

BAB 1 PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Manusia disebut sebagai makhluk sosial, yang berarti manusia tidak bisa hidup sendiri atau memenuhi kebutuhan sendiri di kehidupan kesehariannya. Hal ini berlaku untuk semua kalangan, mulai dari muda atau tua, wanita atau pria, miskin atau kaya, hingga pejabat atau rakyat biasa. Setiap manusia pasti akan membutuhkan manusia lainnya, dikarenakan manusia cenderung untuk berkomunikasi, berinteraksi, dan bersosialisasi dengan manusia lainnya. Sekelompok orang yang saling berinteraksi untuk waktu yang lama akan melahirkan sistem komunikasi, peraturan-peraturan yang mengatur hubungan, dan juga akan menimbulkan kebudayaan. Hal tersebut biasa terjadi di lingkungan masyarakat, karena setiap individu memiliki peran untuk menjaga ketertiban dan juga keharmonisan masyarakat tersebut, setiap individu bertanggung jawab atas perilakunya sendiri. Oleh karena itu, kemampuan seseorang untuk memberikan panduan, memberikan arahan, dan memberikan perintah pada dirinya sendiri untuk menghindari perilaku-perilaku yang buruk menjadi penting adanya. Kemampuan tersebut adalah kontrol diri atau *self control* (D. A. J. Putri, 2019).

Kontrol diri seseorang tidaklah sama satu dengan lainnya, sebab faktor-faktor yang mempengaruhi setiap orang berbeda. Menurut Ghufron M.N. & Risnawati R.S., (2012) kontrol diri memiliki dua jenis faktor yang bisa mempengaruhinya yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah usia. Bagaimana individu mempelajari disiplin, bagaimana individu merespon suatu kegagalan, bagaimana model komunikasi yang dipakai sehari-hari, bagaimana individu tersebut mengekspresikan emosinya, dan bagaimana keluarga dan lingkungan sekitarnya yang merupakan pelajaran bagi anak tentang apa itu kontrol diri. Sesuai dengan bertambahnya usia individu, kemampuan dalam mengontrol diri akan semakin baik. Ini disebabkan oleh semakin bertambah banyaknya akan pengalaman maupun pengetahuan yang dimiliki individu tersebut seperti komunitas yang mempengaruhinya, serta

banyak pengalaman sosial yang dialaminya, anak belajar merespon kekecewaan, ketidaksukaan, kegagalan, dan belajar untuk mengendalikannya, sehingga memengaruhi kematangan seseorang dalam berpikir dan bertindak. Sedangkan faktor eksternal adalah keluarga dan lingkungan. Faktor pada keluarga khususnya kedua orang tua biasanya mempengaruhi kemampuan dalam kontrol diri anaknya. Orang tua memiliki peran dalam mendidik anaknya untuk menerapkan sikap disiplin dalam segala hal, dengan memiliki sikap disiplin, anak akan mampu memegang kendali atas perilaku dan kepribadiannya. Kemudian yang dimaksud dengan faktor lingkungan adalah masing-masing lingkungan memiliki kebudayaan yang bervariasi, hal demikian akan berdampak pada kemampuan kontrol diri seseorang sebagai salah satu masyarakat lingkungan tersebut.

Di masa modern ini teknologi sudah semakin canggih, komunikasi dan informasi menjadi sangat mudah didapatkan kapanpun dan dimanapun, tidak lagi terbatas oleh jarak antar kota atau bahkan antar negara. Globalisasi menjadikan masyarakat sekarang cenderung memilih gaya hidup yang lebih modern dan mulai meninggalkan tradisi ajaran pendahulunya. Namun, tidak sedikit pula komunitas masyarakat atau kelompok masyarakat yang masih mengikuti adat dan juga ajaran pendahulunya. Pengalaman, pembelajaran, dan lingkungan yang didapatkan oleh masyarakat yang masih mengikuti adat dan ajaran pendahulunya akan memiliki dampak pada kemampuan kontrol dirinya. Kontrol diri pada masyarakat yang masih mengikuti adat dan ajaran pendahulunya akan cenderung berbeda jika dibandingkan dengan masyarakat umum yang sudah memilih gaya hidup modern.

Suku Dayak Hindu Budha Bumi Segandhu Indramayu atau yang biasa disebut Suku Dayak Losarang Indramayu merupakan salah satu kelompok atau komunitas masyarakat yang masih mengikuti tradisi budaya dan ajaran leluhur. Berdasarkan studi awal yang dilakukan peneliti dengan observasi langsung ke masyarakat Suku Dayak Losarang Indramayu dan wawancara kepada juru bicara Suku Dayak Losarang Indramayu, yakni Pak Wardi. Selain itu

studi awal juga dilakukan dengan literatur melalui artikel, internet, dan juga Youtube mengenai Suku Dayak Losarang Indramayu. Diketahui bahwa Suku Dayak Losarang Indramayu adalah sebuah komunitas yang berada di RT 13, RW 03, Desa Krimun, Kecamatan Losarang, Kabupaten Indramayu. Komunitas ini didirikan oleh Pahera Takmad Diningrat Gusti Alam atau yang biasa disebut Ki Takmad pada tahun 1970 an. Nama Suku Dayak Hindu Budha Bumi Segandhu Indramayu mempunyai makna tersendiri, suku memiliki arti kaki, bermakna kita berdiri dan berjalan diatas kaki sendiri untuk menggapai tujuan berdasarkan keyakinan dan kepercayaan masing-masing. Dayak berasal dari kata ayak atau ngayak yang artinya memilah dan memilih mana yang benar dan mana yang salah. selanjutnya Hindu berarti kandungan atau rahim, tempat asal kita dilahirkan. Budha berasal dari wuda yang mengartikan bahwa setiap individu dilahirkan dalam keadaan bertelanjang. Bumi berarti wujud sedangkan segandhu di tafsirkan sebagai sejujur badan dan jika disatukan bumi segandhu memiliki makna kekuatan hidup. kemudian arti dari Indramayu. Berasal dari kata in berarti inti, darma berarti orang tua dan kata ayu yang berarti Perempuan atau wanita. Kepercayaan ini tidak didasari oleh agama tertentu, melainkan nilai ajaran yang dicetuskan oleh Ki Takmad dan diturunkan hingga sekarang. Dalam Suku Dayak Losarang Indramayu terdapat tiga golongan yang berbeda, yakni golongan Dayak Inti, golongan Dayak Seragam, dan juga golongan Dayak Preman. Golongan Dayak Inti adalah mereka yang telah melaksanakan berbagai syariat nilai ajarannya dan ritual yakni ritual pepe, ritual kungkum, dan ritual malam jumat kliwon sehingga sudah memahami nilai ajaran mereka secara menyeluruh. Golongan Dayak Inti berpenampilan tidak memakai baju dan hanya memakai celana hitam putih saja. Sedangkan golongan Dayak Seragam dan golongan Dayak Preman tidak memiliki perbedaan yang terlalu mencolok, keduanya dianggap belum memahami dan melaksanakan ajaran secara menyeluruh, perbedaannya hanya pada penampilannya saja.

Golongan Dayak Seragam memakai yang serba baju hitam dari atas ke bawah, sedangkan golongan Dayak Preman tidak diatur dalam berpenampilan atau bebas.

Komunitas Suku Dayak Losarang Indramayu ini terbilang unik, keunikan atau kebudayaannya terdapat pada ajarannya yang berguru kepada alam. Ki Takmad mengajarkan konsep kemenyatuan diri dengan alam kepada anggotanya, saat alam sedang dingin maka ikut rasakan bagaimana dinginnya, jika alam sedang panas maka ikut rasakan juga bagaimana panasnya. Dalam merasakan bagaimana dinginnya alam, para anggota Suku Dayak Losarang Indramayu melakukan ritual kungkum di sungai tanpa memakai baju di malam hari jam 23.00 sampai pagi jam 05.00, ritual ini dilakukan selama empat bulan. Kemudian untuk ikut rasakan bagaimana panasnya alam, para anggota suku Dayak Losarang Indramayu akan melakukan ritual pepe di siang hari mulai jam 10.00 sampai dengan jam 14.00 siang. Ritual tersebut akan dilakukan oleh anggota pria yang berkeinginan menjadi anggota golongan Dayak Inti, dengan melakukan ritual ini diyakini dapat meningkatkan kesabaran bagi yang mengikutinya. Terdapat beberapa pantangan selama mengikuti ritual ini diantaranya adalah hanya bisa memakan sayur yang direbus saja, dilarang memakan makanan yang berasa dan dilarang memakan segala jenis daging hewan karena mereka meyakini ajaran bahwa sesama makhluk hidup tidak boleh saling menyakiti tanpa terkecuali. Sehingga tidak semua anggota bisa melakukan ritual ini dikarenakan perlunya tubuh yang kuat dan juga sahat selama melaksanakan ritual tersebut.

Keunikan selanjutnya terdapat pada penampilan dari masyarakat Suku Dayak Losarang Indramayu ini. Dalam kesehariannya masyarakat Suku Dayak Losarang Indramayu ini tidak mengenakan baju alias bertelanjang dada dan hanya menggunakan celana pendek selutut berwarna setengah hitam dan setengah putih, memakai topi seperti petani, memakai gelang yang terbuat dari kayu dan kalung yang terbuat dari biji-bijian, dan rambutnya pun panjang karena tidak pernah dipotong. Suku Dayak Losarang Indramayu beranggapan bahwa

sebagai seorang manusia, maka sudah selayaknya untuk menyatu dengan alam dan saling menghargai sesama makhluk yang hidup. Kemudian Suku Dayak Losarang Indramayu juga memiliki kepercayaan untuk menghormati wanita, istri, serta anak, mereka dianggap sebagai lambang kesucian sehingga menjadi dosa besar dan membawa bencana jika mengabaikan atau bahkan menyakitinya.

Kesehatan mental dari Komunitas Suku Dayak Losarang Indramayu berdasarkan studi awal yang dilakukan adalah mereka seringkali mendapatkan perlakuan berbeda dari masyarakat sekitar, hal ini dikarenakan kebudayaan dalam ajaran maupun penampilan Suku Dayak Losarang sangatlah berbeda dengan masyarakat disekitarnya. Seperti saat ingin menaiki kendaraan umum, namun tidak ada yang mau berhenti dan memberikan tumpangan kepada mereka dan dijauhi atau dihindari oleh masyarakat lain karena penampilan mereka yang tidak memakai baju, mereka juga sering dianggap seperti orang gila karena penampilannya. Dan terdapat beberapa elemen masyarakat dari MUI kabupaten Indramayu, Pengawas Aliran Kepercayaan Masyarakat (Pakem), beserta perwakilan masyarakat adat lainnya yang menganggap Suku Dayak Losarang ini aliran sesat (M Nuh, 2012). Hal ini akan berdampak kepada hubungan harmonis antara masyarakat Komunitas Suku Dayak Losarang dengan masyarakat sekitarnya sehingga Kesehatan mental dan penyesuaian diri masyarakat komunitas Suku Dayak Losarang juga terpengaruhi (Fakhriyani, 2022). Selaras dengan A. W. Putri et al., (2015) yang mengatakan bahwa lingkungan berperan penting untuk membina jiwa yang sehat.

Dalam wawancara yang dilakukan peneliti dapat diketahui bahwa berdasarkan dimensi kesehatan mental Komunitas Suku Dayak Losarang Indramayu ini tidak memiliki gejala-gejala *psychological distress* seperti kecemasan, depresi dan emosi yang berlebihan sehingga komunitas ini mampu *survive* atau bertahan walau mendapat perlakuan yang berbeda dan dapat beradaptasi dengan masyarakat sekitar. Kemudian berdasarkan dimensi

psychological well-being anggota komunitas ini justru terlihat memilikinya seperti emosi positif dan kepuasan hidup sehingga komunitas ini mulai diterima oleh masyarakat sekitar dengan seiring berjalannya waktu, komunitas ini masih menjaga komunikasi dan interaksi dengan masyarakat sekitar dan juga tetap mengikuti kegiatan sosial seperti gotong royong yang dilakukan warga desa. Terbukti dari tetap eksisnya suku ini, sehingga tidak sedikit dari masyarakat dan tokoh-tokoh tertentu yang melakukan kunjungan ke perkampungan Suku Dayak Losarang Indramayu seperti Ustadz Ujang Bustomi selaku pemimpin padepokan di Cirebon pada tahun 2020 untuk mengenal lebih dalam masyarakat Suku Dayak Losarang Indramayu ini, kemudian Aliansi Bhineka Tunggal Ika, Ahmad Baso (Komnas HAM), Ratu Hemas, calon pejabat dan masih banyak lagi.

Kemudian kontrol diri Masyarakat Komunitas Suku Dayak Losarang berdaraskan studi awal yang dilakukan peneliti, didapatkan hasil bahwa hanya 3 dari 10 orang masyarakat komunitas Suku Dayak Losarang yang merasa kesal dengan perlakuan berbeda yang dulu diterima, namun mereka masih menyambut dengan ramah masyarakat sekitar yang ingin berkunjung ke padepokan komunitas ini. kemudian 8 dari 10 orang masyarakat komunitas Suku Dayak Losarang Indramayu akan membalas dengan senyuman ketika ada yang menyebut mereka seperti orang gila, sedangkan 2 lainnya akan diam dan mengabaikan.

Kemudian 10 dari 10 orang masyarakat Suku Dayak Losarang Indramayu mewajarkan semua perlakuan masyarakat sekitar karena mereka beranggapan hal itu terjadi karena masyarakat sekitar tidak tau dan tidak paham akan keyakinan mereka. Mereka bahkan cenderung mencoba menjelaskan keyakinan mereka kepada masyarakat yang bertanya agar sesama warga bisa saling menghargai satu sama lain. Masyarakat komunitas Suku Dayak Losarang memiliki keyakinan bahwa sesama makhluk hidup tidak boleh saling menyakiti, bahkan mereka menolak memakan daging hewan dan hanya memakan tumbuhan yang diberikan oleh alam karena mereka menganggap hal tersebut merupakan bentuk menyakiti sesama makhluk

hidup. Mereka mampu mengontrol dirinya agar tidak terbawa emosi dan tidak menyakiti manusia lainnya baik secara perilaku maupun secara verbal.

Kontrol diri atau *self control* merupakan sebuah kemampuan pengendalian seseorang atas dirinya sendiri. Calhoun & Acocella (dalam Putri, 2019) menjelaskan bahwasannya “Semakin besar nilai *self control* seseorang memiliki arti bahwa akan semakin mampu orang tersebut untuk memberikan panduan, memberikan arahan, dan memberikan perintah pada dirinya sendiri untuk menghindari perilaku-perilaku yang buruk. Sebaliknya semakin kecil nilai *self control* seseorang maka semakin akan buruk orang tersebut untuk memberikan panduan, memberikan arahan, dan memberikan perintah pada dirinya sendiri untuk melakukan perilaku-perilaku yang baik”. maka *self control* atau kontrol diri merupakan kemampuan untuk melawan keinginan yang tidak sesuai dengan norma yang ada, sehingga hal negative dapat dihindari.

Selanjutnya menurut Averill *self control* adalah kemampuan atau kecakapan seseorang dalam mengubah perilaku, me-*manage* informasi, dan bertindak sesuai dengan hal yang diyakini (Ma'ruf, 2019). Hal ini didukung dalam riset yang dilakukan oleh Badriyah (2018) dengan judul sikap mengontrol diri dalam menurunkan kecenderungan berperilaku agresif pada remaja mendapatkan hasil bahwa *self control* dan perilaku agresif memiliki hubungan negatif yang signifikan, artinya jika kita mampu mengontrol diri, maka kita juga mampu untuk menurunkan perilaku agresif. Kemudian riset yang dilakukan Setiawan dkk. (2019) tentang hubungan *self control* dengan kecanduan internet, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self control* dengan kecanduan internet siswa kelas IX SMP Kristen 2 Salatiga, bila skor variabel *self control* meningkat maka skor variabel kecanduan internet akan menurun dan sebaliknya. Kemampuan mengelola informasi kita memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecanduan internet.

Selanjutnya dalam riset yang dilakukan oleh Royanulloh dan Haeruddin (2019) yang berjudul “rutinitas shalat sebagai penguat self control untuk meningkatkan kualitas kesehatan jiwa” dikatakan bahwa, kontrol diri merupakan pemain inti pada komponen kesehatan mental yakni pengendalian emosi. Individu dengan pengendalian emosi yang baik dapat mengekspresikan emosinya secara tepat. Mereka dapat mengetahui kapan dan dimana seharusnya emosi tertentu itu dikeluarkan. Mereka dapat mengetahui perilaku-perilaku mana saja yang tepat untuk dikeluarkan sehingga kontrol diri menjadi teramat penting pada kehidupan sehari-hari kita, kontrol diri menjadi salah satu sebab mengapa individu melakukan sebuah tindakan atau perilaku yang positif maupun negatif. Individu yang dapat mengontrol dirinya dengan baik akan mampu menghindari perilaku yang mengarah ke negatif sehingga meminimalisir terjadinya masalah yang dapat membuat dirinya depresi, frustrasi, tidak bahagia dan gejala kesehatan mental lainnya.

Kesehatan mental menurut Viet dan Ware (1983 dalam Hafiza et al., 2022) adalah suatu kondisi dimana seseorang mampu mengelola tekanan dalam hidup, sehingga tidak hanya dilihat dari tidak adanya simptom-simptom tekanan psikologis yang terlihat/muncul, namun dilihat juga dari sisi positifnya seperti, adanya kesejahteraan psikologis yang mempengaruhi kehidupan orang tersebut misalnya bahagia, memiliki ketertarikan, dan dapat menikmati kehidupannya. Senada dengan Drajat (1980 dalam Syahfitri & Putra, 2021) yang Mengemukakan *Mental health* berarti kondisi seseorang yang aman dari gangguan-gangguan penyakit mental, dirinya mampu untuk beradaptasi, bisa memaksimalkan semua potensi serta bakatnya dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta tercapainya jiwa yang harmonis. Orang dengan mental yang sehat tidak hanya terhindar dari gangguan penyakit jiwa, namun juga dapat menilai dirinya serta memanfaatkan nilai tersebut.

Kemudian terdapat pengertian kesehatan mental yang tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia nomor 18 tahun 2014 mengenai kesehatan jiwa yaitu kondisi dimana

individu dapat berkembang baik secara fisik, secara mental, secara spiritual dan juga secara sosial sehingga individu tersebut menyadari akan kemampuan yang dimilikinya, mampu mengatasi tekanan yang ada, mampu bekerja dengan produktif, serta senantiasa memberikan kontribusi bagi komunitasnya. Hal ini selaras dengan apa yang disampaikan oleh Frank L.K. (Dalam Rama Wijaya Kesuma Wardhani, 2020) orang yang sehat mentalnya merupakan orang yang tidak akan berhenti untuk tumbuh dan berkembang, orang yang sehat mentalnya akan memiliki sikap tanggung jawab, dan mampu melakukan penyesuaian serta ikut berpartisipasi dalam memelihara aturan sosial dan tindakan budayanya. Dari sini kita mengetahui bahwa seseorang dengan mental yang sehat tidak akan berhenti berkembang meskipun dalam keadaan yang tertekan sekalipun serta mampu beradaptasi dengan lingkungannya.

Selanjutnya Daradjat (Mahfud et al., 2017) menjelaskan bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh 2 faktor. Yang pertama adalah faktor internal yakni apa-apa yang lahir dari dalam dirinya sendiri. Yang kedua adalah faktor eksternal yakni apa-apa yang asalnya dari luar dirinya. Contoh faktor internal adalah sifat, keyakinan, kepribadian, keturunan, dan lain-lain. Sedangkan contoh faktor eksternal adalah lingkungan dan budaya, keluarga, tekanan dari lingkungan, keadaan ekonomi dan sebagainya.

Kesehatan mental menjadi penting adanya bagi individu agar dapat menjalani kehidupannya dengan sejahtera. Oleh karena itu perlu diperhatikan hal-hal yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Dalam riset dan artikel terdahulu dijelaskan berbagai macam hal yang memiliki pengaruh kepada kesehatan mental seseorang. seperti dalam riset Dharmayanti dkk., (2018) dengan judul “Pengaruh Kondisi Kesehatan Lingkungan dan Sosial Ekonomi Terhadap Kesehatan Mental Di Indonesia” didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kondisi permukiman, status sosial ekonomi masyarakat dengan kondisi kesehatan mental emosional. Selanjutnya dalam riset Faizah & Amna (2017)

tentang bullying dan kesehatan mental pada remaja sekolah menengah atas di banda aceh diketahui bahwa semakin rendah intensitas *bullying* maka semakin tinggi kesehatan mental pada remaja, begitu juga sebaliknya semakin tinggi intensitas *bullying* maka akan semakin rendah kesehatan mental pada remaja. Namun tingkat hubungan *bullying* dan kesehatan mental memiliki nilai yang rendah yaitu $(r) = -0,157$. Atau 15%. Selanjutnya, dalam riset Rosdialena (2019) tentang sabar sebagai terapi kesehatan mental mendapatkan hasil bahwa penerapan perilaku sabar ketika menjalani hidup ini dapat menciptakan kepribadian yang memiliki mental sehat. Sabar merupakan suatu proses pengendalian diri untuk tidak menuruti hawa nafsu semata, entah itu adalah sesuatu yang dibenci ataupun sesuatu yang disukai atau dengan kata lain kontrol diri. Pada riset-riset terdahulu yang telah disampaikan, kontrol diri dapat mempengaruhi berbagai hal termasuk mempengaruhi kesehatan mental, begitupun dengan kesehatan mental yang dapat dipengaruhi oleh berbagai hal salah satunya adalah dapat di pengaruhi dengan kontrol diri.

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, dapat diketahui Suku Dayak Hindu Budha Bumi Segandhu Indramayu merupakan komunitas masyarakat yang masih mengikuti ajaran leluhur, awalnya mereka mendapatkan perlakuan berbeda dari masyarakat yang dapat mempengaruhi kesehatan mentalnya. Namun terlihat masyarakat Suku Dayak Losarang Indramayu dapat *survive* atau bertahan selama ini. peneliti menduga kontrol diri berperan dalam kesehatan mental masyarakat Suku Dayak Losarang ini. peneliti juga belum menemukan riset yang membahas variabel kontrol diri dan kesehatan mental pada Suku Dayak losarang, sehingga peneliti memiliki ketertarikan untuk meneliti “Hubungan antara kontrol diri dengan kesehatan mental pada Suku Dayak Losarang Indramayu”.

Rumusan masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, peneliti mendapatkan rumusan masalah sebagai berikut: apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kesehatan mental pada Suku Dayak Losarang Indramayu?

Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kesehatan mental masyarakat Suku Dayak Losarang Indramayu.

Kegunaan penelitian

Peneliti mengharapkan penelitian ini mempunyai beberapa kegunaan atau manfaat baik secara teoritis dan juga praktis yaitu:

Kegunaan Teoretis

Peneliti berharap dengan adanya penelitian ini dapat memperkaya khazanah keilmuan bidang psikologi khususnya bidang sosial dan bidang klinis yang berfokus pada pengembangan kesehatan mental dan kontrol diri.

Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan bagi masyarakat umum khususnya Suku Dayak Losarang Indramayu mengenai hubungan antara kontrol diri dengan kesehatan mental pada Suku Dayak Losarang Indramayu. Dan menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.