

HUBUNGAN DURASI SAKIT HATI DENGAN KETRAMPILAN MELEPASKAN SAKIT HATI MENGGUNAKAN METODE KOMBINASI SPIRITUAL ACTIVITY, MERIDIAN INTERVENTION, RELAXATION, AFFIRMATION (SAMIRA)
Relationship Of Heartache Duration With Skill Removing Heartache Using Method Combination Of Spiritual Activity, Meridian Intervention, Relaxation, Affirmation (SAMIRA)

Sutarno^{1*}, Dayat Trihadi², Arif Hendriawan³

^{1,2,3} STIKES Al-Irsyad Al-Islamiyyah Cilacap

Jl. Cerme No 24, Sidanegara, Cilacap

*Alamat Koresponden : myacunsutarno@gmail.com

ABSTRAK

Sakit hati merupakan salah satu emosi negatif yang perlu mendapat perhatian dengan serius. Sakit hati sering terjadi pada orang yang mengalami korban kekerasan emosi. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2007 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional penduduk Indonesia diatas 15 tahun sejumlah 11,6%. Survey pada remaja SMA di Cilacap ditemukan data bahwa semua remaja pernah mengalami kekerasan emosi yang menyebabkan sakit hati. Terapi kombinasi Spiritual Activity, Meridian Intervention, Relaxation dan Afirmation (SAMIRA) merupakan salah satu terapi yang efektif untuk melepaskan sakit hati. Ketrampilan melepaskan sakit hati dapat berhubungan dengan lama memendam sakit hati. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan crosssectional. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara durasi menahan sakit hati dengan ketrampilan melepaskan sakit hati. Sampel penelitian berjumlah 30 remaja SMA di Cilacap yang menderita sakit hati. Hasil uji Chi Square ditemukan $p=0,009$ pada $\alpha = 0.05$. Hasil uji statistic menunjukkan ada hubungan antara durasi memendam sakit hati dengan ketrampilan melepaskan sakit hati menggunakan metode SAMIRA.

Kata kunci: Remaja, emosi, sakit hati

ABSTRACT

Hurt is one of the negative emotions that need to be taken seriously. Hurt often occurs in people who experience emotional violence victims. Based on the data of Basic Health Research in 2007 showed the prevalence of emotional mental disorders of Indonesian population over 15 years of 11.6%. A survey of high school adolescents in Cilacap found that all teenagers had experienced emotional violence that caused heartache. Combination therapy Spiritual Activity, Meridian Intervention, Relaxation and Afirmation (SAMIRA) is one of the most effective therapy to release heartache. The skill of letting go hurt can be associated with long-term hurt feelings. This research is descriptive correlation research with crosssectional approach. The purpose of this study is to know the relationship between duration of holding the heart with liver release skills. The sample of this research are 30 high school teenagers in Cilacap who suffer from heartache. Chi Square test results found $p = 0.009$ at $\alpha = 0.05$. The result of statistic test shows that there is relationship between duration of hurt heart with liver discharge skills using SAMIRA method.

Keywords: Teenagers, emotions, hurt

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan faktor yang sangat penting dalam mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan manusia. Salah satu bagian dari kesehatan adalah kesehatan mental emosional. Mengatasi masalah emosi sama pentingnya dengan mengatasi masalah fisik. Masalah mental emosional di Indonesia telah disurvei pada tahun 2007 melalui Riset Kesehatan Dasar dan dipublikasikan oleh Departemen Kesehatan RI tahun 2008. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2007 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional penduduk Indonesia diatas 15 tahun sejumlah 11,6% (Departemen Kesehatan RI, 2008).

Mengatasi gangguan emosional seperti emosi negatif menjadi penting karena emosi negatif dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan manusia. Beberapa penyakit fisik dapat berawal dari masalah emosi negatif. Jerry S dan James B (2005) mengungkapkan bahwa ada tiga emosi negatif yang menjadi risiko penyakit kardiovaskuler. Tiga emosi negatif tersebut adalah: marah, kecemasan dan depresi. Selain sebagai faktor fisiko penyakit kardiovaskuler, emosi negatif juga merupakan faktor risiko perilaku kekerasan. Emosi negatif dapat mengakibatkan

kekerasan pada diri sendiri maupun pada orang lain. Akibat kekerasan pada diri sendiri dapat berupa: penganiayaan diri sampai bunuh diri dan akibat perilaku kekerasan pada orang lain adalah dapat berurusan dengan aparat penegak hukum, terputusnya keberlanjutan pendidikan dan rusaknya hubungan sosial.

Masalah emosi negatif sering melakat pada masa remaja padahal masa remaja merupakan masa peralihan kemasadewasaan. Pada masa ini remaja membutuhkan perhatian yang serius dari orangtua, guru dan masyarakat. Para ilmuwan bidang psikologi telah menemukan fakta bahwa gangguan perkembangan emosi saat remaja dapat mempengaruhi perkembangan emosi saat memasuki usia dewasa. Remaja seringkali menghadapi ketegangan emosi dan beberapa dari remaja kesulitan melepaskan emosi negatif hingga terpendam bertahun-tahun.

Melepaskan emosi negatif membutuhkan keterampilan untuk melepaskan emosi negatif. Menurut Matsumoto D dkk (2012) Emosi mempunyai kontribusi dalam terbentuknya perilaku. Sutarno, Trihadi D dan Hendriawan A (2014) telah membuktikan bahwa salah satu metode yang efektif untuk melepaskan emosi negatif (sakit hati) adalah terapi kombinasi “Spiritual Activity, Meridian Intervention,

Relaxation and Affirmation” yang kemudian disebut dengan “SAMIRA”. Metode “SAMIRA” Merupakan hasil dari penelitian yang berjudul efektifitas kombinasi massage meridian, afirmasi sabar dan pemaaf terhadap pelepasan emosi negatif.

Survey pendahuluan terhadap sepuluh remaja SMA di Cilacap diperoleh informasi bahwa semua pernah mengalami emosi negatif berupa sakit hati. Durasi memendam sakit hati tersebut bervariasi: tiga orang memendam sakit hati kurang dari enam bulan, empat orang memendam sakit hati mulai dari enam bulan hingga satu tahun, dan tiga orang memendam sakit hati lebih dari satu tahun. Keterampilan remaja dalam melepaskan emosi negatif (sakit hati) berbeda beda. Dari sepuluh remaja yang disurvei; dua remaja diketahui tidak trampil, lima remaja cukup trampil dan tiga remaja termasuk dalam kategori trampil dalam melepaskan emosi negatif dengan menggunakan metode “SAMIRA”.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik meneliti tentang durasi memendam sakit hati dan keterampilan melepaskan sakit hati menggunakan metode “SAMIRA”. Adapun masalah penelitian yang dimunculkan adalah: Apakah ada hubungan antara durasi memendam sakit hati

dengan keterampilan melepaskan sakit hati menggunakan metode “SAMIRA”?

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif corelasi dengan pendekatan pengambilan data menggunakan pendekatan *cross sectional*. Lokasi penelitian ini dilakukan di dua Sekolah Menengah Atas di Kota Cilacap. Pemilihan lokasi di Kota Cilacap berdasarkan kecenderungan stressor lebih banyak diterima oleh remaja di Kota dibandingkan dengan remaja di Desa. Sedangkan pemilihan Remaja SMA dengan pertimbangan bahwa remaja SMA merupakan remaja awal dan masa peralihan dari anak-anak ke remaja dan peralihan dari remaja ke dewasa. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja SMA di Kota Cilacap dan jumlah sampel ditetapkan 30 ramaja SMA. Penentuan jumlah sampel mengikuti Roscoe dalam Sugiyono (2010: 131) yang mengungkapkan bahwa ukuran sampel yang layak dalam penelitian adalah antara 30 sampai dengan 500.

Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel yang didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti berdasarkan ciri atau sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoatmodjo 2005). Adapun

kriteria inklusi sebagai berikut: 1). Remaja SMA di SMA Negeri 1 Cilacap dan SMA Plus Al-Irsyad Cilacap 2) Mempunyai sakit hati 3). Tidak sedang menjalani terapi emosi 4). Bersedia menjadi responden.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan: Kuesioner yang berisi lama memendam sakit hati dan skala analog sakit hati dengan nilai berkisar antara 0-10 yang disusun oleh peneliti. Remaja SMA yang terpilih dan memenuhi kriteria inklusi selanjutnya diminta menunjukkan angka pada skala analog perasaan sakit hati sebelum mendapatkan terapi dengan metode “SAMIRA” Remaja SMA diminta menunjukkan angka pada skala analog perasaan sakit hati lagi setelah mendapatkan terapi metode “SAMIRA”. Selanjutnya dihitung selisih antar skala sakit hati sebelum terapi dengan metode “SAMIRA” dan setelah terapi dengan metode “SAMIRA”. Selisih skala sakit hati sebelum dan setelah terapi dengan metode “SAMIRA” digunakan sebagai nilai untuk menentukan kategori keterampilan melepaskan sakit hati yang meliputi: tidak trampil, cukup trampil dan trampil dalam melepaskan sakit hati.

Setelah diketahui kategori maka langkah selanjutnya adalah melakukan analisis data. Adapun analisis data yang dilakukan dengan menggunakan analisis

univariat dan bivariat. Analisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan antara durasi memendam sakit hati dengan keterampilan melepaskan sakit hati. Analisis bivariat menggunakan analisis nonparametrik *Chi Square*.

HASIL

Dari data yang terkumpul diketahui bahwa semua sampel telah memenuhi kriteria inklusi yaitu remaja SMA, memiliki sakit hati, tidak sedang menjalani terapi emosi dan bersedia menjadi responden. Berikut ini adalah hasil penelitian yang meliputi hasil analisis univariat dan bivariat.

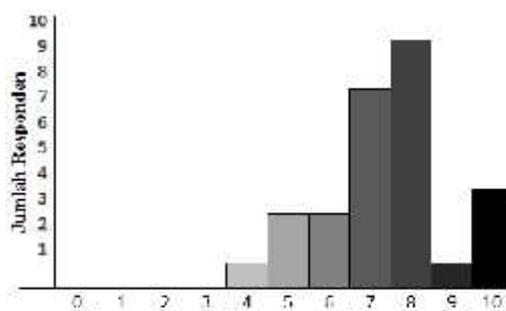
1. Univariat

a. Deskripsi sakit hati

Jumlah sampel sebanyak 30 remaja.

- 1) Hasil pengukuran menunjukkan:
- 2) Sakit hati tertinggi pada skala 10 sebanyak empat responden (13,3%)
- 3) Sakit hati terendah pada skala empat sebanyak satu responden (3,3%)
- 4) Tidak dijumpai responden yang menentukan skala nol yang berarti semua responden memiliki sakit hati.
- 5) Rata-rata sakit hati pada Skala 7,4.

Sebaran sakit hati responden sebelum intervensi berdasarkan pengukuran Skala Sakit Hati 0 – 10 tampak pada Gambar 1.



Skala Sakit Hati mulai dari 0 sampai dengan 10
Gambar 1.

Sebaran Sakit hati berdasarkan Skala Sakit Hati 0 -10

b. Durasi memendam sakit hati

Durasi memendam sakit hati dikategorikan menjadi tiga kategori yaitu: tidak lama, cukup lama dan lama. Adapun hasil pengumpulan data dikategorikan sebagaimana Table 1.

Tabel 1.

Durasi memendam sakit hati

| | Jumlah | Persentase |
|------------|--------|------------|
| Tidak Lama | 18 | 60% |
| Cukup Lama | 5 | 17% |
| Lama | 7 | 23% |
| Total | 30 | 100% |

c. Keterampilan melepaskan emosi negatif (sakit hati) menggunakan metode “SAMIRA”

Keterampilan melepaskan emosi negatif (sakit hati) dikategorikan

menjadi tiga kategori yaitu: tidak trampil, cukup trampil dan trampil. Adapun hasil pengumpulan data dikategorikan sebagaimana Tabel 2. berikut ini:

Tabel 2.

Keterampilan Melepaskan sakit hati

| | Jumlah | Persentase |
|---------------|--------|------------|
| Tidak Trampil | 4 | 13% |
| Cukup Trampil | 12 | 40% |
| Trampil | 14 | 47% |
| Total | 30 | 100% |

2. Bivariat

Bagian ini menampilkan tabulasi silang antara lama memendam sakit hati dan hasil bivariat yaitu hubungan antara durasi memendam sakit hati dengan keterampilan melepaskan sakit hati. Tabel silang antara durasi memendam sakit hati dan keterampilan melepaskan sakit hati tampak pada Tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3

Tabel silang antara durasi memendam sakit hati dan Keterampilan melepaskan sakit hati

| Durasi Memendam Sakit Hati | Keterampilan Melepaskan Sakit Hati | | | Total |
|----------------------------|------------------------------------|---------------|---------|-------|
| | Tidak Trampil | Cukup Trampil | Trampil | |
| Tidak Lama | 1 | 4 | 13 | 18 |
| Cukup Lama | 2 | 3 | 0 | 5 |
| Lama | 1 | 5 | 1 | 7 |
| Total | 4 | 12 | 14 | 30 |

Dari analisis bivariat menggunakan Uji *Chi Square* diperoleh hasil $p=0.009$ ($p<0,05$) hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada hubungan antara durasi memendam sakit hati dengan keterampilan melepaskan sakit hati menggunakan metode SAMIRA.

PEMBAHASAN

Pada bagian ini dibahas hasil penelitian yang meliputi: durasi memendam sakit hati, keterampilan melepaskan sakit hati dan hubungan antara durasi sakit hati dengan keterampilan melepaskan sakit hati.

1. Durasi memendam sakit hati

Pada penelitian ini semua remaja diketahui memiliki sakit hati. Durasi memendam sakit hati paling banyak pada kategori tidak lama (1 hari sampai dengan 6 bulan) yaitu sejumlah 18 remaja (60%) disusul kategori memendam sakit hati dengan durasi lama (> 1 tahun) sejumlah 7 remaja (23%) dan paling sedikit pada kategori cukup lama (lebih dari 6 bulan tetapi kurang dari 1 tahun) sejumlah 5 remaja (17%). Hasil penelitian ini mengisyaratkan bahwa semua remaja mengalami menjadi korban kekerasan emosi dan sebagian besar remaja menjadi korban kekerasan emosi dalam waktu

kurang dari satu bulan sebelum pengambilan data. Kekerasan emosi merupakan tindakan yang mengakibatkan rasa sakit hati. Hal ini sesuai dengan pendapat Stonsy S (2013) yang menyatakan bahwa kekerasan emosi adalah segala sesuatu yang menyebabkan perasaan sakit hati. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat remaja yang memendam rasa sakit hati sampai bertahun-tahun dan ini berarti bahwa ada kesulitan untuk memaafkan pelaku kekerasan emosi. Memendam rasa sakit dapat dipengaruhi oleh pengalaman memaafkan sebelumnya. Remaja yang biasa memaafkan cenderung dapat memaafkan pada kejadian yang menyakitkan berikutnya. Noreen S, Bierman R N dan Macload MD (2014) Menemukan fakta dalam penelitiannya bahwa tidak ada efek lupa terhadap kejadian yang sebelumnya tidak pernah diampuni. Penelitian menunjukkan bahwa sakit hati sulit diobati.

2. Keterampilan melepaskan emosi negatif (sakit hati) menggunakan metode “SAMIRA”

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja SMA banyak yang mampu menggunakan metode “SAMIRA” untuk melepaskan sakit hati. Hal tersebut tampak

pada hasil penelitian yaitu 47% remaja tergolong trampil dalam melepaskan sakit hati menggunakan metode “SAMIRA”, 40% cukup trampil dan hanya ada 13% remaja yang tidak trampil melepas emosi negatif menggunakan metode “SAMIRA”. Keterampilan remaja dalam menggunakan metode “SAMIRA” untuk melepaskan sakit hati dapat dijelaskan dari berbagai sudut pandang seperti: a) Berdasarkan metode yang digunakan, metode “SAMIRA” merupakan metode yang baru, menarik, dan menawarkan solusi untuk mengatasi masalah sakit hati. b) Berdasarkan Terapist, pada saat penelitian “SAMIRA” dilakukan oleh therapist yang kompeten. c) Berdasarkan karakteristik remaja; remaja yang diteliti mempunyai masalah sakit hati yang perlu untuk dilepaskan, mempunyai keinginan untuk melapaskan sakit hati ditandai dengan bersedia secara sukarela menjadi responden dan remaja tampak sungguh-sungguh mengikuti terapi melapaskan sakit hati menggunakan metode “SAMIRA”.

3. Hubungan antara durasi memendam sakit hati dengan keterampilan melepaskan sakit hati menggunakan metode “SAMIRA”

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara durasi memendam sakit hati dengan keterampilan melapaskan sakit hati menggunakan metode “SAMIRA”. Berdasarkan analisis statistik juga dapat diartikan bahwa remaja yang terampil melapaskan sakit hati menggunakan metode “SAMIRA” adalah remaja yang tidak lama dalam memendam sakit hati. Hal ini dapat bermakna bahwa sakit hati yang belum lama terpendam lebih mudah dilepaskan dengan metode “SAMIRA” dibandingkan dengan sakit hati yang lama terpendam. Memendam sakit hati dalam waktu yang lama menjadi pengalaman berupa kesulitan menjadi pemaaf meskipun mengalami sakit hati yang tidak berat. Memendam sakit hati dalam waktu yang lama sama halnya memasukkan dendam kedalam pikiran bawah sadar. Untuk melepaskan sakit hati yang terpendam memerlukan ketrampilan memasuki alam bawah sadar. Hal ini sesuai dengan Ihab (2013 hal 113) yang menyatakan bahwa untuk menjadikan memaafkan menjadi efektif dan efisien maka memaafkan harus dilakukan pada level afeksi atau pikiran bawah sadar karena emosi terletak didalam pikiran bawah sadar.

Memendam sakit hati yang lama dapat mengakibatkan stress yang berkepanjangan. Pada remaja yang memendam sakit hati lebih pendek lebih dapat merasakan relaksasi dibandingkan remaja yang memendam sakit hati lebih lama. Afirmasi sabar dan memaafkan dilakukan pada kondisi sangat rilek dengan tujuan agar remaja dapat menentukan pilihan dengan pertimbangan dan penilaian terbaik. Hal ini sesuai dengan pendapat Lindner K (2013 h. 284) yang menyatakan bahwa Stres dapat menghalangi atau merusak proses pertimbangan dan penilaian terbaik. Kondisi sangat rilek merupakan kondisi bebas dari stress sehingga remaja yang lebih rileks lebih bebas untuk menentukan pilihan yang terbaik. Sabar dan memaafkan adalah pilihan yang terbaik bagi kesehatan sehingga remaja yang memilih sabar dan memaafkan dengan diwujudkan lebih trampil melepaskan sakit hati menggunakan metode SAMIRA.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara durasi memendam sakit hati dengan

keterampilan melepaskan sakit hati menggunakan metode SAMIRA.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulah MZ, Irawansyah.O, Saeun, Prayitno, Mustakim, Abidin Z. 2013. *Materi Halaqoh*. Cilacap: Yayasan Sosial Al-Irsyad.
- Departemen Kesehatan RI. 2008. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar 2007*. Jakarta: Depkes.
- Eric C. Anderson, M. Taylor Dryman, John Worthington, Elizabeth A. Hoge, Laura E. Fischer, Mark H. Pollack, Lisa Feldman Barrett, Naomi M. Simon. 2013. Smiles may go unseen in generalized social anxiety disorder: Evidence from binocular rivalry for reduced visual consciousness of positive facial expressions. *Journal of Anxiety Disorders*. Volume 27, Issue 7, October 2013, Pages 619–626.
- Harnowo PA.2012. *Ini Alasan Kenapa Memaafkan Penting Bagi Kesehatan*. <http://health.detik.com/read/2012/08/19/075510/1994857/766/ini-alasan-kenapa-memaafkan-penting-bagi-kesehatan>. Diunduh 11 Mei 2013.
- Ihab bin Fathi `Asyur . 2013. *Indahnya Memaafkan*. Terjemahan. Solo: Pustaka Iltizam
- Irwin K. 2010. *The Beginners Guide to Affirmations and Visualisation* <http://ezinearticles.com/?The-Beginners-Guide-to-Affirmations-and-Visualisation&id=4237479>. Diunduh 11 Mei 2013.
- KBBI.2008. *Sabar*. <https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CBkQFjAA&url=http%3A%2F%2Fkbbi.web.id%2Fsabar&ei=75WjU-LFOs6iugSXt4LoAw&usq=AFQjCNH4Da3ncIqZQ7mQ5rsBbhwH4P->

- [faQ&sig2=JXKGfw0nA_YpSZGBKH TVvQ](#). Diunduh 11 Mei 2013.
- Lindner K .2013.7 *Langkah Menguasai Emosi Negatif*. Terjemah. Ciputat Tangerang Selatan: Gemilang.
- Matsumoto D, Hwang HS, Frank MG. 2012. *The Role of Emotion in Predicting Violence*. <http://www.fbi.gov/stats-services/publications/law-enforcement-bulletin/january-2012/the-role-of-emotion-in-predicting-violence>. Diunduh 20 Juni 2014.
- Noreen S, Bierman R N dan Macload MD. 2014. Forgiveing You Is Hard, but Forgetting Seems Easy Can Forgiveing Facilitate Forgetting? *Psychological Science* May 9, 20140956797614531602
- Notoatmodjo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta
- Ramadhani E.Z .2009. *Sehat Perpahala*. Yogyakarta : Pro-U Media.
- Royce E, Timotius IK, Setyawan I. 2012 Sistem Pendeteksi Senyuman Berdasarkan Metode Edge Detektion, Histogram, Equalization dan Nearest Neighbor. *Techné Jurnal Ilmiah Elektroteknika* Vol. 11 No. 1 April 2012 Hal 75 – 82.
- Shiow L. T, Jiin R.R, Pay F. L (2003) Acupoints massage in improving the quality of sleep and quality of life in patients with end-stage renal disease. *Journal of Advanced Nursing*. Volume 42, Issue 2, pages 134–142, April 2003
- Sugiyono. 2011. *Metodologi penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhdiyati D.R.2011. *Pelatihan Pemaafan Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Pada Remaja Yang Oranguanya Bercerai*.
http://etd.ugm.ac.id/index.php?mod=penelitian_detail&sub=PenelitianDetail&act=view&typ=html&buku_id=50337&obyek_id=4. Diunduh 14 Juni 2013.
- Stonsy S .2013. *Anger in the Age of Entitlement*
<http://www.psychologytoday.com/blog/anger-in-the-age-entitlement/201302/emotional-abuse>
- Suls, Jerry; Bunde, James . 2005. *Psychological Bulletin*, Vol 131(2), Mar 2005, 260-300. doi: [10.1037/0033-2909.131.2.260](https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.2.260)
<http://psycnet.apa.org/psycinfo/2005-01973-009>. Diunduh 04 April 2013.
- Vitahealth. 2006. *Seluk Beluk Pengobatan Alternatif dan Komplementer*. Jakarta : PT. Bhuana Ilmu Populer.
- Weinrauch L. 2008. *Emotional heartache can lead to real heart disease conditions*.
<http://www.healthcentral.com/heart-disease/c/77/23287/lead-real/>