

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Segi usia pada masa remaja terdapat dalam beberapa fase yaitu, fase remaja awal pada usia 12 tahun sampai dengan 15 tahun, remaja pertengahan pada usia 15 tahun sampai dengan 18 tahun dan masa remaja akhir pada usia 18 sampai dengan 21 tahun.<sup>1</sup>

Selama masa remaja, remaja mulai menemukan jati dirinya, dan persepsi gender merupakan aspek yang penting dalam pembentukan identitas, yang sangat mempengaruhi harga diri dan hubungan.<sup>1</sup> jati diri pada remaja seperti bergaul dengan banyak orang, membentuk persahabatan, mengenal dan tertarik dengan lawan jenis sehingga remaja mulai merasakan jatuh cinta. Masa remaja yaitu masa pergolakan yang diisi dengan adanya konflik dan perubahan mood yang sangat mudah berganti – ganti serta banyak dipengaruhi oleh lingkungan dan teman-teman seumurannya . Dorongan seperti pendidikan, seksual, hubungan dengan orang tua, pergaulan sosial, emosi, pertumbuhan pribadi, kesehatan dan agama. Pengaruh perkembangan organ seksual, mental dan kehidupan sosial ialah remaja dapat memperoleh teman baru, mengadakan jalinan cinta dengan lawan jenisnya.<sup>2</sup>

Masa remaja adalah masa perubahan suansana hati dan konflik. Remaja masih merasa seperti anak – anak tetapi disisi lain mereka merasa mereka seperti orang dewasa yang sudah mulai belajar untuk bertanggung jawab atas diri mereka. Masa remaja adalah masa ketika anda menghadapi banyak tantangan dengan diri sendiri, orang – orang di sekitar anda dan orang lain. Dalam kondisi seperti ini remaja akan merasakan berbagai emosi yang bergejolak.

Regulasi emosi atau disebut dengan pengelolaan emosi merupakan cara individu mempengaruhi emosi apa yang mereka miliki, kapan, dan bagaimana mereka mengalami dan mengekspresikan diri. Pengelolaan emosi penting untuk semua orang karena memungkinkan anda untuk mengontrol emosi anda ketika sedang menghadapi masalah. Karena itu, pengendalian emosi sangat diperlukan agar remaja dapat mengontrol emosinya. Sehingga untuk mengendalikan suasana hati, individu memerlukan kemampuan untuk mengendalikan atau mengontrol emosinya. Regulasi emosi dapat terjadi menjadi 2 yaitu secara otomatis atau terkontrol dan secara sadar atau tidak sadar. Regulasi emosi dapat menyebabkan peningkatan atau penurunan emosi dan dapat mencakup emosi positif dan emosi negatif. Pengendalian emosi sangat membantu individu untuk menyesuaikan diri dengan situasi di lingkungannya. Individu dapat menempatkan diri dalam situasi yang tepat. Remaja dapat membedakan kapan dan bagaimana emosi ditunjukkan. Regulasi emosi dapat mengakibatkan intensitas emosi menjadi melemah atau bahkan hilang sama sekali.<sup>6</sup>

Pada saat seseorang dihadapkan dengan suatu konflik, sebaiknya individu tersebut merespon dengan baik efek emosionalnya. Respon yang baik yang dimaksud yaitu perilaku yang tidak merugikan orang lain dan juga diri sendiri. Jika seseorang dapat memberikan penghayatan pada setiap permasalahannya seperti mengatur emosinya yang tidak berlarut – larut dalam emosinya dan tidak memberikan respon yang berlebihan terhadap emosinya maka membuat individu tersebut dapat menyesuaikan diri dengan emosinya. Tetapi pada kenyataannya ada beberapa individu memberikan penghayatan yang kurang tepat ketika sedang menghadapi permasalahan. Pada beberapa individu memberikan penghayatan pada masalahnya dengan cara menyakiti dirinya sendiri dan cara ini diyakini dapat memberikan ketenangan sesaat pada dirinya. Individu yang melukai dirinya sendiri dengan sengaja atau disebut dengan *self injury* biasanya bertujuan untuk melampiaskan emosi *negative* yang terjadi pada dirinya.<sup>4</sup>

*Self injury* atau yang disebut juga *self harm* yang berarti perilaku yang menyakiti diri sendiri. *Self injury* adalah mekanisme coping yang digunakan oleh individu untuk mengatasi masalah secara emosional dengan cara menyakiti diri

sendiri dan memberikan sesansi pada dirinya. Individu yang melakukan *self injury* tidak ingin menciptakan rasa sakit pada fisik atau ingin mengakhiri hidup, tetapi lebih berfokus menenangkan pikiran dan perasaan secara emosional karena masalah yang terjadi pada individu tersebut. Perilaku *self injury* yang dikenal paling umum dilakukan yaitu membuat goresan – goresan luka dangkal hingga mengeluarkan darah pada tempat goresan tersebut, selain itu juga sampai ada yang melukai kulit hingga membentuk tanda atau tulisan, memukul diri sendiri hingga menyebabkan berdarah dan lebam, melukai kulit dengan dibakar menggunakan rokok ataupun air panas, sehingga menariki rambut dengan paksa dalam jumlah yang banyak. Individu yang melakukan *self injury* tidak dapat mengungkapkan masalah dengan kata – kata, sehingga lebih memilih untuk menyakiti diri sendiri. <sup>4</sup>

Percobaan bunuh diri dan cedera diri non – bunuh diri (NNSI) juga dikenal sebagai *self injury* menjadi masalah kesehatan bagi anak muda sekitar 2.000.000 anak muda di Amerika Serikat melakukan tindakan menyakiti diri sendiri setiap tahun, dan antara 1000 hingga 100.000 anak remaja mengaku melukai diri sendiri. Dari berbagai bentuk melukai diri di Amerika Serikat, yang paling sering dilakukan adalah menyayat tubuh sendiri 72%, memukul diri 30%, membakar diri 35%, merusak penyembuhan luka 22%, mencabuti rambut 10% dan mematahkan tulang sebanyak 8%. Di Indonesia sendiri, menunjukkan lebih sepertiga setara dengan 36,9% orang Indonesia melukai diri sendiri dengan sengaja. Prevelensi tertinggi ditemukan pada usia 18 – 24 tahun sebanyak 45% responden pernah melakukan *self injury*, yang dimana 5 dari anak muda terdapat 2 anak yang pernah melakukan *self injury*, sementara 7% pernah melakukan *self injury* dengan frekuensi rutin. <sup>5</sup>

Terdapat beberapa factor penyebab *self injury* pada masa remaja yaitu stress, tertekan, merasa hampa, tidak mampu menerima realita, tidak kuat menahan emosi, merasa tidak berguna. Seorang pelaku *self injury* cenderung sangat sulit untuk mengatur emosi atau meregulasi emosi secara baik dan memiliki dorongan *impulsive* yang tinggi secara biologis. Hasil dari beberapa penelitian, tidak dipungkiri pelaku *self injury* di Indonesia memang ada, dari penelitian yang dilakukan terhadap remaja berusia 20 tahun, dimana penelitian ini bertujuan untuk melihat proses regulasi emosi pada pelaku *self injury*. Hasil penelitian menunjukkan

remaja tersebut merasakan sakit hati karena melihat pacarnya berboncengan dengan wanita lain, hal ini menyebabkan wanita tersebut tidak mampu untuk berpikir secara jernih dan kemudian memutuskan untuk melakukan *self injury*. Remaja ini memutuskan untuk menyendiri di kamar, mengunci pintu dan tidak mengizinkan seorangepun untuk masuk kedalam kamarnya. Penelitian lain juga dilakukan pada remaja penderita *self injury* dan keluarganya tidak terjalin dengan baik, hal ini kurangnya komunikasi antara orang tua dan remaja hal ini menyebabkan remaja bingung untuk menyelesaikan masalahnya sendiri. Saat anak remaja bingung untuk mengatasi masalahnya sendiri hal ini menyebabkan remaja tersebut menyakiti dirinya sendiri. Selain itu ada fenomena aksi menyakiti diri sendiri di SMA di Jawa barat ditemukan 3 dari 36 mahasiswa terindikasi melakukan *self injury*. Selain itu penelitian di Bekasi menemukan bahwa 21.7 % siswa putri memiliki kecenderungan perilaku *self injury* yang tinggi dan 48.3 % siswa memiliki kecenderungan melakukan *self injury*.<sup>6,28</sup>

## **1.2 Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah yang di ajukan pada penelitian ini yaitu, apakah terdapat hubungan regulasi emosi dengan *self injury* pada remaja putri di SMK 1 kota Bekasi jurusan akuntansi

## **1.3 Tujuan penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan *self injury* pada remaja putri

### **1.3.2 Tujuan Khusus :**

1. Untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada remaja putri di SMK 1 kota Bekasi jurusan akuntansi
2. Untuk mengetahui gambaran *self injury* pada remaja putri di SMK 1 kota Bekasi jurusan akuntansi
3. Untuk menganalisis hubungan regulasi emosi dengan *self injury* pada remaja putri di SMK 1 kota Bekasi jurusan akuntansi

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat untuk ilmu pengetahuan**

1. Untuk menambah wawasan bagi peneliti khususnya bagaimana dalam ilmu kedokteran membahas mengenai *self injury* dalam dunia psikolog maupun psikiatri
  - a. untuk menambah wawasan peneliti mengenai regulasi emosi yang di dapatkan oleh *self injury* pada remaja putri
  - b. untuk menambah wawasan bagi peneliti untuk mengetahui dampak regulasi emosi *self injury* pada masa remaja putri
2. Untuk memberi informasi kepada masyarakat mengenai pelayanan kesehatan terhadap dampak *self injury* pada remaja putri
  - a. untuk memberikan informasi kepada masyarakat bagaimana cara menanganinya
3. Untuk memberikan informasi kepada masyarakat apakah akibat dari regulasi emosi karena *self injury* pada remaja akhir

### **1.4.2 Manfaat untuk pelayanan kesehatan**

Dapat mengetahui cara menangani regulasi emosi karena *self injury* pada remaja

### **1.4.3 Manfaat untuk masyarakat**

Dapat digunakan oleh semua kalangan yang ingin lebih mengontrol emosi dalam menghadapi setiap kejadian

### **1.4.4 Manfaat untuk penelitian**

Bagi peneliti akan bermanfaat untuk menambah pengetahuan tentang regulasi emosi dengan *self injury* pada remaja

### 1.5 Orisinalitas penelitian

**Tabel 1.**Orisinalitas Penelitian

<b>Peneliti</b>	<b>Judul Penelitian</b>	<b>Metode Penelitian</b>	<b>Hasil Penelitian</b>
Agustin Zahrotul Ilmiyah. Andik Matulesy. Sayidah Aulia'ul Haque	Hubungan bentuk regulasi emosi terhadap kecenderungan <i>self injury</i> pada remaja	Penelitian ini dilakukan di surabaya dengan umur 12 sampai dengan 21 tahun, sedangkan peneliti yaitu di kota Bekasi pada usia remaja yaitu 13 sampai dengan 21 tahun.	Semakin rendah bentuk regulasi emosi seseorang maka semakin tinggi Self-Injury, begitu sebaliknya semakin tinggi bentuk regulasi seorang maka semakin rendah Self-Injury yang dilakukan.
Agelin Adelaide Margaretha	Gambaran proses regulasi emosi pada pelaku <i>self injury</i>	penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tipe penelitian fenomenologis dan Metode penelitian dilakukan dengan Teknik wawancara semi – terstruktur	Hasil penelitian menunjukkan proses regulasi emosi tercermin pada sikap informan dalam menghadapi masalah dimulai dari: reaksi awal ketika dihadapkan masalah, pemikiran yang ada ketika dihadapkan oleh masalah dan perilaku setelah proses regulasi emosi
Anindya Dewi Paramita. Andi Tenri Faradiba. Khintan	Adverse Childhood Experience dan Deliberate Self-Harm	Desain penelitian menggunakan teknik analisis parametrik korelasi Pearson	adverse childhood experience memberikan kontribusi yang

Sucitasari  
Mustofa

sedangkan  
peneliti  
menggunakan  
Teknik analisis  
rank spearman

signifikan  
terhadap  
deliberate self-  
harm pada  
remaja di  
Indonesia. Hal  
ini berarti  
semakin tinggi  
paparan ACE  
yang dialami  
oleh individu  
semakin tinggi  
pula  
kecenderungan  
individu  
melakukan DSH

---

#### Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya

1. Penelitian yang dilakukan oleh Agustin Zahrotul Ilmiyah. Andik Matulesy. Sayidah Aulia'ul Haque yang berjudul "Hubungan bentuk regulasi emosi terhadap kecenderungan *self injury* pada remaja " berbeda dengan penelitian ini. Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada metode penelitian, variabel terikat, variabel bebas, waktu dan tempat penelitian.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Agelin Adelaide Margaretha yang berjudul " Gambaran proses regulasi emosi pada pelaku *self injury*" berbeda dengan penelitian ini, perbedaan dengan penelitian ini adalah metode penelitian, variabel terikat, variabel bebas, waktu dan tempat penelitian.
3. Penelitian yang dilakukan Anindya Dewi Paramita. Andi Tenri Faradiba. Khintan Sucitasari Mustofa yang berjudul "Adverse Childhood Experience dan Deliberate Self-Harm" perbedaan dengan penelitian ini adalah metode penelitian, variabel bebas, variabel terikat, waktu dan tempat penelitian.