

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar belakang masalah

Siswa pelajar yang masuk pendidikan SMA tergolong dalam kelompok usia remaja. Perjalanan siswa menduduki masa remaja tidak selalu dibarengi dengan keberhasilan dalam mengendalikan pemikiran dan perasaan, namun justru mengalami ketidak berhasilan yang pada hasilnya membawa dampak siswa mendapati stres, depresi, keputusasaan dan sebagainya. Oleh sebab itu, hal ini pada hasilnya dapat menyebabkan siswa mungkin dipaksa untuk melaksanakan perbuatan yang menyulitkan pribadinya menjadi salah satu cara untuk mengatasinya, yaitu berupa *self injury*.

Masa remaja ialah periode peralihan antara periode kanak-kanak dan periode dewasa. Seseorang telah lolos dari periode kanak-kanak yang penuh kerentanan dan ketergantungan, namun belum mampu mencapai usia menjadi tangguh dan bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan penduduk sekitar. Banyak perubahan dan perilaku remaja yang sukar dipahami. Masa remaja sering disebut sebagai periode kehidupan yang emosinya sangat menonjol.

Menurut Departemen Pendidikan Nasional (Depdiknas 2002) masa remaja mengacu pada usia muda atau permulaan kedewasaan, sedangkan menurut William (2002) masa remaja merupakan periode pergantian dari anak-anak ke periode dewasa, serta menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI 2015) periode remaja adalah masa fisik, masa pertumbuhan mental, psikis dan intelektual yang pesat.

Hurlock berpendapat bahwa periode remaja merupakan masa peralihan dari periode anak-anak ke masa dewasa dan masa dewasa merupakan puncak kedewasaan dalam kehidupan seseorang. Pada periode tertera terdapat dua hal penting yang memicu remaja mengerjakan tindakan penyangkal diri. Terutama merupakan perihal yang berwatak terluar adalah terdapat pergantian kawasan, dan kedua ialah perihal yang berwatak terdalam yaitu kepribadian didalam diri remaja yang menjadikan remaja lebih meluap diibaratkan serupa masa pertumbuhan yang lain. Perselisihan dari dalam semisal rasa sipu malu, emosional yang melekat atau frustrasi. Sementara itu perselisihan dari luar semisal perkelahian serius sama orang yang disayangi, tak dihadirkan dikalangan masyarakatnya, maupun malah mendapatkan perbuatan yang tidak baik dari sejawatnya. Permasalahan-permasalahan ini memicu siswa jadi tertindas secara emosi menimbulkan rasa tak menyenangkan atas pribadinya.

Peristiwa yang terjadi sekarang ini adalah banyak siswa saat ini tidak dapat mengendalikan emosi mereka dengan baik, serupa dengan yang diteliti oleh Hurlock (2003) emosi yang bergejolak cenderung terjadi pada usia remaja dan kemahiran remaja dalam mengatur emosi mereka belum matang. Ketika siswa dihadirkan dengan persoalan atau suatu masalah, siswa menunjukkan perasaan tidak nyaman, takut dan cemas karena mereka belum mampu menanggapi dengan patut dampak emosional yang dialaminya.

Jika kemahiran siswa untuk mengendalikan emosi mereka gagal, mereka akhirnya akan kehilangan kemampuan untuk mengatur emosi mereka dengan benar, yang pada gilirannya menyebabkan peristiwa yang tak diharapkan terlaksana. Peristiwa yang tak diharapkan ini seperti kemarahan yang tidak terkendali yang menyebabkan siswa melakukan perilaku *self injury* tersebut.

Ada banyak cara bagi seseorang untuk mengungkapkan perasaan mereka. Pengungkapan emosi dapat bersifat positif dan dapat juga bersifat negatif. Misalkan pengungkapan emosi dengan versi positif termasuk melaksanakan aktivitas yang disenangi ibaratnya berolahraga, menonton film, jalan-jalan bersama teman, membaca buku atau aktivitas positif yang lain. Tidak seperti sepihak orang yang memutuskan untuk mengungkapkan dengan versi negatif seperti mengonsumsi narkoba, minum alkohol atau menyakiti diri sendiri (*self injury*).

Data pemeriksaan Yougov Omnibus menunjukkan 37% masyarakat Indonesia mengaku pernah melaksanakan *self injury*, dengan kebiasaan paling tinggi terjadi di kalangan remaja, di antara kalangan remaja tersebut, 45% pernah melakukan *self injury*, artinya setiap 5% 2 dari 10 pelajar Indonesia telah melaksanakan perilaku *self injury*, namun banyak orang yang tidak menyadarinya dan mereka yang melaksanakan perilaku menyakiti diri sendiri tidak mau menceritakannya pada orang lain (Data Survei Yougov, 2019). Temuan Katodhia & Sinambela (2020) memperlihatkan bahwa masyarakat melakukan berbagai jenis perilaku yang menyakiti diri sendiri, berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu anggota ialah peserta didik MAN X di Jombang melaksanakan *self injury* karena mereka tidak merasa menyayangi diri sendiri, tidak memiliki kekuatan untuk mempertimbangkan efek dari perbuatan yang mereka lakukan, tidak memiliki kekuatan untuk menghadapi persoalan, tidak memahami transfigurasi perasaan, ragu-ragu akan beralih jadi lebih berharga, serta tidak tahu ada alternatif lain untuk menyelesaikan masalah.

Menurut hasil Tanya jawab antara guru bimbingan dan konseling di SMA Budi Utomo Perak pada tanggal 19 Mei 2023 menyebutkan bahwa diperoleh peserta didik yang pernah melaksanakan perbuatan *self injury* dengan menyayat sebagian

lengannya sendiri, perilaku tersebut hanya sekedar mengikuti teman-temannya. Selain itu, guna mendapat data yang lebih pasti pada siswa disekolah SMA Budi Utomo Perak juga membagikan instrumen untuk mengukur kecenderungan perilaku *self injury* hingga ditemukan beberapa siswa yang memiliki kecenderungan *self injury*. Peserta didik mempunyai kecenderungan maupun kemungkinan luas akan melangsungkan tindakan menyakiti diri sendiri, seperti yang ditunjukkan oleh faktor-faktor individu yang melaksanakan tindakan *self injury*; contohnya, siswa yang terkena tekanan dapat melaksanakan tindakan *self injury* jika situasinya tidak diatasi.

*Self injury* atau melukai diri sendiri adalah perilaku menyakiti diri sendiri secara berencana, bukan dari penghancuran diri, melainkan bentuk untuk meringankan perasaan yang memerihkan. Tidak sedikit yang melaksanakannya karena metode cedera diri dapat menyebabkan rasa sakit dan ketidaknyamanan sementara, namun tidak berdampak langsung pada akar masalahannya sehingga mereka yang pernah melakukannya akan lebih cenderung mengulanginya. Peneliti lain menyatakan bahwasannya *self injury* adalah tindakan yang dengan berencana menyakiti tubuhnya bagaikan upaya untuk meleburkan perkara perasaan dan stres yang dirasakannya, seseorang menyakiti diri sendiri bukan sebagai bentuk cipta rasa sakit badan, tetapi untuk menenteramkan rasa sakit sentimental yang terdalam. Kusumawati (2015). Perilaku melukai diri sendiri atau *self injury* dalam bentuk menyedikitkan perkara emosionalnya, sebab bagi pelaksana sakit fisik lebih baik dari sakit mental atau emosional. Perilaku menyakiti diri sendiri dilakukan oleh siswa dengan sesungguhnya sebab bentuk menyedikitkan kegentingan dan menenangkan diri karena rasa penentangan. Karena tindakan ini tidak merampungkan masalah yang sebenarnya dia hadapi, perasaan tenangnya hanya sementara.

Upaya pengentasan tendensi *self injury* harus dilakukan untuk mencegah siswa mengembangkan tindakan menyakiti diri yang sanggup menyulitkan dirinya. Peneliti melakukan penelitian berlandaskan masalah yang sudah terurai menyinggung *self injury* yang terlaksana pada siswa waktu ini. Peneliti ini menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), dengan teori *Rational Emotive Imagery*. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah jenis prosedur behavior kognitif yang memprioritaskan pada keterlibatan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pengertian asal prosedur ini merupakan sebenarnya siswa mempunyai kecenderungan akan berfikir irrasional yang salah satunya diperoleh melewati lingkungan sosial. Terlebih pula, siswa juga mempunyai daya serap berlatih lagi untuk berpikir rasional.

Berlandaskan pada latar belakang diatas pengarang terdorong untuk melaksanakan pengkajian lebih dalam tentang **“Keefektivan Konseling Kelompok dengan Teknik *Rational Emotive Imagery* dalam Mereduksi Perilaku *Self Injury* Pada Siswa SMA”**.

## **B. Rumusan Masalah**

Berlandaskan dari latar belakang tersebut, diperoleh beberapa batasan masalah berikut ini :

1. Adakah keefektivan Konseling Kelompok dengan Teknik *Rational Emotive Imagery* dalam mereduksi perilaku *self injury* pada siswa SMA ?
2. Bagaimana penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Rational Emotive Imagery* dalam mereduksi perilaku *self injury* pada siswa SMA ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Dari beberapa batasan masalah di atas, yang kemudian tujuan dari riset ini sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui Adakah Keefektivan Konseling Kelompok dengan Teknik *Rational Emotive Imagery* dalam mereduksi perilaku *self injury* pada siswa SMA.
2. Untuk mengetahui penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Rational Emotive Imagery* dalam mereduksi perilaku *self injury* pada siswa SMA.

### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah :

#### **1. Manfaat Teoritis**

Melalui pengkajian ini dinantikan bisa dijadikan sebagai sarana pelatihan bagi konselor untuk menghadapi permasalahan yang serupa, serta bisa memperbanyak keahlian di bidang bimbingan dan konseling terutama pengetahuan yang berkenaan Konseling Kelompok dengan Teknik *Rational Emotive Imagery* dalam Mereduksi Perilaku *Self Injury*.

#### **2. Manfaat Praktis**

Melalui riset ini, penulis bisa memperoleh pengalaman serta pengetahuan yang luar biasa yang dapat memberikan referensi bagi pengembangan keilmuan penulis dimasa depan.

### **E. Definisi Operasional**

Definisi operasional merupakan suatu bentuk pengertian tentang suatu variabel yang dideskripsikan berlandaskan ciri-ciri variabel yang ingin dikaji. Definisi operasional mempunyai makna tunggal, yang dapat diterima secara objektif jika

indikator-indikator variabel yang relevan terlihat (Sandu, Siyoto. Literasi Media Publishing, 2015).

### 1. *Rational Emotive Imagery*

*Rational Emotive Imagery* merupakan cara berlatih mengoreksi reaksi emosional Anda terhadap beberapa peristiwa nyata atau yang dibayangkan. Anda berlatih membayangkan peristiwa yang menakutkan ini dan kemudian berlatih mengalami emosi negatif yang sesuai alih-alih emosi negatif yang biasanya Anda rasakan. Rasional: Manusia memiliki kapasitas untuk memperbaiki reaksi emosional mereka dengan menggunakan kekuatan imajinasi mereka.

Dalam REI konseli diminta untuk memejamkan mata dan menciptakan kembali situasi bermasalah itu di mata batinnya, kemudian mengalami emosi tersebut. Klien kemudian didorong untuk mengubah emosi (diciptakan oleh permintaan). Untuk beberapa klien, naik ke atas dan secara lebih objektif dan filosofis mengidentifikasi emosi selama satu menit dan kemudian mengubah pandangan atau keyakinan mereka tentang situasi secara diam-diam melalui pembicaraan diri mereka sendiri, - dan seringkali mengakui bahwa dia mungkin tidak menyukai emosi atau situasi itu tetapi mereka dapat menerima perasaan awal itu dan tanpa syarat menerima diri mereka sendiri – mereka menemukan bahwa mereka telah mengubah perasaan yang tak sehat dan sedang menghadapi emosi yang lebih sehat.

Berdasarkan pengertian diatas bisa dipersepsikan higgs perlakuan rasional *emotive imagery* yakni metode penerapan yang berupaya menyingkirkan model berasumsi konseli yang tidak rasional dengan gagasan yang rasional, salah satunya dengan mengubah melalui wujud yang masuk akal dan rasional dengan bentuk memastikan konseli dengan kepercayaan yang lebih positif. Yang kemudian akan

dijadikan instrumen perlakuan dalam mereduksi perilaku *self injury* menjadi produk atau panduan berupa RPL.

## 2. *Self Injury*

Mazelis mengartikan *self injury* seumpama orang yang dengan berencana menyakiti dirinya sendiri secara fisik bagi bentuk untuk menanggulangi masalah emosional dan konflik. Seseorang menyakiti pribadi sendiri guna menghilangkan rasa sakit yang ada dihatinya, bukan untuk menimbulkan rasa sakit fisik.

Faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan *self injury* yang telah dikemukakan oleh Martinson (1999) antara lain: **a. Faktor keluarga**, dari sudut pandang ini penyebab *self injury* adalah kurangnya teladan dalam mengekspresikan dimasa kanak-kanak dan sedikitnya percakapan antar sekelompok keluarga. **b. Faktor pengaruh biokimia**, terdapat masalah khusus pada sistem serotonin otak yang merugikan diri sendiri yang memicu meningginya naluri dan ambisinya. **c. Faktor psikologis**, orang yang melukai diri sendiri merasakan kemampuan emosi yang tidak menyenangkan dan tidak bisa menanganinya. **d. Faktor kepribadian**, orang dengan jenis karakter introvert lebih cenderung menyakiti diri sendiri dibandingkan ekstrovert ketika dihadapkan pada masalah. Suasana hati seseorang berpengaruh pada pola perilaku yang merugikan diri sendiri. Selain itu pola pikir yang kaku, harga diri yang rendah dan kesulitan mengekspresikan emosional juga jadi faktor yang dapat menyebabkan individu berbuat melukai diri sendiri.

Berdasarkan faktor diatas, yang kemudian akan digunakan sebagai instrumen dalam mereduksi perilaku *self injury* pada riset kali ini.