

## EFEKTIVITAS PEMBERIAN TERAPI DZIKIR TERHADAP PENURUNAN RESIKO SELF HARM PADA REMAJA

Nila Melanda<sup>1\*</sup>, Subhannur Rahman<sup>1</sup>, Rian Tasalim<sup>2</sup>, Muhammad Riduansyah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia Banjarmasin Jl. Pramuka No.2, Pemurus Luar, Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70238, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Farmasi Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia Banjarmasin, Jl. Pramuka No.2, Pemurus Luar, Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70238, Indonesia

\*[Nilamelanda214@gmail.com](mailto:Nilamelanda214@gmail.com)

### ABSTRAK

Berbagai perubahan yang terjadi pada remaja dapat menimbulkan tekanan individu sehingga sebagian remaja yang tidak dapat mengatasi permasalahan lebih memilih menggunakan badannya untuk meluapkan emosi seperti tindakan melukai diri sendiri atau sering disebut self harm. Dampak dari self harm bisa menimbulkan rasa malu, depresi, kecemasan. Terapi yang dapat dilakukan untuk penurunan resiko self harm adalah dengan terapi dzikir karena dianggap efektif serta mampu memberikan ketenangan dan kedamaian batin. Tujuan untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Resiko Self Harm Pada Remaja Di MTsN 1 Banjarmasin. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis Pre-Experimental Design (non-design) dengan desain penelitian One Group Pretest-Posttest Design. Jumlah sampel 40 responden remaja di MTsN 1 Banjarmasin dengan teknik purposive sampling. Pengambilan data dengan kuesioner Self-Harm Inventory (SHI) yang diuji validitas menggunakan Index Validitas Aiken (IVA) didapatkan nilai berkisar 0,83-0,97. Uji validitas konstruk menggunakan korelasi Pearson Product Moment pada 21 item dinyatakan valid ( $r > 0,25$ ). Hasil uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha dinyatakan reliabel. Untuk melihat efektivitas pemberian terapi menggunakan uji statistik Wilcoxon. Hasil analisis statistik menunjukkan ada perbedaan yang signifikan pada tingkat self harm ( $p = 0,000$ ) antara sebelum dan setelah pemberian terapi dzikir dengan tingkat penurunan self harm menjadi ringan pada 40 responden (100%). Terdapat pengaruh pemberian terapi dzikir terhadap penurunan self harm.

Kata kunci: remaja; self harm; terapi dzikir

### **THE EFFECTIVENESS OF PROVIDING DZIKIR THERAPY TO REDUCE THE RISK OF SELF HARM IN ADOLESCENTS**

#### **ABSTRACT**

*Various changes that occur in teenagers can cause individual pressure so that some teenagers who cannot overcome problems prefer to use their bodies to express emotions such as self-harm or often called self-harm. The impact of self-harm can cause shame, depression, anxiety. Therapy that can be carried out to reduce the risk of self-harm is dhikr therapy because it is considered effective and able to provide calm and inner peace. Objective to determine the effect of providing dhikr therapy on reducing the risk of self-harm in adolescents at MTsN 1 Banjarmasin. This research uses a quantitative method with a Pre-Experimental Design (non-design) type with a One Group Pretest-Posttest Design research design. The total sample was 40 teenage respondents at MTsN 1 Banjarmasin using purposive sampling technique. Collecting data using the Self-Harm Inventory (SHI) questionnaire which was tested for validity using the Aiken Validity Index (IVA), obtained values ranging from 0.83-0.97. The construct validity test using Pearson Product Moment correlation on 21 items was declared valid ( $r > 0.25$ ). The results of the reliability test using Cronbach's Alpha were declared reliable. To see the effectiveness of providing therapy using the Wilcoxon statistical test. The results of statistical analysis showed that there was a significant difference in the level of self-harm ( $p = 0.000$ ) between before and after giving dhikr therapy with the level of reduction in self-harm becoming mild in 40 respondents (100%). There is an effect of providing dhikr therapy on reducing self-harm.*

*Keywords: adolescents; dhikr therapy; self harm*

## **PENDAHULUAN**

Menurut World Health Organization Perilaku Self-harm melukai diri sendiri dan bunuh diri adalah penyebab kematian kedua di dunia. Self-harm didefinisikan sebagai tindakan atau perilaku seseorang untuk menyakiti diri sendiri dengan berbagai cara tanpa memandang ada atau tidaknya niat dan keinginan bunuh diri (Widyawati et al., 2020). Upaya bunuh diri atau menyakiti diri sendiri sering dijumpai dikalangan anak muda (Widyawati et al., 2020). Menurut (Saputra 2022) mengumumkan bahwa ada sekitar 20% remaja di dunia yang melukai diri sendiri dengan kuku mereka dengan cara memotong, memukul, menggigit, dan membenturkan kepala ke dinding untuk menyakiti diri sendiri. Indonesia prevalensi perilaku Self-harm sebanyak 3,9% dari 257,6 juta jiwa, sebanyak 4,3% terjadi pada laki-laki dan 3,4% pada perempuan (Alifiando et al., 2022). Fenomena perilaku Self-harm sering terjadi pada umur 11 - 15 (Alifiando et al., 2022). Faktor yang paling sering menjadi penyebab munculnya perilaku self-harm diantaranya adalah adanya perasaan emosi yang tertekan, perasaan terasing, (Alifiando et al., 2022). Dampak dari emosi tidak menentu ini dapat menimbulkan perasaan-perasaan negatif, seperti minder, merasa diri tidak berguna, ingin menang sendiri dan lain sebagainya yang dikategorikan dalam perilaku agresif seperti menyilet bagian tubuhnya (misalnya, pergelangan tangan), mengkonsumsi obat melebihi batas, membenturkan kepala ke tembok (Juni et al., 2022).

Upaya pencegahan timbulnya gejala dari resiko self-harm dapat dilakukan dengan berzikir (Ruidahasi et al., 2022). Hal ini dikarenakan zikir merupakan teknik meditasi dalam Islam, yaitu dengan melakukan perenungan terhadap dosa yang dimiliki dan sebagai cara untuk mendekatkan diri serta memohon ampunan kepada Allah (Kartikasari et al., 2022). Aktivitas tersebut memberikan efek yang baik untuk mengurangi gejala dari resiko self-harm (Sasmita et al., 2021). Dikarenakan dzikir dapat menyehatkan tubuh, menenangkan pikiran (Kamila et al., 2020). Terapi dzikir dapat diterapkan pada remaja yang beresiko self-harm karena dzikir merupakan kunci pertama untuk kegembiraan dan relaksasi, karena dengan beristighfar akan membawa individu pada kedamaian batin dan demikian akan menghasilkan solusi untuk melepaskan diri dari keadaan sulit (Ruidahasi et al., 2022). Berdasarkan latar belakang yang ada maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk melakukan Analisa untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi dzikir terhadap penurunan resiko self harm pada remaja di MTsN 1 Banjarmasin,

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif yaitu dengan rancangan Pre-eksperiment dengan pendekatan One Group Pre-post Test. Penelitian ini dilakukan di MTsN 1 Banjarmasin Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah siswa siswi MTsN 1 Banjarmasin yang berjumlah 128 siswa yang terdiri dari kelas 8. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 30 orang responden, teknik pengambilan sampel ini menggunakan teknik Purposive Sampling sesuai dengan kriteria. Adapun kriteria inklusi yaitu responden dengan kategori self harm. Penentuan kriteria responden dengan kategori self harm ditentukan menggunakan kuesioner Self Harm Inventory (SHI) yang diadopsi dari (Kusumadewi 2020). Tahap awal Pretest dilakukan untuk melihat tingkat self harm pada siswa siswi MTsN 1 Banjarmasin yaitu jawaban responden harus >5 skor. Selanjutnya dalam penelitian ini dilakukan pemberian terapi Dzikir (Astagfirullahaladzim) berdurasi 7-10 menit selama 7 hari berturut-turut sebelum tidur untuk menurunkan tingkat self harm. Tahap terakhir yaitu posttest untuk melihat pengaruh terapi dzikir dalam menurunkan tingkat self harm. Instrumen yang digunakan Self Harm Inventory (SHI) yang diadopsi dari (Kusumadewi 2020). Uji validasi menggunakan Index Validitas Aiken

(IVA). Pada uji validitas isi instrumen didapatkan hasil yang baik (Indeks Validitas Aiken berkisar 0,83-0,97. Uji validitas kontrak menggunakan korelasi Pearson Product Moment menghasilkan 21 item valid ( $r > 0,25$ ). Hasil uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha. didapatkan 110 responden yang terdiri atas 57 laki-laki (51,8%) dan 53 perempuan (48,2%). Untuk melihat tingkat self harm. Uji Analisa menggunakan Wilcoxon untuk melihat hasil pengaruh intervensi yang diberikan.

## HASIL

Tabel 1.  
Data Demografi Responden

Karakteristik	f	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	12	30.0
Laki-laki	28	70.0
Usia		
13 tahun	16	40.0
14 tahun	22	55.0
15 tahun	2	5.0
Tingkat <i>Self Harm Pretest</i>		
<i>Self Harm Ringan</i>	35	87.5
<i>Self Harm Berat</i>	5	12.5
Tingkat <i>Self Harm Posttest</i>		
<i>Self Harm Ringan</i>	40	100
<i>Self Harm Berat</i>	0	0

Hasil penelitian menunjukkan responden terdiri dari usia 13-15 tahun. Responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 12 orang, laki-laki sebanyak 28 orang. Hasil penelitian menunjukkan tingkat *self harm pretest* terbanyak pada kategori ringan sebanyak 35 responden (87.5%) dan hasil *posttest* menunjukkan responden dengan tingkat *self harm* mengalami penurunan menjadi ringan sebanyak 40 responden (100%).

Tabel 2.  
Uji Statistik Wilcoxon

Tingkat <i>Self Harm</i>	f	Asymp. Sig. (2-tailed)
<i>Pre-Post Test</i>	40	0,000
Jumlah	40	

Hasil penelitian yang telah dianalisa dengan *Wilcoxon* didapatkan p-value 0,000 ( $< 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan antara *pretest* dan *posttest*. Menurut kriteria hasil pengambilan keputusan pada uji beda *Wilcoxon* maka dapat disimpulkan terapi dzikir memberikan hasil yang efektif atau pengaruh pada permasalahan tingkat *self harm*.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa Tingkat self harm responden dengan kategori ringan sebanyak 35 responden (87.5%) dan kategori berat sebanyak 5 responden (12.5%). Self harm yaitu perilaku menyakiti diri sendiri tanpa ada niatan bunuh diri. seperti yang telah dijelaskan sebelumnya pada penelitian (Rahayu et al., 2023) bahwa self-harm merupakan sebuah tindakan menyakiti atau melukai diri sendiri yang dilakukan seseorang secara sengaja sebagai bentuk reaksi dari emosi yang dirasakan individu. Pada penelitian ini di dapatkan hasil remaja yang melakukan tindakan self harm dari umur 13-15 tahun. Atau pada tahap remaja awal dikarenakan pada tahap ini remaja kesulitan beradaptasi. hal ini sejalan dengan penelitian (Alifiando et al., 2022) menjelaskan Fenomena perilaku Self-harm sering terjadi pada umur 11 - 15 tahun. Dikarenakan Remaja awal biasanya sulit mengendalikan dan mengatur emosi mereka yang cepat berlalu, dan karena emosi sulit diatur (Saputra et al.,

2022).

Pada hasil penelitian didapatkan responden berjenis kelamin laki – laki sebanyak 12 responden (30.0%) dan responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 28 responden (70.0%). Sehingga didapatkan hasil self harm di MTsN 1 Banjarmasin lebih tinggi terhadap perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Anugrah et al., 2022) perilaku self-harm umumnya lebih tinggi pada remaja Perempuan. Fakta tersebut didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang juga menemukan bahwa menyakiti diri sendiri lebih banyak dilakukan oleh perempuan dibandingkan dengan laki-laki (Faradiba, 2022) dan dampak dari perilaku self harm lebih buruk ditemukan pada perempuan dibandingkan pada laki-laki (Arinda, 2021). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Insani, 2023) yaitu menjelaskan bahwa perempuan merasakan tekanan psikologis yang lebih tinggi selain itu, dalam sebuah penelitian lainnya juga menyebutkan bahwa perempuan lebih rentan mencoba untuk bunuh diri dan melakukan perilaku self harm atau melukai dirinya sendiri dari pada laki-laki (Rahmatika, 2024).

Terdapat berbagai faktor yang menyebabkan perilaku self-harm diantaranya kurang kasih sayang keluarga, pernah mengalami perilaku tidak menyenangkan seperti dibanding bandingkan dengan orang lain, kesulitan menghadapi permasalahan yang muncul, hal ini sejalan dengan penelitian (Insani, 2023) faktor penyebab perilaku self-harm diantaranya emotion focus coping. Artinya, seorang remaja cenderung menyelesaikan masalah dengan memperkecil tekanan emosional yang dirasakan agar mendapatkan rasa nyaman atau perasaan lega, salah satunya dengan melukai diri sendiri Pada saat penelitian di dapatkan hasil kuesioner terbanyak pada kategori ringan seperti melukai diri dengan sengaja, memukul diri sendiri, mencakar diri sendiri, membuat diri terluka dengan sengaja, Hal ini sejalan dengan (Lubis, 2020) menjelaskan bentuk bentuk yang dilakukan remaja seperti menggores bagian tubuh tertentu, memukul tembok/benda keras, mencakar diri sendiri. Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa 40 Responden mengalami penurunan tingkat self harm dari tingkat kategori ringan sebanyak 35 responden (87.5%) dan kategori berat sebanyak 5 responden (12.5%). Setelah diberikan terapi dzikir maka terdapat penurunan menjadi kategori ringan sebanyak 40 responden (100%).

Pada penilaian ini responden diberikan kuesioner pretest untuk menilai tingkat self harm terlebih dahulu kemudian melakukan terapi dzikir selama 7 hari berturut-turut dengan durasi 7-10 menit sebelum tidur, selanjutnya responden mengisi kuesioner posttest. Hasil uji statistik Wilcoxon pada tabel 2 didapatkan hasil nilai signifikansi (2-tailed) yaitu 0,000 yang berarti terdapat perbedaan antara pretest dan posttest. Menurut Kriteria hasil pengambilan keputusan uji beda Wilcoxon jika nilai Asymp. Sig. (2-tailed) < 0,05, maka  $H_0$  diterima, yaitu dapat disimpulkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Serta memberikan hasil yang efektif dan terdapat pengaruh pada permasalahan tingkat self harm sebelum dan sesudah diberikan terapi dzikir. Hal ini sejalan dengan penelitian (Farid et al., 2024) yang menunjukkan bahwa terdapat penurunan permasalahan psikologis setelah diberikan terapi dzikir salah satunya kecemasan yang dapat menimbulkan perilaku menyakiti diri sendiri. Penelitian lain yang mendukung menurut (Hesti, 2022) yang menyebutkan bahwa Dzikir bermanfaat mengontrol perilaku untuk tidak melakukan hal negative seperti menyakiti diri sendiri atau melakukan percobaan bunuh diri.

Hasil analisis Sebelum diberikan terapi dzikir di dapatkan hasil (pretest) responden dengan kategori ringan sebanyak 35 responden (87.5%) dan kategori berat sebanyak 5 responden

(12.5%). Kemudian setelah diberikan intervensi terapi dzikir selama 7 hari berturut turut dengan durasi 7-10 menit sebelum tidur didapatkan hasil (posttest) yaitu sebanyak 40 responden menurun dengan kategori ringan (100%). Hal ini sejalan dengan penelitian (Ruidahasi, 2022) menjelaskan terapi dengan menggunakan bacaan istigfar merupakan kunci untuk relaksasi, karena dengan beristigfar akan membawa individu pada kedamaian batin dan akan menghasilkan solusi untuk melepaskan diri dari keadaan sulit yang dapat mengakibatkan perilaku self harm. Hal ini sejalan dengan penelitian (Putri, 2023) Terapi Dzikir merupakan kunci latihan untuk selalu mengenal diri kepada Allah SWT semakin mengenal Allah SWT maka akan semakin kuat keimanan dan kecintaannya sehingga dapat membuat ketenangan batin, kemantapan jiwa, dan menjauhkan diri dari hal negative. Hal ini sejalan dengan (Amsita, 2022) penelitian menunjukkan bahwa zikir meningkatkan kontrol diri, meningkatkan ketenangan hati dan jiwa meningkatkan kelapang dadaan sehingga dapat menghindari perilaku yang menimbulkan bisa merugikan diri sendiri seperti self harm.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang sudah dilaksanakan oleh peneliti dengan 40 responden tentang pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan resiko self harm, maka disimpulkan bahwa terapi dzikir efektif dalam menurunkan tingkat self harm, sehingga dapat menjadi alternatif dalam mengatasi masalah kesehatan mental.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aini, A. N., & Puspitasari, D. N. (2022). Dinamika Koping pada Penyintas Nonsuicidal Self-Injury (NSSI). *Jurnal Penelitian Kualitatif Ilmu Perilaku*, 3(1), 38-49.
- Alifiando, B. K., Pinilih, S. S., & Amin, M. K. (2022). Gambaran Kecenderungan Perilaku Self-Harm Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Studi. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(1), 9–15.
- Anugrah, M. F., Karima, K., Puspita, N. M. S. P., Amir, N. A. B., & Mahardika, A. (2023). Self Harm And Suicide In Adolescents. *Jurnal Biologi Tropis*, 23(1), 200–207.
- Arinda, O. D., & Mansoer, W. W. D. (2021). NSSI (nonsuicidal self-injury) pada dewasa muda di jakarta: studi fenomenologi interpretatif. *Jurnal psikologi ulayat*, 8(1), 123-147.
- Asmita, W., & Irman, I. (2022). Aplikasi Teknik Zikir Dalam Konseling Terhadap Kesehatan Mental. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2).
- Faradiba, A. T., & Abidin, Z. (2022). Bagaimana dan apa Cara Remaja dalam Melakukan Self-Harm? Studi Kualitatif pada Remaja Perempuan di Jakarta. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*.
- Hesti Rahayu, H. R. (2022). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Resiko Bunuh Diri Pada Pasien Gangguan Jiwa Di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Mental Esti Tomo Wonogiri (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Insani, S. M., & Savira, S. I. (2023). Studi Kasus: Faktor Penyebab Perilaku Self-Harm pada Remaja Perempuan. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 439-454.
- Kamila, A., Sunan, U., & Yogyakarta, K. (2020). Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan.

- Kartikasari, M., & Nashori, F. (2022). Efektivitas Terapi Zikir Istighfar Untuk Mengurangi Gejala Gangguan Stres Pascatrauma Pada Istri Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 5(2), 83–98.
- Lubis, I. R., & Yudhaningrum, L. (2020). Gambaran Kesepian pada Remaja Pelaku Self Harm. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 9(1), 14-21.
- Putri, A., Maria, C., Syahrias, L., & Mustika, I. (2023). Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. In *Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
- Rahayu, A. L. P., & Ariana, A. D. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Secara Daring Melalui Twitter Dengan Perilaku Nonsuicidal Self-Injury Pada Remaja. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(05), 526-536.
- Rahmatika, S., & Syahidin, S. (2024). Mengatasi Self-Harm di Kalangan Remaja: Pendekatan Pendidikan Karakter dalam Perspektif Islam. *RISOMA: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 2(4), 177-184.
- Ruidahasi, T. D., Kartikasari, M., & Nashori, H. F. (2022). Validasi Modul Terapi Zikir Istighfar Untuk Meningkatkan Resiliensi & Menurunkan Gejala Gangguan Stres Pascatrauma Pada Orang Dewasa. *Jurnal Empati*, 10(5), 368-379.
- Saputra, M. R., Anugerah, D., Mukti, C., Angelina, R., Maharani, P. A., Yuniarti, B. D., Fitria, S., Saefullah, N. R., Nisrina, H., Aprilia, N. J., & Hidayat, R. (2022). Kerentanan Self Harm Pada Remaja Di Era Modernisasi. In *Proceeding Conference On Psychology And Behavioral Sciences*.
- Widyawati, R. A. (2020). Pengaruh paparan media sosial terhadap perilaku self-harm pada pengguna media sosial emerging adulthood (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).