

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fase remaja adalah fase peralihan antara fase kanak-kanak dan fase dewasa. Pada saat memasuki fase remaja, individu mengalami perubahan yang pesat baik secara hormonal, fisik, psikologis, emosional, maupun sosialnya (Hurlock, 2011). Di fase ini remaja mengalami emosi yang tidak stabil (fluktuasi emosi) (Santrock 2003). Fluktuasi emosi yang dimaksud adalah kondisi di mana tingkat dan kualitas emosi berubah dengan cepat dan tidak teratur. Pada usia remaja, ketidakstabilan emosi ini dipicu oleh gabungan faktor biologis seperti perubahan hormon di masa pubertas, perkembangan otak terutama area cortex yang berperan dalam mengatur emosi serta faktor eksternal seperti beban akademik, interaksi sosial, dan ekspektasi sosial (Steinberg, 2008)

Pola emosi pada remaja memang mirip dengan masa kanak-kanak, namun ada perbedaan signifikan dalam hal penyebab dan cara mengekspresikannya. Remaja lebih sensitif terhadap perlakuan yang dianggap tidak adil atau perlakuan seperti "anak kecil", dan mereka cenderung mengekspresikan kemarahan dengan cara yang lebih halus seperti menggerutu atau mengkritik, bukan dengan ledakan emosi eksplosif. Selain itu, remaja juga menunjukkan rasa iri hati terhadap kepemilikan orang lain dan cenderung mencari cara untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan, bahkan jika itu berarti bekerja sambilan atau meninggalkan sekolah (Hurlock, 2011).

Remaja lebih cenderung menekan perasaan emosionalnya tanpa mengungkapkannya, pada tahap itu remaja terlibat dalam cara yang tidak adaptif untuk mengatasi masalah seperti melakukan tindakan menyakiti diri sendiri dengan tindakan seperti mencakar, melukai diri dengan sengaja, atau menggores tubuh dengan benda tajam, dan perilaku ini dikenal sebagai *Self-harm* (Azizah & Yasin, 2022).

Kecenderungan menyakiti diri dilakukan oleh 13% sampai 25% remaja dan dewasa muda (Hawton & Rodham 2006). Juga dari survei pada

perguruan tinggi, menunjukan sekitar 6% dari populasi mahasiswa, melakukan tindakan menyakiti diri sendiri secara aktif dan kronis. Sedangkan berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh badan kesehatan dunia WHO terdapat sekitar 20% remaja di dunia yang melukai diri sendiri dengan cara menggores tangan, menyayat, mencakar, menggigit, memukul dan membenturkan kepala, serta menjambak (Purwandura dkk., 2022). Di Indonesia sendiri, menurut data dari survei YouGov Omnibus pada Juni tahun 2019 menunjukkan 36,9% orang Indonesia pernah melukai diri mereka dengan sengaja. Berdasarkan persentase tersebut, kejadian tertinggi ditemukan pada golongan usia 18-24 tahun dari data tersebut sebanyak 45% responden pernah melakukan *Self-harm*, yang memiliki arti bahwa 5 dari anak muda ada 2 anak yang pernah melakukan *Self-harm*, sementara 7% dari responden yang pernah melakukan tindakan *Self-harm* dengan frekuensi rutin (Widyawati, 2020).

Perilaku *Self-harm* adalah suatu bentuk tindakan penyaluran emosi negatif akibat dari rasa sakit psikis yang dialami oleh pelaku, pada umumnya perasaan tersebut sulit untuk diungkapkan dengan menggunakan narasi atau kata-kata (Prayoga, 2024). *Self-harm* dilakukan seseorang dengan sadar dan sengaja melukai tubuhnya sendiri untuk melampiaskan emosi yang dianggap menyakitkan. Pada umumnya perilaku *Self-harm* dilakukan dengan cara menyayat atau menggoreskan tangan atau bagian tubuh lain menggunakan benda tajam seperti *cutter*, membenturkan kepala membakar bagian tubuh, menjambak rambut, memukul diri sendiri, sengaja tidak makan dan minum dalam jangka waktu yang lama, mengonsumsi racun, dan lain sebagainya yang bersifat menyakiti diri sendiri. Perilaku *Self-harm* ini dikategorikan sebagai perilaku *maladaptive*, yaitu perilaku yang mengarah pada tidakbahagiaan dan dianggap sebagai perilaku abnormal karena menyakiti dirinya sendiri akibat ketidaktahanan dengan tekanan hidup yang dialami (Jannah dkk., 2024).

Perilaku *Self-harm* pada remaja dapat terjadi karena rendahnya kemampuan regulasi emosi. Regulasi emosi mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi yang dirasakan, termasuk kapan

emosi itu muncul dan bagaimana cara mengekspresikannya. Kemampuan ini mencakup keterampilan untuk mengidentifikasi, memahami, dan menerima emosi yang pada dasarnya penting dalam menentukan bagaimana seseorang merasakan dan menghadapi situasi emosional (Berking dkk., 2012). Di fase remaja, individu mulai mengembangkan kemandirian emosi dengan melakukan pemisahan ketergantungan emosi pada orang tua. Hal ini kemudian berakibat pada remaja yang melakukan otonomi regulasi dalam menghadapi berbagai situasi, termasuk pada situasi sulit (Stuyck, 2019). Situasi sulit dapat berupa konflik orang tua dan keluarga, tekanan lingkungan, beban akademis, dan sebagainya yang membuat diperlukannya keterampilan regulasi emosi yang baik (Jiang dkk., 2022). Kemudian berdasarkan hasil penelitian Wylie dkk., (2023), remaja cenderung lebih menahan atau menyembunyikan emosinya ketika bersama orang lain dibandingkan ketika mereka sedang sendiri, menempatkan kesalahan pada diri sendiri ketika menghadapi kesulitan yang kemudian berdampak pada pengambilan keputusan dalam menghadapi sebuah situasi atau masalah. (Sanchis dkk., 2020). Berdasarkan penelitian Edmondson dkk., (2016), penyebab utama individu melukai diri sendiri adalah karena mengalami kesulitan dalam mengelola respons emosional. Kesulitan dalam meregulasi emosi juga menjadi salah satu faktor yang memicu perilaku *Self-harm* pada remaja (Andover & Morris, 2014). Hal ini juga selaras dengan hasil penelitian Rapee dkk., (2019) perilaku agresif seperti *Self-harm* pada remaja merupakan dampak dari rendahnya keterampilan regulasi emosi.

Pemilihan Daerah Khusus Ibukota Jakarta (DKI Jakarta) sebagai objek penelitian didasarkan pada kemungkinan besar bahwa karakteristik sosial wilayah perkotaan ini dapat menjadi penyebab tekanan psikologis bagi remaja. Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap siswa sekolah menengah atas di Jakarta, tekanan akademis terbukti berkaitan dengan tingkat stres siswa, dan jika tidak dikelola dengan baik, hal ini dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan emosional remaja (Tamara & Chris, 2018). Situasi ini sangat erat kaitannya dengan konteks penelitian, karena kesulitan dalam regulasi emosi dan kecenderungan *self harm* sendiri

sangat terkait dengan cara seseorang merespons stres yang dialami dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, penelitian spesifik mengenai kesulitan regulasi emosi pada remaja yang memiliki kecenderungan *self harm* sendiri di wilayah DKI Jakarta yang mencakup 5 wilayah administratif masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam menyediakan data awal yang lebih komprehensif mengenai situasi tersebut.

Berdasarkan latar belakang mengenai kesulitan regulasi emosi dan kecenderungan *Self harm* pada remaja yang telah dijelaskan di atas, peneliti bermaksud melakukan penelitian mengenai “Gambaran Kesulitan Regulasi Emosi Pada Remaja Dengan Kecenderungan *Self-harm* di DKI Jakarta” guna mengidentifikasi bentuk dan tingkat kesulitan regulasi emosi yang dialami remaja.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah yang perlu diperhatikan, yaitu:

1. Bagaimana gambaran kesulitan regulasi emosi pada remaja dengan kecenderungan *Self harm* di DKI Jakarta?
2. Aspek regulasi emosi apa saja yang mengalami kesulitan pada remaja dengan kecenderungan *Self harm*?
3. Bagaimana tingkat kesulitan regulasi emosi pada remaja dengan kecenderungan *Self harm* di DKI Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, diperlukan adanya pembatasan masalah agar proses pengkajian yang dilakukan dapat lebih terarah dan fokus pada inti permasalahan yang hendak diselesaikan. Masalah pada penelitian ini dibatasi pada “Gambaran kesulitan regulasi emosi pada remaja yang memiliki kecenderungan *Self harm* di DKI Jakarta”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah penelitian ini adalah "Bagaimana Gambaran Kesulitan Regulasi Emosi Pada Remaja Dengan Kecenderungan *Self-harm* di DKI Jakarta”.

E. Manfaat Penelitian

Adapun hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya sebagai berikut:

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang bimbingan konseling, terutama berkaitan dengan regulasi emosi dan kecenderungan *Self harm*.

2. Praktis

a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi dan acuan bagi guru BK dalam memahami kesulitan regulasi emosi pada remaja dengan kecenderungan *Self harm*, sehingga dapat membantu dalam merancang dan memberikan layanan konseling yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi dan dasar bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan regulasi emosi dan kecenderungan *Self harm*.