

MONOGRAF
AUDIO PENAWAR SAKIT HATI
(APSH)

SEBUAH RANCANG BANGUN HINGGA UJI
PENGARUH TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
SAKIT HATI

Pelanggaran Pasal 113

Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau

MONOGRAF
AUDIO PENAWAR SAKIT HATI
(APSH)

SEBUAH RANCANG BANGUN HINGGA UJI
PENGARUH TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
SAKIT HATI

Sutarno



Universitas Al-Irsyad Cilacap (UNAIC)

**MONOGRAF AUDIO PENAWAR SAKIT HATI (APSH):
Sebuah Rancang Bangun Hingga Uji Pengaruh Terhadap Penurunan Sakit Hati**
© Sutarno

Diterbitkan pertama kali oleh Universitas Al-Irsyad Cilacap (UNAIC) tahun 2022.
Hak cipta dilindungi oleh undang-undang *All Rights Reserved*.
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin
tertulis dari Penerbit

Cetakan Pertama: Juni 2022
x+84 hlm, 16 cm x 24 cm
ISBN: 978-623-90947-7-5

Penulis : Sutarno
Editor : Suko Pranowo, M.Kep., Ns.
Perancang Sampul : Hery Subangkit, S.Kom.
Penata Letak : Litera Think

Diterbitkan oleh:

Penerbit



Universitas Al-Irsyad Cilacap (UNAIC)

PRAKATA

Alhamdulillah, Segala puji bagi Allah ﷻ Tuhan semesta alam, atas berkat, rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan buku ini. Shalawat dan salam untuk Muhammad nabi ﷺ dan rasul penutup jaman.

Buku yang sedang berada di hadapan Anda merupakan karunia Allah ﷻ dengan kehendak Nya maka buku ini sampai ketangan Anda. Buku yang berada dihadapan Anda adalah buku monograf dari hasil penelitian Rancang Bangun Audio Penawar Sakit Hati (APSH) yang telah diuji dan berpengaruh terhadap penurunan tingkat sakit hati.

Buku ini ditulis dengan harapan terapi APSH dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan pemberdayaan diri dan meningkatkan keterampilan melegakan hati. Penulis berharap buku ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Semoga pembaca dapat lebih memahami tentang terapi APSH bukan hanya untuk sediri tetapi juga dapat dibagikan kepada teman atau saudara untuk meningkatkan kemampuan pengembangan diri dan melegakan hati.

Tersusunnya buku ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak maka pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil dari awal hingga akhir penulisan buku ini.

Semoga buku ini bermanfaat dan menjadi jalan kebaikan dan kesuksesan bagi semua pihak.

Cilacap, November 2020

Penulis Sutarno,M.Kes
myacunsutarno@gmail.com

DAFTAR ISI

PRAKATA	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x

BAB I

PENDAHULUAN	1
--------------------------	---

BAB II

SAKIT HATI	5
A. Pengertian Sakit Hati	5
B. Penyebab Sakit Hati	5
1. Faktor Internal	5
2. Faktor Eksternal	7
C. Akibat Sakit Hati	10
D. Diagnosa Keperawatan Yang Sesuai Dengan Sakit Hati.....	14
E. Terapi Sakit Hati	22
F. Metode Kombinasi SaMiRA Sebagai Dasar Pemikiran APSH .	25

BAB III

RANCANG BANGUN AUDIO PENAWAR SAKIT HATI	29
A. Pengertian Audio dan APSH	29
B. Tujuan Rekaman Audio	29
C. Tujuan Rekaman APSH	30
D. Model Rancang Bangun APSH	30
E. Prosedur Proses Produksi APSH	31

BAB IV

UJI PENGARUH APSH TERHADAP TINGKAT

SAKIT HATI51

 A. Karakteristik Resonden51

 B. Pengaruh APSH Terhadap Sakit Hati 58

BAB V

POTENSI IMPLIKASI PADA KEPERAWATAN.....63

BAB VI

PENUTUP 69

DAFTAR PUSTAKA 71

GLOSARIUM 79

INDEKS..... 81

BIODATA PENULIS..... 83

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin	52
Tabel 2.	Distribusi frekuensi sakit hati remaja berdasarkan tingkat sakit hati sebelum mendengarkan rekaman APSH	52
Tabel 3.	Distribusi frekuensi sakit hati remaja akhir berdasarkan lama memendam sakit hati	53
Tabel 4.	Distribusi frekuensi penyebab sakit hati remaja berdasarkan status orang yang menyebabkan sakit hati	53
Tabel 5.	Tabulasi silang jenis kelamin dengan tingkat sakit hati remaja sebelum mendengarkan APSH	54
Tabel 6.	Tabulasi silang jenis kelamin dengan lama memendam sakit hati remaja sebelum mendengarkan APSH	54
Tabel 7.	Tabulasi silang status orang yang menyebabkan sakit hati dengan lama memendam sakit hati remaja sebelum mendengarkan APSH	55
Tabel 8.	Distribusi frekuensi sakit hati remaja berdasarkan tingkat sakit hati setelah mendengarkan rekaman APSH	55
Tabel 9.	Distribusi frekuensi sakit hati remaja berdasarkan tingkat sakit hati sebelum dan setelah mendengarkan rekaman APSH	56
Tabel 10.	Keterampilan menurunkan tingkat sakit hati berdasarkan jenis kelamin	56
Tabel 11.	Tabulasi silang jenis kelamin dengan keterampilan menurunkan sakit hati remaja sebelum mendengarkan APSH	56
Tabel 12.	Tabulasi silang lama memendam sakit hati dengan keterampilan menurunkan sakit hati remaja sebelum mendengarkan APSH	57
Tabel 13.	Tabulasi silang status orang yang menyebabkan sakit hati dengan keterampilan remaja dalam menurunkan sakit hati dengan mendengarkan APSH	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar	1.	<i>Meridian intervention</i>	26
Gambar	2.	Langkah-langkah produksi Rekaman APSH	32
Gambar	3.	Laptop Acer Aspire one happy sebagai alat perekam	38
Gambar	4.	Gelombang suara Rekaman Pemberdayaan Diri file mp3	39
Gambar	5.	Gelombang suara Rekaman Pemberdayaan Diri file mp3 sebelum dijernihkan menggunakan noise reduction	40
Gambar	6.	Noise reduction Rekaman Pemberdayaan Diri file mp3	40
Gambar	7.	Gelombang suara Rekaman Pemberdayaan Diri file mp3 setelah dijernihkan menggunakan <i>noise reduction</i> dan disimpan dalam file rekaman APSH.mp3.	41
Gambar	8.	Skala Sakit Hati	51

BAB I

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk hidup yang memiliki unsur jiwa dan unsur raga. Untuk menjalani kehidupan yang berkualitas maka kedua unsur tersebut sangat penting dipelihara dalam kondisi yang sehat. Kesehatan jiwa dan raga merupakan kebutuhan manusia yang sangat penting diperhatikan. Gangguan kesehatan pada salah satu unsur, apakah unsur jiwa ataukah unsur raga sangat jelas mempengaruhi aktivitas hidup sehari-hari. Kesehatan kedua unsur dapat saling mempengaruhi. Gangguan kesehatan pada unsur jiwa dapat mempengaruhi unsur raga demikian sebaliknya, gangguan pada unsur raga dapat mempengaruhi unsur jiwa.

Gangguan kesehatan unsur raga dapat berakibat pada keadaan kurang sehat hingga kematian demikian juga gangguan pada unsur jiwa juga dapat mengakibatkan keadaan kurang sehat hingga kematian. Meskipun demikian manusia tampak lebih peduli pada gangguan kesehatan raga atau fisik dibandingkan dengan memperhatikan kesehatan jiwa. Keadaan ini juga didukung oleh ketersediaan pelayanan kesehatan yang jelas jauh lebih banyak pelayanan kesehatan raga atau fisik dibandingkan dengan pelayanan kesehatan jiwa.

Efek gangguan kesehatan jiwa selain dapat menimbulkan gangguan kesehatan hingga kematian juga dapat berefek pada penderitaan diri sendiri, depresi hingga bunuh diri, penderitaan orang lain hingga kejahatan berupa pembunuhan. Berita tentang bunuh diri dan pembunuhan sering diberitakan pada media masa baik media elektronik maupun media cetak. Efek gangguan kesehatan jiwa lebih sering menjadi perhatian setelah masalah menjadi tampak dan benar-benar tampak mengganggu, baik mengganggu penderita maupun mengganggu orang lain. Perhatian terhadap gangguan jiwa setelah muncul akibat gangguan yang nyata, dapat dikatakan sebagai tindakan

yang terlambat. Upaya kesehatan jiwa sebaiknya dilaksanakan lebih dini sejak masalah kesehatan jiwa dirasakan mengganggu.

Salah satu masalah kesehatan jiwa yang perlu mendapatkan perhatian sejak dini adalah masalah yang sering disebut dengan sakit hati. Masalah sakit hati dapat terjadi pada semua orang. Sakit hati dapat disebabkan oleh berbagai hal. Salah satu penyebab yang paling sering menyebabkan sakit hati adalah tindakan kekerasan. Kementerian Negara Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia (2011) mempublikasikan data Badan Pusat Statistik tahun 2006 yang menemukan akibat terbanyak dari kekerasan terhadap anak adalah sakit hati sebanyak 51,2% disusul lain-lain 27,1%, luka/lecet sebanyak 8%, stress/depresi sebanyak 7,4% dan kerugian materi sebanyak 6,3%.

Orang yang menderita sakit hati sebaiknya segera menyelesaikan masalahnya sebelum mengakibatkan masalah lain yang lebih serius seperti depresi hingga bunuh diri atau menyakiti orang lain hingga membunuh orang lain. Kemarahan akibat sakit hati dapat mengakibatkan masalah lain seperti: mengakibatkan sakit hati bagi orang lain, menimbulkan aksi yang brutal, tindakan kekerasan bahkan kekejaman yang merugikan orang lain (Santoso, E.J., 2007).

Sakit hati sebaiknya segera diselesaikan karena semakin lama diselesaikan akan semakin sulit untuk menyelesaikannya dan sebaliknya semakin cepat diselesaikan akan semakin mudah untuk menyelesaikannya. Sutarno dkk (2017) melaporkan bahwa ada hubungan antara durasi sakit hati dengan keterampilan melepaskan sakit hati. Sakit hati dapat diselesaikan dengan konstruktif dan dengan cara yang dekonstruktif. Cara dekonstruktif memiliki resiko tidak selesai dengan tuntas atau masih tersisa dan berisiko menimbulkan masalah berikutnya. Sedangkan penyelesaian yang konstruktif merupakan cara yang aman dan tuntas menyelesaikan masalah. Semua penderita sakit hati menginginkan bebas dari penderitaan akibat merasakan sakit hati, sayangnya banyak yang tidak tahu cara yang konstruktif, cepat dan mudah.

Dari survey yang dilakukan oleh penulis diperoleh data bahwa semua responden pernah mengalami sakit hati, semua mengatakan ingin

bebas dari penderitaan akibat sakit hati, semua mendukung adanya karya teknologi yang dapat bermanfaat untuk membantu melepaskan sakit hati secara konstruktif, cepat dan mudah. Satu karya teknologi yang dapat dipertimbangkan

untuk dirancang adalah rekaman audio penawar sakit hati. Audio merupakan stimulus yang dapat berefek terapi. Penelitian Widhowati (2010) menunjukkan bahwa penambahan terapi

audio surat Ar-Rahman terbukti efektif menurunkan perilaku kekerasan yang dilakukan oleh penderita gangguan jiwa di Rumah Sakit Jiwa Daerah Semarang. Meyrani & Hartati (2013) membuktikan bahwa terapi audio dengan surah Ar-Rahman efektif menurunkan gangguan perilaku dan emosi pada penderita autisme. Selain terbukti efektif untuk menurunkan perilaku kekerasan dan gangguan emosi audio juga mempunyai kelebihan. Kelebihan rekaman audio dapat lebih dirasakan ketika didengarkan saat kondisi rileks. Kelebihan yang lain adalah dapat diatur volumenya dan dapat diulang-ulang.

Penelitian melepaskan sakit hati telah dilakukan sebelumnya dengan menggunakan kombinasi massage meridian, afirmasi sabar dan pemaaf yang terbukti efektif melepaskan sakit hati dengan hasil efektif (Sutarno dkk, 2014). Sutarno (2016) menemukan ada hubungan antara durasi memendam sakit hati dengan keterampilan melepaskan sakit hati. Adanya data bahwa semua remaja pernah mengalami sakit hati, mengatakan ingin bebas dari penderitaan akibat sakit hati, mendukung adanya karya teknologi yang dapat bermanfaat untuk membantu melepaskan sakit hati secara konstruktif, cepat dan mudah, maka karya teknologi apa yang dirancang sebagai penawar sakit hati.

Memperhatikan penelitian sebelumnya tentang efektifitas audio untuk terapi dan efektifitas kombinasi massage meridian, afirmasi sabar dan pemaaf terhadap penawaran emosi negatif remaja, maka bagaimanakah merancang sebuah karya teknologi berupa rekaman audio penawar sakit hati (APSH).

BAB II

SAKIT HATI

A. Pengertian sakit hati

Sakit hati dalam bahasa Inggris adalah *heartache*. Heartache diartikan sebagai pengalaman emosional yang menyakitkan atau dalam kata yang pendek diartikan sebagai penderitaan. (Vocabulary.com). Menurut Oxford dictionary sakit hati diartikan sebagai penderitaan emosional atau kesedihan. Definisi yang serupa juga dikeluarkan oleh Collinsdictionary.com yang mengartikan *heartache* sebagai penderitaan mental. Sutarno (2016) sakit hati adalah suatu emosi negatif berupa perasaan sedih yang mendalam dan setara dengan penderitaan.

B. Penyebab sakit hati

Sakit hati merupakan gangguan psikologis yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Ada faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor internal

- a. Sifat pendendam. Orang pendendam sering tidak tenang hidupnya karena setiap kali teringat dengan sosok yang membuat dirinya dendam, maka dia akan marah (Febriana, 2013).
- b. Faktor genetik berpengaruh pada sikap, perilaku dan pemikiran. Orang yang bunuh diri kebanyakan karena sakit hati dan diketahui ada hubungan antara riwayat keluarga yang bunuh diri dengan perilaku bunuh diri (Irawan, 2014).
- c. Kepribadian introvert kebanyakan menyimpan sakit hati dan menambah parah karena disimpan sendiri (Xyannie, 2014).

Faktor internal pada huruf a dan c termasuk dalam coping individu yang tidak efektif. Coping tidak efektif menurut NANDA (2018) didefinisikan sebagai pola penilaian stres yang tidak valid, dengan

kognitif dan / atau perilaku upaya, yang gagal untuk mengelola permintaan yang berkaitan dengan kesejahteraan. Koping tidak efektif ditunjukkan dengan adanya karakteristik sebagai berikut:

- 1) Perubahan konsentrasi
- 2) Perubahan pola tidur
- 3) Perubahan pola komunikasi
- 4) Perilaku merusak terhadap orang lain
- 5) Perilaku merusak terhadap diri sendiri
- 6) Kesulitan mengatur informasi
- 7) Kelelahan
- 8) Sering sakit
- 9) Ketidakmampuan untuk meminta bantuan
- 10) Ketidakmampuan untuk memperhatikan informasi
- 11) Ketidakmampuan untuk menghadapi suatu situasi
- 12) Ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar
- 13) Ketidakmampuan untuk memenuhi harapan peran
- 14) Strategi koping yang tidak efektif
- 15) Akses dukungan sosial yang tidak memadai
- 16) Perilaku diarahkan pada tujuan yang tidak memadai
- 17) Penyelesaian masalah tidak mencukupi
- 18) Keterampilan pemecahan masalah yang tidak memadai
- 19) Perilaku pengambilan resiko
- 20) Penyalahgunaan zat

Koping tidak efektif berhubungan dengan faktor:

- 1) Tingkat ancaman yang tinggi
- 2) Ketidakmampuan untuk melestarikan energi adaptif
- 3) Penilaian ancaman yang tidak akurat
- 4) Keyakinan yang tidak memadai dalam kemampuan menangani

situasi

Populasi berisiko mengalami koping tidak efektif adalah:

- 1) Kesempatan yang tidak memadai untuk mempersiapkan stresor
- 2) Sumber daya yang tidak memadai
- 3) Strategi pelepasan ketegangan yang tidak efektif
- 4) Rasa kendali yang tidak memadai
- 5) Dukungan sosial tidak mencukupi
- 6) Krisis kedewasaan
- 7) Krisis situasional

2. Faktor eksternal

a. Kekerasan Fisik

Sakit hati dapat disebabkan karena kekerasan fisik seperti: dipukul, ditampar, dicubit, dijambak dan lain sebagainya. Banyak kasus sakit hati karena kekerasan fisik telah terjadi di Indonesia, beberapa diantaranya yang diberitakan dimedia adalah:

- 1) Tasdik: Sakit Hati karena **Sering Dipukul** dan Dihina (jambi.tribunnews.com, 2014)
- 2) Sopir angkot di bogor bunuh istrinya karena sakit hati **dilempar** piring? (news.detik.com, 2017)
- 3) Sakit Hati Karena **Dipukul** Didepan Pacarnya, Pemuda Ini Busur Rekannya (Jusrhy, 2017)
- 4) Sakit Hati **Ditampar**, Pemuda Inhil Tikam Anggota TNI hingga Tewas (hebatriau.com 2017)
- 5) Sakit hati dipergoki selingkuh dan **dijambak**, Jumiati lakukan ini pada anak selingkuhannya (Bangka.tribunnews.com, 2017)
- 6) Kronologis siswa SMP bakar sekolah gara-gara sakit hati **dicubit** guru (Ridwan, 2016)

Korban kekerasan fisik dapat berespon berbeda-beda sesuai dengan kemampuan adaptasi atau koping individu yang dimiliki. Individu

yang agresif akan berespon merasa sakit hati dan menyerang balik kepada perilaku kekerasan. Individu yang pasif mempunyai kecenderungan menahan diri dan menyimpan sakit hati yang dirasakan. Kedua respon tersebut merupakan respon yang mal adaptif. Lain halnya dengan individu yang mempunyai koping individu positif atau memiliki respon adaptif, mereka cenderung bersikap asertif. Asertif adalah perilaku menyampaikan secara jujur tentang perasaannya (dalam hal ini sakit hati dan ketidaknyamanan) kepada pelaku kekerasan tanpa menyakiti hati. Untuk dapat bersikap asertif, individu perlu melakukan latihan kesadaran diri, komunikasi efektif, ikhlas dan kesabaran.

b. Kekerasan psikologis/emosi

Kekerasan psikologis/emosi dapat berupa: intimidasi, makian, ejekan, bully, ancaman, pembohongan/penipuan, fitnah, adu domba, teror dll. Respon individu korban kekerasan psikologis juga meliputi respon mal adaptif (agresif, pasif atau pasif-agresif) dan respon adaptif (asertif). Kekerasan psikologis sering tidak tampak dan tidak mendapat perhatian, namun dampaknya berupa sakit hati yang mendalam.

Kekerasan psikologis dapat dilakukan melalui lisan, gerakan maupun tulisan. Dengan semakin berkembangnya teknologi, maka sarana kekerasan psikologis juga mengalami perluasan yaitu sering melalui media sosial. Media sosial yang sering digunakan sebagai sarana kekerasan psikologis antara lain: SMS, Face book, WhatsApp dll. Beberapa kasus kekerasan emosi telah terjadi dan menjadi berita di media seperti terkesan pada judul berita sebagai berikut:

- 1) Sakit Hati Diintimidasi, Dua Pria Tega Habisi Nyawa Teman Kerjanya (Hendra, 2018)
- 2) Awal Mula Pembunuhan Cindy, Pelaku Sakit Hati karena Dimaki (Adhitia, 2017)
- 3) Sering Diejek Miskin oleh Tetangga, Pemuda di Lampung Sakit Hati Lalu Bunuh Anak Pengejek (tribunnews.com, 2018)

- 4) Sakit hati sering diejek, seorang remaja aniaya teman hingga tewas (Bempah, 2017)
- 5) Remaja di Bali Nekat Bunuh Temannya karena Sering Dibully (Sukmawati, 2015)
- 6) Sakit hati anaknya dibully, orang tua Farhan: Keluarga kami terpukul (Putri, 2017)
- 7) Sering dibully, tetangga diclurit (Malang-post.com 2018)

c. Kekerasan seksual

Kekerasan seksual dapat berupa: pelecehan, pencabulan hingga pemerkosaan. Pada beberapa kasus, kekerasan seksual disertai dengan kekerasan ekonomi dan juga kekerasan fisik hingga pembunuhan. Kekerasan seksual selain menyebabkan sakit fisik juga menyebabkan sakit hati. Ada perasaan marah, takut, cemas, depresi dan keinginan bunuh diri. Korban kekerasan seksual paling banyak adalah perempuan. Anak-anak juga sering menjadi korban kekerasan seksual.

d. Kekerasan ekonomi

Kekerasan ekonomi dapat berupa: sabotase, pencurian, penjambretan, perampokan, pemalakan. Biasanya kekerasan ini juga dibarengi dengan kekerasan fisik dan psikologis. Ada juga kasus dengan kekerasan seksual.

Beberapa penelitian berikut ini menambah jelas bahwa kekerasan merupakan faktor eksternal yang menyebabkan sakit hati. Yuliana, dkk (2009) dalam penelitiannya menemukan bahwa akibat kekerasan adalah sakit hati, malu dengan lingkungan dan tidak percaya pada pelaku kekerasan. Badan Pusat Statistik tahun 2006 menemukan akibat terbanyak dari kekerasan terhadap anak adalah sakit hati sebanyak 51,2% disusul lain-lain 27,1%, luka/lecet sebanyak 8%, stress/depresi sebanyak 7,4% dan kerugian materi sebanyak 6,3% (BPS, 2006 dalam Kementerian Negara Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia, 2011).

C. Akibat sakit hati

Akibat sakit hati dapat baik pada diri sendiri maupun pada orang lain dan lingkungan. Akibat sakit hati pada diri sendiri dapat berupa perasaan takut, cemas, marah, dendam, depresi hingga bunuh diri. Yudiantara (2013) mengungkapkan bahwa sakit hati dan kecewa dapat berakibat pada perasaan marah, frustrasi dan depresi. Mardizansyah & Ridho (2010) mengungkapkan bahwa sakit hati merupakan salah satu modus kasus pembunuhan selain cemburu dan dendam.

Berdasarkan informasi sebelumnya maka akibat sakit hati dapat dirinci menjadi beberapa variabel sebagai berikut:

1. Takut

Takut dapat merupakan trauma psikologis yang ditandai dengan rasa tidak nyaman dan tidak mau bertemu dengan orang yang menyebabkan sakit hati. Takut dapat dirasakan pada orang yang mengalami sakit hati karena kekerasan. Takut dapat juga meliputi trauma dan pobia.

2. Kecemasan

Kecemasan akibat sakit hati dapat meliputi: kecemasan ringan, sedang, berat hingga panik. Kecemasan yang dirasakan dapat terjadi pada penderita sakit hati yang berhubungan dengan tindakan kekerasan sebelumnya. Penderita sebagai korban kekerasan, memendam sakit hatinya dan tidak selesai sehingga masih muncul kecemasan. Ada cukup banyak penderita kecemasan sosial, yang pernah merasa sangat sakit hati karena pernah diejek di depan publik (sains.kompas.com, 2017).

3. Marah dan dendam

Perasaan sakit hati karena berbagai macam sebab, apakah kekerasan fisik, emosional maupun seksual dan lainnya dapat menyebabkan perasaan marah. Marah dapat berupa marah pada diri sendiri maupun pada orang lain (pelaku kekerasan) dan pada orang lain yang dianggap ikut bertanggungjawab terhadap kejadian kekerasan yang menyimpannya. Dendam selain sebagai akibat sakit hati juga dapat sebagai tanda adanya perasaan sakit hati. Kamus Besar Bahasa

Indonesia mendefinisikan sakit hati sebagai perasaan tidak senang (dendam, benci dan sebagainya) karena dihina (dilukai hatinya). Dendam merupakan marah yang disimpan dan mempunyai risiko untuk melampiaskan dikemudian hari dengan membalas kemarahannya. Dendam merupakan bagian dari sakit hati, dengan cara menyimpan amarah. Selama ada perasaan dendam maka sakit hati masih tetap ada dalam diri manusia penyimpan dendam. Ada banyak hal negatif yang diakibatkan dari menyimpan dendam antara lain: sakit hati berkepanjangan, mengurangi produktifitas karena memikirkan dendamnya, aura atau raut muka menjadi tidak cerah atau tidak memancarkan kebaikan, risiko menciderai diri dan orang lain. Dan jika dendam terlampiaskan maka jelas-jelas orang yang melampiaskan dendamnya berarti melakukan kejahatan pada orang lain. Risiko dari pelampiasan dendam adalah berurusan dengan hukum (Sutarno, 2016).

4. Depresi

Depresi merupakan salah satu respon negatif pada seseorang yang mengalami masalah. Dirgayunita (2016) menuliskan bahwa depresi merupakan gangguan emosional atau suasana hati yang buruk yang ditandai dengan kesedihan yang berkepanjangan, putus harapan, perasaan bersalah dan tidak berarti. Salah satu penyebab depresi adalah kejadian tragis seperti kehilangan orang, kehilangan atau kegagalan dalam pekerjaan. Tidak jarang depresi disebabkan karena putus hubungan dengan kekasih. Patah hati memang sakit rasanya bagi sebagian orang, sehingga wajar bila ada yang merasa depresi. Apalagi bila yang terjadi bukan sekadar putus cinta, melainkan perceraian (Perdana, 2017). Depresi dapat mempengaruhi proses mental yang meliputi: berpikir, berperasaan dan berperilaku sehingga motivasi untuk beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari maupun pada hubungan interpersonal menurun (Dirgayunita, 2016). Depresi dapat menyebabkan bunuh diri. Kasus bunuh diri yang meningkat dari tahun ke tahun tidak bisa dianggap sepele.

Sebagian besar pengidap depresi berat memiliki ide untuk mengakhiri hidup. Psikiater dari Omni Hospital dr. Andri mengatakan 50 persen

pasien depresi memiliki pikiran mengambil tindakan bunuh diri (Metrotvnews.com 2017).

5. Bunuh diri

Sakit hati dapat berlanjut pada tindakan bunuh diri. Perilaku bunuh diri pada orang yang sakit hati dapat terjadi karena adanya anggapan bahwa dengan bunuh diri maka orang yang menyakitinya menjadi merasa bersalah. Kasus bunuh diri setelah sakit hati, sering dijumpai pada remaja yang mengalami putus cinta. Penelusuran di mesin pencari dengan menggunakan kalimat pencarian “bunuh diri karena sakit hati” langsung dapat dijumpai berbagai berita yang mengabarkan tentang bunuh diri akibat sakit hati dan karena patah hati. Beberapa berita diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Marak Kasus Bunuh Diri Karena Patah Hati, 3 Cara Ini Atasi Gejala Depresi Cinta (wowkeren.com 2017)
- b. Dipicu Patah Hati, Pria Ini Bunuh Diri (Arry Anarcho, 2017)
- c. ABG Usia 15 Tahun Gantung Diri karena Sakit Hati (Jppn.com 2018)
- d. Tragis, Pria Ini Diduga Bunuh Diri Setelah Menerima Pesan Ini dari Pacarnya (pekanbaru.tribunnews.com 2018)
- e. Sakit Hati Karena Dicampakkan Pacar, Pria Nekat Gantung Diri Akhiri Hidupnya (Fitria, 2018)
- f. Diduga Sakit Hati, Remaja Bitung Nekat Bunuh Diri (<http://manadopostonline.com>, 2018)
- g. Sakit Hati Gagal Menikah, Lisa Gantung Dirisaat Menstruasi (<http://balikpapan.prokal.co>)
- h. Sakit Hati Dimarah Istri, Suami Gantung Diri (nusabali.com 2018)
- i. Putus Cinta Remylio Nekat Akhiri Hidup Dengan Gantung Diri (Aditya R, 2018)
- j. Sakit Hati Karena Dikhianati Istri, Napi Curanik Nekat Gantung Diri (<http://sulutaktual.com>)

6. Pembunuhan

Pembunuhan merupakan perilaku respon kepada orang lain terutama kepada pelaku kekerasan sebagai puncak pelampiasan sakit hati (Sutarno, 2016). Sebagian besar kasus pembunuhan yang terungkap adalah karena pelaku sakit hati kepada korban.

Berikut beberapa judul berita kasus pembunuhan yang dimuat di media:

- a. NH mengaku membunuh karena sakit hati (Tribunnews.com.2014).
- b. Motif Pembunuh Sadis di Depok karena Sakit Hati ke Ayah Korban (Virhdhani,MH. 2014).
- c. D membunuh karena sakit hati (Riaupos.co. 2014).
- a. Sakit Hati Pacar Direbut, BM Habisi Temannya (Mustholih, 2014).
- b. Sakit Hati Sering Ditegur Atasan, Karyawan Nekat Membunuh (Tribunnews.com. 2014).
- c. Dua Siswi MTs Diperkosa dan Dibunuh Karena Pelaku Sakit Hati (Ismanto A, 2014).
- d. Pelaku Pembunuhan Sakit Hati Karena Putus Cinta (Iriawan E.2014).
- e. Sakit Hati Pacar Digoda, Motif Pembunuhan Dua Mahasiswa di Manado (Duol RA. 2014).
- f. Polisi Tangkap Pria yang Diduga Bunuh Kekasihnya karena Putus Cinta (Wahyuningrum, 2018)
- g. Stefanus Bunuh Laura karena Sakit Hati Direndahkan (Ikhsanudin, 2018).
- h. Karena Sakit Hati, Andre Bunuh Pacarnya di Pekanbaru (Tanjung, 2018).
- i. Ridwan bunuh satu keluarga di Aceh karena sakit hati sering dimarahi (Arif, 2018).
- j. Dendam dan Sakit Hati Jadi Motif Pembunuhan Ibu Muda di Semarang (Budi, 2018).

Orang yang menderita sakit hati juga berisiko sebagai pelaku kekerasan, dengan demikian maka berarti ada masalah keperawatan “**Resiko Perilaku Kekerasan**”

D. Diagnosa Keperawatan yang sesuai dengan akibat sakit hati

Beberapa diagnosa keperawatan dapat diangkat sesuai dengan keadaan akibat sakit hati. Berikut ini adalah diagnosa keperawatan NANDA 2018 yang sesuai dengan akibat sakit hati:

1. Insomnia

Definisi: Gangguan dalam jumlah dan kualitas tidur yang mengganggu fungsi.

Karakteristik:

- a. Perubahan pengaruh
- b. Perubahan konsentrasi
- c. Perubahan mood
- d. Perubahan pola tidur
- e. Status kesehatan terganggu
- f. Penurunan kualitas hidup
- g. Kesulitan memulai tidur
- h. Kesulitan mempertahankan kondisi tidur

Faktor terkait:

- a. Konsumsi alkohol
- b. Kecemasan
- c. Rata-rata aktivitas fisik harian kurang
- d. Depresi
- e. Penghalang lingkungan
- f. Ketidakpuasan dengan tidur
- g. Kebangkitan dini
- h. Peningkatan ketidakhadiran
- i. Meningkatnya kecelakaan

- j. Energi tidak mencukupi
- k. Pola tidur non-restorasi
- l. Gangguan tidur
- m. Takut
- n. Sering tidur siang
- o. Berduka
- p. Kebersihan tidur yang tidak memadai
- q. Ketidaknyamanan fisik
- r. Stresor

2. Kelelahan

Definisi: Rasa lelah yang terus-menerus dan menurunnya kapasitas untuk pekerjaan fisik dan mental pada tingkat biasa.

Karakteristik:

- a. Perubahan konsentrasi
- b. Perubahan libido
- c. Apatis
- d. Tidak tertarik pada lingkungan sekitar
- e. Mengantuk
- f. Rasa bersalah karena kesulitan mempertahankan tanggung jawab
- g. Gangguan kemampuan mempertahankan fisik
- h. Gangguan kemampuan untuk mempertahankan rutinitas
- i. Peningkatan gejala fisik
- j. Peningkatan kebutuhan istirahat
- k. Penampilan peran yang tidak efektif
- l. Energi tidak mencukupi
- m. Introspeksi
- n. Kelesuan
- o. Pola tidur nonrestorative

p. Kelelahan

Faktor terkait:

- a. Kecemasan
- b. Depresi
- c. Penghalang lingkungan
- d. Peningkatan aktivitas fisik
- e. Malnutrisi

Populasi berisiko:

- a. Gaya hidup nonstimulating
- b. Pekerjaan yang menuntut
- c. Dekondisi fisik
- d. Kurang tidur
- e. Stresor
- f. Pekerjaan yang menuntut
- g. Paparan peristiwa kehidupan yang negatif

3. Kontrol emosi labil

Definisi : Ledakan ekspresi emosional yang berlebihan dan tidak terkendali.

Karakteristik :

- a. Tidak adanya kontak mata
- b. Menangis
- c. Kesulitan dalam menggunakan ekspresi wajah
- d. Rasa malu terkait ekspresi emosional
- e. Menangis berlebihan tanpa merasa sedih
- f. Tertawa berlebihan tanpa merasakan kebahagiaan
- g. Ekspresi emosi yang tidak sesuai dengan faktor pemicu
- h. Menangis tanpa disengaja
- i. Tertawa tanpa disengaja

- j. Menangis tak terkendali
- k. Tertawa tak terkendali
- l. Penarikan diri dari situasi pekerjaan
- m. Penarikan diri dari situasi sosial

Faktor terkait:

- a. Perubahan harga diri
- b. Gangguan emosi
- c. Kelelahan
- d. Pengetahuan yang tidak memadai tentang pengendalian gejala
- e. Pengetahuan penyakit yang kurang

4. Ketahanan terganggu

Definisi : Penurunan kemampuan untuk pulih dari situasi yang dirasa merugikan atau berubah, melalui proses adaptasi yang dinamis.

Karakteristik:

- a. Menurunnya minat pada kegiatan akademik
- b. Menurunnya minat pada aktivitas kejuruan
- c. Depresi
- d. Rasa bersalah
- e. Status kesehatan terganggu
- f. Strategi koping yang tidak efektif
- g. Integrasi yang tidak efektif
- h. Rasa kontrol yang tidak efektif
- i. Tingkat percaya diri yang rendah
- j. Peningkatan kesusahan yang diperbarui
- k. Malu
- l. Isolasi sosial

Faktor terkait:

- a. Kekerasan komunitas

- b. Gangguan dalam ritual keluarga
- c. Gangguan peran keluarga
- d. Gangguan dalam dinamika keluarga
- e. Proses keluarga yang tidak berfungsi
- f. Sumber daya yang tidak memadai
- g. Pola asuh yang tidak konsisten
- h. Adaptasi keluarga yang tidak efektif

Populasi berisiko:

- a. Kronisitas krisis yang ada
- b. Demografi yang meningkatkan peluang ketidakmampuan menyesuaikan diri
- c. Tidak beruntung secara ekonomi
- d. Status etnis minoritas
- e. Terkena kekerasan
- f. Jenis kelamin wanita
- g. Kontrol impuls tidak memadai
- h. Sumber daya tidak mencukupi
- i. Dukungan sosial tidak mencukupi
- j. Beberapa situasi merugikan yang hidup berdampingan
- k. Kerentanan yang dirasakan
- l. Penyalahgunaan zat
- m. Ukuran keluarga besar
- n. Kemampuan intelektual rendah
- o. Tingkat pendidikan ibu yang rendah
- p. Krisis baru
- q. Penyakit mental orang tua

5. Stres berlebihan

Definisi : Jumlah dan jenis tuntutan yang berlebihan membutuhkan tindakan.

Karakteristik:

- a. Stres yang berlebihan
- b. Perasaan tertekan
- c. Pengambilan keputusan yang terganggu
- d. Gangguan fungsi
- e. Meningkatnya amarah

Faktor terkait:

- a. Sumber daya tidak mencukupi
- b. Stres berulang
- c. Peningkatan perilaku marah
- d. Meningkatnya ketidaksabaran
- e. Dampak negatif dari stres
- f. Ketegangan
- g. Stresor

6. Performa peran yang tidak efektif

Definisi: Pola tingkah laku dan ekspresi diri yang tidak sesuai dengan konteks lingkungan, norma, dan harapan.

Karakteristik:

- a. Perubahan persepsi peran
- b. Kecemasan
- c. Perubahan kapasitas untuk melanjutkan peran
- d. Perubahan persepsi orang lain tentang peran
- e. Perubahan persepsi diri terhadap peran
- f. Perubahan pola tanggung jawab yang biasa
- g. Depresi
- h. Diskriminasi
- i. Kekerasan dalam rumah tangga
- j. Pelecehan

- k. Harapan perkembangan yang tidak sesuai
- l. Adaptasi yang tidak efektif untuk berubah
- m. Strategi koping yang tidak efektif
- n. Penampilan peran yang tidak efektif
- o. Keyakinan tidak cukup
- p. Dukungan eksternal yang tidak mencukupi untuk penetapan peran
- q. Pengetahuan yang tidak memadai tentang persyaratan peran
- r. Motivasi tidak cukup
- s. Tidak cukupnya kesempatan untuk berlakunya peran
- t. Manajemen diri tidak memadai
- u. Keterampilan tidak memadai
- v. Pesimisme
- w. Ketidakberdayaan
- x. Ambivalensi, konflik, kebingungan, penyangkalan, ketidakpuasan dan ketegangan peran
- y. Sistem konflik
- z. Ketidakpastian

Faktor terkait:

- a. Perubahan citra tubuh
- b. Konflik
- c. Depresi
- d. Kekerasan dalam rumah tangga
- e. Kelelahan
- f. Model peran yang tidak memadai
- g. Keterkaitan yang tidak tepat dengan sistem perawatan kesehatan
- h. Sumber daya tidak mencukupi
- i. Imbalan tidak mencukupi
- j. Persiapan peran yang tidak memadai

- k. Sosialisasi peran tidak memadai
 - l. Sistem pendukung tidak memadai
 - m. Tingkat percaya diri yang rendah
 - n. Rasa sakit
 - o. Stresor
 - p. Penyalahgunaan zat
 - q. Harapan peran yang tidak realistis
7. Risiko kekerasan diarahkan orang lain
- Definisi ; Rentan terhadap perilaku di mana seseorang menunjukkan bahwa dia bisa berbahaya secara fisik, emosional, dan / atau seksual bagi orang lain.
- Faktor risiko:
- a. Akses ke senjata
 - b. Impulsif
 - c. Bahasa tubuh negatif
 - d. Pola kekerasan tidak langsung
 - e. Pola kekerasan yang diarahkan oleh orang lain
- Populasi berisiko:
- a. Sejarah pelecehan masa kecil
 - b. Sejarah kekejaman terhadap hewan
 - c. Sejarah pengaturan api
 - d. Sejarah pelanggaran kendaraan bermotor
 - e. Pola kekerasan yang mengancam
 - f. Pola perilaku anti-sosial kekerasan
 - g. Perilaku bunuh diri
 - h. Sejarah penyalahgunaan zat
 - i. Sejarah menyaksikan kekerasan keluarga
8. Risiko kekerasan yang diarahkan pada diri sendiri

Definisi ; Rentan terhadap perilaku di mana seseorang menunjukkan bahwa dia bisa membahayakan diri secara fisik, emosional, dan / atau seksual.

Faktor risiko:

- a. Isyarat perilaku niat bunuh diri
- b. Konflik tentang orientasi seksual
- c. Konflik dalam hubungan interpersonal
- d. Masalah ketenagakerjaan
- e. Keterlibatan dalam tindakan seksual autoerotik

Populasi berisiko:

- a. Usia \geq 45 tahun
- b. Usia 15-19 tahun
- c. Sejarah berbagai upaya bunuh diri
- d. Sumber daya pribadi tidak mencukupi
- e. Isolasi sosial
- f. Pemikiran bunuh diri
- g. Rencana bunuh diri
- h. Isyarat verbal dari niat bunuh diri
- i. Status pernikahan
- j. Pekerjaan
- k. Pola kesulitan dalam latar belakang keluarga

E. Terapi sakit hati

Sakit hati merupakan kondisi emosional yang menyakitkan. Sakit hati dan dapat diobati dengan terapi. Ada berbagai terapi yang dapat digunakan untuk mengobati sakit hati. Dalam ajaran agama islam sakit hati dapat diterapi dengan bacaan Al-Qur'an. Allah Subhanahu wata'ala berfirman dalam surat Al-Isra' ayat 82 yang artinya "Dan kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang beriman". Terapi dengan mendengarkan ayat Al-Qur'an

telah diteliti untuk mengatasi masalah perilaku dan emosi antara lain oleh Widhowati (2010) yang membuktikan terapi mendengarkan Al-Qur'an dapat menurunkan perilaku kekerasan. Meyrani & Hartati (2013) membuktikan bahwa terapi audio dengan surah Ar-Rahman efektif menurunkan gangguan perilaku dan emosi.

Dalam agama islam untuk menentramkan hati dan menghilangkan kesedihan termasuk sakit hati selain dengan mendengarkan Al-Quran juga dengan cara:

1. Beriman dan Bertaqwa.

Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an surat Yunus, ayat 62-63 yang artinya "Ingatlah, sesungguhnya wali-wali Allah itu, tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati (yaitu) orang-orang yang beriman dan mereka selalu bertakwa".

2. Berdzikir.

Dalam surah Ar-Rad` ayat 28 yang artinya "Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram".

3. Sabar.

Dalam surat Al-Baqarah, ayat 45-46 yang artinya, "Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat kecuali bagi orang-orang yang khusyu', (yaitu) orang-orang yang meyakini bahwa mereka akan menemui Tuhannya dan bahwa mereka akan kembali kepada-Nya".

4. Ridha terhadap ketetapan Allah SWT.

Dalam surat At-Taghabun, ayat 11 yang artinya, "Tidak ada sesuatu musibah pun yang menimpa seseorang melainkan dengan izin Allah. Barang siapa yang beriman kepada Allah, niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. (Dan) Allah Maha Mengetahui segala sesuatu".

5. Bertaubat kepada Allah SWT dapat menambah kenikmatan.

Sebagaimana firman Allah SWT dalam surat Hud, ayat 3 yang artinya, "dan hendaklah kamu meminta ampun kepada Tuhanmu

dan bertaubat kepada-Nya (Jika kamu mengerjakan yang demikian) niscaya Dia akan memberi kenikmatan yang baik (terus menerus) sampai kepada waktu yang telah ditentukan dan dia akan memberikan kepada tiap-tiap orang yang mempunyai keutamaan (balasan) keutamaan”.

6. Berdoa

Dalam sebuah hadits disebutkan bahwa Rasulullah bersabda yang artinya, “Tidaklah seorang hamba muslim yang mendoakan saudaranya tanpa sepengetahuannya melainkan malaikat akan berdoa untuknya, Untukmu seperti (apa yang kamu mintakan untuk saudaramu)”. (HR. Muslim)

7. Memaafkan dan memohonkan ampunan bagi orang yang menyakiti

Seperti firman Allah SWT dalam Al-Qur’an, surat Ali Imran, ayat 159 yang artinya, “Maka disebabkan rahmat Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi kasar tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka mohonkanlah ampun bagi mereka dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya”.

8. Membalas dengan kebaikan

Sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur’an surah Fushilat, ayat 34-35 yang artinya “Dan tidaklah sama kebaikan dan kejahatan. Tolaklah (kejahatan itu) dengan cara yang lebih baik, maka tiba-tiba orang yang antaramu dan antara dia ada permusuhan seolah-olah telah menjadi teman yang sangat setia. Sifat-sifat yang baik itu tidak dianugerahkan melainkan kepada orang-orang yang sabar dan tidak dianugerahkan melainkan kepada orang-orang yang mempunyai keuntungan yang besar”.

F. Metode Kombinasi SaMiRA sebagai Dasar pemikiran APSH

Berbagai metode terapi telah diteliti untuk menawarkan sakit hati. Salah satu metode melepaskan sakit hati yang telah diteliti adalah Kombinasi massage meridian, afirmasi sabar dan pemaaf, yang dilakukan oleh Sutarno dkk pada tahun 2014. Selanjutnya metode tersebut diberinama metode kombinasi "*Spiritual activity, Meridian intervention, Relaxation, Affirmation* (SaMiRA)". Metode kombinasi SaMiRA terbukti dapat menurunkan sakit hati dari rata-rata skala 7,4 menjadi rata-rata 3,00. Berikut adalah penjelasan singkat tentang SaMiRA menurut Sutarno (2016) yang meliputi: Pengertian, komponen, tujuan, dan manfaat SaMiRA.

1. Pengertian

Sutarno (2016) menuliskan pengertian "SaMiRA" adalah Metode kombinasi untuk alternatif terapi dan penguatan mental yang terdiri dari *Spiritual activity* (aktivitas spiritual), *Meridian Intervention* (intervensi meridian), *Relaxation* (Relaksasi) dan *Affirmation* (Afirmasi).

2. Komponen SaMiRA

Komponen SaMiRA meliputi *Spiritual activity, Meridian intervention, Relaxation, dan Affirmation*, Sutarno (2016) menuliskan dalam bukunya Metode SeRA & SaMiRA sebagai berikut:

a. *Spiritual activity* (Sa)

Spiritual activity (Sa) terdiri dari perilaku yang tampak dan yang tidak tampak. Sa yang tampak seperti shalat, zakat, infak, sodaqoh dan aktifitas spiritual yang tampak lainnya tetapi tetap menjaga niat ikhlas karena Allah SWT. Sa yang tidak tampak meliputi: iman, memikirkan tentang ciptaan Allah SWT dan niat ikhlas untuk berbuat kebaikan. Meskipun telah dibedakan Sa yang tampak dan tidak tampak, beberapa Sa sebenarnya adalah tidak tampak tetapi tercermin pada perilaku yang tampak. Seperti sabar sebenarnya Sa yang tidak tampak tetapi sabar tercermin pada perilaku tampak. Bersyukur adalah Sa yang tidak tampak tetapi sering tercermin pada perilaku yang tampak. Atau suatu Sa

tertentu sekaligus sebagai Sa yang tampak dan yang tidak tampak tergantung bagaimana cara melaksanakannya. Sebagai contoh: Sa (Bersyukur) jika hanya dilakukan dalam hati saja, maka tidak tampak, tetapi jika bersyukur selain dengan hati juga diucapkan atau dengan perbuatan yang tampak, maka Sa (Bersyukur) menjadi tampak.

b. Meridian intervention (Mi)

Intervensi meridian terdiri dari dua kata yaitu intervensi yang dapat berarti tindakan dan meridian menurut TCM adalah jalur energi. Jadi intervensi meridian disini diartikan sebagai suatu tindakan yang dilakukan pada meridian yang bertujuan untuk menyalurkan energi sesuai dengan kebutuhan manusia. Intervensi meridian yang dilakukan berupa sentuhan terapeutik pada beberapa titik meridian sebagaimana gambar berikut:



Gambar 1. Meridian intervention (Sutano, 2016)

c. Relaxation (R)

Relaksasi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) relaksasi mempunyai arti pengenduran. Pengertian relaksasi yang terasa lebih sesuai dengan pembahasan kali ini adalah pengertian relaksasi menurut *oxforddictionaries*. Menurut *oxforddictionaries*, relaksasi adalah suatu keadaan terbebas dari ketegangan dan

kecemasan. Untuk mendapatkan relaksasi sampai saat ini telah terdapat banyak teknik. Beberapa teknik diantaranya adalah: dzikir, progresif relaksasi, teknik nafas dalam, relaksasi otot, imajinasi, meditasi, hipnoterapi, berendam air hangat dan lain-lain. Pada SaMiRA relaksasi yang dipakai adalah kombinasi dzikir, relaksasi otot, imajinasi terbimbing dan nafas dalam.

d. *Affirmation* (A)

Menurut Irawan (2014) afirmasi adalah pernyataan positif yang diulang-ulang dan tuliskan untuk memberikan pola berpikir kearah lebih positif. Menurut Deka (2014) afirmasi adalah salah satu cara untuk menambah dan memperbanyak *file* keadaan atau suasana yang ada di dalam otak yaitu dengan cara berulang-ulang mengucapkan sebuah kata, sebuah kalimat, atau ungkapan-ungkapan yang diyakini kebenarannya. Isi afirmasi sangat bermacam-macam, namun pada setiap afirmasi isinya tentunya disesuaikan dengan kebutuhan. Pada SaMiRA, afirmasi yang ditanamkan adalah afirmasi sabar, pemaaf dan sehat.

3. Tujuan SaMiRA

Penerapan metode SaMiRA bertujuan untuk membantu penderita sakit hati agar dapat mengikis sakit hati.

4. Manfaat SaMiRA

- a. Penderita sakit hati yang menerapkan metode SaMiRA secara otomatis dapat memperoleh pahala karena ada tindakan yang bermakna ibadah yaitu *spiritual activity* seperti: mentadaburi, meresapi, memaknai, menikmati dan mensyukuri kebersihan hati.
- b. Penderita sakit hati yang menerapkan metode SaMiRA dapat merasakan relaksasi karena adanya intervensi meridian berupa menyentuh, menekan dan melapas titik-titik akupunktur pada beberapa meridian dan tindakan relaksasi dengan teknik nafaas dalam.
- c. Penderita sakit hati yang menerapkan metode SaMiRA dapat merasakan kelegaan dan mengidentifikasi adanya penurunan skala/tingkat sakit hati.

5. Kelebihan dan kekurangan metode SaMiRA

Metode SaMiRA memiliki kelebihan melepaskan sakit hati dalam waktu yang cepat, sedangkan kelemahannya adalah dibutuhkan oleh orang yang ahli. Memperhatikan kelebihan dan kelemahan metode SaMiRA maka perlu ada terobosan untuk mengatasi kelemahan tersebut. Suatu rancang bangun Audio Penawar Sakit Hati dipandang sebagai solusi untuk mengatasi masalah tersebut.

BAB III

RANCANG BANGUN AUDIO

PENAWAR SAKIT HATI

A. Pengertian Audio dan APSH

Pengertian umum tentang perekaman adalah suatu proses menyalin ulang suatu objek, apakah objek berupa gambar suara atau apa saja, dengan menggunakan media atau alat perekaman tertentu yang hasilnya dapat disimpan di suatu media penyimpanan (Mawarni, 2013). Audio Penawar Sakit Hati (APSH) adalah sebuah rekaman suara dalam bentuk *file* mp3 yang berisi panduan relaksasi nafas dalam, afirmasi sabar, afirmasi pemaaf dan afirmasi sehat.

B. Tujuan Rekaman Audio

Rekaman audio dibuat untuk tujuan tertentu. Dari berbagai sumber dapat diketahui beberapa tujuan rekaman audio adalah sebagai berikut:

1. Untuk keperluan komersil seperti sandiwara radio, lagu dan lain-lain,
2. Untuk kepentingan menginformasikan berita dan lain-lain,
3. Untuk kepentingan barang bukti dalam pengadilan.

Rekaman audio termasuk dalam informasi elektronik yang tersebut dalam pasal 1 butir 1 Undang-Undang Republik Indonesia No 11 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik. Pasal 1 butir 1 UU ITE berbunyi “*Informasi Elektronik adalah satu atau sekumpulan data elektronik, termasuk, tetapi tidak terbatas pada tulisan, suara, gambar, peta, rancangan, foto, electronic data interchange (EDI), surat elektronik (electronic mail), telegram, teleks, telecopy atau sejenisnya, huruf, tanda, angka, Kode Akses, simbol, atau perforasi yang telah diolah yang memiliki arti atau dapat dipahami oleh orang yang mampu memahaminya.*” Pasal 5 ayat (1) UU ITE mengatur bahwa Informasi

Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah,

4. Untuk kepentingan terapi seperti terapi suara, terapi audio dan sebagainya.

Rekaman audio untuk terapi telah banyak diteliti diantaranya adalah: Masulili F (2013) yang meneliti Metode Bimbingan Imajinasi Rekaman Audio untuk Menurunkan Stres Hospitalisasi Pada Anak Usia Sekolah di Rumah Sakit di Kota Palu yang terbukti efektif menurunkan stress hospitalisasi. Roshinah, Nursaliha dan Amri (2014) yang membuktikan bahwa ada penyaruh terapi murotal (rekaman bacaan Al-Qur'an) terbukti menurunkan gejala tingkat hiperaktif dan impulsif pada anak *Attention Deficit Hyperactive Disorder*.

C. Tujuan Rekaman APSH

Rekaman Audia Penawar Sakit Hati dibuat dengan tujuan secara umum untuk digunakan sebagai upaya menyetatkan jiwa dan secara khusus untuk membantu penderita sakit hati melepaskan sakit hatinya. APSH dapat digunakan setelah melalui penelitian dengan hasil yang efektif.

D. Model Rancang Bangun APSH

Proses produksi APSH dimulai dari penelitian. Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian kualitatif dan kuantitatif. Penelitian kualitatif berupa desain karya teknologi rekaman APSH, sedangkan penelitian kuantitatifnya berupa uji perbedaan skala sakit hati sebelum dan setelah mendengarkan rekaman APSH. Desain menurut Wikipedia, sebagai kata kerja “desain” memiliki arti “proses untuk membuat dan menciptakan obyek baru”. Sebagai kata benda, “desain” digunakan untuk menyebut hasil akhir dari sebuah proses kreatif, baik itu berwujud sebuah rencana, proposal, atau berbentuk obyek nyata.

Salah satu model yang sudah ada dan digunakaan pada penelitian ini adalah *The Rational Model*. *The Rational Model* telah dikembangkan oleh Simon, Pahl dan Beitz. Salah satu hal yang penting dalam *The*

Rational Model adalah bahwa proses desain dapat dipahami melalui rangkaian langkah-langkah. Menurut Wikipedia (2012) langkah-langkah dalam *The Rational Model* adalah:

1. Pre-production design

- a. *Design Brief*: seringkali diawali dengan pernyataan tujuan dari desain.
- b. *Analysis*: menganalisis tujuan desain
- c. *Research*: meneliti desain yang serupa atau topik yang berhubungan sebagai dasar untuk mendesain.
- d. *Specification*: menentukan syarat-syarat desain produk atau jasa.
- e. *Problem solving, conceptualizing and documenting design solutions*.
- f. *Persentation*: mempresentasikan desain.

2. Design during production

- a. *Development*: meneruskan dan memperbaiki desain.
- b. *Testing*: melakukan uji coba desain.

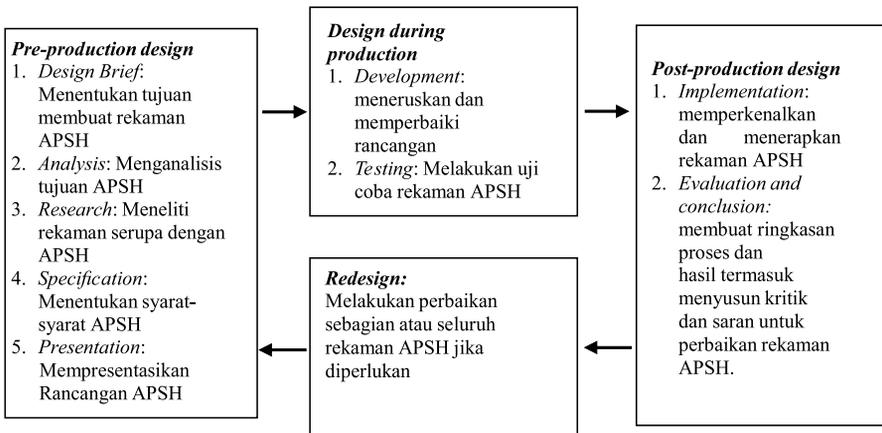
3. Post-production design (umpan balik untuk desain selanjutnya)

- a. *Implementation*: memperkenalkan desain kepada lingkungan.
- b. *Evaluation and conclusion*: membuat ringkasan proses dan hasil termasuk menyusun kritik dan saran untuk perbaikan desain kedepan.

4. Redesign (sebagian atau seluruh proses desain diulang kapan saja dengan melakukan perbaikan).

E. Prosedur Proses Produksi APSH

Prosedur proses produksi pada penelitian ini menggunakan langkah-langkah sebagaimana *The Rational Model* yang meliputi: *pre-production design*, *design during production*, *post-production design* dan *redesign*. Langkah-langkah proses rancang bangun karya teknologi APSH dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 2. Langkah-langkah produksi rekaman APSH

1. *Pre-production design* APSH

Pada langkah ini peneliti telah menentukan tujuan dan menganalisis tujuan produksi rekaman APSH. Tujuan produksi rekaman APSH adalah untuk membantu individu yang mengalami sakit hati supaya dapat menurunkan atau melepaskan sakit hati yang dialaminya.

Pada langkah ini telah ditelusuri beberapa rekaman serupa yang telah diteliti dan dapat berefek terapi. Beberapa rekaman yang serupa dan berefek terapi antara lain: rekaman murotal dan musik klasik yang terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan (Faradisi, 2012).

Rekaman musik Indonesia yang populer dan berirama pelan telah diteliti oleh Suhartini (2008) dengan tema *Effectiveness of Music Therapy to Reducing Patient's Anxiety in Intensive Unit Care*. Peneliti mengemukakan bahwa terapi musik klasik efektif untuk menurunkan tanda fisiologis pada pasien dengan kecemasan. Rekaman murattal surat Ar-Rahman telah diteliti oleh Widhowati (2010) yang berjudul Efektifitas Terapi Audio Murattal Surah Ar-Rahman untuk Menurunkan Perilaku Kekerasan di Rumah Sakit Jiwa Daerah (RSJD) Dr. Amino Gondohutomo Semarang, dengan hasil efektif menurunkan perilaku kekerasan.

Syarat penggunaan rekaman APSH telah ditetapkan yang meliputi: syarat produksi yang meliputi: isi sesuai dengan transkrip yang telah diuji coba dan mempunyai efek menurunkan skala nyeri, tidak mengandung unsur intimidasi atau hal yang terlarang lainnya. Nada dan irama menggunakan nada lembut dan irama pelan. Peralatan yang digunakan dapat berupa laptop, *Handphone* ditambah *speaker active* atau *head phone*. Tempat yang digunakan tempat yang nyaman, privasi dan tenang. Syarat pengguna adalah individu yang memiliki sakit hati, bersedia mendengarkan dengan sukarela, bersedia mengikuti arahan yang ada dalam rekaman APSH. Larangan penggunaan adalah dilarang mendengarkan rekaman APSH saat mengemudikan kendaraan.

Rancangan APSH dipresentasikan kepada ketua LPPM dan Ketua STIKES secara tidak langsung saat mengesahkan proposal penelitian ini. Selanjutnya sesuai dengan proposal yang telah disahkan, maka penelitian ini dilanjutkan pada langkah berikutnya yaitu *design during production*.

2. *Design during production* APSH

a. Development

Rekaman APSH dibuat di *Home Creative Studio* di ruang yang tertutup dan dilakukan di malam hari. Rekaman menggunakan perangkat *laptop Acer Aspire One Happy* dengan *soft ware GoldWave*. Skrip yang digunakan karya peneliti sendiri dan Suara yang direkam suara peneliti. Berikut adalah skrip yang digunakan untuk rekaman APSH:

SKRIP AUDIO PENAWAR SAKIT HATI

Sutarno, 2015

Assalaamu`alaikum waraahmatullahi wabaarakaatuh. Alhamdulillah washshalatu wasallaam `ala rosulillah

Bersyukur... hari ini... Anda masih diberi... kenikmatan... Kenikmatan yang luar... biasa.....

Kenikmatan yang mungkin tidak Anda sadari...

Kenikmatan yang dirindukan oleh orang lain, oleh orang yang sedang diuji oleh Allah SWT subhanahuwataala...

Kenikmatan yang dirindukan oleh...orang yang sedang dikurangi atau bahkan dihilangkan kenikmatannya

*Berupa...berkurangnya atau bahkan hilangnya pendengaran...
Besyukur Anda....saat ini masih diberi kenikmatan pendengaran yang sehat.....*

Besyukur saat ini Anda diberi kenikmatan waktu luang...untuk mendengarkan CD pemberdayaan diri ini

CD pemberdayaan diri ini dibuat dengan tujuan untuk...

Membantu Menawarkan Sakit Hati Anda agar Anda menjadi lebih sabar, pemaaf, sehat dan trampil dalam melepaskan emosi negatif: Khususnya emosi negatif sakit hati.

PERINGATAN BAGI ANDA DILARANG MENDENGARKAN CD INI SAMBIL MENGENDARAI KENDARAAN

Saya SUTARNO....MENGAJAK Anda Untuk Mulai Memasuki program pemberdayaan diri

Sekarang... posisikan tubuh Anda ...dalam posisi yang... paling... rileks...

Yah ...bagus....

Sekarang tarik nafas dalam.....hembuskan.....pelan-pelan

Tarik nafas dalam.... Hembuskan pelan...pelan

Tarik nafas dalam.....sambil mengucapkan bismillah....hembuskan pelan...pelan

Tutup mata Anda

Bagus....

Sekarang Anda dalam keadaan yang rileks...semakin rileks....dengan nafas yang sangat....teratur

Sekarang....hadirkan niat dalam hati Anda.....untuk membersihkan hati dari sampah....sampah...hati membersihkan hati...dari kemarahan,

Membersihkan hati dari dendam ... Membersihkan hati dari kekecewaan dan... Membersihkanhati dari rasa...sakit hati.

Kuatkan niat Anda untuk membersihkan hati...untuk mendapatkan kenikmatan yang luar biasauntuk mendapatkan kelegaan yang luar biasa

Ya...Kuatkan lagi...Bagus...

Sekarang Anda siap untuk membersihkan hati semata-mata karena Allah SWT

Dan sekarang masukkan pada pikiran dan hati Anda bahwa...

Anda semakin membutuhkan kekuatan untuk memperoleh kenikmatan dan kelegaan

Kekuatan itu adalah syukur.....sabar....dan memaafkan.....

Sekarang Anda syukuri...bahwa...begitu banyak nikmat yang telah Allah SWT berikan kepada Anda dibandingkan dengan rasa kecewa yang anda rasakan.

Bayangkan bahwa hati Anda ibarat taman yang sangat...indah itulah nikmat yang luar biasa dan...

Rasa kecewa Anda adalah sebuah sampah yang kecil yang mengganggu indahnya hati Anda.

*Hanya sebuah sampah kecil.....hanya sebuah sampah kecil....
Sekarang Anda siap-siap mengeluarkan sampah rasa kecewa Anda
Tarik nafas dalam tahan keluarkan rasa kecewa Anda bersamaan menghembuskan nafas pelan-pelan*

Bayangkan Anda mengambil sampah plastik yang mengganggu taman indah Anda....

Sekarang taman hati.. Anda menjadi tampak lebih bersih dan lebih indah lagi. SubhanAllah SWT Luar biasa.....

Tarik nafas dalam.....keluarkan perlahan-lahan tersenyumlah....

Sekarang Anda tilik hati Anda

Kalua masih ada rasa kecewa.....sebagai sampah yang mengganggu keindahan hati Anda maka dengan mengucapkan Bismillaah

hapuskan rasa kecewa Anda dan tarik nafas panjang... tersenyum... hembuskan pelan-pelan.

*Rasakan hati Anda semakin indah, semakin lega dan semakin lega.
SubhannAllah SWT luar biasa....*

*Ow... ternyata Taman indah Anda masih belum bersih betul.....masih
tampak dalam taman indah Anda*

Sebuah sampah kecil berupa kemarahan Anda.

*Kemarahan adalah sebuah sampah kecil yang mengotori taman
indah dihati Anda, hanya sebuah sampah kecil...hanya sebuah sampah
kecil yang sangat..... mudah untuk Anda bersihkan.*

*Sekarang Anda Sapu ambil sampah kemarahan Anda dengan Sapu
kesabaran dan pemaaf Ambil sampah itu dan.....titipkan
pada*

*mobil pengangkut sampah yang lewat.....SubhannAllah SWT.....
Luar biasa sekarang taman hati Anda semakin bersih... dan
semakin... indah.*

*Sekarang dalam taman indah hati Anda hanya masih tersisa satu
sampah dan hanya satu sampah yaitu....rasa sakit hati Anda...*

*Satu sampah terakhir ini Cukup Anda tiup dengan tiupan Angin
pemaaf maka terbang hilang.*

*Siapkan diri Anda untuk meniup sampah rasesakit hati dari taman
indah dihati Anda.*

*Tarik nafas dalam.....dan tiup sampah sakit hati Anda....
Alhamdulillah....luar..biasa....*

*Sekarang taman hati Anda benar benar bersih dan sangat... indah...
Tarik nafas dalam....hembuskan....*

Tarik nafas dalam...hembuskan....

Tarik nafas dalam tersenyum....hembuskan.

Sekarang katakan Alhamdulillah sekarang aku sangat lega.... sekarang aku menjadi lebih sabar....

Sabar itu kuat... karena... Allah SWT bersama orang-orang yang sabar

Aku sabar.....aku kuat... Aku sabar aku kuat

Kuat itu sehat

Sehingga aku sabar....aku kuat dan aku sehat.... Sekarang aku.... juga menjadi lebih... pemaaf...

Pemaaf bukanlah kalah.....tapi pemaaf itu mulia....Pemaaf itu mulia.....

Semua aku maafkan....semua aku maafkan...semua aku...maafkan

Tarik nafas dalam...hembuskan perlahan...lahan...

Sekarang rasakan Anda semakin lega...semakin lega....dan sangat lega...

Memaafkan itu mulia...memaafkan itu lega....lega itu sehat

Jadi memaafkan itu sehat....

Sekarang aku menjadi lebih sabar...lebih pemaaf dan lebih sehat...

Aku sabar... Aku pemaaf....Aku sehat

Aku sabar... Aku pemaaf....Aku sehat

Aku sabar... Aku pemaaf....Aku sehat

Tarik nafas dalam hembuskan pelan...pelan... Tarik nafas dalam hembuskan pelan-pelan...

Dalam hitungan ke tiga Anda terbangun dalam kondisi yang

Lebih sebar....lebih pemaaf.. dan... lebih sehat.... Satu.....tarik nafas dalam hembuskan.....

dua.....siap.....siap.....terbangun dalam kondisi yang lebih sabar...

lebih pemaaf dan lebih sehat...

Tarik nafas dalam.....tiga...buka mata pelan-pelan dan

Ucapkan Alhamdulillah...

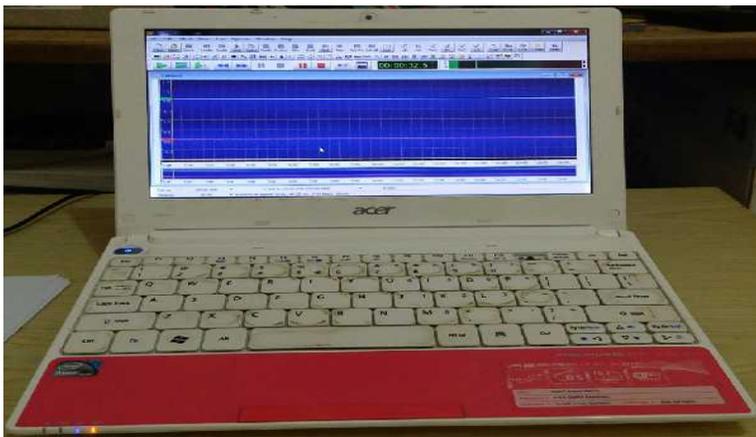
Demikian tadi... Anda telah mengikuti program pemberdayaan diri untuk menjadi orang yang lebih sabar...lebih pemaaf... dan... lebih sehat.

Semoga bermanfaat

Subhanakallahuma wabihamdika ashadu alla ilaha illa anta wastaghfiruka wa atubu illaih

Wassalamu`alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Pengambilan suara menggunakan *laptop Acer Aspire one happy* sebagaimana pada gambar 3 berikut ini:



Gambar 3. Laptop Acer Aspire one happy sebagai alat perekam

Setelah pengambilan suara (*take audio*) selanjutnya adalah editing. Editing menggunakan *software goldwave*. Gelombang suara rekaman APSH tahap awal masih disimpan dalam file REKAMAN PEMBERDAYAAN DIRI.OK.mp3 dan dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Gelombang Suara Rekaman Pemberdayaan Diri file mp3

b. Testing

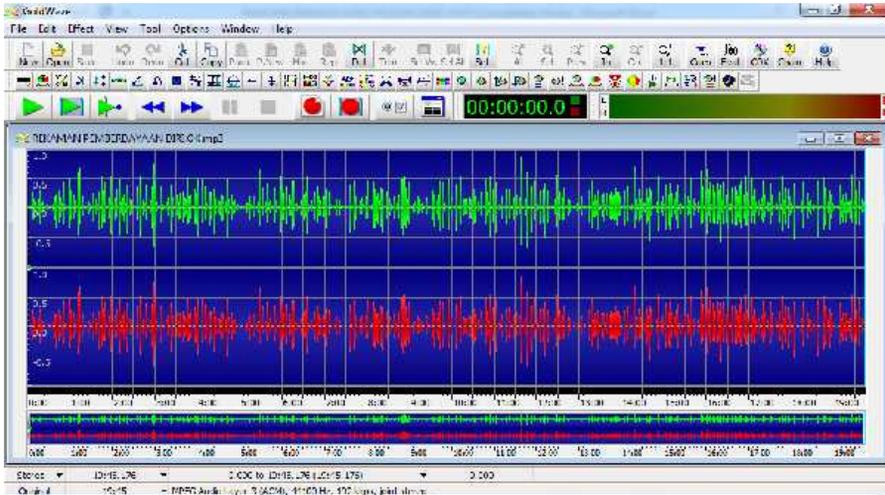
Langkah selanjutnya adalah melakukan uji coba rekaman dengan diskusi kelompok dan wawancara. Hasil diskusi kelompok dan wawancara pada 5 mahasiswa adalah sebagai berikut:

“Nada suara pas bisa membawa perasaan jadi tenang, isi kata-katanya bisa membuat untuk melupakan masalah, ingin memaafkan walaupun ingat tetapi jadi tidak sakit. Kecepatan sudah sesuai, sudah membuat perasaan nyaman, durasi cukup masalahnya adalah kejernihan masih kurang terutama ditengah. Usul dilakukan di tempat yang nyaman”.

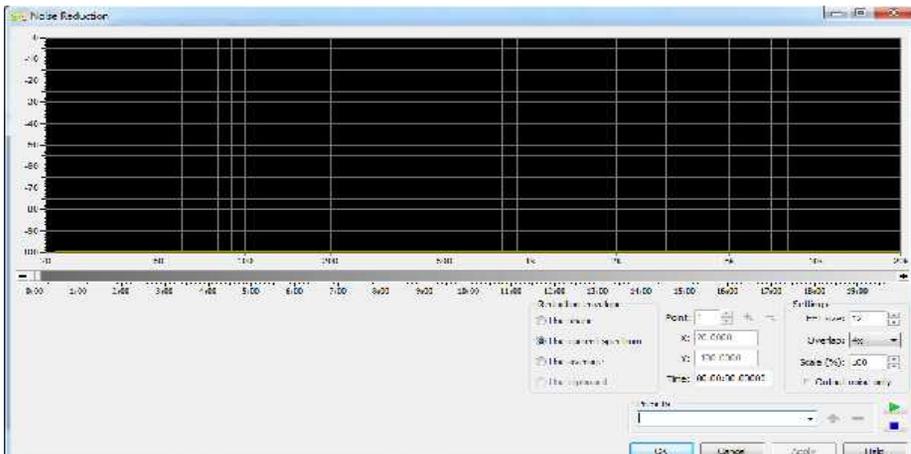
“Tingkat sakit hati sebelum uji coba sebagian besar pada tingkat berat dan setelah uji coba sebagian besar menjadi ringan”.

Selanjutnya untuk merespon hasil diskusi kelompok dan wawancara maka dilakukan upaya menjernihkan suara dengan memasukan kembali rekaman ke *soft ware goldwave* dan melakukan pembersihan menekan tombol *noise reduction*. Gambar gelombang suara sebelum dijernihkan dapat dilihat pada gambar 5. Gambar 6 menunjukkan *noise reduction* untuk rekaman pemberdayaan diri dan gambar 7 menunjukan gelombang suara yang disimpan dengan nama file REKAMAN APSH.mp3, durasi rakaman adalah 19 menit 45 detik. Rekaman

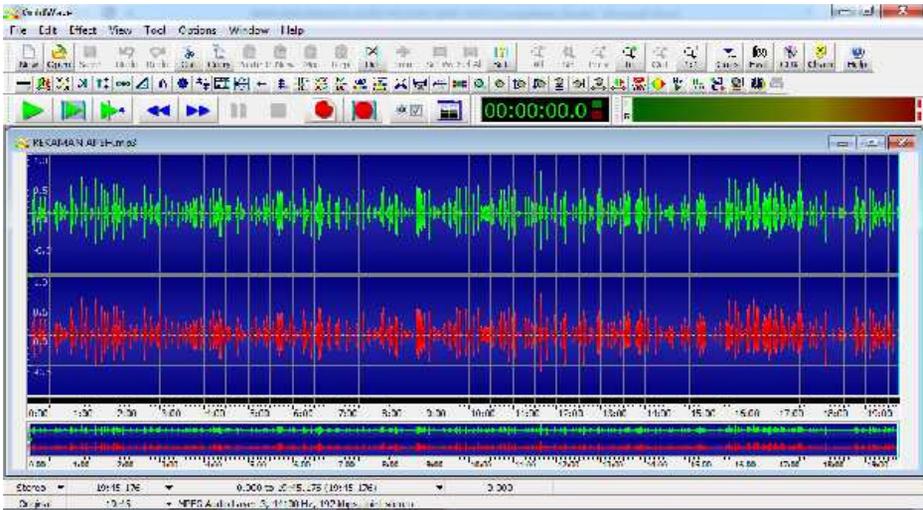
APSH ini siap untuk dibuktikan apakah efektif menurunkan skala sakit hati pada mahasiswa STIKES Al-Irsyad Al-Islamiyah Cilacap.



Gambar 5 Gelombang Suara Rekaman Pemberdayaan Diri file mp3 sebelum dijernihkan menggunakan *noise reduction*.



Gambar 6. *Noise Reduction* Gelombang Suara Rekaman Pemberdayaan Diri file mp3.



Gambar 7. Gelombang Suara Rekaman Pemberdayaan Diri file mp3 setelah dijernihkan menggunakan *noise reduction* dan disimpan dalam file REKAMAN APSH.mp3.

1) Deskripsi APSH

APSH merupakan hasil penelitian rancang bangun karya teknologi berupa Audia penawar sakit hati dengan nada yang lembut dan irama pelan. Peralatan yang digunakan untuk memproduksi berupa *laptop acer aspire one happy* dengan *soft ware goldwave*. Hasil rekaman disimpan dalam file mp3. Deskripsi APSH adalah sebagai berikut:

a) Isi

Isi sesuai dengan transkrip yang telah diuji coba, mempunyai efek menurunkan skala nyeri dan tidak mengandung unsur intimidasi atau hal yang terlarang lainnya. Transkrip yang digunakan telah terbukti menurunkan skala nyeri pada penelitian sebelumnya yang dilakukan pada remaja dalam penelitian Sutarno dkk (2014) yang berjudul efektifitas kombinasi meridian massage afirmasi sabar dan pemaaf terhadap penurunan emosi negatif remaja korban kekerasan emosi. Transkrip tersebut terbukti menurunkan dan aman

karena tidak dijumpai dan tidak ada laporan efek samping penggunaan transkrip. Isi transkrip meliputi:

(1) Ucapan salam.

Ucapan salam yang disampaikan adalah *assalamu`alaikum warahmatullaahi wabarakaatuh* yang artinya keselamatan dan rahmat Allah atasmu. Salam dalam agama Islam adalah doa keselamatan sedangkan doa merupakan permohonan manusia kepada Allah SWT dengan mengharapkan terkabul. Ulama berbeda pendapat akan makna salam dalam kalimat *'Assalaamu'alaikum wa rahmatullahi wa barakaatuhu'*. Berkata sebagian ulama bahwasanya salam adalah salah satu nama dari nama-nama Allah SWT sehingga kalimat *'Assalaamu'alaikum'* berarti Allah SWT bersamamu atau dengan kata lain engkau dalam penjagaan Allah SWT. Sebagian lagi berpendapat bahwa makna salam adalah keselamatan sehingga maknanya 'Keselamatan selalu menyertaimu'. Yang benar, keduanya adalah benar sehingga maknanya semoga Allah SWT bersamamu sehingga keselamatan selalu menyertaimu (Muslimah 2008). Terdapat beberapa kebaikan dalam ucapan salam seperti: Kalian tidak akan masuk surga hingga kalian beriman. Kalian tidak akan beriman sampai kalian saling mencintai. Maukah aku tunjukkan pada kalian suatu amalan yang jika kalian melakukannya kalian akan saling mencintai? Sebarkanlah salam di antara kalian." (HR. Muslim no. 54).

(2) Pengantar APSH

(a) Mengingatkan pada pendengar tentang bersyukur terhadap kenikmatan yang telah Allah SWT berikan.

Salah satu nikmat yang diingatkan untuk disyukuri adalah nikmat pendengaran. Nikmat pendengaran penting untuk disyukuri karena sering banyak orang tidak menyadari bahwa ada orang lain yang diuji dengan diambilnya pendengaran oleh Allah SWT

subhanahuwata`ala. Dengan nikmat pendengaran maka dapat mendengarkan rekaman pemberdayaan diri yang dapat bermanfaat untuk menurunkan sakit hati.

(b) Menjelaskan tujuan rekaman APSH.

Menjelaskan tujuan mendengarkan rekaman APSH merupakan salah satu langkah pada fase orientasi. Fase orientasi merupakan fase kedua dalam proses terapeutik.

Mendengarkan rekaman APSH merupakan kegiatan yang dapat digolongkan pada kegiatan terapeutik. Menjelaskan tujuan mendengarkan berupa memberikan narasi sebagai berikut “*CD pemberdayaan diri ini dibuat dengan tujuan untuk... Membantu Menawarkan Sakit Hati Anda agar Anda menjadi lebih sabar, pemaaf, sehat dan trampil dalam melepaskan emosi negatif: Khususnya emosi negatif sakit hati*”. Mendengarkan narasi tujuan mendengarkan APSH bagi remaja yang telah mempunyai sakit dapat merupakan sugesti yang menguatkan niat untuk menurunkan sakit hati.

(c) Menyampaikan larangan penggunaan rekaman APSH saat berkendara.

Larangan mendengarkan rekaman disaat mengendarai kendaraan merupakan bentuk upaya melindungi konsumen dari risiko kecelakaan. Dalam rekaman APSH ada pengkondisian untuk memejamkan mata sehingga tidak diperbolehkan mendengarkan rekaman APSH ini saat menjalankan kendaraan.

(d) Motivasi menguatkan niat membersihkan hati semata-mata karena Allah Subhanahuwata`ala.

Membersihkan hati dari penyakit hati seperti kecewa, marah, dendam sedih dan merasa lemah merupakan bentuk ibadah kepada Allah SWT subhanahuwata`ala

sehingga mendengarkan APSH juga diniatkan sematamata karena Allah SWT Subhanahuwata`ala. Niat dapat menentukan hasil usaha, usaha harus dimulai dengan niat. Niat harus selalu dikuatkan sampai tujuan usaha tercapai (Mustofa A, 2010).

- (e) Mengajak memulai program pemberdayaan diri dimulai dengan memposisikan diri dalam keadaan yang paling rileks dan mengucapkan Bismillaah.

Posisi rileks merupakan posisi yang baik untuk menerima sugesti berupa afirmasi positif. Semua remaja mengambil posisi duduk rileks saat diminta memposisikan diri dalam keadaan rileks. Posisi duduk merupakan salah satu posisi yang disarankan saat orang sedang marah. Hal ini sesuai dengan hadits Riwayat Abu Daud yang artinya sebagai berikut: “*Kalau kalian marah maka duduklah, kalau tidak hilang juga maka bertidurlah.*” (HR. Abu Dawud).

Mengucapkan Bismillah merupakan anjuran yang baik dilaksanakan setiap kali akan melaksanakan kebaikan. Membersihkan hati dari penyakit hati seperti kecewa, marah, dendam sedih dan merasa lemah merupakan perbuatan yang baik maka mendengarkan APSH baik juga diawali dengan mengucapkan Bismillah. Dalam setiap pekerjaan tidak diketahui apa halangan yang akan menghambat dan dengan mengucapkan bismillah diharapkan dapat pertolongan dari Allah SWT selain itu ada efek ketenangan jiwa (Syafi`ie M. 2010).

(3) Inti APSH

- (a) Afirmasi rileks

Rileks adalah kondisi seseorang tidak terbebani secara fisik maupun psikis. Dalam kondisi rileks semua sensor dalam tubuh bekerja secara seimbang. Pikiran rileks tetapi tetap jernih, panca indera menjadi siaga

tetapi santai. Hati atau perasaan terasa dengan tetapi sangat peka dalam kewaspadaan (Mustofa, A., 2010). Afirmasi rileks dalam penelitian ini dilakukan berulang-ulang menggunakan teknik nafas dalam. Narasi rileks diucapkan dengan nada yang mengalun lembut dengan tujuan membawa pada gelombang Alfa. Gelombang alfa adalah gelombang otak disekitar 8-13 Hz yang dapat ditunjukkan dengan kondisi tubuh dan pikiran yang rileks (Mustofa, A., 2010).

(b) Afirmasi syukur.

Dan jika kamu menghitung-hitung nikmat Allah SWT, niscaya kamu tak dapat menentukan jumlahnya. Sesungguhnya Allah SWT benar-benar Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. (<http://quran.com/16/18>. Terjemah)

(c) Afirmasi sabar

Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah SWT beserta orang-orang yang sabar. (<http://quran.com/2/153>. Terjemah).

Dan berapa banyaknya nabi yang berperang bersama-sama mereka sejumlah besar dari pengikut(nya) yang bertakwa. Mereka tidak menjadi lemah karena bencana yang menimpa mereka di jalan Allah SWT, dan tidak lesu dan tidak (pula) menyerah (kepada musuh). Allah SWT menyukai orang-orang yang sabar. (<http://quran.com/3/146>. Terjemah).

Ibnu 'Atha' rahimahullah berkata, "Sabar adalah menyikapi musibah dengan adab/cara yang baik." (al-Minhaj Syarh Shahih Muslim 3/7) dalam Wahyudi, A., 2012. Indahnya Sabar. <http://muslim.or.id/tazkiyatun-nufus/indahnya-sabar.html>).

Abu Ali ad-Daqqaq rahimahullah berkata, "Hakekat

dari sabar yaitu tidak memprotes sesuatu yang sudah ditetapkan dalam takdir. Adapun menampakkan musibah yang menimpa selama bukan untuk berkeluh-kesah (kepada makhluk) maka hal itu tidak meniadakan kesabaran.” (al-Minhaj Syarh Shahih Muslim [3/7]) dalam Wahyudi, A., 2012. Indahnya Sabar. (<http://muslim.or.id/tazkiyatun-nufus/indahnya-sabar.html>).

Sabar merupakan akhlak rosul yang patut diikuti. Sebagaimana dalam Al-Qur’an surat Al-Anam, ayat 34): Allah SWT berfirman “*Dan sesungguhnya telah didustakan (pula) rasul-rasul sebelum kamu, akan tetapi mereka sabar terhadap pendustaan dan penganiayaan (yang dilakukan) terhadap mereka, sampai datang pertolongan Allah SWT kepada mereka. Tak ada seorangpun yang dapat merubah kalimat-kalimat (janji-janji) Allah SWT. Dan sesungguhnya telah datang kepadamu sebahagian dari berita rasul-rasul itu.* (<http://quran.com/6/34>. Terjemah).

Sabar membuahkan kebaikan dalam hidup, Umar bin Khatthab radhiyallahu’anhun mengatakan, “Kami berhasil memperoleh penghidupan terbaik kami dengan jalan kesabaran.” (HR. Bukhari secara mu’allaq dengan nada tegas, dimaushulkan oleh Ahmad dalam az-Zuhd dengan sanad sahih, lihat Fath al-Bari [11/342] cet. Dar al-Hadits tahun 1424 H)

Sabar adalah kebaikan bagi orang yang beriman. Dari Shuhaib radhiyallahu ’anhun, Rasulullah shallallahu ’alaihi wa sallam bersabda, “Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin. Sesungguhnya semua urusannya adalah baik untuknya. Dan hal itu tidak ada kecuali pada diri seorang mukmin. Apabiladia mendapatkan kesenangan maka dia pun bersyukur, maka hal itu adalah kebaikan

untuknya. Apabila dia tertimpa kesulitan maka dia pun bersabar, maka hal itu juga sebuah kebaikan untuknya.” (HR. Muslim [2999] lihat al-Minhaj Syarh Shahih Muslim[9/241]) dalam Wahyudi A,2012. Indahnya Sabar. <http://muslim.or.id/tazkiyatun-nufus/indahnyasabar.html> .

(d) Afiriasi pemaaf

Isi afiriasi berikutnya adalah “Aku pemaaf – Aku lega” “Aku pemaaf – Aku lega” “Aku pemaaf – Aku lega”. Memaafkan menurut Abdullah M.Z dkk (2013 hal: 219) adalah menghapus luka atas bekas-bekas luka yang terdapat dalam hati. Dengan memaafkan kesalahan orang lain berarti hubungan antara mereka yang bermasalah kembali baik dan harmonis. Hal tersebut karena luka yang ada di dalam hati mereka terutama hati yang memaafkan telah sembuh.

Menjadi pemaaf merupakan perintah Allah SWT, beberapa ayat Al-Qur’an yang menerangkan tentang pemaaf antara lain: Jadilah engkau pemaaf dan suruhlah orang mengerjakan yang ma’ruf, serta berpalinglah dari pada orang-orang yang bodoh. (Qs. Al-A’ Raf: 199).

Katakanlah kepada orang-orang yang beriman hendaklah mereka memaafkan orang-orang yang tiada takut hari-hari Allah SWT karena Dia akan membalas sesuatu kaum terhadap apa yang telah mereka kerjakan. (Qs. Al-Jāthiyah : 14). Maka disebabkan rahmat dari Allah SWT-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah SWT. Sesungguhnya Allah SWT menyukai

orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya. Qs. Ali – Imran: 159).

Beberapa ayat Al-Qur'an yang memuat keuntungan memaafkan adalah: Perkataan yang baik dan pemberian maaf lebih baik dari sedekah yang diiringi dengan sesuatu yang menyakitkan (perasaan si penerima). Allah SWT Maha Kaya lagi Maha Penyantun. (Qs. Al-Baqarah: 263). Dan balasan suatu kejahatan adalah kejahatan yang serupa, maka barang siapa memaafkan dan berbuat baik maka pahalanya atas (tanggungan) Allah SWT. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang zalim. (Qs. Asy-Syura: 40). Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa, (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah SWT menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan. (Qs. Ali-Imran : 133-134).

(e) Afirmasi lega

Manfaat memaafkan yang dapat langsung dirasakan oleh orang yang memaafkan adalah perasaan lega. Perasaan lega dapat dijumpai oleh orang-orang yang berlapang dada dan ikhlas memaafkan.

Salah satu kebaikan dari memaafkan adalah perasaan menjadi lega. Hal ini sesuai dengan pendapat Abdullah M.Z dkk. (2013 hal: 220) yang menyatakan bahwa seseorang menyadari bahwa sikap pemaaf menguntungkan bagi dirinya, terutama membuat hati menjadi lapang dan tidak dendam terhadap orang yang berbuat salah kepadanya. Memaafkan juga membuat jiwa menjadi tenang dan tentram. Hal ini sesuai dengan pendapat Ihab (2013 hal 44-45)) yang

menyatakan bahwa memaafkan membuat hati menjadi benar dan kondisi emosi akan menjadi kondusif. Memaafkan menggantikan sakit hati menjadi belas kasih dan menjadikan pribadi yang mempunyai emosi positif sehingga hati menjadi tentram, lapang dan penuh kebahagiaan. Rahmat (2015) mengungkapkan bahwa ketenangan bukan diperoleh dari balas dendam tetapi dari memaafkan.

(f) Afirmasi sehat.

Sehat dalam penelitian ini diafirmasi setelah afirmasi rileks, sabar, pemaaf, dan setelah afirmasi lega. Afirmasi sehat diberikan setelah afirmasi tersebut dengan maksud agar sehat merupakan efek langsung dari keadaan rileks, sabar, memaafkan dan lega. Banyak hal menyehatkan yang didapat dari memaafkan beberapa diantaranya adalah: bahwa belajar memaafkan memberikan banyak manfaat kesehatan, beberapa diantaranya adalah: Meningkatkan respon imun, Menurunkan tekanan darah, Meningkatkan tidur, Mengurangi kecemasan dan depresi, Meningkatkan harga diri, dan Memberikan kamu ketenangan pikiran (Isigood.com.2015). Susanto D (2013) mengungkapkan bahwa saat memaafkan hati menjaadi lebih bahagia dan tubuh menjadi lebih sehat.

d) Penutup berupa ucapan Alhamdulillah

Ucapan Alhamdulillah merupakan bentuk syukur secara lisan. Bersyukur telah mendengarkan rekaman APSH dan mendapatkan kebaikan berupa kondisi rileks, mampu bersabar, memaafkan, merasa lega dan sehat.

Dari Abu Yahya Shuhaib bin Sinan Ar Rumi radhiyallahu ‘anhu, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda yang artinya, “ Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin, semua urusannya adalah baik baginya. Hal ini tidak didapatkan kecuali pada diri seorang mukmin. Apabila mendapatkan kesenangan, dia bersyukur, maka

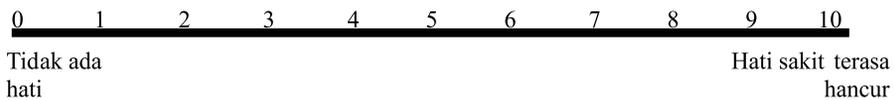
yang demikian itu merupakan kebaikan baginya. Sebaliknya apabila tertimpa kesusahan, dia pun bersabar, maka yang demikian itu merupakan kebaikan baginya.” (HR. Muslim no. 2999).

Dari Aisyah radhiyallahu ‘anhuma, Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam ketika melihat (mendapatkan) sesuatu yang dia sukai, beliau shallallahu ‘alaihi wa sallam mengucapkan, ‘[Alhamdulillahilladzi bi nimatihi tatimmush sholihat] Segala puji hanya milik Allah SWT yang dengan segala nikmatnya segala kebaikan menjadi sempurna.’ Dan ketika beliau mendapatkan sesuatu yang tidak disukai, beliau shallallahu ‘alaihi wa sallam mengucapkan [Alhamdulillah ala kulli hal] Segala puji hanya milik Allah SWT atas setiap keadaan’.” (HR. Ibnu Majah no. 3803. Syaikh Al Albani mengatakan hadits ini hasan)

BAB IV

UJI PENGARUH APSH TERHADAP PENURUNAN TINGKAT SAKIT HATI

Setelah APSH selesai didesain, langkah berikutnya adalah melakukan uji coba (kuasi eksperimen) untuk mengetahui efektifitas Rekaman APSH terhadap penurunan tingkat sakit hati pada mahasiswa kesehatan di STIKES Al-Irsyad Al-Islamiyyah Cilacap. Sakit hati diukur dengan skala sakit hati sebagaimana gambar berikut berikut:



Gambar 8. Skala Sakit Hati

Setelah diperoleh data, maka di kategorikan dengan pembagian sebagai berikut:

- 0 = Tidak Sakit Hati
- 1-3 = Sakit Hati Ringan
- 4-6 = Sakit Hati Sedang
- 7-9 = Sakit Hati Berat
- 10 = Sakit Hati Sangat Berat

Hasil penelelitian dideskripsikan tentang univariat berupa karakteristik responden dan hasil analisis bivariat berupa uji Wilcoxon.

A. Karakteristik responden dan distribusi frekuensi

Semua subjek adalah mahasiswa STIKES Al-Irsyad pada masa perkembangan remaja akhir. Jenis kelamin Laki-laki 40,5% dan Perempuan 59,5%. Perempuan lebih banyak dari laki-laki, hal ini wajar

karena populasi paling banyak perempuan dan pengambilan subjek menggunakan teknik *two stage random sampling* sehingga probabilitas perempuan terpilih lebih banyak.

Sebagian besar subjek menderita sakit hati kronik (66,7%). Hal menunjukkan bahwa sakit hati cenderung dipendam. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Sutarno dkk (2014) yang menemukan rata-rata remaja SMA memendam sakit hati selama 2 tahun (kronik).

Penyebab sakit hati teridentifikasi paling banyak adalah oleh teman yaitu sebanyak 20 orang (47,6%), diurutan kedua adalah mantan pacar yaitu sebanyak 11 orang (26,2%). Hasil penelitian ini sangat wajar karena pada usia remaja, teman sebaya merupakan orang yang paling sering berinteraksi.

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin tampak pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	17	40,5%
Perempuan	25	59,5%
Total	42	100%

Sumber: data primer 2015

Distribusi frekuensi sakit hati remaja berdasarkan tingkat sakit hati sebelum mendengarkan rekaman APSH tampak pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Sakit Hati Remaja Berdasarkan Tingkat Sakit Hati Sebelum Mendengarkan Rekaman APSH

Tingkat Sakit Hati	Frekuensi	Persentase
Tidak Sakit Hati	0	0%
Sakit Hati Ringan	1	2,4%
Sakit Hati Sedang	16	38,1%
Sakit Hati Berat	20	47,6%
Sakit Hati Sangat Berat	5	11,9%
Total	42	100%

Sumber: data primer 2015.

Distribusi frekuensi sakit hati remaja berdasarkan lama memendam

sakit hati sebelum mendengarkan rekaman APSH tampak pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Sakit Hati Remaja Akhir berdasarkan Lama Memendam Sakit Hati

Lama memendam sakit hati	Frekuensi	Persentase
Akut	14	33.3%
Kronis	28	66.7%
Total	42	100%

Sumber: data primer 2015.

Distribusi frekuensi penyebab sakit hati remaja berdasarkan status orang yang menyebabkan sakit hati tampak pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Penyebab Sakit Hati Remaja berdasarkan Status Orang yang Menyebabkan Sakit Hati

Status Orang yang Menyebabkan Sakit Hati	Frekuensi	Persentase
Orang tua	5	11%
Saudara	2	4,8%
Pacar	3	7,1%
Teman	20	47,6%
Mantan Pacar	11	26,2%
Guru	1	2,4
Total	42	100%

Sumber data Primer 2015

Tabulasi silang jenis kelamin dengan tingkat sakit hati remaja sebelum mendengarkan APSH tampak pada tabel 5.

Tabel 5. Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Tingkat Sakit Hati Remaja sebelum Mendengarkan APSH

		Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
Tingkat Sakit Hati	Tidak Sakit Hati	0	0	0
	Sakit Hati Ringan	0	1	1
	Sakit Hati Sedang	7	9	16
	Sakit Hati Berat	9	11	20
	Sakit Hati Sangat Berat	1	4	5
Total		17	25	42

pv = 0,617

Sumber data Primer 2015

Uji Chi-Square menunjukkan pv 0,617 yang berarti tidak ada perbedaan tingkat sakit hati antara laki-laki dan perempuan.

Tabel 6. Tabulasi silang jenis kelamin dengan lama memendam sakit hati remaja sebelum mendengarkan APSH

		Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
Lama memendam sakit hati	Akut	7	7	14
	Kronis	10	18	28
	Total	17	25	42

pv = 0,374

Sumber: data primer 2015

Uji Chi-Square menunjukkan pv 0,374 yang berarti tidak ada perbedaan lama memendam sakit hati antara laki-laki dan perempuan.

Tabel 7. Tabulasi Silang Status Orang yang Menyebabkan Sakit Hati dengan Lama Memendam Sakit Hati Remaja sebelum Mendengarkan APSH

		Lama Memendam Sakit Hati		Jumlah
		Akut	Kronis	
Status	Orang tua	0	5	5
Orang yang Menyebabkan Sakit Hati	Saudara	1	1	2
	Pacar	0	3	3
	Teman	11	9	20
	Mantan Pacar	2	9	11
	Guru	0	1	1
	Total	14	28	42

pv = 0,072

Sumber: data primer 2015

Uji Chi-Square menunjukkan pv 0,072 yang berarti tidak ada perbedaan lama memendam sakit hati akibat perlakuan dari orang tua, saudara, pacar, teman, mantan pacar maupun guru.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Sakit Hati Remaja berdasarkan Tingkat Sakit Hati setelah Mendengarkan APSH

Tingkat Sakit Hati	Frekuensi	Persentase
Tidak Sakit Hati	1	2,4%
Sakit Hati Ringan	27	64,3%
Sakit Hati Sedang	9	21,4%
Sakit Hati Berat	5	11,9%
Sakit Hati Sangat Berat	0	0%
Jumlah	42	100%

Sumber: data primer 2015

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Sakit Hati Remaja berdasarkan Tingkat Sakit Hati sebelum dan setelah Mendengarkan Rekaman APSH

Tingkat Sakit Hati	Sebelum		Setelah	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Tidak Sakit Hati	0	0%	1	2,4%
Sakit Hati Ringan	1	2,4%	27	64,3%
Sakit Hati Sedang	16	38,1%	9	21,4%
Sakit Hati Berat	20	47,6%	5	11,9%
Sakit Hati Sangat Berat	5	11,9%	0	0%
Jumlah	42	100%	42	100%

Sumber: data primer 2015

Distribusi Frekuensi Keterampilan menurunkan sakit hati dengan mendengarkan rekaman APSH terlihat dalam tabel 10.

Tabel 10. Keterampilan Menurunkan Tingkat Sakit Hati berdasarkan Jenis Kelamin

Keterampilan menurunkan tingkat sakit hati	Frekuensi	Persentase
Tidak Terampil	5	9,5%
Terampil	37	90,5%
Jumlah	42	100%

Sumber: data primer 2015.

Tabel 11. Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Keterampilan Menurunkan Sakit Hati Remaja sebelum Mendengarkan APSH

		Keterampilan menurunkan sakit hati		Total
		Terampil	Tidak Terampil	
Jenis Kelamin	Laki-laki	17	0	17
	Perempuan	20	5	25
	Jumlah	37	5	42

$p_v = 0,049$

Sumber: data primer 2015

Uji Chi-Square menunjukkan $p_v = 0,049$ yang berarti ada perbedaan keterampilan menurunkan sakit hati antara laki-laki dan perempuan.

Tabel 12. Tabulasi Silang Lama Memendam Sakit Hati dengan Keterampilan Menurunkan Sakit Hati Remaja sebelum Mendengarkan APSH

		Keterampilan menurunkan sakit hati		Total
		Terampil	Tidak Terampil	
Lama Memendam Sakit Hati	Akut	12	2	14
	Kronis	25	3	28
	Jumlah	37	5	42

pv = 0,736

Sumber data Primer 2015

Uji Chi-Square menunjukkan $pv=0,736$ yang berarti tidak ada perbedaan keterampilan menurunkan sakit hati antara penderita sakit hati akut dengan kronis.

Tabel 13. Tabulasi silang status orang yang menyebabkan sakit hati dengan keterampilan remaja dalam menurunkan sakit hati dengan mendengarkan APSH

		Keterampilan menurunkan sakit hati		Total
		Terampil	Tidak Terampil	
Status orang yang menyebabkan sakit hati	Orang tua	5	0	5
	Saudara	2	0	2
	Pacar	3	0	3
	Teman	15	5	20
	Mantan Pacar	11	0	11
	Guru	1	0	1
	Jumlah	37	5	42

pv = 0,283

Sumber: data Primer 2015

Uji Chi-Square menunjukkan $pv = 0,283$ yang berarti tidak ada perbedaan keterampilan menurunkan sakit hati antara sakit hati yang disebabkan oleh orang tua, saudara, pacar, mantan pacar maupun guru.

B. Pengaruh APSH terhadap penurunan tingkat sakit hati

1. Tingkat sakit hati sebelum mendengarkan rekaman APSH

Sebelum mendengarkan rekaman APSH, subjek paling banyak merasakan sakit hati pada tingkat berat yaitu sebanyak 20 orang (47,6%) disusul tingkat sedang sebanyak 16 orang (38,1%), berikutnya tingkat sangat berat 5 orang (11,9%), tingkat ringan 1 orang (2,4%) dan tidak ada yang tidak sakit hati. Dari hasil tersebut juga berarti menunjukkan sebagian besar (59,5%) subjek menderita sakit hati di atas sedang (tingkat berat dan sangat berat). Ada beberapa penjelasan yang terkait dengan hasil tersebut antara lain: Penyebab terbanyak adalah teman dan disusul mantan pacar. Dari catatan yang ditulis pada lembar kuesioner diketahui bahwa perilaku teman yang menyakitkan meliputi: pengkhianatan, penipuan, ucapan olok-olok dan pengabaian. Semua perilaku tersebut merupakan perilaku yang menyakitkan subjek. Hasil tersebut juga menunjukkan bahwa masalah perasaan merupakan masalah yang penting bagi remaja. Memperhatikan bahwa sebagian besar (59,5%) subjek menderita sakit hati di atas sedang (tingkat berat dan sangat berat) maka ada kemungkinan karena masalahnya memang benar-benar berat atau karena subjek belum mendapatkan ketrampilan melepaskan sakit hati.

2. Tingkat sakit hati setelah mendengarkan rekaman APSH

Setelah mendengarkan rekaman APSH, subjek paling banyak merasakan sakit hati pada tingkat ringan yaitu sebanyak 27 orang (64,3%) disusul tingkat sedang sebanyak 9 orang (21,4%), berikutnya tingkat berat 5 orang (11,9%), tingkat sangat berat menjadi tidak ada (0%) dan tidak ada yang tidak sakit hati menjadi 1 orang (2,4%). Dari hasil tersebut juga berarti menunjukkan sebagian besar subjek menderita sakit hati dibawah sedang (tingkat ringan) yaitu sebanyak 27 orang (64,3%). Bahkan ada 1 orang (2,4%) yang yang mampu melepaskan sakit hati (tidak mempunyai sakit hati lagi). Hasil setelah mendengarkan rekaman APSH ini tentu dapat dipahami karena adanya intervensi yang bersisi tentang afirmasi sabar, memaafkan, lega dan sehat.

3. Perbedaan sakit hati sebelum dan setelah mendengarkan rekaman APSH

Berdasarkan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* diketahui ada 37 subjek yang mengalami penurunan sakit hati setelah mendengarkan rekaman APSH, hanya 5 subjek yang tingkat sakit hatinya tetap (tidak naik dan tidak turun), dan tidak ada subjek yang mengalami peningkatan sakit hati. Nilai $p = 0,000$ pada $0,05$ ($p=0,000 < 0,05$) yang berarti ada perbedaan tingkat sakit hati pada subjek sebelum dan setelah mendengarkan rekaman APSH. Hasil uji statistik tersebut menunjukkan bahwa rekaman APSH efektif untuk menurunkan tingkat sakit hati pada subjek penelitian (remaja akhir).

Ada beberapa penjelasan yang dapat diungkapkan dalam pembahasan penelitian ini. Penjelasan dalam pembahasan ini dapat dilihat dari sisi rekaman APSH dan dari sisi subjek penelitian.

Mendengarkan rekaman APSH membuat subjek mengalami penurunan tingkat sakit hati hal ini dapat terjadi karena: Skrip APSH telah digunakan dalam penelitian sebelumnya yang berjudul Efektifitas kombinasi *meridian massage* afirmasi sabar dan pemaaf terhadap penawaran emosi negatif: studi pada remaja korban kekerasan emosi yang terbukti efektif melepaskan emosi negatif sakit hati (Sutarno dkk, 2014). Skrip APSH berisi afirmasi untuk rileks, sabar, memaafkan, lega dan sehat. Skrip APSH diucapkan dengan lantunan yang lembut sehingga mampu memandu subjek memasuki gelombang alfa dan mencapai kondisi yang rileks. Kondisi rileks merupakan kondisi yang siap menerima afirmasi, dan afirmasi yang diberikan adalah afirmasi yang positif yang membuat perasaan menjadi lega dan sehat.

Ada tiga kekuatan rekaman APSH yang menyebabkan subjek dapat menurunkan tingkat sakit hatinya yaitu kombinasi dari Spiritual edukasi, Relaksasi dan Afirmasi. Spiritual edukasi yang disampaikan adalah berisi tentang pemaknaan mensyukuri nikmat yang banyak dan tidak terhitung. Spiritual edukasi (bersyukur) dapat menguatkan ketahanan diri subjek. Hal ini sesuai dengan penelitian Hwei, LK.,

dan Lim, H.S. (2013) yang membuktikan bahwa penerimaan, pengampunan, dan syukur adalah prediktor signifikan bagi ketahanan mahasiswa. Selanjutnya model *predictor* yang paling kuat adalah bersyukur kemudian diikuti pengampunan dan penerimaan.

Kekuatan APSH kedua yang membuat subjek mampu menurunkan tingkat sakit hati adalah relaksasi. Rileks adalah kondisi semua sensor dalam tubuh bekerja secara seimbang sehingga seseorang tidak terbebani secara fisik maupun psikis, pikiran rileks tetapi tetap jernih, panca indera menjadi siaga tetapi santai, hati atau perasaan terasa dingin tetapi sangat peka dalam kewaspadaan (Mustofa, A. 2010).

Relaksasi dalam penelitian ini dilakukan berulang-ulang menggunakan teknik nafas dalam. Narasi rileks diucapkan dengan nada yang mengalun lembut dengan tujuan membawa pada gelombang alfa. Mustofa, A (2010) menjelaskan bahwa gelombang alfa adalah gelombang otak disekitar 8-13 Hz yang dapat ditunjukkan dengan kondisi tubuh dan pikiran yang rileks.

Kekuatan ketiga dari rekaman APSH adalah afirmasi. Afirmasi yang diberikan berupa afirmasi *sabar itu sehat, pemaaf itu mulia, aku sabar-aku sehat, aku pemaaf-aku mulia, semua aku maafkan-semua aku maafkan, aku lega-aku sehat, aku lega-aku sehat*. Semua afirmasi dilakukan saat kondisi rileks, isi afirmasi semua tentang hal yang positif sehingga tidak ada penolakan karena subjek dapat merasakan kelegaan saat proses terapi. Dalam rekaman APSH juga memperdengarkan ayat Al-Quran "*Alhamdulillah*" yang artinya "*segala puji bagi Allah*" dan "*Innallaha ma`ashabirin*" yang artinya "Sesungguhnya Allah SWT beserta orang-orang yang sabar". Mendengarkan bacaan Al-Qur'an telah diteliti, dan mempunyai efek terapi. Masulili F (2013) yang meneliti Metode Bimbingan Imajinasi Rekaman Audio untuk Menurunkan Stres Hospitalisasi Pada Anak Usia Sekolah di Rumah Sakit di Kota Palu yang terbukti efektif menurunkan stress hospitalisasi. Roshinah F, Nursaliha L dan Amri S (2014) yang membuktikan bahwa ada penyaruh terapi murotal (Rekaman bacaan al quran) terbukti menurunkan gejala tingkat

hiperaktif dan impulsif pada anak *Attention Deficit Hyperactive Disorder*. Julianto V dan Subandi (2015) yang membuktikan bahwa persepsi subjek secara relative berubah setelah membaca Al-Fatihah. Subjek menjadi lebih tenang, tingkat depresi menurun dan imunitas meningkat. Penelitian sejenis menunjukkan bahwa penambahan terapi audio surat Ar-Rahman terbukti efektifitas menurunkan perilaku kekerasan yang dilakukan oleh penderita gangguan jiwa di Rumah Sakit Jiwa Daerah Semarang (Widhowati, SS. 2010). Meyrani, ED. & Hartati, E. (2013) membuktikan bahwa terapi audio dengan surah Ar-Rahman efektif menurunkan gangguan perilaku dan emosi pada penderita autisme.

Dari sisi subjek menunjukkan bahwa: Subjek mampu memperhatikan dan mendengarkan rekaman ini dengan baik merupakan orang-orang yang mampu menerima peringatan untuk memaafkan tidak menutup hatinya untuk berbuat baik yaitu memaafkan. Setelah mendengarkan rekaman APSH subjek mampu menggunakan akalinya untuk menerima kebenaran. Kebenaran itu berupa kesabaran dan pemaaf. Yahya (2012) menjelaskan bahwa hanya orang-orang yang benar-benar kokoh dalam keimanannya yang akan mengerti akan Al-Qur`an secara benar. Al-Qur`an telah diwahyukan sebagai kitab penjelas yang diturunkan dari Allah SWT yang menegaskan bahwa hamba-hamba-Nya yang beriman dan mempergunakan akalinya yang akan mengerti dengan mudah dan mendapat petunjuk dari Allah SWT. Jika keimanan naik, pada saat yang bersamaan, hikmah, kejujuran, dan ketakwaan kepada Allah SWT juga akan naik. Hasilnya, nilai-nilai terindah dan misteri yang ada dalam Al-Qur`an akan dapat dipahami dengan lebih baik. (Yahya H. 2012).

Menjadi pemaaf merupakan perintah Allah SWT, beberapa ayat al quran yang menerangkan tentang pemaaf antara lain: Jadilah engkau pemaaf dan suruhlah orang mengerjakan yang ma'ruf, serta berpalinglah dari pada orang-orang yang bodoh. (Qs. Al-A`Raf: 199). Maka disebabkan rahmat dari Allah SWT-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi

berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkal Allah SWT kepada Allah SWT. Sesungguhnya Allah SWT menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya. (Qs. Ali-Imran: 159).

Setelah mendengarkan APSH subjek dapat merasakan keuntungan dari afirmasi memaafkan yang didengarnya. Keuntungan memaafkan yang diafirmasikan adalah mulia dan lega. Perasaan lega adalah bagian dari keadaan yang sehat secara mental. Webb JR dkk (2013) menemukan bahwa ada hubungan kuat tetapi tidak langsung antara memaafkan dengan kesehatan. Hirsch, JK. Dkk (2011) telah merekomendasikan untuk melakukan pencegahan bunuh diri melalui promosi perilaku memaafkan.

Bias internal pada penelitian ini dapat terkendali karena beberapa faktor yang memungkinkan bias diketahui tidak ada perbedaan seperti: tidak ada perbedaan tingkat sakit hati antara laki-laki dan perempuan sebelum mendengarkan rekaman APSH ditunjukkan dengan Uji Chi-Square ($p = 0,617$), tidak ada perbedaan lama memendam sakit hati antara laki-laki dan perempuan ditunjukkan dengan Uji Chi-Square ($p = 0,374$). tidak ada perbedaan lama memendam sakit hati akibat perlakuan dari orang tua, saudara, pacar, teman, mantan pacar maupun guru ditunjukkan dengan uji Chi-Square menunjukkan ($p = 0,072$).

BAB V

POTENSI IMPLIKASI PADA KEPERAWATAN

APSH diharapkan dapat menjadi intervensi pada masalah koping tidak efektif dan beberapa diagnosa yang sesuai dengan akibat sakit hati seperti: stres berlebihan, ketahanan terganggu, kontrol emosi labil, insomnia, penampilan peran tidak efektif, resiko perilaku kekerasan pada diri dan risiko kekerasan pada orang lain. Selain itu juga diharapkan dapat mengatasi distress spiritual, meningkatkan kesiapan kesejahteraan spiritual dan kesiapan meningkatkan religiusitas.

1. Distress spiritual

Definisi: keadaan penderitaan terkait dengan gangguan kemampuan untuk mengalami makna dalam hidup melalui koneksi dengan diri sendiri, orang lain, dunia, atau makhluk yang lebih tinggi.

Karakteristik:

- a. Kecemasan
- b. Menangis
- c. Kelelahan
- d. Takut
- e. Marah
- f. Penurunan ketenangan
- g. Merasa tidak dicintai
- h. Rasa bersalah
- i. Penerimaan yang tidak memadai
- j. Insomnia
- k. Mempertanyakan identitas
- l. Mempertanyakan makna hidup
- m. Mempertanyakan makna penderitaan

- n. Strategi koping yang tidak efektif
- o. Keberanian tidak cukup
- p. Merasa tidak cukup makna dalam hidup
- q. Keterasingan
- r. Menolak untuk berinteraksi dengan pemimpin spiritual
- s. Menolak untuk berinteraksi dengan orang penting lainnya
- t. Pemisahan dari sistem pendukung diri
- u. Ketidaktertarikan dalam membaca literatur spiritual
- v. Kemarahan terhadap kekuatan yang lebih besar dari pada diri sendiri
- w. Ketidakmampuan untuk berdoa
- x. Merasa ditinggalkan
- y. Keputusasaan
- z. Ketidakmampuan untuk introspeksi
- aa. Ketidakmampuan untuk mengalami yang transenden
- ab. Ketidakmampuan untuk berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan

Faktor terkait:

- a. Kecemasan
- b. Hambatan untuk mengalami cinta
- c. Perubahan ritual agama
- d. Perubahan dalam latihan spiritual
- e. Konflik budaya
- f. Depresi
- g. Perubahan lingkungan
- h. Ketidakmampuan untuk memaafkan
- i. Meningkatkan ketergantungan pada orang lain
- j. Hubungan yang tidak efektif
- k. Kesepian
- l. Penderitaan yang dirasakan

- m. Meminta pemimpin spiritual
- n. Perubahan mendadak dalam latihan spiritual
- o. Tingkat percaya diri yang rendah
- p. Rasa sakit
- q. Persepsi memiliki urusan yang belum selesai
- r. Keterasingan diri
- s. Pemisahan dari sistem pendukung
- t. Keterasingan sosial
- u. Perampasan sosial budaya
- v. Stresor
- w. Penyalahgunaan zat

Populasi berisiko:

- a. Penuaan
- b. Kelahiran seorang anak
- c. Kematian orang penting lainnya
- d. Terkena kematian
- e. Transisi kehidupan

Kondisi terkait:

- a. Secara aktif sekarat
- b. Penyakit kronis
- c. Penyakit
- d. Kematian segera
- e. Rugi
- f. Paparan bencana alam
- g. Konflik rasial
- h. Menerima kabar buruk
- i. Peristiwa kehidupan tak terduga
- j. Kehilangan satu bagian tubuh
- k. Hilangnya fungsi suatu bagian tubuh

- l. Penyakit fisik
- m. Regimen pengobatan

2. Kesiapan untuk meningkatkan kesejahteraan spiritual

Definisi: Suatu pola mengalami dan mengintegrasikan makna dan tujuan dalam hidup melalui keterhubungan dengan diri sendiri, orang lain, seni, musik, sastra, alam, dan / atau kekuatan lebih besar dari diri sendiri, yang bisa diperkuat.

Karakteristik:

- a. Mengekspresikan keinginan untuk meningkatkan penerimaan
- b. Mengekspresikan keinginan untuk meningkatkan coping
- c. Mengekspresikan keinginan untuk meningkatkan keberanian
- d. Mengekspresikan keinginan untuk meningkatkan harapan
- e. Mengekspresikan keinginan untuk meningkatkan kegembiraan
- f. Mengekspresikan keinginan untuk meningkatkan cinta
- g. Mengekspresikan keinginan untuk meningkatkan makna dalam hidup
- h. Mengekspresikan keinginan untuk meningkatkan pengampunan dari orang lain
- i. Mengekspresikan keinginan untuk meningkatkan interaksi dengan orang yang berarti
- j. Mengekspresikan keinginan untuk meningkatkan latihan meditasi
- k. Mengekspresikan keinginan untuk meningkatkan tujuan dalam hidup
- l. Mengekspresikan keinginan untuk meningkatkan kepuasan filosofi kehidupan
- m. Mengekspresikan keinginan untuk meningkatkan sikap tidak memaafkan
- n. Mengekspresikan keinginan untuk meningkatkan ketenangan
- o. Mengekspresikan keinginan untuk meningkatkan penyerahan

- p. Mengekspresikan keinginan untuk meningkatkan interaksi dengan pemimpin spiritual
- q. Mengekspresikan keinginan untuk meningkatkan layanan kepada orang lain
- r. Mengekspresikan keinginan untuk meningkatkan energi kreatif
- s. Mengekspresikan keinginan untuk meningkatkan pembacaan spiritual
- t. Mengekspresikan keinginan untuk meningkatkan pengalaman mistis
- u. Mengekspresikan keinginan untuk meningkatkan partisipasi dalam aktivitas keagamaan
- v. Mengekspresikan keinginan untuk meningkatkan waktu di luar ruangan
- w. Mengekspresikan keinginan untuk meningkatkan doa
- x. Mengekspresikan keinginan untuk meningkatkan rasa hormat

3. Kesiapan untuk meningkatkan religiusitas

Definisi: pola ketergantungan pada keyakinan agama dan / atau partisipasi dalam ritual tradisi keimanan tertentu, yang dapat diperkuat.

Karakteristik:

- a. Mengekspresikan keinginan untuk meningkatkan pola kepercayaan yang digunakan di masa lalu
- b. Mengekspresikan keinginan untuk meningkatkan koneksi dengan pemimpin religius
- c. Mengekspresikan keinginan untuk meningkatkan pengampunan
- d. Mengekspresikan keinginan untuk meningkatkan partisipasi dalam pengalaman religius
- e. Mengekspresikan keinginan untuk meningkatkan partisipasi dalam praktik keagamaan
- f. Mengekspresikan keinginan untuk meningkatkan adat istiadat

agama digunakan di masa lalu

- g. Mengekspresikan keinginan untuk meningkatkan pilihan agama
- h. Mengekspresikan keinginan untuk meningkatkan penggunaan agama

BAB VI PENUTUP

- A. Penelitian ini berhasil membuat rekaman APSH yang berdurasi 19.45 menit yang berisi afirmasi rileks, afirmasi sabar, afirmasi pemaaf, afirmasi lega dan afirmasi sehat. Rekaman APSH disimpan dalam format mp3. Secara kualitatif berdasarkan diskusi kelompok disimpulkan bahwa:
1. Nada suara pas dapat membawa perasaan jadi tenang.
 2. Kata-katanya dalam rekaman dapat membuat untuk melupakan masalah, ingin memaafkan walaupun ingat hal yang menyakitkan tetapi jadi tidak sakit.
 3. Kecepatan sudah sesuai, sudah membuat perasaan nyaman.
 4. Durasi rekaman cukup
 5. Masalahnya adalah kejernihan masih kurang terutama ditengah.
- B. Rekaman APSH terbukti efektif menurunkan tingkat sakit hati pada remaja akhir di STIKES Al-Irsyad Cilacap.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M.Z., Irawansyah.O., Saeun., Prayitno., Mustaqim., Zaenal Abidin. (2013). Materi Halaqoh. Yayasan Sosial Al-Irsyad. Cilacap.
- Adhitia, FB. (2017). Awal Mula Pembunuhan Cindy, Pelaku Sakit Hati karena Dimaki. <https://news.detik.com/berita/d-3571803/awal-mula-pembunuhan-cindy-pelaku-sakit-hati-karena-dimaki?-164337474.1500768000>
- Aditya, R. (2018). Putus Cinta Remylio Nekat Akhiri Hidup Dengan Gantung Diri.
- Arif. (2018). Ridwan bunuh satu keluarga di Aceh karena sakit hati sering dimarahi. <https://www.merdeka.com/peristiwa/ridwan-bunuh-satu-keluarga-di-aceh-karena-sakit-hati-sering-dimarahi.html>
- Arry, A. (2017). Dipicu Patah Hati, Pria Ini Bunuh Diri. <http://www.tribunnews.com/regional/2017/10/14/dipicu-patah-hati-pria-ini-bunuh-diri>
- Balikpapan.prokal.co. (2018). Sakit Hati Gagal Menikah, Lisa Gantung Diri saat Menstruasi. <http://balikpapan.prokal.co/read/news/231602-sakit-hati-gagal-menikah-lisa-gantung-diri-saat-menstruasi.html>
- Bangka.tribunnews.com. (2017). Sakit hati dipergoki selingkuh dan dijambak, Jumiati lakukan ini pada anak selingkuhannya. <http://bangka.tribunnews.com/2017/03/11/sakit-hati-dipergoki-selingkuh-dan-dijambak-jumiati-lakukan-ini-pada-anak-selingkuhannya>
- Bempah, RT. (2017). Sakit hati sering diejek, seorang remaja aniaya teman hingga tewas
- Budi, T. (2018). Dendam dan Sakit Hati Jadi Motif Pembunuhan Ibu Muda di Semarang. <https://news.okezone.com/>

[read/2018/03/05/512/1868178/dendam-dan-sakit-hati-jadi-motif-pembunuhan-ibu-muda-di-semarang](https://news.detik.com/berita/d-3564844/sakit-hati-anak-di-bully-orang-tua-farhan-keluarga-kami-terpukul)

Detik.com. Sakit Hati Anak Dibully Orang Tua Farhan: Keluarga kami Terpukul. <https://news.detik.com/berita/d-3564844/sakit-hati-anak-di-bully-orang-tua-farhan-keluarga-kami-terpukul>

Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya. *Journal An-nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi*. Vol. 1 No. 1 Juni 2016.

Duol, RA. (2014). Sakit Hati Pacar Digoda, Motif Pembunuhan Dua Mahasiswa di Manado. <http://regional.kompas.com/read/2014/09/10/10004881/Sakit.Hati.Pacar.Digoda.Motif.Pembunuhan.Dua.Mahasiswa.di.Manado>

Febriana, R. (2013). Dampak paling berbahaya seseorang mudah marah. Diunduh dari <http://informatips.com/dampak-paling-berbahaya-seseorang-mudah-marah> tanggal 12 Juli 2014.

Fitria, L. (2018). Sakit Hati Karena Dicampakkan Pacar, Pria Nekat Gatung Diri Akhiri Hidupnya. <http://www.grid.id/read/04182489/sakit-hati-karena-dicampakkan-pacar-pria-nekat-gatung-diri-akhiri-hidupnya?page=all>

Forgiveness. Diunduh dari <http://dictionary.cambridge.org> tanggal 12 Desember 2014. Heartache Diunduh dari <http://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/heartache> tanggal 14 Juli 2014.

Heartache Diunduh dari <http://www.vocabulary.com/dictionary/heartache> tanggal 14 Juli 2014.

Hebatriau.com. (2017). Sakit Hati Ditampar, Pemuda Inhil Tikam Anggota TNI hingga Tewas. <http://m.hebatriau.com/read-4754-2017-07-08-sakit-hati-ditampar-pemuda-inhil-tikam-anggota-tni-hingga-tewas.html#sthash.AnoCNuQg.dpbs>

Hendra, (2018). Sakit Hati Diintimidasi, Dua Pria Tega Habisi Nyawa Teman Kerjanya. <https://www.detaktangsel.com/news/hukum-dan-kriminal/9522-sakit-hati-diintimidasi-dua-pria-tega-habisi-nyawa-teman-kerjanya>

- Hirsch, J.K., Webb, J.R., & Jeglic, E.L. (2011). Forgiveness, depression, and suicidal behavior among a diverse sample of college students. *Journal of Clinical Psychology*. 67((9): 896–906.
- Hwei, L.K., & Lim, H.S. (2013). Acceptance, Forgiveness, And Gratitude: Predictors Of Resilience Among University Students. *Malaysian Online Journal of Counseling*. 1(1).1-23 <http://e-journal.um.edu.my/public/article-view.php?id=5850>
- Ikhsanudin, A. (2018). Stefanus B u n u h Laura karena Sakit Hati Direndahkan. <https://news.detik.com/berita/d-4006588/stefanus-bunuh-laura-karena-sakit-hati-direndahkan>
- Irawan, F. (2014). Depresi-Apa saja f a k t o r penyebab bunuh diri? Diunduh dari <http://www.deherba.com/depresi-apa-sajakah-faktor-penyebab-bunuh-diri.html>, tanggal 2 Januari 2015.
- Iriawan, E. (2014). Pelaku Pembunuhan Sakit Hati Karena Putus Cinta. Indosiar.com. Medan
- Ismanto, A. 2014. Dua Siswi MTs Diperkosa dan Dibunuh Karena Pelaku Sakit Hati. <http://news.okezone.com/read/2014/10/07/340/1049051/dua-siswi-mts-diperkosa-dibunuh-karena-pelaku-sakit-hati>
- Jambi.tribunnews.com. (2014). Tasdik: Sakit Hati karena Sering Dipukul dan Dihina, <http://jambi.tribunnews.com/2014/12/09/tasdik-sakit-hati-karena-sering-dipukul-dan-dihina>.
- Jppn.com. (2018). ABG Usia 15 T a h u n Gantung Diri karena Sakit Hati. <https://www.jpnn.com/news/abg-usia-15-tahun-gantung-diri-karena-sakit-hati>
- Julianto, V. & Subandi. (2015). Membaca Al-Fatihah Reflektif Intuitif untuk Menurunkan Depresi dan Meningkatkan Imunitas. *Abstact. Jurnal Psikologi UGM*. Vol 42, No 1 (2015). <http://jurnal.psikologi.ugm.ac.id/index.php/fpsi/article/view/218>
- Jusrhy, (2017). Sakit Hati Karena Dipukul Didepan Pacarnya, Pemuda Ini Busur Rekannya. <https://www.sulawesita.com/sakit-hati-karena-dipukul-didepan-pacarnya-pemuda-ini-busur-rekannya/>

KBBI. (2008). Sabar. Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional
Kementerian Negara Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak
Republik Indonesia, 2011. Peraturan Menteri Negara Pemberdayaan
Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia Nomor
06 Tahun 2011 tentang Panduan pencegahan kekerasan terhadap
anak dilingkungan keluarga, masyarakat dan lembaga pendidikan.
Kemenag PP&PA RI.

Kompas.com. (2017). Sakit Hati Sering diejek Seorang Remaja
Aniaya Temannya Hingga Tewas.[https://regional.kompas.com/
read/2017/02/25/21093331/sakit.hati.sering.diejek.seorang.r
emaja.aniaya.temannya.hingga.tewas](https://regional.kompas.com/read/2017/02/25/21093331/sakit.hati.sering.diejek.seorang.remaja.aniaya.temannya.hingga.tewas)

Kriminologi.id. Putus C i n t a
Remylio Nekat Akhiri Hidup Dengan Gantung
Diri. [https://kriminologi.id/hard-news/umum/putus-cinta-remylio-
nekat-akhiri-hidup-dengan- gantung-diri](https://kriminologi.id/hard-news/umum/putus-cinta-remylio-nekat-akhiri-hidup-dengan-gantung-diri)

Lyubomirsky, S. (2012). The How of Happiness.[http://
sonjalyubomirsky.com/files/2012/09/Nelson-Lyubomirsky-2012.
pdf](http://sonjalyubomirsky.com/files/2012/09/Nelson-Lyubomirsky-2012.pdf)

Malang-post.com. (2018). Sering dibully, tetangga diclurit.
[https://www.malang-
post.com/kriminal/sering-dibully-tetangga-
diclurit](https://www.malang-post.com/kriminal/sering-dibully-tetangga-diclurit)

Manadopostonline.com.. (2018) Diduga Sakit Hati, Remaja Bitung Nekat
Bunuh Diri. [http://manadopostonline.com/read/2018/03/21/
Diduga-Sakit-Hati-Remaja-Bitung-Nekat-
Bunuh-Diri/31016](http://manadopostonline.com/read/2018/03/21/Diduga-Sakit-Hati-Remaja-Bitung-Nekat-Bunuh-Diri/31016)

Mardizansyah, F.Z., & Ridho, R. (2010). Kasus Pembunuhan Cenderung
Meningkat, Motif Beragam. Diunduh dari [http://www.
suaramerdeka.com/v1/index.php/read/cetak/2010/12/20/132965/
Cenderung-
Meningkat-Motif-Beragam](http://www.suaramerdeka.com/v1/index.php/read/cetak/2010/12/20/132965/Cenderung-Meningkat-Motif-Beragam) tanggal 16 Mei 2014.

Masulili, F. (2013). Metode Bimbingan Imajinasi Rekaman Audio untuk
Menurunkan Stres Hospitalisasi Pada Anak Usia Sekolah di Rumah
Sakit di Kota Palu. *Jurnal Keperawatan Anak*. 1(2) November 2013.
P 73-84.

Mawarni, S. (2013). Pengertian Perekaman. [http://
srimawarni28.blogspot.com/2013/10/pengertian-perekaman.html](http://srimawarni28.blogspot.com/2013/10/pengertian-perekaman.html)

- Memaafkan. Diunduh dari. <http://kbbi.memaafkan> tanggal 12 Desember 2014.
- Metrotvnews.com. (2017). 50 Persen Pasien Depresi Punya Ide Bunuh Diri. <http://rona.metrotvnews.com/kesehatan/zNAGeZAK-50-persen-pasien-depresi-punya-ide-bunuh-diri>
- Meyrani, E.D., & Hartati, E. (2013). Intervensi Terapi Audio Dengan Murottal Surah Ar- Rahman Terhadap Perilaku Anak Autis. *Jurnal Keperawatan Soedirman* 8 (2) p. 69-76
- Mustholih, (2014). Sakit Hati Pacar Direbut, BM Habisi Temannya. <http://news.okezone.com/read/2014/11/19/340/1067815/sakit-hati-pacar-direbut-bm-habisi-temannya>
- Mustofa, A. (2010). Khusu' berbisik-bisik dengan Allah SWT. Padma Press. Surabaya.
- NANDA International, Inc. (2018). Nursing Diagnoses Definitions and Classification 2018–2020 Eleventh Edition. Edited by Herdman, and Kamitsuru. Thieme New York, Stuttgart, Delhi, Rio de Janeiro.
- Nashori, F. (2013). Memaafkan dan meminta maaf. Diunduh dari <http://alislamiyah.uin.ac.id/2013/02/06/memaafkan-dan-meminta-maaf/> tanggal 15 Oktober 2015.
- News.detik.com.. (2017). Sopir angkot di bogor bunuh istrinya karena sakit hati dilempar piring? <https://news.detik.com/berita/3388003/sopir-angkot-di-bogor-bunuh-istrinya-karena-sakit-hati-dilempar-piring? ga=1.124240074.158849870.1478629129>
- Nusabali.com (2018). Sakit Hati Dimarah Istri, Suami Gantung Diri. <https://www.nusabali.com/berita/23017/sakit-hati-dimarah-istri-suami-gantung-diri>
- Pekanbaru.tribunnews.com. (2018). Tragis, Pria Ini Diduga Bunuh Diri Setelah Menerima Pesan Ini dari Pacarnya, <http://pekanbaru.tribunnews.com/2018/01/28/tragis-pria-ini-diduga-bunuh-diri-setelah-menerima-pesan-ini-dari-pacarnya>.
- Perdana, S. (2017). 3 Langkah Menghindari

- Depresi Karena Patah Hati. <https://hellosehat.com/hidup-sehat/psikologi/3-langkah-menghindari-depresi-karena-patah-hati/>
- Pojoksatu.id. (2014). Kronologi Siswa SMP Bakar Sekolah Gara-gara Sakit Hati Dicubit Guru. <http://pojoksatu.id/pendidikan/2016/04/06/kronologi-siswa-smp-bakar-sekolah-gara-gara-sakit-hati-dicubit-guru/>
- Putri, PK. (2017). Sakit hati anaknya dibully, orang tua Farhan: Keluarga kami terpukul.
- Riauupos.co. 2014. D Membunuh kaena sakit hati. <http://www.riauupos.co/53260-berita-dona-membunuh-karena-sakit-hati.html#.VIJ6WdKUeUY>
- Ridwan. (2016). Kronologis siswa SMP bakar sekolah gara-gara sakit hati dicubit guru.
- Roshinah, F., Nursaliha, L., & Amri, S. (2014). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Tingkat Hiperaktif-Impulsif pada Anak Attention Deficit Hyperactive Disorder (ADHD). *PELITA*, Volume IX, Nomor 2, Agustus 2014. P 141-145
- Sain.kompas.com (2017) Waspada Gangguan Kecemasan Jika Mengalami 7 Tanda Ini, <https://sains.kompas.com/read/2017/04/02/142744423/waspada.gangguan.kecemasan.jika.mengalami.7.tanda.ini>.
- Santoso, E.J., (2007). *H e a r t h Revolution Revolusi Hati Nurani*. PT. Elex Media Komputindo. Jakarta
- Sindonews.com. Remaja di Bali Nekat B u n u h Temannya Karena Sering Dibully. <https://daerah.sindonews.com/read/1058287/174/remaja-di-bali-nekat-bunuh-temannya-karena-sering-dibully-1446470519>
- Suhdiyati, D.,R. (2011). Pelatihan Pemaafan Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Pada Remaja Yang Orangtuanya 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.

- Sukmawati, (2015). Remaja di Bali Nekat Bunuh Temannya karena Sering Dibully
- Sulutaktual.com (2018).. Sakit Hati Karena Dikhianati Istri, Napi Curanik Nekat Gantung Diri. <http://sulutaktual.com/2018/08/09/sakit-hati-karena-dikhianati-istri-napi-curanik-nekat-gantung-diri/>
- Sutarno, (2016). Cara Praktis Mengikis Sakit Hati, Wrinting Revolution, Yogyakarta
- , (2016). Metode Sera & Samira Wrinting Revolution, Yogyakarta
- Sutarno, Trihadi, D. & Hendrawan, A. (2017) Hubungan Antara Durasi Sakit Hati dengan Keterampilan Melepas Sakit Hati. Proceeding Seminar Kesehatan. STIKES Al-Irsyad
- Sutarno, Trihadi, D. & Hendrawan, A. (2014). Efektifitas Kombinasi Meridian Massage, Afiriasi Sabar dan Afiriasi Pemaaf terhadap Penawaran Emosi Negatif: Studi pada Remaja Korban Kekerasan Emosi. Laporan Penelitian (tidak dipublikasikan).
- Tanjung, C A , (2018). Karena Sakit Hati, Andre Bunuh Pacarnya di Pekanbaru. <https://news.detik.com/berita/4097822/karena-sakit-hati-andre-bunuh-pacarnya-di-pekanbaru>
- Tribunnews.com. (2018). Sering Diejek Miskin oleh Tetangga, Pemuda di Lampung Sakit Hati Lalu Bunuh Anak Pengejek. <http://www.tribunnews.com/regional/2018/06/15/sering-diejek-miskin-oleh-tetangga-pemuda-di-lampung-sakit-hati-lalu-bunuh-anak-engejek>.
- Tribunnews.com. (2014). <http://surabaya.tribunnews.com/2014/10/19/nur-hadi-mengaku-membunuh-karena-sakit-hati-pada-korban>
- Tribunnews.com. (2014). <http://www.tribunnews.com/regional/2014/09/09/sakit-hati-sering-ditegur-atasan-karyawan-nekat-membunuh>
- Undang-Undang Republik Indonesia No 11 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik. (2008). Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia.
- Virhdhani, MH., (2014). Motif Pembunuh Sadis di Depok karena

Sakit Hati ke Ayah Korban. <http://metro.sindonews.com/read/919032/31/motif-pembunuhan-sadis-di-depok-karena-sakit-hati-ke-ayah-korban-1415006766>

Wahyuningrum, (2018). Polisi Tangkap Pria yang Diduga Bunuh Kekasihnya karena Putus Cinta, <https://megapolitan.kompas.com/read/2018/07/05/05000001/polisi-tangkap-pria-yang-diduga-bunuh-kekasihnya-karena-putus-cinta>.

Webb J.R., Hirsch, J.K., Visser, P.L., & Brewer.K.G. (2013). Forgiveness and Health: Assessing the Mediating Effect of Health Behavior, Social Support, and Interpersonal Functioning. *The Journal of Psychology*, 147(5):391-414. <http://dx.doi.org/10.1080/00223980.2012.700964>

Widhowati, S.S., (2010). Efektifitas Terapi Audio dengan Murattal Surah Ar-Rahman untuk Menurunkan Perilaku Kekerasan di RSJD Dr. Amino Gondohutomo Semarang. Diunduh dari <http://eprints.undip.ac.id/16483/> tanggal 13 Mei 2013.

Wowkeren.com. (2017). Marak Kasus Bunuh Diri Karena Patah Hati, 3 Cara Ini Atasi Gejala Depresi Cinta. <https://www.wowkeren.com/berita/tampil/00171455.html>

Xyannie, D. (2 0 1 4) . Kekerasan oleh orang dekat. Diunduh dari <http://www.koran-jakarta.com/?12197-kekerasan%20oleh%20orang%20dekat> tanggal 3 Januari 2015.

Yahya, H. (2012). Misinterpretasi terhadap Al-Quran. <http://id.harunyahya.com/id/Buku/2714/misinterpretasi-terhadap-al-quran>).

Yudiantara, P., (2013). Cara Benar Mengatasi Sakit Hati dan Emosi Negatif. Diunduh dari http://www.kompasiana.com/putuyudiantara/cara-benar-mengatasi-sakit-hati-dan-emosi-negatif_-551f4ba8a33311a733b66903 tanggal 15 Oktober 2015.

Yuliana, T., Tamrin, B & Sudani, H., (2009). *Analisis Faktor Penyebab Dan Bentuk Kekerasan Orang Tua Pada Anak Dalam Keluarga*. Undergraduated Thesis, Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Unib.

GLOSARIUM

Afirmasi. Penguatan, penetapan yang positif; penegasan; peneguhan

Audio. Suara

Berdoa. Memohon kepada Allah SWT

Berkeluh kesah. Melahirkan perasaan susah dengan mengaduh, menarik napas.

Cara. Jalan yang harus ditempuh

Dzikir. Mengingat Allah SWT

Egois. Orang yang selalu mementingkan diri sendiri.

Emosi negatif. Emosi yang berakibat buruk.

Emosi. Luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat

Fisik. Jasmani; badan.

Husnudzon. Berbaik sangka.

Keimanan. Keyakinan; ketetapan hati; keteguhan hati.

Kekerasan. Perbuatan yang dapat mengakibatkan cedera fisik maupun psikologis.

Kesehatan. Keadaan sehat

Pacar. Teman lawan jenis yang tetap dan mempunyai hubungan berdasarkan cinta kasih; kekasih

Pemaaf. orang yang rela memberi maaf (memaafkan).

Penawar. Pereda; penurun; penetral

Psikologis. Mengenai kejiwaan

Remaja. Masa perkembangan setelah anak dan sebelum dewasa. Berusia 16 tahun dan berakhir pada usia 21 tahun

Sabar. Mahan menghadapi cobaan (tidak lekas marah, tidak lekas putus asa, tidak lekas patah hati); tabah. tenang; tidak tergesa-gesa; tidak terburu nafsu.

Sakit hati. Penderitaan; merasa tidak senang (dendam, benci, dan sebagainya) karena dihina (dilukai hatinya)

Saudara. Orang yang seibu seayah (atau hanya seibu atau seayah saja); adik atau kakak, orang yang bertalian keluarga; sanak.

Sehat. Baik seluruh badan serta bagian-bagiannya (bebas dari sakit).

Stres. Gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar; ketegangan

Suudzhon. Berburuk sangka

Tawakal. Pasrah diri kepada kehendak Allah SWT; percaya dengan sepenuh hati kepada Allah SWT (dalam penderitaan dan sebagainya setelah berusaha).

Teman. Kawan; sahabat, orang yang bersama-sama bekerja (berbuat, berjalan); lawan (bercakap-cakap).

INDEKS

- Afirmasi. Pernyataan positif yang diulang-ulang, 22. Posisi rileks merupakan posisi yang baik untuk menerima sugesti berupa afirmasi positif, 36.
- Audio. Rekaman suara stimulus dapat berefek terapi, 3. rekaman suara dalam bentuk file mp3 yang berisi panduan relaksasi nafas dalam, afirmasi sabar, afirmasi pemaaf dan afirmasi sehat, 24.
- Dendam. pendendam sering tidak tenang hidupnya 4. Akibat sakit hati pada diri sendiri dapat berupa perasaan takut, cemas, marah, dendam, depresi hingga bunuh diri, 8. merupakan bagian dari sakit hati, dengan cara menyimpan amarah, 9.
- Hati. Salah satu penyebab yang paling sering menyebabkan sakit hati adalah tindakan kekerasan, 2. Pembunuhan merupakan perilaku respon kepada orang lain terutama kepada pelaku kekerasan sebagai puncak pelampiasan sakit hati, 10.
- Ikhlas. Untuk dapat bersikap asertif, individu perlu melakukan latihan kesadaran diri, komunikasi efektif, ikhlas dan kesabaran, 6. Perasaan lega dapat dijumpai oleh orang-orang yang berlapang dada dan ikhlas memaafkan. 39.
- Memaafkan. *Memaafkan itu mulia* 30. Memaafkan dan memohonkan ampunan bagi orang yang menyakiti, 20. Salah satu kebaikan dari memaafkan adalah perasaan menjadi lega, 40.
- Penawar. Audia penawar sakit hati dengan nanda yang lembut dan irama pelan, 33.
- Sabar. Sabar dan pemaaf merupakan cara yang baik, 6. Bersabar, berdzikir, menghargai waktu Penghargaan atas waktu berpengaruh positif terhadap kestabilan dan kesehatan mental, 6. sakit merupakan keberuntungan karena dengan sakit dapat menghapuskan dosa jika mereka sabar dan beristighfar, 10

BIOGRAFI PENULIS



Penulis adalah seorang dosen tersertifikasi lulusan S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat UGM Yogyakarta tahun 2006 dan sebelumnya telah menyelesaikan pendidikan D-IV Perawat di UNDIP Semarang tahun 1999. Penulis bekerja sebagai Dosen di STIKES Al-Irsyad Al-Islamiyyah Cilacap.

Pengalaman menulis pada: Jurnal Kesehatan Al-Irsyad, Prosiding Seminar & Presentasi Ilmiah Konggres Nasional II Ikatan Perawat Kesehatan Komunitas Indonesia di Yogyakarta 2013. *Proceeding International Conference on Education, Tsechnology and science* Universitas Muhammadiyah Purwokerto 2013. Buku Cara Praktis Mengikis Sakit Hati 2016, Buku Kearifan Mendidik Anak di Era Digital 2016, Buku SeRA & SaMiRA Methods 2016, Buku Melejitkan Energi Sukses Menulis Buku Pertama 2016, Prosiding Seminar Nasional Universitas Ngudi Waluyo Semarang 018, Prosiding seminar Nasional STIKES Muhammadiyah Gombong 2018, *International Journal Of Pharmaceutical Research* 2019.

