

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa (Santrock, 2003, hlm 214). WHO mendefinisikan batas usia anak muda sebagai 12-24 tahun (WHO, 2019, hlm 214). Pada periode ini, individu mengalami pubertas atau kematangan seksual yang ditandai oleh perubahan hormon, kognitif, fisik, dan psikososial (Santrock, 2009, hlm 214). Karena banyaknya perubahan ini, teori perkembangan Sigmund Freud menyatakan bahwa masa remaja sering kali penuh dengan konflik, di mana mereka yang kesulitan beradaptasi dapat menghadapi masalah (Santrock, 2009, hlm 214).

Masyarakat pada masa remaja harus dapat beradaptasi dengan baik terhadap perubahan ini melalui tugas-tugas perkembangan yang dihadapi kaum muda (Havighurts, Siti Rahayu, 1999, hlm 214). Namun, tidak jarang individu tersebut mengalami tekanan atau stres. Ketidakmampuan remaja dalam mengatasi masalah mereka dapat menimbulkan emosi negatif dan efek negatif (Latipun, Notoedirdjo, dan Jans, 2012, hlm 214).

Sebagai hasilnya, beberapa remaja mungkin cenderung mengalami tindakan merusak diri seperti menyakiti diri sendiri, terlibat dalam penyalahgunaan narkoba, atau terlibat dalam perilaku sosial yang menyimpang (Latipun, Notoedirdjo, dan Jans, 2012, hlm 214).

Selama masa remaja, terjadi banyak perubahan dalam kepribadian, fisik, dan interaksi sosial yang dapat menjadi penyebab depresi atau stres. Salah satu kebiasaan yang muncul saat remaja merasa tertekan adalah menyakiti diri sendiri, yang dikenal sebagai tindakan menyakiti diri (*self harm*). Menurut Gratz, tindakan menyakiti diri (*self harm*) merupakan perilaku menyakiti diri tanpa maksud untuk bunuh diri (dalam Kanan dkk, 2008, hlm 68). Veague dan

Collins (2009, hlm 1) menyatakan bahwa remaja memiliki risiko tinggi untuk melakukan tindakan menyakiti diri (*self harm*), bahkan lebih tinggi daripada golongan orang dewasa.

Ketidakkampuan remaja dalam mengatasi masalahnya berhubungan dengan teori kepribadian Sigmund Freud. Dalam struktur dasar kepribadian individu, yaitu Ego, terdapat pemikiran logis yang biasanya digunakan untuk mengatasi masalah sehari-hari (Freud, 1923, hlm 214). Namun, ketika remaja kurang memiliki strategi atau tidak dapat mengatasi masalah, keinginan atau kesenangan (Id) yang tidak terpenuhi dapat menimbulkan kecenderungan perilaku menyakiti diri (*self harm*) sebagai bentuk pemenuhan keinginan tersebut. Dalam kasus yang lebih serius, hal ini bahkan dapat berujung pada upaya bunuh diri (Bryan, Bryan, Ray-Sannerud, Etienne, dan Morrow, 2014, hlm 214).

Penelitian telah mengarahkan perhatian pada remaja yang dengan sengaja menyakiti diri, sebagian karena meningkatnya risiko bunuh diri (Hawton Zahl, dan Weatherall, 2003; Owens, Horrocks, dan House, 2002), dan juga karena keterkaitannya dengan berbagai gangguan psikologis. Salah satu gangguan yang muncul ketika remaja tidak mampu memenuhi tugas perkembangannya adalah *self harm* atau menyakiti diri. Meskipun tindakan menyakiti diri (*self harm*) bukan fenomena baru, praktik ini telah ada selama bertahun-tahun. Namun, saat ini, bagi sebagian orang, *self harm* menjadi cara untuk mengatasi masalah pribadi mereka (Levenkron, 1998; Ng, dalam Fiona 1998, hlm 2).

Alderman (dalam Fiona 1997, hlm 2) dan Connors (dalam Fiona, 2000, hlm 2) menyatakan bahwa tindakan menyakiti diri (*self harm*) sebenarnya adalah metode yang digunakan sebagai bentuk cara mengatasi tekanan emosional yang sulit, seperti kecemasan, stres, dan perasaan negatif lainnya. Dalam DSM IV (*Diagnostic and Manual Stastical*) dan PPDGJ III (Pedoman Penggolongan Diagnosis Gangguan Jiwa) menyebutkan bahwa tindakan menyakiti diri (*self harm*) merupakan salah satu gejala yang dapat ditemui pada gangguan kepribadian tipe ambang dan kadang-kadang juga dikaitkan dengan

beberapa gangguan jiwa lainnya (misalnya : gangguan depresi, manik, bipolar, dan cemas). Tindakan menyakiti diri (*self harm*) berkaitan dengan riwayat trauma dan kekerasan di masa lalu, gangguan makan, atau biasanya dapat ditemui pada seseorang dengan ciri kepribadian tertentu seperti memiliki kepercayaan diri yang rendah atau memiliki perfeksionisme yang tinggi. Terdapat korelasi statistik yang positif antara tindakan menyakiti diri (*self harm*) dan riwayat kekerasan emosional.

Mengiris atau menggores dan membakar kulit adalah bentuk-bentuk tindakan menyakiti diri (*self harm*) yang paling umum (Walsh, 2006, hlm 2). Biasanya mereka menggunakan silet, pisau, pecahan kaca, atau alat-alat tajam lainnya-bahkan tutup botol atau kartu kredit. Keluarga pelaku atau orang-orang di sekitar mereka yang mencoba menghalangi dengan menyingkirkan benda-benda tajam sering kali terkejut karena mereka sangat kreatif dan dapat mengubah benda apapun menjadi senjata dalam sekejap. Tangan dan kaki adalah sasaran utama, begitu juga dada, perut, paha dan alat kelamin. Kadang-kadang mereka menorehkan kata-kata di kulit mereka-misalnya gendut dan jelek-untuk memproyeksikan perasaan mereka akan diri mereka sendiri

Banyak dari mereka yang melakukan tindakan menyakiti diri (*self harm*) memiliki pola rutin yang direncanakan dan dilakukan secara berkala. Namun, ada juga yang melakukannya secara impulsif, terutama ketika mereka menghadapi perasaan yang sulit. Mereka sering menyimpan silet di berbagai tempat seperti laci, tas, atau lemari, sehingga selalu mudah dijangkau ketika dorongan untuk menyakiti diri muncul. Jika mereka tidak memiliki benda-benda yang dapat digunakan sebagai alat, mereka mungkin mencari alternatif dengan cara memukul tembok atau membenturkan kepala ke lantai (Fiona, 2005, hlm 3).

Para pelaku tindakan menyakiti diri (*self harm*) memiliki pandangan yang beragam mengenai perilaku mereka. Meskipun banyak yang menyadari bahwa perilaku tersebut merusak, mereka merasa sulit untuk berhenti karena merasa nyaman atau terbantu olehnya. Sebagian dari mereka bahkan merasa

bangga dengan apa yang dianggap sebagai "prestasi" dan nilai seni dari luka-luka mereka. Di sisi lain, ada juga yang merasa sangat malu dengan bekas luka tersebut dan berharap dapat menghilangkannya dari tubuh mereka (Centerio, 1998, hlm 3).

Namun, ada kekhawatiran bahwa banyak remaja saat ini terlibat dalam tindakan menyakiti diri (*self harm*) karena menganggapnya sebagai perilaku yang unik dan menarik, mirip dengan bagaimana gangguan pola makan menyebar di kalangan remaja. Meskipun penelitian saat ini belum sepenuhnya membuktikan efek penyebaran sosial ini, Yates (dalam Fiona, 1997, hlm 3) mengindikasikan bahwa ada bukti yang menunjukkan seseorang dapat mempelajari perilaku menyakiti diri (*self harm*) dari orang lain. Meskipun banyak pelaku menemukan pola perilaku ini tanpa disengaja. Sebagai contoh, Conterio dan Favazza (1989, hlm 3) menemukan bahwa 91% pelaku tindakan menyakiti diri (*self harm*) memulai perilaku ini setelah mengetahuinya dari orang lain atau membacanya di media sebelumnya.

Beberapa teori mencoba menjelaskan penyebab kecenderungan perilaku menyakiti diri (*self harm*). Hyman (dalam Luke 1999, hlm 4) percaya bahwa sebagian besar penyebab berasal dari trauma pada masa kecil. Individu yang mengalami dukungan konsisten dari orang dewasa di tahun-tahun awal kehidupan cenderung lebih kompeten dalam mengatur emosi dan merespons tekanan. McAndrew dan Warne (dalam Luke 2005, hlm 4) menemukan bahwa menyalahkan diri adalah faktor umum di antara pelaku tindakan menyakiti diri (*self harm*) ketika orang yang mereka cintai tidak memenuhi harapan mereka. Gratz, Conrad, dan Roemer (dalam Fiona 2002, hlm 4) menemukan bahwa wanita dengan riwayat tindakan menyakiti diri (*self harm*) cenderung mengingat pengalaman masa lalu mereka secara negatif, dengan cara yang disebut "bias retrospektif," yang berbeda dari mereka yang tidak memiliki riwayat tindakan menyakiti diri (*self harm*) dan lebih mungkin untuk meminimalkan atau bahkan melupakan pengalaman negatif masa kecil mereka.

Rangkaian tindakan menyakiti diri (*self harm*) terdiri dari beberapa proses dan tahapan penting, yang melibatkan emosi negatif, tekanan, disosiasi, tindakan menyakiti diri (*self harm*), serta pengaruh positif dan negatif. Dalam teorinya, Alderman (dalam Fiona 1997, hlm 4) menggambarkan proses tindakan menyakiti diri (*self harm*) yang mirip dengan yang digunakan untuk menjelaskan perilaku seperti penggunaan obat terlarang, gangguan makan, atau berjudi. Biasanya, individu mengalami emosi negatif yang sangat kuat sebelum melakukan tindakan menyakiti diri (*self harm*).

Alderman (dalam Fiona, 1997, hlm 4) mengidentifikasi tiga kelompok utama emosi negatif yang dialami, yaitu: 1) kemarahan, permusuhan, dan frustrasi, 2) perasaan terasing, terkucil, terpisah, penolakan, dan kesepian, serta 3) kesedihan dan depresi. Selain itu, menurut Ng (dalam Fiona, 1998, hlm 4) dan Turner (dalam Fiona 2002, hlm 4), ada emosi negatif lainnya yang mungkin dialami, seperti perasaan gagal, kehilangan, keputusasaan, dan kecemasan. Emosi-emosi ini dirasakan begitu kuat dan sulit diatasi, dan bisa berasal dari berbagai sumber, sesuai dengan Alderman (dalam Fiona 1997, hlm 4) dan Turner (dalam Fiona 2002, hlm 4).

Setelah itu, muncul tekanan ketika menyakiti diri (*self harm*) dilihat sebagai cara untuk meredakan emosi negatif yang dialami. Emosi-emosi yang semula meluap berubah menjadi kecemasan atau ketegangan karena adanya kesadaran tentang tindakan menyakiti diri (*self harm*) sebagai opsi untuk mengatasi perasaan-perasaan tersebut (Alderman, dalam Fiona 1997, hlm 5).

Sebagian besar pelaku tindakan menyakiti diri (*self harm*) menghadapi ketegangan sebagai hasil dari usaha mereka untuk mencegah perilaku menyakiti diri (*self harm*). Meskipun banyak dari mereka mengatakan bahwa tindakan menyakiti diri (*self harm*) terjadi spontan, namun juga bisa berkembang melalui proses observasi dan meniru perilaku orang lain (Alderman, 1997, hlm 5). Para pelaku tindakan menyakiti diri (*self harm*) memiliki alasan yang kompleks dan sulit dipahami oleh beberapa orang, sehingga bisa terlihat aneh atau gila oleh orang lain (dalam Luke Ng, 1998,

hlm 5). Banyak di antara mereka mengalami pengalaman traumatis di masa lalu, baik fisik, emosional, maupun seksual, yang menyebabkan mereka kesulitan mengendalikan emosi dan menghadapi berbagai masalah di kemudian hari (Centerio, 1998, hlm 5).

Perilaku menyakiti diri (*self harm*) umumnya terjadi pada masa remaja, yang penuh dengan masalah dan perubahan besar, sehingga para pelaku menyakiti diri (*self harm*) memerlukan metode *coping* yang baru dan lebih efektif. Perilaku ini cenderung meningkat saat memasuki awal usia 20-an, karena terjadi banyak konflik hidup dan perubahan tanggung jawab (Fiona, 2005, hlm 5). Tindakan menyakiti diri (*self harm*) dipengaruhi oleh beberapa faktor penyebab, dan banyak pelaku yang kurang mampu mengendalikan perasaan dan emosi yang membebani mereka (Fiona, 2005, hlm 6).

Pelaku tindakan menyakiti diri (*self harm*) cenderung memiliki kesulitan dalam mengatur emosi dengan baik dan memiliki dorongan impulsif yang tinggi secara biologis. Beberapa penelitian menyatakan bahwa perilaku menyakiti diri (*self harm*) dapat mencerminkan pelepasan dari emosi mendasari yang berkembang dalam jangka waktu yang panjang. Emosi seperti kemarahan dan kecemasan sering menjadi ciri kepribadian tetap dari para pelaku yang telah berlangsung lama (Herpetz, Simeon, Linehan, 1993, hlm 6).

Dirgagunarsa (dalam Fiona, 2005, hlm 6) berpendapat bahwa lebih baik bagi seseorang untuk mengekspresikan emosi dengan cara menyalurkannya daripada menahan. Namun, para pelaku yang melukai diri (*self harm*) seringkali kesulitan dalam mengungkapkan emosi mereka kepada orang lain. Pengalaman menyakitkan dan emosi negatif dari masa lalu, terutama yang berkaitan dengan masalah keluarga, juga mempengaruhi timbulnya kecenderungan perilaku menyakiti diri (*self harm*). Selain itu, pertengkaran dengan teman atau pasangan dapat menjadi sumber masalah lain yang menyebabkan ledakan emosi negatif, sehingga para pelaku memilih untuk melukai diri sendiri.

Di Indonesia, hasil survei menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga penduduk Indonesia pernah melakukan menyakiti diri (*self harm*), terutama di kalangan anak muda. Data terbaru juga menunjukkan bahwa 20,21% remaja pernah melukai diri (*self harm*), dengan mayoritas pelakunya adalah perempuan. Penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa wanita lebih sering melakukan tindakan menyakiti diri (*self harm*) daripada pria, dan tindakan menyakiti diri (*self harm*) ini memiliki dampak yang lebih buruk pada wanita daripada pria. Perilaku menyakiti diri (*self harm*) yang berulang dan semakin intens meningkatkan risiko bunuh diri bagi pelakunya.

Menurut Smith (dalam Eliana, 1999) tidak ada satu “jenis” khusus wanita yang melakukan tindakan menyakiti diri (*self harm*), juga tidak membatasi perilaku menyakiti diri (*self harm*) pada ras tertentu. Wanita yang melakukan (*self harm*) mulai dari yang muda sampai tua, kaya, miskin, gemuk, kurus berpendidikan atau tidak berpendidikan, sukses atau pengangguran tetap dapat memiliki kecenderungan melakukan tindakan menyakiti diri (*self harm*) karena faktor-faktor yang lebih pada keinginan untuk menyakiti diri (*self harm*) dalam suatu keadaan tertentu. Selain itu jenis kelamin dan usia juga sangat mempengaruhi seseorang melakukan tindakan menyakiti diri (*self harm*).

Jumlah data yang valid mengenai tindakan menyakiti diri (*self harm*) sebenarnya sulit ditentukan karena pengetahuan dan penelitian yang ada belum sepenuhnya mengungkapkan gambaran sebenarnya. Fenomena perilaku menyakiti diri (*self harm*) dianggap sebagai gunung es, di mana masih banyak kasus yang belum terungkap (Hawton, O'Connor, dan Saundres, 2012, hlm 215). Masalah ini bersifat pribadi, sehingga banyak kasus tindakan menyakiti diri (*self harm*) yang tidak mendapatkan perhatian dari profesional kesehatan, kecuali mereka yang menerima perawatan kesehatan mental (Sivasankari, Shaiju, dan Rahman, 2016, hlm 215).

Gratz telah menyatakan bahwa ada tujuh belas bentuk tindakan menyakiti diri (*self harm*) yang umum dilakukan, seperti memotong kulit, membakar kulit dengan bara rokok atau korek api, mengukir kata atau kalimat di tubuh,

membuat ukiran gambar pada kulit, garukan kulit yang parah, menggosokkan amplas pada kulit, menggigit diri, meneteskan bahan kimia pada kulit, menggunakan pemutih untuk menggosok kulit, menusukkan benda tajam seperti staples atau jarum ke dalam kulit, menyayatkan pecahan kaca pada kulit, mematahkan tulang pada tubuh sendiri, membenturkan kepala, memukul diri sendiri, mencegah penyembuhan luka, dan perilaku merugikan diri lainnya. Namun, bentuk melukai diri yang paling umum adalah memotong atau menggaruk kulit menggunakan pisau cukur atau benda tajam lainnya. Perilaku semacam ini disebut menyayat diri (*self cutting*). (Gratz, 2001, hlm 2)

Ada dua aspek abnormal dalam menyikapi tindakan menyakiti diri (*self harm*), yaitu (1) Distonia Ego (*Ego-Dystonic*), di mana pelaku melihat tindakan menyakiti diri (*self harm*) sebagai hasil dari masalah kesehatan mental dan tidak menyadarinya, dan (2) Sistonia Ego (*Ego-Systonic*), di mana tindakan menyakiti diri (*self harm*) dianggap sebagai tindakan yang memberikan rasa lega bagi pelaku dan dilakukan secara sadar. Penelitian ini berfokus pada perspektif kedua, yang melihat tindakan menyakiti diri (*self harm*) sebagai tindakan yang disengaja, dan mencari faktor-faktor pendorong remaja dalam melakukan tindakan menyakiti diri (*self harm*). Menurut Fox dan Hawton (2004, hlm 24), terdapat tiga faktor penyebab perilaku menyakiti diri (*self harm*), yaitu (1) ketidakmampuan dalam menyelesaikan suatu masalah, (2) memiliki hubungan yang tidak harmonis dengan kerabat atau keluarga, dan (3) peran media sosial sebagai sarana pertukaran informasi mengenai metode tindakan menyakiti diri (*self harm*) (Chen, Wang, Liu, dkk, 2021, hlm 2).

Penelitian menunjukkan bahwa remaja perempuan yang melakukan tindakan menyakiti diri (*self harm*) merasa lega dan cenderung mengulangi perilaku yang sama. Penelitian ini tidak hanya menginvestigasi pengalaman remaja dalam memulai tindakan melukai diri sendiri, tetapi juga memberikan wawasan tentang metode yang digunakan oleh remaja dalam melukai diri, baik yang baru memulai maupun yang telah melakukannya sebelumnya. Observasi masalah ini penting untuk mengetahui apakah ada pengaruh kesabaran

terhadap kecenderungan tindakan menyakiti diri (*self harm*) di kalangan remaja. (Kournikova, Koutek, Hrdlicka, 2009, hlm 2)

Dalam penanganan kasus seperti kecenderungan perilaku menyakiti diri (*self harm*), diperlukan kepedulian dan kesabaran dari orang-orang di sekitar, serta kesabaran dari remaja yang melakukan tindakan tersebut. Menurut Imam Al-Ghazali, kesabaran adalah keteguhan yang mendorong hidup beragama dan menghadapi dorongan hawa nafsu. Beliau juga menjelaskan tentang pentingnya kesabaran sebagai bagian dari iman.

Hal tersebut selaras dengan sabda Rasulullah Saw. yang berbunyi:

الصَّبْرُ مِنَ الْإِيمَانِ

Artinya: ” *Sabar adalah sebagian dari Iman*”

Hadits ini mengungkapkan bahwa kesabaran merupakan bagian yang tak terpisahkan dari iman. Kemampuan kita untuk bersabar mencerminkan tingkat keimanan kita kepada Allah. Kesabaran dianggap sebagai sifat terpuji yang sangat berharga karena memerlukan tekad yang kuat untuk menghadapi situasi-situasi sulit.

Jalaludin Rahmat menyatakan bahwa orang yang sabar memiliki kecerdasan emosional yang tinggi. Mereka tabah dalam menghadapi kesulitan, tekun dalam belajar, mampu mengatasi berbagai gangguan, dan dapat mengendalikan emosi dengan baik.

Dalam pandangan Al-Ghazali dan pemikiran lainnya, kesabaran memungkinkan seseorang untuk mengendalikan emosi, menahan amarah, menguasai nafsu, dan menahan diri dari hal-hal yang tidak diinginkan. Seseorang yang sabar dapat menerima setiap cobaan dengan ikhlas dan tetap bersyukur atas nikmat yang Allah berikan. Al-Qur'an juga menegaskan bahwa salat dan kesabaran adalah penolong dalam menghadapi kesulitan dan kegelisahan, dan Allah senantiasa bersama orang-orang yang sabar. Dan perlu diketahui bahwa ketaatan itu adalah berat dan menyulitkan bagi jiwa

seseorang. Intinya, namanya ketaatan itu terdapat rasa berat dalam jiwa dan badan sehingga butuh adanya kesabaran dan dipaksakan.

Seperti dalam firman Allah Swt. QS. Ali Imron ayat 200:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya: “*Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung.*” (QS. Ali Imron : 200).

Allah Swt. menciptakan manusia dengan tabiat mencintai kesenangan dan kenikmatan duniawi, hal tersebut termaktub dalam surat Ali Imran ayat 14-15. Tak hanya itu, Allah Swt. menguji manusia tak hanya dengan penderitaan tetapi juga dengan kesenangan, seperti dalam firman Allah Swt.:

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَنَبْلُوكُم بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ

Artinya: “*Setiap yang bernyawa akan merasakan mati. Kami akan menguji kamu dengan keburukan dan kebaikan sebagai cobaan. Dan kamu akan dikembalikan hanya kepada Kami.*” (QS. Al-Anbiya: 35).

Menurut Al-Jauziyyah, kesabaran dapat dibagi menjadi dua kategori. Pertama, kesabaran secara lahiriyah yang melibatkan menahan rasa sakit fisik. Kemudian, kesabaran secara batiniyah yang melibatkan menahan diri dari perbuatan dosa atau yang dilarang dalam agama. Kedua, kesabaran juga dapat dilihat berdasarkan objeknya, yaitu kesabaran dalam menerima tugas yang diberikan, kesabaran dalam menghindari dosa, dan kesabaran dalam menerima takdir. (Al-Jauziyyah, 2010, hlm 219)

Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti fenomena menyakiti diri (*self harm*) yang terjadi kepada siswa di SMA Muhammadiyah 4 Kota Bandung, peneliti melakukan penelitian berjudul “*Pengaruh Sabar Terhadap Kecenderungan Perilaku Menyakiti Diri (Self Harm)*”.

B. Rumusan Masalah Penelitian

1. Bagaimana gambaran pengaruh sabar terhadap kecenderungan perilaku menyakiti diri (*self harm*) kepada siswa di SMA Muhammadiyah 4 Kota Bandung?
2. Bagaimana tingkat sabar kepada siswa di SMA Muhammadiyah 4 Kota Bandung?
3. Adakah pengaruh sabar terhadap kecenderungan perilaku menyakiti diri (*self harm*) kepada siswa di SMA Muhammadiyah 4 Kota Bandung?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran pengaruh sabar terhadap kecenderungan perilaku menyakiti diri (*self harm*) kepada siswa di SMA Muhammadiyah 4 Kota Bandung.
2. Untuk mengetahui tingkat sabar kepada siswa di SMA Muhammadiyah 4 Kota Bandung.
3. Untuk mengetahui adakah pengaruh sabar terhadap kecenderungan perilaku menyakiti diri (*self harm*) kepada siswa di SMA Muhammadiyah 4 Kota Bandung

D. Manfaat Hasil Penelitian

a. Secara Akademis

Penelitian ini dimaksudkan untuk menjadi bahan referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai pengaruh sabar terhadap kecenderungan perilaku menyakiti diri (*self harm*) atau pun sebagai acuan bagi pembaca mengenai penanganan kasus menyakiti diri (*self harm*) kepada remaja dalam aspek Tasawuf dan Psikoterapi.

b. Secara Teoritis

Manfaat secara teori yaitu mampu meningkatkan wawasan, ilmu pengetahuan dan pengembangan jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, secara khusus pengaruh sabar terhadap kecenderungan perilaku menyakiti diri (*self harm*)

c. Secara Praktis

Manfaat secara praktis yaitu dapat menjadi pedoman bagi masyarakat, secara khusus bagi terapis di lapangan dalam menangani kasus menyakiti diri (*self harm*).

E. Kerangka Berpikir

Self harm atau perilaku yang bentuknya menyakiti diri sendiri adalah tindakan yang dilakukan sebagai respons terhadap tekanan emosional, tanpa memiliki niat untuk bunuh diri (Jenny, 2016; Klonsky dkk., 2011, hlm 2). Definisi lain menyebutkan bahwa tindakan melukai diri tanpa berniat bunuh diri atau *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) adalah tindakan menyakiti diri dengan sengaja yang dapat menyebabkan pendarahan, memar, dan rasa sakit, namun tidak ada niat untuk bunuh diri (*American Psychiatric Association*, 2013, hlm 2).

Gratz dkk (dalam Hasking dkk, 2002, hlm 5) mengemukakan bahwa tindakan menyakiti diri (*self harm*) berfungsi untuk mengurangi emosi negatif dan stres. Ini merupakan perilaku di mana individu secara sengaja melukai diri untuk mengatasi rasa sakit secara emosional, namun tidak memiliki tujuan untuk bunuh diri.

Rasa sakit secara fisik lebih mudah dihadapi ketimbang sakit secara psikis sebab sakit secara fisik nampaknya lebih nyata. Nyeri fisik dapat membuktikan pada seseorang bahwa rasa sakit yang dirasakan secara emosional memang benar dan nyata. Perilaku ini dapat membawa ketenangan dan membangunkan seseorang. Namun demikian tindakan menyakiti diri (*self harm*) hanya menyebabkan pembiasaan untuk menghilangkan rasa nyeri psikis yang bersifat sementara dan tidak mengatasi akar permasalahannya. Hingga akhirnya seseorang yang pernah melakukannya akan memiliki kecenderungan untuk mengulangnya dengan peningkatan pada frekuensi dan derajat kerusakan secara fisik yang ditimbulkannya (Walsh, 2008).

Meskipun begitu, perilaku merusak diri memiliki potensi tinggi untuk berkembang menjadi keinginan untuk bunuh diri. Sebanyak 814.000 orang diketahui meninggal karena awalnya melukai diri namun akhirnya berujung pada upaya bunuh diri (WHO, 2001, hlm 15). Meskipun keinginan untuk bunuh diri dan keinginan untuk melukai diri berbeda, beberapa studi menunjukkan adanya korelasi erat antara kedua perilaku ini, di mana perilaku melukai diri bisa menjadi tanda yang jelas untuk percobaan bunuh diri (Kirchner, 2011, hlm 20). Bahkan, penelitian melaporkan bahwa 70% dari percobaan bunuh diri dilakukan oleh individu yang sebelumnya terlibat dalam NSSI (Tresno, 2012, hlm 32). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa bentuk perilaku melukai diri pada remaja yang berhubungan dengan upaya bunuh diri adalah mengiris atau menyayat kulit (Nock, Joiner, Gordon, Lloyd-Richardson, dan Prinstein, 2006, hlm 43).

Selain itu, menyakiti diri (*self harm*) juga dapat terjadi dalam berbagai bentuk, seperti membakar tubuh, memukul diri, mengorek bekas luka, menjambak rambut, serta mengonsumsi zat-zat beracun (Tang, 2016, hlm 17).

Hasil dari kuesioner *Self Harm Inventory* (SHI) yang merupakan konsensus para ahli juga mengidentifikasi bentuk-bentuk lainnya, termasuk overdosis, membenturkan kepala dengan sengaja, mengonsumsi alkohol berlebihan, mencakar tubuh, tidak merawat luka, menyengaja memperburuk kondisi medis, mencari hubungan seksual tanpa pertimbangan, menjauhkan diri dari agama sebagai hukuman, terlibat dalam hubungan yang menyiksa secara emosional atau psikis dengan pasangan, terlibat dalam hubungan yang menyiksa secara seksual dengan pasangan, keluar dari pekerjaan secara sengaja, melakukan percobaan bunuh diri, dan menyiksa diri dengan pemikiran yang merendahkan diri sendiri (Randy Sansone, 2011, hlm 30).

Melihat kenyataan sulitnya mengidentifikasi jumlah data riil perilaku menyakiti diri (*self harm*), fenomena ini bisa diibaratkan sebagai gunung es, di mana banyak kasus yang sebenarnya belum terungkap dengan jumlah yang besar (Hawton, O'Connor, dan Saundres, 2012, hlm 215). Masalah ini bersifat

pribadi, sehingga banyak kasus yang tidak terdeteksi oleh tenaga kesehatan, kecuali mereka yang mendapatkan perawatan kesehatan mental (Sivasankari, Shaiju, dan Rahman, 2016, hlm 215).

Perilaku menyakiti diri (*self harm*) pada masa remaja memerlukan perhatian serius tidak hanya dari tenaga kesehatan, tetapi juga dari remaja itu sendiri dan lingkungannya. Remaja adalah generasi penerus bangsa, sehingga mereka harus mendapatkan perhatian khusus selama masa remaja.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa adanya kesamaan di mana tindakan menyakiti diri (*self harm*) bukan berarti bermaksud untuk mengakhiri hidup atau bunuh diri. Namun, Adapun penelitian yang memaparkan bahwasannya tindakan dari menyakiti diri (*self harm*) merupakan suatu faktor yang substansial dalam upaya bunuh diri di kebanyakan remaja, Adapun pasien kejiwaan yang termasuk pada orang dewasa, mahasiswa, dan remaja. (Klonsky, May, dan Glenn, 2013, hlm 86). Lalu penelitian berikutnya menyatakan bahwa 70% upaya bunuh diri kebanyakan dilakukan oleh individu yang sebelum mengakhiri hidupnya pernah melakukan perilaku *self harm* (Tresno dkk., 2012, hlm 86).

Penting bagi seseorang yang mengalami depresi atau stres untuk memahami dan mengamalkan konsep sabar, karena itu akan sangat bermanfaat dalam menghadapi situasi atau kondisi tersebut. Oleh karena itu, pemahaman mendalam tentang sabar menjadi sangat diperlukan.

Sabar merupakan istilah yang berasal dari bahasa Arab dan telah menjadi bagian dari bahasa Indonesia. Asal katanya adalah "*shabara*," yang membentuk infinitif (*masdar*) dari "*shabran*." Dalam kamus besar bahasa Indonesia, sabar diartikan sebagai menoleransi sesuatu, tenang, tidak tergesa-gesa, dan mampu mengendalikan kemarahan. Secara bahasa, kesabaran berarti pengendalian diri dan mencegah diri dari melakukan tindakan yang tidak teratur (Raihanah, 2016, hlm 342).

Menurut Al-Ghazali, sabar adalah keteguhan yang mendorong seseorang dalam menjalani kehidupan beragama dengan menghadapi dorongan hawa nafsu. Dalam pandangan Al-Ghazali, sabar merupakan bagian dari iman.

Dalam kitab Ihya Ulumuddin, Al-Ghazali menjelaskan bahwa kesabaran memiliki berbagai macam hukum. Tidak semua bentuk kesabaran dianggap baik dan mulia. Ada beberapa bentuk kesabaran yang dianggap tidak baik dan kurang tepat. Oleh karena itu, kesabaran harus dipahami secara tepat agar tidak terjebak dalam bentuk kesabaran yang diharamkan. Al-Ghazali menyatakan hal berikut:

وَاعْلَمْ أَنَّ الصَّبْرَ أَيْضًا يَنْقَسِمُ بِاعْتِبَارِ حُكْمِهِ إِلَى فَرْضٍ وَنَفْلِ وَمَكْرُوهٍ وَمُحْرَمٍ
فَالصَّبْرُ عَنِ الْمَحْظُورَاتِ فَرْضٌ وَعَلَى الْمَكَارِهِ نَفْلٌ وَالصَّبْرُ عَلَى الْأَذَى الْمَحْظُورِ
مَحْظُورٌ كَمَنْ تَقَطَّعَ يَدَهُ أَوْ يَدَ وَلَدِهِ وَهُوَ يَصْبِرُ عَلَيْهِ سَاكِنًا وَكَمَنْ يَقْصِدُ حَرِيمَهُ بِشَهْوَةٍ
مَحْظُورَةٍ فَتَهْبِجَ غَيْرَتُهُ فَيَصْبِرُ عَنِ أَظْهَارِهِ الْعَيْرَةِ وَيَسْكُتُ عَلَى مَا يَجْرِي عَلَى أَهْلِهِ فَهَذَا
الصَّبْرُ مُحْرَمٌ

Artinya: “Sabar dapat dibagi menjadi beberapa kategori sesuai dengan hukumnya: sabar wajib, sunah, makruh, dan haram. Sabar dalam menahan diri dari segala sesuatu yang dilarang syariat adalah wajib. Sementara menahan diri dari yang makruh merupakan sabar sunah. Sedangkan menahan diri dari sesuatu yang dapat membahayakan merupakan terlarang (haram) seperti menahan diri ketika disakiti. Misalnya orang yang dipotong tangannya, atau tangan anaknya sementara ia hanya berdiam saja. contoh lainnya, sabar ketika melihat istrinya diganggu orang lain sehingga membangkitkan cemburunya tetapi ia memilih tidak menampakkan rasa cemburunya. Begitu juga orang yang diam saat orang lain mengganggu keluarganya. Semua itu sabar yang diharamkan.” (Al-Ghazali, 1302, hlm 233)

Menurut Al-Ghazali, sabar adalah sikap batin yang ditunjukkan melalui penerimaan terhadap berbagai hal. Ini termasuk menerima tugas dalam bentuk perintah dan larangan, serta menerima perlakuan dari orang lain.

Dalam Al-Qur'an dijelaskan sabar dapat menjadi penolong dalam Setiap kesusahan, QS. Al-Baqarah ayat 153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar". (QS. Al-Baqarah: 153)

Menurut Al-Ghazali, sabar adalah sebuah karakteristik khas yang dimiliki manusia (Oktaviani, 2017, hlm 50). Sementara itu, binatang tidak memerlukan sifat sabar karena mereka diciptakan tunduk pada hawa nafsu, dan hawa nafsulah yang mendorong mereka untuk bergerak atau tetap diam; binatang juga tidak memiliki kekuatan untuk menolak dorongan hawa nafsunya.

Di sisi lain, malaikat juga tidak memerlukan sifat sabar karena mereka tidak memiliki hawa nafsu yang perlu dikendalikan.

Secara psikologis, sabar adalah sebuah mekanisme pertahanan dinamis yang digunakan manusia untuk mengatasi berbagai ujian yang mereka hadapi sebagai hamba Allah dan sebagai khalifah di dunia ini. Seperti dalam firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِيرِ
الصَّابِرِينَ

Artinya: "Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar." (QS. Al-Baqarah: 155)

Sabar bukanlah sikap atau tindakan yang pasif dan hanya menerima nasib tanpa usaha, tetapi sabar adalah sebuah perjuangan dan upaya sungguh-sungguh dengan segala kemampuan dan usaha yang dimiliki, sambil tetap

memelihara ketabahan hati dan keyakinan jiwa akan hasil yang baik. Dengan demikian, sabar berarti menahan diri atau mengendalikan keinginan-keinginan yang tidak seharusnya demi mencapai sesuatu yang lebih baik atau lebih mulia.

Menurut Al-Jauziyyah, sabar berarti menahan diri dari rasa gelisah, cemas, dan amarah, menahan diri untuk tidak mengeluhkan nasib, serta menahan anggota tubuh dari perbuatan dan tindakan yang kacau. Sementara itu, menurut Mubarak, sabar adalah ketabahan hati tanpa mengeluh saat menghadapi godaan dan rintangan dalam mencapai tujuan dalam jangka waktu tertentu.

Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah mengemukakan bahwa sabar berarti menahan diri dari sesuatu yang tidak berkenan di hati dan juga mencerminkan ketabahan. Kesabaran secara umum dapat dibagi menjadi dua, yaitu sabar jasmani yang mencakup kesabaran dalam melaksanakan perintah agama yang melibatkan anggota tubuh, seperti dalam ibadah haji yang dapat menyebabkan kelelahan, serta sabar dalam menghadapi cobaan fisik seperti penyakit atau penganiayaan. Sedangkan sabar rohani mencakup kemampuan untuk menahan kehendak nafsu yang dapat mengarah pada kejelekan, seperti sabar dalam menahan amarah atau menahan dorongan seksual yang tidak pantas.

Menurut Jalaludin Rahmat, seseorang yang memiliki kesabaran adalah orang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi. Orang tersebut cenderung tabah dalam menghadapi kesulitan, dan saat belajar, ia tekun dan berhasil mengatasi berbagai gangguan tanpa membiarkan emosinya mengganggu. Dia juga mampu mengendalikan emosinya dengan baik.

Di sisi lain, ada tokoh yang menjelaskan bahwa tidak semua orang yang mengalami penderitaan dan kesulitan dapat disebut sebagai orang yang sabar. Sejati orang yang sabar adalah mereka yang hatinya tetap sabar karena mengharap keridhaan Allah. Orang yang beruntung adalah mereka yang

berjihad di jalan Allah dengan penuh kesabaran, mengakui nikmat-nikmat Allah dan selalu bersyukur, menahan amarahnya dengan mengendalikan hawa nafsunya, sehingga mereka terhindar dari azab neraka dan mendapatkan surga.

Quraish Shihab menyimpulkan bahwa kesabaran membutuhkan ketabahan dalam menghadapi cobaan yang sulit, berat, dan pahit, yang harus diterima dan dihadapi dengan tanggung jawab penuh. Terlebih lagi ketika berada di tengah-tengah masyarakat diperlukan adanya sabar dalam beretika dan berhubungan sosial.

Sabar dalam beretika dan berhubungan sosial merupakan salah satu hal yang membedakan antara orang beradab dan tidak yaitu sejauh mana ia mampu menahan diri, mengendalikan emosi, dan bisa menjaga perasaan orang lain.

Al-Qur'an merekam sikap orang yang tidak beradab melalui perilaku orang-orang Arab Badui yang memanggil Rasulullah Saw. dengan suara yang sangat keras. Jelas ini merupakan tingkah laku yang kurang pantas ditujukan kepada Rasulullah Saw.

Meskipun sikap tersebut ditolerir karena ketidaktahuan, namun Al-Qur'an mengecam mereka dengan sebuah teguran, dalam firman-Nya:

إِنَّ الَّذِينَ يُنَادُونَكَ مِنْ وَرَاءِ الْحُجُرَاتِ أَكْثَرُهُمْ لَا يَعْقِلُونَ (١) وَلَوْ أَنَّهُمْ صَبَرُوا حَتَّى تَخْرُجَ إِلَيْهِمْ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya: “*Sesungguhnya orang-orang yang memanggil engkau (Muhammad) dari luar kamar(mu) kebanyakan mereka tidak mengerti. Dan sekiranya mereka bersabar sampai engkau keluar menemui mereka, tentu akan lebih baik bagi mereka. Dan Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang.*” (QS. Al-Hujurat ayat 4-5)

Setiap manusia pasti mengalami cobaan dalam menjalani kehidupannya, dan jika seseorang tidak dapat mengendalikan diri dari cobaan yang datang, hal ini dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mentalnya (Reza, 2015, hlm 2). Hanna Djumhana Bastaman (dalam Abdurrahman, 2012, hlm 2) menyajikan

empat pola wawasan kesehatan jiwa, di antaranya: pertama, pola wawasan yang berorientasi simtomatis, di mana gejala dan keluhan dianggap sebagai tanda adanya gangguan; kedua, penyesuaian diri, yang mengacu pada kemampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan individu atau tuntutan lingkungan tanpa mengambil hak orang lain; ketiga, pengembangan potensi pribadi, yang mencakup berbagai potensi dan kualitas yang bermanfaat bagi diri sendiri; dan keempat, agama, yang menekankan bahwa kesehatan jiwa dapat diperoleh melalui iman dan taqwa.

Pada tahun 1984, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah menambahkan dimensi spiritual sebagai bagian dari batasan kesehatan, sehingga kesehatan sekarang terdiri dari empat dimensi, yaitu bio-psiko-sosio-spiritual (Abdurrahman, 2012, hlm 3). Zakiyah Daradjat (dalam Tamami, 2011, hlm 3) menyajikan empat indikator kesehatan jiwa, termasuk: pertama, seseorang bebas dari gangguan mental dan penyakit; kedua, mampu menyesuaikan diri dengan masyarakat, alam, dan Tuhan; ketiga, mampu mengendalikan diri dalam menghadapi keadaan hidup; dan keempat, terwujudnya keserasian dan keharmonisan fungsi jiwa.

Menurut Zakiah Daradjat, gangguan kesehatan mental dapat diklasifikasikan menjadi empat kelompok penyebab, yaitu perasaan, pikiran atau kecerdasan, kelakuan, dan kesehatan badan. Beberapa gangguan perasaan yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental termasuk rasa cemas (gelisah), iri hati, kesedihan, rendah diri, kemarahan, dan ragu. Dengan demikian, gangguan kesehatan mental terjadi ketika seseorang tidak mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapinya. (Zakiyah Darajat, 2016, hlm 3)

Sebagaimana dikatakan oleh Abdurrahman bin Zaid bin Aslam, "Kesabaran itu terdapat dua pintu. Pertama, sabar dalam menjalankan hal-hal yang dicintai Allah. Walaupun terasa berat bagi jiwa dan raga. Dan kedua, sabar dalam menjauhi hal-hal dibenci oleh Allah. Walaupun sangat diinginkan oleh nafsu. Jika seseorang telah melakukan itu, maka ia benar-benar termasuk

orang-orang sabar. Orang sabar juga tentunya memiliki sikap atau kontrol diri yang baik.

Kontrol diri adalah kemampuan untuk mengarahkan perilaku dengan menahan dorongan impulsif. Kemampuan ini berfungsi untuk mencegah perilaku yang dapat merugikan orang lain, sehingga individu yang memiliki kontrol diri yang baik akan patuh pada aturan yang berlaku. Kontrol diri memiliki beberapa fungsi, antara lain: membatasi perhatian individu terhadap orang lain, mengendalikan keinginan individu untuk mengontrol orang lain dalam lingkungannya, menahan perilaku negatif individu, dan membantu individu memenuhi kebutuhannya secara seimbang (Titisari, 2017, hlm 3).

Seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik akan membimbing perilakunya untuk bertindak secara positif, dan dalam proses mengontrol diri tersebut, seseorang juga sedang menjalankan sifat sabar. Sabar merupakan kemampuan untuk menahan dan mengatur diri agar tetap berperilaku dengan kebaikan. Regulasi emosi adalah tahap proses di mana emosi diatur sesuai dengan tujuan individu melalui kontrol dan melibatkan banyak komponen. Regulasi emosi ini melibatkan perubahan emosi dan penyeimbangan respon perilaku (Humaidah, Adma, Purna, 2021, hlm 4). Dalam hal ini, sabar membantu seseorang mengendalikan emosi dengan baik. Emosi yang stabil memberikan kenyamanan dalam beraktivitas, sehingga pengendalian emosi lebih mudah dilakukan ketika seseorang menerapkan sikap sabar dalam menghadapi berbagai situasi dalam hidupnya (Ernadewita dan Rosdialena, 2019, hlm 4).

Achmad Mubarak (2001) menjelaskan bahwa sabar merupakan ketegaran hati dan ketiadaan keluhan saat menghadapi rintangan dan godaan dalam jangka waktu tertentu, dengan tujuan mencapai suatu tujuan. Sabar bersifat dinamis, dimana umat Islam melihatnya sebagai sebuah siklus yang berasal dari Tuhan dan akan kembali kepada Tuhan. Sabar yang dinamis berarti tidak bersifat pasif. Ini berarti kesabaran tidak mengharuskan seseorang untuk tunduk dan pasrah tanpa usaha atau perlawanan, tetapi sebaliknya, seseorang

harus berjuang dan berusaha dengan mempertahankan kekuatan jiwa serta memiliki keyakinan pada hasil yang baik (Purwakania, 2008, hlm 122).

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa sabar adalah kemampuan untuk mempertahankan diri dalam menjalankan berbagai tugas dengan taat pada aturan yang ada, menjauhi larangan-larangan, serta menghadapi berbagai ujian dengan kesediaan dan keikhlasan untuk mencapai tujuan luhur manusia, yaitu kebahagiaan dunia dan akhirat.

Keberadaan kesabaran dalam setiap situasi dan kondisi sangatlah penting, sehingga Islam sangat menekankan agar umatnya mengembangkan sifat sabar. Kesabaran memiliki manfaat yang besar dalam membangun kekuatan jiwa, menguatkan kepribadian, meningkatkan keteguhan dalam menghadapi penderitaan dan ujian hidup, serta berbagai situasi yang tidak diharapkan dalam kehidupan sehari-hari.

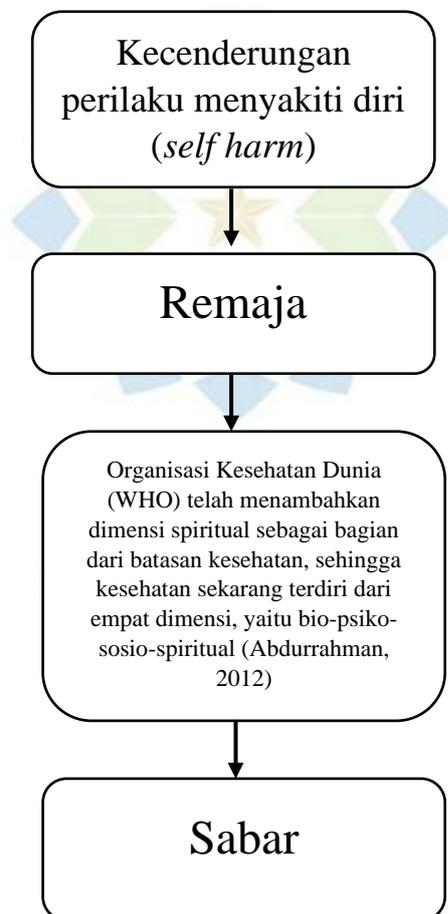
Kesabaran membawa ketenangan dalam hati dan memberikan keyakinan kuat bahwa setiap masalah memiliki jalan keluar, setiap kesulitan akan diiringi dengan kemudahan, dan setiap ujian pasti mengandung hikmah baik yang membawa kebahagiaan. Perlu dipahami bahwa sabar bukan berarti pasrah tanpa usaha dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup. Sebaliknya, sabar mencakup tindakan bijaksana, hati-hati, dan penuh usaha dalam menghadapi berbagai situasi dan kondisi yang tidak diinginkan dalam kehidupan.

Pemahaman yang salah tentang konsep sabar hanya akan menyebabkan kelemahan, kemunduran, dan ketidakmampuan umat Islam dalam bersaing menghadapi perkembangan dan dinamika kehidupan. Sabar bukan berarti sikap pasif dalam menghadapi masalah, ujian, dan musibah. Sebaliknya, ajaran Islam menekankan pada usaha maksimal untuk mencapai tujuan dan kelangsungan hidup setiap manusia.

Maka sabar bisa berarti tegar, berdiri kokoh, tidak berputus asa pada saat menghadapi rintangan, ujian, cobaan serta tetap berusaha secara maksimal mencari solusinya.

Berdasarkan analisis di atas penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yang mana dengan pendekatan tersebut dapat diketahui seberapa pengaruh antara satu variabel dengan variabel lainnya, yaitu pengaruh sabar pada kecenderungan perilaku menyakiti diri (*self harm*).

Serangkaian pemikiran di atas dapat digambarkan sebagai berikut:



F. Hipotesis

Di dalam penelitian kali ini peneliti merumuskan dan akan membuktikan hipotesis, yang kehendak diuji kebenarannya.

- a. H0: Tidak ada hubungan antara sabar terhadap kecenderungan perilaku menyakiti diri (*self harm*)
- b. H1: Adanya hubungan antara sabar terhadap kecenderungan perilaku menyakiti diri (*self harm*)

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Dalam penelitian ini peneliti membutuhkan beberapa kajian pustaka supaya dapat mempelajari penelitian sebelumnya sebagai acuan rujukan supaya penelitian bisa dibedakan dengan penelitian sebelumnya, beberapa penelitian dengan tema senada adalah:

1. Skripsi atas nama Pangestu Tri Wulan Ndari dari jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta pada tahun 2016 yang berjudul “*Dinamika Psikologis Siswa Korban Broken Home di Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Sleman*”. Dalam skripsi ini memaparkan hasil penelitian yang menunjukkan dinamika psikologis siswa *broken home* di SMP Negeri 5 Sleman yang dilihat dari aspek kronologis, persepsi, perilaku, kepribadian, reaksi frustrasi dan *coping*.
2. Skripsi atas nama Agus Sumadi dari jurusan Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi dari Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta pada tahun 2015 yang berjudul “*Kesehatan Mental Anak dari Keluarga Broken Home*”. Dalam skripsi ini memaparkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kesehatan mental anak dari keluarga *broken home* akan mempengaruhi kesehatan mental sang anak. Selain itu

akan berdampak pula kepada kepribadian, kesehatan fisik dan kognitif pada anak.

3. Skripsi atas nama M. Ilmi Rizqi T dari jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta pada tahun 2011 yang berjudul “*Pengaruh Kematangan Emosi terhadap Kecenderungan Perilaku Self harm pada Remaja*”. Dalam penelitian ini membahas bahwa Salah satu gangguan yang terjadi apabila remaja tidak dapat memenuhi tugas perkembangannya adalah menyakiti diri atau *self harm*.
4. Jurnal penelitian atas nama Ernadewita dan Rosdialena dari Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat pada tahun 2019 yang berjudul “*Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental*”. Dalam penelitian ini memaparkan hasil penelitan yang menitikberatkan pada konsep sabar sebagai terapi dalam rangka mewujudkan mental yang sehat. Dengan membiasakan perilaku sabar dalam menghadapi segala ujian dan tantangan hidup individu akan lebih tenang, teliti, ikhlas, hati-hati, istiqomah dan tidak mudah putus asa dalam melaksanakan tugas kehidupannya.
5. Jurnal penelitian atas nama Lupi Yudhaningrum dan Irma Rosalinda Lubis dari Universitas Negeri Jakarta pada tahun 2020 berjudul “*Gambaran Kesepian Pada Remaja Pelaku Self harm*”. Dalam penelitian ini memaparkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa dari ketiga tema kesepian yang dikemukakan oleh Weiss, yaitu kesepian keluarga, kesepian romantis, dan kesepian sosial, keduanya merupakan partisipan remaja yang mengalami kerugian diri memiliki perasaan kesepian dalam ketiga tema ini, dan kesepian keluarga memiliki peran terbesar remaja.
6. Jurnal Penelitian atas nama Chintia Ghayatry Rolanda Aswin Pohan dan Sutejo dari Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2019 berjudul “*Perilaku Self harm*”

pada Remaja Dengan Depresi“. Dalam penelitian ini membahas mengenai masa remaja merupakan masa di mana krisis identitas yang mempengaruhi perkembangan diri pada remaja, ketika remaja tidak dapat beradaptasi maka timbul tekanan dan stres yang menyebabkan depresi pada remaja yang menimbulkan tindakan negatif pada remaja salah satunya adalah tindakan menyakiti diri (*self harm*).

7. Jurnal penelitian atas nama Andi Tenri Faradiba dan Zainal Abidin dari Universitas Padjajaran tahun 2022 berjudul “*Bagaimana dan apa Cara Remaja dalam Melakukan Self harm? Studi Kualitatif pada Remaja Perempuan di Jakarta*”. Dalam penelitian ini membahas bagaimana pengalaman pertama perilaku DSH (*Delibrate Self Harm*) yang dilakukan oleh remaja putri dan bagaimana tindakan menyakiti diri (*self harm*) dilakukan.
8. Jurnal penelitian atas nama Zalyaleolita Yuliandhani Helmi Zakaria dan Ria Maria Theresa dari Jurusan Kedokteran Fakultas Kedokteran di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta tahun 2020 berjudul “*Faktor-faktor yang Memengaruhi Perilaku Non-Suicidal Self harm (NSSI) pada Remaja Putri*” . Dalam penelitian ini membahas mengenai karakteristik, latar belakang, dan faktor-faktor yang memengaruhi perilaku NSSI pada remaja putri.
9. Skripsi atas nama Dhari’ah Nurul Arifah dari jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta tahun 2022 berjudul “*Relevansi Konsep Sabar Al-Ghazali dalam Perawatan Kesehatan Mental (Kajian Kitab Ihya Ulumuddin)*”. Dalam penelitian ini membahas bahwa konsep sabar Al-Ghazali merupakan salah satu solusi yang dapat diaplikasikan atas permasalahan-permasalahan hidup manusia.

10. Jurnal penelitian atas nama Ernadewita, Rosdialena dari Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat tahun 2019 berjudul “*Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental*”. Dalam penelitian ini membahas bahwa pembiasaan perilaku sabar dalam menjalankan kehidupan akan melahirkan pribadi-pribadi yang bermental sehat. Pribadi yang bermental sehat akan tergambar dalam sikap dan tindakannya sehari-hari, seperti mampu mengendalikan diri dengan baik, menerima kenyataan hidup, berfikir tenang dan hati-hati, teguh pendirian dan tidak mudah putus asa, mampu bersikap tenang dan tidak teruru-buru, gemar memaafkan, bersikap ikhlas serta mampu mengendalikan emosi.
11. Jurnal penelitian atas nama Zulmi Ramdani, Tintin Supriyatin, Susi Susanti dari dua universitas berbeda, yaitu Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung dan Universitas Gadjah Mada, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2018 yang berjudul “*Perumusan dan Pengujian Instrumen Alat Ukur Kesabaran Sebagai Bentuk Coping Strategy*”. Dalam penelitian ini membahas bahwa sabar lebih mirip kepada penanggulangan yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*). Pada *grounded theory* muncul model khusus mengenai pandangan subjek tentang sabar yang berfokus pada pemikira rasional (*rational thinking*), penerimaan diri (*self acceptance*), pengendalian diri (*self control*), dan usaha (*effort*).
12. Jurnal penelitian atas nama Subandi dari Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada pada tahun 2011 yang berjudul “*Sabar: Sebuah Konsep Psikologi*”. Dalam penelitian ini membahas tentang bagaimana cara untuk mengembangkan konsep psikologis 'sabar' atau 'kesabaran. Istilah-istilah tersebut telah menjadi isu sehari-hari di kalangan masyarakat Indonesia.