

Bab 1 Pendahuluan

1.1 Latar Belakang Penelitian

Perilaku melukai diri sendiri adalah perilaku abnormal yang menjadi pilihan bagi sebagian orang untuk mengeluarkan emosi negatif yang dirasakan. Penelitian oleh Tresno, dkk. (dalam So'diyah 2022) menyatakan bahwa perilaku *self-injury* terjadi pada remaja di Indonesia dengan rentang usia 16-27 tahun. Dari 307 partisipan, sebanyak 38% sengaja melukai diri sendiri, dari jumlah tersebut, sebesar 84,72% yang melakukan adalah wanita. Selain itu, sebuah survei yang dilakukan YouGov pada tahun 2019 terhadap 1018 orang partisipan menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga orang Indonesia pernah melukai diri sendiri dan banyak ditemukan di kalangan muda (Al-Haya & Alfaruqy, 2024).

Berdasarkan fenomena tersebut, tampak bahwa perilaku *self-injury* di Indonesia terjadi pada kisaran usia remaja akhir hingga akhir dua puluhan. Kisaran usia tersebut menurut Arnett (2007) merupakan periode *emerging adult* yang mengalami periode perkembangan yang unik. Mereka telah mencapai kedewasaan dalam hal fisik penampilan, seksualitas, latar belakang pendidikan dan pekerjaan yang diinginkan. Meski demikian, Khairunnisa dan Oriza (2023) mengungkapkan bahwa pada periode ini merupakan masa di mana individu mengalami banyak perubahan dan ketidakstabilan dalam aspek kehidupan. Perubahan dan ketidakstabilan yang dialami individu sering kali menimbulkan emosi negatif pada periode *emerging adult*. Pada periode ini, individu juga seringkali mengalami ketidakpastian dalam menentukan arah hidup, yang bisa menyebabkan kecemasan, kebingungan, dan ketegangan emosional. Ketidakmampuan untuk mengelola emosi dengan baik dapat meningkatkan kerentanan terhadap berbagai perilaku maladaptif, salah satunya adalah perilaku *self-injury* itu sendiri (Nock, 2010).

Perilaku melukai diri sendiri terbagi menjadi dua, yaitu melukai diri sendiri tanpa niatan bunuh diri, dan perilaku melukai diri sendiri untuk bunuh diri. Perilaku melukai diri sendiri tanpa intensi bunuh diri biasanya dilakukan untuk mengatasi perasaan-perasaan tertentu yang sulit dikelola (Wirdatul dalam Afifah 2021).

Perilaku melukai diri sendiri tanpa tujuan bunuh diri dalam DSM V disebut dengan *non-suicidal self-injury* (NSSI), yaitu perusakan yang disengaja pada jaringan tubuh termasuk menggores, menusuk, membakar, membenturkan kepala yang bersifat mencederai individu tanpa adanya niat untuk bunuh diri dan untuk tujuan yang tidak disetujui secara sosial (APA, 2013). Whitlock (2010) menambahkan bentuk *self-injury* seperti menggigit bagian tubuh hingga meninggalkan luka, menarik rambut dengan kuat, mencabut bulu mata atau alis dengan niatan menyakiti diri, mencegah penyembuhan luka dengan sengaja, membakar permukaan kulit, menanam benda benda tajam ke dalam kulit, memasukkan sesuatu kedalam vagina atau uretranya. Brown dan Kimball (2013) juga menambahkan bahwa terus-menerus menggaruk diri sendiri, mengelupas atau mengganggu penyembuhan luka, dan mematahkan tulang adalah bagian dari perilaku NSSI.

Maidah (2013) menyatakan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi munculnya perilaku *self-injury* yaitu faktor keluarga dan faktor individu. Hal ini dapat diartikan bahwa keluarga memiliki peranan yang cukup penting dalam mempengaruhi perilaku *self-injury* itu sendiri. Individu dengan kondisi keluarga dengan komunikasi yang kurang antar orang tua dan anak, orang tua yang melakukan pengabaian terhadap kebutuhan anak, dan adanya kekerasan dalam keluarga diketahui dapat mempengaruhi seseorang melakukan *self-injury* (Wibisino, 2016). Menurut Paramita dkk. (2020), anak yang menjadi korban dari perceraian kedua orang tua biasanya memiliki pengalaman emosional negatif karena perceraian orang tua menimbulkan suasana kekerasan dalam rumah dan pengabaian secara fisik ataupun emosionalnya. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Salovey dkk. (2001) yang menyatakan bahwa keluarga menjadi salah satu faktor perilaku *self-injury*. Keluarga memiliki peranan penting dalam meregulasi emosi seseorang karena dapat memberikan kekuatan lebih dalam melakukan regulasi emosi. Seperti, melalui dukungan emosional, komunikasi yang terbuka, dan rasa aman yang diberikan oleh keluarga. Dukungan tersebut dapat meningkatkan ketahanan individu dalam menghadapi tekanan emosional secara lebih adaptif (Morris dkk., 2007).

Klonsky dkk. (2014) menyatakan karakteristik pada perilaku *self-injury* yang terjadi pada remaja dan dewasa meliputi tekanan emosional, emosi negatif, depresi, dan masalah regulasi emosi. Dalam situasi seperti itu, mereka juga mungkin akan mengalami berbagai keadaan emosi yang disertai dengan kesedihan. Kartika (dalam Ikandani, 2022) juga menyatakan bahwa sebagian besar pelaku *self-injury* melakukan hal tersebut untuk mereduksi perasaan-perasaan negatif yang mereka rasakan. Hal ini terjadi karena ketidakmampuan individu dalam meregulasi emosi mereka. Ketidakmampuan individu untuk menyelesaikan masalah menyebabkan tekanan yang mengarah pada emosi atau pengaruh negatif. Selain regulasi emosi, faktor individu turut mempengaruhi kecenderungan perilaku *self-injury*, seperti rendah harga diri, impulsivitas, pengalaman trauma masa lalu, dan model *attachment* yang kurang baik. Individu yang mengalami hal tersebut cenderung menggunakan *self-injury* sebagai mekanisme untuk mengatasi tekanan psikologis yang tidak terbandung (Chapman dkk., 2006). Dalam kasus NSSI, ketidakmampuan regulasi emosi memiliki peran penting yang membuat mereka kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan emosinya, hingga akhirnya kesulitan dalam penyesuaian tersebut berdampak pada fungsi diri secara kompeten di lingkungannya (Putri & Hariyono, 2023).

Gratz dan Roemer (2004) menyatakan bahwa ketidakmampuan regulasi emosi didefinisikan sebagai ketidakmampuan individu untuk mengatasi emosi yang kuat, menyesuaikan respon emosional dengan situasi yang dihadapi, dan menggunakan strategi *coping* yang sehat untuk mengatasi stres dan konflik. Beliau menambahkan bahwa ketidakmampuan regulasi emosi tidak hanya mencakup pengalaman emosi yang intens dan negatif, namun juga kesulitan dalam mengelola respon terhadap emosi tersebut secara adaptif. Hal ini juga dinyatakan oleh Kaufman dkk. (2016) bahwa ketidakmampuan regulasi emosi dinyatakan sebagai ketidakmampuan dalam mengelola dan mengatur respon emosional individu.

Mereka yang berasal dari keluarga bercerai cenderung mengalami ketidakstabilan emosi akibat perubahan struktur keluarga dan hilangnya kelekatan emosional dengan salah satu atau kedua orang tua. Kondisi ini dapat mengganggu

perkembangan regulasi emosi, karena kurangnya dukungan emosional yang konsisten dari lingkungan terdekat. Selain itu, konflik dalam rumah tangga atau perpisahan orang tua yang penuh ketegangan dapat menyebabkan anak menginternalisasikan stres dan emosi negatif, sehingga mereka kesulitan mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara adaptif (Amato, 2000). Dalam jangka panjang, kegagalan dalam mengatur emosi dapat menjadi salah satu faktor risiko munculnya perilaku maladaptif seperti *self-injury* (Ramadhani & Krisnani, 2019).

Idealnya mereka yang tidak mampu memberikan respon emosional dengan baik akan kesulitan mengontrol emosinya. Mereka yang tidak mampu mengontrol emosinya agar tidak berlarut larut cenderung kesulitan menyesuaikan diri dengan emosinya (Gratz & Roemer, 2004). Margaretha (2019) menambahkan bahwa bagi sebagian orang pelaku *self-injury*, tindakan melukai diri sendiri, salah satunya seperti melukai tangan dengan silet lalu melihat darah yang mengalir merupakan tindakan yang dinikmati dan digunakan sebagai media pelampiasan emosi. Pelaku *self-injury* memandang permasalahannya sebagai emosi negatif yang sedang berkembang dan perlu dikelola agar ia tidak mengalami perasaan tertekan secara psikologis dalam waktu singkat. Setelah itu, ia mulai mencari solusi untuk menghilangkan dan menangkal perasaan sakit secara psikologis yang dialami oleh perasaan sakit secara fisik. Ketidakmampuan meregulasi emosi membuat para pelaku *self-injury* menganggap permasalahan yang mereka alami sebagai beban yang berat dan tak terkendali, sehingga cara mereka merespon semakin mengarah kepada perilaku negatif. Hal ini terjadi karena ketidakmampuan dalam mengelola emosi secara sehat, emosi negatif yang muncul menjadi lebih sulit dikendalikan, yang akhirnya mendorong individu melakukan perilaku menyimpang seperti *self-injury* (Nock, 2009).

Menurut Klonsky (2007), perilaku *self-injury* kerap digunakan sebagai sarana untuk meredakan tekanan emosional yang terlalu menyakitkan untuk diselesaikan secara verbal maupun adaptif. Perilakunya cenderung pada usia muda karena mereka biasanya mencari strategi menghadapi stres yang mudah dilakukan

(Nock dalam Steinhoff, dkk., 2020). Perilaku NSSI sendiri memiliki dua fungsi utama, yaitu fungsi intrapersonal dan fungsi interpersonal (Nock & Prinstein, 2004). Fungsi intrapersonal mengacu pada upaya individu untuk mengurangi atau mengatur emosi negatif yang intens, seperti kemarahan, kesedihan, atau rasa hampa, yang sulit diungkapkan secara adaptif. Fungsi interpersonal mengacu pada tujuan untuk memengaruhi atau mengkomunikasikan kebutuhan emosional kepada orang lain, misalnya mencari perhatian, mendapatkan dukungan, atau menunjukkan penderitaan yang dirasakan. Dalam pandangan Islam, ketidakmampuan dalam meregulasi emosi dipandang sebagai bentuk kelemahan dalam mengelola *nafs* (jiwa) yang dapat mengganggu keseimbangan spiritual dan moral individu. Emosi dalam Islam bukan berarti ditekan secara total, namun perlu diarahkan dan dikendalikan sesuai nilai syariat yang ada. Sebagaimana Rasulullah SAW bersabda (Harmalis, 2022):

مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ قَادِرٌ عَلَى أَنْ يُنْفِذَهُ، مَلَأَ اللَّهُ قَلْبَهُ أَمْثًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ

Artinya: *“Barang siapa yang menahan amarahnya padahal ia mampu meluapkannya, maka Allah akan memenuhi hatinya dengan rasa aman pada hari kiamat.”* (HR. Ibnu Asakir)

Allah SWT juga berfirman dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 155:

وَلَتَبْلُؤَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: *“Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar”*

Kata “sabar” di dalam surat Al qur'an di atas merujuk kepada kemampuan manusia dalam mengelola emosi (regulasi emosi), karena secara psikologi sabar itu merupakan hasil dari kemampuan mengelola dan mengendalikan emosi yang ada dalam diri individu (Harmalis, 2022). Dari ayat dan hadist tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan menahan amarah dan emosi yang terkelola merupakan suatu akhlak yang sangat mulia dan dianjurkan dalam Islam sebagai

bagian penting dari perjalanan seorang muslim dalam mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Penelitian mengenai keterkaitan antara regulasi emosi dengan perilaku NSSI dan fungsinya telah diteliti di Indonesia. Adapun penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Estefan dan Wijaya, (2014) serta Takwati (2019) pada remaja, melalui pendekatan kualitatif menyatakan bahwa individu yang mengalami ketidakmampuan regulasi emosi cenderung tidak mampu berpikir jernih saat menghadapi tekanan, sehingga *self-injury* dilakukan sebagai cara melampiaskan dan meredakan tekanan emosi negatif yang dirasakan (fungsi intrapersonal). Sementara itu, penelitian Sabrina dan Afiatin (2023) pada remaja, melalui pendekatan kuantitatif yang juga menyoroti topik serupa, menunjukkan bahwa semakin tinggi ketidakmampuan individu dalam meregulasi emosi, maka semakin tinggi kecenderungan perilaku *self-injury* terjadi, dan faktor yang dominan adalah faktor intrapersonal. Penelitian dari Turner dkk. (2012) menemukan bahwa individu yang menggunakan NSSI pada fungsi intrapersonal cenderung memiliki tingkat distress emosional yang tinggi dan keterbatasan dalam menemukan strategi regulasi emosi yang adaptif. Sementara itu, mereka yang menggunakan fungsi interpersonal cenderung lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi, tetapi memiliki pola interaksi yang sering kali bertujuan untuk mengendalikan respons orang lain.

Pada beberapa penelitian terdahulu belum meneliti secara spesifik ketidakmampuan regulasi emosi dan fungsi NSSI pada *emerging adult* yang orang tuanya bercerai sebagai faktor emosional yang signifikan. Padahal, menurut Paramita dkk. (2020) korban dari perceraian kedua orang tua biasanya memiliki pengalaman emosional negatif, dan rentan melakukan perilaku *self-injury*. Perceraian termasuk dalam kondisi ketidakstabilan keluarga dan *family stressful life-event* yang rentan mengarah ke *self-injury* (Steinhoff, dkk., 2020; Astrup, dkk., 2017). Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk mengisi kekosongan tersebut, dengan berfokus pada populasi *emerging adult* yang mengalami perceraian orang tua. Penelitian ini memiliki kebaruan yang terletak pada upaya untuk memahami lebih dalam mengenai peranan ketidakmampuan regulasi emosi

terhadap perilaku *non-suicidal self-injury* pada individu yang tumbuh dalam keluarga dengan dinamika perceraian.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, penelitian ini perlu dilakukan untuk mengetahui permasalahan mengenai peran ketidakmampuan regulasi emosi terhadap fungsi perilaku *non-suicidal self-injury* (NSSI) pada *emerging adult* yang mengalami perceraian orang tua. Masa *emerging adult* ditandai dengan ketidakstabilan emosi dan tekanan perkembangan yang semakin kompleks jika individu berasal dari keluarga bercerai. Perceraian orang tua dapat mengganggu stabilitas emosional dan kemampuan regulasi emosi, yang berisiko memicu perilaku maladaptif seperti perilaku NSSI. Penelitian ini secara khusus berfokus pada fungsi NSSI, yang mencakup fungsi intrapersonal (mengatur emosi internal, mengurangi ketegangan, menghukum diri) dan fungsi interpersonal (mencari perhatian, menghindari konflik, memengaruhi orang lain) dari perilaku yang sudah pernah dilakukan. Namun, belum banyak penelitian yang secara spesifik mengukur peran ketidakmampuan regulasi emosi terhadap kedua fungsi NSSI dalam konteks *emerging adult* dengan latar belakang perceraian orang tua. Oleh karena itu, peneliti menganggap perlunya penelitian mengenai peran ketidakmampuan regulasi emosi terhadap fungsi perilaku *non-suicidal self-injury* (NSSI) pada *emerging adult* yang mengalami perceraian orang tua agar dapat memberikan prediksi yang lebih akurat mengenai peran ketidakmampuan regulasi emosi terhadap NSSI pada *emerging adult* yang mengalami perceraian orang serta bagaimana tinjauannya tua menurut Islam.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi peran dari ketidakmampuan regulasi emosi terhadap fungsi perilaku *non-suicidal self-injury* pada *emerging adult* yang mengalami perceraian orang tua serta mengetahui tinjauannya menurut Islam.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Metodologis

- a. Kontribusi terhadap pemahaman ilmiah

Penelitian ini dapat membantu memperdalam pemahaman tentang peranan ketidakmampuan regulasi emosi terhadap *non-suicidal self-injury* pada periode *emerging adult*, yang dapat memperkaya literatur psikologis dan psikiatri.

- b. Pengembangan metode penelitian

Melalui pendekatan metodologis yang digunakan dalam penelitian ini, dapat terbentuk panduan atau model metodologis yang dapat diterapkan dalam penelitian lebih lanjut tentang topik serupa.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini dapat membantu para praktisi, seperti psikolog dan konselor, dalam merancang program intervensi yang efektif untuk membantu remaja mengatasi masalah regulasi emosi dan *non-suicidal self-injury*.
- b. Penelitian ini dapat memberikan wawasan kepada orang tua, guru, ataupun masyarakat tentang pentingnya mendukung periode *emerging adult* dalam mengembangkan keterampilan regulasi emosi dan cara mengatasi perilaku *non-suicidal self-injury*.
- c. Temuan dari penelitian ini dapat menyumbang informasi bagi pembuat kebijakan untuk mengembangkan program-program kesehatan mental yang dapat mencegah atau mengurangi perilaku NSSI.