

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah usaha sadar yang terencana dalam menciptakan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk mencapai kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara (Pasal 1 ayat 1 UU Sisdiknas nomor 20 tahun 2003). Rata-rata usia siswa SMA di Indonesia adalah sekitar 15-19 tahun.

Memasuki dunia sekolah menengah atas atau memasuki fase individu akan mengalami perubahan dalam kehidupannya karena masa remaja berperan sebagai jembatan antara masa anak-anak dan dewasa. Peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa dapat juga menyebabkan perubahan secara psikologis. Perubahan secara psikologis juga mulai dialami oleh para remaja di antaranya adalah perubahan mental dan psikis sehingga pada fase ini akan mengalami kondisi yang labil dan emosional (Unayah & Sabarisman, 2015). Unayah dan Sabarisman juga menjelaskan bahwa perubahan psikis pada remaja juga biasa disebut dengan fase badai dan tekanan karena sifat yang cenderung lebih bebas dan kurang memperhatikan norma yang berlaku di masyarakat sehingga seringkali melakukan pengabaian terhadap nilai moral. Hal itu dapat dilihat seperti perkelahian, tawuran, bolos sekolah, berkata kasar dan tidak santun, menyalahi norma di lingkungannya, menghancurkan fasilitas belajar atau sekolah hingga melakukan penyerangan pada benda, menyakiti diri sendiri bahkan orang lain. Kebebasan dan minimnya nilai moral yang dianut oleh remaja seringkali membuat remaja hilang

kendali atau mengalami pertarungan identitas yang merujuk pada perilaku menyimpang (Unayah & Sabarisman, 2015). Permasalahan ini erat kaitannya dengan perubahan-perubahan yang dialami individu ketika melakukan tugas-tugas perkembangan. Menurut (Pertiwi, 2019), situasi yang jauh dari kekeluargaan, kesehatan, sosial, emosi, lingkungan rumah, dan lingkungan pendidikan merupakan suatu permasalahan ketika seseorang menjadi pelajar. Hal ini merupakan situasi yang menimbulkan emosi negatif dan ekspresi emosional seperti kekecewaan, kemarahan, dan kesedihan. Selain itu, individu yang terkena dampak merasa tidak stabil secara emosional, kurang percaya diri, dan lebih sensitif terjadi banyaknya perubahan (Estefan & Wijaya, 2014).

Perubahan tersebut membuat siswa mengalami kesulitan beradaptasi dengan kehidupan. Ketika masalah muncul silih berganti dalam hidup, menjadi sulit mengendalikan diri dan emosi. Tekanan yang menyertainya seringkali menimbulkan stres, namun ada juga berbagai cara untuk mengurangi stres, seperti melakukan sesuatu yang baik dan bermanfaat. Namun, tidak semua orang bisa mengendalikan diri melalui stress dengan cara yang positif. Beberapa individu memilih melakukan dengan cara negatif, melepaskan stres dengan menyakiti diri sendiri atau *Self-injury*. (Wibisono & Gunatirin, 2018).

Secara luas *Self-Injury* bisa diartikan sebagai salah satu perilaku seperti menguruskan tubuh sendiri namun dengan tujuan bahwa hal yang dilakukan dapat membebaskan dirinya dari suatu emosi yang tidak bisa tertahan. Menurut Fadhilah & Syariq (2020) perilaku *self-Injury* adalah suatu perilaku melukai diri yang dilakukan oleh individu tanpa memiliki tujuan yaitu melakukan bunuh diri, hal

tersebut dilakukan untuk mengalihkan dan melampiaskan emosi yang menyakitkan. Menurut Walsh (2012) bahwa perilaku tersebut sengaja dilakukan untuk menyakiti diri sendiri dengan suatu tujuan mengurangi penderitaan psikologis. Grantz, (dalam Ilmiah, 2020) menyatakan bahwa perilaku *Self-Injury* biasa dilihat sebagai suatu perilaku mengolah emosi pada individu, yang mana individu tersebut tidak tahu akan bagaimana cara mengekspresikan perasaannya yang begitu menyakitkan. Jika tindakan menyakiti diri sendiri terus berlanjut, maka hal tersebut akan menjadi upaya bunuh diri (Romas, 2012). Pelampiasan dan penyaluran emosi dengan cara melukai diri sendiri atau *self-injury* merupakan suatu bentuk perilaku dimana individu mengungkapkan emosi yang tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata, yang membuat individu melakukan perilaku melukai diri sendiri atau *self-injury*.

Seseorang dianggap melakukan tindakan menyakiti diri sendiri dalam DSM 5 atau *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5* yang diprakarsai oleh American Psychological Association (2013) bahwa orang yang mengalami luka berbeda setiap harinya dan mengalami perilaku berkelanjutan, menyakiti diri sendiri bukanlah hal yang sepele (seperti menggigit kuku) dan bukan merupakan bagian dari perilaku sosial yang diterima secara umum (seperti tindik atau tato). Menjelaskan bentuk-bentuk tindakan menyakiti diri sendiri. Secara spesifik, melukai diri sendiri, membakar diri sendiri, memukul diri sendiri, atau membenturkan kepala, mengigit jari kuku, makan pedas atau jarang makan, gampang cemas kecemasan, (Brown & Planer, 2017). Tindakan melukai diri sendiri atau *self-injury* adalah bentuk emosi yang tidak dapat diungkapkan melalui kata-kata.

Emosi adalah dorongan untuk mengambil tindakan ketika menghadapi suatu masalah. Reaksi ini hanya terlihat melalui ekspresi wajah dan postur tubuh. Individu harus mampu mengendalikan dan beradaptasi terhadap emosinya melalui regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, menilai, mengatur, dan mengevaluasi emosinya. Salah satu permasalahan yang muncul akibat buruknya regulasi emosi adalah perilaku orang yang menyakiti diri sendiri. Bentuk-bentuk emosi yang muncul pada diri seseorang biasanya dikaitkan dengan ketegangan emosi yang menimbulkan rasa tidak nyaman. Menurut teori Gross (2014), regulasi emosi merupakan suatu strategi yang harus digunakan seseorang dalam menghadapi situasi emosional agar dapat mengendalikan diri, sehingga dapat menimbulkan perilaku negatif atau bahkan maladaptif.

Ketidakmampuan individu dalam mengekspresikan emosi berkaitan dengan kebiasaan memahami dan menguasai emosi pada diri individu. Hal ini biasanya disebut dengan kemampuan regulasi pada tiap individu. Menurut Adiyanti (2014), regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, menilai, mengatur, dan mengevaluasi emosinya

Regulasi emosi adalah proses instrinsik dan ekstrinsik untuk memonitori, mengevaluasi, serta memodifikasi reaksi emosi dengan intensif sehingga dapat mengurangi emosi negatif maupun perilaku yang mengarah pada perilaku *maladaptive* (Gross, dalam Anggraini 2015). Regulasi emosi merupakan suatu strategi yang harus digunakan seseorang dalam menghadapi situasi emosional agar dapat mengendalikan diri, sehingga dapat menimbulkan perilaku negatif atau bahkan maladaptif (Gross, 2014). Individu dengan regulasi emosi yang baik dapat

mengolah emosinya sehingga tidak melakukan hal-hal negatif seperti menyakiti diri sendiri (Malumbot, dkk 2021). Salah satu permasalahan yang muncul akibat buruknya regulasi emosi adalah perilaku individu yang menyakiti diri sendiri.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di SMAN 6 Padang pada tanggal 17 Januari 2024, Guru BK (Bimbingan Konseling), beberapa siswa kesulitan dalam memahami emosinya sendiri dan tidak mampu berpikir secara logis. Mereka juga mudah tersinggung, gampang marah. Beberapa siswa pernah berselisih paham meluapkan emosi dengan memukul tembok atau melempar barang di sekitarnya, berteriak dengan kata-kata kasar dan hanya bisa berfokus pada pikiran dan perasaan saat itu.

Dari wawancara dan observasi yang dilakukan pada tanggal, 18 Januari 2024. Juga ditemukan, beberapa siswa mengalami kesulitan dalam mengontrol emosinya sendiri. Siswa juga mengatakan bahwa mereka mudah marah dan gampang tersinggung dengan kata-kata teman-temannya yang merasa menyinggung perasaan atau fisik. Siswa juga mengatakan bahwa saat berada dalam keadaan kecewa, kesal, cemas dan marah terhadap diri sendiri atau orang lain sering berteriak dengan kata-kata kasar. Mereka biasa hanya bisa melemparkan barang disekitarnya atau melampiaskan pada diri sendiri seperti memukul dada, menarik rambut, mencubit diri sendiri, makan makanan yang pedas hingga sakit dan merokok.

Penelitian tentang regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku *self-injury* ini sudah pernah dilakukan oleh, Rizqi (2011) dengan judul, pengaruh kematangan emosi terhadap kecenderungan perilaku *self-injury* pada remaja di SMAN 11

Bekasi. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh, Ilmiah, (2020) dengan judul, hubungan bentuk regulasi emosi terhadap kecenderungan *self-injury* pada remaja di kota surabaya. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh, (Fiqri dan Supradewi, 2021) dengan judul, hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *self-injury* pada mahasiswa universitas islam. Perbedaan penelitian yang akan peneliti lakukan dengan penelitian sebelumnya terletak pada subjek, lokasi dan tahun dilakukannya penelitian.

Berdasarkan latar belakang yang telah dilakukan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dalam bentuk skripsi yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku *Self-injury* pada Siswa SMA N 6 Padang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat Hubungan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku *Self-injury* pada Siswa SMAN 6 Padang.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku *Self-injury* pada Siswa SMA N 6 Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan sumbangan karya ilmiah di Ilmu Psikologi, khususnya Bidang Psikologi Pendidikan dan Klinis, serta dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai acuan informasi kepada siswa untuk mengetahui pentingnya regulasi emosi dengan baik terhindari dari kecenderungan perilaku *self-injury*.

b. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang regulasi emosi dengan kecenderungan *self-injury*, sehingga instansi terkait dapat mengambil kebijakan-kebijakan yang dapat menghindari terjadinya perilaku *self-injury* karena rendahnya regulasi emosi.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi penelien lainnya yang berminat untuk mengangkat tema yang sama, diharapkan dapat mempertimbangkan variabel-variabel lain yang lebih terbaru dan berbeda, sehingga dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

