

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia pada umumnya pasti tidak akan terlepas dari permasalahan sepanjang masa hidupnya. Hal ini dikarenakan manusia merupakan makhluk sosial yang setiap harinya pasti akan berinteraksi dengan orang lain. Semakin banyak seseorang melakukan interaksi dengan orang lain, maka semakin banyak pula informasi yang diterimanya, yang kemudian akan terangkai menjadi pengalaman hidup. Pengalaman-pengalaman tersebut tentunya akan diwarnai dengan berbagai macam emosi, baik itu emosi positif maupun negatif. Emosi itu juga akan mempengaruhi kehidupan seseorang, karena pada saat seseorang merasakan emosi positif maupun negatif hal ini akan membawa perubahan secara fisik maupun psikologisnya.

Ada beberapa periode perkembangan manusia di sepanjang kehidupannya. Masing-masing periode tersebut memiliki tugas perkembangan yang berbeda-beda, namun ada masa dimana individu akan mengalami berbagai macam pergolakan emosi dan konflik. Pada masa ini, individu akan banyak dihadapkan pada sejumlah masalah terkait dengan tugas perkembangannya. Masa tersebut yakni masa remaja akhir dan masa dewasa awal.

Masa remaja merupakan masa yang penuh dengan problematika. Seperti yang dikatakan oleh Hall (Santrock, 2007) masa remaja yang usianya berkisar antara 12-23 tahun diwarnai oleh pergolakan. Pandangan badai dan stres (*storm-and-stress view*) adalah konsep dari Hall (Santrock, 2007) yang menyatakan bahwa remaja merupakan masa pergolakan yang dipenuhi oleh konflik dan perubahan suasana hati. Di satu sisi, remaja merasa bahwa diri mereka masih anak-anak, tapi di sisi lain mereka adalah orang dewasa yang sudah mulai belajar untuk dapat disiplin serta bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Selain itu, masa remaja juga merupakan suatu masa dimana setiap remaja pasti akan dihadapkan pada berbagai macam permasalahan, baik permasalahan dengan dirinya sendiri, maupun permasalahan yang berkaitan dengan orang lain. Dalam kondisi seperti ini, tentu mereka juga akan merasakan berbagai macam emosi yang berkecenderungan satu sama lain (Santrock, 2007).

Sedangkan masa usia dewasa merupakan masa peralihan dari remaja akhir menuju masa dewasa awal, dimana pada usia ini individu akan kembali dihadapkan pada sejumlah problematika baru. Sebagai seorang individu yang sudah tergolong dewasa, peran dan tanggung jawabnya tentu makin bertambah besar. Ia tak lagi harus bergantung secara ekonomis, sosiologis ataupun psikologis pada orang tuanya. Segala urusan ataupun masalah yang dialami dalam hidupnya sedapat mungkin akan ditangani sendiri tanpa

bantuan orang lain, termasuk orang tua. Kehidupan psikososial dewasa muda makin kompleks dibandingkan dengan masa remaja selain bekerja, mereka akan memasuki kehidupan pernikahan, membentuk keluarga baru, memelihara anak-anak, dan tetap harus memperhatikan orang tua yang makin tua (Dariyo, 2004).

Permasalahan yang ada di dalam kehidupan sehari-hari pada hakikatnya merupakan suatu batu loncatan untuk membuat individu menjadi lebih dewasa dalam bertindak. Hal yang wajar jika seorang individu melakukan usaha untuk mengekspresikan berbagai macam emosi yang dirasakan, namun pengekspresian yang dimaksud sebaiknya dengan usaha yang tepat dan efisien. Dalam hal ini individu sebaiknya merespon dengan baik emosi-emosi tersebut. Respon baik yang dimaksud adalah respon perilaku yang adaptif sehingga tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Oleh karena itu dibutuhkan sebuah kemampuan mengontrol dan mengendalikan emosi yang disebut sebagai regulasi emosi.

Individu yang akan melakukan regulasi emosi terlebih dahulu akan melalui sebuah proses dalam meregulasi emosi. Gross dan Thompson (2007) mendefinisikan regulasi emosi sebagai sekumpulan berbagai proses tempat emosi diatur. Gross (Strongman, 2003) membuat 5 daftar rangkaian proses regulasi emosi, yaitu: (1) pemilihan situasi; (2) perubahan situasi; (3) penyebaran perhatian; (4) perubahan kognitif; (5) perubahan respon. Rangkaian ini dimulai dengan adanya situasi eksternal maupun internal yang

dialami individu, kemudian individu akan memberikan perhatian bila situasi tersebut relevan dengan dirinya, lalu ia memberi penilaian hingga akhirnya muncul respon emosi.

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. Ketika individu mampu menyesuaikan diri dengan emosinya, ia akan lebih cepat sampai pada suatu kebahagiaan. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Karl C. Garrison dalam Mappiare (2003) bahwasanya kebahagiaan seseorang dalam hidup ini bukan karena tidak adanya bentuk emosi dalam dirinya, melainkan dari kebiasaannya memahami dan menguasai emosi. Berikut ini adalah hasil wawancara peneliti dengan subjek yang berinisial R terkait dengan kemampuan subjek R dalam mengatur emosinya :

“aku kalo lagi ada masalah gitu biasanya suka negatif thinking, ngedumel, curiga sama hal-hal yang negatif pokoknya. Padahal mah itu cuma kayak halusinasi atau khayalan doang, engga kejadian bener-bener gitu kak. Nah kalo lagi nethink kayak gitu biasanya aku dengerin lagu galau aja terus smsan sama temen.

Abis itu temen-temen nenangin aku. Terus aku nyoba buat mikir positifnya aja, gak bakal terjadi kok sama apa yang aku pikirin sebelumnya. Jadi, aku lebih ke sharing ke temen-temen gitu. Abis itu pikiran aku jadi lebih terbuka deh kak. Tapi sih sebelum cerita ke temen, pasti aku uring-uringan sendirian dulu gitu, nangis kayak gitu dah. Hahaha..”

Berdasarkan wawancara di atas terlihat jelas bahwa subjek mampu melakukan proses regulasi emosi dengan baik. Ketika ada masalah, awalnya R melakukan pemilihan situasi dengan cara menghindari orang dan menangis sendirian. Selanjutnya, R memodifikasi situasi dengan cara mendengarkan lagu melankolis. Hal ini dilakukannya untuk mengubah situasi emosional yang sedang dirasakannya. Setelah itu, R mengalihkan perhatiannya dengan cara bercerita kepada temannya melalui pesan singkat, kemudian R juga melakukan perubahan kognitif dengan cara berpikir lebih positif dari sebelumnya sebagai hasil dari sharing dengan teman-temannya. Sampai pada proses yang terakhir, subjek R mengubah respon yang awalnya menyendiri, kemudian berubah menjadi kegiatan sharing bersama yang diyakininya mampu untuk meredakan kecemasan yang dirasakannya. Kelima proses regulasi emosi tersebut, membuat pikiran R menjadi lebih terbuka dari sebelumnya sehingga hal ini akan lebih memudahkan R dalam mencari solusinya.

Tetapi pada faktanya, ada beberapa individu yang justru memberikan penghayatan tidak tepat ketika dihadapkan pada suatu permasalahan. Mereka memberikan penghayatan pada masalahnya tersebut justru dengan cara

menyakiti dirinya sendiri dan cara ini diyakini mereka dapat memberikan ketenangan sesaat dan mampu membebaskan mereka dari rasa sakit secara psikologis yang di alaminya. Menurut mereka, rasa sakit secara fisik yang ia dapatkan dari aktivitasnya melukai diri sendiri tersebut menjadi tidak begitu berarti dan tidak sepadan dengan rasa sakit secara psikologis yang dirasakannya. Mereka ini disebut sebagai pelaku *self injury*.

Self injury adalah perilaku melukai dirinya sendiri yang dilakukan dengan sengaja tanpa ada maksud untuk bunuh diri. Perilaku ini meliputi menyayat bagian kulit tubuh dengan pisau atau silet, memukul diri sendiri, membakar bagian tubuh tertentu, menarik rambut dengan keras, bahkan memotong bagian tubuh tertentu. Hal ini dilakukan tanpa adanya maksud untuk bunuh diri (Shabrina, 2011).

Pada umumnya, perilaku *self injury* lebih sering terjadi pada usia remaja. Berdasarkan data yang dilansir oleh BBC Inggris (2010) diinformasikan bahwa dalam 5 tahun terakhir jumlah orang muda di Inggris yang masuk ke rumah sakit setelah mencederai diri mereka sendiri (*self injury*) dengan sengaja, naik lebih dari 50%. Pada tahun 2008-2009 ada 2.727 orang yang berusia di bawah 25 tahun yang dibawa ke rumah sakit di Inggris karena mencederai diri sendiri (*self injury*) dengan benda-benda tajam, dibandingkan pada tahun 2004-2005 yaitu sebanyak 1758 orang. Data ini mengindikasikan bahwa fenomena perilaku *self injury* menjadi kian meningkat dan pelakunya

sebagian besar adalah mereka yang berada pada rentang usia remaja akhir hingga dewasa awal.

Ada banyak faktor yang melatarbelakangi seseorang melakukan *self injury*. Nock (2008) dalam sebuah penelitiannya yang berjudul *physiological arousal, distress tolerance, and social problem-solving deficits among adolescent self-injuries*, mengemukakan ada 4 (empat) alasan utama seseorang melakukan *self injury* yaitu: 1) meredakan ketegangan atau menghentikan perasaan buruk; 2) merasakan sesuatu, bahkan rasa sakit; 3) untuk berkomunikasi dengan orang lain dan menunjukkan bahwa mereka menderita; 4) membuat orang lain berhenti mengganggu mereka. Penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa individu yang terlibat dalam *self injury* memiliki reaktifitas fisiologis yang kuat, daya tahan yang lemah dalam menghadapi distres, serta kemampuan pemecahan masalah yang rendah dibandingkan dengan subjek yang tidak terlibat dalam *self-injury*.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara singkat peneliti dengan salah satu pelaku *self injury* , ternyata mereka melakukan hal tersebut semata-mata hanya untuk menenangkan dirinya dari suatu kecemasan yang berlebihan. Berikut ini adalah hasil wawancara peneliti dengan salah satu pelaku *self injury* :

“aku ngelakuin itu sebenarnya untuk peluapan emosi aja kali ya kak, jadi agak sedikit tenang aja kak. Pas aku nyilet, itu gak kerasa sakitnya, tapi pas udah agak sadaran baru deh kerasa sakitnya.”

Berdasarkan hasil wawancara diatas, dapat disimpulkan bahwasannya pelaku *self injury* memang melakukan perilaku tersebut hanya dengan tujuan memperoleh ketenangan sesaat.

Terlihat jelas bahwa para pelaku *self injury* menghayati permasalahan dengan cara yang tidak tepat. Ketika mayoritas individu berusaha untuk fokus pada masalah yang dihadapinya, hal yang berbeda justru terjadi pada mereka yang melakukan *self injury* bahkan mereka cenderung menambah masalah baru dengan aktivitas mereka melukai dirinya sendiri. Mereka yang melakukan *self injury* menghayati permasalahan sebagai suatu emosi negatif yang membebani dan harus diluapkan agar tidak memunculkan rasa sakit secara psikologis dalam jangka panjang. Hingga pada akhirnya mereka mencari berbagai macam cara agar dapat memperoleh ketenangan meskipun hanya sesaat. Berikut ini adalah hasil wawancara peneliti dengan subjek F terkait dengan ketidakmampuan F dalam mengatur emosinya :

“aku kalo ada masalah yang sampe bener-bener ke pikiran, engga mau kemana-mana, yang aku rasain tuh jadi engga fokus untuk ngapain, jadi bingung gitu mau ngapain. Terus kalo udah begitu biasanya aku tuh nangis dan kalo emang masalahnya berat banget, apa aja bisa aku lakuin termasuk nyilet-nyilet badan aku.”

Berdasarkan hasil wawancara di atas, terlihat bahwa subjek tidak mampu melakukan regulasi emosi. Pada awalnya subjek F melakukan pemilihan

situasi yaitu menghindari orang lain. Selanjutnya, subjek F menjadi terus-menerus memikirkan masalahnya dan F menjadi bingung, apa yang harus ia lakukan. Sampai pada akhirnya ia memutuskan untuk mengalihkan fokusnya pada aktivitas *self injury*.

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). Dalam kasus *self injury*, regulasi emosi memiliki peranan penting untuk membuat mereka mampu menyesuaikan diri dengan emosinya, sampai pada akhirnya mereka dapat berfungsi secara kompeten di lingkungannya. Selain itu, dengan melakukan regulasi emosi, para pelaku *self injury* akan jauh lebih positif dalam menghayati suatu permasalahan, sehingga hal ini akan membuat mereka menjauhi sebuah paradigma bahwa perilaku *self injury* merupakan satu-satunya cara untuk membebaskan diri dari rasa sakit secara emosional. Oleh karena itu ,peneliti menjadi tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “*Gambaran Proses Regulasi Emosi pada Pelaku Self Injury*”

B. Identifikasi Masalah

Pelaku *self injury* sebagai makhluk sosial setiap harinya juga pasti akan berinteraksi dengan orang lain. Semakin banyak para pelaku *self injury* ini berinteraksi dengan orang lain, maka semakin banyak pula informasi yang diterimanya, yang kemudian akan terangkai menjadi pengalaman hidup yang

tentunya akan mempengaruhi sebagian atau seluruh hidupnya. Pengalaman-pengalaman tersebut tentunya akan diwarnai dengan berbagai macam emosi, baik itu emosi positif maupun negatif.

Hal yang wajar jika para pelaku *self injury* ini ingin mengekspresikan emosi-emosi yang dirasakannya, namun pengekspresian tersebut dilakukan dengan cara-cara yang adaptif dan tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Dalam hal ini, dibutuhkan suatu penghayatan yang tepat terhadap suatu permasalahan. Penghayatan tepat yang dimaksud adalah penghayatan yang akan mengarahkan individu pada emosi-emosi yang positif. Dengan demikian penghayatan tersebut akan mengarahkan individu pada respon perilaku yang adaptif.

Tetapi pada faktanya, ada beberapa individu yang justru memberikan penghayatan tidak tepat ketika dihadapkan pada suatu permasalahan. Mereka memberikan penghayatan pada masalahnya tersebut justru dengan cara menyakiti dirinya sendiri dan cara ini diyakini mereka dapat memberikan ketenangan sesaat dan mampu membebaskan mereka dari rasa sakit secara psikologis yang di deritanya. Ketika mayoritas individu berusaha untuk fokus pada masalah yang dihadapinya, hal yang berbeda justru terjadi pada mereka yang cenderung menyakiti diri sendiri. Dalam hal ini, mereka cenderung menambah masalah baru dengan aktivitas tersebut. Peneliti menjadi tertarik untuk mengetahui bagaimana gambaran proses regulasi emosi pada pelaku *self injury*.

C. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran proses regulasi emosi pada pelaku *self injury*.

2. Manfaat Penelitian

a. Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi tambahan untuk bidang psikologi, dan memberikan wawasan baru mengenai hal-hal yang berhubungan dengan proses regulasi emosi pada pelaku *self injury*. Serta diharapkan dapat menjadi sumbangan pemikiran dalam mengembangkan ilmu psikologi, khususnya bidang Psikologi klinis.

b. Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi pada pelaku *self injury* mengenai gambaran proses regulasi emosi yang terjadi serta dapat menjadi informasi usaha preventif atau pencegahan bagi individu khususnya usia remaja-dewasa awal untuk tidak melakukan *self injury* ketika mengalami suatu permasalahan.

D. Kerangka Berpikir

Individu yang cenderung menyakiti diri sendiri (pelaku *self injury*) tidak akan pernah terlepas dari berbagai macam pengalaman hidup. Pengalaman-pengalaman tersebut tentunya akan mempengaruhi sebagian atau seluruh

hidupnya dan biasanya diwarnai dengan berbagai macam emosi, baik itu emosi positif maupun negatif. Emosi-emosi ini juga akan mempengaruhi kehidupan seseorang, karena pada saat kita merasakan emosi positif maupun negatif hal ini akan membawa perubahan secara fisik maupun psikologis seseorang.

Pengalaman hidup para pelaku *self injury* akan dihayati sebagai sesuatu yang menyenangkan dan tidak menyenangkan. Ketika pengalaman tersebut dihayati sebagai pengalaman yang menyenangkan, maka emosi yang muncul akan bersifat positif. Sebaliknya, jika pengalaman tersebut dihayati sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan, maka hal tersebut akan memunculkan emosi-emosi negatif. Emosi positif maupun negatif, keduanya tetap harus dihayati dengan cara yang tepat. Ketika penghayatan pengalaman hidup dilakukan dengan cara yang tidak tepat, individu akan merespon dengan cara yang juga tidak tepat seperti yang dilakukan pada pelaku *self injury*.

Individu yang menghayati pengalaman hidupnya dengan cara yang tidak tepat seperti para pelaku *self injury*, menunjukkan bahwa adanya masalah dalam sistem pengaturan emosinya. Efek yang paling nyata terlihat jika emosi tidak diatur dengan baik adalah munculnya berbagai macam perilaku ekspresif yang berlebihan dan mungkin akan membahayakan bagi individu yang tidak melakukannya. Pelaku *self injury* yang tidak mampu mengatur emosinya, mereka akan cenderung melakukan apa saja untuk dapat meluapkan apa yang ia rasakan, bahkan terkadang usaha-usaha yang dilakukan dalam meluapkan

emosinya tersebut tidak dipertimbangkan efek baik atau buruknya. Mereka juga akan terus larut dalam perasaannya dan tak jarang dari mereka yang merasa tidak peduli dengan masalah yang sedang dihadapinya. Mereka akan terus disibukkan dengan usaha-usaha untuk membuat dirinya merasa lega dan tenang apapun caranya, meskipun harus dengan menyakiti diri sendiri. Jika hal ini dibiarkan berlanjut, maka tidak menutup kemungkinan aktivitas *self injury* tersebut akan berubah menjadi aktivitas bunuh diri yang nyata. Oleh karena itu, dibutuhkan sebuah kemampuan untuk mengelola, mengendalikan dan mengatur emosi yang disebut sebagai regulasi emosi.

Menurut Gross (2007), proses emosi meliputi rangkaian : situasi – perhatian – kognisi – respon. Rangkaian ini dimulai dengan adanya situasi eksternal maupun internal yang dialami individu, kemudian individu akan memberikan perhatian bila situasi tersebut relevan dengan dirinya, lalu ia memberi penilaian hingga akhirnya muncul respon emosi. Berawal dari proses inilah akhirnya Gross mendefinisikan regulasi emosi sebagai sekumpulan proses tempat emosi diatur. Sebagai rangkaian proses, idealnya individu harus melewati kelima rangkaian proses ini untuk dapat dikatakan sebagai individu yang mampu meregulasi emosi.

Bagan 1. Kerangka Berpikir

