

PROSES REGULASI EMOSI PADA REMAJA PELAKU *SELF INJURY*

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh :
Liba S Takwati
NIM 13104244009

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

PROSES REGULASI EMOSI PADA REMAJA PELAKU *SELF INJURY*

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh :
Liba S Takwati
NIM 13104244009

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

PROSES REGULASI EMOSI PADA REMAJA PELAKU *SELF INJURY*

Oleh :
Liba S Takwati
NIM 13104244009

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh perilaku *self injury* pada remaja. Berawal dari hasil observasi di salah satu SMA di Jawa Barat meunjukkan 3 dari 36 siswa terindikasi melakukan *self injury*. *Self injury* berhubungan dengan regulasi emosi yang dimiliki remaja, dikarenakan respon emosional seseorang dapat membawa dirinya ke arah yang salah dan emosi yang dirasakan tidak sesuai dengan situasi. Oleh karena itu, peneliti memiliki tujuan untuk mengetahui proses regulasi emosi pada remaja pelaku *self injury*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif metode studi kasus. Subjek dipilih secara purposif yang berjumlah 2 orang. Data dikumpulkan dengan wawancara dan observasi. Data dianalisis dengan menggunakan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Uji keabsahan data menggunakan teknik triangulasi data, yaitu triangulasi sumber dan triangulasi metode.

Hasil penelitian menunjukkan proses regulasi emosi dari subjek IM dan II. Fase awal, pemillihan situasi kedua subjek memilih menyendiri dan menghayati rasa sakit hatinya sendiri. Fase kedua, perubahan situasi tidak dilakukan oleh kedua subjek. Fase ketiga, pengalihan perhatian yang dilakukan kedua subjek dengan merusak atau membanting untuk meluapkan emosinya. Fase keempat, perubahan kognitif kedua subjek berfikir bahwa rasa sakit harus dialihkan dalam bentuk luka fisik. Fase terakhir, perubahan respon kedua subjek melakukan *self injury* dengan menyayat penggelangan tangannya dan merasa puas.

Kata kunci : *self injury*, regulasi emosi, remaja

THE EMOTION REGULATION PROCESS OF ADOLESCENCE WITH SELF INJURY BEHAVIOUR

By :
Liba S Takwati
13104244009

ABSTRACT

This research is based on self-injury behavior in adolescents. This starts from the observations in one of the high school in West Java that 3 of 36 students are indicated doing self-injury. Self-injury is related with emotional regulation that adolescences have. It caused by an emotional response that can lead to the wrong direction and emotions that are not appropriate for the situation. Therefore, researcher have an aim to know the process of emotional regulation in adolescents with self-injury.

This research use a qualitative approach with case study method. The subjects were selected purposively that consist of two person. Data were collected by an interview and observation. Data were analyzed using data reduction, data display and conclusion. The validity was tested by using data triangulation technique that is source triangulation and method triangulation.

The result shows the emotional regulation process of IM and II. The first phase, situation selection of both subjects are decided to be alone and live the pain of his own heart. The second phase, the situation modification is not done by both of subjects. The third phase, attentional deployment by of both subjects by destroying or slamming stuffs to release their emotions. The fourth phase, the cognitive changes by of both subjects, they thought that the pain should be transferred to the form of physical injury. The last phase, response modulation by of both subjects by straching their handwrists and feel satisfied.

Keyword: self-injury, emotion regulation, adolescenes

SURAT PERYATAAN

Saya yang Bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Liba S Takwati

NIM : 13104244009

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul TAS : Proses Regulasi Emosi Pada Remaja Pelaku *Self Injury*

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 28 Agustus 2017
Yang menyatakan,



Liba S Takwati

NIM 13104244009

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan judul

PROSES REGULASI EMOSI PADA REMAJA PELAKU *SELF INJURY*

Disusun oleh:

Liba S Takwati
NIM 13104244009

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Tugas Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, Agustus 2017

Mengetahui,
Ketua Program Studi,

Disetujui.
Dosen Pembimbing,



Fathur Rahman, M.Si.
NIP 19781024 200212 1 005



Nanang Erma Gunawan, M.Ed.
NIP 19850311 200812 1 002

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi


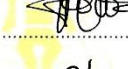

PROSES REGULASI EMOSI PADA REMAJA PELAKU *SELF INJURY*

Disusun oleh:

Liba S Takwati
NIM 13104244009

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri
Yogyakarta
Pada tanggal 23 Agustus 2017

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nanang Erma Gunawan, M.Ed. Ketua Penguji/Pembimbing		07-09-2017
Agus Triyanto, M.Pd. Sekretaris		08-09-2017
Yulia Ayriza, M.Si, Ph. D. Penguji		08-09-2017

Yogyakarta, 18 September 2017

Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




Dr. Haryanto, M.Pd.

NIP. 19600902 198702 1 001

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat, hidayah, dan kemudahan yang telah diberikan. Karya ini saya persembahkan untuk:

1. Ayahanda, Ibunda, dan Kakak tercinta yang telah mencurahkan segenap kasih sayangnya dan memanjatkan do'a yang mulia untuk keberhasilan penulis dalam menyusun karya ini.
2. Almamaterku Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan yang begitu besar.
3. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang telah memberikan kesempatan untuk belajar dan pengalaman yang luar biasa.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Segala puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, atas rahmat dan hidayah-NYA sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal skripsi ini guna untuk mendapatkan izin melakukan penelitian di Universitas Negeri Yogyakarta. Judul penelitian yang akan diteliti mahasiswa adalah “Regulasi Emosi Pada Remaja Pelaku *Self Injury*”. Selama proses penyusunan skripsi ini peneliti mendapatkan dukungan dari segenap pihak, oleh karena itu perkenankanlah peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan fasilitas dan kemudahan sehingga penulisan skripsi ini berjalan lancar.
2. Bapak Fathur Rahman, M.Si selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan persetujuan untuk melakukan penelitian serta dorongan positif lainnya.
3. Bapak Nanang Erma Gunawan, M.Ed, sebagai dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan banyak ilmu, arahan, dorongan, dan motivasi kepada peneliti untuk mengerjakan skripsi ini.
4. Seluruh Dosen jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP UNY atas ilmu yang bermanfaat selama peneliti menempuh studi.
5. Bapak dan Ibu yang telah memberikan doa, perhatian, kasih sayang, dan segala dukungannya.

6. Rabbi Radhiya dan Rahmat Dwi Gunawan atas semangat, dan dukungannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Informan dan Key Informan yang telah bersedia menjalin kerja sama untuk penelitian ini terima kasih atas partisipasinya.
8. Sahabat-sahabatku yang selalu menjadi teman bercerita, dan saling memberikan motivasi kepada peneliti. Gita Arti Aprilla, Iffa Fazriatul Ulfah, Khilsa Azkania, Daraini Musfiroh dan teman-teman Bimbingan dan Konseling angkatan 2013 lainnya..
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah turut membantu terselesaikannya penelitian ini. Terima kasih untuk doa, bantuan, dan motivasinya.

Penulis menyadari bahwa penelitian dan penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna karena masih banyak kekurangan dan kesalahan yang penulis lakukan. Ssemoga tulisan ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak. Aamiin.

Yogyakarta, 20 Agustus 2017

Penulis



Liba S Takwati
NIM 13104244009

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Regulasi Emosi.....	11
1. Pengertian Regulasi Emosi.....	11
2. Aspek-aspek Regulasi Emosi.....	12
3. Strategi Regulasi Emosi.....	13
4. Faktor-faktor Strategi Regulasi Emosi.....	17
5. Penelitian Terkait Regulasi Emosi.....	19
B. Perilaku <i>Self Injury</i>	20
1. Pengertian <i>Self Injury</i>	20
2. Jenis-jenis <i>self injury</i>	21
3. Karakteristik Pelaku <i>Self Injury</i>	22
4. Bentuk-bentuk <i>Self Injury</i>	24
5. Faktor-faktor penyebab <i>Self Injury</i>	26
6. Penelitian Terkait <i>Self Injury</i>	28
C. Remaja.....	29
1. Pengertian Remaja.....	29
2. Aspek-aspek Perkembangan Remaja.....	31
3. Permasalahan Remaja	33
D. Pertanyaan Penelitian	34

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan Penelitian.....	35
B. Tahap-tahap Penelitian.....	36
C. <i>Setting</i> Penelitian.....	37
D. Informan.....	37
E. Teknik Pengumpulan Data.....	39
F. Instrumen Penelitian.....	42
G. Teknik Analisis Data.....	43
H. Uji Keabsahan Data.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	45
1. Deskripsi <i>Setting</i> Penelitian.....	45
2. Deskripsi Subjek Penelitian.....	46
3. Reduksi Data Hasil Wawancara.....	48
4. Deskripsi Hasil Observasi dengan Catatan Anekdot.....	55
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	57
C. Keterbatasan Penelitian.....	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA.....	70
LAMPIRAN.....	75

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Subjek Penelitian.....	38
Tabel 2. <i>Key Informan</i>	38
Tabel 3. Kisi-kisi Wawancara.....	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Proses regulasi emosi dengan lima rangkaian strategi regulasi emosi (dari Gross dan Thompson (2007)).....	12
Gambar 2. Proses regulasi emosi dengan lima rangkaian strategi regulasi emosi (dari Gross dan Thompson (2007)).....	58
Gambar 3. Gambaran Proses Regulasi Emosi Subjek.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Pedoman Wawancara Subjek.....	76
Lampiran 2. Pedoman Wawancara Informan.....	77
Lampiran 3. Pedoman Observasi IM.....	78
Lampiran 4. Pedoman Observasi II.....	79
Lampiran 5. Lembar Persetujuan IM (<i>Informed Consent</i>).....	80
Lampiran 6. Lembar Persetujuan II (<i>Informed Consent</i>).....	81
Lampiran 7. Data Pribadi Subjek IM.....	82
Lampiran 8. Data Pribadi Subjek II.....	83
Lampiran 9. Transkrip Wawancara 1 Subjek IM.....	84
Lampiran 10. Transkrip Wawancara 2 Subjek IM.....	89
Lampiran 11. Transkrip Wawancara 3 Subjek IM.....	95
Lampiran 12. Transkrip Wawancara 1 Subjek II.....	99
Lampiran 13. Transkrip Wawancara 2 Subjek II.....	103
Lampiran 14. Transkrip Wawancara 3 Subjek II.....	106
Lampiran 15. Reduksi Data Wawancara I Subjek IM.....	109
Lampiran 16. Reduksi Data Wawancara II Subjek IM.....	113
Lampiran 17. Reduksi Data Wawancara III Subjek IM.....	117
Lampiran 18. Reduksi Data Wawancara I Subjek II.....	120
Lampiran 19. Reduksi Data Wawancara II Subjek II.....	123
Lampiran 20. Reduksi Data Wawancara III Subjek II.....	125
Lampiran 21. Penyajian Data Subjek.....	217
Lampiran 22. Penyajian Data Bentuk Tabel.....	133
Lampiran 23. Surat Ijin Penelitian Gubernur DIY.....	150
Lampiran 24. Surat Keterangan Penelitian.....	151

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bagi sebagian orang, tindakan dengan mengiris silet pada tubuhnya dan melihat luka yang timbul dan darah yang mengalir mungkin merupakan tindakan yang tidak terbayang bisa dilakukan. Namun, pada faktanya ada orang yang sering melakukan tindakan tersebut, salah satunya adalah seorang remaja berinisial IM. Ketika berada pada keadaan tertekan atau marah IM selalu melakukan tindakan seperti mengiris silet pada pergelangan tangan dan jarinya. Padahal seharusnya, IM dapat merespons emosi yang dirasakannya dengan tidak merugikan dirinya sendiri.

Perilaku yang dialami IM sering disebut dengan *self injury behavior*. Patti Adler (dalam Shine, 2012), seorang professor sosiologi di *University of Colorado*, *self injury* atau melukai diri cenderung menyebabkan berkurangnya ketegangan, meningkatkan rangsangan seksual, berkurangnya kemarahan, kepuasan menghukum diri sendiri, manipulasi orang lain, dan merasa lega, berkurangnya rasa kesepian, kehilangan, dan keterasingan. McAndrew an Warne (dalam Luke, 2005) menemukan bahwa menyalahkan diri merupakan faktor umum di antara orang-orang yang melakukan *self injury* ketika mereka gagal memenuhi harapan-harapannya. Istilah *self injury* dalam bahasa indonesia yaitu menyakiti diri atau melukai diri yang dilakukan secara sengaja oleh seseorang. Dalam kalimat-kalimat tertentu istilah *self injury* bila diartikan ke dalam bahasa indonesia menjadi rancu, oleh karena itu pada penelitian ini istilah *self injury* akan dipakai dalam bahasa asing.

Hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di salah satu SMA di Jawa Barat, diperoleh informasi bahwa 3 dari 36 orang siswa yang menjadi subjek observasi terindikasi melakukan *self injury*. Hasil wawancara awal dengan subjek IM, diperoleh informasi bahwa *self injury* mampu menyalurkan apa yang tidak dapat dikatakan secara verbal dan tindakan dilakukan untuk melampiaskan kemarahan dirinya pada orang lain dengan mengarahkannya pada bagian tubuh sendiri. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Zlotnick (1997) (dalam Hasking dkk, 2002: 5) menyatakan bahwa *self injury* telah dilaporkan sebagai indikator disregulasi emosi seperti keputusasaan dan kemarahan.

Klonsky (dalam Klonsky & Muehlenkamp, 2007; Walsh, 2007), mengatakan penyaluran emosi dengan *self injury* secara berulang-ulang dianggap dapat mengurangi beban emosional yang dirasakan dan menjadi alasan utama bagi seseorang untuk melakukannya. Hasil penelitian Grearyana dan Yeni (2014) di Jakarta menunjukkan bahwa pelaku *self injury* melakukan perilaku tersebut hanya dengan tujuan untuk memperoleh kesenangan sesaat, dan mereka melakukan ini sebagai akibat dari kemampuannya menghayati permasalahan dengan cara yang tidak tepat.

Kasus *self injury* banyak ditemukan di berbagai rentang usia, mulai dari anak-anak sampai dewasa. Penelitian di Kanada menyebutkan bahwa anak-anak dan remaja memiliki tingkat prevalensi antara 1,5 – 5,6 % (Albores –Gallo dkk, 2014), pada remaja yaitu 49,2 % (Manca, Preshagi, & Cerutti, 2014), pada dewasa awal yaitu 37 % (Gratz dkk, 2015). Orang paling banyak melakukan *self injury* pada usia remaja dan dewasa awal, dengan tingkat prevalensi 36,9 – 50 % (Glen & Klonsky,

2013). Usia kemunculan *self injury* diketahui berada di usia awal remaja (Glenn & Klonsky, 2009). Klonsky (2011) menyebut 13 atau 14 tahun merupakan *onset* (pertama kali) seseorang melakukan *self injury*. Indria (2014) menyatakan bahwa kasus *self injury* di Indonesia pun sudah cukup banyak terjadi.

Favazza dan Siemeon (dalam Svirko & Hawton, 2007) membagi perilaku melukai diri menjadi dua kategori, yaitu impulsif dan kompulsif. Perilaku *self injury* yang impulsif merupakan dorongan yang didasarkan oleh keinginan atau untuk pemuasan baik secara sadar maupun tidak sadar. Perilaku tersebut misalnya, mengiris, membakar, membenturkan anggota badan, menyayat. Perilaku kompulsif merupakan perilaku yang biasanya dilakukan secara berulang untuk mengurangi kecemasan. Misalnya, mencakar, memencet jerawat, dan menggigit kuku.

Walsh (2006) mengatakan bahwa perilaku mengiris/menggores dan membakar kulit merupakan bentuk-bentuk *self injury* yang paling banyak dilakukan. Biasanya mereka menggunakan pisau, silet, kaca, dan alat-alat tajam lain untuk menggoreskannya pada kulit. Bagian tangan dan kaki merupakan bagian paling sering menjadi sasaran begitu juga pada bagian dada, perut, paha dan alat kelamin. Grendyana (2010) mengemukakan bahwa remaja yang melakukan *self injury* adalah mereka yang menghadapi permasalahan dengan cara yang tidak tepat. Gross (dalam Manz, 2007) menyebutkan bahwa respon emosional dapat membawa individu ke arah yang salah, dikarenakan emosinya saat itu tidak sesuai dengan situasi yang dirasakan, sehingga hal ini yang dapat membuat seseorang melakukan *self injury*.

Ikatan Dokter Anak Indonesia (2013) menjelaskan bahwa ketika remaja tidak dapat menyelesaikan masalahnya dengan baik maka akan memberikan dampak negatif terhadap perkembangan karakternya serta dapat memicu terjadinya gangguan emosional. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menyebutkan masyarakat Indonesia yang berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional sebesar 6 persen. Prevalensi tertinggi penderita yang mengalami gangguan mental emosional berada di Sulawesi Tengah yaitu sebesar 11,6 persen sedangkan yang terendah berada di Lampung yakni sebesar 1,2 persen.

Bentuk emosi yang terjadi pada remaja biasanya berkaitan dengan ketegangan emosional yang menimbulkan rasa tidak nyaman. Pengelolaan emosi dalam penyelesaian masalah pada remaja memerlukan kemampuan mengendalikan, mengontrol, memelihara dan mengatur emosi, yang disebut regulasi emosi. Thompson (dalam Garnefski, 2001) mengatakan regulasi emosi merupakan faktor penting dalam menentukan tingkat keberhasilan remaja agar hidup secara normal. Synder (2002), menyebutkan keberhasilan regulasi emosi pada remaja akan mempengaruhi peningkatan *subjective well-being*. *Subjective well being* merupakan suatu konsep yang meliputi emosi pengalaman menyenangkan, rendahnya tingkat emosi negatif dan kepuasan hidup yang tinggi (Diener dkk, 2005).

Ketika remaja dihadapkan pada suatu permasalahan, idealnya remaja mampu merespons efek emosionalnya dengan baik. Menurut Steff (2013) Respons baik yang dimaksud adalah perilaku yang ditunjukkan dengan tidak merugikan diri sendiri dan orang lain, oleh karenanya dibutuhkan kemampuan yang baik dalam

menghayati permasalahan yang sedang dihadapinya. Yeni (2014) mengatakan bahwa remaja yang mampu memberi penghayatan dengan baik akan mampu mengontrol emosinya, dan tidak akan berlarut-larut dalam emosinya, sehingga mereka akan mampu menyesuaikan diri dengan emosinya dan mampu dengan cepat merasakan kebahagiaan dalam dirinya. Gredyana (2014) mengungkapkan bila remaja mampu mengelola regulasi emosi dengan baik, mereka akan jauh lebih mampu menghayati suatu permasalahan dengan baik, dan mereka akan terhindar dari pemikiran bahwa perilaku *self injury* merupakan satu-satunya cara agar mereka dapat menyalurkan emosinya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hidayati (2008) pada korban lumpur lapindo membuktikan bahwa penanganan stres yang dialami oleh mereka menunjukkan dapat dilakukan dengan regulasi emosi yang baik. Hal ini sejalan dengan hasil peneliltian yang dilakukan Karjuniwati (2010) di Yogyakarta bahwa regulasi emosi yang baik dapat menurunkan stress dan memacu respons positif pada penyelesaian masalah yang dialami oleh remaja.

Karl dalam Mappiare (2003) mengemukakan bahwa kebahagiaan seseorang dalam hidup ini bukan karena tidak adanya bentuk emosi dalam dirinya, melainkan dari kebiasaannya memahami dan menguasai emosi. Namun pada faktanya, Smith (2007) mengatakan ada banyak remaja yang justru memberikan penghayatan tidak tepat ketika dihadapkan pada suatu permasalahan. Mereka memberikan penghayatan pada masalah tersebut justru dengan cara menyakiti dirinya sendiri dan cara ini diyakini mereka dapat memberikan ketenangan sesaat dan mampu membebaskan mereka dari rasa sakit secara psikologis yang dialaminya. Menurut

mereka, rasa sakit secara fisik yang ia dapatkan dari aktivitas *self injury* menjadi tidak begitu berarti dan tidak sepadan dengan rasa sakit secara psikologis yang dirasakannya. Seperti yang dinyatakan oleh seorang pakar kesehatan mental, Steven Levenkron (1998), dalam bukunya yang berjudul *Cutting*, tentang gambaran pelaku kebiasaan menyakiti diri sebagai menyatakan “seseorang menganggap bahwa sakit fisik dapat menjadi obat untuk kepedihan emosi”.

Gratz, (dalam Klonsky, 2007; dalam Polk & Liss, 2009) tahun 2007 mengatakan regulasi emosi menjadi fungsi yang paling utama dalam perilaku *self injury*. Perilaku *self injury* paling sering digunakan sebagai suatu strategi untuk menyalurkan emosi yang membebani remaja. Walsh (2007) mengatakan tindakan melakukan *self injury* cenderung diawali dengan emosi-emosi seperti kemarahan, kecemasan, kesedihan, malu, frustrasi dan rasa bersalah, serta pelaku merasa tenang setelah melukai dirinya sendiri. Untuk mengelola emosi-emosi tersebut diperlukan strategi regulasi emosi.

Strategi regulasi emosi menurut Gross & John (2003) terbagi menjadi dua jenis, yaitu : *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* terjadi di awal proses regulasi, sedangkan *expressive suppression* terjadi belakangan atau setelahnya. *Cognitive reappraisal* merupakan bentuk perubahan kognitif yang melibatkan seseorang untuk mengubah cara berfikirnya mengenai sebuah situasi yang dapat memunculkan emosinya sehingga mampu mengubah emosinya bentuk ini merupakan *antecedent-focused strategy* yang terjadi pada saat awal sebelum kecenderungan respon emosi terbangkitkan secara penuh. Hal ini berarti bahwa *cognitive reappraisal* dapat merubah seluruh lintasan

emosi dan berikutnya secara efisien. Lebih khusus lagi, ketika digunakan untuk meregulasi penurunan emosi negatif, *reappraisal* akan mengurangi naiknya komponen emosi yang negatif secara perilaku maupun *experiential* (John, 2003: 349).

Sementara itu, *expressive suppression* merupakan sebuah bentuk modulasi respons yang melibatkan penghentian perilaku ekspresi emosi. Penelitian yang dilakukan oleh Gross dan John menunjukkan bahwa adanya individu yang menggunakan strategi *reappraisal* memiliki pengalaman emosi yang positif yang lebih besar serta ekspresi emosi positif yang lebih besar pula. Sedangkan individu yang menggunakan strategi *suppression* lebih sering menunjukkan ekspresi emosi negatif sekaligus lebih sering mengalami emosi negatif (John, 2003: 349). Dengan memahami proses regulasi emosi, remaja pelaku *self injury* akan mendapatkan pemahaman dan pemecahan masalah atas munculnya perilaku *self injury* dalam dirinya.

Melihat fenomena perilaku *self injury* di kalangan remaja peneliti terdorong untuk melakukan studi kasus secara mendalam tentang bagaimana proses regulasi emosi pada subjek-subjek pelaku *self injury*. Dengan memahami proses regulasi emosi pada remaja pelaku *self injury*, masyarakat khususnya remaja akan mendapatkan pemahaman dan konsekuensi positif atas munculnya emosi. Masyarakat juga akan memperoleh hasil studi ilmiah yang akan bermanfaat untuk kehidupan sosial remaja terkait proses regulasi emosi. Dari uraian permasalahan di atas, peneliti akan melakukan suatu kajian mendalam tentang “Regulasi Emosi Pada Remaja Pelaku *Self Injury*”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dipaparkan di atas, peneliti akan mengidentifikasi permasalahan yang berkaitan dengan penelitian ini, sebagai berikut.

1. Adanya penghayatan yang kurang tepat pada remaja pelaku *self injury* ketika dihadapkan pada suatu permasalahan.
2. Belum tepatnya proses regulasi emosi yang dilakukan remaja dalam menghadapi masalah dalam dirinya.
3. Kurangnya pemahaman dan pengetahuan remaja terhadap kemampuan meregulasikan emosinya.
4. Bentuk emosi yang dirasakan remaja berkaitan dengan ketegangan emosional yang menimbulkan rasa tidak nyaman.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka peneliti hanya membatasi penelitian ini pada proses regulasi emosi pada remaja pelaku *self injury*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas dapat dirumuskan “bagaimana proses regulasi emosi pada remaja pelaku *self injury*?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui proses regulasi emosi pada remaja pelaku *self injury*.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Mengembangkan khasanah keilmuan berupa data pada bidang ilmu bimbingan konseling, khususnya dalam bidang pribadi dan sosial. Hal tersebut berkaitan dengan sikap pribadi seseorang mengenai regulasi emosi dan *self injury* dan kaitannya dengan hubungan antar sesama individu.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat diaplikasikan dan dimanfaatkan dalam konteks yang lebih luas, diantaranya :

a. Bagi Subjek/Informan

- 1) Dapat dijadikan bahan evaluasi untuk memperbaiki diri, lebih menghargai diri sendiri, menerima kelebihan dan kekurangannya sehingga mampu menentukan pilihan dalam bertindak.
- 2) Dapat dijadikan bahan belajar dalam memilih ekspresi atau bagaimana cara mengekspresikan emosinya dengan baik.

b. Bagi Layanan Bimbingan dan Konseling

- 1) Sebagai rujukan pengadaan penyuluhan bidang pribadi/sosial pada layanan bimbingan dan konseling mengenai regulasi emosi.

2) Sebagai rujukan pembuatan program layanan bimbingan dan konseling mengenai regulasi emosi.

c. Bagi Peneliti

1) Sebagai eksplorasi kemampuan terhadap regulasi emosi dengan *self injury*.

2) Memberikan wawasan baru bahwa regulasi emosi berpengaruh terhadap perilaku seseorang khususnya remaja.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Shaffer (2005) mengemukakan bahwa regulasi emosi ialah kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Di sisi lain, Thompson (1994) juga mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan individu dalam memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosional untuk mencapai tujuan. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi, dan reaksi yang berhubungan dengan emosi.

Regulasi dipandang secara positif, individu yang melakukan regulasi emosi akan lebih mampu untuk mengontrol emosi. Sementara itu, Gross (2007) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar yang bertujuan untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku.

Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi positif atau negatif dan juga dapat mengurangi emosi baik positif maupun negatif. Gottman dan Katz (dalam Wilson, 1999) mengungkapkan bahwa regulasi emosi merujuk pada kemampuan seseorang untuk menghalangi perilaku yang tidak tepat akibat kuatnya intensitas emosi positif atau negatif yang dirasakan, dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat

intensitas yang kuat dari emosi, dapat memusatkan perhatian kembali dan mengorganisir diri sendiri untuk mengatur perilaku yang tepat untuk mencapai suatu tujuan.

Richard dan Gross (2000) menyatakan bahwa regulasi emosi sebagai pemikiran atau perilaku yang dipengaruhi oleh emosi. Ketika mengalami emosi yang negatif, orang biasanya tidak dapat berfikir dengan jernih dan melakukan tindakan di luar kesadaran. Regulasi emosi merupakan bagaimana seseorang dapat menyadari dan mengatur pemikiran dan perilakunya dalam emosi-emosi yang berbeda (emosi positif dan negatif).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan untuk memelihara, mengontrol dan menurunkan emosi yang dirasakan sehingga berpengaruh pada perasaan, perilaku, dan respons fisiologis.

2. Aspek- aspek Regulasi Emosi

Gross (2006) mengatakan ada tiga aspek dalam regulasi emosi memiliki peran penting dalam pembentukan perilaku yang ditampakkan, yaitu.

a. Penilaian Emosi

Penilaian emosi dalam regulasi emosi yaitu melatih seseorang agar dapat menyadari emosi negatif yang dirasakannya, mengidentifikasi dan menginterpretasikan emosi negatif yang dirasakan sehingga mampu menyikapi emosi yang muncul tersebut dengan perilaku yang tepat. Seseorang yang dapat menilai emosi negatif mempunyai pengaruh besar terhadap perubahan perilakunya.

b. Pengaturan Emosi

Pengaturan emosi dalam regulasi emosi mempengaruhi perubahan perilaku pada seseorang terhadap emosi negatif yang dirasakannya. Seseorang yang mampu mengatur emosi negatif dalam dirinya akan lebih mudah dalam mengendalikan emosi dan menemukan bagaimana cara-cara yang tepat dalam menyikapi emosi yang dirasakan, sehingga mampu memunculkan perilaku yang tepat pula.

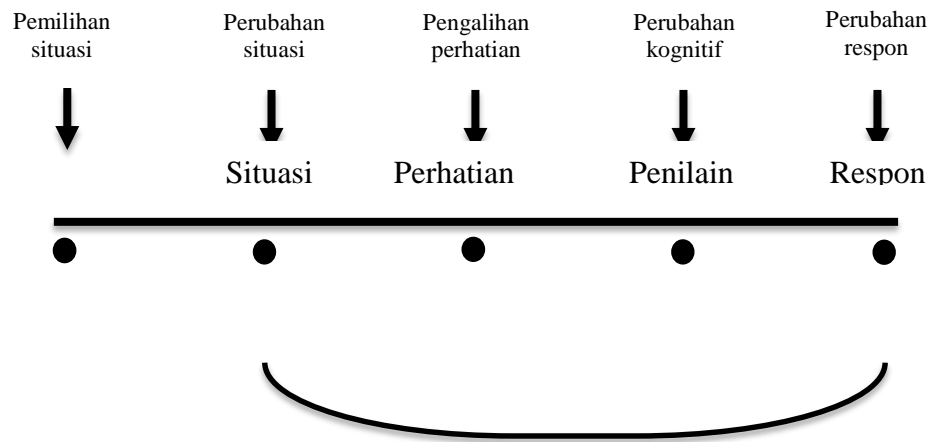
c. Pengungkapan Emosi

Pengungkapan emosi dalam regulasi emosi juga mempunyai pengaruh terhadap perubahan perilaku seseorang. Gross & Thompson (2006) mengatakan remaja akan lebih mampu meregulasikan emosinya ketika menemukan cara yang tepat untuk mengungkapkan emosinya. Selain itu, mengungkapkan emosi juga mampu mempengaruhi perilaku seperti depresi dan agresif. Pengungkapan emosi, termasuk juga pengekspresian emosi yang sedang dirasakan mampu mengungkapkan kebutuhan-kebutuhan emosionalnya. Seseorang yang mampu mengungkapkan emosinya dengan tepat maka perilaku yang muncul juga tepat.

3. Strategi Regulasi Emosi

Gross (2007) mengungkapkan bahwa proses regulasi emosi merujuk kepada beberapa proses yang mempengaruhi emosi apa yang kita miliki, kapan kita merasakan emosi-emosi tersebut, dan bagaimana kita mengalami atau mencurahkan emosi yang dirasakan. Beberapa proses tersebut dapat termasuk berkurangnya emosi, bertahannya emosi, dan meningkatnya emosi yang ada pada seseorang

tersebut. Pada gambar 1, digambarkan lima poin pada seseorang yang dapat meregulasikan emosinya. Lima bentuk atau rangkaian tersebut yaitu.



Gambar 1. Proses regulasi emosi dengan lima rangkaian strategi regulasi emosi (dari Gross dan Thompson (2007))

a. Pemilihan Situasi

Gross (2007) mengatakan pemilihan situasi meliputi tindakan seseorang untuk mendapatkan situasi yang diharapkan, di antaranya adalah tindakan mendekati atau menghindari orang atau situasi yang memunculkan dampak emosional. Pemilihan situasi merupakan proses regulasi emosi yang menentukan tindakan yang dapat membawa kita pada situasi yang diharapkan, yang bisa membuat emosi menjadi menyenangkan atau tidak menyenangkan.

b. Perubahan Situasi

Perubahan situasi merupakan suatu cara bagaimana individu tersebut mengubah lingkungannya sehingga akan memuat lingkungan itu ikut mengurangi pengaruh yang kuat dari emosi yang ditimbulkan. Menurut Gross (2007) perubahan situasi merupakan suatu usaha yang secara langsung dilakukan untuk memodifikasi situasi agar efek emosinya teralihkan.

c. Pengalihan Perhatian

Pengalihan perhatian merupakan suatu cara individu untuk mengalihkan perhatiannya dari situasi yang dirasa tidak menyenangkan yang bertujuan untuk menghindari timbulnya emosi secara berlebihan. Gross (2007) mengatakan pengalihan perhatian merupakan cara bagaimana individu mengarahkan perhatiannya di dalam sebuah situasi untuk mengatur emosinya.

d. Perubahan Kognitif

Perubahan kognitif suatu cara individu dalam mengevaluasi kembali situasi yang dialaminya dengan mengubah cara berfikir menjadi lebih positif sehingga mampu mengurangi pengaruh kuat dari emosi tersebut. Gross (2007) mengatakan perubahan kognitif merupakan perubahan cara seseorang dalam menilai situasi ketika berada dalam situasi yang bermasalah untuk mengubah signifikansi emosinya.

e. Perubahan Respons

Gross (2007) menyebutkan perubahan respons ini terjadi di ujung proses bangkitnya emosi, yaitu setelah kecenderungan respons telah dimulai dan emosi sudah terjadi. Proses akhir dari regulasi emosi yaitu perubahan respons. Perubahan respons mempengaruhi respons emosi yang muncul berupa aspek fisiologis, eksperiensial, dan perilaku secara langsung. Gross (2007) mengatakan bentuk yang paling baik menggambarkan modulasi respons adalah *expressive suppression*, yang mengacu pada upaya seseorang untuk mengurangi perilaku ekspresi emosi

yang sedang berlangsung seperti menyembunyikan rasa gugup ketika akan melakukan wawancara pekerjaan.

Dari lima tahap dalam proses regulasi emosi di atas, proses regulasi emosi dikelompokkan kembali berdasarkan fokus yang dilakukan untuk dapat meregulasikan emosi menjadi *antecedent focused* dan *response focused*. Pada *antecedent focused*, individu akan meregulasi emosinya sebelum emosi tersebut muncul menjadi perilaku, yang termasuk dalam *antecedent focused* dalam proses regulasi emosi yaitu pemilihan situasi, perubahan situasi, pengalihan perhatian, dan perubahan kognitif. *Response focused* merupakan proses regulasi emosi yang berfokus pada pengelolaan emosi yang terjadi saat setelah respon dibentuk, yang termasuk dari *response focused* yaitu perubahan respon.

Gross dan John (2003) mengusulkan dua jenis strategi yang digunakan individu untuk meregulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Strategi *cognitive reappraisal* melibatkan perubahan cara berpikir tentang situasi untuk mengatur dampak emosional dari suatu kejadian. Berbeda dengan strategi *expressive suppression*, yaitu strategi regulasi emosi yang melibatkan upaya untuk menghambat terwujudnya keadaan emosional internal.

Gross & John (2003) menyebutkan orang-orang yang menggunakan *cognitive reappraisal* mengalami perasaan yang lebih positif, cenderung berfungsi lebih baik dalam pengaturan sosial, dan memiliki kesejahteraan diri yang lebih baik daripada mereka yang mengadopsi *expressive suppression*. Gross, Richards, dan John (2006), *expressive suppression* menciptakan ketidaksesuaian antara apa yang dialami dalam diri dengan ekspresi yang dimunculkan, hal ini menimbulkan

perasaan membohongi diri sendiri dan menghambat perkembangan hubungan dekat secara emosional dengan orang lain.

4. Faktor-faktor Strategi Regulasi Emosi

Faktor-faktor yang mempengaruhi strategi regulasi emosi menurut Brener dan Salovey (dalam Salovey & Skufter, 1997), yaitu.

a. Usia

Gross, Richards, & John (2004) menyatakan bahwa berdasar dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa seiring bertambahnya usia, semakin dewasa seseorang semakin baik pula strategi regulasi emosi yang digunakannya.

b. Gender atau Jenis kelamin

Hasil penelitian dilakukan oleh Karista (2005) menunjukkan bahwa perbedaan jenis kelamin juga mempengaruhi strategi regulasi yang digunakan seseorang. Karista menemukan bahwa laki-laki lebih banyak menyalahkan diri sendiri saat meregulasi emosinya, sedangkan wanita lebih sering menyalahkan orang lain.

c. Pola Asuh

Gross & John (2004) mengatakan Pola asuh orangtua dalam mensosialisasikan perasaan dan pikiran mengenai emosi kepada anaknya pada akhirnya akan mempengaruhi adaptif atau tidaknya strategi regulasi emosi yang digunakan oleh anak mereka.

d. Hubungan Interpersonal

Salovey dan Sluyter (1997) juga mengemukakan bahwa hubungan interpersonal dan individual dapat mempengaruhi regulasi emosi. Keduanya berhubungan dan saling mempengaruhi satu sama lain, sehingga emosi akan meningkat bila individu yang ingin mencapai suatu tujuan berinteraksi dengan lingkungan dan individu lainnya. Biasanya emosi positif meningkat bila individu mencapai tujuannya dan emosi negatif meningkat bila individu kesulitan dalam mencapai tujuannya.

e. Pengetahuan mengenai emosi

Pengetahuan mengenai emosi berhubungan dengan bagaimana cara orang tua memperkenalkan emosi-emosi tertentu kepada anaknya. Brener & Salovey (dalam Salovey & Skufter, 1997) mengemukakan orang tua yang mengajarkan anaknya mengenai suatu emosi yang dia rasakan dan memberikan label terhadap emosi yang dirasakan oleh orang lain, akan dapat membantu mereka melakukan regulasi emosi secara lebih adaptif.

f. Perbedaan individual

Perbedaan individual dalam meregulasi emosi, menurut Gross dalam (Pervin, John, & Robbins, 1999) dipengaruhi oleh tujuan, frekuensi, dan kemampuan individu. Tujuan individu dalam meregulasi emosinya dipengaruhi oleh perbedaan individu dalam hal penggantian dari pengalaman emosi, ekspresi dan respons fisiologis dalam situasi tertentu. Frekuensi merujuk pada seberapa sering individu menggunakan strategi-strategi tertentu dalam meregulasi emosinya, sedangkan kemampuan individu berhubungan dengan sejauh mana tingkah laku meregulasi emosi dapat dilakukan individu dapat ditampilkan kepada lingkungan.

5. Penelitian Terkait Regulasi Emosi

Berikut beberapa hasil penelitian yang terkait dengan regulasi emosi.

- a. Hasil penelitian dari Dewi Kapliani pada tahun 2015 tentang “Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Stres Pada Difabel Bukan Bawaan” yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan stres pada difabel bukan bawaan. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif dapat menurunkan stres pada difabel bukan bawaan. Setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi, subjek mampu mengelola emosi dengan baik dan mengekspresikannya dengan tepat. Ketika subjek menerima keadaannya dan berpikiran positif sehingga dapat merasakan kebahagiaan dan terhindar dari stres.
- b. Hasil penelitian dari Erliba Listyanti Widuri pada tahun 2012 tentang “Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama” yang bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Ahmad Dahlan. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi. Semakin tinggi regulasi emosi semakin tinggi resiliensi, demikian sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi semakin rendah juga resiliensi. Penggunaan strategi regulasi emosi *suppression* subjek sebagian besar sedang dan kategori tinggi, sebagian kecil sangat tinggi dan sangat rendah. Penggunaan strategi regulasi emosi *reappraisal* subjek sebagian besar sedang dan tinggi, sebagian kecil sangat rendah. Resiliensi sebagian besar subjek pada kategori tinggi.

- c. Hasil penelitian dari Dwi Widarna Lita Putri pada tahun 2013 tentang “Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial pada Perawat Rumah Sakit Jiwa Grhasia Yogyakarta” yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial para perawat Rumah Sakit Jiwa. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial. Semakin tinggi regulasi emosi seseorang, maka semakin tinggi perilaku prososialnya. Semakin rendah regulasi emosi seseorang, maka semakin rendah perilaku prososialnya.

Dari berbagai hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi berpengaruh terhadap perkembangan emosi seseorang. Ketika seseorang dapat menerima keadaannya dan memiliki pikiran yang positif ia akan dapat merasakan kebahagiaan dan terhindar dari stres.

B. Perilaku *Self Injury*

1. Pengertian *Self Injury*

The International Society for Study self injury dalam Whitlock (2009: 1) menyebutkan *self injury* sebagai perilaku melukai diri sendiri secara disengaja sehingga mengakibatkan kerusakan langsung pada sebagian anggota tubuh, dengan suatu tujuan yang bukan merupakan sanksi sosial dan maksud untuk bunuh diri. Sejak pertengahan tahun 1980, beberapa bahasa yang digunakan untuk menyebut perilaku tersebut adalah *self inflicted, cutting, scratching, burning, hitting, and excoriation of wounds has changed*. Sebelumnya disebut sebagai “*self mutilation*”, namun istilah yang lebih umum dan populer adalah *self injury*.

Dirgagunarsa (dalam Fiona, 2005), mengemukakan seseorang lebih baik mengekspresikan emosi dengan cara menyalurkannya daripada memendamnya, untuk menghindari akibat negatif. Akan tetapi, mereka yang terlibat *self injury* cenderung mengalami kesulitan untuk mengungkapkan emosi mereka pada orang lain. Selain itu, Mazelis (2008: 1) *self injury* adalah sengaja melukai tubuh sendiri sebagai cara mengatasi masalah emosi dan stres. Seseorang melukai dirinya sendiri bukan untuk menciptakan rasa sakit secara fisik, namun untuk memberikan ketenangan akibat rasa sakit emosional yang mendalam.

Berdasarkan pemaparan diatas maka disimpulkan bahwa definisi *self injury* (melukai diri) merupakan tindakan melukai tubuh atau bagian tubuh sendiri dengan sengaja. Tidak dengan tujuan bunuh diri tetapi sebagai suatu cara untuk melampiaskan emosi-emosi yang terlalu menyakitkan untuk diekspresikan dengan kata-kata.

2. Jenis-jenis *Self injury*

Caperton, 2004: 5 membagi *self injury* menjadi beberapa jenis, anantara lain sebagai berikut :

a. *Major self mutilation*

Major self mutilation didefinisikan sebagai suatu tindakan secara signifikan yang menyebabkan kerusakan pada organ tubuh secara permanen atau tidak dapat diperbaiki seperti semula, seperti memotong kaki atau mencungkil mata. *Self injury* jenis ini biasanya dilakukan oleh individu yang mengalami tahap psikosis.

b. *Streotypic self injury*

Streotypic self injury didefinisikan sebagai bentuk tindakan *self injury* yang lebih ringan namun bersifat mengulang. Seperti membenturkan kepala ke lantai atau tembok. Seseorang yang melakukan *self injury* jenis ini sering menderita gangguan saraf seperti Autisme atau Sindrom Tourette.

c. *Superficial self mutilation*

Superficial self mutilation merupakan *self injury* yang banyak dilakukan. Seperti : membanting tubuhnya sendiri, menyayat kulit dengan benda tajam dan membakar bagian tubuh.

Terdapat tiga sub-tipe dari jenis *self injury*. Ketiga sub tersebut ialah, episodik, repetitive, dan kompulsif. Pada tipe kompulsif, biasanya dilakukan bukan untuk mencapai pelepasan tapi lebih sebagai kompulsi, sedangkan pada Repetitif, *self injury* sudah dianggap sebagai bagian yang krusial dalam kepribadian pelaku. Dan Episodik lebih kepada episode dimana *self injury* bermanifestasi pada waktu-waktu tertentu.

3. Karakteristik Pelaku *Self-Injury*

Karakteristik pelaku *self injury* menurut Eliana (dalam Walsh, 2008) sebagai berikut.

- a. Karakteristik berdasarkan kepribadian pelaku.
 - 1) Kesulitan mengendalikan impuls di berbagai area, yang terlihat dalam masalah gangguan makan atau adiksi terhadap zat adiptif.

- 2) Para pelaku *self injury* cenderung memiliki *self esteem* yang rendah dan kebutuhan atau dorongan yang kuat untuk mendapatkan cinta dan penerimaan orang lain.
 - 3) Pola pemikiran yang kaku, cara berpikir yang harus mencapai suatu tujuan atau tidak sama sekali.
- b. Berdasarkan lingkungan keluarga pelaku.
- 1) Masa kecil penuh trauma atau kurangnya sosok salah satu atau kedua orang tua, menimbulkan kesulitan-kesulitan menginternalisasikan perhatian positif.
 - 2) Ketidakmampuan atau ketidakmauan untuk mengurus diri sendiri dengan baik.
- c. Berdasarkan lingkungan sosial pelaku.
- 1) Kurangnya kemampuan untuk membentuk dan menjaga hubungan yang stabil.
 - 2) Takut akan perubahan, baik perubahan dalam kegiatan sehari-hari maupun pengalaman baru dalam bentuk apapun (orang-orang, tempat peristiwa), dapat juga berupa perubahan perilaku mereka, atau perubahan yang mungkin diperlukan untuk pulih. Situasi-situasi umum yang ditemui dalam keluarga para pelaku *self injury* (Eliana, dalam Walsh, 2008).
 - 3) Adanya kehilangan yang traumatis, sakit keras, atau ketidakstabilan dalam kehidupan keluarga.
 - 4) Adanya pengabaian dan penganiayaan atau tindak kekerasan, baik secara fisik, seksual, maupun tindak kekerasan.
 - 5) Kehidupan keluarga dipenuhi keyakinan agama yang kaku, nilai-nilai yang dogmatis, yang diterapkan dalam cara munafik dan tidak konsisten.
 - 6) Peran yang terbalik dalam keluarga.

Knigge (1999: 2) mengemukakan bahwa karakteristik umum pelaku *self injury* adalah sebagai berikut.

- a. Sangat tidak menyukai diri mereka sendiri.
- b. Sangat peka terhadap penolakan.
- c. Terus-menerus marah pada diri mereka sendiri.
- d. Cenderung untuk menekan kemarahan.
- e. Memiliki tingkat agresif yang tinggi, yang mereka setuju sangat kuat dan sering menekan atau mengarahkan pada diri.
- f. Kurangnya impuls kontrol.
- g. Cenderung bertindak sesuai dengan suasana hati mereka saat itu.
- h. Cenderung tidak merencanakan masa depan.
- i. Mengalami depresi dan *self destructive*.
- j. Tidak henti-hentinya menderita kecemasan.
- k. Cenderung ke arah cepat marah.
- l. Tidak merasa diri mereka mampu mengatasi masalah, tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah.

4. Bentuk-bentuk *Self Injury*

Self Injury dalam istilah lain dikenal sebagai *Self Harm*, bentuk paling umum dari *self injury* adalah menyayat pergelangan tangan. Whitlock (2006: 117) menyebutkan bentuk-bentuk *self injury* antara lain.

- a. Menggores, menggaruk atau mencubit yang dapat menimbulkan tanda pada kulit dan menyebabkan kulit berdarah.

- b. Membanting atau memukulkan objek kediri sendiri sehingga menimbulkan luka memar atau berdarah.
- c. Mencabik-cabik kulit.
- d. Mengukir kata-kata atau bentuk-bentuk tertentu di permukaan kulit.
- e. Menyuluti atau membakar kulit dengan rokok, api ataupun air panas.
- f. Menarik rambut secara paksa dengan jumlah yang banyak.

Kanan dan Finger (2005: 3) mengatakan bentuk-bentuk *self injury* yang bisa dilakukan yaitu.

- a. Menggores bagian tubuh tertentu.
- b. Membakar bagian tubuh tertentu dengan rokok.
- c. Memukul diri sendiri, memukul tembok atau benda keras yang lain.
- d. Membuat tubuh menjadi luka memar atau patah tulang.
- e. Membenturkan kepala.
- f. Menarik rambut.
- g. Menghantamkan tubuh terhadap suatu objek.
- h. Mencubit.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk *self injury* yang dikemukakan oleh Kanan dan Finger senada dengan bentuk *self injury* yang dikemukakan oleh Whitlock (2006). Bentuk-bentuk *self injury* tersebut antara lain menggores tubuh, membakar tubuh, mencubit, menarik rambut, dan memukul objek tertentu ke diri sendiri atau sebaliknya.

5. Faktor-faktor Penyebab *Self Injury*

Linehan (1993:65) mengatakan bahwa faktor penyebab *self injury* antara lain faktor keluarga dan lingkungan pergaulan yang tidak sehat dimana pelaku tinggal, di antaranya.

- a. Tumbuh didalam keluarga yang tidak harmonis.
- b. Kurang kasih sayang atau perhatian.
- c. Mengalami kekerasan dalam keluarga.
- d. Kurang baiknya komunikasi di dalam keluarga.
- e. Sering dihukum atau diremehkan.
- f. Mengekspresikan perasaan yang menyakitkan ditanggapi dengan acuh tak acuh.

Martinson (1999: 1) menyebutkan faktor penyebab dilakukannya *self injury* antara lain.

- a. Faktor keluarga.

Kurangnya peran model pada masa kecil dalam mengekspresikan emosi serta kurangnya komunikasi antar anggota keluarga.

- b. Faktor pengaruh biokimia.

Pelaku *self injury* memiliki masalah yang spesifik dalam sistem serotonik otak yang menyebabkan meningkatnya impulsivitas dan agresivitas.

- c. Faktor psikologis.

Pelaku *self injury* merasakan adanya kekuatan emosi yang tidak nyaman dan tidak mampu untuk mengatasinya.

d. Faktor kepribadian.

Tipe kepribadian introvert memiliki kecenderungan *self injury* lebih besar dibandingkan tipe kepribadian ekstrovert saat sedang menghadapi masalah. Pola perilaku *self injury* sangat bergantung pada mood seseorang. Selain itu adanya harga diri yang rendah, pola pemikiran yang kaku dan sulitnya mengkomunikasikan perasaan menjadi faktor penunjang bagi seseorang untuk melakukan *self injury*. Sutton (2005) menambahkan faktor penyebab *self injury* adalah karena faktor-faktor psikologis yaitu merasa tidak kuat menahan emosi dan merasa terjebak, stress, *self esteem* yang rendah, tidak sanggup mengekspresikan ataupun mengungkapkan perasaan, merasa hampa atau kosong, adanya perasaan tertekan didalam batin yang tidak dapat ditolerir setelah kehilangan orang yang disayangi, ingin mendapat perhatian lagi dari orang yang disayangi, merasa putus asa, tidak sanggup menghadapi realita, tidak berguna, hidup terasa sulit, frustrasi dan depresi.

Berdasarkan pemaparan diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi munculnya perilaku *self injury*, yaitu.

- a. Faktor keluarga, yaitu faktor-faktor yang berasal dari luar diri individu yaitu yang berasal dari lingkungan keluarga, seperti berada didalam lingkungan keluarga yang tidak harmonis, kurang kasih sayang dan perhatian, mengalami kekerasan, kurang baiknya komunikasi dan tidak dianggap keberadaannya atau diremehkan.
- b. Faktor individu, yaitu faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu, seperti pengaruh biokimia, faktor psikologis dan faktor kepribadian.

6. Penelitian Terkait *Self Injury*

Berikut merupakan hasil beberapa penelitian perilaku *self injury*:

- a. Hasil penelitian dari Destia Maidah pada tahun 2013 tentang “*self injury* pada mahasiswa” yang bertujuan untuk mengetahui asal mula bagaimana latar belakang keluarga dan lingkungan pelaku *self injury* hingga gambaran karakteristik pelaku *self injury*. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa karakter orang tua sangat berperan dalam pembentukan kepribadian anak. Karakter ibu yang otoriter sedangkan ayah yang tidak memperdulikan subjek berpengaruh terhadap kepribadian subjek yaitu kesulitan dalam penyelesaian suatu masalah dan gangguan dalam hubungan sosial. Kepribadian tersebut yang menjadi salah satu faktor yang mendukung terjadinya perilaku *self injury*. Seorang pelaku *self injury* mempunyai perasaan emosi negatif yaitu cemas, marah dan sedih yang cenderung di tekan oleh pelakunya. Pelaku *self injury* cenderung menekan emosi negatif yang dirasakannya. Subjek mengarahkan perilaku agresif dari penekanan emosi negatif tersebut ke dirinya sendiri. Hal ini diperkuat oleh perasaan ketidaksukaan terhadap dirinya sendiri sehingga perilaku *self injury* tersebut merupakan bentuk hukuman untuk dirinya sendiri. Perilaku *self injury* menimbulkan emosi positif seperti kenyamanan, ketenangan dan perasaan lega. Beban yang bergejolak di dalam tubuh terasa ikut keluar bersama darah dari luka *self injury*-nya. Perasaan ketenangan dan kenyamanan juga didapat ketika mencabut rambut secara paksa dengan jumlah yang banyak. Pelaku *self injury* cenderung merasa kesulitan untuk mencari solusi dalam menghadapi suatu masalah. Kebingungan dalam menghadapi

masalah mengakibatkan kekacauan pikiran sehingga putus asa menjadi akhir dari permasalahan. Kesulitan dalam penyesuaian diri dialami oleh kebanyakan dari pelaku *self injury*. Kesulitan dalam berkomunikasi menjadi penyebab dari terhambatnya hubungan interpersonal dan hubungan sosial pada pelaku *self injury*.

- b. Hasil penelitian dari Tina Latifiana pada tahun 2016 tentang “Penggunaan Pendekatan *Positive behavior support* untuk mengurangi perilaku *self injury* membenturkan kepala pada anak autis SLB ” yang bertujuan untuk mengetahui motivasi atau tujuan perilaku yang dilakukan oleh anak dengan menggunakan penilaian perilaku fungsional (*Functional Behavioral Assessment*). Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Hal ini menunjukkan perubahan kondisi dan terjadi penurunan perilaku *self-injury* membenturkan kepala selama fase intervensi berlangsung meski sedikit. Pemilihan Pendekatan *Positive Behavior Support* dalam penelitian ini telah dapat mengurangi perilaku self-injury membenturkan kepala pada anak autis. Dengan demikian, penggunaan pendekatan *Positive Behavior Support* dapat digunakan untuk mengurangi perilaku menantang (termasuk perilaku *self-injury* membenturkan kepala) pada anak dengan berbagai jenis kecacatan termasuk yang menderita autis.

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan masa yang bergejolak, karena posisi remaja merupakan masa dimana individu berada dalam masa transisi dari kanak-kanak ke masa dewasa, yang berarti berkurangnya sifat kanak-kanak dan munculnya sifat

yang dewasa. Mappiare (1982) bahwa sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku dan harapan sosial yang baru namun meskipun emosi remaja seringkali sangat kuat dan tidak terkendali tetapi pada umumnya dari tahun ke tahun terjadi perbaikan perilaku emosional.

Masa remaja dimulai pada usia 11 atau 12 sampai awal usia dua puluhan atau remaja akhir (Papalia, 2008). Mappiare (dalam Ali, dkk, 2005) menyebutkan, bahwa masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai 22 tahun bagi pria. Sedangkan menurut Konopka, masa remaja meliputi: (a) remaja awal: 12–15 tahun, (b) remaja madya: 15–18 tahun, (c) remaja akhir: 19–22 tahun (dalam Yusuf, 2007). Masa remaja menurut *World Health Organization* (WHO) merupakan suatu fase perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, berlangsung antara usia 10 sampai 19 tahun.

Pada masa remaja, banyak terjadi perubahan biologis, psikologis, maupun sosial. Tetapi umumnya proses pematangan fisik terjadi lebih cepat dari proses pematangan kejiwaan (psikososial) (Huang et al., 2007). Seorang anak remaja tidak lagi dapat dianggap sebagai anak kecil, tetapi belum juga dianggap sebagai orang dewasa. Disatu sisi ia ingin bebas dan mandiri, lepas dari pengaruh orang tua, disisi lain pada dasarnya ia tetap membutuhkan bantuan, dukungan perlindungan orang tuanya (Guzmdn et al., 2004).

Hurlock (2003) mengatakan masa remaja adalah masa peralihan dimana perubahan secara fisik dan psikologis dari masa kanak-kanak ke masa dewasa.

Adanya perubahan baik di dalam maupun di luar dirinya itu membuat kebutuhan remaja semakin meningkat terutama kebutuhan sosial dan kebutuhan psikologisnya (Yunarti, 2012). Masa remaja merupakan masa yang penuh problematika, seperti yang dikemukakan oleh Hall (Santrock, 2007), masa remaja merupakan masa pergolakan yang dipenuhi oleh konflik dan perubahan suasana hati.

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang dimana individu akan mengalami perubahan biologis dan psikologis.

2. Aspek -Aspek Perkembangan Remaja

Ada beberapa aspek yang dapat mempengaruhi perkembangan remaja yakni, perkembangan fisik, kognitif, emosi, sosial, moral, kepribadian, dan kesadaran beragama. Namun, dalam kasus ini peneliti lebih menekankan pada aspek berikut.

a. Perkembangan Kognitif (Intelektual).

Ditinjau dari perkembangan kognitif menurut Piaget (dalam Yusuf, 2007), masa remaja sudah mencapai tahap operasi formal, dimana remaja telah dapat mengembangkan kemampuan berpikir abstrak. Secara mental remaja dapat berpikir logis tentang berbagai gagasan yang abstrak. Remaja tidak lagi terbatas pada pengalaman-pengalaman yang aktual dan konkret sebagai titik tolak pemikirannya. Selain berpikir abstrak dan logis, remaja juga berpikir idealistik. Pemikiran-pemikiran remaja banyak mengandung idealisme dan kemungkinan. Ginsburg & Opper (dalam Papalia, 2008) menyatakan bahwa, ketika anak menginjak masa

remaja dia dapat mencintai kebebasan dan membenci eksploitasi, kemungkinan dan cita-cita yang menarik bagi pikiran dan perasaan. Disalah satu riset yang dilakukan oleh Neo-Piagetian menyatakan bahwa proses kognitif anak sangat terkait dengan content tertentu (apa yang dipikirkan oleh anak) dan juga kepada konteks permasalahan serta jenis informasi dan pemikiran yang di pandang penting oleh kultur.

b. Perkembangan Emosi.

Masa remaja merupakan perkembangan emosi yang tinggi. Pertumbuhan dan perkembangan fisik yang dialami remaja mempengaruhi perkembangan emosi atau perasaan-perasaan dan dorongan-dorongan baru yang dialami sebelumnya, seperti perasaan cinta, rindu, dan keinginan untuk berkenalan lebih intim dengan lawan jenis.

c. Perkembangan Sosial.

Pada masa ini berkembang sikap “*conformity*”, yaitu kecenderungan untuk menyerah atau mengikuti opini, pendapat, nilai, kebiasaan, kegemaran (hobby) atau keinginan orang lain (teman sebaya). Perkembangan sikap konformitas pada remaja dapat memberikan dampak yang positif maupun negative bagi dirinya.

Penyesuaian sosial ini dapat diartikan sebagai “kemampuan untuk mereaksi secara tepat terhadap realitas sosial, situasi, dan relasi”. Remaja dituntut untuk memiliki kemampuan penyesuaian sosial ini, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat (Yusuf, 2007). Segala aspek perkembangan tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yakni faktor hereditas (keturunan) dan lingkungan. Faktor hereditas atau keturunan merupakan aspek individu yang

bersifat bawaan dan memiliki potensi untuk berkembang. Seberapa jauh perkembangan individu tersebut terjadi dan bagaimana kualitas perkembangannya, bergantung pada kualitas hereditas dan lingkungan yang mempengaruhi. Sedangkan faktor lingkungan dipengaruhi oleh.

- a. Lingkungan keluarga; peranan dan fungsi keluarga, serta pola hubungan orangtua–anak (sikap atau perlakuan orangtua terhadap anak).
- b. Lingkungan sekolah; Salah satu lingkungan yang memfasilitasi remaja dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangannya.
- c. Lingkungan teman; pengaruh kelompok teman sebaya terhadap remaja sangat berkaitan dengan iklim remaja keluarga itu sendiri.

3. Permasalahan Remaja

Gunarsa (1989) merangkum beberapa karakteristik remaja yang dapat menimbulkan berbagai permasalahan pada diri remaja, yaitu:

- d. Kecanggungan dalam pergaulan dan kekakuan dalam gerakan.
- e. Ketidakstabilan emosi.
- f. Adanya perasaan kosong akibat perombakan pandangan dan petunjuk hidup.
- g. Adanya sikap menentang dan menantang orang tua.
- h. Pertentangan di dalam dirinya sering menjadi pangkal penyebab pertentangan-pertentang dengan orang tua.
- i. Kegelisahan karena banyak hal diinginkan tetapi remaja tidak sanggup memenuhi semuanya.
- j. Senang bereksperimentasi.

- k. Senang bereksplorasi.
- l. Mempunyai banyak fantasi, khayalan, dan bualan.
- m. Kecenderungan membentuk kelompok dan kecenderungan kegiatan berkelompok.

Sebagian remaja dinilai mampu mengatasi atau menghadapi masa transisinya. Namun, beberapa remaja juga ada yang tidak mampu mengatasinya. Sehingga mengalami penurunan pada kondisi psikis, fisiologis, dan sosialnya. Beberapa permasalahan yang muncul pada remaja biasanya berhubungan dengan karakteristik yang dimiliki remaja.

D. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana tahapan-tahapan regulasi emosi pada remaja pelaku *self injury*?
2. Mengapa remaja melakukan tindakan *self injury*?

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Sugiyono (2005) mengatakan bahwa penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah (sebagai lawannya adalah eksperimen dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan pada makna daripada generalisasi. Moleong (1998, Suharsimi Arikunto, 2013) mengatakan sumber data dalam penelitian kualitatif adalah tampilan yang berupa kata-kata lisan atau tertulis yang dicermati oleh peneliti, dan benda-benda yang diamati sampai detailnya agar dapat ditangkap makna yang tersirat dalam dokumen atau bendanya. Bogdan & Biklen (1982, Suharsimi Arikunto, 2013) mengatakan bahwa dalam penelitian kualitatif kehadiran peneliti sangat penting kedudukannya. Begitu penting dan keharusan keterlibatan peneliti dan penghayatan terhadap permasalahan dan subyek penelitian, dapat dikatakan bahwa peneliti melekat erat dengan subyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2013).

Studi kasus menurut Salim (dalam Maidah, 2013) yaitu suatu pendekatan untuk mempelajari, menerangkan atau menginterpretasi suatu kasus dalam konteks natural tanpa adanya pengaruh dari luar. Djunaidi (2012) mengatakan studi kasus merupakan penelitian mengenai satu kesatuan atau berupa program, kegiatan, peristiwa dalam keterkaitan waktu, tempat, atau ikatan tertentu. Studi kasus

merupakan penelitian yang diarahkan untuk menghimpun data, mengambil makna, dan memperoleh pemahaman dari kasus tersebut.

B. Tahap-tahap Penelitian

Tahap-tahap penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini, yaitu.

1. Tahap Pra-lapangan

Tahap Pra-lapangan peneliti mengadakan survei penduluan yakni dengan mencari subjek yang akan dijadikan narasumber. Selama proses survei ini peneliti melakukan penjajagan lapangan (*field study*) terhadap latar belakang penelitian, mencari data dan informasi tentang kehidupan pelaku *self injury*. Persiapan penelitian sebelum pelaksanaan penelitian adalah dimulai dengan tahap awal menyusun rancangan penelitian yaitu meliputi penentuan tema/judul, tujuan penelitian, pendekatan penelitian, subjek penelitian, lokasi dan waktu penelitian, teknik pengumpulan data, persiapan membuat pedoman (guide) alat pengumpulan data, pengolahan data, dan teknik analisis data.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

- a. Pertama peneliti melakukan good raport atau pendekatan terhadap subjek agar subjek tidak merasa canggung dalam memberikan informasi secara mendalam.
- b. Lalu peneliti memberikan penjelasan pada subjek mengenai tujuan dan topik mengenai penelitian ini.
- c. Peneliti kemudian memberikan lembar pemberitahuan awal dan menjelaskan tujuan dari penelitian ini serta meminta kesediaan subjek untuk menjadi responden pada penelitian ini dan kesediaan subjek untuk diwawancarai.

- d. Kemudian peneliti akan membuat janji terlebih dahulu kepada subjek mengenai waktu dan tempat dilaksanakannya wawancara dengan cara menghubungi subjek melalui telephone atau sms.
 - e. Selanjutnya peneliti melaksanakan sesi wawancara dengan subjek.
 - f. Pada saat dilaksanakannya wawancara, peneliti juga akan melakukan observasi kepada subjek untuk memperoleh data tambahan yang akan bermanfaat bagi peneliti dalam melakukan analisis data.
3. Tahap analisis data
 - a. Setelah melakukan wawancara dengan subjek, peneliti akan membuat verbatim dari hasil percakapan dengan subjek.
 - b. Jika verbatim sudah selesai dibuat, peneliti kemudian akan menganalisis hasil verbatim tersebut dengan cara membuat kode-kode tertentu pada tiap-tiap materi pembahasan
 - c. Setelah melakukan analisis data, peneliti akan menarik kesimpulan dan memberikan saran untuk penelitian selanjutnya.

C. *Setting* Penelitian

Penelitian ini dilakukan di lingkungan masyarakat di daerah Subang, Jawa Barat. Hal ini dikarenakan kedua subjek tinggal di daerah Subang. Waktu penelitian ini berlangsung pada bulan Januari sampai Juni 2017.

D. Informan

Prosedur penentuan subyek dan sumber data dalam penelitian inimenampilkan karakteristik: (1) diarahkan tidak pada jumlah sampel yang besar,

melainkan pada kasus-kasus tipikal sesuai kekhususan masalah penelitian, (2) tidak ditentukan secara kaku sejak awal, tetapi dapat berubah baik dalam hal jumlah maupun karakteristik sampelnya sesuai dengan pemahaman konseptual yang berkembang dalam penelitian, dan (3) tidak diarahkan pada keterwakilan (dalam arti jumlah atau peristiwa acak) melainkan pada kecocokan konteks (Sarantakos, dalam Poerwandari, 2005). Patton (dalam Poerwandari, 2005) menerangkan bahwa pedoman pengambilan sampel pada penelitian kualitatif harus disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitian.

Penelitian ini menggunakan teknik penentuan subjek dengan kriteria tertentu (purposif) karena peneliti ingin mengidentifikasi hal-hal khusus dari topik penelitian. Selain itu, teknik ini berguna untuk menentukan subjek yang memenuhi kriteria penelitian yang akan dilakukan terkait dengan budaya organisasi yang dimiliki oleh sebuah organisasi tertentu. Adapun kriteria penentuan subjek penelitian ini adalah remaja yang melakukan *self injury*. Berikut pada tabel 1 dan 2 disajikan data Informan dan *Key informan* yang akan diteliti.

Tabel 1. Subyek Penelitian

Nama Inisial	Umur	Jenis Kelamin
IM	18	Laki-laki
II	19	Perempuan

Tabel 2. *Key informan*

Nama Inisial KI	Umur	Keterangan
RS	18	Teman dekat IM
LM	18	Teman dekat II

Informan atau pihak-pihak yang memberikan informasi perlu ditentukan secara akurat dalam penelitian kualitatif dan merupakan langkah penting untuk

memperoleh informasi yang valid. Spradley (2001) dalam Sugiyono (2005: 49) mengemukakan bahwa: Dalam penelitian kualitatif, tidak menggunakan istilah populasi, tetapi oleh Spradley dinamakan social situation atau situasi sosial yang terdiri atas tiga elemen, yaitu tempat (*place*), pelaku (*actors*) dan aktivitas (*activity*) yang berinteraksi secara sinergis. Sampel dalam penelitian kualitatif bukan dinamakan responden, tetapi sebagai nara sumber, atau partisipan, informan, teman dan guru dalam penelitian.

Sejalan dengan pendefinisian di atas bahwa informan atau nara sumber atau partisipan merupakan aspek yang sangat menentukan dalam keberhasilan penelitian kualitatif, khususnya dalam memperoleh data atau informasi yang diperlukan untuk mencapai hasil penelitian yang valid.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan guna mencapai tujuan penelitian. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Wawancara Mendalam (*Indepth Interview*)

Wawancara merupakan salah satu bentuk teknik pengumpulan data dengan cara peneliti mengajukan pertanyaan-pertanyaan secara langsung kepada informan (Djunaidi, 2012 :176). Menurut Moleong (2012: 186) wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu yang dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu. Dalam wawancara ini

peneliti berusaha menggali sebanyak mungkin data dan informasi dari informan penelitian. Wawancara dilakukan pada informan yang merupakan pelaku *self injury* dan informasi dari orang-orang terdekatnya. Wawancara dilakukan menggunakan bahasa daerah yaitu Basa Sunda, tujuannya untuk memudahkan peneliti dalam mewawancarai subjek.

Proses wawancara yang dilakukan disesuaikan dengan pedoman wawancara yang telah disusun peneliti sebelum kegiatan penelitian berlangsung. Peneliti memilih teknik wawancara sebagai salah satu metode pengumpulan data dalam penelitian ini karena peneliti berupaya mendapatkan data yang lebih valid dari mengenai proses regulasi emosi pada remaja pelaku *self injury*. Peneliti menggunakan wawancara semi terstruktur, sehingga dalam penelitian ini fungsi pedoman wawancara adalah untuk mengarahkan informasi yang diminta oleh peneliti.

Kisi-kisi wawancara ini terdiri dari tiga aspek menurut Gross (2006), yaitu penilaian emosi, pengaturan emosi dan pengungkapan emosi. Berikut pada tabel 3 disajikan kisi-kisi wawancara.

Tabel 3. Kisi-kisi wawancara

No	Aspek	Indikator
1	Penilaian Emosi	Kemampuan individu untuk dapat menyadari emosi baik emosi positif maupun emosi negatif.
2	Pengaturan Emosi	Kemampuan mengatur perilaku berdasarkan emosi yang dirasakannya.
3	Pengungkapan Emosi	Mengekspresikan emosi yang dirasakan untuk mengungkapkan kebutuhan-kebutuhan emosionalnya.

2. Observasi

Burhan (2007: 115) observasi adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan pengamatannya melalui hasil kerja panca indra mata serta dibantu dengan pancaindra lainnya. Para ilmuwan hanya dapat bekerja berdasarkan data, yaitu mengenai dunia kenyataan yang diperoleh melalui observasi. Marshall, 1995 (Sugiyono, 2010: 64) juga menyatakan bahwa melalui observasi, peneliti dapat belajar tentang perilaku, dan makna dari perilaku tersebut.

Teknik observasi digunakan peneliti karena peneliti ingin mengetahui secara langsung apa saja yang dilakukan atau yang terjadi di lapangan berkaitan dengan proses regulasi emosi pada remaja pelaku *self injury*. Penelitian ini menggunakan teknik observasi partisipatif pasif. Jadi dalam hal ini peneliti datang di tempat kegiatan orang yang diamati, tetapi peneliti tidak ikut terlibat dalam kegiatan.

3. Alat bantu pengumpulan data

a. Lembar Pernyataan (*informed consent*)

Lembar pernyataan digunakan untuk meminta persetujuan subjek penelitian untuk menjadi subjek atau informan pada penelitian mengenai “Proses Regulasi Emosi Pada Remaja Pelaku *Self Injury*”. Lembar pernyataan ini digunakan pula agar subjek atau informan bersedia untuk membantu agar penelitian ini berjalan dengan lancar dan ketika dalam memberikan informasi, mereka tidak merasa dipaksa untuk memberikan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian ini.

b. Lembar Identitas Responden

Lembar data ini berisi tentang data-data pribadi dari subjek atau responden.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menurut pendapat Suharsimi Arikunto (2006: 149) merupakan alat bantu bagi peneliti dalam mengumpulkan data. Instrumen yang digunakan adalah.

1. Instrumen pokok, yaitu peneliti sendiri. Peneliti sebagai instrumen dapat berhubungan langsung dengan responden dan mampu memahami serta menilai berbagai bentuk dari interaksi di lapangan. Moleong (2007: 168) mengatakan kedudukan peneliti dalam penelitian kualitatif adalah ia sekaligus merupakan perencana, pelaksana, pengumpulan data, analisis, penafsir data, pada akhirnya ia menjadi pelapor hasil penelitiannya.
2. Instrumen yang kedua adalah paduan wawancara semi terstruktur. Wawancara dilakukan dengan melihat ekspresi verbal informan dan memperhatikan detail informasi yang dimunculkan. Informasi verbal dari informan biasanya berupa fakta-fakta mengenai pengalaman informan. Kata demi kata dan ekspresi yang ditampilkan oleh informan memiliki perbedaan nilai dalam ragam budaya yang ada. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan Fetterman (2010) peneliti harus dapat dengan cepat belajar sisi kultural dalam bentuk arti konotatif maupun denotatif. Pedoman wawancara semi struktur dapat dilihat pada lampiran 1.
3. Instrumen yang ketiga adalah observasi. Observasi dilakukan dengan menggunakan pedoman observasi. Pedoman observasi dapat dilihat pada lampiran 3. Disamping itu dilengkapi dengan catatan anekdot merupakan cara pencatatan observasi yang berisi gambaran secara naratif kejadian maupun peristiwa yang terjadi (Sulisworo, 2015).

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data kualitatif, mengikuti konsep yang diberikan oleh Miles and Huberman dan Spradley (1984). Milles and Huberman, (1984, dalam Sugiyono, 2010: 183) mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus pada setiap tahapan penelitian sehingga sampai tuntas, dan datanya sampai jenuh. Aktivitas dalam analisis data, yaitu reduksi data, display data dan penarikan kesimpulan.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah mengacu pada konsep Milles dan Huberman (1992: 20) yaitu *interactive model* yang mengklarifikasikan analisis data dalam tiga langkah, yaitu.

1. Reduksi data (*Data reduction*)

Reduksi data yaitu proses pemilahan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan.

2. Penyajian data (*Display data*)

Data ini tersusun sedemikian rupa sehingga memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Adapun bentuk yang lazim digunakan pada data kualitatif terdahulu adalah dalam bentuk teks naratif.

3. Penarikan kesimpulan (*verifikasi*)

Dalam penelitian ini akan diungkap mengenai makna dari data yang dikumpulkan. Dari data tersebut akan diperoleh kesimpulan tentatif, kabur, kaku dan meragukan, sehingga kesimpulan tersebut perlu diverifikasi. Verifikasi

dilakukan dengan melihat kembali reduksi data maupun display data sehingga kesimpulan yang diambil tidak menyimpang.

H. Uji Keabsahan Data

Untuk menguji keabsahan data sehingga dapat diperoleh data yang benar-benar sesuai dengan tujuan penelitian, maka peneliti menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi yaitu teknik pemeriksaan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data tersebut untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding data tersebut (Moleong, 2007: 178). Triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi sumber dan teknik, untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui informan. Hasil data yang diperoleh dari informan dideskripsikan, dikategorikan, mana pandangan yang sama, yang berbeda dengan *key informan*, dan mana yang spesifik dari informan mengenai data tersebut. Data yang telah dianalisis oleh peneliti sehingga menghasilkan suatu kesimpulan selanjutnya dimintakan kesepakatan dengan informan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi *Setting* Penelitian

Penelitian ini dilakukan dalam lingkungan masyarakat di Kecamatan Sagalaherang, Kabupaten Subang. Sasaran utama dalam penelitian ini adalah masyarakat Kecamatan Sagalaherang khususnya remaja, hal ini didasarkan karena peneliti ingin melakukan studi kasus secara mendalam mengenai proses regulasi emosi pada remaja pelaku *self injury*. Tujuan dari penelitian ini adalah agar masyarakat khususnya remaja mendapatkan pemahaman dan konsekuensi positif atas munculnya emosi. Kecamatan Sagalaherang terletak di daerah pegunungan yang terdapat di selatan kota dan pegunungan ini termasuk jajaran Pegunungan Sunda. Kondisi perekonomian di desa Sagalaherang ditunjang lewat sektor pertanian, peternakan, perikanan, kehutanan dan jasa.

Secara umum tingkat kesejahteraan di desa ini tergolong cukup baik apabila dilihat dari tingkat daya beli masyarakat terhadap pemenuhan kebutuhan barang tersier seperti barang elektronik, mobil, dan rumah warga yang rata-rata mengacu pada estetika dan kesehatan. Populasi yang terdapat di desa Sagalaherang cukup beragam, dimulai dari anak-anak hingga lansia. Namun, tidak banyak pemuda yang berada di desa Sagalaherang, hal tersebut dikarenakan sebagian besar masyarakatnya melakukan urbanisasi, diantaranya ke Bandung dan Jakarta. Desa ini mempunyai tingkat keramahan masyarakat yang cukup tinggi, dimana para pendatang yang datang ke desa ini disambut dengan hangat. Berangkat dari

stereotipe remaja yang berkembang dimasyarakat, akhirnya peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian di Kecamatan Sagalaherang. Penelitian dilakukan di rumah peneliti, rumah subjek dan kos-kosan subjek.

2. Deskripsi Subjek Penelitian

Data dalam penelitian ini bersumber dari subjek yang berjumlah dua orang dan *key informan* yang berjumlah dua orang. Subjek yang dipilih adalah remaja yang berperilaku *self injury* yang sebelumnya telah bersedia dijadikan subjek dalam penelitian ini. Perilaku *self injury* yang dimaksud, yaitu menyayat kulit pergelangan tangan. Sedangkan *key informan* yang dipilih adalah orang yang memiliki informasi kunci dalam penelitian ini dan dapat memberikan keterangan sesuai dengan informasi yang diketahuinya.

Subjek diperoleh dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu dengan cara mengambil subyek didasarkan atas tujuan tertentu (Suharsimi Arikunto, 2013). Subjek yang diteliti adalah IM dan II. Berikut merupakan deskripsi singkat dari kedua subjek.

a. Subjek IM

Subjek berjenis kelamin laki-laki dan berusia 18 tahun. Subjek IM lahir di Subang pada tanggal 27 Agustus 1999 dan beragama islam. memiliki postur tubuh yang kecil dengan berat badan 50 Kg dan tinggi badan 169 cm. Subjek IM berkulit sawo matang dengan wajah oval dan mata yang sedikit sayu. Subjek IM juga memiliki riwayat penyakit dibagian punggung.

Subjek IM merupakan anak bungsu dari lima bersaudara. Subjek IM tinggal bersama ibu dan kedua kakaknya. Ayahnya telah meninggal saat IM pertama masuk SMA atau tepatnya pada Masa Orientasi Peserta Didik di SMA. Kini, ibunya menjadi tulang punggung keluarga dengan bekerja secara bebas atau tidak memiliki pekerjaan tetap. Keempat saudara IM sudah menikah dan dua di antaranya menjadi ibu rumah tangga dan tinggal bersama IM. Sedangkan kedua lainnya pergi merantau. Kondisi ekonomi dari keluarga IM membuatnya terkadang harus ikut bekerja serabutan untuk memenuhi kebutuhan keluarga membantu ibunya.

Subjek IM kini duduk dikelas 1 SMA di salah satu daerah di Subang. Saat SD IM merupakan siswa yang pendiam dan tidak banyak memiliki teman. Namun, sejak masuk SMP, IM memulai pergaulan yang membawanya menjadi seorang perokok dan sering bolos sekolah. Teman-teman IM banyak yang menghasut dan mengatakan jika IM tidak ikut pada pergaulan mereka dengan tidak ikut-ikutan merokok, bolos, tawuran dan meminum-minuman alkohol ia dikatakan “cemen” atau dalam arti lain tidak pantas menjadi seorang laki-laki.

b. Subjek II

Subjek berjenis kelamin perempuan dan berusia 19 tahun. Subjek II lahir di Subang, 1 September 1998 dan beragama Islam. Subjek II merupakan anak satu-satunya dari pernikahan kedua orang tuanya. Subjek II memiliki postur tubuh sedikit berisi dengan berat badan 50 Kg dan tinggi badan 150 cm. Subjek II memiliki kulit sawo matang dengan wajah bulat dan mata yang kecil.

Subjek II kini tinggal bersama ibu dan ayah tirinya, beserta kedua adik perempuan masih berusia 10 tahun dan 6 tahun hasil pernikahan ibu dan ayah tirinya. Saat II masih SD, kedua orang tuanya memutuskan berpisah dan II diminta untuk ikut tinggal dengan ibunya. Ibu dan ayah kandung II berpisah dengan keadaan yang tidak baik. Sehingga berdampak pada intensitas pertemuan atau komunikasi II dengan ayahnya. Ibu II secara tidak langsung melarang II untuk menemui ayahnya dengan cara menyindir II atau mengalihkan perhatian II saat akan membicarakan soal ayahnya. Saat ini, ibu dan ayah II masing-masing sudah menikah. Namun, hubungan II dengan ayah tirinya hingga saat ini belum bisa dikatakan mencair. Subjek II masih terkesan kaku dan seperti tidak kenal dengan ayah tirinya. Terbukti dengan tidak pernah terbangunnya komunikasi antara II dengan ayah tirinya, meskipun hanya sekedar bertegur sapa.

Subjek II sekarang duduk di bangku SMA kelas 2 di salah satu SMA di Subang. Subjek II tidak memiliki banyak teman dikarenakan karakternya yang menutup diri dari teman-temannya. Subjek II hanya dekat dengan 3 orang teman sekelasnya. Prestasinya dibidang matematika, kimia dan fisika di sekolah sangat baik. Subjek II selalu mendapatkan nilai diatas KKM juga melaksanakan tes atau ujian.

3. Reduksi Data Hasil Wawancara

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti, berikut ini merupakan hasil reduksi data yang dilakukan peneliti. Hasil tersebut sesuai dengan tujuan penelitian yang dilakukan. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui proses regulasi emosi pada remaja pelaku *self injury*.

Perilaku *self injury* pada subjek dipengaruhi oleh bagaimana regulasi emosi yang dimiliki subjek saat menghadapi permasalahan. Data mengenai regulasi emosi pada remaja yang memiliki perilaku *self injury* diperoleh dari serangkaian proses wawancara terhadap kedua subjek dan kedua *key informan* sebagai penyedia informasinya.

Kemampuan meregulasi emosi terdiri dari tiga aspek yang memiliki peran penting dalam pembentukan perilaku yang ditampakkan (Gross & Thompson, 2006), yaitu : penilaian emosi, pengaturan emosi, dan pengungkapan emosi.

Berikut ini merupakan hasil dari reduksi data kedua subjek penelitian.

a. Subjek IM

1) Penilaian Emosi

Sakit hati yang dirasakan IM menurutnya seperti suatu keadaan kacau balau dimana perasaannya saat itu benar-benar hancur, hatinya terasa kosong, dan jiwanya terasa tersayat-sayat. Semua yang dirasakannya saat itu membuat IM tidak tahu harus berbuat apa untuk mengatasi masalah tersebut.

Dampaknya, IM memilih untuk menyendiri dan tidak berinteraksi dengan orang lain, karena dengan menyendiri membuatnya menjadi lebih nyaman daripada harus berinteraksi dengan orang lain. Dalam kondisi yang tidak menentu seperti ini membuatnya melakukan atau merasakan semuanya sendiri, IM menghayati seluruh aliran emosinya sehingga tidak mampu berfikir secara logis dan hanya mampu merasakan sakit hatinya.

“Ngagalau .. kumahanya .. jadi pikiran terus kitu teh ..” (ngegalau .. gimana ya.. jadi pikiran terus gitulah). (WWNCRA IM, 4 April 2017, *Line 40*)

2) Pengaturan Emosi

Kemampuan mengatur perilaku ketika IM merasakan emosi negatif seperti tersinggung yaitu dengan menegur atau menanyakan langsung bila yang memuatnya tersinggung itu memiliki hubungan yang terbilang dekat dengan. Namun, bila tidak memiliki hubungan dekat dengannya, IM hanya mangacuhkan omongannya. Maksud dari karta tersinggung disini, dipahami sebagai ungkapan perasaan sakit hati yang dirasakan IM.

Salah satu hal yang membuatnya merasa sakit hati, yaitu diputuskan secara sepihak oleh R dengan alasan perbedaan zodiak yang mereka miliki. Alasan tersebut dirasa IM menjadi sebuah lelucon yang seharusnya tidak dipermasalahkan.

“ di putuskeun ngan gara-gara zodiak, asa ku lucu kitukan. Dimana coba harga diri urang ? saenakna wae ngomong kitu. Naon motivasina ? asa ku lucu” (diputusin gara-gara zodiak, kan lucu gitukan. Dimana coba harga diri aku ? seenaknya aja ngomong gitu. Apa motivasinya ? kok lucu ?). (WWNCRA IM, 11 April, *Line* 15)

Dengan melamun dan mengingat-mengingatnya justru membuat IM semakin larut dalam kekecewaan, sakit hatinya dan bahkan semua emosi-emosi tersebut mengalir dalam dirinya dan semakin ingin melampiaskan emosinya dengan cara yang negatif.

3) Pengungkapan Emosi

Setelah IM diputuskan secara sepihak oleh R (mantan pacarnya), ia langsung berdiam diri di kamarnya. Selama IM berdiam diri dikamarnya, ia selalu memikirkan bagaimana caranya agar ia dapat melampiaskan rasa sakit hatinya saat itu juga.

“Ngalamun .. banyak ngalamun .. ngahuleung nyeyuri .. nya .. kitu weh.. ngalamun banyak ngalamun .. “ (ngelamun .. banyak ngelamun .. ngelamunin

sakitnya .. ya .. gitulah .. ngelamun banyak ngelamun). (WWNCRA IM, 4 April 2017, *Line* 26)

Subjek IM yang sudah tidak mampu lagi menahan perasaan amarah, kekecewaan dan rasa sakit hatinya itu hanya bisa memukul tembok dimana ia berada dan hanya bisa berfokus pada pikiran dan perasaannya saat itu. IM berteriak-teriak dengan kata-kata kasar (memaki-maki) R dengan meledak-ledak dan tidak tertahankan, lalu secara refleks memukul tembok yang ada dihadapannya hingga jari-jarinya lecet. Inilah yang disebut sebagai distraksi yaitu memindahkan perhatian jauh dari sebuah situasi yang menyebabkan efek emosional secara bersamaan ke situasi lain.

“nyahh .. ee .. awal-awalna mukul tembokkannya .. nya kitu nyeri .. nyeri lewih-lewih ..”(awal-awal mukul temboknya .. ya gitu sakit .. sakit banget). (WWNCRA IM, 5 April 2017, *Line* 65)

Setelah IM memukul tembok tersebut, ia merasakan sedikit kepuasan tersendiri. Tembok yang dipukulnya benda mati diyakini sebagai sesuatu yang pas untuk melampiaskan emosinya, karena pada saat itu ia tidak mampu menahan amarahnya pada R. Tapi di sisi lain IM ingin melampiaskan kemarahannya secara langsung kepada R namun ia tidak berdaya untuk melakukannya.

“Bisa dibilang mengalihkan perhatian .. jadi karena nyeri ditangan .. jadi lamun kanyeri pikirana kan nek fokus ge hese kitu .. nah itu jadi aduh aduhan wae .. ” (WWNCRA IM, 5 April 2017, *Line* 31)

Selanjutnya, ia mengambil sebuah silet dan langsung meluapkan emosinya dengan cara memberi sayatan-sayatan pada tangannya yang kemudian luka itu mengeluarkan sedikit darah. Dalam kondisi ini, IM merasakan kelegaan dan kepuasan yang ia inginkan saat itu.

“Terlampiaskan emang, teu sesek deuilah kitu .. sesekna berkurang .. berkurang tapi gak ilang ..” (WWNCRA IM, 4 Mei 2017, Line 40)

Dalam hal ini, IM melihat silet sebagai sebuah benda yang sangat berguna untuk melampiaskan emosinya sebagai luapan rasa kekecewaan dan sakit hatinya. IM yang sudah tidak tahan dengan rasa sakit hatinya memberikan sayatan pada kulit pergelangan tangannya untuk menghasilkan efek yang lebih sakit dari sakit hati yang dirasakannya. Kecewa dan marah yang teramat dalam, membuat IM ingin merasakan sakit yang lebih dari itu. Efek yang lebih menyakitkan itu justru membuatnya lebih lega karena dengan begitu, rasa sakit yang ada pada hatinya untuk sementara waktu dapat teralihkan dengan luka fisik yang ia dapatkan.

b. Subjek II

1) Penilaian Emosi

Pada subjek II, masalah merupakan keadaan yang membuatnya merasa terbebani yang membuatnya sulit untuk berfokus pada hal lain.

“nya ari ceuk aku mah masalah jeung si etamah ngalieurkeun, asa beban pisan ari geus maseaan teh, komo deui masalahna jeung si G. Euuhhh hayang teh rasaan ambeuk-ambeukan weh .” (ya kalo kata akumah masalah sama diamah musingin, kayak beban banget kalo udah berantem teh, apalagi masalahnya sama si G. Pengen rasanya marah-marah). (WWNCRA II, 11 Mei 2017, Line 8)

Saat itu, II merasakan emosi negatif seperti marah, kecewa, sakit hati dan sedih mengalir pada dirinya yang tidak dapat dijelaskan. II merasa lebih nyaman untuk diam menyendiri di kamarnya daripada harus berinteraksi dengan orang lain. Cara II menghayati setiap peristiwa yang dialaminya membuat emosi negatif dalam dirinya makin berkembang.

“hh, kan kamar aku di luhur ngan sorangan oge. Jadina mun nanaon di kamar ceurik weh da kubakat nyeri hate, ambeuk, jeung kecewalah pasti kamu

oge.” (iya kamar aku diatas sendirian juga. Jadi kalo apa-apa di kamar nangis karena sakit hati, marah, sama kecewa pasti kamu juga tau). (WWNCRA II, 19 April 2017. Line 54)

Dampak yang dialami setelah mengalami pertengkaran dengan pacarnya, ia menjadi tidak dapat fokus pada aktivitas lain yang seharusnya dilakukan olehnya. II memilih mengurung diri di kamar untuk menangis karena merasakan kekecewaan, marah, dan sakit hati, lalu meninggalkan aktivitas yang biasa lakukan sehari-hari. Keadaan seperti itu menurutnya merupakan keadaan dimana ia merasa kacau balau dan benar-benar menghancurkan hatinya. II yang tidak mampu menahan perasaannya, amarah, kecewa, sakit hati serta emosi-emosi negatif lainnya.

“Nyeri pisan, nyeri hate urang. Ambeuk sagala rupalah pokokna.” (sakit banget, sakit hati aku. Marah juga macem-macemlah pokoknya). (WWNCRA II, 30 April 2017, Line 20)

2) Pengaturan Emosi

Penyamaan persepsi juga dilakukan kepada II, yang dalam hal ini mengartikan tersinggung sebagai rasa sakit hati atau tersakiti oleh orang lain. Ketika merasakan tersinggung II memilih untuk berdiam diri, dan menangis untuk mellaupkan kesedihan yang dirasakannya.

“hh, kan kamar aku di luhur ngan sorangan oge. Jadina mun nanaon di kamar ceurik weh da kubakat nyeri hate, ambeuk, jeung kecewalah pasti kamu oge.” (iya kamar aku diatas sendirian juga. Jadi kalo apa-apa di kamar nangis karena sakit hati, marah, sama kecewa pasti kamu juga tau). (WWNCRA II, 19 April 2017. Line 54)

Baginya rasa sakit yang dirasakannya itu harus segera dialihkan dengan cara apapun secepat mungkin. Kuatnya dorongan dalam diri II, membuatnya kehilangan kontrol diri dan langsung membanting ponsel yang ada didekatnya pada bingkai

yang merupakan bingkai foto mereka berdua. Bingkai dan ponsel itu seketika menjadi titik fokus tersendiri bagi II. Dikarenakan banyak kegunaan dan kenangan yang berkaitan dengan kedua benda tersebut. Ponsel itu biasanya ia gunakan untuk berkomunikasi atau sesekali melepas rindu. Dengan melemparkan ponsel pada bingkai foto mereka berdua dirasa dapat menjadi suatu alat yang mampu membantunya dalam meredakan emosinya.

“Nya aku pernah eta tea, banting keun hp ka pigura nu aya foto urang duaan nepi peupeus eta. Asa puas teh.” (iya aku pernah itu, banting hp ke pigura yang ada foto kita berdua sampe pecah. Puas rasanya). (WWNCRA II, 30 April 2017, Line 38)

Dengan ia membanting ponsel pada bingkai, membuatnya menjadi ada rasa kelegaan tersendiri dikarenakan ia dapat meluapkan amarahnya pada benda yang dirasa memiliki hubungan dengan dirinya dan A. Melihat bingkai yang berisi foto mereka berdua, II merasakan amarahnya tersalurkan dan sedikit merasa puas.

“Nya puas, eh teu pati sih ngan lumayan agak ngasalurkeun eta emosina. Kakesel, ka ambeuk, nyeri hate jeung sajabana.” (ya puas, eh gak terlalu sih tapi lumayan agak menyalurkan emosinya. Kesel, marah, sakit hati, dan lain-lain). (WWNCRA II, 30 April 2017, Line 40)

Karena dalam kondisi sakit hati seperti ini ia berpikir harus memindahkan rasa sakitnya kepada aktivitas yang jauh lebih menyakitkan.

“mimitina ragu-ragu kitu tapi pas geus dilakukeun gening aya rasa nyeri nu bisa ngalampiaskeun kenyeri di hate urang. Asa lega, puas jeung kumahanya lepas kitulah. Ngan akhir akhir aya kaperih sih lukana.” (awalnya ragu-ragu gitu tapi pas udah dilakuin mah ada rasa sakit nu bisa dilampiasin di hati. Kayak lega, puas sama gimana ya lepas gitu. Cuman akhir-akhirnya ada perih sih lukanya). (WWNCRA II, 11 Mei 2017, Line 34)

Pola pemikiran II inilah yang kemudian membuatnya untuk memfokuskan diri dan mengubah responnya pada sebuah silet. Dengan begitu, ia mengambil sebuah

silet dan langsung menyayatkan di tangannya untuk meluapkan emosinya. Dalam kondisi ini, II merasakan kelegaan dan kepuasan yang ia inginkan saat itu.

“Emang mun kaciri batur emang aneh sih.. tapi nu ku urang rasakeun nya beda weh pokokna .. jang nghalampiaskeun emosi urang kanyeri urang ka ambek urang ka si A teh bisa kitu ..” (emang kalo keliatan orang lain aneh, tapi yang aku rasain emang beda pokoknya, buat ngelampiasin emosi aku sakitnya aku marahnya aku ke si A bisa gitu). (WWNCARA II, 11 Mei 2017, Line 36)

3) Pengungkapan Emosi

Setelah II bertengkar hebat dengan A yang masih berkomunikasi dengan G. II langsung mengunci pintu kamarnya dan ia pun tidak mengizinkan siapapun untuk mengganggunya dan menemuinya. Di dalam kamar, II terus memikirkan bagaimana caranya meluapkan kekecewaanya.

“Hh, urang langsung ngonci kamar, ceurik ngabalangkeun pokokna hp pigura nu aya poto urang duaan ge ku urang di peupeuskeun kamari.” (iya aku langsung ngunci kamar, nangis ngelemparin hp pigura yang ada foto aku berdua juga aku peecahin kemarin). (WWNCR II, 30 April 2017. Line 14)

4. Deskripsi Hasil Observasi dengan Catatan Anekdote

a. Catatan Anekdote (Hasil Observasi)

1) Subjek IM

Hasil observasi yang dilakukan peneliti pada subjek IM, terlihat bahwa ada bekas luka di lengan kirinya berupa bekas sayatan menggunakan silet dan saat ditanyakan subjek mengakuinya bahwa dirinya sudah melakukan perilaku tersebut beberapa hari yang lalu. Dan subjek terlihat tidak merasa menyesal telah melakukan *self injury*. Selanjutnya, terlihat juga setiap isi pembicaraan yang dibicarakan subjek merupakan emosi negatif yang dirasakannya, seperti : rasa marah, kecewa, dan sakit hati.

2) Subjek II

Hasil observasi yang dilakukan peneliti pada subjek II, terlihat bahwa pada pertemuan wawancara kedua terdapat luka sayatan dilengan kiri subjek yang terlihat masih baru, dan subjek mengakui bahwa ia telah melakukannya satu hari sebelum pertemuan saat wawancara. Ketika menceritakan permasalahannya, subjek terlihat sedikit termenung dan menggebu-gebu dalam setiap hal yang dibicarakannya. Setiap hal yang dibicarakan subjek selalu tentang emosi negatif yang dirasakannya, seperti : kecewanya, sedihnya, amarahnya, dan sakit hatinya.

b. Catatan Anekdote (Wawancara *Key Informan*)

1) Informan R

Menurut R (teman dari IM), IM dikenal dengan orang yang tertutup diantara teman-temannya, sehingga jarang sekali ada teman yang mengetahui permasalahan yang dimiliki IM. Menurutnya, IM juga merupakan sosok yang temperamental dan susah untuk diajak bercanda. Sehingga teman-temannya menganggap dengan sosok yang temperamentalnya itu semakin menyulitkan mereka dalam mengetahui tentang kehidupan IM yang sebenarnya.

“Kalo sama akusih IM jarang terbuka orangnya, soalnya dia juga orangnya tertutup gitu. Jarang banget terbuka kalo ditanya tuh. Kadang juga orangnya asik sendiri gitu.” (WWNCRA R, 14 Mei 2017, Line 13)

Subyek R pun mengakui bahwa IM memang selalu melukai dirinya sendiri dengan menyayat kulit pergelangan tangannya menggunakan silet. Namun, ia tidak mengetahui sebab utama IM melakukan perilaku tersebut dan RS memiliki pengalaman yang dirasanya kurang mengenakan, yaitu melihat IM memukul barang yang ada di sekitarnya dan berbicara kasar kepada temannya saat emosi.

”Ya gitu, aku pernah sekali liat dia mukul barang yang ada di sekitarnya pintu sama tembok seringnya aku liat pas kalo kita-kita agi nginep di kos si S.” (WWNCRA RS, 14 Mei 2017, Line 20)

2) Informan LM

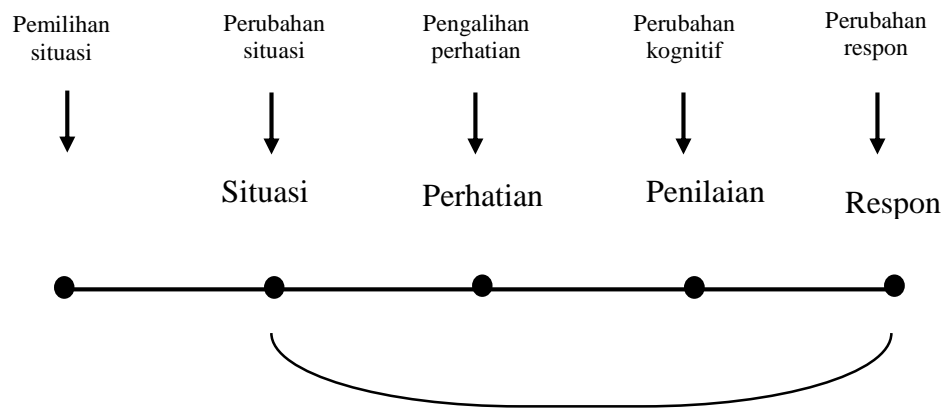
Subjek LM merupakan teman dekat II. Menurutnya, II merupakan sosok yang *ekstrovert*, dikarenakan II sering bercerita mengenai kehidupan sehari-harinya kepada LM. Namun, LM menganggap bahwa II masih terbawa oleh status dan latar belakang keluarganya yang *broken home*, sehingga dianggapnya bahwa itulah yang mempengaruhi II mempunyai perilaku menyakiti dirinya sendiri saat ini.

”Mudah. Tapi kadang dalam menyelesaikan masalahnya gak bener. Jadi dia kayak masih dibawa terus sama status dan latar belakang orang tuanya yang broken home itulah, jadinya pas dia punya pacar tuh jadi takut kehilangan sampe yaa apapun dilakuin asalkan dia tetep bareng sama si A. Itu hal terbodoh yang dia lakuin demi bertahan sama si A. Jadi dia rela nyakit nyakitin dirinya demi bisa bareng terus sama si A. Dan tujuannya tuh cuman buat biar si A baik lagi kedia. Ya makanya kadang tuh dia pas lagi ngobrol sama kita dia tuh nyadarin itutuh salah.” (WWNCRA LM, 18 Mei 2017, Line 4)

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Dari hasil yang didapat, peneliti meninjau secara mendalam dari masing-masing rangkaian proses regulasi emosi yang dirasakan subjek IM dan II. Lima bentuk atau rangkaian tersebut yaitu pemilihan situasi, perubahan situasi, pengalihan perhatian, perubahan kognitif, perubahan respons.

Rangkaian proses regulasi emosi menurut Gross (2006) dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 2. Proses regulasi emosi dengan lima rangkaian strategi regulasi emosi (dari Gross dan Thompson, 2007)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, permasalahan yang dialami subjek IM dan II muncul berbagai macam emosi seperti marah, kecewa, sedih, dan sakit hati. Emosi-emosi tersebut muncul akibat penghayatan yang berlebihan terhadap masalah yang menimpa IM dan II. Penghayatan yang dilakukan II dan IM dengan berdiam diri dan melamun atau menangis semakin mengarahkan IM dan II pada emosi negatif. Masalah yang dialami mereka dianggap sebagai suatu beban yang menyakitkan dan membuat mereka merasa perlu melakukan sesuatu untuk mengalihkan rasa sakit hatinya dengan yang lebih menyakitkan.

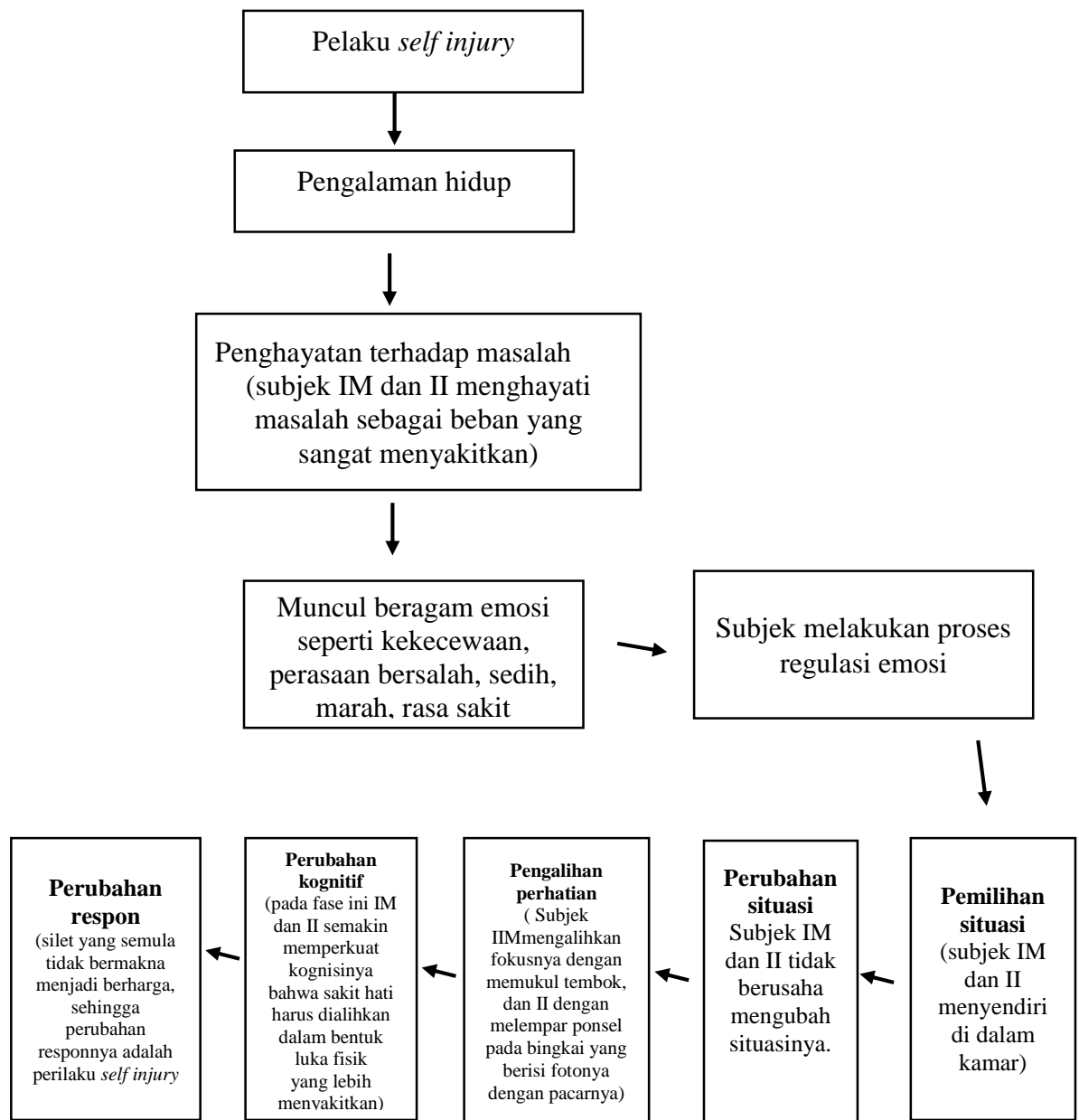
Pada proses regulasi emosi inilah, akhirnya dapat terlihat bahwa IM dan II tidak mampu melakukan regulasi emosi dengan baik. Terlihat dalam setiap prosesnya, sebagai berikut.

- a. Pada fase pemilihan situasi, keduanya memilih untuk menyendiri. Pemilihan situasi seperti ini membuat mereka semakin mengarahkan fokus penghayatannya pada rasa sakit hati yang dirasakannya.

- b. Kemudian ditambah dengan proses kedua regulasi emosi, yaitu fase perubahan situasi. Pada fase ini, kedua subjek tidak melakukan perubahan situasi apapun. Subjek memilih untuk tetap menyendiri dan melamun atau menanggapi permasalahan yang dimilikinya di dalam kamar dan tidak berusaha merubah situasinya.
- c. Selanjutnya pada fase pengalihan perhatian, subjek IM memilih memukul tembok yang ada didekatnya untuk melampiaskan emosi negatifnya dan subjek II membanting ponsel pada bingkai yang berisi foto dirinya dengan pacarnya. Pengalihan perhatian yang dilakukan subjek yaitu dengan melakukan distraksi dengan memindahkan fokus internalnya pada aktivitas lain. Pengalihan perhatian yang dilakukan kedua subjek adalah memukul tembok dan melempar ponsel pada bingkai yang berisi foto. Pengalihan perhatian yang dilakukan kedua subjek inilah yang membuat emosi mereka semakin tak terkontrol.
- d. Hingga pada fase perubahan kognitif, IM dan II tidak mampu mengubah pikiran-pikiran negatif tersebut, tetapi kedua subjek justru membuat skema pemikiran baru bahwa rasa sakit hati harus benar-benar dialihkan dalam bentuk luka fisik yang dirasa lebih menyakitkan.
- e. Sehingga sampailah pada fase perubahan respon, pada fase ini respon akhir yang muncul pada kedua subjek adalah berupa perilaku menyakiti diri sendiri atau *self injury*. Perilaku *self injury* yang dilakukan kedua subjek adalah menyayat-nyayat kulit pergelangan tangan hingga menimbulkan bekas luka.

Sehingga kedua subjek merasa bahwa perilaku tersebut mampu meluapkan dan melampiskan amarah, rasa sakit hati, kecewa dan emosi negatif lain yang ada pada diri mereka.

Selanjutnya, analisis hasil kecenderungan strategi dalam meregulasi emosi subjek IM dan II menunjukkan bahwa jauh lebih banyak menggunakan *expressive suppression*, yang berarti subjek mengubah tindakan untuk merespon emosi yang dirasakan tanpa mengubah emosi negatif yang dirasakan. Terbukti dengan subjek IM yang memukul tembok untuk meluapkan emosinya dan subjek II dengan melempar ponsel pada bingkai yang berisi foto dirinya dengan pacarnya. Tindakan tersebut mampu membuat kedua subjek merasa lebih puas namun tidak membuat emosi negatif yang mereka miliki menjadi berkurang. Namun, membuatnya semakin tidak terkontrol. Sesuai dengan yang dikatakan Gross, Richards, dan John (2006), *expressive suppression* menciptakan ketidaksesuaian antara apa yang dialami dalam diri dengan ekspresi yang dimunculkan, hal ini menimbulkan perasaan membohongi diri sendiri dan menghambat perkembangan hubungan dekat secara emosional dengan orang lain.



Gambar 3. Gambaran Proses Regulasi Emosi Subjek

Hasil penelitian mengenai proses regulasi emosi subjek yang merujuk pada model proses regulasi emosi Gross (2007). Menunjukkan bahwa.

a. Pemilihan Situasi (*Situation Selection*).

Rangkaian dari proses regulasi emosi yang pertama yaitu pemilihan situasi, yang di tempatkan di titik paling kiri pada gambar 2, merupakan hal yang mempengaruhi situasi awal dimana subjek merespon permasalahan yang dialaminya, sehingga membentuk rangkaian emosi awal. Pemilihan situasi tersebut mempengaruhi tindakan kedua subjek untuk membuatnya lebih mungkin berada dalam situasi yang menimbulkan emosi. Saat subjek IM di putuskan secara tiba-tiba oleh pacarnya dan subjek II terlibat pertengkaran dengan pacarnya, menimbulkan "seleksi situasi" yang akan menentukan bagaimana tanggapan emosional kedua untuk menanggapi permasalahan yang dihadapi mereka saat itu.

Pemilihan situasi meliputi tindakan seseorang untuk mendapatkan situasi yang diharapkan, diantaranya adalah tindakan mendekati atau menghindari orang atau situasi yang memunculkan dampak emosional. Saat mengalami permasalahan tersebut kedua subjek memberikan tanggapan emosional dengan rasa marah, kecewa, sakit hati, dan emosi negatif lainnya, sehingga kedua subjek memilih untuk menyendiri di kamarnya memikirkan permasalahan yang terjadi.

Emosi tersebut muncul disebabkan IM merasa kehilangan seseorang yang biasa memberikan motivasi dalam hidupnya, sehingga IM merasa bahwa dirinya benar-benar tidak ada yang mempedulikannya lagi. Sementara, emosi negatif yang muncul pada subjek II, dikarenakan ia merasa bahwa dirinya dikecewakan pacarnya yang masih menjalin komunikasi dengan wanita lain. Hal tersebut, membuat IM dan

II memilih untuk menyendiri dikamarnya untuk memikirkan dan menghayati rasa sakit hati yang dirasakannya.

b. Perubahan Situasi (*Situation Modification*).

Upaya semacam itu untuk mengubah situasi secara langsung sehingga bisa mengubah dampak emosionalnya merupakan bentuk kedua regulasi emosi, ditunjukkan berikut ini pada bagan 2. Dalam tradisi stres dan penanganan, regulasi emosi semacam ini disebut sebagai "pengalihan perhatian yang berfokus pada permasalahan" (Lazarus & Folkman, 1984) atau "kontrol utama" (Rothbaum, Weisz, & Snyder, 1982). Perubahan situasi dalam menghadapi permasalahan justru tidak dilakukan oleh kedua subjek. Kedua subjek lebih memilih tetap menghayati perasaan atau emosi negatif dibandingkan dengan mengubah emosi menjadi positif. Kedua subjek sama-sama memilih berdiam diri dikamar dan melamunkan atau menangisi permasalahan yang terjadi.

c. Pengalihan Perhatian (*Attention Deployment*).

Dua bentuk regulasi emosi sebelumnya berperan membantu subjek dalam membentuk situasi dimana seseorang akan nampak. Namun juga, memungkinkan seseorang untuk mengatur emosi tanpa benar-benar mengubah lingkungan. Situasi memiliki banyak aspek, dan penyebaran perhatian tertentu yang mempengaruhi respons emosional seseorang sehingga memunculkan respon dengan mengarahkan perhatian atau terfokus dalam situasi tertentu. Pada bagan 2, pengalihan perhatian dilakukan setelah perubahan situasi dalam rangkaian regulasi emosi.

Bentuk pengalihan perhatian yang dilakukan subjek IM sesaat setelah diputuskan oleh wanita yang disayanginya yaitu dengan memukul tembok yang berada didekatnya. Menurutny keadaan kacau balau dimana perasaannya saat itu benar-benar hancur, hatinya terasa kosong, dan jiwanya terasa tersayat-sayat sehingga membuatnya tidak tahu harus berbuat apa untuk mengatasi masalah tersebut. Kondisi seperti inilah yang membuatnya kemudian membuatnya memukul tembok. Pengalihan perhatian yang dilakukan IM dengan memukul tembok membuat emosinya semakin tidak dapat mengontrol emosi negatif yang dirasakannya.

Sementara itu, pengalihan perhatian yang dilakukan subjek II saat terlibat pertengkaran dengan pacarnya yang membuatnya kehilangan kontrol diri dan melakukan tindakan melempar ponsel pada bingkai yang berisi foto dengan pacarnya. Karena menurutnya, dengan melempar ponsel tersebut pada bingkai yang berisi foto mereka berdua merupakan cara untuk mengalihkan perhatian atau fokusnya dari sakit hati yang dirasakannya dengan cepat.

d. Perubahan Kognitif (*Cognitive Change*).

Perubahan kognitif merupakan bentuk proses regulasi emosi keempat yang ditunjukkan dalam Gambar 2, mengacu pada perubahan satu atau lebih dengan mengubah bagaimana seseorang memikirkan situasi itu sendiri atau tentang kemampuan seseorang untuk mengelola tuntutan itu. Salah satu bentuk perubahan kognitif yang mendapat perhatian khusus adalah penilaian ulang (*reappraisal*) (Gross, 2002). "*Reappraisal*" melibatkan perubahan makna situasi sedemikian rupa

sehingga ada perubahan respons emosional seseorang terhadap situasi tersebut. "*Reappraisal*" melibatkan perubahan makna situasi sedemikian rupa sehingga ada perubahan respons emosional seseorang terhadap situasi tersebut.

Perubahan kognitif yang dilewati kedua subjek setelah melakukan pengalihan perhatian yang menyebabkan kedua subjek semakin tidak dapat mengontrol emosinya. Mengakibatkan kedua subjek semakin berpikiran mengenai bagaimana cara untuk segera menghilangkan rasa sakit hati yang dirasakannya itu. Dalam hal ini kedua subjek mengubah signifikansi emosinya dengan cara memperkuat kognisi atau pola pikirnya bahwa sesuatu yang menyakitkan harus di ekspresikan dengan cara yang terlihat nyata dan terasa lebih menyakitkan. Dengan begitu kedua subjek akan merasa lebih tenang dan puas.

e. Perubahan Respon (*Response Modulation*).

Perubahan respon merupakan bentuk terakhir yang ada titik terakhir pada bagan 2 diatas. Penempatan titik terakhir menunjukkan bahwa ini akhir proses dalam meregulasi emosi. Perubahan respon mengacu pada pengaruh respon fisiologis, pengalaman, atau perilaku secara relatif langsung. Misalnya, relaksasi dapat digunakan untuk mengurangi aspek fisiologis dan pengalaman dari emosi negatif. Perubahan respon yang dilakukan oleh kedua subjek yaitu dengan melakukan *self injury*. *self injury* yang dilakukan oleh kedua subjek yaitu menyayat-nyayat kulit pergelangan tangannya dengan menggunakan sebuah silet. Dengan melakukan *self injury* subjek merasa emosi negatif yang dirasakannya saat itu terlampaikan atau terluapkan karena tergantikan dengan rasa sakit akibat luka sayatan tersebut. Dalam

hal ini, kedua subjek melihat silet sebagai sebuah benda yang sangat berguna untuk melampiaskan emosinya yang merupakan luapan rasa kekecewaan dan sakit hatinya. Sehingga membuat kedua subjek merasa puas dan tenang terlepas dari rasa sakitnya saat itu, meskipun dirasakan hanya sementara lalu mengulangi tindakan melakukan *self injury* kembali.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti mengalami keterbatasan yang dapat mempengaruhi kondisi dari penelitian yang diteliti. Keterbatasan tersebut yaitu waktu yang dimiliki kedua subjek terbatas, dikarenakan subjek memiliki berbagai kesibukan. Seperti sekolah, les tambahan, ekstrakurikuler, bekerja dan hal lain yang tidak direncanakan lainnya. Kesibukan tersebut membuat peneliti memiliki waktu yang terbatas untuk menemui subjek.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Subjek melakukan penghayatan yang berbeda dari mayoritas individu pada umumnya. Penghayatan yang dilakukan oleh kedua subjek, yaitu merupakan tindakan yang mengarahkan IM dan II pada emosi-emosi negatif. Sehingga dapat dilihat bahwa proses regulasi kedua subjek, yaitu.

- a. Pada fase pemilihan situasi, IM dan II lebih memilih untuk menyendiri didalam kamarnya. Pemilihan situasi ini semakin mengarahkan kedua subjek dalam penghayatan secara mendetail tentang rasa sakit hatinya.
- b. Pada fase kedua proses regulasi emosi, yaitu fase perubahan situasi. Pada fase ini, IM dan II tidak berusaha mengubah situasi dimana mereka lebih memilih berdiam dikamar dan melamun atau menangisi permasalahan yang mereka hadapi saat itu. Tindakan ini tidak membuat subjek menjadi lebih tenang, tetapi justru semakin membuat subjek berpikiran negatif untuk melukai dirinya sendiri.
- c. Pada fase pengalihan perhatian, subjek juga melakukan distraksi yaitu memindahkan fokus internalnya pada aktivitas lain. Pengalihan perhatian yang subjek IM lakukan adalah memukul tembok yang ada didekatnya dan yang dilakukan II adalah melempar ponsel pada bingkai yang berisi foto dirinya dengan pacarnya. Pengalihan perhatian yang dilakukan kedua subjek

ini semakin membuat mereka berpikir negatif dan emosinya menjadi tidak terkontrol.

- d. Pada fase perubahan kognitif, subjek IM dan II tidak mampu mengubah pikiran-pikiran negatifnya tersebut, tetapi kedua subjek justru membuat skema pemikiran baru bahwa rasa sakit hati harus dialihkan dalam bentuk luka fisik yang nyata dan dirasa harus lebih menyakitkan dari rasa sakit hatinya tersebut.
- e. Dalam hal ini subjek gagal berpikir untuk mengatasi permasalahannya hingga akhirnya subjek pun gagal untuk mengubah respon dan melakukan *self injury*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan informasi yang diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi Subjek/Informan

Diharapkan subjek mampu memahami proses regulasi emosi untuk bisa mengontrol emosi yang dirasakannya. Subjek diharapkan mengetahui baik dan buruknya perilaku *self injury* yang dilakukan agar dapat merealisasi keputusan pengungkapan emosinya..

2. Bagi Layanan Bimbingan dan Konseling

- a. Diharapkan adanya Pemberian Layanan Bimbingan dan Konseling dengan mengadakan bimbingan di sekolah-sekolah terkait dengan regulasi emosi.
- b. Konselor diharapkan dapat membantu remaja dalam memahami proses regulasi emosi yang dimiliki remaja dalam mengontrol emosinya.

3. Bagi Pembaca dan Masyarakat Umumnya

Diharapkan agar masyarakat dapat lebih responsif dan berpartisipasi dalam melakukan usaha preventif terhadap pelaku *self injury* yang ada disekitarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi, Mappiare. (1982). *Psikologi remaja*. Surabaya : Usaha Nasional.
- BBC Indonesia. Diakses pada tanggal 12 januari 2017. “Kasus Lukai Diri Naik 50 Persen”. Dalam http://www.bbc.co.uk/indonesia/majalah/2010/03/100312_lukaidiringgris.shtml
- Bernardin, H. John. (2003). *Human resources management: An experiential approach, 3rd edition*, McGraw-Hill/Irwin, New York.
- Dariyo, Agoes. (2004). *Psikologi perkembangan dewasa muda*. Jakarta : Grasindo.
- Favazza, Armando R. (1996). *Bodies Under Siege: Self mutilation and body modification in culture and psychiatry. Baltimore: The Johns Hopkins university press*. Goleman, D
- Fiona Tresno & Monty P.Satiadarma (2005), *Jurnal dinamika emosional pelaku self injury*
- Garnefski, N., Kraaj, V. (2006) Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Persp Indiv Differ*, 40, 1659-69.
- Garnefski, N., Kraaj, V., & Spinhoven, Ph. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and individual differences*, 30, 1311-1327.
- Goleman, D.(2002). *Kecerdasan emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gratz, D.T dan Roemer, J.J. (2004).Antecedent and response focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237
- Gross, J. J. (1998). Antecedent and response focused emotion regulation : devertent consequences for experiences, expression, and psychology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 7 (1), 224-237
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: past, present, future. *Cognition and emotion*, 13, 551-573.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood : Timing is everything. *Current dirrection in psychological science*. 0, 2014-2019.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes : for affect, relationship, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 5 (2), 348-362

- Gross, J.J. & Thompson, R.A. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundation. In J.J. Gross (ed). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Gross, J. J., Richard, J. N., & John, O.P. (2004) Emotion regulation in everyday life. Dalam D. K. Snyder, J.A. Simpson, & J. N. Hughes (eds). *Emotion regulasion in families : Pathways to dysfunction and health* (pp. 1-31). Washington DC : American Psychological Association.
- Gross, J. J., dan Thompson, R. A. (2007) Emotion regulation: Conceptual foundation. *Handbook of emotion regulation*. Edited by: James J. Gross. New York : Guilford Publications.
- Gross, J.J. (2007). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognitionand emotion*, 13, 551–573.
- Gross, J.J., Samson, A.C. (2012). Humor as emotion regulation: The differential consequences of negative versus positive humor. *Cognition and Emotion*, 26(2), 375-384. Stanford : Psychology Press
- Gross,J.J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 38, 281-291
- Gross,J.J., McRae,K., Ochsner, K.N., Mauss, I.B., Gabrieli, J.J.D. (2008). Gender differences in emotion regulation: An fMRI study of cognitive reappraisal. *Group Processes Intergroup Relations*, 11 (143), 144-162
- Gunarsa, S.D & Gunarsa, Y.S.D. (2004). *Psikologi praktis: Anak, remaja, dan keluarga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, S.D dan Gunarsa, Y.S.D. (2001). *Psikologi remaja*. Jakarta : BPK Gunung Mulia
- Gunarsa, Singgih D. (2002). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hasking, Penelope A. dkk. (2002). Emotion regulation and coping as moderators in the relationship between personality and self-Injury. *Artikel*. Australia: Monash University.
- Hilt, Cha, Susan Nolen. (2008). Nonsuicidal self-injury in young adolescent girls: moderators of the distress–function relationship.. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol. 76. No. 1 (63-71).
- Kanan, Linda, Jennifer Finger and Amy E. Plog. (2008). Self-injury and youth: Best practices for school intervention. *Journal of mental health*. 2: 67 – 79: Cherry Creek School District Greenwood Village, Colorado.

- Karista, A.D. (2005). Perbedaan tipe regulasi emosi remaja laki-laki dan remaja perempuan. *Skripsi*(tidak diterbitkan). Jakarta: Fakultas UI.
- Klonsky, E. David, and Jennifer J. Muehlenkamp. (2007). Self-injury: A research review for the practitioner. *Journal of clinical psychology* Vol. 63 (11), 1045–1056. Wiley Periodicals, Inc: Stony Brook University.
- Kostiuk, L.M & GT Fout.. (2002). Understanding of emotion and emotion regulation in adolescent female with conduct problem: a qualitative Analysis. *The Qualitative Report*, Volume 7, Number 1 (<http://www.nova.edu/5555/QR/QR7-1/Kostiuk.html>).
- Kusumaningrum, Oktavia Devi. (2012). *Regulasi emosi istri yang memiliki suami stroke*. Vol. 1. No. 1. *Jurnal. Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. USA: Oxford University Press.
- Lloyd-Richardson, Elizabeth E dkk. (2007). Characteristics and functions of non-suicidal self-injury in A Community Sample of Adolescents. *Psycho Med*. USA: NIH Public Access.
- Maidah, Destiana. (2013). Self injury pada mahasiswa (Studi kasus pada mahasiswa pelaku self injury. *Skripsi*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Negeri Semarang. Semarang
- Moleong, L.J. (2012). *Metodologi penelitian kualitatif*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Moleong, L.J. (2005). *Metode penelitian kualitatif edisi revisi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nisfiannoor & Kartika. (2004). Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. *Jurnal Psikologi*. Fakultas Psikologi. Universitas Tarumanegara.
- Nock, Matthew K & Mendes. (2008). Vol. 76. No. 1 (28-38). *Journal of Consulting and Clinical Psychology*
- Papalia, Old, Feldman. (2008). *Human Development* (terjemahan). Jakarta : Kencana
- Poerwandari, K. (2001). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran & Pendidikan Psikologi (LPSP3).

- Putri, Dwi Widarna Lita. (2013). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada perawat rumah sakit jiwa grhasia yogyakarta. Vol.2. No. 1. *Jurnal Emphaty*. Fakultas Psikologi. Universitas Ahmad Dahlan. 2
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2013). Badan penelitian dan pengembangan kesehatan kementerian RI tahun 2013. Diakses: 19 Februari 2017, dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf>
- Rizqi, M.Iلمي. (2011). Pengaruh kematangan emosi terhadap kecenderungan perilaku self injury pada remaja. *Skripsi*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Satgas Remaja IDAI. (2010). *Bunga rampai kesehatan remaja*. Jakarta : Badan Penerbit Ikatan Dokter Anak Indonesia.
- Salovey, P. M dan Skutfer, B. L. (1997). Cultural differences in children's emotional reactions to difficult situation. *Child Development*, 73, 983-996.
- Santrock. (2007). *Adolescence, 6th edition*. Jakarta : Erlangga, Jakarta
- Santrock. (2011). *Educational psychology, 5th edition*. New York : McGraw Hill,
- Shabrina, Astri. Diakses pada tanggal 26 Oktober 2013. "*Nonsuicidal Self injury*".
- Shaffer, David R. (2005). *Social and personality development*. USA: Thomson
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian kualitatif kuantitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta. Bandung
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Alfabeta, Bandung.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Syamsu Yusuf (2007). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Bandung. Remaja Rosdakarya.
- Thompson, G. (1994). *Emotion regulation: A theme in search of definition*. New York: ohn Willey sons, Inc. New York

- Thompson, R.A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59,25–52.
- Wilson, J. W. (1999). Emotion related regulation : An emerging construct. *Developmental psychology*, 35 (1), 214 – 222.
- Whitlock, Janis L, Jane L. Powers, and John Eckenrode. (2006). The virtual cutting edge: The internet and adolescent *self-injury*. *Journal of psychology*. Vol. 42, No. 3, 000–000: Cornell University.
- Whitlock, Janis, John Eckendorode dan Dalil Silverman. (2006). Self-injurious behaviors in a collage population. *Pediatrics*. Vol. 177. No. 6 (1939-1948). Journal. The American Academy of Pediatrics.
- World Health Organization, (2012). *Adolescent health*. Diakses pada 20 januari 2017 di : <http://www.who.int/topics/adolescenthealth/en>.

LAMPIRAN

Pedoman Wawancara Subjek

A. REGULASI EMOSI

1. Penilaian emosi

a. Kemampuan individu untuk dapat menyadari emosi baik emosi positif maupun emosi negatif

- 1) Apa yang kamu rasakan ketika kamu sedang ada masalah ?
- 2) Apa kamu tau perasaan seperti apa yang kamu rasakan ?
- 3) Dampak apa yang kamu rasakan dari perasaanmu saat ada masalah ?
- 4) Apakah kamu mampu membedakan mana perasaan yang kamu rasakan itu perasaan baik atau buruk ?

2. Pengaturan emosi

a. Kemampuan mengatur perilaku berdasarkan emosi yang dirasakannya

- 1) Apa yang kamu lakukan ketika kamu merasa tersakiti ?
- 2) Apa yang membuat kamu melakukannya ?
- 3) Bagaimana kamu melakukannya ?
- 4) bagaimana kamu tau cara tersebut dapat digunakan untuk merespon perasaan tersakitimu ?

3. Pengungkapan emosi

a. Mengekspresikan emosi yang dirasakan untuk mengungkapkan kebutuhan-kebutuhan emosionalnya

- 1) Apa yang kamu lakukan ketika sedang merasakan senang ataupun sedih ?
- 2) Bagaimana kamu melakukannya ?
- 3) Adakah perubahan yang dirasakan setelah kamu melakukan itu ?
- 4) Kepuasan seperti apa yang kamu rasakan setelah melakukan itu ?

Pedoman Wawancara Informan

1. Sejak kapan kamu mengenalnya?
2. Bagaimana hubungan kalian berdua?
3. Biasanya apa saja yang sering diceritakan dia ketika bersama kamu?
4. Menurut kamu, dia ini tipe orang yang seperti apa ya?
5. Apa saja yang dilakukan ketika ia sedang marah?
6. Menurut kamu, dia ini tipe orang yang mudah menyesuaikan diri apa tidak?
7. Menurut kamu, bagaimana dengan kemampuan dia dalam menghadapi masalah?
8. Apa reaksi dia pertama kali ketika sedang menghadapi masalah?
9. Apa yang biasa dia lakukan saat ia sedang sedih?

Pedoman Observasi Observasi IM

Tujuan Observasi : Untuk mengidentifikasi regulasi emosi subjek pelaku *Self Injury*

No.	Indikator	Ceklist	Deskripsi
1.	Subjek sering diam dan menyendiri saat ada masalah	√	Terlihat subjek beberapa kali menghindar untuk berkomunikasi dengan teman-temannya saat memiliki masalah
2.	Subjek sering menunjukkan sikap emosional	√	Subjek sering menggebu-gebu dalam menunjukkan emosionalnya
3.	Subjek melakukan <i>self injury</i> secara sadar.	√	Subjek melakukannya secara berulang-ulang untuk melampiaskan emosinya
4.	Tampak tegang saat bercerita tentang pengalamannya menyakiti diri.	√	Seperti ada hal yang menjadi beban saat bercerita
5.	Subjek menangis saat bercerita tentang pengalamannya menyakiti diri.	√	Subjek sangat merasakan sakit hati sehingga dengan menyakiti dirinya dia merasa itu jalan keluarnya
6.	Isi pembicaraan subjek Selalu tentang menyalahkan diri sendiri.	-	Tidak ada rasa menyalahkan diri, namun ada rasa peneasaran dan heran
7.	Isi pembicaraan subjek selalu tentang dugaan/pikiran negatif.	-	Subjek hanya menyesali dan mempertanyakan setiap persoalan

Pedoman Observasi Observasi II

Tujuan Observasi : Untuk mengidentifikasi regulasi emosi subjek pelaku *Self Injury*

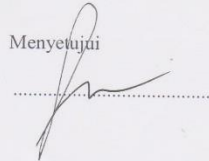
No.	Indikator	Ceklist	Deskripsi
1.	Subjek sering diam dan menyendiri saat ada masalah	√	Terlihat subjek beberapa kali menghindar untuk berkomunikasi dengan teman-temannya saat memiliki masalah
2.	Subjek sering menunjukkan sikap emosional	√	Subjek sering menggebu-gebu dalam menunjukkan emosionalnya dan terkadang sambil menunjukkan perasaany marah, sedih, atau sakit hatinya
3.	Subjek melakukan <i>self injury</i> secara sadar.	√	Subjek melakukannya secara berulang-ulang untuk melampiaskan emosinya
4.	Tampak tegang saat bercerita tentang pengalamannya menyakiti diri.	-	
5.	Subjek menangis saat bercerita tentang pengalamannya menyakiti diri.	√	Subjek sangat merasakan sakit hati sehingga dengan menyakiti dirinya dia merasa itu jalan keluarnya dan karena ia tak mau kalah dengan apa yang dilakukan pacarnya
6.	Isi pembicaraan subjek Selalu tentang menyalahkan diri sendiri.	-	Tidak ada rasa menyalahkan diri, namun ada rasa pneasaran dan heran
7.	Isi pembicaraan subjek selalu tentang dugaan/pikiran negatif.	√	Ada pikiran negatif yang dipikirkan oleh subjek mengenai pacarnya sehingga menyebabkan dirinya emosi

LEMBAR PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)

Nama (Inisial) : IM
Jenis kelamin : Laki-laki
Pendidikan : SMA

Dengan ini saya menyatakan bahwa saya bersedia untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini tanpa ada paksaan dari orang lain.

Menyetujui



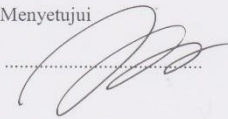
.....

LEMBAR PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)

Nama (Inisial) : II
Jenis kelamin : Perempuan
Pendidikan : SMA

Dengan ini saya menyatakan bahwa saya bersedia untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini tanpa ada paksaan dari orang lain.

Menyetujui



.....

Data Pribadi Subjek

Nama/Inisial : IM

Usia : 18

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tempat/Tanggal lahir : Subang, 27 Agustus 1999

Agama : Islam

Anak ke... dari... bersaudara : anak ke-5 dari 5 bersaudara

Tingkat Pendidikan : SMA

Riwayat penyakit : penyakit dipunggung hingga harus operasi tulang
punggung

Berat Badan : 50 kg

Tinggi Badan : 169 cm

Data Pribadi Subjek

Nama/Inisial : II

Usia : 19

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat/Tanggal lahir : Subang, 1 September 1998

Agama : Islam

Anak ke... dari... bersaudara : anak tunggal dari orang tua kandung, anak ke-1 dari
3 orang adik tiri

Tingkat Pendidikan : SMA

Riwayat penyakit : -

Berat Badan : 50 kg

Tinggi Badan : 150 cm

**TRANSKRIP
WAWANCARA 1
SUBJEK IM**

Tempat : Rumah peneliti
Tanggal : 4 April 2017
Pukul : 13:15-14:00

Kamu iraha sih mimiti ngalakukeun eta ? nyilet eta ?

Awal masuk SMA ..

Masuk SMA ? awal pisan atau kumaha ?

Hmm .. awal-awalah

Awal-awalana tepatna kituh ? (5)

Beberapa bulan.. 2 – 3 bulanlah setelah masuk SMA sehabis MOS

Ohh .. naha gening bisa ngalakukeun eta ?

Sakit hati .. gara-gara kecewa ..

Sakit hati ??? sakit hati kunaon ?

Cewe haha biasa cewe .. (10)

Hoo gara-gara cewe .. Emang kunaon bisa .. bisa nepi keun ngalakukeun eta kitu ?

Dikecewakeun ..

Hah kunaon ?

Dikecewakeun ..

Dikecewakeuna ? (15)

Mengakhiri hubungan yang teu jelas ..

Naon ?

Mengakhiri hubungan dengan cara tidak jelas ..

Ohh.. naha make teu jelas ?

Nyaa bilangnye gara-gara zodiak, zodiak bilang gak cocok .. Dengan mudah .. (20)

Terus rasana pas udah diputuskeun dengan gak jelas itu gimana sih ?

Nya.. hhh .. sakit hati.

Terus ?

Ambek ..

Trus setelah eta naon nu dilakukeunna ? (25)

Ngalamun .. banyak ngalamun .. ngahuleung nyeuri .. nya .. kitu weh.. ngalamun banyak ngalamun ..

Naon nu dilamunkeuna ?

Nya teu percaya weh bisa nyarita kitu ..

Emang asalna yakin bakal seneng terus kitu ?

Nya yakinlah soalna pdkt 3 tahun .. ngarespon wae, terus nya ngarespon we kitu ngan abdina teu berani kitu ngungkapkeunana, nah pas ngungkapkeun enya di tarima tapi tos 3 minggu malah kitu nyariona .. (30)

Hh .. sakit gak sih ?

Banggeett ... haa

Terus selama dalam keadaan setelah putus eta kamu tetep misalkan cerita ka temen atau henteu ?

Henteu, soalna temen SMP di SMA gada, aya sih cuman teu sakelas beda kelas jadi jauh .. menjauh kitu ..

Hmm .. (35)

Jadi di SMA temen-na temen baru teu apal, teu apal sejarahna kitulah ..

Hm hh.. hh.. terus ee.. naon, kamu misalkan kan nu dilakukeun sambil ngalamun,

Gada usaha buat ngalihkeun perhatian kanu hal lain kitu ?

Heunteu ..

Terus nanaonan wae ?

Ngagalau .. kumahnya .. jadi pikiran terus kitu teh .. (40)

Kapikiran kumaha ?

Haduh .. kumahnya .. Nya asa teu percaya weh kitu.

Asa mimpi kitu ?

Hh .. teu jelas ..

Setelah itu nyoba buat ngomong baik-baik atau memperbaiki kaya gitu minta kejelasan gitu ? (45)

Eeee ... nggak sih .. henteu ..

Langsung bener-bener langsung misalkan putus udah *lost contact* gituh ?

Nya langsung lost contact sampe .. sampe satu setengah taunan .. gak kontek langsung..

Kalo misalkan .. selama ngalamun eta misalkan aya barang nu dibalangkeun pas karek putus ? naon kitu ?

Enggak .. justru ada kalung masih tetep di pake sampe setaun .. (50)

Naha kunaon ?

Euh ? terlalu dalam mungkin, kecewa tapi tapi masih ngarep kituh .. kecewa tapi masih ngarep .. tapi gamau kitu .. kumaha nya .. bingung ..

Ohh .. jadi laina misalkan ngaluapkeun perasaan marahna teh dengan merusak barang yang dipake berdua gitu tapi malah tetep dipake gitu ?

Enggak .. hh enggak .. nya soalnya dalam hati nya masih cintalah kitu istilahna ..

Hmm .. (55)

Meskipun tau kitu dikecewain tapi .. kayak orang begolah .. kayak orang begolah .. udah tau disakitin tapi masih cinta .. ngarep tapi gamaulah gimananya .. rasamah masih ada tapi kieulah ..

Hh .. ee kamu eta selama nyeri hate eta dikamar weh sorangan kitu ?

Dirumah hh, kalo dirumah lamun teu aya rancangan pasti ngalamun ..

ngalamun ? ngalamunna kumaha misalkan ?

nya pasti mikiran eta masalah eta .. (60)

jadi bener-bener teu ngubah situasi eta ?

henteu ..

gada temen kerumah gitu ?

teu .. teu aya .. nya paling disakolah mah aya rancangan tapi pas dirumah pasti ingetna kadinya wae kitu ..

ohh, seringan dirumah atau di sekolah ? (65)

menclo-menclo sih .. semester awal .. semester awalmah banyakan dirumah, semester 1 ..

dirumah sendiri weh gitu ?

hh ..

seneng sendirian apa gimana ?

gak.. gak suka keramaian .. (70)

kunaon gak suka keramaian ?

mm .. gak enak weh rasana ,kayak diliatin .. ehh gimana ya .. kayak banyak yang ngeliat gitu padahal mungkin gada .. tapi rasaan ada gitu kayak pada ngeliatin gitu .. udah ah malu mungkin .. bingung ..

trus ari nu dirasakeun passorangan naon ?

pas .. gimana ?

nu dirasakeun pas sorangan kumaha ? (75)

nya sakit hati ..

kan tadi katanya gak suka keramaian, emang mun sorangan kumaha rasana ?

*ohh nya, jadi diri sendiri .. bebas ngelakuin apa aja teu era, mau b***** juga moal era .. hehe .. makanya di internet bacotna gede ..*

ohh gitu .. kenapa ?

matakna di internet .. ee .. banyak ngomong gitulah .. padahal aslinamah jarang .. soalna anonim yang di internet mah .. (80)

ngaluapkeuna teh di sosial media kitu ?

ee ... basa eta mah henteu sih .. mulai kitumah kelas 2 ..

kenapa ?

mulai aktif sosial mediamah kelas 2, awal-awal mah heunteu ..

itu pas semester awal itu pas awal-awal bener-bener terpuruknya berarti ?

hh .. cuman nya pas awal-awal itu mineung ngalamunlah .. teu puguh nanaonlah .. Cuma berbaring ngalamun tidurah .. udah .. (85)

**TRANSKRIP
WAWANCARA
SUBJEK IM**

Tempat : kos-kosan subjek

Tanggal : 5 April 2017

Pukul : 10:10-11:05

hmm .. aya teu sih orang nu paling baik pas masa-masa terpuruk eta ?
misalkan jadi tempat cerita, nu ngahibur atau nu kumaha kitu ?

jujur masalah ieu gak pernah diceritain ..

kenapa ?

hh, malu ..

malu ? (5)

malulah ..

jadi bener- bener gak pernah cerita sama orang lain ?

enggak .. gak pernah .. tentang masalah kenapa itunya gak pernah ..

seneng dipendem sendiri ?

bukan seneng sih, lebih gak bisa dikeluarin. (10)

Ohh, kenapa gak bisa di keluarin ?

Malu .. malu weh..

Malunya teh malu kayak gimana sih ?

Kayak harga dirinya turun weh gara-gara itu ..

Hoo kayak gitu .. (15)

Sayamah emang gak suka curhat ..

Sekalipun gak pernah curhat sama orang lain kayak gitu ?

Nggak ..

Terus kalo gak bisa curhat berarti dipendem sendirikan ? itu cara biar ngerasa puas gitu dengan cara apa ?

Hh .. ya kan kalo .. kalo marah sesekan ya ..ya ngelampiasin mukul tembok .. (20)

Mukul tembok ?

Hh .. tapi sakit, sakitnya ..

Itu tembok rumah ?

Hh tembok rumah ..

Tapi itu orang rumah gada yang tau itu kalo kamu mukul tembok ? (25)

Kan sepi gada orang .. Hh ..

Tapi ngelakuin selama awal-awal itu?

Hh .. enggak ..

Gak terlalu .. cuman beberapa kali .. soalnya hampir keseleo sakitna lama ..

Terus dengan apa .. dengan mukul tembok itu sedikit ada apa ya lebih lega gitu gak? (30)

Bisa dibilang mengalihkan perhatian .. jadi karena nyeri ditangan .. jadi lamun kanyeri pikirana kan nek fokus ge hese kitu .. nah itu jadi aduh aduhan wae ..

Hoo jadi ada rasa yang lebih sakit gitu ?

Hh kitu .. hh seenggakna teu fokus diditulah .. jadi teu .. emang henteu ilang pikiran kadinya cuman sahenteuna teu fokus kadinya .. jadi fokusna pecah teu mikiran kadinya da nyeri ieu ..

Jadi cara kamu ngalihkeun pikiran etateh dengan mukul tembok kayak gitu ?

Hh .. menyakiti diri sendirilah .. (35)

Terus kalo hal lainnya gitu ? kayak foto berdua gitu, itu kayak gimana ?

Ada sih foto berdua jeung dia di hp, diminta lagi .. jadi kumahnya .. enggak sih masih ngarep .. masih cinta .. jadi tentang dia mah gak dirusak gsk di apa-apain .. masih kuat ngeliatnya juga masih kuat ..

Hoo jadi masih di simpen ?

Masih .. kan kalung juga setaun masih di pake .. semenjak kejadian itulah .. kurang dari setaunlah 8 bulan masih dipake sama saya ..

Jadi malah seneng gitu kalo masih ada bayang-bayangnya ? (40)

Ya secara gak langsung selama 3 tahunkan cuman dia yang jadi penyemangat gitu .. walaupun yaa akhirnya buat sakit hati .. meskipun udah disakitin gitu .. ya gitulah .. pokokna barang-barang diamah gak dibuang gak di apa-apain .. masih disimpen ..

Nah terus pandangan kamu pas waktu itu menilai masalah itu kayak gimana sih ? masalah etateh kos kumaha ?

Hmm .. jujur kan orang gatau nya .. tempramen .. marahna langsung meluap orangna langsung meluap emosina .. ya paling etamah dulu itu dikasarin kesini-kesini minta maaf susah .. udah gamau juga ..

Kayak gimana sih ?

Ya udah emosi meluap udah susah lagi .. (45)

Ee .. tempramennya itu kayak gimana ? Kalo itu tempramennya kayak gimana ? sama orang atau sama perlakuan atau gimana ..

Bahasa sih .. mukul orang mah gak pernah ..

Terus dengan melakukan .. berkata kasar itu bisa menyelesaikan masalahmu menurutmu ?

Waktu itu, keluar begitu aja .. kesini kesini ya disesali .. nyesel .. jadi .. gimana ya .. kesini-kesini mau menanyakan klarifikasi susah gitu .. nyesel tos ngomong kasar kaditu ..jadi yaudahlah ..

Itutuh ngomong kasarna pas udah putus itu gitu ? (50)

Hh .. langsung .. emang mau nanya “ naha kitu “ cuman dilanjutin dengan kata-kata yang tidak enak ..

Bisa di kasih tau ngomongnya apa ?

mm.. kumahnya ?

gak apa apa di bahasa lemeskeun

kieu nya reka ulang “ naha maneh e.. bisa kos kaya gitu kitu? Naon hubungana ?” soalna bikin alesan nanaon ge moal ditarima .. bikin alesan karena naon .. gakan masuk gakan diterima .. soalna alesana zodiak itu teu masuk akal .. teu kapikiran .. (55)

mm .. itutuh putusna dimana sih ?

di sms ..

itu teu langsung ngabalangkeun hp ?

teu .. teu sih teu dibalangkaeun .. langsung weh teu nyepeng hp dewi .. diantep kitu .. sesek da kumahnya .. ngambeklah .. sesek ngambek ..

tapi kamu pas posisi eta masih ngalakukeun kegiatan normal kayak gada apa apa ? apa cuman ngurung diri sendiri gitu ? (60)

hari pertama ngurung diri .. hari-hari berikutnya berjalan normal tapi banyak waktu soranganna .. jadi aya waktu sorangan ngalamun .. aya waktu sorangan ngalamun .. kan basa eta sakola nya disakola mah biasa .. tapi pas disakolage lamun keur sorangan ngalamun beberapa hari .. nya lamun istirahatkeun ketemu .. ee rame-rame jadi teu mikiran kadinyalah ..nya biasa lah ..

terus ari eta bisa jadi nyilet teh kumaha ?

nyahh .. ee .. awal-awalna mukul tembokkanna .. nya kitu nyeri .. nyeri lewih-lewih .. mungkin terinspirasi dari film aya mungkin soalna abi teu inget ..kan nu ngalakukeun nu kitu aya di film-film kitulah ..aya adegan lamun keur sakit hati naon kitu kadangkalan nyilet .. mungkin secara tidak sadar inget kadinya .. beli silet nya kitulah .. (65)

itu hari keberapa ?

satu minggu lah setelah putus, soalnakan masih itu .. satu bulan mah masih kuat kecewanateh rasa kecewana rasana .. pokokna pukul tembok nyeri tapi teu ngilangkeun .. sakitna teu lama .. tapi nyerina teu lama ih kumahnya .. hh ..ah nyeri teuinglah pokoknamah .. nyeri teuinglah pokoknamah .. ngaruksak imah .. ngarusak properti .. rumahlah .. bisi aya nu nanyakeungan kumaha ..

terus itu bisa mulai nyilet kumaha lagi ?

terus ..

bener-bener kudu nyilet yeuh atau kumaha ? (70)

nya kumahnya .. teu mikir kudu nyilet .. teu kitu .. nya secara tidak langsung teinspirasi dari film .. jadi nyoba lah ..

terus perasaan awalna kumaha ?

*perasaan awalna masih inget kaditu .. kecewa ngulek weh ka cewe eta ..
nyilet langsung weh .. trus aya pikiran mending sakit fisik dari pada sakit
hati .. nya kitulah .. ya langsung weh ngalakukeun eta ..*

**TRANSKRIP
WAWANCARA
SUBJEK IM**

Tempat : Rumah Subjek

Tanggal : 2 Mei 2017

Pukul : 11:15-12:05

Masalah nu paling beurat jang kamu naon sih ?

Diputuskeun ku awewe nyeri hate ..

Terus emang kumaha rasana ?

Nyeri hate, kecewa, ambek..

Ambekna kunaon ? (5)

Alesana teu masuk akal teu bisa diterima alesana..

mm.. tapi tetep putus ?

tetep ..

satu pihak kitu ?

hh, satu pihak kitu .. (10)

terus setelah itu ? jadi eta nu nyieun kamu ngalakukeun nyilet tea ?

enya ..

naha bisa kapikiran kitu sih ? ngalakukeun nyielet kos kitu?

Ee .. soalna boga pikiran mending nyeri fisik daripada nyeri hate.

Naha bisa kapikiran kitu ? (15)

Muncul dengan sendirinya ..

Muncul ?

Hh ..

Emang pernah ada pengalaman “oh hhnya kitu emang meni nyeri fisik daripada nyeri hate” atau emang karek pas eta hungkul ?

Pertama kali dalam hidup .. (20)

Pertama kali ? kok bisa gitu ?

Ee .. mungkin karena terinspirasi dari film yang intinamah paling besar mungkin .. soalnakan seeur publikasi disinetron di film oge nampilkeun, tapi eta teu kapikiran ..

Teu kapikiran, tapi eta teu ngarasa ragu-ragu kitu jang ngalakukeun eta atau kumaha sih awalana ?

Henteu teu ragu-ragu .. soalna emang ngalampiaskeunlah ..

Ngalampiaskeun jang ? (25)

Supaya teu inget wae kadinya, supaya lepas .. soalna mun keur ambek nyesek .. soalna mun diantep wae nyiksa soalna teu di lampiaskeun .. soalna mun nyarita ka batur teu bisa .. mun kabarang kan rugi ..

Terus .. eta saminggu setelah putus berartikan ngalakukeuna ?

Iya betul ..

Eta ngadadak emang di meja ada silet atau piso atau naon ?

Beli .. (30)

Beli silet ngedadak kitu ?

Hh ..

Terus ?

Terus ngalamun, nya inget wae.. kan ngalamun inget wae kadinya, pasti nambah seseklah pikirana makin kuat emosi.. jadona dilampiaskan ..

Emang eta nu dipikiranna kamu naon sih ? (35)

Nyeri hate ..

Nyeri hate pas diputuskeuna atau emnag kamu ..

Pokokna 3 taun masa-masa eta hilang weh kapikiran deui .. ingetna kadinya wae .. jadina sakit hati ..

Hoo . jadi nyilet weh ? eta pas pertama kali nyilet kumaha ?

Terlampiaskan emang, teu sesek deuilah kitu .. sesekna berkurang .. berkurang tapi gak ilang .. (40)

Teralihkan kayak gitu ?

Hh ..

Dibagian mana ?

Tangan kiri kebanyakan .. tangan kiri sih ..

Itu banyak sayatannya ? (45)

Banyak, ..

Dengan cara itu kamu ngerasa emang bener-bener fungsi gak sih nyilet itu buat ngeringanin masalah kamu ?

Meringankan sih bukan menyelesaikan, meringankan ..

Berapa lama sih kuatna ?

15 menit nyiletamah .. trus gak kerasa nyeri hatena udah weh .. (50)

Terus dinikmati nyeri hatena ?

Hhlah ..

Terus itukan nyiletna dimana ?

Banyak lokasinya, kebanyakan dirumah, dikamar, sendiri ..

Terus eta mun di sakola temen-temen kumaha ? (55)

Hampir gada yang nanya, hampir gada ada sih ..

Hmm .. nanya eta kunaon kitu ?

Aya sih temen sabangku, nanya “kunaon?” nyabilang nyilet, cuman alesana iseng hungkul nyarita ke orang mah ..

Terus respon temenmu ?

Nya “ohh” kitu hungkul, soalna bodo amat ..teu hoyong terang nanaon kitu .. (60)

Tapi kamu ngarep ditanya teu ? dikepoin gitu lah ..

Heunteu sih, emang gamau ada yang tau ..

Kamu berusaha menyembunyikan apa ya, luka-lukanya gak sih sama temen temenmu ?

Teu sih luka-lukamah, cuman masalahna. Biasa wae ...

Terus kalo kesekolah di tutupin atau diliatin ? (65)

Kaya biasa aja teu di tembong-tembong ..

Sering gak sih ngelakuin nyilet itu ?

Nya mun kaininget weh, kadang 2 minggu sekali mun lukana udah sembuh.

**TRANSKRIP
WAWANCARA 1
SUBJEK II**

Tempat : Rumah peneliti

Tanggal : 9 April 2017

Pukul : 11:15-12:05

Eh ari kamu mimiti nyilet kapan ?

Irahanya .. kamu ge nyaho meren ah ..

Ih seriusan, kan aku apalna keur kamu mun pasea hungkul jeung si A.

Nya eta berarti awalna.

Haaah ? jadi (5)

Nya aku awal ngalakukeun etateh keur basa bobogohan jeung si eta baaa...

Hhnya ? jadi mimitina nyilet basa jeung si A ?

Hh, kan aku bobogohan teh ti kelas hiji SMA, urang mimiti sih ninggali si eta sok nyilet kitu. Trus lila kalilaan urang turutan weh.

Naha bisa ? kan nyeri mereun ?

Jadikan urang mah kapancing teh lain ku hal alusnya, jadi urang kapikiran si eta ge bisa naha urang teu bisa. Jadi abeh si eta tetep bertahan istilahnamah kitu. Perih-perih hungkul sih urang ngarasana ge haha (10)

Naha kamu make nunurutan kitu ?

Nya kumahnya ba, aku teh da sok kesel ka si A teh, unggal unggal nu ku urang diributkeun pasti soal si G. si eta masih smsn jeung si G lah, teteleponan atau papanggih di deket imahna. Pan kamu ge nyaho meren arurang sakelas. Aku si A jeung si G.

Hh, aku inget. Eta kamu ninggali si eta ngalakukeun itu dimana jeung iraha kitu ?

Si eta nu ngamimitian oge, basa.. naonna .. poho deui ..

Keur kelas hiji tea ? (15)

Duh teuing poho deui.. pokokna nu ngamimitina si eta jadi urang ka tuturuti..

Yaudah.. yaudah ken gpp ari gak inget mah.. eh ari kamu ngalakukeun eta jang naon gening ?

Awalna mah ninggali si A pan, manehna bisa kitu nya urang ge bisa. Trus pas di cobaan gening emang nyieun urang ngarasa tenang kitu. Asa puas rasana teh.

Tenang ? emang saacan ngalakukeun eta teu teunang ?

Eh na geus di bejaan aku mun ngalakukeun eta pan mun pasea jeung si eta pedah si awewe eta. (20)

Emang kumaha rasana ?

Asa sedih, nyeri hate, teu dihargaan ..

mmm..

ambek pisan asana teh. Kurang naon coba urang selama ini, urang geus bageur kamanehna, ka indungna tapi si eta angger weh kos kitu ..

geus sabaraha lila emang ? (25)

nya ti kelas hiji weh, ayeuna kelas 3, berarti 2 taunan lah. Jeung sakelas wae dih jeung si G teh.

Hahaha.. Naha bisa sakelas wae kitu ? jodoh mereun nya ..

ih mbung teuing ..

terus kunaon sok ?

*teu nyaho ih, kan keur kelas hiji teh aku emang di kelas X-1 nah geus yeuh nya naek ka kelas 2, geus di parisahkeun kelasna teh, aku xI Ipa 1, si A Ipa 2, jeung si G teh ipa 3. Ehh karek sabulan gatau dua bulan dititah pindah ka Ipa 5 geura. Urang geus e.embungeun pindah nepi ngadatangan imah Bu M**** pas saacan bener-bener dipindahkeun teh. Tapi kudu wae pindah. (30)*

Gening naha ?

*Teu nyaho, diakalan ku si D*** jigana mah meh manehna rengking hiji wae. Pan mun nu pindahna barudak X-1 bahela mah si eta bakal rengking hiji wae.*

Terus ?

Nya engges urang sakelas deui jeung si A jeung si G ongkoh.

Eta selama sakelas deui kamu masih ngalakukeun ? (35)

Hoooh masih nepi ayeuna ge mun pasea. Komodei kan sakelas kenah. Mungkin weh dibere kesempatan jang eta duaan pa pelong pelong.

Barudak nyahoeun ? atau kamu pernah nyaritakeun tentang perilaku ieu ?

Nyaho meren, da katinggali. Tapi urang mah tara nyarita sih masalah pribadi urang komodeui perilaku ieu.

Maksudna ?

Nya kan aku kadang sok pasea di kelas, jadinya nyaho mun urang sok gogontokan jeung si A. Ngan mun masalah nyilet urang teu nyaho da teu ngarasa sok nyari masalah ieu jang naon urusan sorangan bisa dianggap aib urang lah ieu mah. Ngan saukur urang nu nyaho. (40)

Hmm gitu..

Cuman cuman jigana nyarahoeun merennya. Ceuk kamu kumaha ?

Duh mun aku sorangan mah nya meren nyaho. Tapi gatau juga sih. Hehe

Hh merennya nyarahoeun da katinggali haha

Ehh eta mun kamu pasea sok dimana ? di kelas kitu ? (45)

Kadang di kelasmah, minengna nya eta diimah manehna jeung di telepon.

Mun pasea eta kamu kamana ?

Lumpat ka kamar terus nangis hahaha

Lumpat ti kelas atau timana ?

Nya mun di kelasmah sok langsung hicing di pojokan kelas, tapi mun ti imah si A atau di telepon urang langsung balik asup kamar trus ceurik. Da nyeri hate atuh mesti pasea gara-gara si G geus 2 taunan angger weh pasea teh eta deui eta deui. (50)

Mamah tau ?

Henteu, kan aku di larang bobogohan sabenerna.

Jadi mun pasea asup kamar ngalakukeuna di kamar ?

hh, kan kamar aku di luhur ngan sorangan oge. Jadina mun nanaon di kamar ceurik weh da kubakat nyeri hate, ambeuk, jeung kecewalah pasti kamu oge.

Menurutmu pasea jeung si A jadi masalah pang beuratna ? (55)

Lain berat, tapi nyeuri hatekeun urang. Naon maksudna urang geus bageur wae kamanehna. Tapi nya berat sih haha..

**TRANSKRIP
WAWANCARA
SUBJEK II**

Tempat : Rumah peneliti

Tanggal : 30 April 2017

Pukul : 11:15-12:05

Ehh.. eta tangan bekas nyilet deui ? asaan mah keur basa eta gada ih

Hehehe ..

Kunaon.. kunaon ?

Pusing bey, kesel.

Kunaon ? si A deui ? (5)

Nya saha deui atuh bey

Emang kunaon ?

Moal jauh jeung si G lah. Kamari urang manggihan si eta keur jeung si G di imah si G.

Terus ?

*Aku pan nek ka imahna nya, kan mun nek ka imahna ngalewat ka imah si G pan kamu nyaho di Ja**** lewat handap. Aku ninggali di harepeun imah si G eta budak keur duduan. Urang langsung ngagas balik. (10)*

Naon nu kamu pikirkeun pas eta ?

Nyeri pisan, nyeri hate urang. Ambeuk sagala rupalah pokokna.

Nepi diimah kamu asup kamar terus ceurik mesti ?

Hh, urang langsung ngonci kamar, ceurik ngabalangkeun pokokna hp pigura nu aya poto urang duaan ge ku urang di peupeuskeun kamari.

Naha nepi kitu ? (15)

Kan si A ninggali urang merennya, teuing kumaha si eta nga miscalan weh hantem trus nga sms bari ambek nitah uramg mgamngkat teleponna. Nya urang mbunglah nya engges ku urang saking ambekna di balakngkeun eta hp ka pigura eta eh piguna murag trus peupeus.

Pas eta kamu nyoba nyaritakeun ka saha kitu beh kamu lewih tenang ? kan biasana mun udah nyerita kabatur lewih enak kitu.

Henteu, aku geus teu bisa mikir nanaon, bororaah mikir boga babaturan bey, ngan bisa ceurik hungkul ngarasa nyeri hate pisan ninggali harepeun mata pisan.

Ngarasa lewih enak sorangan berarti kamu mun keur kitu ?

Hh, mun aya batur teh asa kumahnya, teu paruguh oge urangkan keur arambeuk kitu. Ukur urang nu nyaho weh palingan mun disakola karek nyarita sawajarna hungkul. (20)

Mun misalkeun yeuhnya, aya nu datang pas kamu keur keadaan kitu, kamu kumaha ?

Nya aku ...

Kumaha ?

Teuing ah bey..

Haha yaudah yaudahh .. (25)

Nanya nu lain wae

Oke.. oke.. pas kamu keur dalam situasi etateh kamu aya usaha jang nga ubah situasi nu kamu dirasa teu ngeunah eta teu ?

Maksudna ?

Nya misalkan ngarubah suasana, daripada ceurik wae sorangan dikamar mending maen atau naon nu bisa poho kana masalahna eta.

Bororaah bey, akumah geus teu bisa mikir nanaon dibejaan ge. Hayangna ngan ceurik hicing dikamar weh. (30)

Teu nanaonan pisan ?

Heunteulah ..

Berarti ngalihkeun perhatian kana hal lain oge henteu ?

Teu bisa. Kapikiran wae si A,

Trus cara kamu meh emosi nu kamu rasakeun agak reda kumaha ? (35)

Maksudna ?

Meh teu emosi deui kamu nanaonan basa eta?

Nya aku pernah eta tea, banting keun hp ka pigura nu aya foto urang duaan nepi peupeus eta. Asa puas teh.

Puas ?

Nya puas, eh teu pati sih ngan lumayan agak ngasalurkeun eta emosina. Kakesel, ka ambeuk, nyeri hate jeung sajabana. (40)

Langsung teu emosi deui ?

Masih sih ngan saetik ka kaluarkeun kitu kaambekna.

Ohh, hh ngarti-ngarti.

Tapi urang nyeri hate pisan ku si A, meni teu ereun-ereun kieu ..

Sabar.. sabarr.. (45)

**TRANSKRIP
WAWANCARA III
SUBJEK II**

Tempat : Rumah Subjek

Tanggal : 11 Mei 2017

Pukul : 11:15-12:05

Kumaha ? pasea keneh ?

Nya kitu weh ..

Naha kitu weh ?

*teuing ah lieur mikirkeun si sura**** mah*

haha nya enggeus-nyaenggeus .. eh ari ceuk kamu masalah nu kamu hadapi selama ieu kumaha ? (5)

masalah aku ? nu jeung si A ?

nya mereun ..

nya ari ceuk aku mah masalah jeung si etamah ngalieurkeun, asa beban pisan ari geus maseaan teh, komo deui masalahna jeung si G. Euuhhh hayang teh rasaan ambeuk-ambeukan weh ..

tapi kamu ngarasa mampu nyelesaikeuna ?

salama aya si G urang mah teu nyaho cara mikirna si A, (10)

naha ?

nya pan masalah urang jeung si A pasti jeung si G, sabenerna bisa mereunnya di selesaikeun tapi teu nyaho ah.

Pernah nyalahkeun diri kamu sorangan ?

Pernah,

Kumaha ? (15)

Nya eta urang salah naon ka si eta, geus sagala dilakonan, aku geus bageur ka si eta.

Pernah mikir jadi batur ?

Pernah sakapeung,

Mikir kumaha ?

Ngenahnya jadi batur mah, noga kabogoh nu setia, nu bageur, teu macem-macem jeung nu sejen, bisa nepi nikah deuih. (20)

Hahaha, pikirana kamu geus kaditu..

Hh teuing akuge sok kamana wae mikirna. Hahaha

Eh eh.. ari kamu sok ngalakukeun naon mun kamu geus ngarasa bener-bener teu bisa nahan emosi pas kamu boga masalah ?

Kamu ge nyaho meren ..

Haa ?? (25)

Ih da ..

Yeh, naon ?

Nya nyilet tea,

Selain eta ?

Gada. (30)

Kunaon sih bisa nepi nyilet kitu ?

Ih kan geus di bejaan, mimitina gara-gara si A eta..

Hh maksudna bisa nepi manjang kitu ?

Yeuh nya ku urang di bejaan, jadi bahela teh kan aku ninggali si eta ngalakukeun itu, terus aku mikir si eta ge bisa naha aku henteu ? nah pan

aku lakukeun weh, mimitina ragu-ragu kitu tapi pas geus dilakukeun gening aya rasa nyeri nu bisa ngalampiaskeun kenyeri di hate urang. Asa lega, puas jeung kumahnya lepas kitulah. Ngan akhir akhir aya kaperih sih lukana.

mm... (35)

Emang mun kaciri batur emang aneh sih.. tapi nu ku urang rasakeun nya beda weh pokokna .. jang nghalampiaskeun emosi urang kanyeri urang ka ambek urang ka si A teh bisa kitu ..

ninggali coba ?

yeuh .. (memperlihatkan)

bae di foto teu ?

mbung ah, ngerakeun. (40)

Ihh.. boleh ?

Entoong cukup kamu nu ninggalina weh. Bisi loba nu nyaho mun di foto-foto.

Okedehh ..

**REDUKSI DATA
WAWANCARA 1
SUBJEK IM**

Tempat : Rumah peneliti

Tanggal : 4 April 2017

Pukul : 13:15-14:00

Kamu iraha sih mimiti ngalakukeun eta ? nyilet eta ?

Awal masuk SMA ..

Awal-awalana tepatna kituh ?

Beberapa bulan.. 2 – 3 bulanlah setelah masuk SMA sehabis MOS

Ohh .. naha gening bisa ngalakukeun eta ?

Sakit hati .. gara-gara kecewa ..

Sakit hati ??? sakit hati kunaon ?

Cewe haha biasa cewe ..

Hoo gara-gara cewe .. Emang kunaon bisa .. bisa nepi keun ngalakukeun eta kitu ?

Dikecewakeun ..

Naon ?

Mengakhiri hubungan dengan cara tidak jelas ..

Terus rasana pas udah diputuskeun dengan gak jelas itu gimana sih ?

Nya.. hhh .. sakit hati.

Terus ?

Ambek ..

Trus setelah eta naon nu dilakukeunna ? (25)

*Ngalamun .. banyak ngalamun .. ngahuleung nyeuri .. nya .. kitu weh..
ngalamun banyak ngalamun ..*

Emang asalna yakin bakal seneng terus kitu ?

*Nya yakinlah soalna pdkt 3 tahun .. ngarespon wae, terus nya ngarespon
we kitu ngan abdina teu berani kitu ngungkapkeunana, nah pas
ngungkapkeun enya di tarima tapi tos 3 minggu malah kitu nyariona ..*

Terus selama dalam keadaan setelah putus eta kamu tetep misalkan cerita
ka temen atau henteu ?

*Henteu, soalna temen SMP di SMA gada, aya sih cuman teu sakelas
beda kelas jadi jauh .. menjauh kitu ..*

Jadi di SMA temen-na temen baru teu apal, teu apal sejarahna kitulah ..

*Hm hh.. hh.. terus ee.. naon, kamu misalkan kan nu dilakukeun sambil
ngalamun,*

Gada usaha buat ngalihkeun perhatian kanu hal lain kitu ?

Heunteu ..

Terus nanaonan wae ?

Ngagalau .. kumahnya .. jadi pikiran terus kitu teh ..

Setelah itu nyoba buat ngomong baik-baik atau memperbaiki kaya gitu
minta kejelasan gitu ?

Eeee ... nggak sih .. henteu ..

Langsung bener-bener langsung misalkan putus udah *lost contact* gituh ?

*Nya langsung lost contact sampe .. sampe satu setengah taunan .. gak
kontek langsung..*

Kalo misalkan .. selama ngalamun eta misalkan aya barang nu dibalangkeun pas karek putus ? naon kitu ?

Enggak .. justru ada kalung masih tetep di pake sampe setaun ..

Naha kunaon ?

Euh ? terlalu dalam mungkin, kecewa tapi tapi masih ngarep kituh .. kecewa tapi masih ngarep .. tapi gamau kitu .. kumaha nya .. bingung ..

Ohh .. jadi laina misalkan ngaluapkeun perasaan marahna teh dengan merusak barang yang dipake berdua gitu tapi malah tetep dipake gitu ?

Enggak .. hh enggak .. nya soalnya dalam hati nya masih cintalah kitu istilahna ..

Hmm ..

Meskipun tau kitu dikecewain tapi .. kayak orang begolah .. kayak orang begolah .. udah tau disakitin tapi masih cinta .. ngarep tapi gamaulah gimananya .. rasamah masih ada tapi kieulah ..

Hh .. ee kamu eta selama nyeri hate eta dikamar weh sorangan kitu ?

Dirumah hh, kalo dirumah lamun teu aya rancangan pasti ngalamun ..

ngalamun ? ngalamunna kumaha misalkan ?

nya pasti mikiran eta masalah eta ..

jadi bener-bener teu ngubah situasi eta ?

henteu ..

seneng sendirian apa gimana ?

gak.. gak suka keramaian ..

kunaon gak suka keramaian ?

mm .. gak enak weh rasana ,kayak diliatin .. ehh gimana ya .. kayak banyak yang ngeliat gitu padahal mungkin gada .. tapi rarasaan ada gitu kayak pada ngeliatin gitu .. udah ah malu mungkin .. bingung ..

kan tadi katanya gak suka keramaian, emang mun sorangan kumaha rasana ?

*ohh nya, jadi diri sendiri .. bebas ngelakuin apa aja teu era, mau b***** juga moal era .. hehe .. makanya di internet bacotna gede ..*

ohh gitu .. kenapa ?

matakna di internet .. ee .. banyak ngomong gitulah .. padahal aslinamah jarang .. soalna anonim yang di internet mah .. (80)

itu pas semester awal itu pas awal-awal bener-bener terpuruknya berarti ?

hh .. cuman nya pas awal-awal itu mineung ngalamunlah .. teu puguh nanaonlah .. Cuma berbaring ngalamun tidurah .. udah .. (85)

**REDUKSI DATA
WAWANCARA II
SUBJEK IM**

Tempat : kos-kosan
Tanggal : 5 April 2017
Pukul : 10:10-11:05

hmm .. aya teu sih orang nu paling baik pas masa-masa terpuruk eta ?
misalkan jadi tempat cerita, nu ngahibur atau nu kumaha kitu ?

jujur masalah ieu gak pernah diceritain ..

jadi bener- bener gak pernah cerita sama orang lain ?

enggak .. gak pernah .. tentang masalah kenapa itunya gak pernah ..

seneng dipendem sendiri ?

bukan seneng sih, lebih gak bisa dikeluarin.

Ohh, kenapa gak bisa di keluarin ?

Malu .. malu weh..

Malunya teh malu kayak gimana sih ?

Kayak harga dirinya turun weh gara-gara itu ..

Hoo kayak gitu ..

Sayamah emang gak suka curhat ..

Sekalipun gak pernah curhat sama orang lain kayak gitu ?

Nggak ..

Terus kalo gak bisa curhat berarti dipendem sendirikan ? itu cara biar
ngerasa puas gitu dengan cara apa ?

Hh .. ya kan kalo .. kalo marah sesekan ya ..ya ngelampiasin mukul tembok ..

Terus dengan apa .. dengan mukul tembok itu sedikit ada apa ya lebih lega gitu gak?

Bisa dibilang mengalihkan perhatian .. jadi karena nyeri ditangan .. jadi lamun kanyeri pikirana kan nek fokus ge hese kitu .. nah itu jadi aduh aduhan wae ..

Hoo jadi ada rasa yang lebih sakit gitu ?

Hh kitu .. hh seenggakna teu fokus diditulah .. jadi teu .. emang henteu ilang pikiran kadinya cuman sahenteuna teu fokus kadinya .. jadi fokusna pecah teu mikiran kadinya da nyeri ieu ..

Jadi cara kamu ngalihkeun pikiran etateh dengan mukul tembok kayak gitu ?

Hh .. menyakiti diri sendirilah ..

Terus kalo hal lainnya gitu ? kayak foto berdua gitu, itu kayak gimana ?

Ada sih foto berdua jeung dia di hp, diminta lagi .. jadi kumahanya .. enggak sih masih ngarep .. masih cinta .. jadi tentang dia mah gak dirusak gsk di apa-apain .. masih kuat ngeliatnya juga masih kuat ..

Hoo jadi masih di simpen ?

Masih .. kan kalung juga setaun masih di pake .. semenjak kejadian itulah .. kurang dari setaunlah 8 bulan masih dipake sama saya ..

Jadi malah seneng gitu kalo masih ada bayang-bayangnya ?

Ya secara gak langsungkan selama 3 tahunkan cuman dia yang jadi penyemangat gitu .. walaupun yaa akhirnya buat sakit hati .. meskipun udah disakitin gitu .. ya gitulah .. pokokna barang-barang diamah gak dibuang gak di apa-apain .. masih disimpen ..

Nah terus pandangan kamu pas waktu itu menilai masalah itu kayak gimana sih ? masalah etateh kos kumaha ?

Hmm .. jujur kan orang gatau nya .. tempramen .. marahna langsung meluap orangna langsung meluap emosina .. ya paling etamah dulu itu dikasarin kesini-kesini minta maaf susah .. udah gamau juga ..

Terus dengan melakukan .. berkata kasar itu bisa menyelesaikan masalahmu menurutmu ?

Waktu itu, keluar begitu aja .. kesini kesini ya disesali .. nyesel .. jadi .. gimana ya .. kesini-kesini mau menanyakan klarifikasi susah gitu .. nyesel tos ngomong kasar kaditu ..jadi yaudahlah ..

itu teu langsung ngabalangkeun hp ?

teu .. teu sih teu dibalangkaeun .. langsung weh teu nyepeng hp dewi .. diantep kitu .. sesek da kumahanya .. ngambeklah .. sesek ngambek ..

tapi kamu pas posisi eta masih ngalakukeun kegiatan normal kayak gada apa apa ? apa cuman ngurung diri sendiri gitu ?

hari pertama ngurung diri .. hari-hari berikutnya berjalan normal tapi banyak waktu soranganna .. jadi aya waktu sorangan ngalamun .. aya waktu sorangan ngalamun .. kan basa eta sakola nya disakola mah biasa .. tapi pas disakolage lamun keur sorangan ngalamun beberapa hari .. nya lamun istirahatkeun ketemu .. ee rame-rame jadi teu mikiran kadinyalah ..nya biasa lah ..

terus ari eta bisa jadi nyilet teh kumaha ?

nyahh .. ee .. awal-awalna mukul tembokkannya .. nya kitu nyeri .. nyeri lewih-lewih .. mungkin terinspirasi dari film aya mungkin soalna an=bi teu inget ..kan nu ngalakukeun nu kitu aya di film-film kitulah ..aya adegan lamun keur sakit hati naon kitu kadangkan nyilet .. mungkin secara tidak sadar inget kadinya .. beli silet nya kitulah ..

itu hari keberapa ?

satu mingguanlah setelah putus, soalnakan masih itu .. satu bulanmah masih kuat kecewanateh rasa kecewana rasana .. pokokna pukul tembok nyeri tapi teu ngilangkeun .. sakitna teu lama .. tapi nyerina teu lama ih kumahnya .. hh ..ah nyeri teuinglah pokoknamah .. nyeri teuinglah pokoknamah .. ngaruksak imah .. ngarusak properti .. rumahlah .. bisi aya nu nanyakeunkan kumaha ..

terus itu bisa mulai nyilet kumaha lagi ?

terus ..

bener-bener kudu nyilet yeuh atau kumaha ? (70)

nya kumahnya .. teu mikir kudu nyilet .. teu kitu .. nya secara tidak langsung teinspirasi dari film .. jadi nyoba lah ..

terus perasaan awalna kumaha ?

perasaan awalna masih inget kaditu .. kecewa ngulek weh ka cewe eta .. nyilet langsung weh .. trus aya pikiran mending sakit fisik dari pada sakit hati .. nya kitulah .. ya langsung weh ngalakukeun eta ..

**REDUKSI DATA
WAWANCARA III
SUBJEK IM**

Tempat : Rumah Subjek

Tanggal : 2 Mei 2017

Pukul : 11:15-12:05

Masalah nu paling beurat jang kamu naon sih ?

Diputuskeun ku awewe nyeri hate ..

Terus emang kumaha rasana ?

Nyeri hate, kecewa, ambek..

Ambekna kunaon ?

Alesana teu masuk akal teu bisa diterima alesana..

terus setelah itu ? jadi eta nu nyieun kamu ngalakukeun nyilet tea ?

enya ..

naha bisa kapikiran kitu sih ? ngalakukeun nyielet kos kitu?

Ee .. soalna boga pikiran mending nyeri fisik daripada nyeri hate.

Naha bisa kapikiran kitu ?

Muncul dengan sendirinya ..

Emang pernah ada pengalaman “oh hhnya kitu emang meni nyeri fisik daripada nyeri hate” atau emang karek pas eta hungkul ?

Pertama kali dalam hidup .. (20)

Pertama kali ? kok bisa gitu ?

Ee .. mungkin karena terinspirasi dari film yang intinamah paling besar mungkin .. soalnakan seeur publikasi disinetron di film oge nampilkeun, tapi eta teu kapikiran ..

Teu kapikiran, tapi eta teu ngarasa ragu-ragu kitu jang ngalakukeun eta atau kumaha sih awalana ?

Henteu teu ragu-ragu .. soalna emang ngalampiaskeunlah ..

Ngalampiaskeun jang ?

Supaya teu inget wae kadinya, supaya lepas .. soalna mun keur ambek nyesek .. soalna mun diantep wae nyiksa soalna teu di lampiaskeun .. soalna mun nyarita ka batur teu bisa .. mun kabarang kan rugi ..

Terus .. eta saminggu setelah putus berartikan ngalakukeuna ?

Iya betul ..

Terus ?

Terus ngalamun, nya inget wae.. kan ngalamun inget wae kadinya, pasti nambah seseklah pikirana makin kuat emosi.. jadinya dilampiaskeun ..

Emang eta nu dipikiranna kamu naon sih ?

Nyeri hate ..

Nyeri hate pas diputuskeuna atau emnag kamu ..

Pokokna 3 taun masa-masa eta hilang weh kapikiran deui .. ingetna kadinya wae .. jadinya sakit hati ..

Hoo . jadi nyilet weh ? eta pas pertama kali nyilet kumaha ?

Terlampiaskeun emang, teu sesek deuilah kitu .. sesekna berkurang .. berkurang tapi gak ilang ..

Dibagian mana ?

Tangan kiri kebanyakan .. tangan kiri sih ..

Itu banyak sayatannya ?

Banyak, ..

Dengan cara itu kamu ngerasa emang bener-bener fungsi gak sih nyilet itu buat ngeringanin masalah kamu ?

Meringankan sih bukan menyelesaikan, meringankan ..

Berapa lama sih kuatna ?

15 menit nyilet namah .. trus gak kerasa nyeri hatena udah weh ..

Terus dinikmati nyeri hatena ?

Hhlah ..

Hmm .. nanya eta kunaon kitu ?

Aya sih temen sabangku, nanya “kunaon?” nyabilang nyilet, cuman alesana iseng hungkul nyarita ke orang mah ..

Terus respon temenmu ?

Nya “ohh” kitu hungkul, soalna bodo amat ..teu hoyong terang nanaon kitu ..

Sering gak sih ngelakuin nyilet itu ?

Nya mun kaininget weh, kadang 2 minggu sekali mun lukana udah sembuh.

**REDUKSI DATA
WAWANCARA 1
SUBJEK II**

Tempat : Rumah peneliti

Tanggal : 9 April 2017

Pukul : 11:15-12:05

Hhnya ? jadi mimitina nyilet basa jeung si A ?

Hh, kan aku bobogohan teh ti kelas hiji SMA, urang mimiti sih ninggali si eta sok nyilet kitu. Trus lila kalilaan urang turutan weh.

Naha bisa ? kan nyeri mereun ?

Jadikan urang mah kapancing teh lain ku hal alusnya, jadi urang kapikiran si eta ge bisa naha urang teu bisa. Jadi abeh si eta tetep bertahan istilahnamah kitu. Perih-perih hungkul sih urang ngarasana ge haha (10)

Yaudah.. yaudah ken gpp ari gak inget mah.. eh ari kamu ngalakukeun eta jang naon gening ?

Awalna mah ninggali si A pan, manehna bisa kitu nya urang ge bisa. Trus pas di cobaan gening emang nyieun urang ngarasa tenang kitu. Asa puas rasana teh.

Tenang ? emang saacan ngalakukeun eta teu teunang ?

Eh na geus di bejaan aku mun ngalakukeun eta pan mun pasea jeung si eta pedah si awewe eta. (20)

Emang kumaha rasana ?

Asa sedih, nyeri hate, teu dihargaan ..

mmm..

ambek pisan asana teh. Kurang naon coba urang selama ini, urang geus bageur kamanehna, ka indungna tapi si eta angger weh kos kitu ..

geus sabaraha lila emang ? (25)

nya ti kelas hiji weh, ayeuna kelas 3, berarti 2 taunan lah. Jeung sakelas wae dih jeung si G teh.

Barudak nyahoeun ? atau kamu pernah nyaritakeun tentang perilaku ieu ?

Nyaho meren, da katinggali. Tapi **urang mah tara nyarita sih masalah pribadi urang komodeui perilaku ieu.**

Maksudna ?

Nya kan aku kadang sok pasea di kelas, jadinya nyaho mun urang sok gogontokan jeung si A. **Ngan mun masalah nyilet urang teu nyaho da teu ngarasa sok nyari masalah ieu jang naon urusan sorangan bisa dianggap aib urang lah ieu mah. Ngan saukur urang nu nyaho.** (40)

Mun pasea eta kamu kamana ?

Lumpat ka kamar terus nangis hahaha

Lumpat ti kelas atau timana ?

Nya mun di kelasmah sok langsung hicing di pojokan kelas, **tapi mun ti imah si A atau di telepon urang langsung balik asup kamar trus cerik.** Da nyeri hate atuh mesti pasea gara-gara si G geus 2 taunan angger weh pasea teh eta deui eta deui. (50).

Jadi mun pasea asup kamar ngalakukeuna di kamar ?

hh, kan kamar aku di luhur ngan sorangan oge. Jadina mun nanaon di kamar ceurik weh da kubakat nyeri hate, ambeuk, jeung kecewalah pasti kamu oge.

Menurutmu pasea jeung si A jadi masalah pang beuratna ? (55)

Lain berat, tapi nyauri hatekeun urang. Naon maksudna urang geus bageur wae kamanehna. Tapi nya berat sih haha..

**REDUKSI DATA
WAWANCARA II
SUBJEK II**

Tempat : Rumah peneliti

Tanggal : 30 April 2017

Pukul : 11:15-12:05

Naon nu kamu pikirkeun pas eta ?

Nyeri pisan, nyeri hate urang. Ambeuk sagala rupalah pokokna.

Nepi diimah kamu asup kamar terus ceurik mesti ?

Hh, urang langsung ngonci kamar, ceurik ngabalangkeun pokokna hp pigura nu aya poto urang duaan ge ku urang di peupeuskeun kamari.

Naha nepi kitu ? (15)

*Kan si A ninggali urang merennya, teuing kumaha si eta nga miscalan weh hantem trus nga sms bari ambek nitah urang mgamngkat teleponna. Nya urang mbunglah nya engges **ku urang saking ambekna di balakngkeun eta hp ka pigura eta eh piguna murag trus peupeus.***

Pas eta kamu nyoba nyaritakeun ka saha kitu beh kamu lewih tenang ? kan biasana mun udah nyerita kabatur lewih enak kitu.

Henteu, aku geus teu bisa mikir nanaon, bororaah mikir boga babaturan bey, ngan bisa ceurik hungkul ngarasa nyeri hate pisan ninggali harepeun mata pisan.

Nya misalkan ngarubah suasana, daripada ceurik wae sorangan dikamar mending maen atau naon nu bisa poho kana masalahna eta.

Bororaah bey, akumah geus teu bisa mikir nanaon dibejaan ge.

Hayangna ngan ceurik hicing dikamar weh. (30)

Teu nanaonan pisan ?

Heunteulah ..

Berarti ngalihkeun perhatian kana hal lain oge henteu ?

Teu bisa. Kapikiran wae si A,

Meh teu emosi deui kamu nanaonan basa eta?

**Nya aku pernah eta tea, banting keun hp ka pigura nu aya foto urang
duaan nepi peupeus eta. Asa puas teh.**

Puas ?

Nya puas, eh teu pati sih ngan lumayan agak ngasalurkeun eta emosina.

Kakesel, ka ambeuk, nyeri hate jeung sajabana. (40)

Langsung teu emosi deui ?

Masih sih ngan saetik ka kaluarkeun kitu kaambekna.

**REDUKSI DATA
WAWANCARA III
SUBJEK II**

Tempat : Rumah Subjek

Tanggal : 11 Mei 2017

Pukul : 11:15-12:05

haha nya enggeus-nyaenggeus .. eh ari ceuk kamu masalah nu kamu hadapi selama ieu kumaha ? (5)

nya ari ceuk aku mah masalah jeung si etamah ngalieurkeun, asa beban pisan ari geus maseaan teh, komo deui masalahna jeung si G. Euuhhh hayang teh rasaan ambeuk-ambeukan weh ..

naha ?

nya pan masalah urang jeung si A pasti jeung si G, **sabenerna bisa mereunnya di selesaikeun tapi teu nyaho ah.**

Pernah nyalahkeun diri kamu sorangan ?

Pernah,

Kumaha ? (15)

Nya eta urang salah naon ka si eta, geus sagala dilakonan, aku geus bageur ka si eta.

Mikir kumaha ?

Ngenahnya jadi batur mah, noga kabogoh nu setia, nu bageur, teu macem-macem jeung nu sejen, bisa nepi nikah deuih. (20)

Eh eh.. ari kamu sok ngalakukeun naon mun kamu geus ngarasa bener-bener teu bisa nahan emosi pas kamu boga masalah ?

Kamu ge nyaho meren ..

Kunaon sih bisa nepi nyilet kitu ?

Ih kan geus di bejaan, mimitina gara-gara si A eta..

Hh maksudna bisa nepi manjang kitu ?

*Yeuh nya ku urang di bejaan, jadi bahela teh kan aku ninggali si eta ngalakukeun itu, terus aku mikir si eta ge bisa naha aku henteu ? nah pan aku lakukeun weh, **mimitina ragu-ragu kitu tapi pas geus dilakukeun gening aya rasa nyeri nu bisa ngalampiaskeun kenyeri di hate urang. Asa lega, puas jeung kumahnya lepas kitulah.** Ngan akhir akhir aya kaperih sih lukana.*

mm... (35)

*Emang mun kaciri batur emang aneh sih.. tapi nu ku urang rasakeun nya beda weh pokokna .. **jang nhalampiaskeun emosi urang kanyeri urang ka ambek urang ka si A teh bisa kitu ..***

ninggali coba ?

yeuh .. (memperlihatkan)

bae di foto teu ?

mbung ah, ngerakeun. (40)

Ihh.. boleh ?

Entoong cukup kamu nu ninggalina weh. Bisi loba nu nyaho mun di foto-foto.

Okedehh ..

PENYAJIAN DATA SUBJEK

A. Proses Regulasi Emosi Subjek IM

1. Pemilihan Situasi

Pemilihan situasi yang dilakukan IM saat menghadapi sebuah permasalahan, yaitu IM memilih untuk menyendiri dan tidak berinteraksi dengan orang lain, karena dengan menyendiri membuatnya menjadi lebih nyaman daripada harus berinteraksi dengan orang lain. Dalam kondisi yang tidak menentu seperti ini membuatnya melakukan atau merasakan semuanya sendiri, IM menghayati seluruh aliran emosinya sehingga tidak mampu berfikir secara logis dan hanya mampu merasakan sakit hatinya..

2. Perubahan Situasi

Saat menghadapi permasalahan, IM tetap berdiam diri di kamar dan tidak berusaha mengubah situasi yang dirasakan. Menurutnya menghayati perasaan sedih, kecewa, marah yang saat itu dirasakannya membuatnya tidak mampu berfikir hal lain.

3. Pengalihan Perhatian

Bentuk pengalihan perhatian yang dilakukan subjek IM sesaat setelah diputuskan oleh wanita yang disayanginya yaitu dengan memukul tembok yang berada didekatnya. Menurutnya keadaan kacau balau dimana perasaannya saat itu benar-benar hancur, hatinya terasa kosong, dan jiwanya terasa tersayat-sayat sehingga membuatnya tidak tahu harus berbuat apa untuk mengatasi masalah tersebut. Kondisi seperti inilah

yang membuatnya kemudian membuatnya memukul tembok. Pengalihan perhatian yang dilakukan IM dengan memukul tembok membuat emosinya semakin tidak dapat mengontrol emosi negatif yang dirasakannya.

4. Perubahan Kognitif

IM yang sudah tidak tahan dengan rasa sakit hatinya mencari cara yang mampu menghasilkan efek yang lebih sakit dari sakit hati yang dirasakannya. Kecewa dan marah yang teramat dalam, membuat IM ingin merasakan sakit yang lebih dari itu. Efek yang lebih menyakitkan itu justru membuatnya lebih lega karena dengan begitu, rasa sakit yang ada pada hatinya untuk sementara waktu dapat teralihkan dengan luka fisik yang ia dapatkan.

5. Perubahan Respon

IM mengambil sebuah silet dan langsung meluapkan emosinya dengan cara memberi sayatan-sayatan pada tangannya yang kemudian luka itu mengeluarkan sedikit darah. Dalam kondisi ini, IM merasakan kelegaan dan kepuasan yang ia inginkan saat itu. Dalam hal ini, IM melihat silet sebagai sebuah benda yang sangat berguna untuk melampiaskan emosinya sebagai luapan rasa kekecewaan dan sakit hatinya.

B. Proses Regulasi Emosi Subjek II

1. Pemilihan Situasi

Dampak yang dialami setelah mengalami pertengkaran dengan pacarnya, ia menjadi tidak dapat fokus pada aktivitas lain yang seharusnya

dilakukan olehnya. II memilih mengurung diri di kamar untuk menangis karena merasakan kekecewaan, marah, dan sakit hati, lalu meninggalkan aktivitas yang biasa lakukan sehari-hari. Keadaan seperti itu menurutnya merupakan keadaan dimana ia merasa kacau balau dan benar-benar menghancurkan hatinya. II yang tidak mampu menahan perasaannya, amarah, kecewa, sakit hati serta emosi-emosi negatif lainnya.

2. Perubahan Situasi

Saat menghadapi permasalahan, II tetap berdiam diri di kamar dan tidak berusaha mengubah situasi yang dirasakan. Karena menurutnya menghayati perasaan sedih, kecewa, marah yang saat itu dirasakannya membuatnya tidak mampu berfikir hal lain.

3. Pengalihan Perhatian

Pengalihan perhatian yang dilakukan subjek II saat terlibat pertengkaran dengan pacarnya yang membuatnya kehilangan kontrol diri dan melakukan tindakan melempar ponsel pada bingkai yang berisi foto dengan pacarnya. Karena menurutnya, dengan melempar ponsel tersebut pada bingkai yang berisi foto mereka berdua merupakan cara untuk mengalihkan perhatian atau fokusnya dari sakit hati yang dirasakannya dengan cepat.

4. Perubahan Kognitif

Karena dalam kondisi sakit hati seperti ini ia berpikir harus memindahkan rasa sakitnya kepada aktivitas yang jauh lebih menyakitkan. Pola pemikiran II inilah yang kemudian membuatnya

untuk memfokuskan diri dan mengubah responnya pada sebuah silet. Dengan begitu, ia mengambil sebuah silet dan langsung menyayatkan di tangannya untuk meluapkan emosinya. Dalam kondisi ini, II merasakan kelegaan dan kepuasan yang ia inginkan saat itu.

5. Perubahan Respon

Perubahan respon yang dilakukan oleh subjek II yaitu dengan melakukan *self injury*. *Self injury* yang dilakukan oleh kedua subjek yaitu menyayat-nyayat kulit pergelangan tangannya dengan menggunakan sebuah silet.

C. Proses Regulasi Emosi Kedua Subjek

1. Pemilihan Situasi

Saat mengalami permasalahan tersebut kedua subjek memberikan tanggapan emosional dengan rasa marah, kecewa, sakit hati, dan emosi negatif lainnya, sehingga kedua subjek memilih untuk menyendiri di kamarnya memikirkan permasalahan yang terjadi.

2. Perubahan Situasi

Kedua subjek lebih memilih tetap menghayati perasaan atau emosi negatif dibandingkan dengan mengubah emosi menjadi positif. Kedua subjek sama-sama memilih berdiam diri dikamar dan melamunkan atau menanggapi permasalahan yang terjadi.

3. Pengalihan Perhatian

Subjek IM memilih memukul tembok yang ada didekatnya untuk melampiaskan emosi negatifnya dan subjek II membanting ponsel pada

bingkai yang berisi foto dirinya dengan pacarnya. Pengalihan perhatian yang dilakukan subjek yaitu dengan melakukan distraksi dengan memindahkan fokus internalnya pada aktivitas lain. Pengalihan perhatian yang dilakukan kedua subjek adalah memukul tembok dan melempar ponsel pada bingkai yang berisi foto. Pengalihan perhatian yang dilakukan kedua subjek inilah yang membuat emosi mereka semakin tak terkontrol.

4. Perubahan Kognitif

Mengakibatkan kedua subjek semakin berpikiran mengenai bagaimana cara untuk segera menghilangkan rasa sakit hati yang dirasakannya itu. Dalam hal ini kedua subjek mengubah signifikansi emosinya dengan cara memperkuat kognisi atau pola pikirnya bahwa sesuatu yang menyakitkan harus di ekspresikan dengan cara yang terlihat nyata dan terasa lebih menyakitkan. Dengan begitu kedua subjek akan merasa lebih tenang dan puas.

5. Perubahan Respon

Perubahan respon yang dilakukan oleh kedua subjek yaitu dengan melakukan *self injury*. *self injury* yang dilakukan oleh kedua subjek yaitu menyayat-nyayat kulit pergelangan tangannya dengan menggunakan sebuah silet. Dengan melakukan *self injury* subjek merasa emosi negatif yang dirasakannya saat itu terlampaikan atau terluapkan karena tergantikan dengan rasa sakit akibat luka sayatan tersebut. Dalam hal ini, kedua subjek melihat silet sebagai sebuah benda yang sangat

berguna untuk melampiaskan emosinya yang merupakan luapan rasa kekecewaan dan sakit hatinya. Sehingga membuat kedua subjek merasa puas dan tenang terlepas dari rasa sakitnya saat itu, meskipun dirasakan hanya sementara lalu mengulangi tindakan melakukan *self injury* kembali.

PENYAJIAN DATA BENTUK TABEL

Proses regulasi emosi subjek :

		Subjek IM	Subjek II	Kedua Subjek
PROSES REGULASI EMOSI	Pemilihan Situasi	IM memilih untuk menyendiri dan tidak berinteraksi dengan orang lain	II memilih mengurung diri di kamar untuk menangis karena merasakan kekecewaan, marah, dan sakit hati, lalu meninggalkan aktivitas yang biasa lakukan sehari-hari.	kedua subjek memberikan tanggapan emosional dengan rasa marah, kecewa, sakit hati, dan emosi negatif lainnya, sehingga kedua subjek memilih untuk menyendiri di kamarnya.
	Perubahan Situasi	IM tetap berdiam diri di kamar dan tidak berusaha mengubah situasi yang dirasakan	II tetap berdiam diri di kamar dan tidak berusaha mengubah situasi yang dirasakan.	Kedua subjek lebih memilih tetap menghayati perasaan atau emosi negatif dibandingkan dengan mengubah emosi menjadi positif
	Pengalihan Perhatian	Bentuk pengalihan perhatian yang dilakukan subjek IM yaitu dengan memukul tembok yang berada didekatnya	Pengalihan perhatian yang dilakukan subjek yaitu melempar ponsel pada bingkai yang berisi foto dengan pacarnya	Subjek IM memilih memukul tembok yang ada didekatnya. Sedangkan, subjek II membanting ponsel pada bingkai yang berisi foto dirinya dengan pacarnya
	Perubahan Kognitif	Efek yang lebih menyakitkan justru membuatnya lebih lega karena dengan begitu, rasa sakit yang ada pada hatinya untuk sementara waktu dapat teralihkan dengan luka fisik yang ia dapatkan.	Karena dalam kondisi sakit hati seperti ini ia berpikir harus memindahkan rasa sakitnya kepada aktivitas yang jauh lebih menyakitkan.	kedua subjek mengubah signifikansi emosinya dengan cara memperkuat kognisi atau pola pikirnya bahwa sesuatu yang menyakitkan harus di ekspresikan dengan cara yang terlihat nyata dan terasa lebih menyakitkan
	Perubahan Respon	IM mengambil sebuah silet dan langsung meluapkan emosinya dengan cara memberi sayatan-sayatan pada tangannya.	Perubahan respon yang dilakukan oleh subjek II yaitu melakukan <i>self injury</i> dengan menyayat kulit pergelangan tangannya.	Perubahan respon yang dilakukan oleh kedua subjek yaitu dengan melakukan <i>self injury</i>



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 9 Mei 2017

Kepada Yth. :

Nomor : 074/4845/Kesbangpol/2017
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Gubernur Jawa Barat
Up. Kepala Badan Kesbangpol
Provinsi Jawa Barat
Di

BANDUNG

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Yogyakarta
Nomor : 2831/UN34.11/PL/2017
Tanggal : 8 Mei 2017
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul proposal: **"PROSES REGULASI EMOSI PADA REMAJA PELAKU SELF INJURY"** kepada :

Nama : LIBA S TAKWATI
NIM : 13104244009
No. HP/Identitas : 085659897057 / 3213125703960005
Prodi/Jurusan : Bimbingan dan Koseling/
Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Fakultas/PT : Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta
Lokasi Penelitian : Kecamatan Sagalaherang, Kabupaten Subang,
Provinsi Jawa Barat
Waktu Penelitian : 9 Mei 2017 s.d. 31 Agustus 2017

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan :

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Izin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.

KEPALA
BADAN KESBANGPOL DIY

AGUNG SUPRIYONO, SH
NIP. 19601026 199203 1 004

Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Gubernur DIY (sebagai laporan)
2. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta
3. Yang bersangkutan.



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telpon (0274) 540611 pesawat 405, Fax (0274) 5406611
Laman: fip.uny.ac.id, E-mail: humas.fip@uny.ac.id

Nomor : 2831 /UN34.11/PL/2017
Lampiran : 1 (satu) Bendel Proposal
Hal : Permohonan Izin Penelitian

8 Mei 2017

Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta
c.q. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik DIY
Jl. Jenderal Sudirman No.5, Jetis, Yogyakarta 55233
Telp. (0274) 551137

Diberitahukan dengan hormat, bahwa untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik yang ditetapkan oleh Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, mahasiswa berikut ini diwajibkan melaksanakan penelitian:

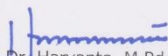
Nama : Liba S Takwati
NIM : 13104244009
Prodi/Jurusan : BK/PPB
Alamat : KP Rancabogo RT/RW 004/002, Tambakmekar, Jalancagak, Subang

Sehubungan dengan hal itu, perkenankanlah kami memintakan izin mahasiswa tersebut melaksanakan kegiatan penelitian dengan ketentuan sebagai berikut:

Tujuan : Memperoleh Data Penelitian Tugas Akhir Skripsi
Lokasi : Kecamatan Sagalaherang, Subang
Subyek : Remaja Pelaku Self Injury
Obyek : Proses Regulasi Emosi
Waktu : Mei - Agustus 2017
Judul : Proses Regulasi Emosi Pada Remaja Pelaku Self Injury

Atas perhatian dan kerjasama yang baik kami mengucapkan terima kasih.

Dekan,


Dr. Haryanto, M.Pd.
NIP196009021987021001

Tembusan:
1. Kepala Kecamatan Sagalaherang, Subang
2. Ketua Jurusan PPB FIP