

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1.Regulasi emosi

2.1.1.Pengertian regulasi emosi

Regulasi emosi ialah proses dimana seseorang mampu mengatur emosinya baik secara sadar atau tidak sadar, secara otomatis atau terkendali. Seseorang dapat mengontrol regulasi emosi secara positif atau negatif. Tergantung pada tujuan individu regulasi emosi dapat mempengaruhi, meningkatkan atau mengurangi satu atau lebih dari pengalaman respon emosional dan perilaku.⁸

Strategi regulasi emosi ada dua yaitu yang pertama *Cognitive Reappraisal* (penimbangan ulang kognitif) merupakan bentuk perubahan kognitif yang melibatkan konteks emosional yang mendasarinya dalam potensi untuk mengubah dampak emosional. Kedua, *Expressive Suppression* (penekanan secara terhadap ekspresi emosi) merupakan bentuk ekspresi dari reaksi yang memperlambat perilaku ketika mengekspresikan emosi yang sedang dialami.⁸

Cognitive reappraisal terjadi pada awal proses generatif emosi, sedangkan *expressive suppression* terjadi belakangan. Gross menyimpulkan bahwa *cognitive reappraisal* dapat mengubah seluruh tahapan emosi sebelum kecenderungan respon emosi terbentuk sepenuhnya. *Reappraisal* (penimbangan ulang) yaitu, penilaian yang berlebih akan menyebabkan penurunan pengalaman dan ekspresi emosi yang negatif. Menyadari efek dari perubahan kognitif dan mendorong perilaku interpersonal biasanya membutuhkan sedikit pemikiran ekstra. Setelah itu, dengan wajar orang yang melakukan *cognitive reappraisal* akan fokus terhadap interaksi dengan pasangan interaksinya dan baik tingkah lakunya sendiri maupun tingkah laku orang lain akan diterima sebagai ungkapan dan respon emosional.

Sebaliknya, *expressive suppression* yang datang belakangan dan pada dasarnya merupakan kegiatan memodifikasi aspek tingkah laku dari kecenderungan respon emosi tanpa mengurangi pengalaman emosi negatif. Dibutuhkan banyak upaya untuk mengendalikan kecenderungan reaksi emosional yang dapat terjadi terus – menerus. Upaya yang berulang akan menghabiskan sumber pikiran yang dimana dapat digunakan untuk mengoptimalkan kinerja dalam konteks sosial yang mengandung berbagai macam emosi. Lebih dari itu, *suppression* akan menyebabkan ketidaksesuaian antara pengalaman batin (*inner experience*) dan ekspresi yang dikeluarkan (*outer expression*). Hal ini mengarah pada perasaan tidak otentik (*inauthenticity*) atau kepura-puraan dan menghambat pengembangan hubungan emosional yang dekat.⁸

Emosi dipandang sebagai sebuah kesadaran tentang dunia dan merupakan episode yang dirasakan secara sadar, dialami saat ini oleh tubuh. Emosi juga dapat dipahami sebagai sesuatu yang berkaitan dengan nilai (*value*), dalam arti emosi melibatkan *value* dalam mengevaluasi stimulus yang ada di lingkungan dan dalam menentukan tindakan apa yang akan ditampilkan dalam rangka menjaga, mempertahankan atau memutus hubungan dengan lingkungan. Model yang diajukan Frijda cenderung mengabaikan faktor-faktor yang tidak disadari orang ketika mengalami pengalaman emosional. Sementara itu, Gross mengakui pentingnya faktor-faktor yang tak disadari itu dan melibatkan proses-proses tak sadar dalam model regulasi emosinya.⁸

2.1.2 Faktor regulasi emosi

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi menurut Brener dan Salovey

- a. Faktor pertama adalah usia, seiring bertambahnya usia seseorang relatif baik dalam mengatur emosi mereka.
- b. Faktor kedua adalah keluarga, seseorang awalnya belajar dengan cara melihat orang tuanya dalam mengungkapkan emosinya. Orang tua juga mengajari cara melatih mengatur emosi dan masalah yang terjadi.

c. Faktor terakhir adalah lingkungan, teman bermain, video game dan televisi semuanya dapat mempengaruhi emosi seseorang. Khususnya apabila tidak ada pengawasan yang ketat oleh orang tua.⁹

2.1.3 Tahapan regulasi emosi

a. Pemilihan situasi (*situation selection*)

Pemilihan ini digunakan individu untuk mempertimbangkan keuntungan jangka panjang ketika memilih situasi atau menghindari situasi yang dapat memicu emosi. Contohnya, menghindari teman yang emosional, pergi keluar untuk berbelanja, dan lain sebagainya.

b. Perubahan / modifikasi (*situasi situation modification*)

Untuk mengubah situasi secara langsung untuk mengubah dampak emosional pada lingkungan atau untuk mengatasi stress yang digunakan oleh seseorang yang menghadapi masalah untuk mencoba memecahkan masalah. Misalnya , seseorang yang sedang mengalami putus cinta mengajak teman nya untuk bermain agar tidak mengingat kenangan – kenangan saat bersama pacar agar tidak membuatnya sedih.

c. Penyebaran perhatian (*attentional deployment*)

Bagaimana individu dapat mengarahkan perhatiannya dari situasi yang kurang menyenangkan untuk mengatur emosinya atau untuk menghindari timbulnya emosi yang berlebihan. Contohnya, seseorang yang sedang sedih karena putus cinta dan mengalihkan pikiran dengan berbagai cara dan berpikir akan mendapatkan pasangan yang lebih baik dari sebelumnya.

d. Perubahan kognitif (*cognitive change*)

Strategi untuk mengevaluasi kembali situasi ketika ada masalah yang baik adalah dengan mengubah pola pikir anda lebih positif untuk mengurangi emosi. Contohnya, seseorang yang mengalami kegagalan tetapi berpikir kegagalan yang dihadapi sekarang adalah keberhasilan yang tertunda.

e. Perubahan respon (*respon modulation*)

Setelah emosi, orang berusaha mengendalikan atau menampilkan respons yang tidak terlalu emosional. Contohnya, seseorang yang sedang sedih tidak

memperlihatkan ekspresi kesedihannya kepada orang – orang atau obat – obatan untuk mengurangi respon fisiologis seperti karena stress, migrain, atau makan.⁹

Ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang menurut Gross yaitu :

- a. Kemampuan strategi regulasi emosi (*Strategies to emotion regulation (strategies)*) ialah keyakinan bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah, menemukan cara untuk mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat mereda setelah mengalami emosi yang berlebihan.
- b. Kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif (*Engaging in goal directed behavior (goals)*) ialah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.
- c. Kemampuan mengontrol emosi (*Control emotional responses (impulse)*) ialah kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.
- d. Kemampuan menerima respon emosi (*Acceptance of emotional response (acceptance)*) ialah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.¹⁰

2.1.4 Alat ukur regulasi emosi

1. *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)*

Emotion Regulation Questionnaire disusun untuk menilai perbedaan individu dalam menggunakan dua bentuk strategi regulasi emosi, yaitu *reappraisal* dan *expressive suppression*. Alat ukur ini terdiri dari 10 item dengan menggunakan skala likert dari 1 (sangat tidak setuju) sampai dengan 7 (sangat setuju)

2. *Cognitive and Affective Mindfulness Scale – Revised (CAMS-R)*

CAMS-R alat ukur yang digunakan untuk mengukur perbedaan individu dalam kesadaran. Alat ukur ini terdiri dari 12 item, yang terdiri dari empat dimensi dengan

masing – masing 3 item di dalamnya. Yaitu *attention, present focus, awareness* dan *acceptance*.

3. *Difficuly in Emotion Regulation Scale-Short Form* (DERS-SF)

DERS-SF berbentuk *self – report* yang tervalidasi dengan baik dan banyak digunakan untuk menilai masalah regulasi emosi pada kalangan remaja. Alat ukur terdiri dari 36 item dan menggunakan skala likert dengan nilai 1 (hampir tidak pernah) sampai 5 (hampir selalu).

Pada penelitian ini, alat ukur yang digunakan yaitu *Difficult in Emotion Reagulation Scale-Short Form* (DERS-SF). Alau ukur ini dibuat untuk mengukur regulasi emosi. Alat ukur terdiri dari 36 item. Alasan peneliti menggunakan DERS-SF karena alat ukur ini sesuai dengan karakteristik responden. skor reliabilitas alat ukur ini adalah .93 dengan rentang tiap dimensi adalah .80-.89

2.2 Remaja

2.2.1 Definisi Remaja

Remaja merupakan masa peralihan dari usia anak-anak ke usia dewasa dengan perkembangan dari sosial emosional, kognitif dan biologis. Menurut Mappiare masa remaja terbagi menjadi beberapa fase yaitu antara usia 12 - 21 tahun bagi wanita dan 13 - 22 tahun bagi pria. Rentang usia ini dapat dibagi menjadi dua bagian: yaitu 12/13 tahun sampai 17/18 tahun disebut sebagai remaja awal, dan 17/18 tahun sampai 21/22 tahun sebagai remaja akhir.¹¹

Remaja, yang dalam bahasa aslinya disebut dengan *adolescence* berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Bangsa *primitive* memandang remaja sebagai masa puber, masa remaja tidak berbeda dengan masa periode lainnya dalam rentang kehidupan. Anak sudah dianggap dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi.¹¹

Perkembangan lebih lanjut, istilah *adolescence* memiliki arti yang luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Pandangan ini didukung oleh Pieget yang mengatakan bahwa secara psikologis remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berada dibawah tingkat orang yang lebih

tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar. Memasuki masyarakat dewasa ini mengandung banyak aspek afektif atau lebih dikatakan sebagai usia pubertas.¹¹

Remaja juga sedang mengalami perkembangan pesat dalam aspek intelektual. Transformasi intelektual dari cara berfikir remaja ini memungkinkan mereka tidak hanya mampu mengintegrasikan dirinya ke dalam masyarakat dewasa, tapi juga merupakan karakteristik yang paling menonjol dari semua periode perkembangan.¹¹

Fase remaja belum mempunyai tempat yang jelas, artinya mereka sudah tidak termasuk anak-anak tetapi juga belum dapat diterima secara penuh untuk masuk ke masyarakat dewasa. Remaja berada diantara anak dan orang dewasa, oleh karena itu remaja seringkali dikenal dengan fase “mencari jati diri”. Remaja masih belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikisnya (Monks dkk, 1989). Namun yang perlu ditekankan disini adalah bahwa fase remaja merupakan fase perkembangan yang tengah berada pada masa amat potensial baik dilihat pada aspek kognitif, emosi maupun fisik.¹¹

2.2.2 Ciri – ciri masa remaja

Masa remaja mempunyai ciri – ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudah.

a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Periode dalam rentang kehidupan adalah penting, namun kadar kepentingannya berbeda – beda. Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun jangka panjang tetap penting. Ada periode yang penting karena akibat fisik dan ada lagi karena akibat psikologis. Pada periode remaja kedua – duanya sama - sama penting.

b. Masa remaja sebagai periode peralihan

Peralihan tidak berarti terputus dengan atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan lebih – lebih sebuah peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Artinya, apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang.

Bila anak – anak beralih dari masa kanak – kanak ke masa dewasa, anak – anak harus “ meninggalkan segala sesuatu yang bersifat kekanak – kanakan” dan juga harus mempelajari pola perilaku dan sikap baru untuk menggantikan perilaku dan sikap yang sudah ditinggalkan. Dalam setiap periode peralihan, status individu tidaklah jelas dan terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan. Pada masa ini, remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan orang dewasa. Di lain pihak, status remaja yang tidak jelas ini juga menguntungkan karena status memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

c. Masa remaja sebagai mencari identitas

Pada periode remaja dengan berjalannya waktu mereka mulai menginginkan identitas diri dan tidak puas lagi menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal seperti pada fase sebelumnya. Sehingga memiliki keinginan untuk tidak sama atau berbeda dengan orang lain.

d. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

stereotype budaya menganggap remaja adalah anak-anak yang tidak rapih, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak dan berperilaku merusak menyebabkan orang dewasa yang harus mengawasi dan membimbing kehidupan remaja. Hal ini menyebabkan banyak pertentangan antara orang tua dan anak sehingga menghalangi jarak anak untuk meminta bantuan dalam mengatasi permasalahan.

e. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Semakin mendekatnya usia kematangan remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan *stereotype* belasan tahun dan memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan dan terlibat dalam perbuatan seks. Mereka menganggap bahwa perilaku ini akan memberikan citra atau penampilan yang mereka inginkan.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri remaja adalah masa remaja sebagai periode yang penting, masa remaja sebagai periode peralihan, masa remaja sebagai masa mencari identitas diri, masa remaja

sebagai masa yang menimbulkan ketakutan, masa remaja sebagai ambang masa dewasa.¹²

2.2.3 Tugas – tugas perkembangan remaja

Tugas perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan untuk dapat bersikap dan berperilaku secara dewasa. Adapun tugas- tugas perkembangan masa remaja menurut Hurlock (1991) adalah berusaha:¹²

1. Mampu menerima keadaan fisiknya
2. Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa
3. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis
4. Mencapai kemandirian emosional
5. Mencapai kemandirian ekonomi
6. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat;
7. Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua;
8. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa;
9. Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan;
10. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

Tugas-tugas perkembangan fase remaja ini sangat berkaitan dengan perkembangan kognitifnya, yaitu fase operasional formal. Kematangan pencapaian fase kognitif akan sangat membantu kemampuan dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangannya itu dengan baik. Agar dapat memenuhi dan melaksanakan tugas-tugas perkembangan, diperlukan kemampuan kreatif remaja. Kemampuan kreatif ini banyak diwarnai oleh perkembangan kognitifnya.¹²

2.2.4 Karakteristik perkembangan sosial remaja

Ada sejumlah karakteristik yang menonjol dari perkembangan sosial remaja sebagaimana dikatakan Muhammad Ali (2014) adalah sebagai berikut:

1. Berkembangnya kesadaran akan kesunyian dan dorongan akan pergaulan.

Masa remaja bisa disebut sebagai masa sosial karena sepanjang masa remaja hubungan sosial semakin nampak jelas dan dominan. Kesadaran akan kesunyian menyebabkan remaja berusaha mencari kompensasi dengan mencari hubungan dengan orang lain atau berusaha mencari pergaulan. Penghayatan kesadaran akan kesunyian yang mendalam dari remaja merupakan dorongan pergaulan untuk menemukan pernyataan diri akan kemampuan kemandiriannya. Langeveld (Simanjuntak dan Pasaribu, 1984) berpendapat bahwa kemiskinan akan hubungan atau perasaan kesunyian remaja disertai kesadaran sosial psikologis yang mendalam yang kemudian menimbulkan dorongan yang kuat akan pentingnya pergaulan untuk menemukan suatu bentuk sendiri.¹³

2. Meningkatnya ketertarikan pada lawan jenis.

Remaja sangat menyadari akan dirinya tentang bagaimana pandangan lawan jenis mengenai dirinya. Dalam konteks ini, Kublen (Simanjuntak dan Pasaribu, 1984) bahkan menegaskan bahwa: *the social interest of adolescent are essentially sex social interest*. Oleh sebab itu, masa remaja seringkali disebut juga sebagai masa biseksual. Meskipun kesadaran akan lawan jenis ini berhubungan dengan perkembangan jasmani, tetapi sesungguhnya yang berkembang secara dominan bukanlah kesadaran jasmani yang berlainan, melainkan tumbuhnya ketertarikan terhadap jenis kelamin yang lain. Hubungan sosial yang tidak terlalu menghiraukan perbedaan jenis kelamin pada masa-masa sebelumnya, kini beralih ke arah hubungan sosial yang dihayati perhatian terhadap perbedaan jenis kelamin. Ada yang mengistilahkan bahwa dunia remaja telah menjadi duniis erotis atau “dunia keberanian” (Sunarto, 1998). Keinginan membangun hubungan sosial dengan jenis kelamin lain dapat dipandang sebagai suatu yang berpangkal pada kesadaran akan kesunyian.⁷

2.2.5 Keadaan emosi selama masa remaja

Secara tradisional masa remaja dianggap sebagai periode “ badai dan tekanan”, pertumbuhan pada tahun – tahun awal masa puber terus berlangsung tetapi berjalan agak lambat. Pertumbuhan yang terjadi terutama bersifat melengkapi pola yang sudah terbentuk pada masa puber. Oleh karena itu, perlu dicari keterangan lain yang menjelaskan ketegangan emosi yang sangat khas pada usia. Penjelasan diperoleh dari kondisi sosial yang mengelilingi remaja masa kini. Adapun meningginya emosi terutama karena anak laki- laki dan perempuan berada dibawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru, sedangkan selama masa kanak – kanak ia kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan – keadaan itu.¹²

Tidak semua remaja mengalami masa badai dan tekanan. Namun benar juga bila sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru. Misalnya, masalah yang berhubungan dengan percintaan merupakan masalah yang pelik pada periode ini. Bila kisah cinta berjalan lancar, remaja merasa bahagia, tetapi mereka menjadi sedih bilamana percintaannya kurang lancar. Menurut Gesell dan kawan – kawan. Remaja empat belas tahun sering kali mudah marah, mudah dirangsang dan emosinya cenderung “ meledak” tidak berusaha mengendalikan kan perasaannya. Sebaliknya, remaja enam belas mengatakan bahwa mereka “ tidak punya ke prihatinan.” Jadi adanya badai dan tekanan dalam periode ini jurang menjelang berakhirnya awal masa remaja.¹²

2.2.6 Pola Emosi pada Masa Remaja

Pola emosi masa remaja adalah sama dengan pola emosi masa kanak-kanak. Perbedaannya terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan derajat, dan khususnya pada pengendalian latihan individu terhadap ungkapan emosi mereka. Misalnya, perlakuan sebagai "anak kecil" atau secara "tidak adil" membuat remaja sangat marah dibandingkan dengan hal-hal lain.¹²

Remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dan dengan cara gerakan amarah yang meledak- ledak, melainkan dengan menggerutu, tidak mau berbicara,

atau dengan suara keras mengkritik orang-orang yang menyebabkan amarah. Remaja juga iri hati terhadap orang yang memiliki benda lebih banyak. Ia tidak mengeluh dan menyesali diri sendiri, seperti yang dilakukan anak-anak. Remaja suka berkerja sambil agar dapat memperoleh uang untuk membeli barang yang diinginkan atau bila perlu berhenti sekolah untuk mendapatkannya.¹²

2.2.7 Perkembangan otak pada remaja

Otak berkembang sampai masa lahirnya janin dan pematangannya terjadi pada usia pertengahan 20 tahunan. Otak dapat di lihat perkembangannya pada minggu ke – 3 usia janin. Perilaku remaja tidak hanya berasal dari otaknya tapi juga dibentuk oleh pengalaman masa kecil, lingkungan, pola asuh, gen, dan perkembangan kematangan otak dalam mengambil keputusan. Pada remaja bisa dilihat dari cara berperilaku, mengambil keputusan, mencari solusi sangat berbeda dengan orang dewasa akibat fungsi dan struktur otak yang belum matang. Reaksi *instinct* (naluri) berpusat di amygdala, yang dimana termasuk respon takut dan perilaku agresif, berkembang lebih dahulu di bandingkan *korteks frontal*. *Korteks frontal* bertugas untuk menanggapi berbagai hal serta sebab akibat, berpikir logis dan memutuskan tindakan.¹⁴

Otak menjadi matang pada usia 20 tahunan, pada saat itu korteks akan menipis melapisi sulkus dan girus. Korteks merupakan bagian otak yang berfungsi aktif, memori dan termasuk berpikir. Volume otak meningkat tertinggi selama masa remaja awal. Remaja sangat dipandu oleh amygdala dan sedikit dipengaruhi oleh *korteks frontal*. Bagian otak yaitu *amygdala* bertanggung jawab atas perilaku agresif dan reaksi insting. *Amygdala* berkembang lebih dahulu dibanding *korteks lobus frontalis* (area pengendali di otak). Sehingga sebelum *korteks lobus frontalis* sempurna, otak emosi sudah berkembang lebih dahulu, yang dimana membuat remaja lebih cepat bertindak mendahului pikirannya untuk menimbang risiko dan kosenkuensi.¹⁴

2.3 *Self injury*

2.3.1 Definisi *self injury*

Self injury adalah tindakan melukai diri sendiri dengan sengaja, biasanya bertujuan untuk melampiaskan emosi *negative* atau perasaan menyakitkan dan bukan untuk tujuan bunuh diri. Seperti marah, sedih dan kecewa. Individu lebih baik merasakan sakit secara fisik dari pada merasakan sakit psikis atau sakit secara emosional. *Self injury* baik bertujuan untuk bunuh diri maupun yang bukan untuk bunuh diri. *Self injury* dilakukan sebagai pelampiasan yang sulit diungkapkan dengan kata – kata. *Self injury* merupakan cara mengatur emosi seseorang yang tidak tahu cara untuk mengeskpresikan perasaan tertekan yang dirasakan. Jika *self injury* berlangsung secara terus menerus dapat berubah menjadi percobaan untuk bunuh diri.¹⁵

Self injury ditambahkan ke dalam *Diagnostic and stastitik manual of mental disorder* (DSM – IV – TR) sebagai gejala *borderline personality disorder*, dan gangguan depresif. Hal ini kadang dikaitkan dengan gangguan makan, seksual, dan penyakit mental. *Self injury* pada DSM V dengan istilah melukai diri sendiri tanpa bunuh diri sebagai gangguan tersendiri, bahwa seseorang melukai diri sendiri dengan harapan untuk memperoleh kebebasan dari perasaan atau kognitif yang *negative*, untuk mengatasi kesulitan secara personal dan untuk menimbulkan keadaan perasaan yang positif. Perilaku *self injury* sendiri bukanlah sebuah gangguan jiwa, tetapi merupakan kegagalan seseorang dalam melakukan *coping* dalam menghadapi stress.¹⁶

Self injury didefinisikan sebagai perilaku disengaja, yang menimbulkan kerusakan langsung pada jaringan tubuh seseorang tanpa niat bunuh diri. *Self injury* juga didefinisikan sebagai penghancuran langsung dan sengaja dari jaringan tubuh sendiri tanpa adanya niat untuk mati dan dilakukan untuk alasan yang tidak disetujui secara sosial. *Self injury* merupakan perilaku yang di lakukan seseorang untuk mengatasi rasa sakit secara emosional, perilaku tersebut dilakukan dengan sengaja tetapi tidak berniat untuk bunuh diri, *self injury* merupakan bentuk mekanisme dari pertahanan hidup yang digunakan untuk mnegatasi rasa sakit

secara emosional, kehilangan, kesepian dan memuaskan diri untuk menghukum diri sendiri dengan membuat luka pada dirinya.¹⁷

2.3.2 Faktor *self injury*

1. Usia

Self injury umumnya dilakukan pertama kali pada masa remaja. Pelaku *self injury* biasanya di dominasi oleh remaja, rata – rata onset pelaku *self injury* yaitu 14 – 16 tahun, remaja mempunyai kelainan psikologis melukai diri sendiri jarang diketahui secara umum. Remaja yang melakukan *self injury* sering mengalami emosi dan pikiran – pikiran yang *negative* karena individu tersebut mampu merasakan hal – hal *negative* di sekelilingnya, *Self injury* pada dewasa masih jarang dilakukan.¹⁸

2. Jenis kelamin

Self injury lebih umum terjadi pada remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki – laki. Penelitian oleh Brensin dan Scoenleber menunjukkan bahwa wanita sedikit lebih mungkin untuk melakukan *self injury* daripada pria. Perempuan lebih umum melakukan *self injury* yang melibatkan darah (misalnya menyayat kulit), sedangkan laki - laki lebih umum melakukan *self injury* dalam bentuk membakar, membenturkan diri dan memukul.¹⁷

Hasil dari studi pendahuluan yang sudah dilakukan di dapatkan jenis kelamin perempuan lebih banyak melakukan *self injury* dibandingkan pria di SMK 1 kota Bekasi jurusan akuntansi.

3. Faktor – faktor psikologis

Factor – factor psikologis seperti merasa stress, terjebak, tidak kuat menahan emosi, harga diri yang rendah yang tidak mampu mengeskpresikan diri dengan baik, tertekan, merasa hampa, sering merasa putus asa, frustasi, depresi tidak mampu menerima realita dan merasa tidak berguna.¹⁸

2.3.3 Bentuk *self injury*

Self injury dapat berupa menyayat bagian tubuh tertentu, membakar, mengigit, menarik rambut, menusuk kulit dengan benda tajam, mengukir tulisan atau

simbol di kulit, menjepit tubuh, menanamkan benda di kulit, membenturkan kepala ke benda keras, menusuk kulit dengan benda tajam, mengganggu penyembuhan luka agar tidak secara sembuh, hingga meracuni diri.¹⁷

Bentuk *self injury* yang paling umum dilakukan yaitu

1. Memotong atau menyayat kulit
2. Mencakar
3. Memukul diri sendiri
4. Membakar

2.3.4 Jenis – jenis *self injury*

1. *Major self – mutilation*

Tindakan melukai diri sendiri dengan tujuan melukai fisik yang menyebabkan kecacatan secara permanen, seperti seperti memotong telinga atau mencongkel mata.

2. *Stereotypic self injury*

Tindakan yang dilakukan secara berulang – ulang, seperti menghantamkan bagian tubuh kepala ke dinding yang diulang – ulang. Jika seseorang melakukan *self injury* ini dapat mengalami gangguan saraf seperti Autisme atau *Tourette Syndrom*.

3. *Superficial self – mutilation*

Tindakan yang dilakukan untuk melukai diri sendiri seperti menjambak rambut dengan kuat, membakar anggota tubuh, menghantamkan kepala, menjatuhkan tubuhnya sendiri dan menyayat kulit dengan benda tajam.⁴

2.3.5 Alat ukur *self injury*

1. *Deliberate Self – Harm Inventory (DSHI)*

DSHI merupakan alat ukur *self-harm*. Alat ukur ini mengukur keparahan durasi frekuensi dan jenis perilaku *self-harm* yang merugikan diri sendiri. Alat ukur ini terdiri dari 16 item dan menggunakan skala likert dengan nilai 1 (tidak pernah), 2 (Pernah) 3(Lebih dari sekali) dan 4 (sering), pada item nomor 16 ada pertanyaan terbuka yang mengharuskan responden untuk mengisi dengan uraian singkat.

2. *Inventory of Statements About self – injury* (ISAS)

ISAS alat ukur *self-report* untuk mengetahui fungsi dan frekuensi dari NSSI. Alat ukur ini dibuat untuk sampel anak muda dan individu yang terlibat melakukan *self-injury* tetapi tidak memiliki intensitas untuk bunuh diri. Alat ukur ini terdiri dari 39 item dan menggunakan skala Guttman yaitu 0 (sangat tidak relevan) dan 2 (sangat relevan)

3. *Self – Injury Questionnaire-Treatment Related* (SIQ-TR)

SIQ-TR alat ukur yang terdiri dari 10 bagian dan beberapa item. Bagian pertama untuk menentukan jenis tindakan yang digunakan individu untuk melakukan *self-injury*. Pada bagian kedua untuk menilai lokasi individu melakukan *self-injury* pada tubuhnya. Bagian ketiga dan keempat menentukan frekuensi *self-injury* selama jangka waktu tertentu. Bagian kelima untuk menilai rasa sakit yang dirasakan pada individu selama melakukan *self-injury*. Bagian keenam untuk menilai intensitas nyeri yang dirasakan saat melakukan *self-injury*. Bagian ketujuh yaitu sikap individu saat melakukan *self-injury*. Bagian kedelapan dan kesembilan yaitu perasaan individu sebelum dan sesudah melakukan *self-injury*. Bagian kesepuluh menentukan alasan kenapa individu melakukan *self-injury*.

4. *Alexian Brothers Assessment of Self-Injury* (ABASI)

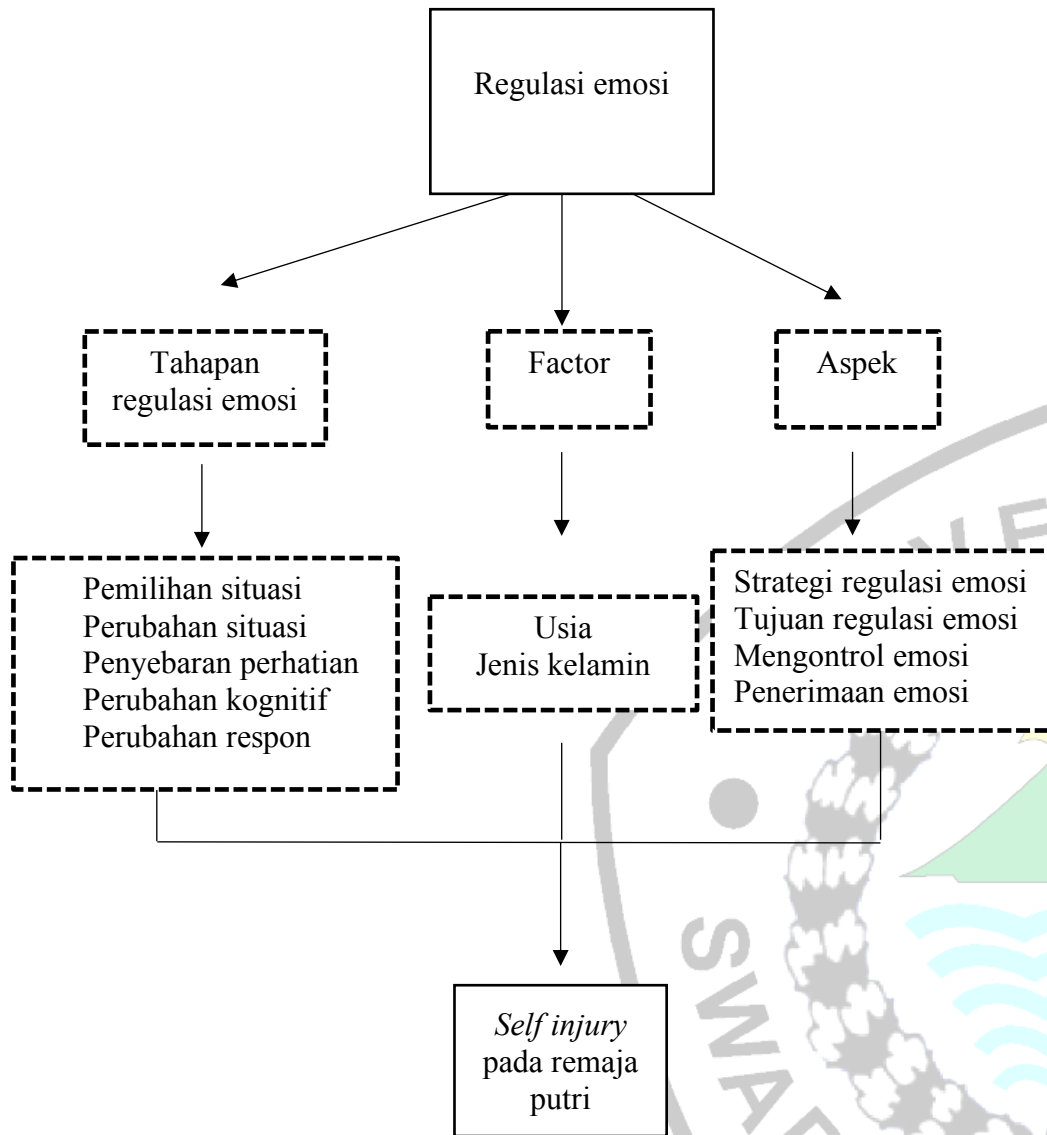
ABASI alat ukur *self – report* dalam mengantisipasi gangguan *self-injury* yang ada di DSM – 5. ABASI dibuat untuk mengidentifikasi gangguan *self-injury* pada populasi yang sudah jelas atau teridentifikasi dalam perilaku *self-injury*. Bagian pertama tentang informasi mengenai bentuk *self-injury* yang sudah dilakukan pada individu tersebut. Pada bagian kedua yaitu terdiri dari 8 item dan menggunakan skala likert dari 0 (tidak ada waktu) sampai 4 (sepanjang waktu). Bagian ketiga terdiri dari 7 item dengan nilai 0 (sangat setuju) sampai 4 (sangat tidak setuju). Bagian keempat, kelima dan keenam berisi tentang pertanyaan singkat mengenai kejadian yang pernah dialami oleh individu tersebut. Bagian ketujuh terdiri dari 5 item yang berisikan treatment yang sudah atau pernah dilakukan selama melakukan *self-injury*.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan *Deliberate Self – Harm Inventory* (DSHI) untuk mengukur *self-injury*. Alat ukur ini mengukur durasi, jenis perilaku

self harm, frekuensi, keparahan yang merugikan diri sendiri yang terdiri dari 16 item. Skala yang digunakan yaitu skala likert dengan nilai 1 (tidak pernah), 2 (Pernah), 3 (Lebih dari sekali) dan 4 (sering). Alasan penelitian ini menggunakan DSHI karena alat ukur ini yang paling sederhana dibandingkan dengan alat ukur lainnya, dan dapat diterapkan dalam penelitian ini tanpa melakukan modifikasi.



2.5 Kerangka teori

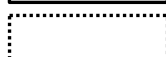


Gambar 1. Kerangka Teori

Keterangan

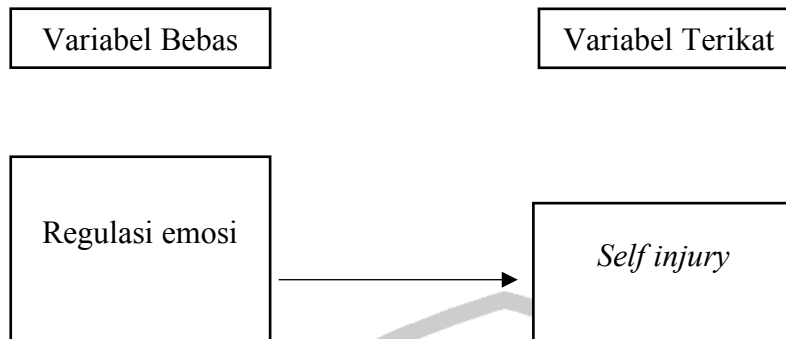


Yang diteliti



Yang tidak diteliti

2.6 Kerangka konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

2.7 Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *self injury* pada remaja putri.

