

	Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling	Vol 11, No. 1, 2024
	Tersedia di https://jkk-fkip.ejournal.unsri.ac.id/index.php/JKK e-ISSN 2828-2965 p-ISSN 2548-4311	hlm. 39—48

Konseling Individual dengan Teknik Meditasi Jantung untuk Mengatasi *Self Harm* pada Pengidap Bipolar di RSJD dr. Arif Zainudin

Ri'ayatun Najah^{1*}, Alfin Miftahul Khairi²

¹²Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

e-mail: Yhayanajah123@gmail.com

Abstract: This research aims to analyze the role and effectiveness of individual counseling services using heart meditation techniques to overcome self harm in bipolar sufferers at RSJD dr. Arif Zainudin. The method used in this research is qualitative with a case study approach and data collection through interviews, observation and documentation. Then the researchers used a sampling strategy in the form of purposive sampling and have studied intensively about the background of bipolar sufferers who carry out bad coping in the form of self-harm as well as heart meditation techniques which are an alternative to overcome them. Individual counseling with heart meditation techniques is part of transpersonal psychology which refers to the relationship between psychology and spirituality. This is in line with the saying that the spiritual heart and heart (qalbu) are located between the nafs and the spirit and function to regulate the physical and psychological. The results showed that three subjects in this study were able to divert bad self-harm coping with positive activities such as meditation, mindfulness breathing therapy, yoga and exercise from ten populations who had also succeeded in understanding that the body is a valuable thing. Therefore, individual counseling is the right alternative to overcome self-harm in bipolar sufferers who lose self-control through the awareness that the heart is a gift from God and a place of divine spark through heart meditation techniques.

Keywords: *Bipolar, self harm, individual counseling, heart meditation, transpersonal*

Abstrak: Penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis peran serta keefektifan layanan konseling individual dengan teknik meditasi jantung untuk mengatasi *self harm* pada pengidap bipolar di RSJD dr. Arif Zainudin. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus serta pengumpulan data melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Kemudian peneliti menggunakan strategi sampling berupa *purposive sampling* dan telah mempelajari secara intensif tentang latar belakang pengidap bipolar yang melakukan *coping* buruk berupa *self harm* serta teknik meditasi jantung yang menjadi salah satu alternatif untuk mengatasinya. Konseling individual dengan teknik meditasi jantung merupakan bagian dari psikologi transpersonal yang mengacu pada hubungan antara psikologi dan spiritual. Hal tersebut sejalan dengan ungkapan bahwa jantung dan hati spiritual (qalbu) terletak diantara nafs dan ruh serta berfungsi mengatur fisik dan psikis. Hasil menunjukkan bahwa tiga subjek dalam penelitian ini dapat mengalihkan *coping* buruk *self harm* dengan kegiatan positif seperti meditasi terapi *mindfulness* pernafasan, yoga dan olahraga dari sepuluh populasi yang juga telah berhasil memahami diri bahwa tubuh merupakan suatu hal yang berharga. Maka dari itu konseling individual menjadi alternatif yang tepat untuk mengatasi *self harm* pada pengidap bipolar yang kehilangan kontrol diri melalui kesadaran bahwa jantung adalah sebuah karunia dari Tuhan dan tempat percikan ilahiah melalui teknik meditasi jantung.

Kata kunci: *Bipolar, self harm, konseling individual, meditasi jantung, transpersonal*

PENDAHULUAN

Permasalahan psikologis yang dihadapi oleh setiap individu memiliki berbagai macam bentuknya dan merupakan suatu hal yang lumrah, seperti rasa cemas, emosi, perasaan takut atau bahkan gangguan kejiwaan berat. Hal ini mengingat bahwa manusia merupakan makhluk sosial yang tidak lepas dari interaksi dengan individu lainnya (Saefudin, 2020). Salah satu dari deretan gangguan kesehatan mental yang saat ini kerap terjadi adalah *bipolar disorder*. *National Institute of Mental Health (NIH)* menjelaskan bahwa gangguan bipolar atau *bipolar disorder* merupakan sebuah penyakit mental yang muncul pada interval yang tidak teratur dan sesekali menyebabkan perubahan suasana hati, energi, aktivitas dan konsentrasi yang fluktuatif (Wedanthi, 2022).

Seseorang dengan gangguan suasana hati bipolar dapat dilihat atau ditandai dengan pergantian episode depresif, episode mania, atau hipomania. Kemudian gejala dan tanda-tanda lain yang ditunjukkan yaitu seperti perubahan tingkat emosi yang drastis, aktivitas, kemampuan kognitif, alur dan topik pembicaraan serta fungsi vegetatif seperti nafsu makan, pola istirahat, dan aktivitas irama biologis lainnya (Rahmandani, 2017). Perubahan perasaan yang terjadi pada penderita gangguan bipolar tentu saja berpotensi dan menjadi pemicu hal-hal yang tidak diinginkan seperti melukai diri sendiri atau *self harm*, bahkan sampai melakukan percobaan bunuh diri (Purba & Kahija, 2017). *National Institute of Mental Health (NIH)* menyatakan bahwa penyakit mental kronis atau episodik ini berarti bahwa penyakit tersebut terjadi sesekali pada interval yang tidak teratur.

Selain itu, Seseorang dengan gangguan mental bipolar cenderung melakukan apa yang mereka inginkan dan mengarah pada perilaku melukai diri sendiri atau *self harm* (Treviño, 2014). *Self harm* sendiri merupakan bentuk penganiayaan terhadap diri sendiri sebagai pelampiasan rasa terluka, kecewa dan perasaan sakit yang mendalam dengan tujuan mencari kepuasan atas depresi yang dialami melalui usaha bunuh diri, melukai alat vital, membakar serta menyayat pergelangan tangan dengan benda tajam dan berbagai bentuk upaya lain. (Fatchurahman, 2017). Meskipun demikian melihat pada fenomena di Rumah Sakit Jiwa Daerah dr. Arif Zainudin, ada beberapa ketentuan terkait keefektifan teknik yang akan digunakan yaitu pengidap bipolar sedang dalam kondisi mental yang stabil (tidak dalam masa mania atau hipomania) sehingga teknik konseling akan berjalan dengan lancar (Prastiwi, 2022).

Sejalan dengan Hakim & Sukmawati (2023) menyatakan bahwa *self harm* ini tergolong sebagai tindakan yang mengkhawatirkan karena selain memberikan dampak kerusakan pada psikologi, *self harm* juga membahayakan kesehatan tubuh dan bagian fisik seseorang. Maka berdasarkan pernyataan tersebut pengidap bipolar yang melakukan *self harm* sebagai jalan keluar atau *coping* dari permasalahannya perlu mendapatkan sebuah layanan konseling yang tepat agar fenomena tersebut dapat diatasi dan menghindari terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan. Salah satu layanan yang menjadi alternatif pengentasan kasus ini yaitu konseling individual dengan teknik

meditasi jantung, karena layanan tersebut memiliki tujuan yang dapat memahami seluk beluk permasalahan klien sehingga persepsi penderita bipolar mengenai *self harm* sebagai *coping* akan dapat teratasi (Fatchurahman, 2017).

Konseling Individual sendiri memiliki arti sebagai layanan bimbingan konseling oleh konselor kepada klien dengan memungkinkan seorang klien mendapatkan pelayanan langsung atau tatap muka (secara individu) dengan tujuan mengentaskan masalah pribadi yang dialami oleh konseli (Nareswari dkk., 2020). Pemberian layanan konseling individual kepada pengidap bipolar yang melakukan *self harm* ini dapat menggunakan beberapa teknik salah satunya adalah teknik meditasi yang termasuk dalam psikologi transpersonal (Jaenudin, 2012). Hal tersebut memiliki makna yang telah diungkapkan oleh Puji & Hendriwinaya (2015) yaitu psikologi transpersonal mengintegrasikan beberapa konsep seperti spiritual, psikologi, teori dan metode materi praktik kerohanian.

Kemudian meditasi tersebut difokuskan pada satu titik bagian tubuh yaitu *qalbu* jasmani (jantung) atau *qalbu* ruhani (hati) guna memelihara tubuh dari sakit *dzahir* maupun batin karena *qalbu* secara jasmani maupun ruhani bereaksi langsung atas setiap pikiran dan tindakan yang dilakukan (Frager, 2023). Selain itu, hubungan antara meditasi jantung dengan keefektifan dalam menangani permasalahan yang dialami oleh pelaku *self harm* akan terkoneksi dengan baik lantaran di dalam jantung terdapat puluhan ribu neuron yang bekerja terus menerus untuk mengendalikan detak jantung, produksi hormon serta penyimpanan memori dan informasi (Yanti, 2022). Maka, tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis keefektifan konseling individual dengan teknik meditasi jantung bagi pengidap bipolar yang melakukan *self harm* supaya dapat teratasi dengan baik.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan desain studi kasus (Sugiyono, 2013). Sejalan dengan pendapat Adlini dkk. (2022) mengatakan bahwa penelitian kualitatif merupakan sebuah metode penelitian yang dilakukan dalam kehidupan riil (alamiah) dan digambarkan secara naratif. Sedangkan pengertian studi kasus menurut Assyakurrohim dkk. (2022) merupakan sebuah penelitian yang mana seorang peneliti menggali suatu kasus atau fenomena tertentu dalam waktu tertentu, serta menggunakan berbagai macam prosedur pengumpulan data selama periode tertentu secara rinci dan mendalam.

Subjek dalam penelitian ini adalah Psikolog Rumah Sakit Jiwa Daerah (RSJD) dr. Arif Zainudin, Desi Wahyu Susilowati, S.Psi, M.Psi, Psikolog yang pernah menangani pengidap bipolar yang melakukan *self harm* dan melakukan konseling individual dengan teknik meditasi jantung. Kemudian subjek pendukung yaitu pasien dengan gangguan bipolar yang melakukan *self harm* berjumlah 3 orang yaitu D (35), W (28) dan E (31). Pada pengumpulan data sampling ini, peneliti menggunakan Instrumen *purposive sampling* dengan mempertimbangkan sample yang mengidap

bipolar, dengan catatan sedang dalam kondisi yang stabil serta melakukan *coping* dengan *self harm*. *Purposive sampling* sendiri merupakan sebuah teknik yang mengambil data dengan mencari maupun mempertimbangkan berlandaskan tujuan tertentu (Sugiyono, 2013).

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi serta dokumentasi untuk memperoleh data yang dibutuhkan. Kemudian peneliti menjaga kredibilitas data penelitian menggunakan teknik keabsahan data perpanjangan dalam pengamatan dan triangulasi. Peneliti melakukan perpanjangan waktu penelitian yang semula dilakukan dari tanggal 29 Februari sampai 29 Maret, diperpanjang sampai tanggal 29 Mei 2024. Pengamatan triangulasi sendiri menurut Sugiyono (2013) diartikan sebagai teknik untuk mengecek data dari beragam sumber, cara dan waktu.

Waktu yang digunakan untuk pra penelitian ini kurang lebih sekitar 3 bulan, terhitung dari bulan Desember 2023 sampai dengan Februari 2024 dengan melakukan wawancara serta mengumpulkan data di lapangan. Kemudian dilanjutkan dengan penelitian dengan cara observasi, wawancara subjek pendukung serta dokumentasi dimulai pada tanggal 29 Februari sampai tanggal 29 Mei 2024. Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Jiwa Daerah (RSJD) dr. Arif Zainudin, tepatnya di Jl. Ki Hajar dewantoro No. 80 Jebres, Surakarta.

HASIL

Konseling Individual Teknik Meditasi Jantung untuk Mengatasi *Self Harm* pada Pengidap Bipolar

Tindakan *coping* yang buruk pada pasien bipolar di RSJD dr. Arif Zainudin seringkali dilakukan dengan cara *self harm*, seperti halnya yang telah dikemukakan oleh Desi selaku psikolog di RSJD dr. Arif Zainudin. “*Self harm* menjadi salah satu pilihan yang buruk ketika pasien pengidap bipolar mengalami stresor atau masalah baru dan suasana hati yang buruk. Pasien biasanya melukai pergelangan tangan dengan jarum, kaca atau sengaja melakukan hal yang membahayakan keselamatan diri, seperti mogok makan selama sehari-hari dan melakukan aksi kebut-kebutan di jalan”.

Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Witt dkk. (2021) perilaku menyakiti diri sendiri atau yang biasa disebut dengan *self harm* mencakup semua tindakan yang membahayakan tubuh dengan sengaja untuk melampiaskan perasaan marah sedih dan kecewa, seperti mengkonsumsi obat secara berlebihan atau melukai anggota tubuh terlepas dari tingkat niat bunuh diri atau jenis motivasi lainnya. Maka dari itu, diperlukan sebuah layanan konseling dan teknik yang tepat untuk dapat mengatasi *coping* yang buruk seperti *self harm* pada pengidap bipolar.

a. Pengertian dan Peran Meditasi Jantung

Meditasi dalam ranah ilmu psikologi didefinisikan sebagai pemusatan perhatian pada suatu objek atau praktik berpikir yang dilakukan secara intens dengan tujuan memahami diri sendiri serta menemukan sensasi damai dalam diri untuk mencapai ketenangan jiwa (Jaenudin, 2012). Seperti yang dikemukakan oleh Peng dkk (2004) mengatakan bahwa beberapa cara meditasi memerlukan konsentrasi akan tetapi yang paling penting adalah bagaimana seseorang dapat merasakan ketenangan dalam tubuh.

RSJD dr. Arif Zainudin menerapkan sebuah psikologi transpersonal dengan teknik meditasi jantung sebagai salah satu alternatif bagi mereka untuk dapat mengatasi perilaku *self harm* pada pengidap bipolar dengan catatan pasien sedang dalam masa tenang dan stabil. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teori dari Robert Frager, Psikolog sosial Amerika, pendiri Universitas Sofia, di Palo Alto, California dan mendirikan lembaga pendidikan pertama di Amerika yang didedikasikan untuk psikologi transpersonal (Wulandari, 2017). Psikologi transpersonal dapat didefinisikan sebagai salah satu pendekatan yang beriringan antara psikologi dan spiritual (Jaenudin, 2012). Frager juga mengatakan hubungan antara spiritual dengan jantung juga sangat erat kaitannya, karena jantung adalah tempat pertama dimana Tuhan memberikan kepercayaan hidup pada manusia, dan setiap individu memiliki kewajiban untuk menjaga karunia dari Tuhan (Wulandari, 2017).

Maka dari itu teknik meditasi jantung efektif dilakukan ketika emosi klien stabil dan menjadi salah satu tujuan sebagai jalan keluar untuk mengatasi *selfharm* pada pengidap bipolar karena setiap meditasi yang diberikan melibatkan keadaan yang rileks dan emosi stabil yang mendalam serta menanggihkan pikiran sadar melalui konsentrasi, maka ketika banyak kecemasan yang memicu munculnya ingatan, pikiran dan perasaan tertekan, seseorang menghadapinya dengan keadaan santai dan emosi yang stabil, sehingga hal negatif tersebut perlahan akan kehilangan pengaruhnya (Bhushan & Hussain, 2010). Begitu juga dengan keadaan jantung (*qalbu*) ketika proses meditasi berfokus pada satu titik tersebut maka akan menimbulkan pengaruh yang besar sebab jantung juga dapat merasakan, mengingat dan mengendalikan emosi di setiap detakannya dengan menyalurkan pesan-pesan ke otak dan semua organ tubuh (McCraty & Shaffer, 2015).

b. Faktor Pendorong Self Harm Pada Pengidap Bipolar

Berdasarkan hasil penelitian pasien yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri atau *selfharm* di RSJD dr. Arif Zainudin biasanya terpengaruh karena faktor emosi yang tidak stabil akibat stresor yang muncul, seperti yang dialami oleh W (28) ketika susah menerima pelajaran karena merasa salah jurusan sehingga menimbulkan perasaan tidak pantas (*insecurity*), dan

kegagalan. Ia melakukan *selfharm* dengan mengonsumsi makanan dan obat berlebihan selama kurun waktu yang lama. Begitu juga dengan stresor yang dialami oleh D (35) ia merasa depresi karena melihat suaminya kejang setelah melakukan operasi jantung dan melakukan *self harm* dengan menjambak rambut kepala dengan keras, kebut-kebutan di jalan yang mana hal tersebut sangat membahayakan nyawa diri sendiri dan orang lain. Begitu juga permasalahan yang dialami oleh E (31), ia mengalami trauma kekerasan seksual di masa kecil sehingga *self harm* menjadi jalan keluar ketika ia depresi.

c. Tahap Konseling Individual Teknik Meditasi Jantung

Setelah melakukan observasi di RSJD dr.Arif Zainudin terkait dengan keefektifan teknik meditasi jantung, diperoleh data mengenai tahapan konseling individual dengan teknik meditasi jantung adalah sebagai berikut :

- a) Klien berbaring dengan posisi paling nyaman menurut klien.
- b) Kemudian psikolog mengarahkan kepada klien supaya memejamkan kedua mata serta melakukan terapi pernafasan secara perlahan, hal ini merupakan dasar suatu meditasi agar klien mampu menyadari pernafasan pada diri sendiri supaya rileks.
- c) Kemudian psikolog mengarahkan kepada klien untuk mencari nadi dan detak jantung sampai bisa merasakan denyutannya. Konselor menyebutkan alasan mengapa berfokus pada jantung dan mengapa dilakukan meditasi jantung, yaitu karena jantung adalah satu satunya anggota tubuh yang pertama kali ditiupkan ruh pada diri setiap manusia, dengan menyadari bahwa nadi masih berdenyut, jantung masih berfungsi dengan semestinya klien akan mudah untuk mensyukuri bahwa tuhan masih memberikan kehidupan sampai saat ini. Dengan menyadari irama dari denyutan nadi dan detakan jantung akan membuat klien seakan menyelami kenangan dan hari hari apa saja yang telah dilalui, berat dan sedih antara kecewa dan bahagia begitu pula dengan jantung yang selalu berdetak menjalankan tugasnya.
- d) Psikolog mengarahkan kepada klien untuk merasakan otot dan pembuluh darah di tangan kanan dan kiri, klien membayangkan setiap darah yang mengalir menuju ke jantung, dan kembali merasakan detak jantung. Disini klien cukup menyadari dan bukan menganalisa masalah apa yang tengah ia hadapi supaya yang ia rasakan hanya rasa syukur masih di berikan kehidupan sampai saat ini. Hal ini ditujukan agar psikologis dan spiritual klien dapat terhubung.
- e) Tahap selanjutnya yaitu klien melakukan *inner voice*, atau mengobrol dengan jantung layaknya mengobrol dengan anak kecil di dalam diri klien. Membayangkan setiap hal manis yang anak kecil tersebut inginkan dan sejenak melupakan masalah yang tengah

terjadi saat ini, fokus terhadap keinginan anak kecil di dalam diri klien, kemudian perlahan memeluk dan mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri karena sudah bertahan dan kuat sampai saat ini.

- f) Klien juga mengucapkan terima kasih kepada jantung karena telah kuat dan selalu tangguh menghadapi permasalahan dan hari hari berat yang telah di lalui klien.
- g) Perlahan Psikolog mengarahkan kepada klien agar melakukan terapi pernafasan kembali, menyadari nafas yang keluar dan masuk melalui seluruh indra pernafasan agar klien merasa rileks.
- h) Kemudian klien perlahan kembali membuka mata dan menyadari setiap indra perabanya, merasakan setiap benda yang ada disekitarnya dan bersyukur masih diberikan kekuatan untuk hidup sampai saat ini.
- i) Psikolog memberikan waktu istirahat dan memberikan air mineral agar klien merasa rileks dan tenang.

Dalam proses tersebut psikolog selalu menerapkan bahwa ia hanya seorang pendamping dan fasilitator. Maka dari itu, setiap tindakan klien di tengah meditasi jantung yang telah diarahkan oleh psikolog semata-mata merupakan pilihan dan kesiapan dari klien untuk mengatasi suatu masalah. Sejalan dengan pendapat Andriyani (2018) yang mengatakan bahwa konseling individual merupakan hubungan timbal balik antara konselor dan klien. Maka, apabila hanya salah satu dari kedua orang tersebut yang berkomitmen, proses konseling yang dilakukan juga akan terhambat. Sebagaimana dengan hasil wawancara yang telah dikemukakan oleh D (35) “Saya melakukan *coping* ketika mendapatkan stresor baru dengan kebut-kebutan di jalan sampai menjambak rambut kepala dengan keras sehingga banyak yang rontok, namun ketika mendapatkan pelayanan meditasi jantung saya siap sembuh sehingga apa yang psikolog arahkan dapat terlaksana dengan baik pada diri saya, saya merasakan efek yang dahsyat ketika berhasil melakukan hal tersebut seperti ada perasaan ikhlas dan tenang yang berpengaruh pada emosi saya sehari hari”.

Setelah beberapa tahap tersebut dilakukan, konselor juga melakukan observasi dengan mengamati dan memastikan keadaan klien melalui jurnal harian yang ditulis oleh klien dan perkembangan kestabilan emosi serta tindakan yang dilakukan ketika marah. Dari sepuluh populasi di RSJD dr. Arif Zainudin diketahui tiga sampel darinya berhasil mengalihkan tindakan *self harm* dengan kegiatan positif seperti terapi pernafasan mandiri ketika marah, yoga dan olahraga, serta selebihnya berhasil memahami diri bahwa tubuh dan diri sendiri adalah suatu hal yang berharga.

PEMBAHASAN

Keefektifan Konseling Individual Teknik Meditasi Jantung untuk Mengatasi *Self Harm* pada Pengidap Bipolar

Dalam penelitian ini membahas beberapa data dan sumber yang telah dikaji kemudian dianalisis terkait konseling individual teknik meditasi jantung untuk mengatasi *self harm* pada pengidap bipolar. Seperti yang telah dilakukan di RSJD dr. Arif Zainudin dalam menangani *coping* buruk tersebut, diketahui bahwa konselor melakukan layanan konseling individual dengan harapan mencapai tujuan yang efisien dan efektif karena layanan ini merupakan pokok dari seluruh kegiatan bimbingan dan konseling (Andriyani, 2018). Hal tersebut sebagaimana peran layanan konseling individual yang mengacu pada keberhasilan seorang konselor dalam mendorong dan membantu pemulihan kesehatan individu klien.

Sejalan dengan pernyataan diatas, Fatchurahman (2017) juga menyatakan bahwa konseling individual diberikan oleh konselor kepada klien secara intensif dan profesional yang dibentuk untuk membantu klien memahami pandangan tentang kehidupannya. Berfokus membantu individu memahami dirinya, mengenali emosi serta mengoptimalkan perkembangan klien dalam menghadapi suatu masalah. Maka dari itu konseling individual menjadi awal strategi yang tepat untuk menggali permasalahan yang dialami oleh klien yang melakukan *self harm* sebagai bentuk pelampiasan menghadapi masalah.

Menanggapi hal tersebut Desi selaku Psikolog di RSJD dr. Arif Zainudin juga menanggapi bahwa konseling individual menjadi langkah utama untuk menggali permasalahan dan kebijakan apa yang akan diambil selanjutnya. Maka dari itu, teknik yang digunakan dalam menangani *self harm* pada pengidap bipolar biasanya menggunakan psikologi transpersonal teknik meditasi jantung yang dianggap mampu menjadi jalan keluar dari *coping* yang tidak baik. Diketahui juga bahwa konsep psikologi transpersonal teknik meditasi jantung berfokus pada dimensi yang luar biasa yaitu dimensi spiritual (Rifkiana et al., 2022). Sedangkan meditasi sendiri telah banyak diteliti menurut para ahli antara lain menurunkan taraf kecemasan, kontrol diri lebih internal serta meningkatkan aktualisasi diri (Jaenudin, 2012).

Didukung dari hasil penelitian Rifkiana dkk. (2022) menyebutkan bahwa psikologi transpersonal teknik meditasi jantung menjawab alasan jantung atau hati (*qalbu*) menjadi sebuah alternatif mengatasi masalah, karena jantung merupakan sebuah tempat dalam diri setiap manusia, yang berperan menjaga keberlangsungan hidup dengan mengalirkan darah dan juga hormon ke seluruh bagian tubuh, dan hati (*qalbu*) menjaga keberlangsungan psikis sebagai tempat percikan ilahiah (Stocks, 2016). Maka dari itu, meditasi jantung menjadi teknik yang tepat karena dengan hal tersebut, seorang individu akan mampu memahami dan menghargai kehidupan karena setiap

detakan dari jantung dan aliran darah memiliki nilai psikologi dan spiritual yang tinggi (Lubis dkk., 2023).

Berdasarkan beberapa hasil penelitian yang telah dianalisis dan penelitian yang telah dilakukan di RSJD dr Arif Zainudin, sampel sebanyak tiga orang yang telah berhasil lepas dari *coping* buruk berupa *self harm* dan dapat mengalihkan kepada tindakan positif seperti meditasi pernafasan mandiri, yoga serta hal positif lainnya, maka hal tersebut menjadi bukti keefektifan konseling individual dengan teknik meditasi jantung untuk mengatasi *self harm* pada pengidap bipolar. Tentu saja dengan proses yang berkala dan kesediaan atau komitmen klien dalam menjalani setiap arahan dari konselor.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di RSJD dr. Arif Zainudin maka menghasilkan data bahwa konseling individual yang dilakukan secara intensif dan hangat oleh psikolog kepada klien dengan menggunakan teknik meditasi jantung, merealisasi dalam mengatasi sebuah masalah berfokus pada pemurnian *qalbu*, dan mengisinya dengan sifat-sifat serta pikiran positif sehingga dapat menjadi alternatif dalam mengatasi *self harm* pada pengidap bipolar. Melihat dari sepuluh populasi klien yang ada, tiga sampel diantaranya dapat teratasi. Setelah melakukan layanan konseling individual dengan teknik meditasi jantung ini, klien tidak lagi melakukan *coping* yang buruk dengan *self harm*, namun segera melakukan terapi *mindfulness* berfokus ke pernafasan, yoga serta hal positif lainnya karena klien telah menyadari bahwa tindakan tersebut lebih efektif dalam menghadapi suatu masalah.

Dari penjelasan mengenai hasil penelitian yang telah dilaksanakan, teknik meditasi jantung yang termasuk dalam psikologi transpersonal berfokus pada hubungan antara spiritual dan psikologi menjadi salah satu pilihan yang efektif bagi seseorang yang melakukan *self harm* sebagai *coping*. Peneliti berharap dengan hal tersebut, tindakan yang membahayakan diri sendiri bukanlah sebuah pilihan untuk menghadapi suatu masalah. Karena dengan menyadari keberadaan jantung sebagai suatu hal yang sangat berharga bagi tubuh, akan menciptakan *mindset* yang positif untuk bersyukur kepada Tuhan dan lebih menghargai diri sendiri.

DAFTAR RUJUKAN

- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974–980. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>
- Andriyani, J. (2018). Konsep Konseling Individual Dalam Proses Penyelesaian Perselisihan Keluarga. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(1), 17–31. <https://doi.org/10.22373/taujih.v1i1.7189>
- Assyakurrohim, D., Ikhrum, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Metode Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 1–9.

- <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1951>
- Bhushan, B., & Hussain, D. (2010). Psychology of Meditation and Health: Present Status and Future Directions. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(3), 439.
- Fatchurahman, M. (2017). Problematik Pelaksanaan Konseling Individual. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 3(22), 26. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31602/jbkr.v3i2.1160>
- Frager, R. (2023). *Sufi Psychology* (Q. SF (ed.); 1st ed.). PT Qaf Media Kreativa.
- Hakim, F. A., & Sukmawati, I. (2023). Gambaran Perilaku Self Harm pada Mahasiswa dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 14599–14605.
- Jaenudin, U. (2012). *Psikologi Transpersonal* (B. A. Saaebani (ed.); 1st ed.). CV. Pustaka Setia.
- Lubis, R., Pratiwi, A., & Sipahutar, R. R. (2023). *Qalbu Dalam Perspektif al- Qur ' an*. 1(11), 614–617.
- McCraty, R., & Shaffer, F. (2015). Heart rate variability: New perspectives on physiological mechanisms, assessment of self-regulatory capacity, and health risk. *Global Advances In Health and Medicine*, 4(1), 46–61. <https://doi.org/10.7453/gahmj.2014.073>
- Nareswari, S. R., Khairi, A. M., & Nafi', A. (2020). Konseling Individual dengan Teknik Motivational Interviewing untuk Menangani Penyesuaian Sosial pada Remaja Tindak Pidana Pencurian di Yayasan Sahabat Kapas Karanganyar. *Konseling Edukasi "Journal of Guidance and Counseling"*, 4(1), 123–137. <https://doi.org/10.21043/konseling.v4i1.7362>
- Peng, C. K., Henry, I. C., Mietus, J. E., Hausdorff, J. M., Khalsa, G., Benson, H., & Goldberger, A. L. (2004). Heart rate dynamics during three forms of meditation. *International Journal of Cardiology*, 95(1), 19–27. <https://doi.org/10.1016/j.ijcard.2003.02.006>
- Prastiwi, D. D. (2022). Perilaku Self-Injury Pada Remaja Pengidap Bipolar Di Desa Purbalingga Lor. *Repository.Uinsaizu.Ac.Id*. https://repository.uinsaizu.ac.id/18145/1/DESI_DWI_PRASTIWI_PERILAKU_SELF-INJURY_PADA_REMAJA_PENGIDAP_BIPOLAR_DI_DESA_PURBALINGGA_LOR.pdf
- Puji, P. P., & Hendriwinaya, V. W. (2015). Terapi Transpersonal. *Buletin Psikologi*, 23(2), 92. <https://doi.org/10.22146/bpsi.10566>
- Purba, R. A., & Kahija, Y. F. La. (2017). Pengalaman Terdiagnosis Bipolar: Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis. *Empati*, 7(3), 323. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2017.19762>
- Rahmandani, A. (2017). Buku Harian Positif bagi Orang dengan Gangguan Suasana Hati Bipolar : Studi Pendahuluan. *Jurnal Psikologi*, 1–10.
- Rifkiana, S., Islam, U., Sunan, N., Yogyakarta, K., Islam, U., Sunan, N., & Yogyakarta, K. (2022). Psikologi Transpersonal dan Discourse. *Risalah*, 8(1), 431–440. <https://doi.org/10.31943/jurnalrisalah.v8i1.201>
- Saefudin, W. (2020). *Psikologi Pemasarakatan*. Kencana.
- Stocks, N. (2016). Qalbu Tempat Memah Ami dan Membuat Keputusan. *2 Nd International Conference on Islam Ic Education 2011*, 1–23.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan* (19th ed.). Alfabeta.
- Treviño, A. (2014). The Social Psychology. *The Social Thought of C. Wright Mills*, 45–60. <https://doi.org/10.4135/9781483349633.n3>
- Wedanthi, P. H. (2022). Studi Kasus Dinamika Psikologis Penderita Bipolar Disorder. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 2578. <https://doi.org/10.31004/jptam.v6i1.3313>
- Witt, K. G., Hetrick, S. E., Rajaram, G., Hazell, P., Taylor Salisbury, T. L., Townsend, E., & Hawton, K. (2021). Psychosocial interventions for self-harm in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2021(4). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013668.pub2>
- Wulandari, A. (2017). Nafs in Sufism Psychology: Robert Frager'S Perspective. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 15(1), 23. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v15i1.1155>
- Yanti, D. K. (2022). Dasar Tujuan Pendidikan Hati menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah. *Students' Difficulties at Elementary School in Increasing Literacy Ability*, 4(1), 1–12.