

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Perkembangan zaman yang pesat terus menerus menawarkan perubahan, menuntut individu secara sadar untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Permasalahan demi permasalahan turut mengiringi perubahan yang terjadi disetiap kehidupan. Beragam macam permasalahan yang dihadapi individu baik ringan atau berat sebaiknya tidak dibiarkan menumpuk didalam pikiran. Mengabaikan masalah akan menimbulkan tekanan yang sangat mengganggu dan mengancam kesehatan fisik dan mental.

Masalah seharusnya bukan untuk dihindari, namun untuk dihadapi dan diselesaikan dengan sebaik mungkin. Sebagian individu mampu menyelesaikan masalahnya dengan baik sementara beberapa dari individu tersebut terkadang tidak mampu untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya. Masalah selalu muncul dalam bentuk dan tingkat kerumitan yang bermacam-macam, setiap individu mempunyai cara yang berbeda-beda dalam menyalurkan emosinya ketika sedang dihadapkan dalam suatu permasalahan.

Setiap individu memiliki toleransi yang berbeda dalam memahami dan menangani masalah emosinya. Emosi berkaitan dengan perasaan yang dialami oleh seseorang. Emosi muncul dari dalam diri seseorang yang sering diungkapkan dengan berbagai ekspresi seperti sedih, gembira, kecewa, bersemangat, marah, benci, dan cinta. Emosi yang diberikan kepada perasaan tertentu mempengaruhi pola pikir mengenai perasaan itu dan cara bertindak. Hal ini disebabkan karena emosi merupakan faktor dominan yang mempengaruhi perilaku seseorang.

Seseorang dalam menyalurkan emosinya bisa dengan berbagai cara, bisa dengan hal yang positif dan bisa juga dilakukan dengan hal negatif. Contoh penyaluran emosi dengan cara yang positif misalnya melakukan aktivitas yang

disukai seperti olahraga, nonton film, pergi jalan-jalan dengan teman atau keluarga, membaca buku atau kegiatan positif lainnya. Beberapa orangpun terjebak dalam tindakan yang tidak sehat atau negatif ketika menyalurkan emosinya. Salah satu cara tersebut adalah dengan melakukan *self injury* atau melukai diri sendiri. *Self injury* merupakan perilaku melukai dirinya sendiri yang dilakukan dengan sengaja seperti menyayat bagian kulit dengan pisau atau benda tajam lainnya, memukul diri sendiri, membakar bagian tubuh tertentu, menarik rambut dengan keras, bahkan memotong bagian tubuh tertentu tanpa ada maksud untuk bunuh diri.<sup>1</sup>

Motivasi untuk menghindari rasa sakit adalah naluri mendasar, penting untuk keberlangsungan hidup individu. Namun pada kenyataannya masih ada individu yang dengan sengaja melukai diri sendiri untuk keberlangsungan hidupnya. Penelitian YouGov yang dipublikasikan pada Juni 2019 tentang data survey penduduk Indonesia yang pernah memiliki pikiran untuk melukai diri sendiri menunjukkan lebih dari sepertiga (36%). Prevensi tertinggi ditemukan pada kelompok muda usia antara 18 hingga 24 tahun dengan presentase sebanyak (45%) responden mengaku pernah melakukan perilaku melukai diri sendiri. Tidak hanya di Indonesia saja, perilaku melukai diri sendiri juga menjadi isu yang semakin mengemuka dalam skala global. Penelitian yang dilakukan oleh *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, melibatkan 597.548 partisipan dari 41 negara sepanjang 1990 sampai 2015, menyatakan hampir (17%) pernah melakukan perilaku melukai diri sendiri dengan rata-rata usia 13 tahun.<sup>2</sup>

*Self injury* adalah perilaku dimana seseorang sengaja melukai tubuhnya sendiri bukan bertujuan bunuh diri melainkan hanya untuk melampiaskan emosi-emosi yang menyakitkan. Banyak yang melakukannya karena mekanisme ini bekerja dan bahkan dapat menyebabkan kecanduan. *Self injury* hanya

---

<sup>1</sup> Apriliawati, Ni Putu Eka, "*Dinamika Self Injury pada Remaja Putus Cinta*", Yogyakarta, 2017

<sup>2</sup> <http://id.yougov.com/Seperempat-Orang-Indonesia-Pernah-Memiliki-Pikiran-Bunuh-Diri/>.

menyebabkan pembebasan yang bersifat sementara dan tidak mengatasi akar permasalahan sehingga seseorang yang pernah melakukannya akan memiliki kecenderungan untuk mengulangnya dengan peningkatan frekuensi.<sup>3</sup>

Ada banyak faktor yang melatarbelakangi seseorang melakukan *self injury*. Dalam sebuah penelitian yang berjudul *physiological arousal, distress tolerance, and social problem-solving deficits among adolescent self injuries*, mengemukakan ada empat alasan utama seseorang melakukan *self injury* yaitu meredakan ketegangan atau menghentikan perasaan buruk, merasakan sesuatu bahkan rasa sakit, untuk berkomunikasi dengan orang lain dan menunjukkan bahwa mereka menderita, dan membuat orang lain berhenti mengganggu mereka. Penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa individu yang terlibat dalam *self injury* memiliki reaktivitas fisiologis yang kuat, daya tahan yang lemah dalam menghadapi distres, serta kemampuan pemecahan masalah yang rendah dibandingkan dengan subjek yang tidak terlibat dalam *self injury*.<sup>4</sup>

Perilaku *self injury* pada umumnya lebih sering terjadi pada usia remaja. Berdasarkan data yang dilansir BBC (2010) bahwa dalam 5 tahun terakhir jumlah remaja di Inggris yang masuk ke rumah sakit setelah mencederai dirinya sendiri (*self injury*) dengan sengaja naik 50%. Pada tahun 2008-2009 ada 2.727 orang yang berusia dibawah 25 tahun yang dibawa ke rumah sakit di Inggris karena mencederai diri sendiri dengan benda tajam, dibandingkan pada tahun 2004-2005 yaitu sebanyak 1.758 orang. Data ini mengidentifikasi bahwa fenomena perilaku *self injury* menjadi semakin meningkat dan pelakunya sebagian besar remaja awal hingga akhir. (Redaksi BBC, 2010).<sup>5</sup>

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Banyak perubahan atau tingkah laku remaja yang sulit dimengerti.

---

<sup>3</sup> Ria Kurniawaty, "Dinamika Psikologi Pelaku Self Injury", *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, Vol.1, No.1, (Oktober 2012), h. 14

<sup>4</sup> Gredyana Estefan, Yeni Duriana Wijaya, "Gambaran Proses Regulasi Emosi pada Pelaku Self Injury", *Jurnal Psikologi*, Vol. 12, No.1, (Juni 2014), h. 28

<sup>5</sup> Redaksi BBC, 2010

Masa remaja ini biasa juga dikenal sebagai periode kehidupan yang emosinya sangat menonjol. Rentang waktu usia remaja dibedakan atas tiga, yaitu masa remaja awal antara usia 12-15 tahun, masa remaja tengah atau madya antara usia 15-18 tahun, dan masa remaja akhir antara usia 18-21 tahun.<sup>6</sup>

Masa remaja adalah masa ketidakmatangan emosional anak sehingga apabila ada hal yang tidak diinginkan atau tidak sesuai maka emosional anak akan meningkat. Emosi-emosi yang tidak terkendali mencerminkan semakin meningkatnya ketidakseimbangan emosi pada remaja karena kurangnya kematangan emosi. Keadaan tersebut mampu untuk memungkinkan remaja melakukan perilaku-perilaku negatif atau irrasional yang tentunya merugikan dirinya sendiri hanya untuk memuaskan batin emosi, seperti lari ke merokok, narkora, minum-minuman keras, atau menggoreskan benda tajam pada lengan.

Penjelasan diatas merupakan alasan dilakukannya penelitian mengenai *self injury* yang terjadi pada remaja saat ini khususnya pada remaja di Desa Karyasari, Pandeglang. Hasil pre observasi peneliti menunjukkan adanya perilaku *self injury* yang dilakukan oleh beberapa remaja di desa ini. Alasan dilakukannya *self injury* ini bermacam-macam, hal itu dilakukan ketika mereka dihadapkan dengan permasalahan yang dianggapnya berat seperti masalah yang berhubungan dengan keluarga, sekolah, pekerjaan, atau bahkan asmara. Peneliti menemukan kurang lebihnya ada 3 orang remaja berusia 17-21 tahun yang termasuk dalam kategori remaja akhir yang memiliki kebiasaan melakukan *self injury*. Para remaja ini mengaku melakukan *self injury* dengan melukai tangannya menggunakan benda tajam yang dilakukannya secara berulang. Hal ini membuat ketiga remaja tersebut terpengaruh ataupun tersugesti bahwa melukai diri dapat mengurangi stres. Setiap kali mereka merasa stres, mereka akan langsung melukai tangannya. Faktanya mereka sama sekali tidak merasakan sakit dan malah merasakan kepuasan tersendiri setelah melakukan *self injury*.

---

<sup>6</sup> John W. Santrock, “*Adolesence Perkembangan Remaja*”, (Jakarta: Erlangga, 2002), h. 23

Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan pada tanggal 10 Januari 2023 subjek mengatakan bahwa *“kenapa aku melakukan perilaku tersebut karena aku merasa kesepian dan juga merasa nggak ada yang bisa diajak cerita, nggak ada yang bisa dengerin, dan nggak ada orang yang tepat untuk bisa ngerti dan paham kak”*. Hal ini juga diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Hidayati dan Muthia pada tahun 2015 yang menyatakan bahwa sebesar 7,5% keinginan seseorang untuk menyakiti diri sendiri pada remaja dipengaruhi oleh kesepian. Hal tersebut dapat disebabkan karena individu yang merasa kesepian akan mendapatkan dukungan sosial yang rendah dan tidak memuaskan. Kemudian, 92,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang dapat menjadi penyebab seseorang untuk menyakiti diri sendiri.

Hal lain juga ditemui dari hasil wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 10 Januari 2023, subjek mengatakan bahwa *“alasan kenapa aku melakukan self injury ini awalnya karena emang aku menahan perasaan aku sendiri. Karena hanya dengan cara inilah aku bisa merasa lebih tenang dan lebih baik ketika sedang dihadapi masalah”*. Hal ini diperkuat oleh Sutton mengungkapkan bahwa faktor penyebab seseorang melakukan perilaku *self injury* adalah karena faktor-faktor psikologis yang merasa tidak kuat menahan emosi dan merasa terjebak, stres, *self esteem* yang rendah, tidak sanggup mengekspresikan atau mengungkapkan perasaan, merasa hampa atau kosong, adanya perasaan tertekan didalam batin yang tidak dapat ditoleransi setelah kehilangan orang yang disayangi, ingin mendapatkan perhatian khusus dari orang yang disayangi, merasa putus asa, tidak sanggup menghadapi realita, merasa tidak berguna, merasa bahwa hidup semakin sulit, frustrasi, dan mengalami depresi.<sup>7</sup>

Seorang individu melakukan perilaku menyakiti diri sendiri kemungkinan dikarenakan penerimaan diri dalam menghadapi suatu masalah atau kejadian peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya yang tidak tersalurkan.

---

<sup>7</sup> Sutton, *Healing the Hurth Within (Understand Self Injury and Self Harm, and Heal the Emotional Wounds)*, (Liverpool University, 2007), h. 56

Keinginan yang tidak tersalurkan inilah yang kemudian dapat membentuk sebuah tingkah laku yang selanjutnya dijadikan tempat untuk melepas segala keinginan-keinginan yang tidak tersalurkan tersebut, seperti melukai dirinya sendiri dengan cara menyayat tangannya. Maka dari itu, peneliti ingin mencoba mengubah pikiran irasionalnya dengan melakukan penelitian yang berkaitan dengan *Rational Emotive Behavior Therapy* yang diberikan kepada remaja untuk mengatasi kecenderungan perilaku *self injury*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Pendekatan ini adalah jenis pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran. Pandangan dasar pendekatan ini adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berfikir irasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial. Di samping itu, individu juga memiliki kapasitas untuk belajar kembali berpikir rasional.<sup>8</sup>

Selain itu, Dewa Ketut Sukardi juga mendefinisikan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah terapi untuk mengatasi pikiran yang tidak logis tentang diri sendiri dan lingkungannya, konselor berusaha agar konseli semakin menyadari pikiran dan kata-katanya sendiri, melakukan pendekatan yang tegas, melatih klien untuk bisa berfikir dan berbuat yang lebih realistis dan rasional.<sup>9</sup>

Dari beberapa penjelasan diatas, dapat dipahami bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah membantu individu untuk menyadari bahwa mereka dapat hidup lebih rasional dan lebih produktif. Mengajarkan individu untuk menyadari dan menghindari tingkah laku yang merusak diri sendiri, salah satunya bisa dilakukan dengan mengganti hal yang negatif dan tidak masuk akal dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara meyakinkan klien dengan keyakinan-keyakinan yang lebih positif.

---

<sup>8</sup> Gantina Komalasari dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011), cet. 2, h. 201

<sup>9</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: PT Renika Cipta, 2008), h. 99

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut penulis tertarik melakukan penelitian tentang “*Rational Emotive Behavior Therapy untuk Mengatasi Self Injury (Melukai Diri) pada Remaja Studi Kasus Remaja di Desa Karyasari Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang*”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, diperoleh beberapa rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana bentuk perilaku *self injury* pada remaja di Desa Karyasari Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang?
2. Bagaimana penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengatasi perilaku *self injury* pada remaja di Desa Karyasari Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang?
3. Bagaimana hasil penerapan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengatasi perilaku *self injury* pada remaja di Desa Karyasari Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang?

## **C. Tujuan Penelitian**

Dari beberapa rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bentuk perilaku *self injury* pada remaja di Desa Karyasari Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang.
2. Untuk mengetahui penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengatasi perilaku *self injury* pada remaja di Desa Karyasari Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang
3. Untuk mengetahui hasil penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengatasi perilaku *self injury* pada remaja di Desa Karyasari Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang.

## **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini dapat dikemukakan sebagai berikut:

### 1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat dijadikan *treatment* konselor dalam menghadapi masalah yang serupa, dan juga dapat memperkaya ilmu pengetahuan di bidang ilmu bimbingan dan konseling khususnya tentang pendekatan REBT dalam mengatasi perilaku *self injury* pada remaja.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Peneliti

Dengan adanya penelitian ini peneliti bisa mendapatkan pengalaman dan wawasan yang luar biasa yang bisa dijadikan acuan peneliti dalam pengembangan keilmuan di kemudian hari.

#### b. Bagi Jurusan

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat dijadikan *treatment* atau intervensi untuk mengatasi problematika menangani kasus *self injury* atau juga digunakan sebagai bahan acuan untuk penelitian serupa di masa yang akan datang untuk dikembangkan lebih lanjut.

## E. Definisi Operasional

Adapun yang penulis maksud dengan definisi operasional ini adalah penjelasan istilah-istilah yang terdapat pada skripsi penelitian ini. Tidak terjadinya kekliruan antara kesalahpahaman dalam memahami istilah-istilah ini, maka penulis akan menjelaskan istilah-istilah tersebut.

**Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)**, menurut Gerald Corey terapi REBT adalah pemecahan masalah yang fokus pada aspek berfikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi perasaan. Sedangkan menurut Arikunto REBT adalah corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berfikir dengan akal sehat (*rational thinking*), berperasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*).

**Self Injury**, menurut Alderman dan Connos *self injury* adalah suatu metode coping terhadap keadaan emosional yang sulit seperti kecemasan, stres, dan perasaan negatif lainnya. Definisi lain dikemukakan menurut Walsh yang menyatakan bahwa *self injury* adalah perilaku yang disengaja menyakiti diri sendiri guna mengurangi penderitaan psikologis.



**Remaja**, menurut John W Santrock remaja adalah periode perkembangan transisi dari masa kanak-kanak hingga dewasa yang mencakup perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional.

Berdasarkan pendapat teori diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa untuk mengatasi perilaku *self injury* pada remaja, perlu dilakukan upaya untuk merubah pola pikir remaja dalam mengelola emosinya agar menghilangkan perilaku irasional dari remaja tersebut sehingga mereka terhindar dari perilaku merugikan diri sendiri. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat digunakan untuk mengatasi perilaku melukai diri pada remaja. Pendekatan ini membangunkan individu dari pemikiran irasional menuju pemikiran rasional.