

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut Santrock, masa remaja merupakan periode transisi dalam kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa. Hall (dalam Gillies, 2018) mengungkapkan bahwa masa remaja adalah masa “badai dan tekanan” sehingga membuat remaja rawan konflik dan perubahan suasana hati. Menurut Erik Erikson (dalam Estefan & Wijaya, 2014). Menurut Slater & Bremner (dalam Thesalonika, 2021), Pada masa remaja ini, remaja tidak hanya terjadi perubahan dalam segi fisik saja namun juga dalam hal pemikiran, emosi, pengalaman keluarga, hubungan dengan teman sebaya, dan konsep diri. Estefan dan Wijaya (2014) juga mengungkapkan bahwa masa remaja merupakan masa yang penuh kesempatan dari sisi pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial, namun juga ada risiko yang dihadapi oleh remaja seperti konsumsi minuman beralkohol, penggunaan obat terlarang, aktivitas seksual dan geng, gangguan mental, dan prevalensi depresi terutama pada remaja perempuan.

Pada tahun 2008-2009 terjadi 2.727 kasus di Inggris remaja melakukan perilaku melukai diri sendiri, hasil tersebut menunjukkan peningkatan hampir 50% dibandingkan tahun 2004-2005 yang hanya sebanyak 1.758 (Kumaran, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Stallard, Spears, Montgomery, Phillips dan Sayal (2013) menunjukkan dalam 1 tahun sebanyak 27% remaja dilaporkan berpikir untuk melukai diri sendiri dan

15% setidaknya sekali melakukan perilaku melukai diri sendiri. Menurut Swannell, & Martin (dalam Laporte, 2021), penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan remaja memiliki prevalensi tertinggi melakukan *self-harm* (17,1%) dibandingkan dewasa awal (13,4%), dan dewasa (5,5%). Salah satu kasus yang terjadi di Indonesia, sebanyak 56 siswa SMP di Surabaya melakukan perilaku melukai diri sendiri dikarenakan depresi (Hardiansyah, 2018). Data-data tersebut menunjukkan bahwa salah satu perilaku maladaptif yang muncul pada masa remaja adalah perilaku menyakiti diri sendiri atau *self-harm*. Alasan terbanyak remaja melakukan perilaku ini adalah untuk mencari rasa lega dari pemikiran ataupun perasaan. Penelitian lain menunjukkan bahwa perilaku *self-harm* ini dimulai dari usia 12 dan 14 tahun meskipun fenomena ini tidak eksklusif hanya terjadi pada remaja (Reis, Tome, Ramiro, Gaspar & deMatos, 2020).

Menurut Hurlock (dalam Laporte dkk. 2021) yang mengungkapkan banyaknya kasus percobaan bunuh diri terjadi pada masa remaja, bahkan bunuh diri sendiri merupakan penyebab kematian kedua di Amerika Serikat. Penelitian yang dilakukan Gillies dkk. (2018) menunjukkan prevalensi remaja yang melakukan *self-harm* diantara 597.548 partisipan diantara 41 negara sebesar 16,9%. Remaja perempuan berperilaku menyakiti diri sendiri dengan usia rata-rata melakukan perilaku *self-harm* pada usia 13 tahun. Episode perilaku *self-harm* dilaporkan sebanyak 1-2 episode secara mayoritas (47%) dengan bentuk perilaku *cutting* sebagai bentuk yang paling umum dilakukan (45%). Data yang dikutip dari *New York Times* menunjukkan bahwa lebih dari 30% remaja perempuan dari setiap negara bagian di Amerika Serikat mengungkapkan memiliki intensi untuk menyakiti diri sendiri tanpa keinginan bunuh diri. Perilaku menyakiti diri sendiri pada remaja perempuan lebih tinggi (1 dari 4) daripada remaja laki-laki (1 dari 10).

Secara persentase sendiri perilaku melukai diri sendiri pada remaja laki-laki hanya sebesar 6,4% sedangkan pada remaja perempuan sebesar 17,7% (New York Times, 2018). Data tersebut memperkuat fenomena *self-harm* yang terjadi pada remaja perempuan dibandingkan laki-laki.

Peneliti juga melakukan wawancara pada tiga subjek remaja di Kota Semarang. Subjek pertama berinisial BS dan berusia 18 tahun. Subjek BS mengaku setiap ia marah, emosi dan kesal ia melampiaskan emosinya dengan menyakiti diri sendiri seperti memukul tangannya ke benda, memukul kaca atau tembok hingga berdarah, menjatuhkan diri dari motor, bahkan sampai menyilet tangannya hingga memiliki bekas luka. Subjek kedua berusia 19 tahun dan berinisial SF. Subjek SF mengaku hampir setiap malam ia melakukan perilaku menyakiti diri sendiri. Setiap merasa capek, kesal, dan merasa kesepian, ia melampiaskannya dengan cara menyilet diri sendiri hingga berdarah-darah, membenturkan diri sendiri ke tembok, dan mengepalkan tangan seerat mungkin sampai kuku-kukunya menyakitinya. Subjek SF mengungkapkan bahwa ia merasa lega setelah menyakiti diri sendiri bahkan ia berpikir untuk melakukan bunuh diri.

Subjek ketiga berjenis kelamin perempuan, usia 17 tahun, memiliki inisial VV. Subjek VV menyebutkan bahwa ia kerap kali melakukan perilaku menyakiti diri sendiri terutama saat ia merasa kesepian, tidak memiliki teman berbicara, dan sedang di bawah tekanan. Bentuk perilaku menyakiti diri sendiri yang dilakukan oleh VV adalah membenturkan kepala ke tembok atau menyayat tangan dengan pecahan gelas yang sengaja dibanting. Subjek VV mengaku bahwa ia merasa lega dan lebih baik ketika melukai diri sendiri. ia merasa lebih baik sakit fisik dibandingkan batin.

Berdasarkan data survey yang dilakukan penelitian sebelumnya dan wawancara empiris menunjukkan bahwa remaja perempuan rentan dengan perilaku menyakiti diri sendiri. Bentuk dari perilaku menyakiti diri sendiri pun bermacam-macam seperti yang ditunjukkan dalam wawancara, menyayat diri sendiri, membenturkan kepala ke dinding, menggegam tangan dengan erat sampai kuku mencakar tangan, memukul diri dengan tangan, dan menjatuhkan diri sendiri dari motor.

Perilaku *self-harm* sendiri didefinisikan dengan perilaku merusak tubuh secara sengaja dan terjadi tanpa adanya kesadaran intensi bunuh diri (Reis, Tome, Ramiro, Gaspar & deMatos, 2020). Contoh perilaku yang paling sering dilakukan seperti membakar diri sendiri, menyayat, mencakar, memukul, dan kebanyakan orang yang menyakiti diri sendiri menggunakan metode yang beragam sebagai bentuk *self-harm* (Klonsky, Victor & Saffer, 2014). *Self-harm* merupakan perilaku yang dilakukan individu untuk menghadapi rasa sakit secara emosional dengan melukai diri sendiri, dilakukan secara sengaja namun tanpa niat untuk bunuh diri. Dampak dari perilaku ini pun seperti kepribadian tertutup, harga diri rendah, pemikiran yang kaku, dan kesulitan dalam mengkomunikasikan perasaannya, bahkan apabila perilaku ini meningkat dapat berujung pada perilaku bunuh diri (Kusnadi, 2021).

Menurut DeKloet dkk. (dalam Hardiansyah, 2018), penelitian yang dilakukan menunjukkan beberapa faktor risiko yang dapat meningkatkan perilaku *self-harm* diantaranya adalah jenis kelamin perempuan, diagnosis depresi, bertambahnya usia, hidup dengan keluarga tiri, tidak menerima pelayanan kesehatan mental, memiliki sejarah trauma, dan memiliki sumber stres termasuk masalah keluarga. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa regulasi emosi

merupakan salah satu faktor dari perilaku *self-harm* (Laporte dkk., 2021; Fiqria & Supradewi, 2021).

Menurut Thompson (dalam Andover, 2014), regulasi emosi adalah serangkaian proses yang heterogen dimana emosi itu sendiri diatur. Proses regulasi emosi sendiri dapat terjadi otomatis atau terkontrol, disadari ataupun tidak disadari. Regulasi emosi dapat meredam, megintensifkan, atau sekadar mempertahankan emosi, tergantung pada tujuan individu. Selain itu, regulasi emosi juga dapat mengubah sejauh mana komponen respon emosi menyatu saat emosi terungkap seperti ketika perubahan besar dalam pengalaman emosi dan respon fisiologis terjadi tanpa adanya ekspresi. Thompson (dalam Laporte dkk., 2021) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses esktrinsik dan intrinsik yang digunakan sebagai fungsi pengawasan, menilai, dan memodifikasi reaksi emosi, terutama untuk mencapai tujuan individu.

Dalam kasus *Self-Harm*, regulasi emosi memiliki peranan penting untuk membuat remaja mampu menyesuaikan diri dengan emosinya, sampai pada akhirnya remaja dapat berfungsi secara kompeten di lingkungannya. Selain itu dengan melakukan regulasi emosi, para pelaku *Self-Harm* akan jauh lebih positif dalam menghayati suatu permasalahan, sehingga hal ini akan membuat remaja menjauhi sebuah paradigma bahwa perilaku *Self-Harm* merupakan satu-satunya cara untuk membebaskan diri dari rasa sakit secara emosional (Alwi, 2015). Remaja dengan regulasi emosi yang kurang baik rentan untuk mengalami depresi dan kemarahan yang merujuk pada kenakalan remaja dan kesulitan dalam bidang akademis (Santrock, 2007). Remaja yang memiliki regulasi yang buruk maka akan kesulitan dalam mengelola emosi negatif sehingga emosi negatif yang sedang

dialami mendominasi diri remaja dan menghasilkan berbagai perilaku yang termasuk dalam kenakalan remaja seperti perilaku *self-harm* (Thesalonika, 2021).

Adapun penelitian terdahulu yang meneliti tentang topik serupa mengenai Regulasi Emosi dengan Perilaku *Self-Harm* yang dilakukan oleh Laporte dkk. (2021), Fiqria dan Supradewi (2021), Agustin, Fitria dan Febrayosi (2019), serta Estefan dan Wijaya (2014). Penelitian yang dilakukan Laporte dkk. (2021) menunjukkan bahwa individu yang melakukan perilaku *self-harm* secara signifikan mengalami kesulitan dalam regulasi emosi dibandingkan yang tidak berperilaku menyakiti diri sendiri. penelitian yang dilakukan (Fiqria & Supradewi, 2021) juga menunjukkan semakin rendah regulasi emosi semakin tinggi perilaku *self-harm* begitu pula sebaliknya. Estefan dan Wijaya (2014) mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa individu yang sulit mengidentifikasi dan mengekspresikan emosi negatif mereka dalam situasi yang tidak menentu, kurang siap untuk mengelola pengalaman negatif yang kuat dengan cara yang adaptif, sehingga individu yang kurang mampu mengelola emosinya akan menggunakan cara maladaptif seperti *self-harm* sebagai kompensasi.

Penelitian-penelitian tersebut menghasilkan kesimpulan yang sama yaitu terdapat hubungan yang negatif antara Regulasi Emosi dengan Perilaku *Self-Harm*. Namun penelitian-penelitian tersebut berbeda dengan penelitian yang peneliti lakukan dari segi karakteristik subjek, waktu penelitian dan konteks penelitian. Dalam penelitian ini peneliti berfokus pada karakteristik subjek remaja perempuan, berusia 15-23 tahun, pernah melakukan perilaku *Self-harm* dan berdomisili Kota Semarang. Remaja pada rentang usia 15-23 tahun memasuki fase remaja akhir (Ali & Asrori dalam Safira, 2022). Peneliti memilih remaja akhir karena pada fase ini remaja memiliki banyak tugas perkembangan yang harus

terselesaikan agar proses memasuki fase dewasa dapat berjalan dengan baik. Remaja akhir yang melakukan *Self-Harm* memiliki dinamika psikologi yang tidak stabil serta dapat berpengaruh negatif terhadap terwujudnya tugas perkembangan dan persiapan memasuki fase dewasa sehingga penting untuk dilakukan penelitian pada fase remaja akhir tersebut.

Peneliti memilih berfokus pada remaja dengan jenis kelamin perempuan karena remaja perempuan memiliki intensitas melakukan perilaku *Self-Harm* lebih tinggi (17,7%) dibanding remaja laki-laki (6,4%) (New York Times, 2018). Latar belakang pemilihan Kota Semarang adalah karena perilaku *self-harm* pada remaja marak terjadi di Kota Semarang dan terimplementasi dalam berbagai bentuk perilaku yang bertujuan menyakiti diri sendiri (Yusuf, 2018). Selain itu, hasil wawancara dengan tiga teman peneliti menunjukkan bahwa fenomena ini nyata terjadi di Kota Semarang.

Berdasarkan pemaparan yang sudah diuraikan peneliti, peneliti menemukan adanya fenomena perilaku *self-harm* yang terjadi pada remaja perempuan. Hal ini ditunjukkan pada hasil wawancara empiris dan data yang ditunjukkan dari beberapa penelitian sebelumnya. Peneliti tertarik melakukan penelitian ini dikarenakan keprihatinan peneliti terkait dampak yang ditimbulkan dari perilaku *self-harm* seperti harga diri rendah, sulit menyampaikan perasaan, bahkan pada tindakan bunuh diri sehingga topik ini layak untuk dikaji. Peneliti mengkaji perilaku *self-harm* didasarkan pada regulasi emosi karena karakteristik remaja dengan perubahan suasana hati yang singkat dan dari wawancara yang menunjukkan bahwa remaja perempuan melakukan perilaku *self-harm* ketika merasa kesal dan emosi. Maka dari itu pertanyaan penelitian pada penelitian ini

adalah apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *self-harm* pada remaja perempuan?

1.2 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *self-harm* pada remaja perempuan.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini memberikan wawasan dan sumbangsih dalam kancah pengetahuan psikologi klinis dan perkembangan terkait dengan hubungan regulasi emosi dan perilaku *self-harm* pada remaja perempuan.

1.3.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu berdampak pada remaja perempuan dan memberikan pengetahuan kaitannya dengan regulasi emosi dan perilaku *self-harm*.