

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Kecenderungan *Self Injury*

a. Pengertian kecenderungan *self injury*

Pengertian *self injury* telah banyak dipaparkan oleh para ahli, diantaranya ialah Barent Walsh mendefinisikan *self injury* sebagai suatu tindakan melukai diri sendiri yang sengaja dilakukan oleh individu, dengan risiko kematian yang rendah, dan bertujuan untuk mengurangi atau mengomunikasikan tekanan psikologis yang dialami.¹

Self injury atau perilaku menyakiti diri sendiri merujuk pada tindakan seseorang yang dengan sengaja menyebabkan cedera pada tubuhnya sendiri. Beberapa istilah yang sering dipakai untuk menjelaskan perilaku ini meliputi *self mutilation* (mutilasi diri sendiri), *self-injury* (melukai diri sendiri), *self harm* (merugikan diri sendiri), *non suicidal self injury behaviors* atau *Non Suicidal Self Injury* disingkat NSSI (melukai diri tanpa ada niat untuk bunuh diri), dan *self cutting behavior* (menyayat diri sendiri).²

Klonsky dkk juga menjelaskan tentang pengertian dari *Non Suicidal Self-Injury* (NSSI) yaitu tindakan merusak jaringan tubuh secara sengaja tanpa niatan untuk bunuh diri dan dilakukan untuk tujuan yang tidak disetujui secara sosial. Tindakan ini mencakup kegiatan seperti menggaruk kulit, memotong, membakar, dan menggigit.³

¹ Walsh, B. W. (2012). *Treating Self-Injury: A Practical Guide*. New york: Guilford Press. Hal 4

² E. D. Klonsky, J. J. Muehlenkamp, S. P. Lewis, & B. Walsh (2011): *Non Suicidal Self-Injury*. Hogrefe Publishing. Hal. 4

³ Ibid hal 6

Dari banyaknya pengertian yang dijumpai seorang ahli yakni Allan House dari perilaku melukai diri sendiri maka ia mengartikan *self harm* dengan sederhana yang diadopsi dari *National Institute for Health and Clinical Excellence* (NICE) di Inggris yakni meracuni diri sendiri atau melukai diri sendiri terlepas dari tujuan yang jelas dari tindakan tersebut.⁴

Dari definisi-definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kecenderungan *self injury* adalah kecondongan atau keinginan untuk melakukan gaya coping maladaptif yang berupa perilaku menyakiti diri sendiri dengan merusak jaringan tubuh seperti menyayat, memotong, membakar dan memukul sebagai bentuk untuk mengurangi, memanifestasikan atau mengomunikasikan atas kondisi psikologis yang sedang tidak baik-baik saja tanpa adanya niatan untuk bunuh diri serta untuk tujuan yang secara sosial tidak disetujui.

b. Karakteristik kecenderungan *self injury*

B. Walsh mengklaim bahwa pelaku *self injury* memiliki karakteristik sebagai berikut:⁵

1. Berdasarkan kepribadian pelaku:

- a) Ketidakmampuan untuk menahan *impuls* dalam situasi apa pun, yang mungkin bermanifestasi sebagai masalah dengan gangguan makan, kecanduan, atau ketergantungan obat.
- b) Orang yang melakukan *self injury* sering memiliki harga diri yang rendah dan kebutuhan yang kuat untuk penerimaan dan cinta dari orang lain.

⁴ House Allan. (2019). *Understanding and Responding to Self-Harm: The One-Stop Guide*. London: Profile books LTD Hal 8

⁵ Walsh, B. W. (2012). *Treating Self-Injury: A Practical Guide*. New York: Guilford Press. Hal 15

- c) Proses berpikir yang tidak fleksibel, seperti pandangan dunia biner (berpikir bahwa harus atau tidak boleh diterapkan).

2. Berdasarkan lingkungan keluarga pelaku:

- a) Pengalaman trauma di masa kecil, pola asuh orang tua dan keluarga yang tidak lengkap (*broken home*) dapat menyebabkan kesulitan dalam menerima perhatian positif, yang berdampak pada kesulitan dalam memberikan perhatian dan respons positif terhadap diri sendiri dan orang lain.

- b) Tidak mampu atau enggan merawat diri dengan baik.

3. Berdasarkan lingkungan sosial pelaku:

- a) Memiliki hambatan dalam membentuk dan mempertahankan hubungan yang stabil, yang mengakibatkan hubungan yang dimiliki cenderung tidak bertahan lama.
- b) Takut akan perubahan rutinitas atau pengalaman baru dalam bentuk apa pun, termasuk perubahan perilaku yang diperlukan untuk rehabilitasi.

c. Jenis-jenis *self injury*

Menurut Barent W. Walsh, *self injury* dibagi menjadi dua jenis yaitu:⁶

- 1) *Direct self injury*, merupakan tindakan perusakan atau pencideraan dengan sengaja secara langsung pada bagian tubuh diri sendiri. Seperti memotong kulit dengan benda tajam, membakar kulit, memukul bagian tubuh, mencabut rambut, membenturkan kepala.
- 2) *Indirect self injury*, merupakan tindakan yang tidak secara langsung menyebabkan cedera fisik, namun berdampak negatif pada kesehatan dan

⁶Ibid Hal 28-30.

kesejahteraan jangka panjang. Seperti penyalahgunaan zat (alkohol, narkoba), gangguan makan (anoreksia, bulimia), perilaku seksual berisiko, mengabaikan kesehatan fisik (tidak makan, tidak tidur cukup), mengambil risiko yang tidak perlu.

Selain itu Caperton membagi *self injury* menjadi tiga jenis, antara lain ialah:⁷

- 1) *Major self mutilation*, merupakan tindakan yang melukai diri secara signifikan, serius dan permanen pada organ utama. Seperti memotong tangan atau kaki, membakar kaki, mencungkil mata atau bentuk melukai diri yang mana sampai mengancam nyawa. *Major self mutilation* sering kali menghasilkan luka parah yang memerlukan perawatan medis yang mendalam.
- 2) *Stereotypic self injury*, didefinisikan sebagai jenis *self-injury* yang melibatkan gerakan atau tindakan berulang yang dilakukan secara otomatis atau refleksif. Tindakan ini mungkin tidak menghasilkan luka yang serius, tetapi dapat berlangsung dalam jangka waktu yang lama dan menyebabkan kerusakan kulit atau jaringan tubuh lainnya. Contohnya termasuk membenturkan kepala ke dinding atau lantai secara berulang-ulang, meremas-remas kulit atau menarik-narik rambut, mencabut bulu mata, menggigit-gigit kuku dan menggigit-gigit bibir.
- 3) *Superficial self mutilation*, ialah jenis *self injury* yang melibatkan tindakan yang menghasilkan luka-luka yang relatif dangkal atau tidak mengancam nyawa. Seperti goresan ringan, goresan dengan benda

⁷ From E. D. Klonsky, J. J. Muehlenkamp, S. P. Lewis, & B. Walsh (2011): *Nonsuicidal Self-Injury*. Hogrefe Publishing. Hal. 6.

tumpul, atau penyayatan yang tidak menyebabkan luka yang parah. Meskipun luka-luka ini mungkin tidak memerlukan perawatan medis yang mendalam, mereka masih menunjukkan perilaku yang merugikan dan perlu mendapat perhatian serius.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa jenis dari *self injury*, yaitu:

- 1) *Direct self injury*, merupakan tindakan perusakan atau pencideraan dengan sengaja secara langsung pada bagian tubuh diri sendiri. Pada jenis ini terdapat tingkatan dari intensitasnya yakni *major self mutilation*, *stereotipic self injury* dan *Superficial self mutilation*.
- 2) *Indirect self injury*, merupakan tindakan yang tidak secara langsung menyebabkan cedera fisik, namun berdampak negatif pada kesehatan dan kesejahteraan jangka panjang.

d. Bentuk-bentuk *self injury*

Terdapat berbagai macam bentuk *self injury*, penelitian yang telah dilakukan oleh Walsh terdiri dari 70 remaja yang menerima perawatan intensif baik di program pendidikan khusus maupun residensial. Dari jumlah tersebut, 34 orang mempunyai riwayat percobaan bunuh diri dan tindakan melukai diri sendiri berulang kali, serta berbagai bentuk tindakan menyakiti diri sendiri secara tidak langsung (termasuk pengambilan risiko, penyalahgunaan obat-obatan terlarang, dan gangguan makan).⁸

Remaja-remaja ini melaporkan bahwa tindakan melukai diri sendiri terjadi dalam bentuk: terpotong (82,4%), mengukir badan (64,7%),

⁸ Walsh, B. W. (2012). *Treating Self-Injury: A Practical Guide*. New York: Guilford Press. Hal 10

membenturkan kepala (64,7%), mengorek laut (61,8%), mencakar (50%), membakar (58,8 %), memukul diri sendiri (58,8%), dan menusuk diri sendiri (selain tindakan hias yang disterilkan dengan benar) (52,9%). Bentuk-bentuk tindakan melukai diri lain yang kurang umum di kalangan remaja ini adalah tato yang dibuat sendiri (47,1%), menggigit diri sendiri (44,1%), dan mencabut rambut (38,2%).⁹

e. Faktor penyebab *self injury*

Manusia selalu memiliki latar belakang dari tingkah laku yang dimunculkan, termasuk *self injury*. Nock mengungkapkan bahwa salah satu hal yang memotivasi orang untuk terlibat dalam *self injury* adalah ketika mereka merasa sulit untuk secara verbal mengkomunikasikan emosi mereka yang tidak menyenangkan. *Self injury* lebih sering terjadi pada mereka yang merasa sulit untuk mengatasi peristiwa yang tidak menguntungkan dan memiliki sedikit toleransi terhadap kesulitan yang mereka hadapi.¹⁰

Nock juga menjelaskan alasan lain individu melakukan *self injury* ialah dari pembelajaran sosial yang dimiliki yakni melihat dan meniru lingkungan yang ada disekitarnya, selain itu sebagai upaya untuk menghukum diri sendiri atas masalah yang dihadapi, sehingga pelaku *self injury* cenderung memiliki *problem solving* yang buruk¹¹ Penyebab lain seseorang melakukan *self injury* yang telah dikatakan oleh Nock meliputi karakteristik neurosis ataupun psikotis, kecerdasan emosi, sifat bawaan.¹²

⁹ Ibid

¹⁰ Nock, K Matthew. (2010). *Self Injury*. Department of Psychology, Harvard University

¹¹ Ibid

¹² ibid

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat faktor internal dan eksternal yang menyebabkan individu melakukan *self injury*:

- 1) Faktor internal, adalah faktor penyebab yang datang dari dalam diri individu seperti karakteristik neurosis ataupun psikosis, kecerdasan emosi dan sifat bawaan yang dimiliki. Selain itu *emotion focus coping*, ketidakmampuan dalam mengekspresikan emosi, dan merasa kesepian juga termasuk di dalam faktor internal
- 2) Faktor eksternal, ialah penyebab yang berasal dari luar individu seperti lingkungan di keluarga (pola asuh keluarga), lingkungan pada sosial pertemanan (*circle* pertemanan yang negatif, dukungan sosial yang rendah, *bullying*, kekerasan, pelecehan), paparan sosial media (konten-konten negatif yang mengarah ke *self injury* hingga bunuh diri).

2. Regulasi Emosi

a. Pengertian regulasi emosi

Regulasi emosi telah dikaji dan didefinisikan pula oleh beberapa ahli, seperti menurut James J. Gross mendefinisikan regulasi emosi sebagai serangkaian proses di mana emosi diatur, dibandingkan dengan emosi yang mengatur sesuatu yang lain.¹³ Regulasi emosi mengacu pada pembentukan emosi yang dimiliki seseorang, kapan seseorang memilikinya, dan bagaimana seseorang mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut.¹⁴

Menurut Garnefski regulasi emosi juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk bertindak laku tertentu sesuai dengan situasi yang sedang terjadi.

¹³ Gross, J. James. (2014). *Handbook of Emotion Regulation Second Edition*. NewYork London: The Guilford Press Hal.6

¹⁴ Ibid hal 6

Regulasi emosi diyakini sebagai faktor penting dalam keberhasilan seseorang dalam usahanya untuk berhasil baik dalam kehidupan maupun dalam proses penyesuaian diri melalui respon yang tepat dan fleksibel.¹⁵

Dari definisi yang telah disebutkan di atas maka dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengenali dan mengelola emosi dengan mengatur jenis reaksi yang dipilih untuk diekspresikan di situasi yang memunculkan emosi.

b. Aspek regulasi emosi

Gross berpendapat bahwa regulasi emosi bisa muncul disebabkan oleh beberapa aspek, yaitu:¹⁶

- 1) *Acceptance of emotional response (acceptance)*, yakni suatu penerimaan atas respon emosional, melibatkan kemampuan individu untuk menerima dan mengakui emosi yang mereka alami tanpa menilainya secara negatif. Penerimaan emosi adalah langkah penting dalam meregulasi emosi karena bisa membantu seseorang dalam memahami serta mengelola emosi dengan lebih baik.
- 2) *Control emotional responses (Impulse)*, yakni pengontrolan atas respon-respon emosional. Aspek ini mencakup kemampuan seseorang untuk mengelola dan mengontrol respon emosional yang muncul dalam berbagai situasi, termasuk mengatur intensitas, durasi, dan ekspresi emosi agar sesuai dengan konteks dan norma sosial, serta mencegah respons emosional yang berlebihan atau tidak tepat.

¹⁵ Gina, Fathana, Yulia Fitriani. (2023). *Modul Pelatihan Regulasi Emosi untuk Remaja*. Jawa Tengah: Eureka Media Aksara Hal 4-5

¹⁶ Gross, J. James. (2014). *Handbook of Emotion Regulation Second Edition*. NewYork London: The Guilford Press Hal.8

- 3) *Engaging in goal directed behavior (goals)*, yakni perilaku individu untuk mencapai suatu tujuan. Aspek yang berfokus pada kemampuan individu untuk tetap fokus pada tujuan mereka tanpa terganggu oleh emosi yang negatif. Individu yang regulasi emosinya baik cenderung dapat mengarahkan perilaku mereka menuju pencapaian tujuan mereka, bahkan dalam menghadapi tantangan atau rintangan.
- 4) *Strategies to emotion regulation (strategies)*, ialah aspek yang merujuk pada upaya individu untuk mengatur dan mengelola emosi mereka. Ini melibatkan penggunaan strategi tertentu, seperti mengalihkan perhatian dari stimulus yang memicu emosi, merefleksikan ulang situasi dengan cara yang lebih positif, atau menggunakan teknik relaksasi fisik untuk meredakan stres.

B. Dinamika Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan *Self Injury* pada Santri Tingkat Madrasah Aliyah

Dalam penelitian ini, variabel independen (X) yang ingin diteliti yaitu regulasi emosi dan kecenderungan *self injury* sebagai variabel dependen (Y) dengan bentuk pola hubungan sederhana yakni korelasi antara satu variabel (X) dengan satu variabel (Y). Menurut Nock, *self injury* sering muncul pada individu dengan usia remaja sebagai bentuk strategi penanganan yang tidak sesuai (strategi koping maladaptif), hal ini disebabkan karena individu mencoba untuk menjaga keseimbangan emosionalnya ketika menghadapi konflik-konflik.¹⁷

Pada masa remaja itu sendiri merupakan rentang usia manusia yang mengalami banyak perubahan dan perlu penyesuaian agar tugas perkembangan

¹⁷ Rahayu, A. L. P., & Ariana, A. D. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Secara Daring Melalui Twitter Dengan Perilaku Nonsuicidal Self-Injury Pada Remaja. *Jurnal Fusion*, 3(05), 526-536.

tercapai dengan baik, terutama dalam mengatasi perubahan emosi, sehingga kemampuan regulasi emosi berperan di dalamnya. Adapun santri tingkat Madrasah Aliyah ialah individu yang berada pada fase remaja, sehingga fenomena *self injury* memiliki kemungkinan muncul di antara mereka. Oleh karenanya kecenderungan *self injury* menjadi variabel Y (independen) pada penelitian ini

Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengenali dan mengelola emosi dengan mengatur jenis reaksi yang dipilih untuk diekspresikan di situasi yang memunculkan emosi. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, regulasi emosi remaja yang efektif memiliki pengaruh pada kompetensi sosial yang tinggi, pola pikir penuh harapan, rendahnya kemungkinan terkena penyakit mental dan fisik, kesejahteraan psikologis. Buruknya regulasi emosi remaja akan memicu perilaku agresif, apatis, cemas, tekanan depresi hingga bunuh diri.¹⁸

Melalui penelitian terdahulu tersebut perilaku agresif hingga bunuh diri bisa saja terjadi pada remaja yang belum bisa meregulasi emosinya dengan baik. *self injury* juga termasuk dalam perilaku negatif terhadap diri sendiri dan memiliki faktor resiko bunuh diri. Oleh karena itu pencegahan dapat dilakukan dengan melakukan identifikasi sejak dini dengan mengetahui hubungan tingkat regulasi emosi remaja dengan kecenderungan *self injury*.

¹⁸ Gina, Fathana. Yulia Fitriani. (2023). *Modul Pelatihan Regulasi Emosi untuk Remaja*. Jawa Tengah: Eureka Media Aksara Hal 11

Berikut adalah gambaran dinamika hubungan antara variabel (X) dan (Y) pada penelitian ini:



Gambar 2.1 Dinamika Hubungan Antara Variabel X dan Variabel Y