

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun Papalia *et.al* (dalam Saputro, 2018). Menurut Santrock, masa remaja merupakan periode transisi dalam kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa (dalam Gillies, 2018) mengungkapkan bahwa masa remaja adalah masa “badai dan tekanan” sehingga membuat remaja rawan konflik dan perubahan suasana hati. Sedangkan menurut Saputro (2018) mengatakan bahwa, masa ini merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat, akan tetapi masa remaja sering menjadi persoalan yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Ketidak mampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini, banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.

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, seperti yang dijelaskan *New York Time* (dalam Pertiwi, 2023) menyatakan bahwa remaja dengan jenis kelamin perempuan memiliki intensitas melakukan perilaku *self-harm* lebih tinggi 17,07% dibandingkan remaja laki-laki 6,4%.

Menurut Hurlock (dalam Pertiwi, 2023) 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 et al., 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) dari pada 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* (dalam Pertiwi, 2023). Data tersebut memperkuat fenomena *self-harm* yang terjadi pada remaja perempuan dibandingkan laki-laki.

Menurut Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (dalam Purwanti, 2023) yang menyelenggarakan survei kesehatan pada pelajar SLTP dan

SLTA dengan rentang usia 12-18 tahun, dengan sampel survei berasal dari 75 sekolah di 68 kabupaten/kota di 26 provinsi. Ditemukan data keinginan untuk bunuh diri pada masa SLTP dan SLTA sebesar 4,3% pada laki-laki dan 5,9% pada perempuan. Pada awal bulan September 2018, Tribun News melaporkan bahwa 56 pelajar di Surabaya menyayat tangannya sendiri. Hal itu membuat Wali Kota Surabaya, Ibu Tri Rismaharini ikut turun tangan menangani fenomena tersebut. Beliau mengatakan bahwa *cutting* massal ini terjadi terkait masalah psikologis. Penelitian yang dilakukan, kurang lebih ada 30 siswa-siswi yang melakukan tindakan *self harm*. Bentuk tindakan *self harm* yang dilakukan kebanyakan yaitu menyayat tangan. Alasan siswa melakukan tindakan *self harm* yaitu : 1) karena frustrasi atau banyak masalah sebanyak 22%, 2) karena ikut-ikutan teman sebanyak 57%, 3) karena pengaruh media sosial sebanyak 21%. Adapun juga penelitian yang dilakukan oleh Shofia (2018), diketahui bahwa sebanyak 30,7% siswa melaporkan telah melakukan *self harm*. Perilaku yang paling umum dilakukan oleh pelaku *self harm* yaitu : 52% memotong bagian dirinya.

Primanita (2020) melalui penelitiannya menemukan bahwa di Sumatera Barat, bentuk perilaku *self harm* yang sering muncul pada individu dilakukan dalam bentuk menyayat tangan, dada, perut, membenturkan kepala, serta meninju tembok dan perilaku melukai diri sendiri tersebut muncul disebabkan oleh individu yang merasa tidak di hargai oleh orang tuanya. Melalui layanan bimbingan kelompok yang telah dilakukan ditemukan bahwa terdapat 3 orang dari 8 individu yang memiliki perilaku *self harm*, dalam kasus yang penulis temukan, didapatkan bahwa prevalensi siswa yang mengalami perilaku *self harm* melakukan tindakan menyakiti

diri sendiri dalam bentuk membenturkan kepala, lutut, serta menggoreskan benda tajam pada tubuhnya, menarik rambut secara berlebihan, menggigit kuku jari secara berlebihan, memukul dada dan kepala ketika berada dalam suasana hati yang negatif, selain itu penulis juga menemukan bahwa siswa yang melakukan perilaku *self harm* memiliki beberapa teman dari sekolah lain yang juga melakukan perilaku tersebut, sehingga siswa yang melakukan perilaku *self harm* tersebut memiliki dorongan serta pembenaran secara kognitif dalam melakukan perilaku *self harm* sebagai bentuk regulasi emosi yang dianggap mampu meredakan perasaan atau emosi negatif yang di rasakan.

Menurut *American Psychiatric Association* (dalam Pratiwi, 2023), *Self Harm* merupakan perilaku melukai diri sendiri yang dilakukan dengan sengaja agar mendapatkan pendarahan, memar, dan rasa sakit yang bertujuan untuk merusak tubuh tanpa disertai rasa ingin bunuh diri. *Self-harm* merupakan suatu bentuk perilaku yang dilakukan untuk mengatasi tekanan emosional atau rasa sakit secara emosional dengan cara menyakiti diri sendiri namun tidak bertujuan untuk mengakhiri hidup atau bunuh diri (Pratiwi et al, 2023)

Bentuk-bentuk yang terkandung dalam *self harm* yang dikemukakan Whitlock (dalam Rini, 2022) yaitu, Memotong, mengukir symbol tertentu pada pergelangan tangan, merobek kaki, lengan atau bagian tubuh lainnya, Menggigit bagian tubuh sampai meninggalkan bekas pada kulit atau berdarah, Memukul diri atau membenturkan sendiri hingga memar atau berdarah, Menjambak atau menarik rambut dengan kuat, mencabuti alis atau bulu mata dengan maksud untuk menyakiti diri sendiri, Secara sengaja mencegah penyembuhan luka, Membakar kulit.

Menurut Anderson (dalam Elpivania dan Soetjuningsih, 2023) beberapa faktor yang dapat mempengaruhi individu yang memiliki perilaku melukai diri atau *self harm* yaitu, Kesepian, Kematangan emosi, Konsep diri, Usia, Keluarga, Kepribadian, Kecerdasan emosional.

Menurut Reivich dan Shatte (dalam Rusmaladewi, 2020) regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang dibawah tekanan. Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat menangani rasa cemas, sedih, atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah. Pengekspresian emosi, baik negative maupun positif, merupakan hal yang sehat dan konstruktif asalkan dilakukan dengan cepat.

Aspek-aspek yang dikemukakan oleh Gratz dan Roemer (dalam Pertiwi. T.B, 2023) yaitu, *Acceptance Of Emotions Response, Ability To Engage In Goal-Directed Behavior During Negative Emotions, Impulse Control During Negative Emotions, Awareness Of Emotions, Access To And Use Of Emotion Regulation Strategies, Clarity Regarding Emotions*. Menurut Widiyastuti (dalam, Handayani dan Pratisi, 2018) faktor yang mempengaruhi regulasi emosi yaitu, Faktor lingkungan dan pengalaman.

Berdasarkan wawancara dan observasi yang telah dilakukan pada tanggal 18 November 2023 terhadap beberapa siswa dan seorang guru BK di SMPN 8 kota Padang. Adapun informasi yang didapatkan mengenai perbuatan menyakiti diri yang di temui oleh guru BK bahwasanya dengan perkembangan dan pertumbuhan teknologi yang melaju membuat tampak banyak siswa mengalami kesulitan dalam mengelola dan mengatur emosi mereka. Mereka cenderung tidak memiliki

mekanisme *copping* yang efektif untuk menghadapi perasaan negatif seperti kemarahan, kesedihan, atau frustrasi. Hal ini sering kali mengarah pada perilaku menyakiti diri sendiri sebagai cara untuk melampiaskan emosi yang tidak dapat mereka kelola dengan baik. Wawancara juga mengungkapkan bahwa siswa mungkin tidak mendapatkan dukungan atau bimbingan yang cukup untuk belajar cara yang sehat dalam mengatasi dan mengekspresikan perasaan mereka. Regulasi emosi yang kurang memadai ini berkontribusi pada tingginya prevalensi perilaku menyakiti diri sendiri di kalangan siswa. Dan adapun informasi dari siswa bahwasanya mereka juga mengalami *mood* yang berubah, pengelolaan emosi yang tidak efektif sehingga membuat mereka merasa tidak diperhatikan dan terabaikan. Sehingga mencari celah untuk melampiaskan emosi dari berbagai cara yang dilakukan tersebut agar merasa lega setelah melakukan kegiatan tersebut.

Adapun siswa lainnya juga melampiaskan emosional terhadap berbagai bentuk masalah, seperti kekesalan, kemarahan, kesedihan, pengaruh lingkungan, konflik keluarga, pertemanan, bahkan masalah percintaan. Sehingga membuat mereka menyakiti diri mereka dengan mencoba beberapa perilaku tersebut termasuk seperti memukul dinding, memukulkan kepala, mengelupas bibir, mencakar, menggores lengan dengan jarum, atau bahkan menggunakan *cutter* untuk menyayat lengan. Meskipun perilaku ini dilakukan secara sadar, para siswa mengakui adanya perasaan terlampiaskan setelah melakukannya, menunjukkan adanya komponen psikologis di balik perilaku tersebut. Terutama menggoreskan tangan dengan jarum dan menggunakan *cutter* setelah adanya permasalahan dengan teman atau orang tuanya saat melakukan kesalahan. Dan beberapa siswa lainnya

juga melukai dirinya dengan jarum dengan alasan putus dari pasangannya sehingga membuat mereka emosi yang tidak stabil dan melampiaskan melalui hal tersebut. Fenomena ini memerlukan perhatian lebih lanjut dari pihak sekolah dan tenaga pendidik, khususnya guru BK, untuk memberikan intervensi dan dukungan psikologis yang tepat bagi para siswa.

Adapun penelitian terdahulu yang meneliti tentang topik serupa mengenai “Regulasi Emosi dengan Perilaku *Self-Harm*” yang dilakukan oleh Laporte (dalam Pertiwi.T.B, 2023). Selanjutnya yang dilakukan oleh Tiara Bintang Pertiwi (2023) yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi Dengan Self Harm Pada Remaja Perempuan”. Terakhir penelitian yang dilakukan oleh Estefan dan Wijaya (2014) yang berjudul “Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Perilaku Self Injury”. Hal yang membedakan penelitian sebelumnya dengan yang akan dilakukan adalah sampel penelitian, lokasi penelitian, variabel penelitian dan tahun dilakukan penelitian.

Berdasarkan pemaparan yang sudah diuraikan peneliti diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “**Hubungan Regulasi Emosi dengan *Self Harm* Pada Siswa Kelas VII Dan VIII Di SMPN 8 Kota Padang**”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah Apakah terdapat Hubungan antara regulasi emosi dengan *self harm* pada siswa kelas VII dan VIII Di SMPN 8 Kota Padang?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara Regulasi Emosi dengan *Self Harm* pada siswa kelas VII dan VIII Di SMPN 8 Kota Padang.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi pandangan dan referensi bagi peneliti lain, serta menambah pengetahuan berupa karya ilmiah lapangan di bidang psikologi, terutama di bidang psikologi pendidikan. Penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi bagi peneliti selanjutnya mengenai Regulasi Emosi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Memberikan motivasi untuk mengembangkan *Self Harm* dan meninggalkan perilaku Regulasi Emosi dan hal ini dapat menjadikan acuan bagi siswa untuk dapat mengontrol emosi.

b. Bagi Guru dan Sekolah

Pihak guru dan sekolah mendapatkan pengetahuan baru terkait dengan tingkah laku siswa memilih berbagai macam perilaku menyimpang salah satunya perilaku *Self Harm*. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi landasan guru dalam membimbing siswa dalam mengontrol emosi dan sikap bagi siswa untuk meminimalisir berbagai masalah dalam hal apapun dan dapat memperketat pengawasan guru BK terhadap murid.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Selain dapat menyelesaikan penelitian, hasil penelitian ini nanti diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman bagi peneliti bahwa *Self Harm* dipengaruhi oleh Regulasi Emosi pada individu. Selain itu hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu peneliti memahami dan menerapkan teori psikologi pendidikan yang didapat untuk diterapkan di dalam perilaku kehidupan sehari-hari maupun di lingkungan sekolah.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Self Harm*

1. Definisi *Self Harm*

Menurut Whitlock istilah “melukai diri sendiri” mengacu pada berbagai macam perilaku yang mengakibatkan kerusakan jaringan tubuh di dalam atau di luar tubuh. *Self-harm* didefinisikan oleh Gratz (dalam Inda Rahma, 2019) sebagai tindakan pengrusakan atau perubahan langsung pada tubuh tanpa niat untuk bunuh diri yang disadari dan jelas tetapi mengakibatkan luka pada kulit. Walsh mendefinisikan *self-harm* sebagai perilaku menyakiti diri secara disengaja untuk menghilangkan rasa sakit psikologis individu.

Menurut Santrock (dalam Epivania dan Soetjningsih, 2023) Perilaku melukai diri adalah perilaku dengan tujuan untuk menyakiti diri sendiri demi meredakan tekanan emosi dan sebagai *coping stres* namun tanpa ada niatan untuk bunuh diri sebagai ungkapan dari rasa sakit secara emosional. Mengenai prevalensi perbedaan jenis kelamin pada perilaku melukai diri sendiri, hasil riset Ronka (dalam Rini, 2022) menunjukkan bahwa dibandingkan dengan laki-laki, perempuan memiliki prevalensi yang lebih tinggi dalam melakukan tindakan melukai diri sendiri.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki perilaku melukai diri adalah orang yang mengalami kesulitan untuk mengungkapkan emosinya pada orang lain sehingga pelaku tersebut lebih untuk memilih melukai dirinya sendiri.

2. Bentuk – Bentuk *Self Harm*

Bentuk perilaku menyakiti diri sendiri yang paling tinggi angka kejadiannya Whitlock et.al (dalam Rini, 2022) :

- a. Memotong, mengukir simbol tertentu pada pergelangan tangan, merobek kaki, lengan atau bagian tubuh lainnya.
- b. Menggigit bagian tubuh sampai meninggalkan bekas pada kulit atau berdarah.
- c. Memukul diri atau membenturkan sendiri hingga memar atau berdarah.
- d. Menjambak atau menarik rambut dengan kuat, mencabuti alis atau bulu mata dengan maksud untuk menyakiti diri sendiri.
- e. Secara sengaja mencegah penyembuhan luka.
- f. Membakar kulit.

3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi *Self Harm*

Menurut Anderson (dalam Elpivania dan Soetjuningsih, 2023) faktor-faktor yang mempengaruhi individu yang memiliki perilaku melukai diri atau *self harm* antara lain :

a. Kesepian

Kesepian umum terjadi pada remaja dengan rentang usia 12 hingga 22 tahun. Remaja yang merasakan kesepian merasa bahwa dirinya sendiri, tidak memiliki teman untuk berbagi dan membantunya mencari jalan keluar atas masalah yang dimiliki. Remaja yang kesepian lalu mencari jalan untuk mengungkapkan emosinya dengan cara perilaku melukai diri

b. Kematangan Emosi

Kematangan emosi adalah kemampuan untuk mengontrol dan mengendalikan emosi. Individu yang memiliki kematangan emosi yang rendah memilih untuk melakukan perilaku melukai diri karena individu tersebut tidak mampu untuk membedakan perasaan dengan kenyataan serta mampu bertindak secara rasional .

c. Konsep Diri

Individu yang memiliki konsep diri negatif tidak menyukai diri sendiri, sensitif terhadap kritik, kurang mampu dalam menjalin hubungan sosial serta hubungan interpersonalnya buruk. Sehingga tidak memiliki teman dan kesulitan dalam mengekspresikan emosi negatif yang diterima. Cara yang digunakan untuk mengekspresikan emosi negatif adalah dengan perilaku melukai diri.

d. Usia

Usia berpengaruh terhadap perilaku melukai diri. Perilaku melukai diri merupakan fenomena yang sering ditemukan pada remaja, karena pada masa remaja *fluktuatif* emosi lebih sering terjadi dan terdapat banyak tuntutan baru serta konflik yang menyebabkan remaja merasa tertekan. Pada usia dewasa jarang ditemukan perilaku melukai diri. Orang dewasa sudah memiliki strategi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi.

e. Keluarga

Keluarga juga merupakan salah satu faktor individu melakukan perilaku melukai diri. Kondisi keluarga yang berantakan, hubungan antara anggota

keluarga tidak baik menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi individu untuk melakukan perilaku melukai diri.

f. Kepribadian

Tipe kepribadian *introvert* memiliki perilaku melukai diri lebih besar bila dibandingkan dengan tipe kepribadian *ekstrovert* saat menghadapi masalah.

g. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional membantu individu untuk mengenali perubahan emosi serta penyebabnya. Kecerdasan emosional yang rendah berdampak pada individu saat menghadapi stress atau konflik yang terjadi. Sehingga individu yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah akan mengalami kesulitan dalam mengenali perubahan emosi serta penyebabnya. Kecerdasan emosional yang rendah berakibat pada pelampiasan emosi yang tidak terkontrol sehingga dapat menimbulkan kerugian pada diri sendiri maupun orang lain.

Menurut (Walsh dalam Rini, 2022) mengemukakan lima faktor yang menjadi pemicu individu melakukan tindakan melukai diri sendiri:

1. Faktor lingkungan, yaitu konflik interpersonal, kehilangan hubungan, rasa frustrasi, isolasi sosial, tekanan performance, dan peristiwa-peristiwa yang dapat memunculkan trauma.
2. Faktor biologis, yaitu kemungkinan individu melukai diri sendiri karena memiliki kelainan dalam otak sehingga cenderung mencari kepuasan dengan melukai dirinya.

3. Faktor kognitif, yaitu pandangan, pemikiran dan keyakinan yang dapat menjadi pemicu perilaku melukai diri; misalnya interpretasi terhadap peristiwa yang dialami, dan kognisi yang berhubungan dengan trauma yang pernah dialami.
4. Faktor perilaku, yaitu merujuk pada tindakan yang dianggap dapat menjadi pemicu untuk melukai diri, misalnya peristiwa yang bisa membuat individu menjadi tertekan, malu, takut dan layak mendapatkan hukuman.
5. Faktor afektif, yaitu kecemasan, rasa tertekan dan panik, kemarahan, depresi, malu, rasa bersalah, dan kebencian.