

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berking, et al (2012) mendeskripsikan regulasi emosi adalah proses menyadari, melebeli, mengidentifikasi, memahami, dan memodifikasi emosi secara aktif yang berdampak pada perubahan mengatur emosi. Memiliki kemampuan dalam meregulasi emosi menjadi hal yang penting bagi setiap individu. Regulasi emosi akan membantu individu dalam mengelola stress dan mengurangi dampak negatif yang disebabkan setiap situasi (Yunus & Chaudhary, 2023). Keterampilan regulasi emosi juga berkontribusi terhadap kesehatan mental, meningkatkan kesejahteraan psikologis dan daya resiliensi (Hu, et al., 2014; Verzeletti, et al., 2016; Mestre, et al., 2017; Kraiss, et al., 2020).

Pada masa remaja, individu mulai mengembangkan kemandirian emosi dengan melakukan pemisahan ketergantungan emosi pada orang tua. Hal ini berakibat remaja melakukan otonomi regulasi emosi dalam menghadapi berbagai situasi, termasuk situasi sulit (Stuyck, et al., 2017). Situasi sulit yang sering dihadapi remaja seperti konflik orang tua dan keluarga, tekanan teman sebaya dan akademis, sehingga diperlukannya keterampilan regulasi emosi yang baik (Jiang, et al., 2022; Xu, et al., 2023; Lou, et al., 2023). Namun, Riediger, et al (2015) mengemukakan bahwa remaja dalam menghadapi situasi cenderung hanya memilih situasi yang menyenangkan dan meninggalkan atau menghindari situasi sulit (*kontra-hedonik*). Remaja juga cenderung memilih informasi atau solusi yang negatif dan memilih mengalihkan perhatian pada situasi penuh tekanan (Theurel & Gentaz, 2018).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa remaja memiliki kecenderungan menyembunyikan emosi ketika bersama orang lain dibanding dengan diri sendiri (Wylie, et al., 2023); menyalahkan diri sendiri ketika berada disituasi sulit (Sanchis, et al., 2020). Kecenderungan regulasi emosi tersebut mengindikasikan sulitnya regulasi emosi pada remaja sehingga dapat meningkatkan tekanan psikologisnya (Dastagir, et al., 2020). Sikap

penghindaran untuk meregulasi emosi negatif yang sering dilakukan remaja dalam menghadapi situasi sulit berdampak pada ketidakmampuan memecahkan masalah (Guss & Starker, 2023) dan mengalihkan tekanan emosional dengan berperilaku negatif (Zhou, et al., 2023).

Dalam beberapa penelitian ditemukan bahwa perilaku agresif, penyalahgunaan zat, gangguan suasana hati, kecenderungan gangguan makan, dan penyesuaian sosial yang buruk juga menjadi indikasi rendahnya keterampilan regulasi emosi pada remaja (Garofalo, et al., 2017; Essau, et al., 2017; Rapee, et al., 2019; Septiawan, et al., 2020). Remaja yang mengalami kesulitan regulasi emosi kecenderungan memiliki perasaan putus asa, pikiran obsesif, cemas dan depresi sehingga mengurangi kualitas tidur pada individu (Alcantara, et al., 2020; Laporte, et al., 2021; Sullivan, et al., 2023).

Kesulitan regulasi emosi juga mendorong remaja melakukan perilaku menyakiti dirinya (*self-harm*) (Andover & Moris, 2014). Berdasarkan seratus enam dari seratus tiga belas tinjauan sistematis, alasan utama individu melukai diri adalah mengalami kesulitan regulasi afektif (Edmondson, et al., 2016). Penelitian tersebut juga didukung oleh beberapa penelitian yang menyatakan bahwa remaja yang mengalami kesulitan regulasi emosi menyebabkan mereka melakukan tindakan melukai diri (Essau, et al., 2017; Chen & Chun, 2019; Faradiba, et al., 2022; Rini, 2022; Putri & Hariyono, 2023).

Fenomena perilaku menyakiti diri pada remaja telah digambarkan oleh beberapa penelitian. YouGov Omnibus mengadakan survei pada 2019 bahwa persentase orang Indonesia yang pernah melakukan perilaku melukai diri sebanyak 36 %, dan 45 % pernah mencelakakan diri sendiri, dan sebanyak 27 % orang Indonesia terlintas pikiran untuk bunuh diri (He, 2019). Meta analisis menggambarkan bahwa 10 tahun terakhir satu dari enam remaja di dunia melakukan perilaku melukai diri (Farkas, et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Sabrina & Afiatin (2023) menggambarkan bahwa 65 dari 159 partisipan remaja melakukan tindakan menyakiti diri pertama pada usia 13-16 tahun.

Self-harm menjadi bentuk dari perilaku impulsif yang dilakukan oleh individu yang diakibatkan dari kegagalan regulasi afek negatif (Pierro, et al.,

2014; Lockwood, et al., 2017). Menghilangkan tekanan-tekanan afek negatif menjadi salah satu faktor remaja melakukan *self-harm*, sehingga menghasilkan perasaan puas serta lega sesaat (Malubot, et al., 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan disregulasi emosi yang memiliki kecenderungan *self-harm* menggambarkan sebagai strategi penilaian ulang yang buruk mengenai emosi yang dirasakan (Boccagno & Hooley, 2023).

Beberapa penelitin menunjukkan cara melukai diri yang dilakukan oleh remaja secara langsung antara lain membenturkan kepala, menggores dan mengiris (Faradiba & Abidin, 2022); memotong, membakar, memukul, menggosok, dan mengambil luka (Khanipour, et al., 2014). Sedangkan, bentuk melukai diri secara tidak langsung penggunaan alkohol, mengemudi yang berisiko, pengambilan risiko seksual, kegagalan dalam pekerjaan/akademik, makan yang tidak adaptif kebiasaan (Khanipour, et al., 2014; Faradiba & Abidin, 2022).

Peneliti melakukan studi pendahuluan di SMPN 181 Jakarta berdasarkan data konseling pada saat Praktek Kegiatan Mengajar (PKM) selama 6 bulan pada tahun 2023. Dalam praktek konseling individu, beberapa peserta didik terindikasi cenderung *self-harm*. Bentuk melukai diri secara langsung yang dilakukan oleh peserta didik yaitu menggores, menarik rambut, membenturkan kepala dan memukul ke dinding. Terdapat 13 peserta didik perempuan yang melakukan *self-cutting* atau menyayat kulit. Tindakan menggores yang dilakukan oleh peserta didik cukup beragam mulai dari melakukan di pergelangan tangan, sela jari, hingga di pipi.

Perilaku melukai diri secara tidak langsung yang dilakukan peserta didik yaitu mengkonsumsi alkohol berlebihan, meminum kopi dalam jumlah banyak, merokok secara berlebihan, berkendara dengan kecepatan tinggi, tidak makan seharian, serta mengkonsumsi makan-makanan pedas secara berlebihan. Diperoleh data satu peserta didik yang melakukan tindakan *self-harm* dengan cara meminum alkohol secara berlebihan. Selain itu, ditemukan data satu peserta didik yang melakukan *self-harm* dalam bentuk menghabiskan setengah bungkus rokok dalam sehari. Dan diperoleh peserta didik yang mengkonsumsi empat gelas kopi dalam sehari.

Berdasarkan data konseling terdapat karakteristik yang menyertai peserta didik yang melakukan *self-harm* yaitu *overthinking*, hal ini berdampak pada peserta didik yang selalu berpikir negatif dan mengkritik diri sehingga terus meningkatkan tekanan emosional yang dirasakan. Tekanan emosional yang meningkatkan dorongan peserta didik melukai diri sebagai upaya untuk mengurangi afek negatif yang dirasakan.

Berdasarkan data-data di atas, perlu adanya upaya yang dilakukan guru bimbingan dan konseling dalam membantu siswa meningkatkan keterampilan regulasi emosi. Upaya meningkatkan regulasi emosi diharapkan berdampak pada menurunnya kecenderungan perilaku melukai diri pada peserta didik. Beberapa hasil penelitian intervensi untuk membantu remaja meningkatkan regulasi emosi yaitu *Affect Regulation Training* berfokus memahami dan menyadari keadaan afektif (Berking & Schwarz 2014). Selain itu, *Emotion Regulation Therapy* terapi yang berfokus mempelajari dan mengubah tujuan dan strategi regulasi emosi (Mennin & Fresco, 2014). Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* yang berfokus merekonstruksi kognitif, *Dialectical Behavioral Therapy (DBT)* berfokus mengembangkan keterampilan *mindfulness* (Ghorbani, et al., 2020). Serta pendekatan *Rational Behavior Therapy (REBT)* berfokus untuk mengubah pikiran irasional menjadi rasional (Rakhmi 2023).

Teknik *Affect Regulation Training (ART)* merupakan teknik pelatihan yang bertujuan meningkatkan regulasi emosi pada konseli (Berking & Whitley, 2014). Teknik ART akan mengajarkan konseli menyadari emosi yang dimiliki tanpa menghakimi dan memberikan dukungan diri penuh kasih sayang untuk memodifikasi emosi yang dirasakan. *Affect Regulation Training (ART)* terbukti secara efektif menurunkan suasana hati dan gangguan makan (Diedrich, et al., 2014; Ehret, et al., 2018; Hessler-Kaufmann, et al., 2020). Pada beberapa penelitian teknik *Affect Regulation Training (ART)* dinilai efektif dalam meningkatkan regulasi emosi pada individu dengan gejala gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stress (Berking & Whitley, 2014; Berking & Lukas, 2015; Berking, et al., 2019; Lotfi, et al., 2020).

Teknik ART merupakan integrasi dari beberapa pendekatan konseling yaitu *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*; *Compassion-Based Approaches*; *Dialectical Behavioral Therapy (DBT)*; *Emotion-Focused Therapy (EFT)*; *Neoru-Psychotherapeutic Treanslation Approaches*; *Principales Used in Problem Solving Therapy*; *And Strengths-Focused Interventions*. ART akan mengajarkan konseli meningkatkan keterampilan meregulasi afek negatif, hal ini sesuai perilaku *self-harm* diakibatkan karena individu tidak mampu mengelola kondisi afek negatif yang dirasakan (Pierro, et al., 2014; Lockwood, et al., 2017).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan guru BK mengatakan bahwa laporan kasus *self-harm* sudah berkurang dibandingkan tahun sebelumnya. Namun guru BK menyadari bahwa permasalahan ini seperti gunung es, sehingga perlu dilakukan asesmen lebih dalam mengenai hal ini. Selama ini guru BK aktif membantu konseli mengenai isu ini dengan konseling menggunakan pendekatan REBT dan Behavioral. Namun, guru BK merasa perlu mendapatkan pelatihan ataupun memiliki buku panduan khusus yang dapat membantu mereka melakukan intervensi terhadap permasalahan ini.

Panduan intervensi dirancang berdasarkan keefektifan pendekatan atau teknik mengenai gejala yang dialami konseli (Seligman, 2004). Buku panduan intervensi seperti buku panduan pelatihan dapat menciptakan lingkungan intervensi yang terstruktur, meningkatkan efektivitas pelatihan dan mempermudah Guru BK dalam menyampaikan materi (Gagne, et al., 2005). Adanya pengembangan panduan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan guru BK dalam melaksanakan layanan intervensi khususnya teknik *affect regulation training* untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosi remaja dengan kecenderungan *self-harm*.

Buku panduan menjadi pedoman guru BK dalam melaksanakan intervensi sehingga dapat meningkatkan efektivitas layanan dan tercapainya tujuan yaitu mengatasi kesulitan regulasi emosi pada peserta didik, yang diharapkan berdampak pada berkurangnya kecenderungan menyakiti diri pada peserta didik. Sehingga pada penelitian ini peneliti mengembangkan buku

panduan pelatihan *Affect Regulation Therapy* (ART) untuk mengatasi kesulitan emosi remaja dengan kecenderungan *self-harm*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti mengidentifikasi beberapa pertanyaan utama yang akan dijawab, antara lain:

1. Bagaimana gambaran kesulitan regulasi emosi dan perilaku melukai diri peserta didik SMP Negeri 181 Jakarta?
2. Bagaimana proses pengembangan buku panduan teknik *Affect Regulation Training* untuk mengatasi kesulitan regulasi emosi remaja dengan kecenderungan *self-harm*?

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini memfokuskan pada pengembangan buku panduan pelatihan *Affect Regulation Therapy* (ART) untuk mengatasi kesulitan regulasi emosi remaja dengan kecenderungan *self-harm*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah diatas maka peneliti menggambarkan permasalahan yang akan dijawab dalam penelitian ini yaitu: “Bagaimana pengembangan buku panduan pelatihan *Affect Regulation Therapy* (ART) untuk mengatasi kesulitan regulasi emosi pada remaja dengan kecenderungan *self-harm*?”

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis, yaitu:

1. Secara Teoritis

Sebagai sumbangan kajian teori terkait regulasi emosi; kecenderungan remaja dalam melukai diri (*self-harm*); dan teknik *Affect Regulation Training*.

2. Secara Praktis

Kegunaan secara praktis dari hasil penelitian ini, antara lain:

a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Sebagai pedoman yang dapat digunakan guru BK dalam melaksanakan layanan intervensi dengan teknik *Affect Regulation Training* untuk mengatasi kesulitan regulasi emosi peserta didik dengan kecenderungan *self-harm*.

b. Bagi Peneliti Lainnya

Peneliti selanjutnya dapat membuktikan keefektifan buku panduan pelatihan teknik *Affect Regulation Training* untuk mengatasi kesulitan regulasi emosi remaja dengan kecenderungan *self-harm*.

