

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah individu dalam masa peralihan remaja akhir menuju masa dewasa awal. Mahasiswa akan dihadapkan dengan perubahan-perubahan yang secara tidak langsung menuntut mahasiswa untuk beradaptasi dengan perubahan yang dialami terkait tugas perkembangannya. Hal tersebut selaras dengan Hall (Santrock, 2007), individu dengan rentang usia berkisar 12-23 tahun tergolong sebagai masa yang penuh dengan adanya pergolakan. Hall (Santrock, 2007) juga menyatakan bahwa individu berada pada masa *storm and stress view* yakni masa ketidaktenangan yang dipenuhi oleh adanya konflik maupun perubahan suasana hati. Pada masa ini mahasiswa dihadapkan pada perubahan kebiasaan dan tingkat pendidikan dari seorang siswa Sekolah Menengah Atas menjadi mahasiswa di Perguruan Tinggi, yang berbeda dalam hal akademik dan non akademik. Ketika keduanya diselesaikan secara bersamaan maka tidak jarang membuat mahasiswa merasa tertekan sehingga menyebabkan mahasiswa mengalami distress. Distress adalah emosi atau afek yang bersifat negatif. Misalnya sedih, putus asa, kesal, marah, frustrasi, kecewa dan emosi-emosi negatif lainnya (Saputra & Safaria, 2009).

Pada umumnya mahasiswa akan mengalami banyak perubahan yang akan dialami ketika memasuki bangku perkuliahan. Dimulai dari gaya hidup, jumlah mata kuliah yang diambil, tugas-tugas matakuliah, masalah pertemanan, keluarga serta masalah ekonomi. Permasalahan tersebut erat kaitannya dengan perubahan-perubahan yang juga dialami oleh mahasiswa dalam menjalankan tugas perkembangannya. Menurut (Pertiwi, 2019) kondisi yang berjauhan dengan keluarga, kondisi kesehatan, lingkungan sosial, emosional, rumah dan pendidikan merupakan permasalahan saat menjadi mahasiswa. Demikian keadaan yang menimbulkan emosi ataupun ungkapan emosi yang bersifat negatif seperti, kecewa, marah dan sedih. Selain itu individu akan merasakan seperti emosi yang tidak stabil, kurang percaya diri dan sensitif (Riahta., dkk, 2015).

Mahasiswa akan mengekspresikan bentuk emosinya secara berbeda. Pengekspresian emosi dapat dibentuk oleh setiap individu baik secara positif ataupun negatif. Aktivitas seperti olah raga, membaca buku, pergi jalan-jalan bersama teman dekat merupakan bentuk penyaluran emosi secara positif, berbeda halnya dengan mengkonsumsi minum-minuman yang beralkohol, narkoba, sedih, marah, benci dan menyakiti dirinya sendiri merupakan bentuk penyaluran emosi secara negatif (Muthia, 2015).

Kecenderungan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) merupakan “Kecenderungan (Hati) atau keinginan akan sebuah hal”. Humphreys, dkk (2015) mengatakan bahwa *self-injury* atau disebut juga dengan perilaku melukai diri sendiri termasuk kedalam kategori *Non-suicidal Self-Injury* (NSSI), yaitu merupakan suatu tindakan yang dilakukan dengan sengaja dan dapat menghancurkan jaringan yang ada dalam tubuh tanpa memiliki keinginan untuk melakukan bunuh diri. Pelampiasan dan penyaluran emosi merupakan bentuk perilaku yang dilakukan individu untuk menunjukkan emosi yang tidak mampu diungkapkan melalui kata-kata. Grantz (dalam Kanan., dkk, 2008) mengungkapkan pendapat yang selaras mengenai perilaku *self-injury* sebagaimana terlihat dari pengungkapan emosional individu yang kurang mampu mengekspresikan secara positif. Individu yang dikatakan pelaku *self-injury* apabila melakukan poin-poin berikut sesuai dengan DSM 5 atau *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5* yang dicetuskan oleh *American Psychological Association* (2013), yakni apabila: (1) Seseorang telah terlibat *self-injury* selama dua belas bulan terakhir, setidaknya dilakukan pada lima hari yang berbeda (2) *Self-injury* bukan merupakan hal yang sepele (misalnya menggigit kuku) dan tidak merupakan bagian dari sebuah praktek yang diterima secara sosial (misalnya menindik atau tato). Knigge (1999) memaparkan bentuk-bentuk dari *self-injury* yaitu 72% menyayat tubuh, 35% melakukan pembakaran, 30% memukul dirinya sendiri, 22% mengganggu penyembuhan pada luka dan 10% menjambak atau menarik rambutnya sendiri. Pelaku *self-injury* yang sering dilakukan antara lain menggores, mengiris dan membakar bagian tubuh hingga menimbulkan bekas (Walsh, 2007). Jadi, dapat disimpulkan bahwa kecenderungan *self-injury* adalah segala bentuk

pemikiran ataupun pengekspresian emosional seseorang yang mengarah pada perasaan ingin melukai diri.

Individu yang mengalami *self-injury* memerlukan metode *coping* yang baru dan lebih tervalidasi ketika dihadapkan pada masalah dan perubahan besar. Menurut (Tresno, 2004) individu yang berada diusia 20 tahun cenderung mengalami hal tersebut, karena terdapat banyak kontradiktif dan perubahan tanggung jawab. Perilaku melukai dirinya sendiri cukup rentan ditemukan pada masa remaja, hal ini dibuktikan pada salah satu penelitian yang dilakukan di Australia. Hasil dari penelitian ini memperoleh 5% hingga 9% dikalangan remaja yang melakukan *self-injury* (Swannell., dkk, 2008). Plante (2007) memperkuat gagasan ini dengan hasil disetiap tahunnya yang melakukan tindakan melukai dirinya sendiri, mengalami kelonjakan mencapai 100.000 yang awalnya hanya 1000 jiwa dan diantaranya mengaku pernah menyayat dirinya sendiri. Survei yang dilakukan untuk mengungkap tindakan *self-injury* di kalangan remaja di Indonesia belum ada hingga saat ini. Menurut (Kurniasari., dkk, 2013) hasil survei kekerasan terhadap anak Indonesia menunjukan remaja yang berusia 13-17 tahun yang melukai dirinya sendiri sebagai bentuk aksi dari pelampiasan emosi dan memiliki skor data 13%, sedangkan remaja yang berusia 18-24 tahun yang melukai dirinya sendiri sebagai dampak kekerasan fisik dan emosional memiliki skor data 6,06%.

Secara universal studi yang disurvei di sekolah membuktikan 13% sampai 25% dari usia remaja dan dewasa awal merupakan pelaku *self-injury*, hal ini yang dikemukakan oleh Radham & Hawton (dalam Whitlock, 2009). Dalam populasi di perguruan tinggi terdapat 6% mahasiswa melakukan *self-injury* secara aktif bahkan kronis, demikian yang dipaparkan oleh (Whitlock, 2009). Gratz dan Klonsky (dalam Lloyd-Richardson., dkk, 2007) memaparkan individu pada dewasa awal tingkat perguruan tinggi yang memiliki kebiasaan melakukan perilaku *self-injury* adalah kisaran 4%. Peristiwa ini begitu memprihatinkan karena sebagian besar pelaku melukai dirinya sendiri adalah kelompok remaja. Secara umum masa yang penuh konflik adalah pada masa remaja karena terdapat transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa.

Berdasarkan dari hasil survei pendahuluan yang telah dilakukan, terdapat 127 responden mahasiswa angkatan 2018 di Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang mengisi survei tersebut dan 47 responden diantaranya mengalami kecenderungan *self-injury*. Bentuk tindakan yang dilakukan oleh mahasiswa tersebut seperti memukul benda keras, menyayat diri sendiri, menarik rambut sendiri dengan sangat kuat, menggores, menggaruk dan mencubit bagian tubuh sehingga menimbulkan luka memar hingga berdarah serta mengukir kata-kata dalam bentuk-bentuk tertentu dipermukaan kulit.

Berdasarkan fenomena diatas, dapat diketahui bahwa mahasiswa UNISSULA juga memiliki kecenderungan *self-injury*, demikian bisa diketahui dari hasil wawancara sebagai berikut:

“Pernah, pas jaman SMA aku crash sama semua sahabat aku dalam satu geng, gara-gara aku punya beberapa temen dekat lain dan mereka cemburu gitu. Karna situasi dan perasaan kaya kecewa sama diri sendiri ga bisa melakukan suatu hal sesuai ekspektasi, ya kaya kadang mukulin diri sendiri saking gedegnya. Waktu kuliah ada pengalaman beberapa bulan yang lalu ada tugas dari kaprodi yang kelompokan, aku ngerasa kecewa aku sebagai leader ga bisa ngehendel mereka. aku langsung nangis banget nah itu juga bikin aku nyakitin diri sendiri pada saat itu, aku mukulin diri ku sendiri.” (M/03 November 2020)

“Saya akan menarik rambut sendiri dengan sangat kuat. Setiap saya merasa hampir putus asa, sedih, kecewa dan tidak tau harus apa, saya sering melakukan itu.” (J/15 Januari 2020)

“Berkali kali sekitar 20 kali sepanjang hidup saya, biasanya terjadi saat terlalu banyak beban menumpuk, masalah yang sangat berdampak ke saya, seperti masalah keluarga, kuliah, teman, dan ekonomi. Saya pernah melakukan menggores, menggaruk atau mencubit bagian tubuh sampai membuat luka memar bahkan berdarah, menarik rambut dan memukul diri, dan memukul tembok atau benda yang lain.” (F/15 Januari 2020)

Berdasarkan hasil wawancara dan survei pendahuluan diatas dapat diketahui bahwa penyebab utama mahasiswa melakukan kecenderungan *self-injury* antara lain: 1. Masalah keluarga, 2. Permasalahn dalam perkuliahan (banyaknya tugas yang diberikan, dikucilkan dalam pertemanan), 3. Permasalahan ekonomi dalam

keluarga dan sosial yang dialami oleh mahasiswa. Idealnya mahasiswa mampu merespon efek emosionalnya, penghayatan yang baik yang dilakukan mahasiswa akan mampu mengendalikan emosinya dan tidak akan berkepanjangan, sehingga dapat menyesuaikan diri dengan emosinya serta dapat merasakan kebahagiaan dalam dirinya dengan cepat. Sebaliknya apabila individu tersebut belum mampu mengendalikan emosi maka akan memiliki kecenderungan untuk merespon emosi secara negatif seperti melukai diri sendiri sehingga perlu adanya regulasi emosi yang baik.

Ketidakadanya bentuk-bentuk emosi bukan taraf untuk mengukur tingkat kebahagiaan seseorang, melainkan dengan kebiasaannya memahami dan menguasai emosi pada dirinya itu yang dapat menimbulkan tingkat kebahagiaan pada seseorang. Reivich & Shatte (2002) menyatakan regulasi emosi yakni individu tetap tenang saat berhadapan dengan masalah. Individu dengan kemampuan regulasi emosi dapat mengolah keadaan saat dirinya merasa marah, sedih, kesal, dan mampu menyelesaikan masalah tersebut. Individu dengan regulasi emosi yang baik dapat mengolah emosinya sehingga tidak melakukan hal-hal negatif seperti menyakiti diri sendiri. Regulasi emosi terbentuk berdasarkan oleh pengalaman individu dan bagaimana individu tersebut mengekspresikannya. Meningkatkan regulasi emosi setiap individu dapat terhindar dari pengendalian emosi yang diluapkan secara spontan (Gross & Thompson, 2007).

Penelitian yang dilakukan oleh (Estefan & Wijaya, 2014) hasilnya adalah subjek memiliki penghayatan yang berbeda untuk menyelesaikan permasalahannya. Subjek ketika mengalami rasa sakit hati akan menggores tubuhnya hingga terluka dan kemudian subjek akan melakukan fase terakhir dalam proses perubahan emosinya, yaitu dengan cara maladaptif berupa *self-injury*. Hasil penelitiannya terdapat 28,1% yang disebabkan oleh faktor regulasi emosi dan 71,9% karena faktor lain.

Penelitian serupa juga telah dilakukan oleh (Ilmiyah, 2020) yang menyatakan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *self-injury* pada remaja. Penelitian lain juga dilakukan oleh (Maidah, 2013) tentang *self-injury* pada mahasiswa ditemukan bahwa karakter

orang tua merupakan salah satu peran dalam pembentukan kepribadian anak. Pelaku *self-injury* memiliki emosi yang negatif, bentuk perilaku *self-injury* seperti menggores pergelangan tangan, serta sulit untuk mencari solusi dalam menghadapi suatu masalah. Perbedaan penelitian kali ini dengan penelitian sebelumnya dari (Rizqi, 2011) yaitu penelitian kali ini menggunakan variabel regulasi emosi sebagai variabel bebas, sedangkan perbedaan penelitian ini dengan (Maidah, 2013) terletak pada metode penelitian yang digunakan, penelitian kali ini menggunakan metode kuantitatif.

Berdasarkan paparan diatas peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *self-injury* pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, rumusan masalah penelitian yang diajukan sebagai berikut: apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *self-injury* pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu: mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *self-injury* pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang

D. Manfaat Penelitian

Manfaat pada penelitian ini yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu untuk memperkaya penelitian yang telah ada sebelumnya, menambah wawasan pengetahuan, keilmuan tentang regulasi emosi dan kecenderungan *self-injury* mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada

mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang tentang pentingnya meregulasi emosi dengan baik sehingga terhindar dari adanya perilaku kecenderungan *self-injury*.

