

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa dewasa merupakan suatu masa penyesuaian diri individu dengan cara hidup yang baru dan berusaha mandiri. Individu pada tahap perkembangan dewasa menghadapi masalah yang berbeda dengan yang tahapan perkembangan lainnya. Orang dewasa mengalami bagaimana mengenal diri sendiri, belajar memahami orang lain, serta beradaptasi dengan banyak hal baru. Individu dewasa diharapkan memiliki kematangan secara psikologis serta memiliki kesiapan kognitif, afektif dan psikomotorik, dan diharapkan memainkan perannya bersama dengan orang lain dalam masyarakat (Santrock, 2012).

Pada masa dewasa, individu dituntut melakukan berbagai tugas perkembangan yang sama sekali berbeda dengan tugas pada tahap perkembangan sebelumnya (masa remaja). Tahap ini merupakan periode perkembangan yang dikarakteristikkan oleh ketidakpastian tentang komitmen interpersonal dalam konteks relasi romantisan tekanan yang kuat untuk mengembantanggung jawab sebagai orang dewasa; kondisi tersebut sering hadir dengan kurangnya kesiapan keuangan atau kematangan psikologis untuk melakukannya (Santrock, 2012). Peralihan dari masa remaja ke masa dewasa kerap menjadi salah satu periode kehidupan yang berpotensi membuat individu mengalami stress (Santrock, 2012). Individu memerlukan strategi coping terhadap stres, namun tidak semua individu memilih strategi coping yang tepat

Salah satu wujud dari strategi coping yang tidak adaptif adalah dengan menyakiti diri sendiri tanpa motif untuk bunuh diri (*self-injury*) (Biromo, 2015). Self Injury termasuk ke dalam perilaku *self-injurious behavior*, yang merujuk secara luas pada setiap perilaku

seseorang yang dengan sengaja melukai diri sendiri secara langsung, baik dengan niat bunuh diri atau tanpa ada niat bunuh diri (Nock, 2008). Perilaku menyakiti diri sendiri (Self Injury) adalah masalah kesehatan mental yang cukup serius dimana individu dengan sengaja berusaha menyakiti atau melukai dirinya. Perilaku ini dapat memberikan efek jangka pendek maupun efek jangka panjang pada diri individu yang melakukannya. Selain itu, perilaku ini juga dapat memberikan efek, baik secara fisik maupun psikis. Efek fisik dapat terlihat dari luka-luka ataupun dari kerusakan pada bagian tubuh yang pernah dijadikan sasaran. Sama halnya dengan efek fisik, meskipun efek psikis tidak terlihat secara kasat mata, namun efek ini juga sama seriusnya, karena faktanya, individu yang melakukan tindakan melukai diri sendiri cenderung akan mengulangi perilaku tersebut atau setidaknya berpikir untuk melakukan tindakan menyakiti diri sendiri secara terus menerus (Tracy, dalam Rini, 2022).

Persentase perilaku menyakiti diri sendiri (Self Injury) di Indonesia cukup tinggi. Tahun 2019, survey YouGov Omnibus menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga (36.9%) orang Indonesia pernah dengan sengaja melukai diri sendiri (Sasonto, 2020). WHO juga pernah merilis data mengenai perilaku melukai diri sendiri pada tahun 2018. Data tersebut menunjukkan bahwa perilaku melukai diri sendiri menjadi penyebab tertinggi kedua angka kematian usia 18-29 tahun di dunia (World Health Organization, 2018).

Grendyana (2010) mengemukakan bahwa orang dewasa yang melakukan self injury adalah individu yang menghadapi permasalahan dengan cara yang tidak tepat. Gross (dalam Manz, 2007) menyebutkan bahwa respon emosional dapat membawa individu ke arah yang salah, dikarenakan emosinya saat itu tidak sesuai dengan situasi yang dirasakan, sehingga hal ini yang dapat membuat seseorang melakukan self injury. Pelaku *self-injury* melakukan tindakan menyakiti diri sendiri secara sengaja karena maksud untuk mengurangi ketegangan dan merasa lebih tenang yang individu rasakan dari perasaan yang tidak nyaman yang

diperoleh dari rasa penolakan yang dirasakan. Perasaan tenang tersebut hanya bersifat sementara karena pada dasarnya tindakan ini tidak menyelesaikan permasalahan yang sebenarnya terjadi pada dirinya (Lewis & Heat, 2015). Perasaan yang tenang tersebut dapat berdampak fatal terhadap individu. Seseorang melukai dirinya sendiri dikarenakan karena adanya emosi negatif dalam diri.

Seseorang yang mengalami self injury dikarenakan tidak memiliki regulasi emosi didalam diri individu. Hal ini dikarenakan bahwa Maidah (2013) menyatakan bahwa individu dengan perilaku self injury mempunyai perasaan emosi negatif yaitu cemas, marah dan sedih yang cenderung ditekan oleh pelakunya dan pelaku *self-injury* cenderung menekan emosi negatif yang dirasakannya. Hal ini diperkuat dengan penelitian terbaru yang dilakukan oleh Zakaria dan Theresa (2020) menyatakan bahwa faktor penyebab perilaku *self-injury* adalah ketidakmampuan meregulasi emosi. Hal ini pun diperkuat oleh peneliti sebelumnya yang dilakukan oleh Margaretha (2019) bahwa seseorang melakukan *self-injury* disadari oleh keinginan untuk melampiaskan emosi. Zakaria dan Theresa (2020) pun menegaskan bahwa perilaku *self-injury* adalah ketidakmampuan individu dalam meregulasi emosi yang berujung pada pemilihan perilaku *self-injury* sebagai mekanisme koping yang tidak adaptif. Individu yang akan melakukan regulasi emosi terlebih dahulu akan melalui sebuah proses dalam meregulasi emosi (Zakaria & Theresa, 2020).

Regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosional untuk mencapai tujuan. Regulasi emosi dapat mengurangi, memperkuat atau memelihara emosi tergantung pada tujuan individu (Thompson, 1994). Regulasi emosi dapat dilakukan dengan mempengaruhi situasi saat respon emosi belum muncul, keika muncul ataupun akhir dari respon emosi yang telah muncul (Gross, 2007). Gross (2014) ada 4 aspek regulasi emosi . Aspek pertama adalah situation yakni situasi

yang ada berhubungan dengan stimulus yang dilakukan. Kemudian di aspek kedua ada attention yakni adanya perhatian pada situasi tertentu yang dirasakan. Pada aspek ketiga ada appraisal yakni cara individu dalam menilai situasi yang sedang terjadi. Dan aspek yang terakhir ada response yaitu situasi yang terjadi akan memunculkan reaksi yang nyata.

Kemampuan pada individu masih belum bisa bersikap tenang di bawah tekanan masalah (kemampuan yang memiliki regulasi emosi yang rendah akan membuat individu mengalami kecenderungan berpikir negatif ketika menghadapi suatu peristiwa), seorang individu yang belum memiliki kemampuan meregulasi emosi untuk dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal, marah dan belum bisa mengatasi rasa cemas, sedih sehingga kesulitan dalam penyelesaian suatu masalah yang akan memunculkan perilaku negatif (Pratisti & Prihartanti, 2012). Individu yang memiliki regulasi emosi yang tinggi akan mampu memahami situasi dan mampu mengubah pikiran dan penilaiannya tentang situasi yang dihadapi secara positif, sehingga menghasilkan reaksi emosional yang positif, akan tetapi apabila kemampuan regulasi emosi itu rendah maka dapat membuat mahasiswa bersikap tidak asertif dan mahasiswa masih menunjukkan emosi yang negatif (Makmuroch, 2014).

Saat ini, seharusnya individu perlu memperhatikan perkembangan emosi dalam diri nya. Hal ini dikarenakan bahwa individu mampu mengontrol emosi yang baik adalah mampu menerima keadaan diri nya dan menyadari terhadap apa yang dilakukannya tersebut baik atau buruk untuk dirinya (Christoforou, de Bortoli, Gioldasis & Seidowsky, 2021). Pada saat individu dihadapkan dengan suatu permasalahan, idealnya individu merespon dengan baik efek emosionalnya. Respon baik yang dimaksud adalah respon perilaku yang adaptif sehingga tidak merugikan orang lain dan juga diri sendiri. Dalam hal ini dibutuhkan suatu penghayatan yang tepat terhadap suatu masalah. Individu yang memberikan penghayatan secara tepat pada setiap permasalahannya, akan mampu mengontrol emosinya, tidak berlarut-larut dalam emosinya

tersebut dan juga tidak memberikan respon emosi secara berlebihan. Penghayatan yang tepat pada suatu masalah akan membuat individu tersebut mampu menyesuaikan diri dengan emosinya (Estefan & Wijaya, 2014).

Menurut Gross (2014) emosi sangat penting untuk diekspresikan karenadengan mengeskpresikan emosi secara baik dan benar akan akan menyiapkan fisik dan mental untuk berinteraksi dengan individu lain (Manz, 2007). Regulasi emosi sangat penting diterapkan bagi individu yang memiliki peran banyak sebagai fungsi menimbulkan efek positif dalam berperilaku dan berpikir. Dalam hal ini, menurut Leveson (dalam Gross, 2007), fungsi emosi yang utama adalah untuk mengkoordinir sistem tanggap, sehingga seseorang dapat mengendalikan dan meregulasi emosi tersebut. Menurut Gross (dalam Manz, 2007), respon emosional dapat menuntun individu ke arah yang salah, pada saat emosi tampaknya tidak sesuai dengan situasi tertentu. Individu sering mencoba untuk mengatur respon emosionalnya agar emosi tersebut dapat lebih bermanfaat untuk mencapai tujuan, sehingga diperlukan strategi yang dapat diterapkan untuk menghadapi situasi emosional berupa regulasi emosi yang dapat mengurangi pengalaman emosi negatif maupun respon tidak tepat fungsi. Ketrampilan regulasi emosi yang efektif dapat meningkatkan pembelajaran mengelola emosi secara signifikan (Manz, 2007).

Penelitian mengenai regulasi emosi yang dilakukan oleh Barret, Gross, Christensen dan Benvenuto (dalam Manz, 2007) menyebutkan bahwa emosi negatif dapat mempengaruhi aktifitas seseorang dan bahwa kemampuan meregulasi emosi negatif dapat mengurangi emosi-emosi negatif akibat pengalaman-pengalaman emosional serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi ketidakpastian hidup, memvisualisasikan masa depan yang positif dan mempercepat pengambilan keputusan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Isen, Dau Nowicki (dalam Manz 2007), menyebutkan bahwa emosi positif bisa memberikan pengaruh positif pada

pemecahan masalah, sementara emosi negatif malah menghambatnya. Tampaknya emosi positif melibatkan atau memfungsikan mekanisme otak yang lebih tinggi dan meningkatkan pemrosesan informasi dan memori, sementara emosi negatif menghalangi fungsi kognitif yang lebih tinggi tersebut.

Seseorang yang memiliki regulasi emosi yang baik dapat mengontrol emosinya dengan baik. Ketika diperhadapkan dengan suatu permasalahan, seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat menemukan suatu solusi yang terbaik dalam dirinya untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Sebaliknya, regulasi emosi yang lemah mengakibatkan individu seringkali tidak dapat mengontrol atau mengorganisir emosi yang sedang dialaminya, sehingga memunculkan suatu perilaku yang dianggap sebagai koping yang tidak adaptif. Individu yang digolongkan memiliki regulasi emosi yang rendah merupakan tidak mampu mengontrol diri dengan baik secara emosi dan pikiran (Rubiani & Sembiring, 2018).

Berdasarkan hasil wawancara pre elementery yang dilakukan oleh peneliti dengan pada bulan September 2022 melalui whatsapp call kepada salah satu pelaku self injury, ternyata individu melakukan hal tersebut semata-mata hanya untuk menenangkan dirinya dari suatu kecemasan yang berlebihan. Pada awalnya partisipan M melakukan pemilihan situasi yaitu menghindari orang lain. Selanjutnya, partisipan M menjadi terus-menerus memikirkan masalahnya dan M menjadi bingung, apa yang harus dilakukan. Sampai pada akhirnya ia memutuskan untuk mengalihkan fokusnya pada aktivitas self injury. Partisipan tersebut menganggap bahwa melukai diri sendiri merupakan solusi terbaik dalam dirinya untuk bertahan dalam menghadapi masalah.

Partisipan M menganggap bahwa melukai diri sendiri hanya untuk membuatnya lebih tenang. Melukai diri sendiri bagi M merupakan bentuk emosional yang dapat membuatnya jauh lebih tenang. M tidak mampu mengontrol emosinya yang dimana melukai diri sendiri

baginya merupakan regulasi emosi. Regulasi emosi yang baik akan membuat subjek merasa bahwa penyelesaian masalah baik akan tetapi bagi M self injury adalah bentuk emosional atau penenang dalam dirinya dari masalah.

Partisipan M Pelaku self injury dilakukan hanya dengan tujuan memperoleh ketenangan sesaat. Terlihat jelas bahwa para pelaku self injury menghayati permasalahan dengan cara yang tidak tepat. Partisipan M menganggap bahwa melukai diri sendiri merupakan bentuk dari regulasi emosi. Bagi M regulasi emosi itu sebagai bentuk pelampiasan emosi yang ada dalam dirinya yang berupa baik dan buruk.

Regulasi emosi diasumsikan sebagai faktor penting dalam menentukan keberhasilan seseorang terkait dengan usahanya untuk berfungsi secara normal di kehidupannya seperti dalam proses adaptasi, dapat berespon sesuai dan fleksibel (Thompson dalam Garnefski, dkk. 2001). Individu harus mampu melihat dan menilai kondisi hubungan mereka sehingga mereka tahu harus bagaimana merespon terutama secara emosional. Kontrol diri terhadap emosi ini merupakan kemampuan yang dicapai ketika seseorang memiliki strategi dalam mengolah emosi. Kemampuan tersebut diatur oleh regulasi emosi pada individu (Garnefski dkk, 2001). Berdasarkan uraian diatas, Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Bagaimana regulasi emosi pada orang dewasa pelaku self injury?. Maka, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul : Regulasi Emosi pada Individu Dewasa pelaku Self Injury.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka peneliti melakukan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada individu dewasa *pelaku self injury*.

2. Manfaat Penelitian

a. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini di diharapkan dapat menjadi sumbangan ilmiah, dan diharapkan dapat dipergunakan untuk memperluas wawasan ilmiah psikologi terkhususnya bidang psikologi klinis untuk menjelaskan fenomena psikologis yaitu mengenai regulasi emosi pada pelaku *self injury*.

b. Secara Praktis

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi masyarakat terkhususnya orang dewasa untuk meningkatkan regulasi emosi sekaligus menyadarkan diri orang dewasa untuk mencari solusi masalah yang terbaik dan tidak melakukan *self injury* sebagai solusi dalam menyelesaikan masalah