <i>self healing</i>. <i>Self healing</i> sendiri dapat dilakukan secara individu maupun berkelompok (dengan dipimpin 1 orang instruktur) dan <i>self healing</i> dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja. Saran penelitian selanjutnya melihat efektivitas energi <i>pranic healing</i> untuk gangguan fisik dan psikologis.	Sedangan penulis berfokus pada kegiatan <i>self healing</i> dalam meningkatkan pikiran positif. Metode penelitian yang digunakan berbeda. Persamaan : Tema yang diambil untuk penelitian mengenai <i>self healing</i> dan objek penelitian sama yaitu mahasiswa.
--	--	--	--	--

		hipotesis adalah analisis varians satu jalur (<i>One way anova</i>).		
M. Anis Bachtiar dan Aun Falestien Faletehan	<i>Self-Healing</i> sebagai Metode Pengendalian Emosi	Metode penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen pada kelompok tunggal yang menerapkan desain tempo dua tahap: <i>pra test</i> dan <i>post test</i> . Penelitian kuasi eksperimen amat bermanfaat untuk menentukan efek variabel bebas terhadap variabel tergantung, di mana pengaruh variabel-variabel lain dieliminasi sedemikian rupa secara terkontrol (Faisal, 1999).	Hasilnya, selain mendemonstrasikan keunikan pelatihan <i>self-healing</i> yang melibatkan proses pengembangan spiritual (misal: pembaiatan, pengajian) dan penguatan raga (misal: pencak silat, pelatihan pernafasan), temuan riset juga menunjukkan bahwa pelatihan <i>self-healing</i> berdampak positif terhadap kemampuan siswa dalam mengendalikan emosinya.	Perbedaan : Peneliti terdahulu berfokus pada metode pengendalian atau <i>treatment</i> untuk <i>self healing</i> pada spiritual, sedangkan penyusun berfokus pada pelaksanaan <i>self healing</i> untuk membentuk pikiran positif. Persamaan : Tema yang diambil untuk penelitian sama mengenai <i>self healing</i> .

		Rancangan kuasi eksperimen dibangun atas dasar materi ekuivalen pada kelompok tunggal.		
--	--	--	--	--

1.6.2 Psikologi Komunikasi

Psikologi berasal dari kata Yunani “*psyche*” yang artinya jiwa dan “*logos*” yang artinya ilmu pengetahuan. Komunikasi adalah suatu proses memberikan signal menurut aturan tertentu, sehingga dengan cara ini suatu sistem dapat didirikan, dipelihara dan diubah. Kata signal mengacu pada signal yang berupa verbal maupun nonverbal yang mempunyai aturan tertentu. Pada definisi ini, komunikasi juga dipandang sebagai proses.

Mencermati definisi di atas yang telah dikemukakan oleh para praktisi maupun ahli, dapat disimpulkan bahwa komunikasi, bagaimanapun bentuk kontekstualnya, adalah peristiwa psikologis dalam diri masing-masing peserta komunikasi. Dengan kata lain, psikologi mencoba menganalisa seluruh komponen yang terlibat dalam proses komunikasi. Pada diri komunikan, psikologi menganalisa karakteristik manusia komunikan serta faktor-faktor internal maupun eksternal yang mempengaruhi perilaku komunikasinya. Pada diri komunikator, psikologi melacak sifat-sifatnya dan bertanya: apa yang menyebabkan satu sumber komunikasi berhasil dalam mempengaruhi orang lain, sementara sumber komunikasi yang lain tidak.

Raymond S. Ross mendefinisikan komunikasi sebagai “*a transaccional process involving cognitive sorting, selecting, and sharing of symbol in such away as to help another elicit from his own experiences a meaning or responses similar to that intended by the source.*” (proses transaksional yang meliputi pemisahan, dan pemilihan bersama lambang secara kognitif, begitu rupa sehingga membantu orang lain untuk mengeluarkan dari pengalamannya sendiri arti atau respons yang sama dengan yang dimaksud oleh sumber). (Rahkmat, 2007:03).

Pengertian di atas menunjukkan makna komunikasi sebagaimana yang digunakan dalam dunia psikologi. Bila diperhatikan, dalam dunia psikologi, komunikasi mempunyai makna yang luas, meliputi segala penyampaian energi, gelombang suara, tanda di antara tempat, sistem atau organisme. Kata komunikasi sendiri dipergunakan sebagai proses, sebagai pesan, sebagai pengaruh, atau secara khusus sebagai pesan pasien dalam psikoterapi. Jadi psikologi menyebut komunikasi pada penyampaian energi dan alat-alat indera ke otak, pada peristiwa penerimaan dan pengolahan informasi, pada proses saling pengaruh diantara berbagai sistem dalam diri organisme dan di antara organisme.

1.6.3 Motivasi

Menurut Malthis (2006: 114) motivasi adalah keinginan dalam diri seseorang yang menyebabkan orang tersebut untuk bertindak. Biasanya orang mempunyai alasan untuk bertindak demi mencapai tujuannya. Pendekatan untuk memahami motivasi berbeda-beda, karena teori yang berbeda mengembangkan pandangan dan model mereka sendiri. Sedangkan menurut Sutrisno (2010: 109) motivasi adalah suatu faktor yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu aktivasi tertentu, oleh karena itu motivasi seringkali diartikan sebagai faktor pendorong perilaku seseorang.

Menurut Abraham Maslow dalam (Sondang, 2012:142-143) :

“bahwa suatu motif adalah keadaan kejiwaan yang mendorong, mengaktifkan atau menggerakkan dan motif itulah yang mengarahkan dan menyalurkan perilaku, sikap dan tindak tanduk seseorang yang selalu dikaitkan dengan pencapaian tujuan, baik tujuan organisasi maupun tujuan pribadi masing-masing anggota organisasi yang bersangkutan”

Abraham Maslow mengembangkan suatu teori motivasi manusia yang sangat terkenal pada tahun 1943. Konsep dari teori Abraham Maslow yaitu menjelaskan sebuah hierarki kebutuhan yang didalamnya terdapat lima tingkatan keinginan dan kebutuhan manusia. Inti dari teori kebutuhan Maslow adalah kebutuhan manusia tersusun dari suatu hirarki dimana berisikan tingkat kebutuhan yang paling rendah sampai ke tingkat kebutuhan manusia yang paling tinggi.

Robbins and Judge (2008) digambarkan dalam suatu hirarki kebutuhan dasar manusia menurut Maslow, adalah :

1. Kebutuhan fisiologis (*Physiological needs*), meliputi rasa lapar, haus, berlindung, dan kebutuhan fisik lainnya.
2. Kebutuhan keamanan (*Safety needs*), meliputi rasa ingin dilindungi dari bahaya fisik dan emosional.
3. Kebutuhan sosial (*Affiliation or acceptance needs*), meliputi rasa kasih sayang, kepemilikan, penerimaan dan persahabatan.
4. Kebutuhan penghargaan (*Esteem Needs*), meliputi penghargaan internal seperti hormat diri, otonomi dan pencapaiannya serta faktor-faktor penghargaan eksternal seperti status pengakuan dan perhatian.
5. Kebutuhan aktualisasi diri (*Needs for self actualization*), dorongan untuk menjadi individu yang sesuai dengan kecakapannya atau kemampuannya

meliputi pertumbuhan, pencapaian potensi seseorang dan pemenuhan diri sendiri.

1.6.4 Self Healing

Self Healing diartikan sebagai penyembuhan diri namun bukan menggunakan obat-obatan. *Self healing* lebih menekankan pada metode penyembuhan diri dengan mengungkapkan semua perasaan mereka, emosi mereka yang terpendam di hati mereka dengan melibatkan beberapa aspek seperti napas stabil, sentuhan, dan keheningan dengan tujuan agar mereka bisa lebih tenang, dalam mengalami berbagai problematika masalah.

Menurut para ahli seperti Louis Proto, *self healing* diartikan sebagai penyembuhan kekuatan pikiran melalui beberapa tahapan. Salah satunya adalah tahapan meyakinkan bahwa setiap orang memiliki kemampuan untuk menyembuhkan diri dengan kekuatan pikiran.

Jika disimpulkan bahwa pengertian *self healing* merupakan penyembuhan diri sendiri dengan menggunakan metode tertentu dalam mengatasi sebuah masalah. *Self healing* menitikberatkan pada penguatan kekuatan pikiran atau *mindset* dimana mereka bisa menyembuhkan luka hati dan bisa mengatasi masalah tersebut.

1.6.5 Pikiran Positif

Berpikir merupakan aktivitas psikis yang internasional dan terjadi apabila seseorang mendapatkan masalah yang harus dipecahkan. Dengan demikian bahwa dalam berpikir, seseorang menghubungkan pengertian satu dengan pengertian

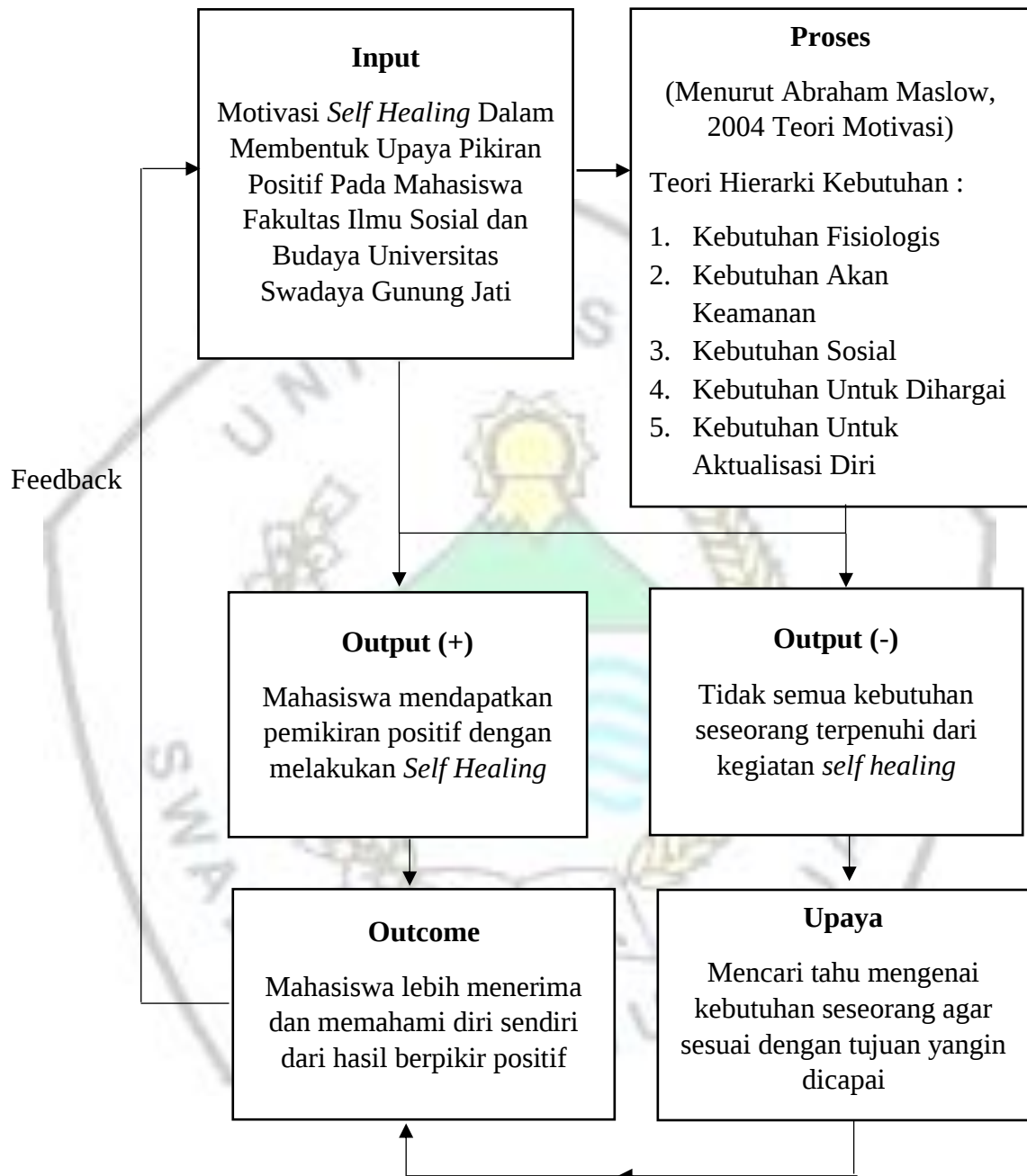
lainnya dalam rangka mendapatkan pemecahan masalah yang dihadapi (Soemanto, 1998:31).

Wasty S mengungkapkan bahwa berpikir merupakan proses yang dinamis melalui tiga tahapan berpikir yaitu pembentukan pengertian, pembentukan pendapat dan pembentukan keputusan. Berpikir dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pribadi yang bertujuan untuk memecahkan masalah (Dakir, 1999:68).

Para ahli psikologi berkata bahwa berpikir positif adalah metode motivasi yang umum digunakan untuk meningkatkan sikap seseorang dan mendorong pertumbuhan diri. Sederhananya berpikir positif adalah aktivitas berpikir yang kita lakukan untuk meningkatkan kualitas diri dan membangun aspek positif kepada diri kita baik berupa potensi, tekad ataupun keyakinan diri kita (Arifin, 2011:18).

Pikiran positif adalah potensi dasar manusia yang mendorong manusia untuk berbuat dan bekerja dengan menginvestasikan seluruh kemampuan yang ada pada dirinya. Pikiran positif adalah ketika merasa gelisah tetapi merasa senang yang lebih besar, memandang hal-hal yang mencerahkan dan tidak memenuhi akal pikiran dengan pikiran-pikiran yang negatif (El-Bahdal, 2010:41).

Kerangka pemikiran mengikuti pola bangunan atau konstruksi yang mengikuti pola input dan proses output.



Gambar 1.1

Kerangka Pemikiran

1.7 Definisi dan Operasionalisasi Konsep Penelitian

1.7.1 Definisi Konsep Penelitian

Konsep adalah sejumlah teori yang berkaitan dengan suatu objek. Konsep diciptakan dengan menggolongkan dan mengelompokkan objek-objek tertentu yang mempunyai ciri-ciri sama. Maka dari itu konsep merupakan generalisasi dari sekelompok fenomena tertentu, sehingga dapat dipakai untuk menggambarkan berbagai fenomena dengan ciri atau kekhasan yang sama.

1.7.2 Psikologi Komunikasi

Menurut Miller (1994), psikologi komunikasi adalah ilmu yang berusaha menguraikan, meramalkan, dan mengendalikan peristiwa mental dan perilaku dalam komunikasi (Laksana, 2015:27). Psikologi komunikasi menurut George A. Miller adalah ilmu yang berusaha menguraikan, meramalkan dan mengendalikan peristiwa mental dan behavioral dalam komunikasi. Lebih singkatnya psikologi komunikasi adalah ilmu yang mempelajari proses komunikasi antar manusia dengan menggunakan psikologi sebagai sudut pandang atau perspektif dengan tujuan untuk mencapai komunikasi efektif.

1.7.3 Motivasi

Istilah motivasi (*motivation*) berasal dari Bahasa Latin yakni *movere* yang berarti “menggerakkan” (*to move*). Motivasi pada dasarnya merupakan kebutuhan internal yang tak terpuaskan sehingga menciptakan tegangan-tegangan yang merangsang dorongan-dorongan dari dalam individu (Pramesti, 2016:23).

Motivasi sendiri menurut Stephen P. Robbins (2001:166) didefinisikan sebagai kesediaan untuk mengeluarkan tingkat upaya yang tinggi untuk tujuan-tujuan organisasi, yang dikondisikan oleh kemampuan upaya itu untuk memenuhi suatu kebutuhan individual. Motivasi juga didefinisikan sebagai dorongan dari dalam diri individu berdasarkan mana dari berperilaku dengan cara tertentu untuk memenuhi keinginan dan kebutuhannya. (Pramesti, 2016:23).

1.7.4 Mahasiswa

Mahasiswa merupakan sebutan untuk seseorang yang sedang menempuh atau menjalani pendidikan tinggi di sebuah perguruan tinggi seperti sekolah tinggi, akademi dan yang paling umum adalah universitas. Sejarahnya, mahasiswa dari berbagai negara memiliki peran yang cukup penting dalam sejarah suatu negara.

Menurut Siswoyo (2007:121) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir, dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi.

1.7.5 Self Healing

Self Healing adalah proses pemulihan yang umumnya terjadi akibat gangguan psikologis, trauma, dan sebagainya karena adanya luka batin yang pernah terjadi pada masa lalu yang disebabkan oleh diri sendiri atau orang lain.

Menurut ilmu psikologi, *self healing* adalah proses penyembuhan yang hanya melibatkan diri sendiri untuk bangkit dari penderitaan yang pernah dialami dan memulihkan diri dari luka batin.

1.7.6 Pikiran Positif

Adapun menurut Susetyo (1998), berpikir positif adalah kemampuan berpikir seseorang untuk memusatkan perhatian pada sisi positif dari keadaan diri, orang lain, dan situasi yang dihadapi. Berpikir positif tidak akan datang dengan sendirinya melainkan sebuah keterampilan yang harus dipelajari.

1.7.7 Operasionalisasi Konsep Penelitian

Operasionalisasi konsep penelitian ini, penulis deskripsikan dengan tabel sebagai berikut :

Tabel 1.2

Operasionalisasi Konsep Penelitian

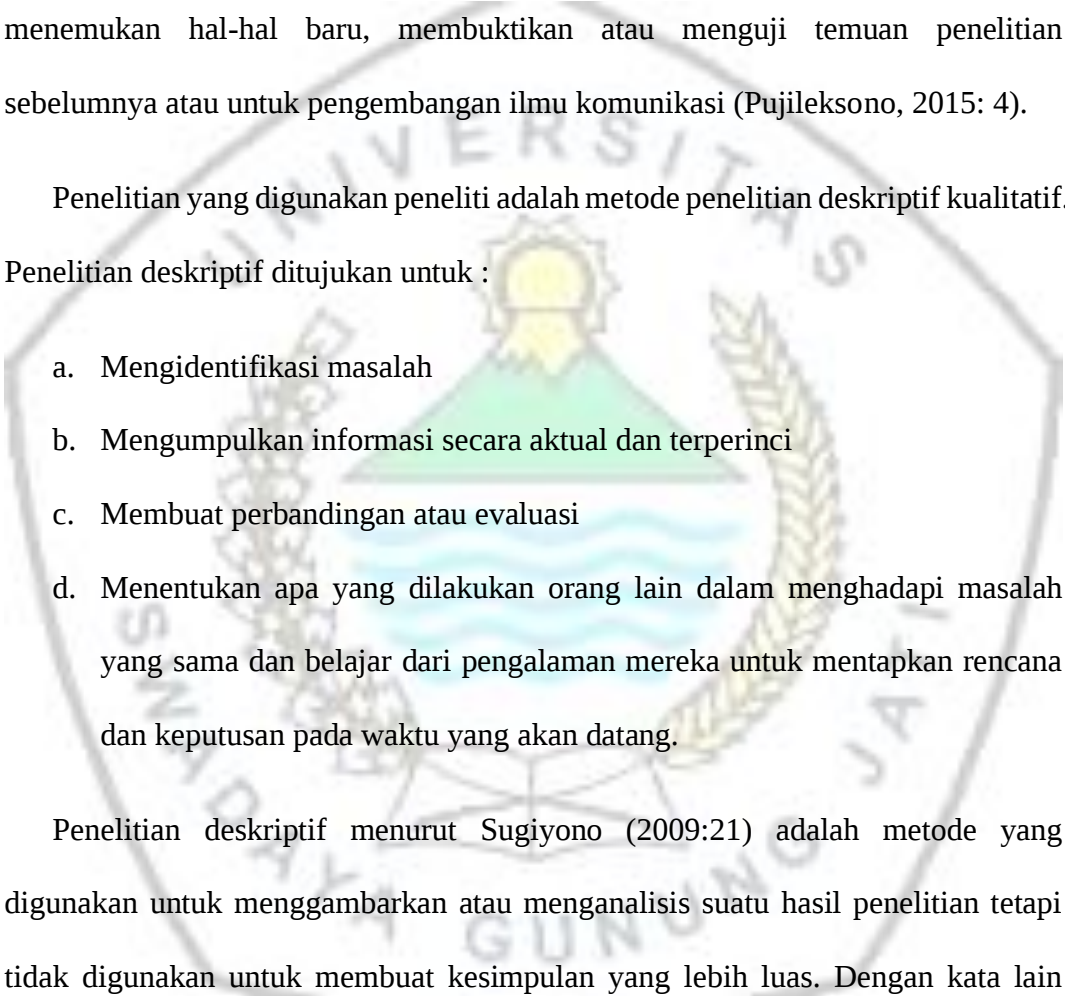
Konsep penelitian	Dimensi	Parameter
Teori Motivasi Hirarki Kebutuhan Abraham Maslow (<i>Motivation and Personality</i> , 2018 : 69-79)	Kebutuhan Fisiologis	a. Kebutuhan Primer
	Kebutuhan Akan Keamanan	a. Rasa aman
	Kebutuhan Sosial	a. Orang Tua b. Lingkungan sekitar
	Kebutuhan Untuk Dihargai	a. Apresiasi b. Kepercayaan Diri
	Kebutuhan Untuk Aktualisasi Diri	a. Pendewasaan Diri b. Pikiran Positif

1.8 Metode Penelitian

1.8.1 Metode Penelitian Yang Digunakan

Metode penelitian adalah analisis teori atau ilmu yang membahas tentang metode dalam melakukan penelitian. Metode penelitian komunikasi adalah prosedur atau cara ilmiah dalam melakukan penelitian komunikasi untuk menemukan hal-hal baru, membuktikan atau menguji temuan penelitian sebelumnya atau untuk pengembangan ilmu komunikasi (Pujileksono, 2015: 4).

Penelitian yang digunakan peneliti adalah metode penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif ditujukan untuk :

- 
- a. Mengidentifikasi masalah
 - b. Mengumpulkan informasi secara aktual dan terperinci
 - c. Membuat perbandingan atau evaluasi
 - d. Menentukan apa yang dilakukan orang lain dalam menghadapi masalah yang sama dan belajar dari pengalaman mereka untuk menetapkan rencana dan keputusan pada waktu yang akan datang.

Penelitian deskriptif menurut Sugiyono (2009:21) adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas. Dengan kata lain penelitian deskriptif yaitu penelitian yang memusatkan perhatian kepada masalah-masalah sebagaimana adanya saat penelitian dilaksanakan. Dikatakan deskriptif karena bertujuan memperoleh pemaparan yang objektif.

Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bersifat interpretatif (menggunakan penafsiran yang melibatkan banyak metode, dalam menelaah masalah penelitiannya. Denzin dan Lincoln (dalam Mulyana dan Solatun, 2007:5) peneliti kualitatif lazim menelaah hal-hal yang berada dalam lingkungan alamiahnya, berusaha memahami, atau menafsirkan, fenomena berdasarkan makna-makna yang orang berikan kepada hal-hal tersebut.

1.8.2 Informan dan Teknik Pemilihan Informan

Informan penelitian adalah Mahasiswa berusia 18-25 tahun di Fakultas Ilmu Sosial dan Budaya Universitas Swadaya Gunung Jati Cirebon. Alasannya, informan dapat dijangkau dan permasalahan yang diteliti lebih relevan terhadap mahasiswa dengan rentang usia 18-25 tahun. Karena orang pada usia tersebut memiliki produktivitas yang tinggi dengan banyak target yang harus dicapai, mulai dari pendidikan, pekerjaan, hingga keluarga dan alasan tersebut cocok untuk memilih informan Mahasiswa.

Penentuan informan penelitian menggunakan teknik *purposive* sampling. Teknik ini mencakup orang-orang yang di seleksi atas dasar kriteria-kriteria tertentu, berdasarkan tujuan penelitian. Sedangkan orang-orang lain yang tidak memenuhi kriteria tersebut tidak dijadikan informan. Teknik *purposive* sampling ini digunakan karena peneliti ingin mendapatkan kedalaman data, daripada tujuan representatif yang dapat digeneralisasikan (Kriyantono, 2002:157).

1.8.3 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang ditempuh peneliti untuk memperoleh data. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam metode penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Studi Kepustakaan, dilakukan dengan cara mempelajari dan mengumpulkan data melalui literatur, buku dan sumber bacaan lainnya yang relevan dan mendukung penelitian serta membantu peneliti untuk memperoleh informasi.
- b. Observasi, menurut Weick (dalam Rakhmat, 2005:83) observasi sebagai “pemilihan, pengubahan, pencatatan, dan pengodean serangkaian perilaku dan suasana yang berkenaan dengan *organism in situ*, sesuai dengan tujuan-tujuan empiris”.
- c. Wawancara Mendalam, adalah metode penelitian dimana peneliti melakukan kegiatan wawancara tatap muka secara mendalam dan terus menerus (lebih dari satu kali) untuk menggali informasi lengkap dan detail dari informan.
- d. Dokumentasi, Data dalam penelitian kualitatif kebanyakan diperoleh dari sumber manusia atau human resources, melalui observasi dan wawancara. Akan tetapi ada pula sumber bukan manusia, non human resources, diantaranya dokumen, foto dan bahan statistik. Dokumentasi adalah setiap bahan tertulis baik berupa karangan, memo, pengumuman, instruksi, majalah, buletin, pernyataan, aturan suatu lembaga masyarakat, dan berita yang disiarkan kepada media massa.

1.8.4 Teknik Keabsahan Data

Menurut (Sugiyono 2015: 92) bahwa teknik pemeriksaan keabsahan data adalah derajat kepercayaan atas data penelitian yang diperoleh dan bisa dipertanggung jawabkan kebenarannya. Sugiyono (2015) menjelaskan bahwa untuk pemeriksaan keabsahan data dalam penelitian kualitatif meliputi uji kredibilitas (*credibility*), uji transferabilitas (*transferability*), uji dependabilitas (*dependability*) dan terakhir uji obyektivitas (*confirmability*).

Uji kredibilitas (*credibility*) merupakan uji kepercayaan terhadap data hasil penelitian kualitatif (Prastowo, 2012: 266). Moleong (2016: 324) menyatakan bahwa uji kredibilitas ini memiliki dua fungsi, yaitu fungsi pertama untuk melaksanakan pemeriksaan sedemikian rupa tingkat kepercayaan penemuan kita dapat dicapai, dan fungsi yang kedua untuk mempertunjukkan derajat kepercayaan hasil-hasil penemuan kita dengan jalan pembuktian terhadap kenyataan ganda yang sedang diteliti.

Dalam penelitian ini untuk uji kredibilitas (*credibility*) peneliti menggunakan triangulasi. Moleong (2016: 330) menjelaskan bahwa triangulasi adalah pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data tersebut untuk keperluan pengecekan data, atau sering disebut bahwa triangulasi sebagai pembanding data. Dijelaskan juga oleh Sugiyono (2015: 372) triangulasi merupakan teknik pemeriksanaan keabsahan data yang menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang ada, triangulasi ini memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data penelitian, dengan tujuan untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data penelitian yang

diperoleh. Menurut Platon dalam (Bungin, 2007:256-257) dalam metode kualitatif triangulasi sumber data dilakukan dengan cara berikut :

- a. Membandingkan data hasil pengamatan dengan hasil wawancara.
- b. Membandingkan apa yang dikatakan orang di depan umum dengan yang dikatakan secara pribadi.
- c. Membandingkan tentang apa yang dikatakan orang-orang tentang situasi penelitian dengan apa yang dikatakan sepanjang waktu.
- d. Membandingkan keadaan dan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang lain seperti rakyat biasa, orang yang berpendidikan menengah atau tinggi.
- e. Membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan, hasil dari perbandingan yang diharapkan adalah berupa kesamaan atau alasan-alasan terjadinya perbedaan (Moelong, 2006:330).

Triangulasi sumber data juga memberi kesempatan untuk dilakukan hal-hal sebagai berikut :

- a. Penilaian hasil penelitian oleh responden
- b. Mengoreksi kekeliruan oleh sumber data
- c. Menyediakan tambahan informasi secara sukarela
- d. Memasukan informasi dalam kancah penelitian, menciptakan kesempatan untuk mengikhtiyarkan sebagai langkah awal analisis data.
- e. Menilai kecukupan menyeluruh data yang dikumpulkan (Moelong, 2006:335).

1.8.5 Teknik Analisis Data

Analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung terus menerus sampai tuntas. Analisis data yang digunakan peneliti adalah analisis data model Miles Huberman yang meliputi reduksi data, display data, penarikan kesimpulan dan verifikasi (Sugiyono, 2015:337-345).

1. Pengumpulan Data (*Data Collection*)

Data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi dicatat dalam catatan lapangan terdiri dari dua aspek yakni deskripsi dan refleksi. Pengumpulan data adalah data alami yang berisi apa yang dilihat, didengar, dirasakan, disaksikan, dan dialami sendiri oleh peneliti tentang fenomena yang dijumpai, sedangkan catatan refleksi adalah catatan yang memuat kesan, komentar, tafsiran peneliti tentang temuan yang dijumpai dan merupakan rencana pengumpulan data untuk tahap selanjutnya, dan guna mendapatkan catatan ini, maka peneliti melakukan observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap beberapa responden penelitian. Tahap pertama peneliti melakukan pengumpulan data setelah data terkumpul, selanjutnya peneliti melakukan pemeriksaan kelengkapan serta kejelasan data yang diperoleh, sehingga data yang didapat merupakan data valid.

2. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Reduksi data merupakan proses seleksi, pemfokusan, penyederhanaan, dan abstraksi data yang masih kasar yang diperoleh di lapangan. Reduksi data dilakukan selama penelitian berlangsung, selama penelitian di lapangan, sampai laporan tersusun. Reduksi data merupakan bagian dari analisis data dengan suatu bentuk

analisis yang menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang data yang tidak diperlukan, dan mengorganisasi data sehingga kesimpulan final dapat diambil dan diverifikasi. Tahap kedua peneliti memilih data yang didapat dan disusun secara urut dan tertata rapih.

3. Penyajian Data (*Data Display*)

Penyajian data yaitu data dan informasi yang di dapat dari lapangan dimasukan ke dalam suatu matriks, kemudian data tersebut disajikan sesuai data yang diperoleh dalam penelitian di lapangan, sehingga peneliti akan dapat menguasai data dan tidak salah dalam menganalisis data serta menarik kesimpulan. Penyajian data bertujuan untuk menyederhanakan informasi yang kompleks menjadi data yang sederhana sehingga lebih mudah untuk dipahami. Tahap ketiga setelah peneliti menyusun data tersebut secara urut, maka peneliti melakukan pengolahan data, sehingga apabila terdapat data yang tidak sesuai dengan kebutuhan penelitian, peneliti dapat mengedit data tersebut sehingga data tersebut sesuai dengan kebutuhan penelitian, pengeditan data tersebut bersifat memperbaiki data apabila terjadi kesalahan di dalam pengumpulan data, kesalahan pada data akan diperbaiki atau dilengkapi dengan melakukan pengumpulan data ulang atau dengan menyisipkan data yang dianggap masih kurang.

4. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi (*Conclusion, Drawing/ Verifying*)

Penarikan kesimpulan adalah usaha untuk mencari atau memahami makna, keteraturan pola kejelasan, dan alur sebab akibat atau proporsi dari kesimpulan yang ditarik harus segera diverifikasi dengan cara melihat dan mempertanyakan kembali sambil melihat catatan agar memperoleh pemahaman yang lebih tepat.

Tahap selanjutnya peneliti melakukan penganalisaan data dan mendeskripsikan data tersebut sehingga data dapat mengerti dan jelas sesuai tujuan penelitian.

1.9 Lokasi dan Rencana Penelitian

1.9.1 Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di Kampus 3 Universitas Swadaya Gunung Jati Cirebon yang bertempat di Jl. Terusan Pemuda No.1A, Sunyaragi, Kec. Kesambi, Kota Cirebon, Jawa Barat 45132.



