

PROSES REGULASI EMOSI REMAJA PELAKU *SELF INJURY*

THE EMOTION REGULATION PROCESS OF ADOLESCENCE WITH SELF INJURY BEHAVIOUR

Oleh : Liba S Takwati, program studi bimbingan dan konseling universitas negeri yogyakarta
libasutakwa17@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh perilaku *self injury* pada remaja. Berawal dari hasil observasi di salah satu SMA di Jawa Barat meunjukkan 3 dari 36 siswa terindikasi melakukan *self injury*. *Self injury* berhubungan dengan regulasi emosi yang dimiliki remaja, dikarenakan respon emosional seseorang dapat membawa dirinya ke arah yang salah dan emosi yang dirasakan tidak sesuai dengan situasi. Oleh karena itu, peneliti memiliki tujuan untuk mengetahui proses regulasi emosi pada remaja pelaku *self injury*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif metode studi kasus. Subjek dipilih secara purposif yang berjumlah 2 orang. Data dikumpulkan dengan wawancara dan observasi. Data dianalisis dengan menggunakan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Uji keabsahan data menggunakan teknik triangulasi data, yaitu triangulasi sumber dan triangulasi metode. Hasil penelitian menunjukkan proses regulasi emosi dari subjek IM dan II. Proses regulasi emosi yang dimulai dengan pemilihan situasi pada subjek sampai pada proses terakhir yaitu perubahan respon subjek untuk memutuskan melakukan *self injury* dengan menyayat penggelangan tangannya dan merasa puas.

Kata kunci : *self injury*, regulasi emosi, remaja

Abstract

This research is based on self-injury behavior in adolescents. This starts from the observations in one of the high school in West Java that 3 of 36 students are indicated doing self-injury. Self-injury is related with emotional regulation that adolescences have. It caused by an emotional response that can lead to the wrong direction and emotions that are not appropriate for the situation. Therefore, researcher have an aim to know the process of emotional regulation in adolescents with self-injury. This research use a qualitative approach with case study method. The subjects were selected purposively that consist of two person. Data were collected by an interview and observation. Data were analyzed using data reduction, data display and conclusion. The validity was tested by using data triangulation technique that is source triangulation and method triangulation. he result shows the emotional regulation process of IM and II. The process of emotional regulation that begins with the selection of the situation on the subject to the last process of change the subject response to decide to do self injury by straching their handwrists and feel satisfied.

Keyword: self-injury, emotion regulation, adolescenes

PENDAHULUAN

Bagi sebagian orang, tindakan dengan mengirisakan silet pada tubuhnya dan melihat luka yang timbul dan darah yang mengalir mungkin merupakan tindakan yang tidak terbayang bisa dilakukan. Namun, pada faktanya ada orang yang sering melakukan tindakan

tersebut, salah satunya adalah seorang remaja berinisial IM. Ketika berada pada keadaan tertekan atau marah IM selalu melakukan tindakan seperti mengirisakan silet pada pergelangan tangan dan jarinya.

Patti Adler (dalam Shine, 2012), seorang professor sosiologi di *University of Colorado*,

self injury atau melukai diri cenderung menyebabkan berkurangnya ketegangan, meningkatkan rangsangan seksual, berkurangnya kemarahan, kepuasan menghukum diri sendiri, manipulasi orang lain, dan merasa lega, berkurangnya rasa kesepian, kehilangan, dan keterasingan. Menurut Klonsky (dalam Klonsky & Muehlenkamp, 2007; Walsh, 2007), penyaluran emosi dengan *self injury* secara berulang-ulang dianggap dapat mengurangi beban emosional yang dirasakan dan menjadi alasan utama bagi seseorang untuk melakukannya.

Ikatan Dokter Anak Indonesia (2013) menjelaskan bahwa ketika remaja tidak dapat menyelesaikan masalahnya dengan baik maka akan memberikan dampak negatif terhadap perkembangan karakternya serta dapat memicu terjadinya gangguan emosional. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menyebutkan masyarakat Indonesia yang berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional sebesar 6 persen. Prevalensi tertinggi penderita yang mengalami gangguan mental emosional berada di Sulawesi Tengah yaitu sebesar 11,6 persen sedangkan yang terendah berada di Lampung yakni sebesar 1,2 persen. Bentuk emosi yang terjadi pada remaja biasanya berkaitan dengan ketegangan emosional yang menimbulkan rasa tidak nyaman.

Pengelolaan emosi dalam penyelesaian masalah pada remaja memerlukan kemampuan mengendalikan, mengontrol, memelihara dan mengatur emosi, yang disebut regulasi emosi. Menurut Thompson (dalam Garnefski, 2001) regulasi emosi merupakan faktor penting dalam

menentukan tingkat keberhasilan remaja agar hidup secara normal. Ketika remaja dihadapkan pada suatu permasalahan, idealnya remaja mampu merespons efek emosionalnya dengan baik. Yeni (2014) mengatakan bahwa remaja yang mampu memberi penghayatan dengan baik akan mampu mengontrol emosinya, dan tidak akan berlarut-larut dalam emosinya. Sehingga mereka akan mampu menyesuaikan diri dengan emosinya dan mampu dengan cepat merasakan kebahagiaan dalam dirinya.

Karl C. Garrison dalam Mappiare (2003) mengemukakan bahwa kebahagiaan seseorang dalam hidup ini bukan karena tidak adanya bentuk emosi dalam dirinya, melainkan dari kebiasaannya memahami dan menguasai emosi. Namun pada faktanya, Smith (2007) mengatakan ada banyak remaja yang justru memberikan penghayatan tidak tepat ketika dihadapkan pada suatu permasalahan. Mereka memberikan penghayatan pada masalah 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 dialaminya.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus yang dilakukan secara mendalam mengenai hasil dari penelitian

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di lingkungan masyarakat di daerah Subang, Jawa Barat. Hal ini dikarenakan kedua subjek tinggal di daerah Subang. Waktu penelitian ini berlangsung pada bulan Januari sampai Juni 2017.

Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan teknik penentuan subjek dengan kriteria tertentu (purposif) karena peneliti ingin mengidentifikasi hal-hal khusus dari topik penelitian. Selain itu, teknik ini berguna untuk menentukan subjek yang memenuhi kriteria penelitian yang akan dilakukan terkait dengan budaya organisasi yang dimiliki oleh sebuah organisasi tertentu. Adapun kriteria penentuan subjek penelitian ini adalah remaja yang melakukan *self injury*. **Prosedur**

Penelitian dilakukan dengan observasi awal mengenai proses regulasi emosi pada remaja pelaku *self injury*. Kemudian setelah pembuatan proposal penelitian selesai, kegiatan dilanjutkan dengan pembuatan pedoman pengambilan data penelitian. Peneliti selanjutnya mengambil data atau informasi ke subjek penelitian, dan memulai pengumpulan data. Data dikumpulkan dengan wawancara dan observasi. Data penelitian diperoleh melalui metode pengumpulan data yang digunakan, disertai dengan pedoman penelitian. Pengolahan data dilakukan sejak awal pengambilan data hingga akhir pengumpulan data. Setelah data diolah, peneliti mendeskripsikan hasil penelitian berdasarkan data yang diperoleh pada saat melakukan penelitian.

Data, Instrumen, dan Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif ini yang berperan menjadi instrumen penelitian adalah peneliti itu sendiri. Peneliti menggunakan peran sosial interaktif, melakukan pengamatan, wawancara, mencatat hasil pengamatan dan interaksi bersama responden. Sebagaimana yang disampaikan oleh Sugiyono (2013: 306) peneliti kualitatif sebagai *human instrument*, berfungsi menetapkan fokus penelitian, memilih informan sebagai sumber data, melakukan pengumpulan data, menilai kualitas data, analisis data, menafsirkan data dan membuat kesimpulan atas temuannya. Untuk mendapatkan data mengenai proses regulasi emosi pada remaja pelaku *self injury*, digunakan pedoman wawancara dan observasi.

Metode Observasi adalah dasar pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Pengamatan dan pencatatan ini dilakukan terhadap objek di tempat terjadi atau berlangsungnya peristiwa. Teknik ini dimaksudkan untuk mendapat data serta informasi bagi penelitian yang relevan. Teknik observasi digunakan peneliti karena peneliti ingin mengetahui secara langsung apa saja yang dilakukan atau yang terjadi di lapangan dan berkaitan dengan proses regulasi emosi pada remaja pelaku *self injury*.

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu yang dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas

pertanyaan itu (Moleong, 2012: 186). Wawancara dilakukan dengan bertatap muka secara langsung dengan narasumber (*face to face*). Dipilihnya teknik wawancara sebagai salah satu metode pengumpulan data dalam penelitian ini dikarenakan peneliti berupaya mendapatkan data secara lebih akurat dari narasumber tentang proses regulasi emosi pada remaja pelaku *self injury*.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data kualitatif, mengikuti konsep yang diberikan oleh Miles and Huberman dan Spradley (1984). Milles and Huberman, (1984, dalam Sugiyono, 2010: 183) mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus pada setiap tahapan penelitian sehingga sampai tuntas, dan datanya sampai jenuh. Aktivitas dalam analisis data, yaitu reduksi data, display data dan penarikan kesimpulan.

Reduksi data yaitu proses pemilahan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan.

Data ini tersusun sedemikian rupa sehingga memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Adapun bentuk yang lazim digunakan pada data kualitatif terdahulu adalah dalam bentuk teks naratif.

Kesimpulan yaitu diungkap mengenai makna dari data yang dikumpulkan. Dari data tersebut akan diperoleh kesimpulan tentative,

kabur, kaku dan meragukan, sehingga kesimpulan tersebut perlu diverifikasi. Verifikasi dilakukan dengan melihat kembali reduksi data maupun display data sehingga kesimpulan yang diambil tidak menyimpang.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dan pembahasan mengenai proses regulasi emosi pada remaja pelaku *self injury* menunjukkan :

Permasalahan yang dialami subjek IM dan II muncul berbagai macam emosi seperti marah, kecewa, sedih, dan sakit hati. Emosi-emosi tersebut muncul akibat penghayatan yang berlebihan terhadap masalah yang menimpa IM dan II. Penghayatan yang dilakukan II dan IM dengan berdiam diri dan melamun atau menangis semakin mengarahkan IM dan II pada emosi negatif. Masalah yang dialami mereka di anggap sebagai suatu beban yang menyakitkan dan membuat mereka merasa perlu melakukan sesuatu untuk mengalihkan rasa sakit hatinya dengan yang lebih menyakitkan.

Pada proses regulasi emosi inilah, akhirnya dapat terlihat bahwa IM dan II tidak mampu melakukan regulasi emosi. Terlihat dalam setiap prosesnya, sbb :

a. Pada fase pemilihan situasi, keduanya memilih untuk menyendiri. Pemilihan situasi seperti ini membuat mereka semakin mengarahkan fokus penghayatannya pada rasa sakit hati yang dirasakannya.

b. Kemudian ditambah dengan proses kedua regulasi emosi, yaitu fase perubahan situasi. Pada fase ini, kedua subjek tidak melakukan perubahan situasi apapun. Subjek memilih untuk

tetap menyendiri dan melamun atau menangisi permasalahan yang dimilikinya di dalam kamar dan tidak berusaha merubah situasinya.

c. Selanjutnya pada fase pengalihan perhatian, subjek IM memilih memukul tembok yang ada didekatnya untuk melampiaskan emosi negatifnya dan subjek II membanting ponsel pada bingkai yang berisi foto dirinya dengan pacarnya. Pengalihan perhatian yang dilakukan subjek yaitu dengan melakukan distraksi dengan memindahkan fokus internalnya pada aktivitas lain. Pengalihan perhatian yang dilakukan kedua subjek adalah memukul tembok dan melempar ponsel pada bingkai yang berisi foto. Pengalihan perhatian yang dilakukan kedua subjek inilah yang membuat emosi mereka semakin tak terkontrol.

d. Hingga pada fase perubahan kognitif, IM dan II tidak mampu mengubah pikiran-pikiran negatif tersebut, tetapi kedua subjek justru membuat skema pemikiran baru bahwa rasa sakit hati harus benar-benar dialihkan dalam bentuk luka fisik yang dirasa lebih menyakitkan.

e. Sehingga sampailah pada fase perubahan respon, pada fase ini respon akhir yang muncul pada kedua subjek adalah berupa perilaku menyakiti diri sendiri atau *self injury*. Perilaku *self injury* yang dilakukan kedua subjek adalah menyayat-nyayat kulit pergelangan tangan hingga menimbulkan bekas luka. Sehingga kedua subjek merasa bahwa perilaku tersebut mampu meluapkan dan melampirkan amarah, rasa sakit hati, kecewa dan emosi negatif lain yang ada pada diri mereka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Subjek melakukan penghayatan yang berbeda dari mayoritas individu pada umumnya. Penghayatan yang dilakukan oleh kedua subjek, yaitu merupakan tindakan yang mengarahkan IM dan II pada emosi-emosi negatif. Sehingga dapat dilihat bahwa proses regulasi kedua subjek, yaitu

Pada fase pemilihan situasi, IM dan II lebih memilih untuk menyendiri didalam kamarnya. Pemilihan situasi ini semakin mengarahkan kedua subjek dalam penghayatan secara mendetail tentang rasa sakit hatinya.

Kemudian pada fase kedua proses regulasi emosi, yaitu fase perubahan situasi. Pada fase ini, IM dan II tidak berusaha mengubah situasi dimana mereka lebih memilih berdiam dikamar dan melamun atau menangisi permasalahan yang mereka hadapi saat itu. Sehingga tindakan ini tidak membuat subjek menjadi lebih tenang, tetapi justru semakin membuat subjek berpikiran negatif untuk melukai dirinya sendiri.

Selanjutnya pada fase pengalihan perhatian, subjek juga melakukan distraksi yaitu memindahkan fokus internalnya pada aktivitas lain. Pengalihan perhatian yang subjek IM lakukan adalah memukul tembok yang ada didekatnya dan yang dilakukan II adalah melempar ponsel pada bingkai yang berisi foto dirinya dengan pacarnya. Pengalihan perhatian yang dilakukan kedua subjek ini semakin

membuat mereka berpikir negatif dan emosinya menjadi tidak terkontrol.

Hingga pada fase perubahan kognitif, subjek IM dan II tidak mampu mengubah pikiran-pikiran negatifnya tersebut, tetapi kedua subjek justru membuat skema pemikiran baru bahwa rasa sakit hati harus dialihkan dalam bentuk luka fisik yang nyata dan dirasa harus lebih menyakitkan dari rasa sakit hatinya tersebut.

Dalam hal ini subjek gagal berpikir untuk mengatasi permasalahannya hingga akhirnya subjek pun gagal untuk mengubah respon dan melakukan *self injury*.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan informasi yang diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi Subjek/Informan

Diharapkan subjek mampu memahami proses regulasi emosi untuk bisa mengontrol emosi yang dirasakannya. Subjek diharapkan mengetahui baik dan buruknya perilaku *self injury* yang dilakukan agar dapat merealisasi keputusan pengungkapan emosinya..

2. Bagi Layanan Bimbingan dan Konseling

- a. Diharapkan adanya Pemberian Layanan Bimbingan dan Konseling dengan mengadakan bimbingan di sekolah-sekolah terkait dengan regulasi emosi.
- b. Konselor diharapkan dapat membantu remaja dalam memahami proses regulasi emosi yang dimiliki remaja dalam mengontrol emosinya.

3. Bagi Pembaca dan Masyarakat Umumnya
Diharapkan agar masyarakat dapat lebih responsif dan berpartisipasi dalam melakukan usaha preventif terhadap pelaku *self injury* yang ada disekitarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Balitbang Kemenkes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI. Dermawan D dan Rusdi. 2013
- Dariyo,Agoes. *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta : Grasindo, Jakarta, 2004
- Gross, J. J. dan Thompson, R. A. *Emotion Regulation: Conceptual Foundation. Handbook of Emotion Regulation*, edited by. James J. Gross. New York : Guilford Publications. New York, 2007
- Hilt, Cha, Susan Nolen. *Nonsuicidal Self-Injury in Young Adolescent Girls: Moderators of the Distress–Function Relationship*. Vol. 76. No. 1 (63-71). *Journal of Consulting and Clinical Psychology*.2008
- Kostiuk, L.M & GT Fout., *Understanding of Emotion and Emotion Regulation in Adolescent Female with Conduct Problem: A Qualitative Analysis. The Qualitative Report*, Volume 7, Number 1 (<http://www.nova.edu/5555/QR/QR7-1/Kostiuk.html>). 2002
- Kusumaningrum, Oktavia Devi. *Regulasi Emosi Istri yang Memiliki Suami Stroke*. Vol. 1. No. 1. *Jurnal. Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*. 2012

- Maidah, Destiana. *Self Injury* Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa pelaku *Self Injury*). Skripsi. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Negeri Semarang. Semarang, 2013
- Maidah, Destiana. *Self Injury* Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa pelaku *Self Injury*). *Journal of Developmental and Clinical psychology*: Conservation University. 2013
- Marliyah, Dewi, & Suyasa. (2004). *Persepsi Terhadap Dukungan Orang Tua dan Pembuatan Keputusan Karir Remaja*. Vol 1. No. 1. *Jurnal Provitae*. Fakultas Psikologi Universitas Tarumanegara. 2004
- Moleong, L.J. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nisfiannoor & Kartika. Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja. Vol 2 No. 2. *Jurnal Psikologi*. Fakultas Psikologi. Universitas Tarumanegara. 2004
- Nock, Matthew K and Mendes. *Physiological Arousal, Distress Tolerance, and Social Problem-Solving Deficits Among Adolescent Self-Injurers*. Vol. 76. No. 1 (28-38). *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2008
- Putri, Dwi Widarna Lita. (2013). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial pada Perawat Rumah Sakit Jiwa Grhasia Yogyakarta. Vol. 2. No. 1. *Jurnal Emphaty*. Fakultas Psikologi. Universitas Ahmad Dahlan. 2013
- Putri, Rachmi Maulana. Diakses pada tanggal 20 februari 2017. "Fungsi Emosi dalam Kehidupan".
- BBC Indonesia. Diakses pada tanggal 12 januari 2017. "Kasus Lukai Diri Naik 50 Persen". Dalam http://www.bbc.co.uk/indonesia/majalah/2010/03/100312_lukaidiriinggris.shtml
- Poerwandari, K. 2001. *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran & Pendidikan Psikologi (LPSP3). 2001
- Rizqi, M. Ilmi. *Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Kecenderungan Perilaku Self Injury Pada Remaja*. Skripsi. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. 2011
- Santrock. *Adolescence, 6th Edition*. Jakarta : Erlangga, Jakarta 2007
- Santrock. *Educational Psychology, 5th Edition*. New York : McGraw Hill, 2011
- Shabrina, Astri. Diakses pada tanggal 26 Oktober 2013. "Nonsuicidal Self injury".
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta, Bandung, 2008
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta. Bandung 2012
- Thompson, G. *Emotion Regulation: A Theme In Search of Definition*. New York: ohn Willey sons, Inc. New York, 19