

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perempuan dewasa adalah periode transisi dari remaja ke masa dewasa, dengan rentang usia 18-25 tahun dimana mereka diharapkan mampu menyeimbangkan karir dan kehidupan berkeluarga serta bertanggung jawab atas berbagai masalah yang seringkali rumit dan memerlukan waktu untuk diselesaikan (Santrock, 2011). Putri (2019) mengatakan bahwa pada masa dewasa awal ini individu mencapai puncak dari perkembangan fisik, kognitif, dan emosionalnya, individu tersebut akan banyak menemui permasalahan dalam hidup dan permasalahan tersebut harus bisa diselesaikan dengan baik.

Menurut Putri dan Rahmasari (2021) dewasa awal mengalami berbagai tekanan dan stress yang disebabkan dari permasalahan hidup tersebut termasuk tekanan dari hubungan interpersonal seperti masalah keluarga, percintaan, pekerjaan juga masalah intrapersonal seperti takut gagal, pemikiran dan cemas yang berlebihan yang dapat menyebabkan munculnya ketegangan emosi yang tak terkendali. Sukaesih (2017) mengatakan, intensitas ketegangan ini bergantung pada kemampuan individu dalam menangani masalah, proses penyesuaian diri menjadi orang dewasa seringkali sulit karena banyak orang muda kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi berbagai masalah yang akan dihadapi.

Walgito (2004) mengatakan ketegangan emosi yang dirasakan berbentuk kurangnya kendali akan emosi yang dirasakan, ketidakmampuan untuk mencerna dan menerima dengan baik kondisi dirinya dan banyak jenis emosi yang dirasakan

antara lain bahagia, sedih, kecewa, marah, dan lainnya emosi negatif yang muncul akibat permasalahan-permasalahan yang dialami. Berbagai macam emosi yang muncul yang diakibatkan oleh tekanan yang di dapat, maka perempuan pada masa dewasa awal membutuhkan kemampuan untuk meregulasi emosi-emosi tersebut dengan tepat (Ngahu, 2021).

Gross (2007) menyebutkan bahwa regulasi emosi ialah bentuk upaya yang dilakukan oleh individu dalam melakukan pengelolaan atau mengatur emosi yang dirasakan, menekan, menambahkan, atau memperlambat emosi yang akan memberikan dampak secara emosional baik secara sadar atau tidak, kemampuan untuk melakukan proses regulasi emosi ini terlihat dari upaya seseorang dalam melakukan pengendalian emosi dan melalui cara berpikir dengan objektif dan matang. Kemampuan individu dalam meregulasi emosi dapat terlihat ketika individu bereaksi terhadap suatu situasi tertentu atau ketika individu dihadapkan dengan suatu permasalahan, dimana individu mampu mengontrol emosinya, tidak berlarut-larut dalam emosinya dan juga tidak memberikan respon emosi secara berlebihan (Chaplin, 2006).

Regulasi emosi menjadi faktor penting dalam menentukan keberhasilan seseorang terkait dengan usahanya untuk berfungsi secara normal di kehidupannya seperti dalam proses adaptasi, dapat merespon sesuai dan fleksibel (Thompson, 2001). Individu yang memiliki regulasi emosi yang tinggi akan mampu melakukan coping emosi yang adaptif dan melakukannya dengan baik, berbeda halnya dengan individu yang memiliki regulasi emosi yang rendah mereka akan kesulitan dalam mengatur perasaanya (Robertson, 2012)

Menurut Estefan dan Wijaya (2014) terdapat individu yang mengekspresikan emosinya dengan cara yang tidak tepat, salah satunya yaitu melalui tindakan menyakiti diri sendiri dimana rasa sakit fisik yang dihasilkan dari aktivitas melukai diri sendiri dianggap tidak begitu berarti dibandingkan dengan rasa sakit psikologis yang dialami, individu yang melakukan tindakan ini dikenal sebagai pelaku *self-injury*. Seorang individu melakukan perilaku atau tindakan *self injury* dikarenakan ketidakmampuan diri dalam mengungkapkan masalah yang dihadapi dengan menggunakan kata-kata sekaligus untuk melepaskan segala emosi negatif yang dirasakan oleh individu (Rukmana, 2021)

Dalam DSM-V-TR (APA, 2013) kategori *self injury* termasuk kedalam istilah *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) yang didefinisikan sebagai melukai diri sendiri dengan sengaja tanpa adanya niat untuk bunuh diri yang bertujuan untuk meredakan pikiran negatif. Individu yang melakukan NSSI merasakan kelegaan emosi setelah melukai diri meskipun hanya bertahan sementara dan diikuti oleh rasa bersalah atau kesedihan. Simtom dari *self injury* menurut DSM-V yaitu keterlibatan dalam perilaku melukai diri sendiri secara berulang, keterampilan penanganan emosi yang buruk sehingga individu kesulitan dalam mengelola emosi dengan cara yang sehat (APA, 2013)

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Indrawati (2021) melaksanakan riset pada subjek yang tinggal di daerah Sleman, Yogyakarta. mengatakan bahwa regulasi emosi pada individu terbentuk karena kondisi lingkungan yang ada dan memicu perilaku NSSI, seperti kekerasan dalam keluarga dan pengalaman menjadi korban bullying yang terjadi disekolah.

Sejalan dengan hal tersebut, peneliti telah melakukan wawancara awal pada subjek terkait regulasi emosi pada individu yang melakukan *self injury*, berikut hasil wawancara awal terhadap subjek AGP, TS dan ADA yang mengatakan bahwa :

“awalnya kalau lagi ada masalah ngabarin temen bilang kalau aku mau cerita tapi lebih sering cerita ke pasangan sih. terus supaya aku gak ngelakuin hal yang nyayat itu diajak keluar jalan-jalan sama doi karena pikirannya ga tenang, kadang kalau udah sendiri kepikiran lagi supaya ga nyayat di bawa tidur aja tapi sehabis itu rasanya ga nahan lagi terus gada cara lain selain nyayat. waktu itu juga ada ribut dirumah jadi papa ngelampiasinnya ke aku, pas aku masuk kamar aku kunci pintu terus aku tusuk-tusuk tanganku pake jarum pentul” (AGP, 20 September 2023)

“sebelumnya kalau lagi ada masalah itu aku lebih sering keluar aja, sok kayak nyibukin diri atau kayak ngajak temen buat main-main, mereka juga paham kalau aku lagi ada masalah, kadang kalau selesai main pulangnye ke kos kawan begadang disitu, intinya harus ada temen yang bareng sama aku supaya aku ga ngelakuin barcode itu, pernah kejadian tengah malam karena lagi sendiri terus ovt ngingat kejadian masa lalu jadinya punya rasa nyesal tersendiri gitu pernah ada dimasa itu terus langsung barcode jadi rasa perih di hati berkurang karena rasanya udah pindah ke tangan sama paha” (TS, 22 September 2023)

”kalo ADA ada masalah palingan merokok di kos kak, tapi kalau memang udah berat bisa sekalian minum kopi americano double shot, sebenarnya udah lama kayak gitu tapi gak pernah nampak di publik aja. tapi kalau itu juga ga mempan baru aku nyayat, tapi pernah waktu itu dapat kabar dari orang yang ga dikenal ngeWhatsApp ADA ngasitau kalau papa ternyata punya anak dari perempuan lain kak, disitu perasaan ni rasanya marah terus pengen nangis jadinya ga ada pikir panjang langsung sayat tangan ” (ADA, 2 juni 2024)

Berdasarkan hasil wawancara awal diatas mengungkapkan adanya masalah regulasi emosi yang ditandai dengan penghayatan yang salah terhadap masalah yang mereka hadapi, sehingga menimbulkan reaksi emosional berlebih, seperti

rasa sedih, marah dan kecewa. Subjek memberikan penghayatan pada masalahnya berupa rasa sakit fisik yang diperoleh dari melukai dirinya sendiri.

Meskipun penelitian sebelumnya telah membahas bahwa perempuan dewasa awal yang melakukan *self-injury* sering mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, belum banyak yang mengetahui bagaimana regulasi emosi tertentu seperti kemarahan, atau perasaan hampa secara langsung berkontribusi pada perilaku *self-injury* (Arinda dan Mansur, 2020)

Dapat disimpulkan bahwa fase dewasa awal merupakan periode kritis di mana individu harus mengembangkan keterampilan regulasi emosi untuk menghadapi tekanan dan tantangan emosional (Pradipta, 2024). Ketidakmampuan dalam mengelola emosi secara efektif salah satunya dapat menyebabkan perilaku *self-injury* sebagai upaya untuk meredakan rasa sakit emosional pada individu tersebut (Putri dan Rahmasari, 2021). Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian ini untuk melihat lebih jauh bagaimana proses mengenai regulasi emosi pada perempuan dewasa awal yang melakukan *self injury*.

1.2 Keaslian Penelitian

Penelitian terdahulu oleh Putri dan Rahmasari (2021) dengan judul ”Disregulasi Emosi pada Perempuan Dewasa Awal yang Melakukan *Self injury*”. Penelitian ini berusaha mengetahui bagaimana gambaran dinamika dari pemberlakuan disregulasi emosi yang dialami oleh perempuan usia dewasa awal yang berperilaku *self injury* serta apa saja faktor yang berdampak pada disregulasi emosi. Penelitian ini menerapkan jenis kualitatif. Hasil merumuskan subjek melakukan *self injury* dalam usaha meregulasi emosi. Adapun perbedaan yang

dimiliki yakni bagaimana mengelola dan mengatur emosi pada individu serta usia subjek yang diteliti, di mana penelitian yang akan dilakukan mencakup rentang usia lebih luas untuk memberikan pandangan yang lebih beragam tentang aspek-aspek regulasi emosi.

Hasil riset oleh Margaretha (2019) dengan judul “Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Pelaku *Self Injury*”. Penelitian ini menerapkan jenis metode kualitatif. Subjek yakni satu orang dengan tiga informan. Teknik pengumpulan data menerapkan wawancara serta observasi dan penggunaan skala karakteristik untuk subjek. Hasil penelitian mengindikasikan bahwasanya subjek sudah menghayati secara unik terhadap masalah yang terjadi padanya. Subjek menganggap permasalahan adalah bersifat menyakitkan serta solusi yang dia pilih justru mendatangkan masalah baru. Subjek memberikan goresan luka fisik pada tubuh untuk meredakan perasaan sakit hati. Hal ini menjadikan subjek mengalami fase terakhir perubahan respon yakni berperilaku *self injury*. Pola asuh yang *permisif* juga memicu adanya perilaku *self injury*. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah menggunakan pendekatan fenomenologi dan menggunakan variabel regulasi emosi.

Penelitian yang dilakukan oleh Pasaribu (2023) dengan judul “Kecenderungan Perilaku *Self-Harm* pada Remaja di Kota Lhokseumawe Ditinjau dari Jenis Kelamin”. Metode yang diterapkan yakni kuantitatif dengan metode survei. Subjek yang dipakai yakni 392 remaja usia 12-18 tahun, terdiri dari 145 laki-laki dan 247 perempuan. Data dikumpulkan melalui kuesioner berdasarkan teori Bunclark & Stone (2017) yang telah diuji validitas (0,324–0,600) dan

reliabilitasnya (0,873). Hasil menunjukkan 34,2% remaja tergolong berisiko tinggi melakukan *self-harm*, sementara 47,4% tergolong berisiko rendah. Tidak ditemukan perbedaan signifikan antara laki-laki (29,0%) dan perempuan (36,7%) pada kategori risiko tinggi. Pada kategori rendah, perempuan 42,7% dan laki-laki 55,9%. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah menggunakan metode kualitatif dengan subjek perempuan dewasa awal yang melakukan *self injury*.

Hasil riset oleh Dewi (2020) dengan judul “Pengaruh Kepribadian Narsistik Terhadap Perilaku *Nonsuicidal Self-Injury* Pada Remaja *Broken Home*”. Penelitian ini berupaya melihat pengaruh dari kepribadian narsistik dengan tindakan *non-suicidal self-injury* pada remaja *broken home*. Hasil mengindikasikan bahwasanya kepribadian narsistik berdampak signifikan terhadap tindakan NSSI. Adapun perbedaan dengan penelitian ini yakni karakteristik subjek remaja yang narsistik sedangkan peneliti yang akan dilakukan adalah perempuan dewasa awal yang bertujuan untuk menggali pengalaman emosional secara mendalam dan memperoleh pemahaman mengenai proses regulasi emosi pada perempuan dewasa awal yang terlibat dalam *self injury*.

Hasil riset oleh Maidah (2013) yang berjudul “*Self Injury* Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pelaku *Self Injury*)”. Tujuan dilakukannya penelitian ini yakni melihat bagaimana gambaran tindakan *self injury* mencakup latar belakang, dinamika, tindakan, penyebab, dampak dan ciri pelaku. Responden sebanyak satu orang serta tiga informan. Hasil berkesimpulan bahwasanya pada tindakan *self injury* latar belakang keluarga serta lingkungan berdampak dalam

membentuk kepribadian yang berkaitan dengan tindakan *self injury* yakni jenis kepribadian introvert, rendah diri, mindset yang tertutup atau kaku dan kesulitan dalam menyampaikan perasaan. Adapun perbedaan peneliti sebelumnya dilakukan dengan pemakaian alat tes psikologi (DAP, BAUM serta HTP) sedangkan penelitian yang akan dilakukan tanpa penggunaan alat tes psikologi sehingga pendekatannya akan lebih sederhana dan berfokus pada wawancara dan observasi.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, Adapun rumusan masalah yang dibahas adalah “Bagaimana gambaran aspek dari regulasi emosi pada perempuan dewasa awal yang melakukan *self injury*”

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana gambaran aspek dari regulasi emosi pada perempuan dewasa awal yang melakukan *self injury*.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Sebagai sumber/referensi dalam melakukan studi berikutnya terutama tentang regulasi emosi terhadap perempuan dewasa awal dengan perilaku *self injury*. Selain itu hasil penelitian ini dapat menjadi sumber referensi bagi pengembangan keilmuan pada ranah Psikologi Klinis, Psikologi Sosial, Psikologi Konseling dan Kesehatan Mental.

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek

Subjek atau pelaku *self injury* mampu memahami diri sendiri serta mengetahui upaya yang lebih baik dalam melakukan regulasi emosi. Sehingga dapat mengurangi atau menghentikan perilaku *self injury*.

b. Bagi Keluarga

Bagi keluarga dapat membangun hubungan seperti komunikasi yang lebih efektif, keluarga partisipan dapat menyediakan perasaan aman serta nyaman kepada partisipan dan menjadikan mereka dapat terbuka masalah yang dialami dan meredakan dan menekan beban yang dirasakan. Selain keluarga, khususnya orang tua juga dapat membagikan pengetahuan dan cara pada anak-anak untuk dapat meregulasi emosi secara positif.