

## GAMBARAN PROSES REGULASI EMOSI PADA PELAKU *SELF INJURY*

Gredyana Estefan, Yeni Duriana Wijaya  
Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul  
Jln Arjuna utara Tol Tomang Kebon Jeruk, Jakarta 11510  
gredyanaestefan@yahoo.com

### Abstrak

*Self injury* merupakan bentuk perilaku yang disengaja untuk menyakiti diri sendiri guna mengurangi penderitaan secara psikologis. Sebagai makhluk sosial, pelaku *self injury* juga tidak terlepas dari permasalahan hidup. Ketika mayoritas individu berusaha untuk fokus pada masalah yang dihadapinya, hal yang berbeda justru terjadi pada mereka yang cenderung menyakiti diri sendiri. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek berjumlah satu orang (F) dan terdapat tiga orang informan (U, VA, YY). Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi serta dengan menggunakan skala karakteristik untuk menentukan karakteristik subjek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek telah melakukan penghayatan yang unik terhadap sebuah permasalahan hidupnya. Subjek menghayati masalah sebagai sesuatu yang sangat menyakitkan dan solusi yang dipilihnya hanya menimbulkan persoalan baru. Subjek menggoreskan luka fisik di tubuhnya sebagai pereda rasa sakit hati yang dirasakannya. Inilah yang kemudian membuat subjek melakukan fase terakhir perubahan respon dari proses regulasi emosi dengan cara yang maladaptif, yaitu melakukan *self injury*. Pola asuh yang *permissive* diduga berperan menimbulkan perilaku *self injury*.

**Kata kunci:** *self injury*, regulasi emosi, pola asuh

### Pendahuluan

Manusia pada umumnya pasti tidak akan terlepas dari permasalahan sepanjang masa hidupnya. Hal ini dikarenakan manusia merupakan makhluk sosial yang setiap harinya pasti akan berinteraksi dengan orang lain. Semakin banyak seseorang melakukan interaksi dengan orang lain, maka semakin banyak pula informasi yang diterimanya, yang kemudian akan terangkai menjadi pengalaman hidup. Pengalaman-pengalaman tersebut tentunya akan diwarnai dengan berbagai macam emosi, baik itu emosi positif maupun negatif. Emosi itu juga akan mempengaruhi kehidupan seseorang, karena pada saat seseorang merasakan emosi positif maupun negatif hal ini akan membawa perubahan secara fisik maupun psikologisnya.

Ada beberapa periode perkembangan manusia di sepanjang kehidupannya. Masing-masing periode tersebut memiliki tugas perkembangan yang berbeda-beda, namun ada masa dimana individu akan mengalami berbagai macam pergolakan emosi dan konflik. Pada masa ini, individu akan banyak dihadapkan pada sejumlah masalah terkait dengan tugas perkembangannya. Masa tersebut yakni masa remaja akhir dan masa dewasa awal. Masa remaja merupakan masa yang penuh dengan problematika. Seperti yang dikatakan oleh Hall (Santrock, 2007) masa remaja yang usianya berkisar antara 12-23 tahun diwarnai oleh pergolakan. Pandangan badai dan stres (*storm-and-stress view*) adalah konsep dari Hall (Santrock, 2007) yang menyatakan bahwa remaja merupakan masa pergolakan yang dipenuhi

oleh konflik dan perubahan suasana hati. Di satu sisi, remaja merasa bahwa diri mereka masih anak-anak, tapi di sisi lain mereka adalah orang dewasa yang sudah mulai belajar untuk dapat disiplin serta bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Selain itu, masa remaja juga merupakan suatu masa dimana setiap remaja pasti akan dihadapkan pada berbagai macam permasalahan, baik permasalahan dengan dirinya sendiri, maupun permasalahan yang berkaitan dengan orang lain. Dalam kondisi seperti ini, tentu mereka juga akan merasakan berbagai macam emosi yang bergejolak satu sama lain (Santrock, 2007). Sedangkan masa usia dewasa merupakan masa peralihan dari remaja akhir menuju masa dewasa awal, dimana pada usia ini individu akan kembali dihadapkan pada sejumlah problematika baru. Sebagai seorang individu yang sudah tergolong dewasa, peran dan tanggung jawabnya tentu makin bertambah besar. Ia tak lagi harus bergantung secara ekonomis, sosiologis ataupun psikologis pada orang tuanya. Segala urusan ataupun masalah yang dialami dalam hidupnya sedapat mungkin akan ditangani sendiri tanpa bantuan orang lain, termasuk orang tua. Kehidupan psikososial dewasa muda makin kompleks dibandingkan dengan masa remaja selain bekerja, mereka akan memasuki kehidupan pernikahan, membentuk keluarga baru, memelihara anak-anak, dan tetap harus memperhatikan orang tua yang makin tua (Dariyo, 2004).

Permasalahan yang ada di dalam kehidupan sehari-hari pada hakikatnya merupakan suatu batu

loncatan untuk membuat individu menjadi lebih dewasa dalam bertindak. Hal yang wajar jika seorang individu melakukan usaha untuk mengekspresikan berbagai macam emosi yang dirasakan, namun pengekspresian yang dimaksud sebaiknya dengan usaha yang tepat dan efisien. Dalam hal ini individu sebaiknya merespon dengan baik emosi-emosi tersebut. Respon baik yang dimaksud adalah respon perilaku yang adaptif sehingga tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Oleh karena itu dibutuhkan sebuah kemampuan mengontrol dan mengendalikan emosi yang disebut sebagai regulasi emosi.

Individu yang akan melakukan regulasi emosi terlebih dahulu akan melalui sebuah proses dalam meregulasi emosi. Gross dan Thompson (2007) mendefinisikan regulasi emosi sebagai sekumpulan berbagai proses tempat emosi diatur. Gross (Strongman, 2003) membuat 5 daftar rangkaian proses regulasi emosi, yaitu: (1) pemilihan situasi; (2) perubahan situasi; (3) penyebaran perhatian; (4) perubahan kognitif; (5) perubahan respon. Rangkaian ini dimulai dengan adanya situasi eksternal maupun internal yang dialami individu, kemudian individu akan memberikan perhatian bila situasi tersebut relevan dengan dirinya, lalu ia memberi penilaian hingga akhirnya muncul respon emosi.

Pada saat individu dihadapkan dengan suatu permasalahan, idealnya individu merespon dengan baik efek emosionalnya. Respon baik yang dimaksud adalah respon perilaku yang adaptif sehingga tidak merugikan orang lain dan juga diri sendiri. Dalam hal ini dibutuhkan suatu penghayatan yang tepat terhadap suatu masalah. Individu yang memberikan penghayatan secara tepat pada setiap permasalahannya, akan mampu mengontrol emosinya, tidak berlarut-larut dalam emosinya tersebut dan juga tidak memberikan respon emosi secara berlebihan. Penghayatan yang tepat pada suatu masalah akan membuat individu tersebut mampu menyesuaikan diri dengan emosinya. Ketika individu mampu menyesuaikan diri dengan emosinya, ia akan lebih cepat sampai pada suatu kebahagiaan. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Karl C. Garrison dalam Mappiare (2003) bahwasanya kebahagiaan seseorang dalam hidup ini bukan karena tidak adanya bentuk emosi dalam dirinya, melainkan dari kebiasaannya memahami dan menguasai emosi. Berikut ini adalah hasil wawancara peneliti dengan subjek yang berinisial R terkait dengan kemampuan subjek R dalam mengatur emosinya :

*“aku kalo lagi ada masalah gitu biasanya suka negatif thinking, ngedumel, curiga sama hal-hal yang negatif pokoknya. Padahal mah itu cuma*

*kayak halusinasi atau khayalan doang, engga kejadian bener-bener gitu kak. Nah kalo lagi nethink kayak gitu biasanya aku dengerin lagu galau aja terus smsan sama temen. Abis itu temen-temen nenangin aku. Terus aku nyoba buat mikir positifnya aja, gak bakal terjadi kok sama apa yang aku pikirin sebelumnya. Jadi, aku lebih ke sharing ke temen-temen gitu. Abis itu pikiran aku jadi lebih terbuka deh kak. Tapi sih sebelum cerita ke temen, pasti aku uring-uringan sendirian dulu gitu, nangis kayak gitu dah. Hahaha..”*

Berdasarkan wawancara di atas terlihat jelas bahwa subjek mampu melakukan proses regulasi emosi dengan baik. Ketika ada masalah, awalnya R melakukan pemilihan situasi dengan cara menghindari orang dan menangis sendirian. Selanjutnya, R memodifikasi situasi dengan cara mendengarkan lagu melankolis. Hal ini dilakukannya untuk mengubah situasi emosional yang sedang dirasakannya. Setelah itu, R mengalihkan perhatiannya dengan cara bercerita kepada temannya melalui pesan singkat, kemudian R juga melakukan perubahan kognitif dengan cara berpikir lebih positif dari sebelumnya sebagai hasil dari sharing dengan teman-temannya. Sampai pada proses yang terakhir, subjek R mengubah respon yang awalnya menyendiri, kemudian berubah menjadi kegiatan sharing bersama yang diyakininya mampu untuk meredakan kecemasan yang dirasakannya. Kelima proses regulasi emosi tersebut, membuat pikiran R menjadi lebih terbuka dari sebelumnya sehingga hal ini akan lebih memudahkan R dalam mencari solusi.

Tetapi pada faktanya, ada beberapa individu yang justru memberikan penghayatan tidak tepat ketika dihadapkan pada suatu permasalahan. Mereka memberikan penghayatan pada masalahnya 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 di alaminya. Menurut mereka, rasa sakit secara fisik yang ia dapatkan dari aktivitasnya melukai diri sendiri tersebut menjadi tidak begitu berarti dan tidak sepadan dengan rasa sakit secara psikologis yang dirasakannya. Mereka ini disebut sebagai pelaku *self injury*.

*Self injury* adalah perilaku melukai dirinya sendiri yang dilakukan dengan sengaja tanpa ada maksud untuk bunuh diri. Perilaku ini meliputi menyayat bagian kulit tubuh dengan pisau atau silet, memukul diri sendiri, membakar bagian tubuh tertentu, menarik rambut dengan keras, bahkan memotong bagian tubuh tertentu. Hal ini dilakukan tanpa adanya maksud untuk bunuh diri (Shabrina, 2011).

Pada umumnya, perilaku *self injury* lebih sering terjadi pada usia remaja. Berdasarkan data yang dilansir oleh BBC Inggris (2010) diinformasikan bahwa dalam 5 tahun terakhir jumlah orang muda di Inggris yang masuk ke rumah sakit setelah mencederai diri mereka sendiri (*self injury*) dengan sengaja, naik lebih dari 50%. Pada tahun 2008-2009 ada 2.727 orang yang berusia di bawah 25 tahun yang dibawa ke rumah sakit di Inggris karena mencederai diri sendiri (*self injury*) dengan benda-benda tajam, dibandingkan pada tahun 2004-2005 yaitu sebanyak 1758 orang. Data ini mengindikasikan bahwa fenomena perilaku *self injury* menjadi kian meningkat dan pelakunya sebagian besar adalah mereka yang berada pada rentang usia remaja akhir hingga dewasa awal.

Ada banyak faktor yang melatarbelakangi seseorang melakukan *self injury*. Nock (2008) dalam sebuah penelitiannya yang berjudul *physiological arousal, distress tolerance, and social problem-solving deficits among adolescent self-injuries*, mengemukakan ada 4 (empat) alasan utama seseorang melakukan *self injury* yaitu: 1) meredakan ketegangan atau menghentikan perasaan buruk; 2) merasakan sesuatu, bahkan rasa sakit; 3) untuk berkomunikasi dengan orang lain dan menunjukkan bahwa mereka menderita; 4) membuat orang lain berhenti mengganggu mereka. Penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa individu yang terlibat dalam *self injury* memiliki reaktifitas fisiologis yang kuat, daya tahan yang lemah dalam menghadapi distres, serta kemampuan pemecahan masalah yang rendah dibandingkan dengan subjek yang tidak terlibat dalam *self-injury*.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara singkat peneliti dengan salah satu pelaku *self injury*, ternyata mereka melakukan hal tersebut semata-mata hanya untuk menenangkan dirinya dari suatu kecemasan yang berlebihan. Berikut ini adalah hasil wawancara peneliti dengan salah satu pelaku *self injury* :

*“aku ngelakuin itu sebenarnya untuk peluapan emosi aja kali ya kak, jadi agak sedikit tenang aja kak. Pas aku nyilet, itu gak kerasa sakitnya, tapi pas udah agak sadar baru deh kerasa sakitnya.”*

Berdasarkan hasil wawancara diatas, dapat disimpulkan bahwasannya pelaku *self injury* memang melakukan perilaku tersebut hanya dengan tujuan memperoleh ketenangan sesaat. Terlihat jelas bahwa para pelaku *self injury* menghayati permasalahan dengan cara yang tidak tepat. Ketika mayoritas individu berusaha untuk fokus pada masalah yang dihadapinya, hal yang berbeda justru terjadi pada mereka yang melakukan *self injury* bahkan mereka cenderung menambah masalah baru dengan aktivitas mereka melukai dirinya sendiri. Mereka

yang melakukan *self injury* menghayati permasalahan sebagai suatu emosi negatif yang membebani dan harus diluapkan agar tidak memunculkan rasa sakit secara psikologis dalam jangka panjang. Hingga pada akhirnya mereka mencari berbagai macam cara agar dapat memperoleh ketenangan meskipun hanya sesaat. Berikut ini adalah hasil wawancara peneliti dengan subjek F terkait dengan ketidakmampuan F dalam mengatur emosinya :

*“aku kalo ada masalah yang sampe bener-bener ke pikiran, engga mau kemana-mana, yang aku rasain tuh jadi engga fokus untuk ngapain, jadi bingung gitu mau ngapain. Terus kalo udah begitu biasanya aku tuh nangis dan kalo emang masalahnya berat banget, apa aja bisa aku lakuin termasuk nyilet-nyilet badan aku.”*

Berdasarkan hasil wawancara di atas, terlihat bahwa subjek tidak mampu melakukan regulasi emosi. Pada awalnya subjek F melakukan pemilihan situasi yaitu menghindari orang lain. Selanjutnya, subjek F menjadi terus-menerus memikirkan masalahnya dan F menjadi bingung, apa yang harus ia lakukan. Sampai pada akhirnya ia memutuskan untuk mengalihkan fokusnya pada aktivitas *self injury*.

Regulasi emosi diasumsikan sebagai faktor penting dalam menentukan keberhasilan seseorang terkait dengan usahanya untuk berfungsi secara normal di kehidupannya seperti dalam proses adaptasi, dapat berespon sesuai dan fleksibel (Thompson dalam Garnefski,dkk.,2001). Dalam kasus *self injury*, regulasi emosi memiliki peranan penting untuk membuat mereka mampu menyesuaikan diri dengan emosinya, sampai pada akhirnya mereka dapat berfungsi secara kompeten di lingkungannya. Selain itu, dengan melakukan regulasi emosi, para pelaku *self injury* akan jauh lebih positif dalam menghayati suatu permasalahan, sehingga hal ini akan membuat mereka menjauhi sebuah paradigma bahwa perilaku *self injury* merupakan satu-satunya cara untuk membebaskan diri dari rasa sakit secara emosional. Oleh karena itu ,peneliti menjadi tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “*Gambaran Proses Regulasi Emosi pada Pelaku Self Injury*”.

## **Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Menurut Sugiyono (2012), metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai

instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi.

Sedangkan pendekatan studi kasus menurut Salim (dalam Maidah, 2013) merupakan suatu pendekatan untuk mempelajari, menerangkan atau menginterpretasi suatu kasus (case) dalam konteks natural tanpa adanya intervensi dari luar.

Penelitian ini menekankan pentingnya kedekatan dengan orang-orang dan situasi penelitian, agar peneliti memperoleh pemahaman jelas tentang realitas dan kondisi nyata kehidupan sehari-hari. Penelitian dilakukan pada subjek yang alamiah. Subjek alamiah adalah subjek yang berkembang apa adanya, tidak dimanipulasi oleh peneliti dan kehadiran peneliti tidak mempengaruhi dinamika pada objek tersebut (sugiyono, 2008).

Subjek penelitian merupakan pelaku *self injury* yang memiliki karakteristik sebagai berikut : (1) Pelaku *self injury* yang memasuki rentang usia remaja akhir-dewasa awal (17th-25th); (2) Subjek yang melakukan *self injury* dalam setahun terakhir melakukan perilaku tersebut sebanyak 5 kali atau lebih; (3) *Self injury* harus disertai dengan setidaknya dua dari berikut: Perasaan atau pikiran negatif, seperti depresi, kecemasan, ketegangan, kemarahan, kesedihan umum, atau kritik-diri, terjadi pada periode segera sebelum tindakan *self injury*. Jumlah subjek pada penelitian ini adalah satu subjek dan dengan bantuan 3 orang responden untuk menguji kredibilitas pada penelitian kualitatif ini.

## Hasil dan Pembahasan

### Gambaran Umum Responden Penelitian Riwayat Hidup Subjek

Subjek dalam penelitian ini berinisial F, berjenis kelamin perempuan dan berusia 20 tahun. F lahir di Jakarta pada tanggal 4 Januari 1994 dan beragama islam. F sebenarnya merupakan anak ke-3 dari 3 bersaudara, namun karena kakak pertamanya sudah tiada, maka saat ini ia hanya memiliki 1 orang kakak perempuan. F memiliki postur tubuh yang kecil dengan berat badan 40 Kg dan tinggi badan 147 CM. F berkulit hitam dengan wajah yang berbentuk oval dan mata yang sayu. Subjek memiliki kantung mata yang cukup besar dan dibawah kelopak matanya terdapat garis hitam. Selain itu, F juga memiliki riwayat penyakit asma dan penyumbatan pembuluh darah.

### Relasi Subjek dengan keluarga

Menurut F, ia memiliki hubungan yang sangat dekat dengan seluruh anggota keluarganya,

mulai dari ayah, ibu, kakak perempuan, kakak ipar, dan dua orang keponakan. Hubungan F dengan ibunya terjalin dengan sangat dekat. Ibunya merupakan sosok yang sangat menyenangkan bagi F karena terkadang ibunya tersebut bisa menjadi sosok teman, sahabat, dan seorang ibu yang perhatian kepada anaknya. Menurut F, ibunya tersebut bukan termasuk ibu yang otoriter atau memaksakan kehendak. Ibunya merupakan sosok orang tua yang lebih sering membebaskan F untuk melakukan hal apapun sesuai dengan keinginannya.

F yang tinggal dengan ibu, kakak dan kakak ipar serta keponakannya juga masih memiliki seorang ayah yang berprofesi sebagai designer pertamanan. Ayah F merupakan sosok yang pendiam dan lebih banyak menjaga perasaan F. Ayah F jarang marah kepada F walaupun F melakukan kesalahan. Ayah F lebih menyerahkan segala sesuatunya kepada ibu F.

### Relasi Subjek di Lingkungan Sosial

F merupakan orang yang supel dan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya. F mulai menjalin relasi sosial saat memasuki usia remaja. F mulai membentuk genk pertemanan saat SMP yang beranggotakan 5 orang. Sampai saat ini F masih menjalin relasi yang baik dengan keempat temannya tersebut.

### Relasi Subjek dengan Lawan Jenis

Sejalan dengan relasi pertemanannya, subjek F pun juga mulai menjalin relasinya dengan lawan jenis pada saat ia duduk di bangku SMP. Awal mula subjek F berpacaran memang sama seperti remaja pada umumnya, hanya sekedar berkomunikasi melalui handphone dan sesekali makan bersama di kantin sekolah. Namun, seiring dengan munculnya kebutuhan untuk dicintai dengan lawan jenis, F menjadi lebih sering berhubungan dengan lawan jenis. Saat F berpacaran dengan satu orang pria, F merasa perlu untuk memiliki pria lain tanpa sepengetahuan pria sebelumnya. F juga merasa bebas melakukan hal apapun bersama dengan pacarnya, bahkan untuk berhubungan seksual sekalipun. Akibat dari kebebasan inilah akhirnya F memperoleh banyak pengalaman yang tidak menyenangkan dari banyak pria. Pengalaman tidak menyenangkan inilah yang menjadi sumber permasalahan bagi F.

### Gambaran Riwayat Self Injury

Awal mula subjek F melakukan *self injury* adalah ketika subjek melihat pacarnya berboncengan dengan wanita lain. F dengan mantan pa-

carnya yang berinisial Y tersebut memiliki hubungan yang sangat dekat. Hal ini dikarenakan F dan Y yang sebenarnya masih ada hubungan saudara. F mengakui bahwa Y sudah seperti keluarganya sendiri dan kedekatannya yang sudah terlalu jauh itu dianggapnya sudah seperti hubungan suami dan istri.

Hingga pada suatu hari F melihat Y secara tidak sengaja berboncengan dengan wanita lain melewati gang depan rumahnya. F yang saat itu merasakan kecewa yang sangat mendalam, tidak mampu untuk mengungkapkan secara lisan atas perasaannya tersebut dan juga tidak mampu untuk marah pada Y karena cintanya yang juga teramat dalam. Hal ini menyebabkan F tidak mampu untuk berpikir jernih dan kemudian memutuskan untuk mengalihkan rasa sakitnya itu pada aktivitas lain yang lebih sakit daripada rasa sakit di hatinya untuk memperoleh ketenangan, yaitu dengan melakukan *self injury*.

Setelah F melakukan *self injury* tersebut, ia mendapatkan ketenangan yang ia inginkan. Rasa sakit yang ada di hati F seketika terkalahkan dengan rasa sakit akibat *self injury* yang ia lakukan. Namun, ketenangan tersebut hanya bersifat sementara. Menurut F, aktivitas *self injury* tersebut memang memunculkan ketenangan tersendiri, tetapi saat efek ketenangan tersebut berhenti, F menjadi semakin butuh untuk melakukan sayatan lagi untuk yang kedua kali, ketiga kali dan seterusnya. Hal inilah yang menjadikan F ketergantungan saat itu untuk melakukan aktivitas *self injury*.

### Gambaran Emosi Subjek

F merasakan berbagai macam emosi negatif seperti kekecewaan, kesedihan, dan rasa sakit hati yang mendalam. F mengatakan bahwa kesedihan yang dimaksud adalah ketika keinginan F tidak sesuai dengan realita yang ada. Pada kondisi seperti ini, F merasakan kesedihan tersebut. F juga mengatakan bahwa ketika F melihat mantan pacarnya berboncengan dengan wanita lain saat itu, ia merasakan kekecewaan dan sakit hati yang mendalam. Bahkan menurut F, rasa sakit hati tersebut terbawa sampai ke persendian tubuhnya, sehingga sendi-sendi tersebut terasa sangat sakit dan linu.

### Penghayatan Terhadap Masalah

Munculnya beragam masalah yang dihadapi oleh subjek F menunjukkan bahwa F merupakan manusia sebagai makhluk sosial pada umumnya yang tidak pernah terlepas dari interaksi dengan orang lain. F sejak kecil juga sudah mulai berinteraksi dengan orang lain, dimulai dari interaksinya di lingkungan keluarga, lingkungan

sekolah, sosial hingga interaksinya dengan lawan jenis. F selalu menghayati setiap permasalahannya dengan cara yang tidak tepat. Hal ini terlihat dari respon yang F lakukan ketika F mengalami suatu permasalahan. Ketika F merasakan sedih dan sakit hati yang mendalam, F menghayati hal tersebut sebagai sesuatu yang teramat menyakitkan dan harus segera di ekspresikan keluar agar rasa sakitnya tersebut tidak semakin mendalam ia rasakan.

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nock (2008) yang berjudul *physiological arousal, distress tolerance, and social problem-solving deficits among adolescent self-injuries* bahwa individu yang terlibat dalam *self injury* memiliki reaktifitas fisiologis yang kuat, daya tahan yang lemah dalam menghadapi distres, serta kemampuan pemecahan masalah yang rendah dibandingkan dengan subjek yang tidak terlibat dalam *self-injury*, hal yang sama juga terlihat pada subjek F dalam penelitian ini. Subjek F juga merupakan individu yang memiliki reaktifitas fisiologis yang kuat, daya tahan yang lemah dalam menghadapi distres, serta kemampuan pemecahan masalah yang rendah. Diakui oleh F bahwa ketika F menghadapi suatu masalah, F tidak mampu berpikir secara logis melainkan langsung bereaksi secara fisik yaitu dengan melakukan tindakan *self injury* itu sendiri.

### Gambaran Proses Regulasi Emosi Subjek Pemilihan Situasi

Menurut Gross (2007) pemilihan situasi meliputi tindakan seseorang untuk mendapatkan situasi yang diharapkan, diantaranya adalah tindakan mendekati atau menghindari orang atau situasi yang memunculkan dampak emosional. Dalam hal ini, F lebih memilih untuk menyendiri di dalam kamarnya. Setelah F melihat Y (mantan pacarnya) berboncengan dengan wanita lain, ia langsung pergi dari tempatnya semula dan langsung menuju kamarnya, mengunci pintu kamarnya rapat-rapat dan ia pun juga tidak mengizinkan siapa pun untuk mengganggunya apalagi masuk ke dalam kamarnya. Selama F berada di dalam kamarnya, ia selalu memikirkan bagaimana caranya agar ia bisa meluapkan kekecewannya serta menghapus kesedihannya sesegera mungkin.

### Perubahan Situasi

Perubahan situasi merupakan suatu usaha yang secara langsung dilakukan untuk memodifikasi situasi agar efek emosinya teralihkan (Gross,2007). Dalam hal ini, F berusaha untuk mengubah situasi yang penuh dengan gejala emosi tersebut dengan aktivitas yang sifatnya lebih menenangkan yaitu

dengan mendengarkan musik sambil menyendiri di dalam kamar. F berharap bahwa dengan aktivitas ini, emosinya akan jauh lebih stabil dan ia mampu untuk mengontrol emosinya. Tetapi tidak disangka, aktivitas mendengarkan lagu ini justru menimbulkan efek sebaliknya. Hal ini disebabkan karena jenis lagu yang F dengarkan adalah lagu melankolis yang semakin menghantarkan dirinya untuk mengingat seluruh kejadian-kejadian pahit yang telah ia alami. Tanpa di sadari, setelah F mendengarkan lagu-lagu melankolis tersebut ia semakin berpikiran negatif lebih jauh, semakin memperjelas ingatannya mengenai rentetan peristiwa-peristiwa yang tidak menyenangkan, semakin membuatnya sakit hati bahkan semakin membuatnya ingin melampiaskan rasa sakit hatinya tersebut dengan cara apapun.

### **Pengalihan Perhatian**

Pengalihan perhatian merupakan cara bagaimana individu mengarahkan perhatiannya di dalam sebuah situasi untuk mengatur emosinya (Gross, 2007). Sesaat setelah F melihat Y berboncengan dengan wanita lain, ia menjadi tidak ingat lagi dengan aktivitas yang sedang dilakukannya saat itu karena fokusnya seketika teralihkan akibat kejadian tersebut. F yang masuk ke dalam kamar dengan emosi yang meledak-ledak dan tidak tertahankan, secara refleks melihat ke arah bingkai foto milik Y dan langsung membantingnya hingga bingkai tersebut pecah berserakan. Inilah yang disebut sebagai distraksi yaitu memindahkan perhatian jauh dari sebuah situasi yang menyebabkan efek emosional secara bersamaan ke situasi lain. Setelah F membanting bingkai foto tersebut, ia merasakan sebuah kelegaan.

### **Perubahan Kognitif**

Perubahan kognitif merupakan perubahan cara seseorang dalam menilai situasi ketika berada dalam situasi yang bermasalah untuk mengubah signifikansi emosinya (Gross, 2007). Tujuan akhir dari fase ini adalah untuk menurunkan emosi negatif. Pada subjek F, masalah merupakan suatu keadaan yang sangat membebani dirinya. Dalam hal ini, subjek mengubah signifikansi emosinya dengan cara memperkuat kognisi atau pola pikirnya bahwa sesuatu yang menyakitkan harus diekspresikan dengan cara yang lebih menyakitkan, dengan begitu subjek F akan merasakan ketenangan dan kelegaan yang ia inginkan.

### **Perubahan Respon**

Perubahan respon ini terjadi di ujung proses bangkitnya emosi, yaitu setelah kecenderungan respon telah dimulai dan emosi sudah terjadi

(Gross, 2007). F saat itu merasa bahwa sudah tidak ada hal lain yang dapat ia lakukan, bahkan ia pun juga tidak mampu lagi untuk terlalu lama menahan rasa sakit yang ia derita. Baginya semua kesakitan tersebut, harus segera dilampiaskan dengan cara apapun secepat mungkin seiring dengan munculnya rasa sakit pada persendian di tubuhnya. Begitu kuat dorongan di dalam diri F, ia pun akhirnya kehilangan kontrol diri dan langsung membanting benda-benda yang ada di sekitarnya. Benda yang pertama kali ia lihat adalah sebuah bingkai foto, maka benda itulah yang pertama kali ia banting hingga kaca pecahannya berserakan di lantai.

Bingkai foto sebenarnya merupakan sebuah benda mati yang secara kasat mata tidak berarti apapun selain sebagai fungsinya yaitu menempatkan sebuah foto. Namun bingkai foto tersebut menjadi titik fokus tersendiri bagi F karena di dalamnya terdapat wajah orang sangat ia benci. Bingkai foto itu dapat menjadi suatu alat yang mampu membantunya dalam meredakan gejala emosinya, sehingga ia merasa perlu untuk membantingnya dengan sekuat tenaga. Meskipun sebelumnya, foto itu merupakan suatu benda yang selalu ia jaga saat mereka masih berpacaran.

Perubahan respon ini terjadi setelah F berada di puncak emosi. Tindakan F membanting sebuah bingkai foto hingga pecah berserakan, menurutnya dapat menimbulkan efek kelegaan tersendiri bagi F karena ia dapat menyalurkan kekecewaannya pada benda lain, dimana saat itu ia tidak berdaya untuk melampiaskan kemarahan pada Y secara langsung.

Namun, tindakan F membanting bingkai foto bukan merupakan suatu tindakan yang efektif untuk membuat dirinya jauh lebih tenang dari sebelumnya. Setelah F membanting bingkai foto itu, ia masih tetap saja menangis dan meratapi kesedihan yang dialaminya. Semakin ia menangis dan meratapi, semakin ia terlarut dalam dirinya sendiri. Secara sadar, ia lalu mendekati serpihan-serpihan kaca yang berserakan itu dan langsung mengambilnya untuk meluapkan emosi dengan cara memberi sayatan pada tangan untuk kemudian luka itu ditekan lalu dilepaskan. Dalam kondisi seperti ini, F merasakan ketenangan dan kelegaan yang ia inginkan.

### **Kesimpulan**

Perilaku *self injury* ini tidak terjadi secara spontan begitu saja. Perilaku *self injury* berawal dari latar belakang keluarga subjek yang menerapkan sistem pola asuh *permissive*. Pola asuh *permissive* (bebas) yang diterapkan oleh orang tua F, membuat orang tua F tidak memberlakukan aturan-aturan

yang tegas mengenai batasan-batasan dalam pergaulan. Dari pola asuh ini, subjek terbentuk menjadi seseorang yang tidak mempunyai kontrol diri hingga akhirnya ia memperoleh banyak pengalaman tidak menyenangkan di lingkungan pergaulannya dengan lawan jenis. Konflik dengan lawan jenis lah yang menjadi penyebab subjek melakukan perilaku *self injury*. Selain itu, subjek juga telah melakukan penghayatan yang berbeda dari mayoritas individu pada umumnya. Penghayatan yang subjek lakukan ini justru semakin mengarahkan subjek pada emosi-emosi negatif. Pada fase pemilihan situasi, F lebih memilih untuk menyendiri. Pemilihan situasi seperti ini semakin mengarahkan subjek untuk menghayati secara detail tentang rasa sakit hatinya. Kemudian ditambah lagi dengan usaha pada fase kedua proses regulasi emosi, yaitu fase perubahan situasi. Pada fase ini, subjek justru mendengarkan lagu-lagu bergenre melankolis. Lagu-lagu melankolis ini tidak membuat subjek menjadi lebih tenang, tetapi justru semakin membuat subjek berpikiran negatif untuk melukai dirinya sendiri. Pada fase pengalihan perhatian, subjek juga melakukan distraksi yaitu memindahkan fokus internalnya pada aktivitas lain. Pengalihan perhatian yang subjek lakukan adalah berupa perilaku destruktif yaitu melempar sebuah bingkai foto hingga kacanya jatuh berserakan. Pengalihan perhatian yang subjek lakukan ini juga semakin membuat F berpikir negatif dan emosinya menjadi tidak terkontrol. Hingga pada fase perubahan kognitif, subjek tidak mampu mengubah pemikiran-pemikiran negatif tersebut, tetapi subjek justru membuat skema pemikiran baru bahwa rasa sakit hati harus benar-benar dialihkan dalam bentuk luka fisik yang nyata bahkan harus lebih menyakitkan. Dalam hal ini subjek gagal berpikir untuk mengatasi permasalahannya hingga akhirnya subjek pun gagal untuk mengubah respon dengan cara yang adaptif dan terjadilah perilaku *self injury*.

#### Daftar Pustaka

- BBC Indonesia. Diakses pada tanggal 25 Oktober 2013. "Kasus Lukai Diri Naik 50 Persen". Dalam [http://www.bbc.co.uk/indonesia/majalah/2010/03/100312\\_lukaidiriinggris.shtml](http://www.bbc.co.uk/indonesia/majalah/2010/03/100312_lukaidiriinggris.shtml)
- 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 Prosocial 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 29 Oktober 2013. "Fungsi Emosi dalam Kehidupan". Dalam <http://rachmimaulanaputri.blogspot.com/2012/11/metodologipengembangan-sosial-emosional.html>
- Poerwandari, K. 2001. *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran & Pendidikan Psikologi (LPSP3). 2001
- Rizqi, M.Iلمي. *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
- Sativa, Rahma Lillahi. Diakses pada tanggal 25 Oktober 2013." Wanita Ini Terobsesi Cabuti Semua Rambut di Tubuhnya". Dalam <http://health.detik.com/read/2013/09/30/173350/2373548/763/2/wanita-ini-terobsesi-cabuti-semua-rambut-di-tubuhnya>
- Shabrina, Astri. Diakses pada tanggal 26 Oktober 2013. "Nonsuicidal Self injury". Dalam <http://astrishabrina.blogspot.com/2011/07/tes.html>
- 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, 1994