

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah saat dimana hidup seseorang menjadi cukup sulit dibandingkan dengan masa-masa sebelumnya. Remaja dihadapkan dengan tantangan hidup yang tidak mudah seperti mencari identitas kehidupan dan menentukan tujuan hidup. Ketika menjalani tantangan tersebut, remaja dihadapkan dengan berbagai pilihan dan masyarakat adalah lingkungan yang paling besar pengaruhnya terhadap remaja karena memberikan pilihan-pilihan yang banyak (Sarwono, 1997). Berbagai tanggung jawab yang cukup besar seperti dapat menjalankan pendidikan dengan baik dan dapat bersosialisasi dengan lingkungan sekitar seiring dengan perubahan yang terjadi pada diri individu baik secara fisik maupun pola pikir. Hal-hal tersebut ada hubungannya dengan tugas-tugas perkembangan yang harus diemban oleh remaja untuk bisa menjalani masa hidup selanjutnya seperti mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita, mencapai peran sosial, menerima keadaan fisik dan menggunakan tubuh secara efektif, mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab, mencapai kemandirian emosional, mempersiapkan karir ekonomi, mempersiapkan perkawinan dan keluarga, dan memperoleh perangkat nilai dan system etis (Hurlock, 1980).

Disamping mengemban tugas perkembangan, remaja juga memiliki keinginan-kebutuhan dan keinginan yang ingin diperoleh seperti kebutuhan akan

cinta dan kasih sayang, berhasil dalam pergaulan, berhasil dalam pendidikan, dan menjalin hubungan yang harmonis dengan keluarga. Selain itu remaja juga ingin dikenal, diakui, dan dirasakan kehadiran baik dari masyarakat, orangtua, dan yang terpenting adalah teman sebaya. Hal ini merupakan kebutuhan setiap orang baik anak-anak maupun orang dewasa, akan tetapi kebutuhan-kebutuhan tersebut menjadi lebih intensif pada masa remaja (Hamalik, 2010)

Dalam rangka memperoleh kebutuhan dan keinginan tersebut, remaja cenderung memiliki cara sendiri dalam mencapai keinginannya tersebut dan terkadang bertentangan dengan aturan-aturan yang berlaku. Ketika tidak diterima oleh masyarakat, mengalami masalah dalam pendidikan, atau ketika terjadi miskomunikasi dengan orangtua, mengakibatkan remaja mengalami tekanan yang cukup berat. Masalah lain yang dialami oleh remaja adalah pada saat harus bertemu dengan lingkungan baru karena migrasi. Ketika remaja harus meninggalkan teman-teman lamanya dan bertemu dengan yang baru, remaja cenderung mengalami ketakutan tidak mendapat teman yang baru yang sama seperti sebelumnya yang sudah bisa memahaminya. Masalah di dalam keluarga yaitu ketidakharmonisan antar anggota keluarga, perceraian, dan kematian anggota keluarga yang dicintai. Lebih daripada itu remaja cenderung tidak berkemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang dirasakan pada orang lain, mengakibatkan remaja cenderung melakukan tindakan-tindakan yang menyimpang seperti *self-harm*, dalam hal ini *self-poisoning*.

Self-harm merupakan salah satu cara remaja mengkomunikasikan perasaan yang dirasakan ketika tidak bisa dikatakan dalam kata-kata. Komunikasi tersebut

merupakan sebuah alarm ketika remaja sangat membutuhkan bantuan. Secara garis besar, *self-harm* adalah cara untuk menangani masalah yang sedang dihadapi (Mind, 2010). Alasan-alasan yang muncul ketika melakukan tindakan *self-harm* adalah cara untuk keluar dari rasa sakit (secara emosional), memberikan tanda bahwa remaja berada dalam masa sulit, dan mencari kenyamanan. Ditinjau dari segi usia, *self-harm* telah terdeteksi sejak awal masa remaja bahkan masa kanak-kanak dan ini terus berlangsung dan berkembang sampai pada pertengahan atau akhir masa remaja bahkan masa dewasa.

Self-harm terbagi dalam 2 kategori besar yaitu *self-injury* dan *self-poisoning* (Wood, 2009). Ciri-ciri *self-injury* lebih pada menciptakan beberapa kategori luka pada tubuh misalnya memotong, membakar, mengukir kulit, menggantung diri, melompat dari ketinggian, menabrakkan diri, dan membuat tato (tidak termasuk apabila tidak memiliki maksud untuk melukai diri sendiri) sedangkan ciri-ciri dari *self-poisoning* adalah lebih pada penggunaan zat, cairan maupun obat-obatan yang berlebihan secara sengaja dengan tujuan untuk merusak tubuh dari dalam. Rangkaian *self-poisoning* bisa didefinisikan sebagai keterbukaan diri terhadap sejumlah zat (dengan menelan atau menghirup) yang berkaitan erat dengan potensi yang cukup signifikan untuk menyebabkan kerusakan. Rangkaian *self-poisoning* bisa berupa kecelakaan atau kesengajaan, fatal atau non-fatal (Camidge, dkk, 2002). *Self-poisoning* tidak hanya hangat dibicarakan di dunia klinis tapi juga di dunia medis. Meskipun *deliberate self-harm* (DSH) berada dibawah wilayah psikiatrik, akan tetapi pasien yang melakukan tindakan *deliberate self-poisoning* ditangani oleh unit-unit

medis. Penyebab utama dari 50.000 kematian bahkan lebih per tahun berkaitan dengan DSH di wilayah Asia Pasifik.

Self-poisoning merupakan model paling umum dari DSH di Pakistan (Khurram & Mahmood, 2008). Penelitian lain mengatakan hampir 70 % dari orang-orang muda dirawat di rumah sakit karena melakukan serangkaian perilaku *self-harm* sebagian besar *self-poisoning* (Hawton, dkk dalam Wood, 2009). Di Indonesia sendiri khususnya Surabaya, dikutip dari situs yang bernama detik.com, Dr. Nalini Muhdi Agung, SpKJ (K), dokter spesialis kejiwaan RSUD Soetomo Surabaya memberikan keterangan pada jumpa pers World Mental Health Day bahwa diketahui 27 korban meninggal karena percobaan bunuh diri. Beliau menambahkan bahwa jumlah yang belum diketahui masih banyak. Dijelaskan bahwa jumlah kematian tersebut ada kaitan dengan depresi yang terjadi pada kaum remaja dan yang mendominasi adalah wanita.

Sifat wanita yang lemah membuat mereka lebih mudah berputus asa yang berujung pada usaha untuk percobaan bunuh diri, akan tetapi bila dilihat dari kematian, kaum pria lah yang lebih mendominasi karena metode yang digunakan oleh kaum pria lebih fatal daripada wanita. Apabila kebanyakan wanita berusaha untuk bunuh diri dengan cara meminum racun serangga dan obat pel, pria lebih pada menggantung diri, menyayat nadi, dan melompat dari ketinggian. Ini menjadi perhatian yang besar dalam 2 rana tersebut (klinis dan medis) terutama karena yang menjadi korban sebagian besar adalah remaja, selain itu keambiguan yang dialami ketika harus mengklasifikasikan tindakan tersebut pada faktor *suicide* atau tidak

karena beragam motivasi yang muncul. Individu yang melakukan tindakan tersebut atau sudah pernah melakukan, bisa saja berkeinginan untuk mengakhiri hidupnya meskipun tidak sampai benar-benar melakukannya. Beberapa penelitian menjelaskan bahwa perilaku *self-poisoning* tidak ada kaitan sama sekali dengan *suicide* karena kebanyakan motivasi yang muncul adalah mencari perhatian semata dari orang-orang terdekat atau hanya sekedar regulasi emosi semata.

Berbeda dengan *self-injury* yang erat kaitannya dengan *suicide*. Sebagian besar orang yang melakukan tindakan *self-injury* cenderung memiliki niat untuk mengakhiri hidup mereka (*suicidal ideation*) dan bahkan berusaha untuk melakukannya (*suicide attempt*). Selain itu tingkat kefatalan luka yang dapat menyebabkan kematian. Individu yang hanya sekedar mencari perhatian dari orang-orang yang ada disekitarnya cenderung mengonsumsi obat-obat atau zat dalam dosis yang tidak terlalu tinggi tapi cukup untuk merusak beberapa organ di dalam atau yang tidak terlalu berbahaya sedangkan ada sebagian orang lain yang memiliki pikiran untuk bunuh diri (*suicidal ideation*) cenderung mengonsumsi zat atau obat yang sangat berbahaya yang bisa merenggut nyawanya.

Ketika remaja menjalani kehidupan yang memang tidak mudah disertai tekanan dimana remaja tidak memiliki kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang dirasakannya pada orang lain yang pada akhirnya membuatnya melakukan berbagai tindakan yang bisa dikategorikan menyimpang seperti *self-poisoning* pada saat itulah remaja melakukan suatu perilaku yang dinamakan *coping behavior*. Menurut Lazarus & Folkman (1984) *coping behavior* adalah suatu proses dimana

individu mencoba untuk mengatur kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan tersebut. *Coping behavior* merupakan suatu usaha dalam menguasai situasi tertekan baik internal maupun eksternal.

Ketika individu mampu menguasai perilaku dan emosinya dalam situasi tertekan dengan mau mentoleransi dan menerima keadaan tanpa merasa risau, maka individu mampu melakukan *coping behavior* yang efektif (Lazarus & Folkman, 1984), akan tetapi terkadang ada saat dimana sebuah situasi tertekan tidak bisa dikuasai sehingga membuat individu berusaha untuk lari dari situasi tersebut dengan cara melakukan hal yang menyimpang seperti *self-poisoning*. Meskipun *self-poisoning* adalah salah satu bentuk *coping behavior*, akan tetapi merupakan cara yang salah dan merugikan.

Coping behavior dilihat dari dua sisi yaitu kognitif dan behavioral. Dari sisi kognitif adalah strategi *coping* yang dilihat dari analisis yang logis dari sumber stres atau *stressor*, penilaian kembali yang positif, penghindaran kognitif, menolak untuk menerima. Sedangkan dari sisi behavioral adalah strategi *coping* yang dilihat dari pencarian dukungan, penyelesaian masalah, pencarian *reward* alternatif, dan pelepasan emosi (Ebata & Moos dalam Forsythe, 2010).

Strategi *coping* sendiri terdiri atas 2 kategori besar yaitu *Problem-Focused Coping* dan *Emotion-Focused Coping*. (Lazarus & Folkman, 1984). *Problem-Focused* atau *approach coping* adalah usaha-usaha yang bertujuan untuk menyelesaikan dan mengatur masalah yang menyebabkan stress seperti pengumpulan

informasi, pembuatan keputusan, perencanaan, menyelesaikan konflik-konflik. *Emotion-focused* atau *avoidant coping* adalah *coping* yang bertujuan untuk mengatur atau mengurangi tekanan emosional yang meliputi strategi kognitif seperti melihat sisi baik dari masalah itu atau hikmah dan strategi behavioral seperti mencari dukungan, mengonsumsi minuman keras, menggunakan obat-obatan (Stahl dkk, dalam Forsythe, 2010). *Coping behavior* baik *Problem-Focused* maupun *Emotion Focused* memiliki keuntungan dan kerugian masing-masing tergantung dari karakteristik sumber stres (Roth & Cohen dalam Forsythe, 2010).

Apabila *self-poisoning* adalah salah bentuk *coping behavior* yang bertujuan untuk menghindar dari sumber stres dan menghadapi perasaan maka *coping* yang dimaksud adalah *emotion-focused coping* (EFC) atau *avoidant coping*. Karena yang dilakukan individu adalah bukanlah menghadapi masalah melainkan berusaha untuk mengatur emosi dan mengurangi tekanan yang dirasakan dengan cara mengonsumsi obat-obatan, minuman keras, maupun zat-zat secara sengaja. Seperti diketahui, obat-obatan tertentu dan minuman yang mengandung alcohol mempunyai dampak terhadap system syaraf manusia dan menimbulkan berbagai perasaan seperti gairah, semangat, keberanian, rasa tenang dan nikmat sehingga dapat melupakan segala kesulitan yang sedang dialami (Sarwono, 2007). Bentuk-bentuk perilaku EFC adalah penghindaran, pengabaian, *self-blaming* atau menyalahkan diri, dan *seeking meaning* atau mencari jawaban dari masalah yang dihadapi.

Ketika individu memiliki pikiran yang tidak jernih dan memandang masalah dari sisi yang negatif, individu tidak memiliki kontrol diri yang kuat serta tidak

berkemampuan untuk bisa mengutarakan apa yang dirasakan maka individu cenderung akan menghindari dari tekanan dan masalah dan mencari sesuatu yang lain yang dapat membuatnya merasa tenang salah satunya *self-poisoning*. Sebaliknya, ketika remaja sanggup untuk mengkomunikasikan apa yang dirasakannya atau keinginannya pada orang lain dan merasa lega karena menemukan alternatif yang tepat untuk menyalurkannya, *self-poisoning* tidak akan menjadi solusinya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang dikemukakan peneliti adalah apakah ada hubungan antara *Emotion-Focused Coping* dengan *Self-Poisoning* pada remaja di Surabaya

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Emotion-Focused Coping* dengan *Self-Poisoning* pada remaja di Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Bagi ilmu pengetahuan, diharapkan hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya, terutama yang berkaitan psikologi klinis dan psikologi perkembangan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi remaja, diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber informasi agar bisa mengetahui jenis strategi pengatasan masalah yang baik terutama ketika menghadapi sebuah masalah sehingga tidak melakukan tindakan *self-poisoning*.
- b. Bagi keluarga khususnya orangtua yang memiliki anak remaja diharapkan penelitian ini bisa menjadi sumber informasi untuk mengetahui kondisi dan permasalahan yang sedang dihadapi oleh anak, tindakan-tindakan apa yang mengarah pada *self-poisoning*, dan bagaimana cara mengatasinya.
- c. Bagi lembaga pendidikan khususnya pada tingkat SMA, diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber informasi untuk mengetahui kondisi remaja ketika berada dilingkungan pendidikan dan pergaulan disekolah dan masalah-masalah yang dihadapi, faktor-faktor apa yang dapat menyebabkan

remaja melakukan tindakan *self-poisoning*, dan bagaimana cara membantu remaja untuk bisa menghadapi masalahnya.

- d. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat memberi manfaat untuk peneliti lain yang akan meneliti *self-poisoning* pada remaja.