

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Sepanjang tahun 2023, linimasa media sosial ramai dengan pemberitaan kasus mahasiswa yang melakukan tindakan mengakhiri hidupnya dengan berbagai cara dan alasan. Pada Januari 2023 terdapat kasus mahasiswa mengakhiri hidupnya dengan cara melompat dari lantai 4 sebuah gedung di daerah Jakarta Barat karena frustrasi pada tugas akhir yang dikerjakannya (Raharjo & Fathurrahman, 2023). Di bulan Februari 2023 ditemukan mahasiswa Fakultas Psikologi di salah satu kampus swasta Yogyakarta bunuh diri dengan cara menenggelamkan diri di sebuah waduk karena mengalami stress akibat kesulitan mencari biaya kuliah dan sehari-hari (Umah, 2023). Kemudian, kembali terjadi pada awal Maret 2023 mahasiswa di Jambi gantung diri di kamar indekosnya, alasan yang berhasil Kapolsek Jaluko periksa adalah karena proposal skripsi yang belum dapat diselesaikan dan masalah ekonomi (Sultan, 2023). Pada Oktober 2023, mahasiswa salah satu PTN di Yogyakarta melakukan tindak bunuh diri dengan melompat dari lantai 11 sebuah hotel di Sleman, Polda Bulaksumur menyatakan salah satu motif tindakan tersebut adalah karena korban memiliki gangguan psikologis (Dwi, 2023). Diketahui bahwa sebanyak 36 dari 62 mahasiswa memiliki pemikiran bunuh diri dan upaya untuk melakukan tindakan bunuh diri (Fuady dkk., 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh YouGov di Indonesia (Ho, 2019) individu berusia 18-24 tahun cenderung memiliki pemikiran untuk mengakhiri hidupnya sebesar 33% yang dimana angka tersebut lebih besar dibanding dengan kecenderungan yang dimiliki oleh individu usia lebih dari 55 tahun, yaitu sekitar 20%.

Perilaku bunuh diri atau *suicidal behavior* tidak terbentuk dalam rentang waktu yang singkat. Salah satu faktor prediktor handal dalam mendeteksi perilaku bunuh diri adalah *non suicidal self-injury* (Herzog dkk., 2022). *Non Suicidal self-injury* (NSSI) merupakan perilaku menghancurkan jaringan tubuh diri sendiri dengan sengaja tanpa niat bunuh diri untuk alasan yang tidak dibenarkan secara sosial (Klonsky & Glenn, 2009). Meskipun begitu, NSSI dan perilaku bunuh diri

dapat dipertimbangkan sebagai perilaku yang berkelanjutan (Grandclerc dkk., 2016). Dapat diartikan bahwa awalnya individu hanya melukai diri untuk mencari sensasi sampai akhirnya perilaku tersebut dalam jangka waktu tertentu menjadi perilaku bunuh diri yang lengkap. Hal ini selaras dengan *Interpersonal Theory of Suicide* (Van Orden, 2010 dalam Barzilay dkk., 2015) mengatakan bahwa perbuatan membiasakan diri terhadap rasa sakit fisik dapat meningkatkan keinginan dan kemampuan untuk terlibat dalam perilaku melukai diri yang ekstrem hingga merenggang nyawa.

Secara global, kecenderungan melakukan *self-injury behavior* sekitar 19% dan 20% untuk prevalensi individu melakukan *non-suicidal self-injury* pada individu muda (Lucena dkk., 2022). Pada penelitian Manca dkk., (2014) dilaporkan bahwa 41% subjek yang terlibat memiliki pernah melakukan perilaku NSSI. Penelitian Swannell dkk., (2014) menemukan angka prevalensi NSSI pada remaja 17,2 %, pada dewasa muda 13,4%, dan pada individu dewasa 5,5%. *The Australian National Epidemiological Study of Self-Injury* (ANESSI) mengumpulkan data pada 200.000 penduduk dan hasilnya adalah 19,3% individu berusia 18-24 tahun pernah melakukan NSSI setidaknya sekali dalam hidupnya (Martin dkk., 2010). Beralih ke studi di Indonesia, mahasiswa dengan rentang usia 16-27 tahun ditemukan setidaknya ada 38% pernah minimal sekali sengaja melukai dirinya dalam seumur hidup (Tresno dkk., 2012). Pada penelitian lain diketahui bahwa 36% orang di Indonesia pernah melukai dirinya dan perilaku tersebut didominasi dari kalangan remaja akhir dan dewasa awal (Ho, 2019). Temuan dari penelitian Hidayati dkk., (2021) melaporkan bahwa dari 100 dan 215 mahasiswa pernah melakukan NSSI. Hasil penelitian tersebut juga menemukan bahwa prevalensi NSSI mencapai 38% partisipan pernah melukai diri sendiri hingga 10 kali dan 28% melukai diri sendiri 11 sampai 50 kali.

Berdasarkan Rekapitulasi Data Unit Pelaksana Teknis Layanan Bimbingan Konseling dan Psikologi UNJ sepanjang tahun 2022-2024 terdapat 41 kasus mahasiswa UNJ yang melakukan perilaku menyakiti diri. Secara garis besar, alasan mahasiswa UNJ melakukan perilaku menyakiti diri karena mendapat tekanan dari lingkungan keluarga baik secara langsung maupun tidak langsung. Hal tersebut menyebabkan stress sehingga memengaruhi kestabilan emosional para mahasiswa

tersebut. NSSI umumnya digunakan individu untuk membantu menghadapi tekanan emosional yang dialami (Arinda & Mansoer, 2020). Temuan dalam penelitian Sabrina dan Afiatin (2023) menyatakan bahwa disregulasi emosi berperan signifikan terhadap kecenderungan melakukan perilaku NSSI pada remaja. Sejalan dengan pernyataan Carolyn Raitt dalam Clinical Science Insight The Family Institute (2018), pada dasarnya perilaku NSSI dapat dikorelasikan dengan keterampilan mengelola emosi yang rendah.

Peneliti melakukan studi pendahuluan pada dua mahasiswa UNJ yang memiliki pengalaman melakukan NSSI dalam hidupnya. Tujuan dari studi pendahuluan ini untuk mendapatkan gambaran lebih lanjut terkait motif dari perilaku NSSI yang dilakukan. Rentang usia dari dua subjek yang terlibat dalam studi pendahuluan ini adalah 20-21 tahun. Berdasarkan hasil studi pendahuluan diketahui metode yang sering dilakukan oleh kedua subjek diantaranya memukul diri sendiri dan *cutting*. Kedua subjek melakukan perilaku NSSI karena merasa kecewa dengan diri sendiri dan ketidakmampuan menyampaikan perasaannya pada orang lain. Salah satu subjek juga menyatakan alasan memilih melakukan perilaku NSSI karena ada keinginan untuk mengalihkan perasaan sakit non-fisik ke fisik. Kondisi emosi ketika kedua subjek berhadapan dengan situasi yang memicu mereka melakukan tindakan menyakiti diri cenderung merasakan beberapa emosi dalam satu waktu tersebut, seperti marah, sedih, dan kecewa.

Keterangan lebih lanjut kedua subjek pada studi pendahuluan bahwa setelah berhasil melakukan tindakan menyakiti diri, perasaan yang dirasakan oleh kedua subjek bermacam-macam, yaitu satu subjek merasa tidak lega karena sedari awal sudah menyadari kalau apa yang ia lakukan tidak akan menyelesaikan masalah. Kemudian subjek kedua menyatakan ada rasa kepuasan tersendiri sesaat melakukan tindakan tersebut tetapi setelah beberapa hari kemudian ia menyesalinya. Temuan pada studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti sejalan dengan hasil penelitian Komarati (dalam Sabrina & Afiatin, 2023) ketika individu kesulitan untuk mengendalikan emosinya dapat berakibat pada hilangnya kemampuan menganalisis, mengambil keputusan, dan memilih perilaku yang tepat dalam menghadapi situasi stress sehingga menyebabkan maladaptif. Perilaku maladaptif dalam konteks ini merupakan perilaku NSSI. Sebagaimana menurut

Klonsky dan Muehlenkamp (2007), individu dengan kecenderungan melakukan NSSI mempunyai emosi negatif yang lebih tinggi dibanding individu yang tidak terlibat dalam perilaku NSSI. Dengan kata lain, individu dengan emosi negatif yang lebih intens, lebih mungkin mengalami kesulitan meregulasi emosinya.

Regulasi emosi sering dikaitkan dengan kemampuan seseorang untuk mengendalikan respon emosional dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Menurut APA Dictionary of Psychology (2018) Regulasi emosi dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk memodulasi atau mengubah suatu emosi dan/atau serangkaian emosi. Konsep regulasi emosi yang dikembangkan oleh Cole dkk., (1994) mengacu pada konsep yang tidak menekankan terhadap kemampuan individu mengontrol emosinya tetapi berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengenali dan menerima respon emosional serta mengarahkan perilaku yang hadir bersama dengan respon emosional tersebut. Konsep ini didukung oleh penelitian lainnya yang menunjukkan bahwa regulasi emosi dikatakan adaptif ketika individu dapat menyadari dan mengevaluasi pengalaman emosionalnya (Thompson & Calkins, 1996 dalam Gratz & Roemer, 2004).

Kemampuan individu dalam meregulasi emosinya menurut Gratz dan Roemer (2004) dipengaruhi oleh empat faktor, di antaranya adalah kesadaran dan pemahaman individu terhadap emosi yang dirasakan. Faktor selanjutnya terkait dengan bagaimana individu dapat menerima emosinya tersebut. Lalu keterampilan mengontrol perilaku impulsif dan dapat mengarahkan perilaku tersebut sesuai pada tujuan yang diinginkan ketika berhadapan dengan emosi negatif, serta bagaimana individu dapat menggunakan strategi emosi secara fleksibel atau tidak terpaku pada strategi emosi tertentu saja. Individu yang memiliki permasalahan di salah satu atau semua faktor di atas dapat terjebak dalam situasi yang disebut dengan disregulasi emosi atau kesulitan untuk meregulasi emosinya.

Dalam studi meta analisis tentang disregulasi emosi dan NSSI ditemukan gagasan bahwa disregulasi emosi yang lebih besar dapat dikaitkan dengan kecenderungan risiko yang lebih tinggi terlibat dalam perilaku NSSI di antara individu-individu di seluruh lingkungan, tanpa memandang usia atau jenis kelamin secara spesifik (Wolff dkk., 2019). Konteks disregulasi emosi yang paling kuat terkait dengan perilaku NSSI adalah individu memiliki akses terbatas pada strategi

regulasi (Perez dkk., 2012; Wolff dkk., 2019). Konteks tersebut sesuai dengan hasil temuan pada studi pendahuluan yang dimana salah satu subjek mengatakan bahwa ia merasa tidak mampu untuk menyampaikan perasaannya kepada orang-orang di sekitarnya, hal ini membuat subjek akhirnya menekan perasaannya dengan cara lain, yaitu perilaku NSSI. Selain itu, konteks lainnya dari disregulasi emosi yang berkaitan dengan NSSI adalah tidak dapat menerima emosi yang sedang dirasakan dan kesulitan mengendalikan perilaku impulsif yang muncul karena berhadapan dengan emosi negatif (Wolff dkk., 2019). Berdasarkan hal tersebut, kemampuan regulasi emosi yang rendah dapat memengaruhi kecenderungan individu melakukan tindakan NSSI. Salah satu cara meningkatkan pemahaman emosi agar kemampuan regulasi emosi individu membaik adalah dengan adanya sebuah pelatihan.

Metode pelatihan dianggap tepat karena membantu modifikasi perilaku secara sistematis melalui kegiatan pembelajaran untuk mencapai tingkat pengetahuan, keterampilan, kompetensi, dan kemampuan untuk melaksanakan tugas tertentu secara efektif (Betcherman, 1998 dalam Sahrah & Yuniasanti, 2018 dalam Katodhia & C. Sinambela, 2020). Menurut Tsauri (2013) orientasi pada pelatihan ada pada masa sekarang dan berfokus untuk membantu individu dalam menguasai keterampilan serta kompetensi yang spesifik agar menunjang keberhasilan pekerjaannya. Dalam penelitian ini, pelatihan regulasi emosi dapat diartikan sebagai suatu kegiatan yang terencana secara sistematis dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, kompetensi, dan kemampuan para pesertanya untuk meregulasi emosi secara efektif. Hal ini dipertimbangkan karena kemampuan regulasi emosi sangat penting dalam meningkatkan kesejahteraan (Hill, 2013 dalam Linehan, 2015 dalam Prihidko dkk., 2020) dan pengetahuan serta pemahaman terkait peran serta fungsi emosi juga dapat membantu mengembangkan keterampilan regulasi emosi (Cook, 2009 dalam Prihidko dkk., 2020).

Temuan penelitian terdahulu menegaskan bahwa stressor yang dihadapi oleh individu selama masa dewasa awal dapat merusak kemampuan individu dalam mengatasi tekanan, sehingga mengarahkan ke NSSI sebagai bentuk perilaku koping (Nock dkk., 2009). Selain itu, Ewing dkk., (2019) mengungkapkan peningkatan

pengalaman stress individu di masa universitas dan rendahnya pengetahuan mekanisme koping yang efektif dapat mengankibatkan individu berisiko tinggi untuk melakukan NSSI. Dalam penelitian Gratz (dalam Klonsky, 2007 dalam Gratz, 2007) mengkonseptualisasikan bahwa *self-injury* sebagai salah satu strategi dalam meregulasi emosi. Terlibat dalam perilaku *self-injury* dalam penelitian Evren & Evren (dalam Gratz, 2007) dikaitkan dengan tingkatan kesadaran dan kejelasan emosi yang lebih rendah dan penggunaan strategi penghindaran emosi yang lebih besar (Gratz & Roemer, 2004).

Gratz dan Gunderson (2006) sudah pernah melakukan penelitian pendahuluan yang menguji pengaruh intervensi kelompok *acceptance-based emotion regulation* terhadap perilaku *self-injury* pada perempuan dengan *Borderline Personality Disorder*. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa intervensi kelompok yang berfokus pada regulasi emosi berpengaruh secara positif pada disregulasi emosi, penghindaran pengalaman, dan perilaku menyakiti diri, serta kondisi klinis BPD secara spesifik. Selain itu juga terdapat penelitian yang menggunakan *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* dalam mengurangi kecenderungan melakukan perilaku NSSI dengan fokus pengukurannya adalah tingkat disregulasi emosi dari para subjek terlibat. Skor rata-rata *Difficulties in Emotion Regulation Scales (DERS)* yang diperoleh subjek di fase sebelum pemberian intervensi adalah 99,6 dan mengalami penurunan signifikan pada hasil skor rata-rata yang diperoleh setelah fase intervensi yaitu 63,8. Hasil penelitian tersebut juga dipengaruhi dari keinginan yang kuat dari setiap subjek untuk terbuka mengenai perasaan, pikiran, dan emosi yang mereka alami dengan menceritakan hal-hal yang membuat mereka terlibat dalam perilaku NSSI (Hasna & Fajri, 2023).

Hasil penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa kesulitan dalam meregulasi emosi menjadi faktor risiko signifikan dalam mendeteksi perilaku NSSI (Fox dkk., 2015 dalam Wolff dkk., 2019). Individu yang terlibat dalam perilaku NSSI jauh lebih mungkin untuk mencoba atau bunuh diri (Grandclerc dkk., 2016). Mengingat adanya korelasi NSSI dan bunuh diri, Klonsky dkk., (2014) menyarankan bahwa NSSI dapat mewakili faktor risiko unik untuk bunuh diri karena sangat terkait dengan tekanan emosional dan interpersonal, yang meningkatkan risiko untuk keinginan bunuh diri.

Jika memeriksa kembali berita-berita mengenai fenomena mahasiswa bunuh diri yang sudah terpublikasikan sejauh ini, semua memiliki motif perilaku hampir serupa yaitu akibat paparan stres yang diterima. Selaras dengan kerangka kerja dari *idea-to-action* kontemporer bahwa paparan stress dapat berkontribusi terhadap berkembangnya ide bunuh diri menjadi tindakan bunuh diri sebenarnya (Klonsky dkk., 2018). Dalam Teori Bunuh Diri Interpersonal yang dikembangkan oleh Joiner (dalam Stewart dkk., 2019) menguraikan bahwa stres yang berkaitan dengan gangguan hubungan dan dukungan sosial serta penolakan atau pengucilan dapat mengakibatkan individu mengembangkan keyakinan bahwa dirinya merupakan beban bagi orang lain dan memicu perasaan keterasingan. Dengan kata lain, para korban tersebut sebenarnya sedang mengalami stres, idealnya mereka dapat meminta pertolongan dari sekitarnya. Namun, mereka memilih tidak melakukan hal tersebut karena memiliki keyakinan bahwa dirinya merupakan beban untuk orang lain dan perasaan terasingan yang dirasakan.

Alasan lainnya yang ditemukan dalam studi pendahuluan dan berkorelasi dengan penjelasan pada paragraf sebelumnya adalah karena individu tersebut kesulitan untuk menyampaikan perasaannya kepada orang lain sebab adanya perasaan tidak berharga dan takut menjadi beban untuk orang lain. Dalam rangka mengatasi kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pelatihan regulasi emosi kepada mahasiswa yang melakukan perilaku NSSI di Universitas Negeri Jakarta. Selain itu, penelitian ini juga diinisiasikan karena peneliti memiliki keresahan terhadap angka bunuh diri di Indonesia yang mengalami tren kenaikan terutama khususnya pada mahasiswa. Kompleksitas penelitian yang mengangkat tema bunuh diri dapat di mulai dari melakukan penelitian NSSI lebih banyak dengan berbagai tema. Pada paparan latar belakang, sudah ada beberapa penelitian yang mengatakan bahwa perilaku NSSI dipengaruhi secara signifikan oleh disregulasi emosi, sedangkan penelitian mengenai modifikasi kemampuan regulasi emosi pada pelaku NSSI masih terbatas di Indonesia.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang yang mencakup fenomena, teori, dan penelitian relevan, maka masalah yang dapat diidentifikasi yaitu:

1. Bagaimana gambaran kemampuan regulasi emosi mahasiswa yang melakukan *Non-Suicidal Self-Injury* di Universitas Negeri Jakarta?
2. Bagaimana dampak dari implementasi pelatihan regulasi emosi pada mahasiswa yang melakukan *Non-Suicidal Self-Injury* di Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah terdapat pengaruh pelatihan regulasi emosi pada mahasiswa yang melakukan *Non-Suicidal Self-Injury* di Universitas Negeri Jakarta?

1.3. Pembatasan Masalah

Pembahasan penelitian ini hanya dibatasi terkait pengaruh pelatihan regulasi emosi pada mahasiswa yang melakukan *Non-Suicidal Self-Injury* di Universitas Negeri Jakarta.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah didapatkan rumusan masalah penelitian ini, yaitu “Apakah terdapat pengaruh signifikan pelatihan regulasi emosi terhadap tingkat disregulasi emosi pada mahasiswa yang melakukan *Non-Suicidal Self-Injury* di Universitas Negeri Jakarta?”.

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap tingkat disregulasi emosi pada mahasiswa yang melakukan *Non-Suicidal Self-Injury* di Universitas Negeri Jakarta.

1.6. Manfaat Penelitian

Diharapkan melalui penelitian ini dapat memberikan beberapa manfaat, terutama manfaat secara teoritis dan manfaat praktis, yaitu:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dukungan pembaharuan penemuan dan keilmuan khususnya dalam bidang psikologi

terkait regulasi emosi dan perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi Pihak Perguruan Tinggi

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi gambaran kondisi kemampuan regulasi emosi mahasiswa yang melakukan *Non-Suicidal Self-Injury*. Dan dapat mempertimbangkan pengembangan program pelatihan regulasi emosi sebagai penyokong modifikasi kemampuan regulasi mahasiswa yang melakukan *Non-Suicidal Self-Injury*.

1.6.2.3 Bagi Masyarakat

Melalui penelitian ini masyarakat luas dan khususnya mahasiswa, penyedia layanan konseling diharapkan mendapatkan gambaran dan merancang program-program mendukung lainnya untuk membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi.

