BAB II
EMOSI, GANGGUAN EMOSI DAN PERILAKU, DEFENISI REMAJA, CIRI PSIKOLOGI REMAJA, DEFINISI *SELF-INJURY*.

II.1 Definisi Emosi

Pada setiap diri manusia pasti memiliki yang dinamakan emosi. Emosi pada dasarnya banyak melibatkan perasaan seseorang. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia definisi kata emosi merupakan sebagai luapan perasaan yang selalu berkembang dan kemudian surut kembali dalam waktu yang cukup singkat, atau keadaan reaksi sisi psikologis serta fisiologis seseorang yang dapat disebutkan seperti gembira, sedih, haru, dan cinta, serta keberanian yang sifatnya subjektif. Emosi juga dapat diartikan sebagai rasa amarah.

Emosi merupakan suatu rasa ungkapan perasaan yang dialami atau perasaan yang bergejolak dalam bentuk bahagia, sedih, takut, marah dan cinta. Hathersall (seperti dikutip Rismalinda, 2017, h.243) merumuskan emosi sebagai suatu psikologis yang terdapat dari pengalaman seseorang, dapat dilihat dari reaksi wajah dan tubuh yang diperlihatkan.

Jika dilihat dari kedua definisi emosi yang telah disebutkan diatas, maka emosi dapat juga diartikan sebagai perasaan seseorang secara *intens* yang ditunjukkan kepada sesuatu ataupun orang yang menjadi tujuannya, dan menimbulkan reaksi terhadap suatu kejadian tertentu sebagai bentuk luapan perasaan.

II.1.2 Faktor Timbulnya Emosi

Timbulnya emosi disebabkan oleh 2 faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal pada umumnya merupakan rasa emosi yang muncul dalam diri seseorang berkaitan dengan apa yang dirasakannya. Mereka merasa tidak puas, benci terhadap diri sendiri dan tidak bahagia (Rismalinda, 2017, h.249).

II.1.2.1 Faktor Internal

Adapun faktor internal gangguan emosi yang dialami adalah :

- Merasa dibenci, disia-siakan dan merasa tidak diterima di lingkungan keluarga maupun di lingkungan sekitarnya.
- Merasa tidak mampu atau bodoh dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang dialami.
- Merasa tidak memiliki hubungan yang harmonis kepada keluarga seperti sering bertengkar, kasar, pemarah, banyak mencela dan bercerai.
- Merasa iri terhadap saudara karena orang tua sering kali bersikap tidak adil, seperti selalu membanding-bandingkan anak dan saudara.

II.1.2.2 Faktor Eksternal

Adapun faktor eksternal Hurlock dan Cole (seperti dikutip Rismalinda,2017, h.248) faktor yang mempengaruhi emosi negatif adalah:

- Orang tua atau guru memperlakukannya seperti anak kecil sehingga membuat harga dirinya dilecehkan.
- Membatasi pergaulan anak bersama teman-temanya.
- Tidak dapat dukungan dari orang tua terhadap apa yang diinginkan.
- Disikapi secara tidak adil oleh orang tuanya yang membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain.
- Membatasi lingkungan pertemanannya terhadap lawan jenis.

II.1.3 Gangguan Emosi dan Perilaku

Gangguan emosi dan perilaku seseorang cenderung sangat jauh dari perilaku norma-norma anak lainya, pada umumnya dalam menghadapi suatu masalah yang dialami. Seperti hubungan sosial, penyesuaian diri dan penyesuaian. Heward & Orlansky (1988) dalam Sunardi (1996) (seperti dikutip Rismalinda,2017, h.253) mengatakan seseorang dikatakan mengalami gangguan perilaku apabila memiliki karekteristik berikut :

- Ketidakmampuan untuk belajar yang bukan disebabkan oleh faktor intelektualitas, alat indera maupun kesehatan.

- Ketidak mampuan menjalani hubungan yang baik dengan teman sebayanya.
- Suasana hati yang mudah terbawa emosi dalam menghadapi masalah yang minumbulkan ketidakbahagian atau depresi.
- Perasaan takut, marah dan sedih.

II.2 Definisi Remaja

Masa remaja merupakan masa transisi tumbuh kembang manusia dalam menjalani suatu proses pertumbuhan yang bertahap. Dari mulai awal manusia dilahirkan dari balita, kemudian anak-anak, kemudian keremaja hingga dewasa. Masa peralihan dari anak-anak ke dewasa pada umur 13-18 tahun (Azizah, 2013, h.300). Pada masa ini remaja akan merasakan adanya peruabahan yang terjadi pada dirinya seperti perubahan fisik dan mental bisa disebut sebagai masa puber, sikap, perasaan dan emosi tanpa disadari seperti rasa malu, gembira, sedih, takut, marah.

II.2.1 Ciri Psikologi Remaja

Menurut Gunarsa dalam buku '*Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* beberapa ciri psikologi remaja antara lain adalah :

- Kecanggungan dalam lingkungan untuk berinteraksi, akibat dari perkembangan fisik yang mengakibatkan rasa ketidakpercayaan diri maka melibatkan perilaku yang berlebihan untuk menutupi perasaan canggung tersebut.
- Sikap menentang kepada orang tua maupun kepada orang dewasa dari dirinya untuk mewujudkan suatu keinginan merenggangkan ikatan kepada orang tua dan menunjukkan ketidakinginan ketergantungan kepada orang lain.
- Pertentangan yang dialami didalam dirinya menjadi penyebab pertentangan kepada orang tua maupun kepada anggota keluarga.
- Kegelisahan, persaan tidak tenang yang tidak dapat dikuasai didalam dirinya terhadap sesuatu yang diinginkannya.

II.3 Definisi *Self-injury*

Self-injury adalah perilaku yang sengaja melukai diri tanpa ada niatan bunuh diri untuk mengatasi rasa sakit secara emosi terhadap permasalahan yang dialami dengan cara melukai diri sendiri, dilakukan sebagai pelampiasan emosi yang tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata. Melukai tubuhnya dengan cakaran-cakaran yang dibuat sendiri sehingga mengkhawatirkan banyak orang disekitarnya. Perilaku *self-injury*" (Kurniawati, 2012, h.14). Mekanisme ini dilakukan untuk menghukum diri sendiri, karena merasa tidak dapat menyelesaikan masalahnya sendiri.



Gambar II. 1: Contoh gambar *self-injury*
Sumber : https://www.gettyimages.co.uk/detail/photo/girl-self-harming-high-res-stock-photography/646335955 Mei 2018
(Diakses : 5 April 2018)

II.3.1 Penyebab *Self-injury*

Self-injury terjadi karena adanya suatu permasalahan yang timbul dalam setiap kehidupan manusia. Permasalahan yang dialami setiap manusia dapat menimbulkan depresi. Menurut ahli pisikolog Selly Mahilani permasalahan yang timbul disebabkan

oleh faktor ekonomi, biologis, psikologis, biasanya permasalahan yang timbul lebih cenderung dari lingkungan keluarga, sekolah, dan lingkungan sekitarnya, menimbulkan rasa emosi, kecewa, marah, takut, depresi, stres.



Gambar II. 2: Contoh gambar Penyebab *self-injury*
Sumber : https://www.gettyimages.co.uk/detail/photo/parents-fighting-in-front-of-son-royalty-free-image/78191300 Mei 2018
(Diakses : 5 April 2018)

II.3.2 Bentuk-Bentuk *Self-injury*

Self-injury cenderung melukai dirinya menggunakan benda tajam yang ada disekitarnya hingga memar dan berdarah**.** Ada beberapa bentuk *self-injury* yang paling umum unutuk menyakiti diri sendiri (Croft, 2016) yaitu:

- Menggores atau mencubit – perilaku yang mencakar-cakar tubuh atau mencubit bagian tubuh hingga menumbulkan bekas luka dan mengeluarkan darah.
- Dampak dengan diri sendiri – metode *self-injury* ini termasuk memukul-mukul atau meninju diri sampai titik memar atau berdarah.
- Kulit yang robek – cara mutilasi ini merobek bagian kulit tubuh dengan menggunakan benda tajam.

- Ukiran – saat seseorang menggunakan benda tajam untuk mengukir suatu kalimat atau simbol dibagian tubuh hingga berbekas dan mengeluarkan darah.
- Mengganggu penyembuhan – sengaja menghambat penyembuhan luka yang sudah ada dengan cara mengaruk-garuk menggunakan kuku atau benda.
- Membakar – pembakaran kulit menggunakan api untuk menimbulkan luka.
- Menggosok benda ke dalam kulit – jenis *self-injury* ini melibatkan penggosokan benda tajam, seperti kaca hingga kebagian terdalam kulit.
- Penarikan rambut dengan cara menggunakan kedua tangan.



Gambar II. 3: Contoh gambar Bentuk *self-injury*
Sumber : https://www.gettyimages.co.uk/detail/photo/parents-fighting-in-front-of-son-royalty-free-image/157373832 Mei 2018
(Diakses : 5 April 2018)

II.3.3 Karakteristik Perilaku *Self-injury*

Self-injury cenderung lebih memiliki karateristik hipersensitif dan lebih agresif pada sifat amarah ketidaksenangan yang diinginkan terhadap diri sendiri. Ada beberapa karateristik perilaku *self-injury* (Croft, 2016) yaitu :

- Tidak menyukai jika merasa direndahkan

- Hipersensitif terhadap suatu penolakan mengenai pendapat yang diberikan saat berbicara dengan teman.
- Cenderung menekan kemarahan mereka.
- Memiliki tingkat perasaan agresif yang tinggi, yang mereka tidak setujui dengan kuat.
- Cenderung lebih memilih menyendiri daripada di tempat ramai.
- Cenderung bertindak sesuai dengan apa yang dirasakan pada saat ini.
- Tertekan dengan permasalahan yang menyakitkan diri terhadap suatu masalah yang sedang dihadapai dan menimbulkan niatan bunuh diri/merusak diri sendiri.
- Menderita kegelisahan kronis terhadap suatu permasalahan yang tidak dapat diselesaikan sendiri.
- Cenderung mudah tersinggung dengan apa yang tidak disukainya.



Gambar II. 4: Contoh gambar Karakteristik *self-injury*

Sumber : https://www.gettyimages.co.uk/detail/photo/parents-fighting-in-front-of-son-royalty-free-image/157611270 Mei 2018

(Diakses : 5 April 2018)

II.3.4 Faktor-faktor Penyebab *self-injury*

self-injury cenderung disebabkan oleh rasa marah kegelisahan kesedian yang diterima pada lingkungan sekitarnya. Ada beberapa faktor penyebab *Self-injuri* (Croft, 2015) yaitu:

A. Faktor sosial dan trauma

Faktor sosial adalah permasalahan dari lingkungan sekitar yang menimbulkan permasalahan yang menyakitkan diri. Seperti suatu hubungan dengan pasangan yang tidak memiliki keharmonisan terhadap pasangan dan keluarga dapat menimbulkan gejala trauma

B. Faktor tertekan emosi

Faktor tertekan emosi dari suatu permasalahan yang dialami mengakibatkan rasa marah, kecewa, sedih, kegelisahan dan kesendirian.

C. Faktor psikologis

Adanya suatu permasalahan yang timbul dapat memicu perilaku menyimpang tentang melukai diri dengan cara berulang-ulang kali.

II.4 Analisa Tentang *Self-injury*

II.4.1 Wawancara dengan ahli

Seorang ahli psikologi bernama Selly Mahilani dijadikan narasumber yang pernah menangani perilaku *self-injury* dikalangan remaja. Dilakukan wawancara untuk mengetahui tentang perilaku dari *self-injury* dan dampak yang diberikan dari perilaku *self-injury*.

Pertanyaan pertama yang diajukan ialah mengenai permasalahan remaja, sehingga menimbulkan masalah mental yang menjadikan perilaku menyimpang. Narasumber menjawab perilaku menyimpang biasanya dialami oleh anak yang tidak dewasa, anak *introvert*, anak masih labil. Orang yang tidak bisa mengemukakan suatu permasalahan yang dialami kepada orang disekitarnya maupun kepada temannya. Karena perilaku *self-injury* merupakan perilaku yang menyakiti diri yang tidak bisa berfikir secara rasional dan lebih memilih berfikiran secara emosional. Perilaku *self-injury* cenderung kebanyakan dialami oleh wanita. Karena emosianal wanita lebih tinggi

Pertanyaan selanjutnya yaitu mengenai kesadaran perilaku *self-injury* ketika melukai diri. Narasumber menjawab Pelaku dari self-injury secara sadar unutk melaukai bagian tubuh mereka, karena itu cara menarik perhatian orang lain untuk membantu dia

mengatasi masalahnya. Tetapi orang yang melukai diri sendiri tidak mengetahui bahwa perbuatan ini disebut sebagai perilaku *self-injury*. Karena mereka melakukan *self-injury* berdasarkan demi rasa nyaman dalam memberikan solusi disaat menghadapi masalah.

Pertanyaan selanjutnya yaitu bagaimana cara memberikan solusi agar tidak melakukan perilaku *self-injury* kembali. Narasumber menjawab. Sifat dari perilaku *self-injury* ini dapat disembuhkan melaui konsultasi keparah ahli dan menjalani terapi yang bertahap, seperti menyarankan hal yang positif. *Self-injury* ini bisa saja tidak sembuh untuk selamanya karena suatu saat bisa kembali lagi untuk melakukan perilaku *self-injury*. Jika seseorang mengalami masalah yang bisa menjadi pemicu untuk melakukan *self-injury.*



Gambar II. 5: Psikologi Selly Mahilani

Sumber : Data Pribadi

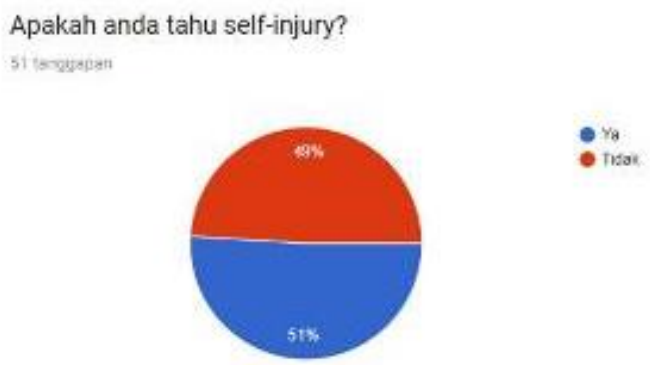
II.4.2 Kuesioner

Kuesioner merupakan teknik sesi tanya jawab yang digunakan secara luas dan terbuka dalam mencari suatu infomasi atau data dari subjek. Memberikan pertanyaan yang sama keseluruh objek dan menjaga kerahasiaan dari subjek. Menggunakan pertanyaan dan pernayataan.

Kuesioner dilakukan secara *online* dari tanggal 6 sampai 7 Mei 2018 kepada kalangan remaja untuk dapat memperoleh informasi apakah remaja mengetahui tentang *self-injury* dan dampak *self-injury* jika dilakukan secara berulang kali. Pertanyaan yang diajukan ada 5 pertanyaan pilihan berganda dalam kuesioner dengan jawaban "Ya" atau "Tidak". Kuesioner sebagai cara untuk memperoleh data yang dihasilkan kuat, jelas dan lebih mudah diakses dikalangan remaja. Hasil dari kuesioner *online* sebagai berikut :

II.4.2.1 Pertanyaan Pertama

Pertanyaan pertama kuesioner yang diajukan adalah apakah responden mengetahui *self-injury*. Hasil jawaban yang diperoleh dari 51 responden menyatakan 51% mengetahui tentang *self-injury* dan 49% menyatakan tidak mengetahui tentang *self-injury*.



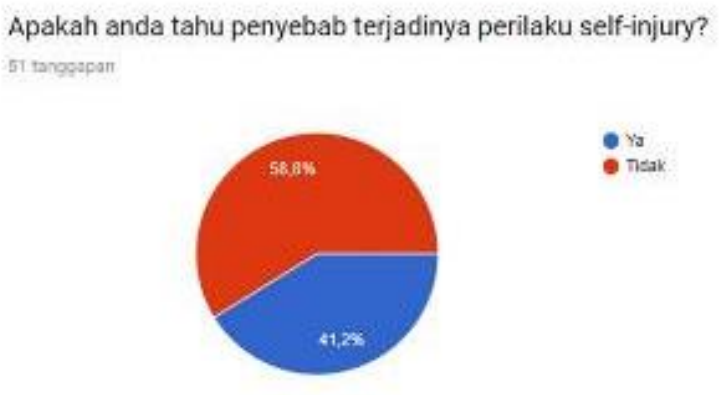
Gambar.II.6 Persentase dari Pertanyaan No. 1

Sumber : Data Pribadi

II.4.2.2 Pertanyaan Kedua

Pertanyaan kedua kuesioner yang diajukan adalah apakah responden mengetahui penyebab terjadinya *self-injury*. Hasil jawaban yang diperoleh dari 51 responden

menyetakan 41,2% mengetahui penyebab terjadinya *self-injury* dan 58,8% menyatakan tidak mengetahui penyebab terjadinya *self-injury*.

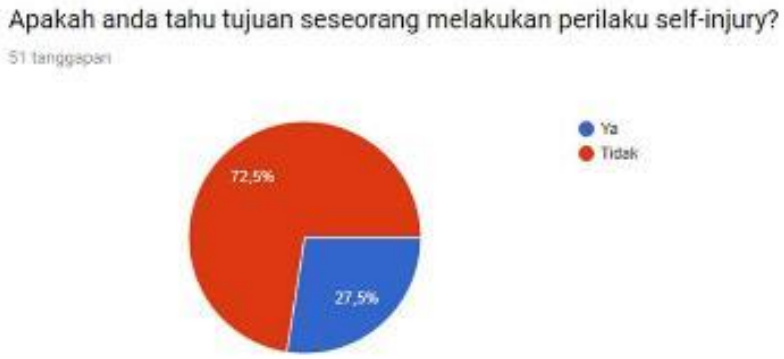


Gambar.II.7 Persentase dari Pertanyaan No. 2

Sumber : Data Pribadi

II.4.2.3 Pertanyaan Ketiga

Pertanyaan kedua kuesioner yang diajukan adalah apakah responden mengetahui tujuan seseorang melakukan *self-injury*. Hasil jawaban yang diperoleh dari 51 responden menyetakan 27,5% mengetahui tujuan seseorang melakukan *self-injury* dan 72,5% menyatakan tidak mengetahui tujuan seseorang melakukan *self-injury*.



Gambar.II.8 Persentase dari Pertanyaan No. 3

Sumber : Data Pribadi

II.4.2.4 Pertanyaan Keempat

Pertanyaan kedua kuesioner yang diajukan adalah apakah responden mengetahui dampak *self-injury* jika dilakukan berulang kali. Hasil jawaban yang diperoleh dari 51 responden menyetakan 43,1% mengetahui dampak *self-injury* jika dilakukan berulang kali dan 56,9% menyatakan tidak mengetahui dampak *self-injury* jika dilakukan berulang kali.



Gambar.II.9 Persentase dari Pertanyaan No. 4

Sumber : Data Pribadi

II. 5 Resume

Self-injury adalah suatu perilaku yang menyimpang untuk melampiaskan rasa emosi yang dimiliki dalam suatu permasalahan dengan cara melukai diri. Perilaku *self-injury* dilakukan karena tidak dapat melampiaskan emosi dengan cara kata-kata, selain itu *self-injury* tidak ada niatan untuk bunuh diri, namun jika dilakukan berulang kali dapat memberikan dampak yang diluar dugaan dan bisa menyebabkan kehilangan nyawa.

Berdasarkan data-data hasil wawancara, maka dapat diambil kesimpulan bahwa yang mengalami perilaku *self-injury* ialah orang-orang *introvert* orang suka menyendiri. Perilaku *self-injury* banyak dialami dikalangan perempuan, karena perempuan memiliki tingkatan emosi yang lebih tinggi. Adapun dampak yang diberikan dari melukai diri adalah membahayakan diri dapat menimbulkan bunuh diri jika dilakukan secara berulang kali kali, jika tidak merasa puas melukai diri untuk melampiaskan rasa emosi.

Faktor lingkungan merupakan faktor yang paling berpengaruhi timbulnya perilaku *self-injury*, terutama pada lingkungan keluarga seperti Pertentangan dalam dirinya seringkali menjadi pangkal sebab pertentangan-pertentangan dengan orang tua dan anggota keluarga lainnya. Para ahli sepakat dengan memberikan solusi untuk membantu para pelaku *self-injury* dengan cara mengajak berbicara, konsultasi ke pisikolog, untuk dapat berfikiran rasional dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang dialami.

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dapat dikatakan bahwa dikalangan remaja masih kurang mengetahui informasi mengenai tentang *self-injury* dan dampak dari *self-injury* jika dilakukan secara berulang kali, maupun penyebab *self-injury*, ciri-ciri *self-injury* dan tujuan seseorang melakukan *self-injury* juga masih minim informasinya dikalangan remaja.

II. 6 Solusi perancangan

Dari *resume* diatas diperlukan suatu upaya perancangan informasi untuk memberitahukan tentang *self-injury*, dampak dari *self-inury* jika dilakukan berulang kali, khususnya dikalangan remaja di Kota Bandung. Agar para remaja dapat terhindar dari perilaku melukai diri sebagai mekanisme untuk melampiaskan rasa emosi yang dimiliki dari permasalahan yang dialmi dan lebih baik dalam mencari suatu solusi dari permasalahan.