

## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Akhir-akhir ini maraknya pemberitaan mengenai perilaku menyakiti diri sendiri yang terjadi dikalangan pelajar terutama pada pelajar SMP-SMA yang mana tentunya hal ini dipengaruhi oleh berbagai latar belakang dimulai dari hanya penasar kemudian mencoba perilaku tersebut, mengikuti tren di sosial media, kurang baiknya hubungan dengan teman/keluarga, memiliki kesakitan secara psikologis sehingga berani melakukan hal tersebut. Sebagaimana pemberitaan yang ramai hal ini sendiri seolah menjadi *trend* dikalangan remaja hal ini juga tidak luput dari pengaruh ataupun paparan sosial media yang dimana seolah-olah mengajak orang lain untuk melakukan hal yang serupa. Survey yang telah dilakukan oleh *YouGov Omnibus* pada tahun 2019 terdapat sebesar 36,9% masyarakat Indonesia pernah melakukan *self-harm* yang mana didominasi oleh remaja yakni setidaknya dua dari lima (45%) remaja dengan dengan *self-harm* dengan 7% diantaranya melakukan hal tersebut secara berulang. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh *Child and Adolescent Mental Health* menemukan bahwa lebih dari 50% anak dan remaja pernah melakukan *Self-harm* (Isnaeni, 2023).

Menurut publikasi yang dikeluarkan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) pada maret 2023 menyatakan dalam satu sekolah terdapat 49 siswa yang melakukan *self harm*, 40 diantaranya langsung mendapatkan konseling dari pihak sekolah dan 9 lainnya ditangani oleh UPTD PPA kabupaten Karangasem dimana dari kesembilan siswa tersebut 6 mendapatkan konseling intens dan 3 lainnya melakukan konseling intensi dengan psikolog klinis. Hal lainnya juga disampaikan oleh Menteri PPPA bahwa penyintas yang ditangani oleh UPTD PPA adalah berasal dari keluarga yang tidak utuh dan kerap kali mengalami permasalahan didalam keluarga, ia juga mengatakan “satu hal yang membuat kami miris, anak-anak korban yang melakukan hal tersebut karena mengikuti trend di media sosial” (KPPPA, 2023). Pemberitaan lainnya mengenai pelajar yang melakukan perilaku menyakiti diri sendiri ialah yang terjadi di salah satu sekolah di Magetan dimana terdapat 76 siswa yang melakukan perilaku menyakiti diri sendiri dimana pihak sekolah telah melakukan asesmen kepada pelaku menyakiti diri sendiri dimana dalam temuannya terdapat faktor, diantaranya ialah karena menjadi korban perundungan, putus dengan pacar, dan hanya ikut-ikutan (Kusuma, Yuwono, & Rusiana, 2024). Hal lain lagi ditemukan oleh pihak Dinkes Magetan yang dipublikasikan oleh Kurniawan (2023, Oktober) melakukan skrining pada pelajar di Magetan ditemukan pada Oktober, 2023 terdapat 870 siswa yang melakukan perilaku

menyakiti diri sendiri banyak ditemukan pada pelajar SMP sebanyak 701 kasus yang didominasi oleh remaja perempuan. Pelaku menyakiti diri sendiri didominasi oleh perempuan di dominasi oleh perempuan sejalan dengan temuan Boyes, Mah, & Hasking (2023) dan Faradiba, Paramita, & Dewi (2022) yang menyatakan pelaku menyakiti diri sendiri lebih banyak dilakukan oleh remaja perempuan.

Menurut berita yang dipublikasikan oleh Ikhsan (2023, Oktober 4) mengungkapkan alasan para pelajar di Cianjur melakukan perilaku menyakiti diri sendiri ialah karena adanya perasaan lelah dan kesal dengan kondisi, hal ini sejalan dengan temuan Qonita, et al. (2023) yang menyatakan bahwa salah satu faktor individu melakukan perilaku menyakiti diri sendiri ialah karena kurang atau tidak baiknya kemampuan meregulasi emosi, sedangkan menurut Favazza (2012) salah satu faktor seseorang melakukan hal ini adalah karena adanya perasaan dan pikiran negatif yang berlebih serta tidak menyenangkan. Pemberitaan lainnya ialah yang dipublikasikan oleh Juhaheri (2023, Maret 17) disalah satu sekola menengah pertama atau SMP di Bengkulu terdapat sebanyak 52 siswa menyayat tangannya dengan menggunakan silet atau dengan *cutter* perilaku ini mereka sebut dengan istilah '*barcode*' oleh kalangan pelajar. Tindakan atau upaya yang dilakukan dalam melukai diri sendiri umumnya ialah menggores, menyayat kulit menggunakan silet atau benda tajam lainnya yang dikenal dengan istilah *self-cutting*. Bentuk lainnya ialah membakar bagian tubuh tertentu, memukulkan kepala ke tembok, memukul diri, menjambak, mengorek/mengganggu bekas luka, mengkonsumsi obat secara berlebih/beracun, melepas kuku (Rini, 2022). Hal serupa pernah terjadi salah satu sekolah di Kab. Bandung yang mana terdapat pelajar yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri dengan sengaja seperti menjambank rambut, menggores lengan hingga berdarah menggunakan benda tajam, menonjok tembok hingga berdarah, menusuk-nusukan jarum hingga berdarah, menampar dan membenturkan kepala. Hal ini dilakukan oleh para pelajar dengan berbagai alasan maupun faktor, hal ini juga dilakukan tanpa adanya niatan untuk bunuh diri dan terdapat satu kasus yang adanya niatan untuk bunuh diri.

Remaja memiliki tugas atau peranan penting dalam kehidupannya, dimana remaja dituntut untuk siap menghadapi berbagai rintangan dalam kehidupan sehari-hari dan pergaulan (Jannah, 2016) agar mampu menyaring informasi mana yang baik untuk pribadinya dan mana yang buruk bagi dirinya. Penelitian yang dilakukan Rini (2022) menyatakan beberapa faktor yang menyebabkan seseorang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri diantaranya yang paling dominan adalah ketidakmampuan individu untuk mengendalikan emosi, diikuti dengan ketidakmampuan individu untuk menyelesaikan masalah, merasa bersalah, rendah diri dan

kesendirian, kecewa, stress, dan khawatir. Perilaku menyakiti diri sendiri pada remaja cenderung mengalami beberapa hal dalam kehidupannya, diantaranya ialah stress, permasalahan dengan teman sebaya, stress dalam hal akademis, pelecehan, dan kehilangan (Lauw, How How, & Loh, 2015). Ketika remaja yang tidak stabil berada dalam situasi yang depresif beresiko akan melakukan hal yang beresiko tinggi untuk membahayakan dirinya sendiri, penelitian yang dilakukan oleh Anggadewi (2020) menyatakan bahwa trauma dan kenangan buruk yang terjadi pada masa kanak-kanak akan memberikan dampak pada masa remaja seperti pengalaman buruk atau menyakitkan, dampak yang muncul sebagai bentuk akibat dari kejadian traumatis masa lalu mengakibatkan munculnya kecemasan, tidak baiknya kemampuan mengontrol diri.

Dalam psikologi istilah atau fenomena di atas dikenal dengan *self-injury*, namun pada masyarakat pada umumnya hal tersebut dikenal dengan *self-harm*, namun dalam hal ini peneliti menggunakan *self-injury* sebagai bentuk tindakan yang lebih merujuk. Menurut APA perilaku *self-injury* atau dikenal juga dengan *non-suicidal self-injury* (NSSI) adalah sebagai perilaku melukai diri sendiri yang disengaja yang dapat menyebabkan pendarahan, memar, dan rasa sakit yang ditujukan untuk menyebabkan kerusakan tubuh yang ringan tanpa disertai niat untuk bunuh diri (American Psychiatric Association, 2013). Walsh mendefinisikan *self-injury* sebagai perilaku yang dengan sengaja menyakiti diri sendiri, sebuah tindakan yang tidak mematikan dan memiliki sifat tidak diterima secara sosial oleh lingkungan yang dilakukan dengan tujuan untuk mengurangi dan atau mengomunikasikan rasa sakit yang dirasakan secara psikologis (Wals, 2007) *Self-injury* juga memiliki kemiripan dengan *self-harm*, *self-harm* adalah perilaku dengan sengaja menyakiti diri sendiri yakni perbuatan yang bersifat destruktif atau merusak yang dilakukan secara langsung tanpa maksud untuk membunuh diri sendiri, namun perbuatan ini menyebabkan cedera. Tindakan menyakiti diri sendiri dengan sengaja adalah bentuk dari mekanisme *coping* non-adaptif dan regulasi emosi yang kurang baik karena menyakiti diri sendiri dapat digunakan untuk meringankan emosi yang sedang meluap-luap dan mengurangi ketegangan yang sedang terjadi. Istilah lain yang beririsan dengan *non-suicidal self-injury* ialah *deliberate self-harm* (DSH) merujuk pada tindakan yang disengaja untuk menyakiti diri sendiri yang menyebabkan cedera secara fisik tanpa adanya niatan untuk mati/bunuh diri, bentuk dari menyakiti diri sendiri ini sendiri beragam seperti menyilet, menggaruk, overdosis obat dan tindakan beresiko lainnya walau tidak memiliki niatan untuk bunuh diri namun memiliki resiko yang mematikan, tindakan menyakiti diri sendiri dengan sengaja memiliki resiko yang tinggi pada kalangan remaja, pada perempuan, pada penderita

gangguan *mood*, dan pada pengguna alkohol (Lauw, How How, & Loh, 2015). Individu yang berada pada usia remaja berdasarkan penelitian terdahulu ditemukan bahwa perilaku *self-injury* sering terjadi pada usia 12-16 tahun (Sabrina & Afiati, 2023).

Individu yang tidak melakukan tindakan menyakiti diri sendiri tentunya dalam beberapa literatur salah satunya memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, ciri-ciri individu memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik ialah memiliki kemampuan kendali diri yang baik, memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan lingkungan sosial, keluarga maupun dengan teman sebaya, memiliki sikap kehati-hatian, memiliki sikap toleransi yang tinggi terhadap stress yang sedang dihadapi, dan terakhir memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungan sekitar individu tersebut (Ayuningtias, Fitriana, & Dian, 2020). Regulasi emosi sendiri adalah kemampuan individu untuk mengelola emosi yang sedang dirasakan dan tampak atau terlihat dari perilaku yang dimunculkan (Gros, 2014) Menurut Gross terdapat dua strategi bagi individu untuk menghadapi emosinya yakni *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* adalah bentuk perubahan kognitif dimana individu melibatkan emosinya dengan berpikir kembali sebelum memberi respon emosi pada suatu situasi. *Expressive suppression* adalah bentuk pengungkapan respon yang menekankan pada ekspresi yang ditunjukkan individu sebagai caranya dalam mengelola emosi yang dirasakan dimana individu cenderung menekan ekspresi yang berlebih dalam kondisi yang emosional.

Penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai *self-injury* yang terjadi pada remaja, oleh karena itu penulis melakukan studi pendahuluan *open questionnaire* dengan menggunakan *google form* berupa isian singkat kepada pelajar di dua sekolah di kabupaten Bandung dengan usia 13-18 tahun, terdapat 32 subjek (19 siswa laki-laki, 13 siswi perempuan) yang mengisi dengan hasil yang menunjukkan 17 dari 32 responden setidaknya pernah melakukan perilaku *self-injury* seperti menggores lengan, mengelupas kulit, overdosis obat, menjambak, berolahraga secara berlebih, menahan lapar dan lainnya dengan frekuensi berbeda dalam satu tahun terakhir dari sedikitnya 1 sampai 3 kali hingga melakukan sekitar 20 kali dalam kurun waktu satu tahun terakhir, hingga satu diantaranya adanya *suicidal ideation*. Responden dengan perilaku menyakiti diri sendiri 11 diantaranya menyatakan melakukan hal ini karena tidak mampu mengelola emosi yang dirasakannya dengan baik, seperti pelampiasan ketika ada masalah, memiliki masalah di lingkungan pertemanan dan keluarga, jawaban dari responden dengan perilaku *self-injury* menyatakan tujuan melakukan hal tersebut karena merasa menenangkan, lega, dan sebagai pelampiasan emosi. 2 responden hanya penasaran dan

ingin mengetahui rasanya, 1 responden menyatakan melakukannya dengan tujuan bunuh diri, 1 responden menyatakan karena merasa frustrasi, sisa lainnya menyatakan karena merasa pusing dan agar memotivasi. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti memutuskan untuk menggunakan variabel regulasi emosi sebagai variabel yang memiliki hubungan ataupun pengaruh terhadap perilaku menyakiti diri sendiri.

Kemampuan individu dalam mengolah emosi dengan baik penting untuk dimiliki setiap individu agar mampu menghadapi atau melewati fase perkembangan dengan baik, remaja yang memiliki regulasi yang kurang baik salah satunya ditandai dengan menyakiti dirinya sendiri yang dimana cara ini diyakini dapat memberikan ketenangan sesaat serta mampu mengurangi remaja dari rasa sakit yang dirasakan secara psikologis. Emosi sendiri bisa bersifat *helpful* dan *harmful* tergantung dengan konteks atau bagaimana penggunaan emosi itu sendiri seperti dalam pengambilan keputusan, dalam mempertimbangkan suatu hal (Gross, 2014).

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengelola emosi yang sedang dirasakan dan tampak atau terlihat dari perilaku yang dimunculkan (Gros, 2014) regulasi emosi terkadang memiliki tujuan untuk mempengaruhi emosi itu sendiri, seperti ketika seseorang ingin meregulasi kesedihannya menjadi lebih rendah, ada juga regulasi emosi yang dilakukan dengan sadar seperti sengaja menahan tawa ketika ada hal lucu atau buruk terjadi, untuk contoh regulasi emosi yang dilakukan ketika secara tidak sadar adalah ketika tanpa disadari seseorang dengan cepat berpaling dari hal yang menjengkelkan (Gross, 2015).

Taqilla & Ariana (2023) juga berpendapat mengenai faktor resiko perilaku *self-injury*, pada pelaku yang pernah melakukan hal ini adalah adanya niat untuk bunuh diri, kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang lain, serta memiliki masalah lain. (Gratz, 2006) memaparkan beberapa faktor resiko dari perilaku menyakiti diri sendiri dengan sengaja, faktor resiko yang pertama ialah faktor resiko yang berasal dari lingkungan: *childhood maltreatment* dimana pada bagian ini memfokuskan pada pengalaman traumatis pada masa kanak-kanak, terutama dalam banyak penelitian berfokus pada *childhood sexual abuse* dimana akan menggiring pada perilaku *self-harm* ketika beranjak dewasa. Faktor resiko selanjutnya ialah berasal dari individu: *emotional inexpressivity and affect intensity/reactivity* dimana dalam hal ini ketidak mampuan dalam mengekspresikan emosi yang sedang dialami, karakteristik seperti ini yang memiliki resiko untuk menyakiti diri sendiri karena ketidakpandaian untuk mengekspresikan emosi yang sedang dirasakan. Faktor selanjutnya ialah faktor resiko dari interaksi dimana lingkungan yang tidak sesuai yang kemudian berinteraksi dengan kerentanan



emosional yang meningkatkan disregulasi emosi dan perilaku terakait seperti *self-harm*. Pada temuan lain faktor resiko dari perilaku menyakiti diri sendiri ialah bunuh diri, dimana proporsi individu yang melaporkan upaya bunuh diri meningkat secara signifikan sejalan dengan semakin mudanya usia (Muehlenkamp, Zhunga, & Brausch, 2018).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Insani & Savira (2023) untuk mengetahui gambaran dan faktor yang menyebabkan individu melakukan perilaku *self-injury* adalah kematangan emosi, kesepian, penghargaan diri yang rendah, gangguan secara mental, pola asuh orangtua yang otoriter, masalah dalam keluarga, masalah dalam hubungan romantis. Faktor-faktor tersebut sejalan dengan penemuan Qonita, et al., (2023) bahwa faktor pendorong remaja perempuan dalam melakukan tindakan *self-harm* adalah karena masalah dengan 1. regulasi emosi, menyalurkan emosi negatif yang terpendam selama ini seperti stress, adanya kecemasan yang berlebih pada individu, dan depresi; 2. tingginya tingkat kesepian, memiliki hubungan dengan teman sebaya atau *peer relation* sepertinya menjadi hal yang paling penting dalam kehidupan remaja, perlakuan teman sebaya yang baik cukup mempengaruhi bagian penting kehidupan. Maka dari itu pentingnya memiliki hubungan pertemanan yang baik bagi remaja agar terhindar dari perilaku yang menyimpang; 4. selanjutnya adalah adanya kecemasan pada berbagai hal, rendahnya tingkat toleransi yang rendah terhadap situasi atau emosi yang tidak mengenakan membuat individu memiliki kecemasan terhadap berbagai hal, pada perempuan ketika melakukan tindakan menyakiti diri sendiri dinilai masih memiliki potensi untuk tetap memiliki hubungan sosial yang baik, sedangkan pada laki-laki dinilai memiliki kesulitan dalam mengekspresikan ataupun mengungkapkan emosi terutama yang terjadi pada lingkungan yang menjadi salah satu faktor penyebab stress; faktor pendorong terakhir penyebab remaja melakukan tindakan menyakiti diri sendiri menurut Qonita, dkk adalah adanya faktor biologis atau genetik dimana keluarga memiliki faktor resiko terjadinya depresi yang apabila tidak dapat ditangani dan diawasi dengan baik akan menimbulkan penyimpangan pada remaja. Insani & Savira (2023) juga menuturkan upaya yang bisa dilakukan untuk mengurangi atau menurunkan tingkat *self-injury* ialah perlu adanya penerimaan diri yang baik bagi setiap individu, meningkatkan literasi terhadap pentingnya merawat kesehatan mental dengan baik, meminta bantuan pada profesional, mendekatkan diri kepada Tuhan dan memiliki dukungan sosial yang baik.

Berdasarkan pemaparan diatas peneliti bermaksud untuk meneliti tentang bagaimana kemampuan meregulasi emosi dapat mempengaruhi kecenderungan remaja dalam melakukan

*self-injury* dengan judul “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kecenderungan Perilaku *Self-injury* pada Pelajar”.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada paparan diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap kecenderungan *self-injury* pada pelajar ?”

### **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian yang akan dilakukan adalah untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap kecenderungan *self-injury* pada pelajar.

### **Kegunaan Penelitian**

***Kegunaan teoritis.*** Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan keilmuan psikologi dalam bidang psikologi klinis yang berkaitan dengan perilaku menyakiti diri sendiri terutama pada remaja atau pelajar.

***Kegunaan praktis.*** Kegunaan dalam penelitian ini diharapkan agar menjadi acuan bagi para remaja untuk lebih sadar akan pentingnya menyayangi diri sendiri untuk tidak menyakiti diri sendiri dan mampu belajar untuk meregulasi emosi dengan baik, selain itu juga diharapkan mampu menjadi perhatian bagi orangtua sebagai *caregiver* agar memperhatikan kemampuan meregulasi anaknya agar terhindar dari hal buruk yang merugikan yang kemungkinan terjadi dimasa depan.

