



RELEVANSI MENYAKITI DIRI DENGAN TINGKAT KEPUASAN PELAKU SEBAGAI BENTUK EMOSI NEGATIF

Jamuna Ulfah

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

una0na14@gmail.com

Abstract

Self injury is all too common in the age community. The environment, improper education and treatment can exacerbate the individual physically and psychologically. It underlies the research, to determine what causes the activity, its purpose and treatment. Through this research library study approach carried out. Studies indicate that: 1) the age at which a perpetrator is subjected to greater influence on treatment; 2) self injury may provide a distraction for the psychic sadness the perpetrator feels with a view to the full sensations of pleasure/relief, and 3) the treatment may include writing therapy and drawing therapy. The result is that self injury can be achieved by any age group, based on unstable self control and environment and some other influence factors. The best way to alleviate symptoms is premature detection, and the most appropriate treatment is the creation of a supportive environment and full attention through the cultivation of spirituality, self appreciation and talent maximization.

Keyword: *Self injury, negative emotions, a person's satisfactio*

Abstrak

Kegiatan mencederai diri sendiri sudah sangat sering dilakukan oleh berbagai kalangan usia. Lingkungan, pendidikan serta penanganan yang tidak tepat dapat memperparah fisik dan psikis si pelaku. Hal tersebut mendasari penelitian ini, untuk mengamati apa saja penyebab terjadinya kegiatan tersebut, tujuan serta penanganannya. Melalui pendekatan studi pustaka penelitian ini dilaksanakan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) usia si pelaku sangat mempengaruhi penanganan yang akan diberikan; 2) kegiatan mencederai diri sendiri merupakan bentuk pengalihan atas kesedihan psikis yang dirasakan si pelaku dengan tujuan merasakan sensasi nikmat/lega; dan 3) penanganannya dapat berupa terapi menulis dan terapi menggambar. Kesimpulannya yaitu, kegiatan mencederai diri sendiri bisa dilakukan oleh berbagai kalangan usia, atas dasar kontrol diri dan lingkungan yang tidak stabil serta beberapa faktor pengaruh lainnya. Cara terbaik untuk meringankan gejala adalah deteksi dini, dan penanganan yang paling tepat adalah penciptaan lingkungan kondusif dan perhatian setulusnya melalui pembinaan kerohanian, penghargaan diri serta pemaksimalan bakat.

Kata Kunci: *Mencederai diri, emosi negatif, kepuasan seseorang*

Diterima: 05 Juli 2022 | Direvisi: 07 Agustus 2022 | Disetujui: 15 Oktober 2022

© 2022 Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Institut Agama Islam Sultan Muhammad Syafuludin Sambas, Indonesia

Pendahuluan

Emosi adalah hal yang paling dasar dalam kehidupan apabila manusia ingin mencapai ketenangan dan kedamaian yang abadi. Abraham Maslow, mengkategorikan psikis sebagai sebuah kebutuhan bagi manusia agar dapat dengan mudah mencapai kebutuhan yang lebih tinggi lagi. Dalam dunia pendidikan, psikis merupakan ilmu yang memiliki cakupan mengenai pembelajaran, pertumbuhan, perkembangan individu maupun

sosial yang semuanya merupakan respon atas penerapan prinsip-prinsip ilmiah terhadap reaksi baik manusia maupun non-manusia contohnya alam, tumbuhan dan hewan. Tujuan dari pendidikan psikis adalah membentuk manusia menjadi manusia seutuhnya dengan memiliki olah cipta rasa yang tinggi, mampu mendefinisikan makna, mampu bersikap cerdas dalam mengambil keputusan, disiplin diri terhadap pengelolaan emosi, dan yang terakhir memiliki aura positif. Upaya yang dapat dilakukan dalam melaksanakan pendidikan psikis yaitu memberikan kebutuhan emosi, menumbuhkan rasa percaya diri, dan yang terakhir memberikan semangat dengan cara tidak melemahkan (Hafiz & Noor, 2016: 118).

Banyak orang tua yang mengacuhkan bahkan melupakan aspek emosi dan lebih berorientasi tinggi pada materi/uang, jabatan, ego diri, serta keinginan tertunda yang kemudian dilimpahkan pada anak untuk dapat mewujudkannya. Banyaknya tugas sekolah, keinginan yang tidak senada dengan orang tua, aturan yang mengekang/menghambat mereka untuk berkembang, pergaulan yang salah, orang tua yang tidak mengetahui bakat/ciri khas/keunikan/minat anak, juga merupakan beberapa masalah utama yang dialami hampir seluruh anak di penjuru bumi. Penting untuk memastikan kecerdasan emosi anak, sehingga anak dapat lebih siap dalam menjalani kehidupannya. Tidak hanya siap namun juga mampu menjadi pemberi solusi bagi kesulitan orang lain maupun pemecah masalah bagi dirinya sendiri.

Semua permasalahan-permasalahan tersebut menjadi awal tumbuhnya emosi negatif pada diri anak dan akan berwujud pada kebiasaan yang kemudian mendarah daging menjadi sebuah kepribadian. Sebagaimana yang disampaikan oleh Greenfield dan Suzuki yang mengungkapkan bahwa keluarga merupakan komunitas terpenting dalam menyampaikan nilai-nilai, harapan, kebiasaan, pola perilaku tertentu berdasarkan budaya dan kesukaan anak yang lambat laun mencerminkan kepribadian anak pada lingkungan dan cakupan yang lebih luas (Lestari, 2012: 87-88). Keluarga menjadi agen utama dan yang paling pertama dalam membentuk, mendidik, serta mengembangkan emosional anak. Keluarga bisa dimetaphora sebagai sebuah benteng yang mampu menciptakan harmonisasi bukan sterilisasi.

Maknanya, posisi keluarga disini sebagai penyeimbang emosional anak, bukan sebagai penanaman kebiasaan secara paksa dengan maksud menghilangkan sifat bawaan baik dari dalam diri anak itu sendiri. Elkin dan Handel juga mempercayai bahwa keluarga merupakan referensi pertama dalam pemberian serta penanaman nilai-nilai, norma-norma, kebiasaan-kebiasaan yang dijadikan acuan dalam mengevaluasi perilaku (Berns, 2004). Perkembangan zaman yang semakin pesat mengharuskan setiap orang tua dan anggota

keluarga untuk terus disiplin dalam mengupgrade ilmu pengetahuannya. Karena, apabila tidak maka ketertinggalan dan kekalahanlah yang akan dirasakan oleh keluarga tersebut.

Emosi, mengacu pada pemikiran, sikap atau perbuatan, serta respon atas seluruh kejadian yang dialami oleh manusia maupun makhluk hidup lainnya. Emosi sangat mudah dipengaruhi oleh problema yang ada serta kerasnya kehidupan yang dijalani tanpa dasar agama yang baik. Manusia, sering mengambil jalan yang salah dalam melampiaskan maupun menyalurkan emosinya, dimana salah satunya dengan mencederai diri sendiri untuk dapat mengurangi tekanan serta menyalurkan rasa bersalah serta penghargaan terhadap diri sendiri yang cenderung rendah. Mencederai diri sendiri di dunia remaja telah menjadi sebuah trend kekinian yang diminati bahkan digeluti banyak orang. Namun, tidak pada anak kecil, kebiasaan mencederai diri sendiri oleh anak kecil merupakan satu sifat yang tidak boleh dibiarkan begitu saja, karena itu merupakan satu dari sekian banyak hal yang menyebabkan dampak yang sangat besar pada kehidupan anak di usia dewasanya.

Ketika orang tua menganggap kebiasaan ini menjadi hal yang lumrah, maka anak yang akan menjadi korban atas ketidakpedulian orang dewasa terhadap kebiasaan berbahaya itu. Anak dapat melakukan kebiasaan nekad tersebut, apabila ia terlalu sering disalahkan, dimarah, dibentak, dan diberikan hukuman secara fisik, sehingga ia berpikir dengan mencederai dirinya sendiri sama saja dengan orang dewasa memberinya hukuman. Pendapat ini telah diterbitkan dalam sebuah artikel Radar Surabaya.id yang berjudul Perilaku Kasar Orang Tua Bisa Picu *Self Harm* di Diri Anak pada 06 Januari 2020. Seorang dokter spesialis kejiwaan yang bekerja di RSUD Dr Soetomo yaitu Dr. Yunias Setiawati Sp.Kj menjelaskan bahwa anak yang melakukan kecenderungan *self harm* berada dalam tahap penyakit mental depresi yang dipicu oleh pola asuh orang tua yang salah. Pola asuh yang salah itu seperti menghardik, meneriaki, mencaci dan memaki, berkata kasar, berdusta, maupun bertengkar di depan anak. Semua sikap tersebut mendorong terciptanya rasa bersalah dalam diri anak, sehingga mereka membenci dirinya sendiri dan mengungkapkan kemarahan dengan cara melukai atau mencederai.

Hal-hal seperti ini yang menuntut para orang tua dan pendidik di luar sana untuk dapat belajar lebih banyak memahami dunia anak dengan lebih seksama. Sehingga segala bentuk kemungkinan-kemungkinan negatif yang akan terjadi dapat diminimalisir lebih awal. Anak adalah sesosok figur polos yang masih harus diawasi dengan penuh kehati-hatian, terlebih pada kasus-kasus seperti itu. Semakin dini mengetahui penyebabnya, maka akan semakin cepat pula ditemukan cara untuk mengobati dan mengatasi kebiasaan buruk itu agar tetap hilang dan tidak datang kembali.

Metode Penelitian

Penelitian ini berpacu pada jenis penelitian studi pustaka. Dimana peneliti berusaha untuk mendeskripsikan secara sederhana mengenai keterkaitan antara respon dari emosi negatif yang menyebabkan sebuah kebiasaan berupa mencederai diri sendiri hingga pada akhirnya menimbulkan rasa puas/lega dan berujung pada pengulangan/ketagihan. Penguraian tersebut berpacu pada deskriptif tekstual/wacana/teks atau yang lebih disederhanakan dengan istilah “kepustakaan”. Teknik yang peneliti gunakan adalah teknik baca, catat dan perbandingan. Teknik baca dilakukan dengan membaca jurnal, buku-buku, berita, dan artikel-artikel yang berkaitan dengan emosi dan mencederai diri sendiri (*self harm/self injury*). Data yang di dapat dari jurnal-jurnal penelitian, berita serta buku-buku di pilah lalu kemudian di klarifikasi menggunakan teori-teori dari para ahli. Teknik catat dilakukan dengan mencatat poin-poin penting yang ada di dalam jurnal-jurnal penelitian yang berkaitan dengan emosi dan mencederai diri sendiri (*self harm/self injury*), poin-poin penting yang dimaksud berupa materi, definisi, data maupun pernyataan-pernyataan dari para ahli. Setelah pencatatan, baru dilakukan analisis data. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan psikologi manusia berdasarkan kajian teori kebutuhan Abraham Maslow yang di koneksikan dengan proses terjadinya emosi. Dan terakhir perbandingan, dilakukan dengan membandingkan hasil catatan dari jurnal-jurnal penelitian dengan berita dan fakta yang terjadi di lapangan. Selanjutnya, dideskripsikan melalui bahasa dan cara pandang orang ketiga yaitu peneliti sendiri.

Hasil Penelitian

Banyaknya penelitian yang diterbitkan oleh beberapa jurnal mengindikasikan bahwa berbeda usia anak yang menjadi pelaku *self harm/self injury* berbeda pula penyebab dan penanganannya meskipun masih dalam kategori yang sama, yaitu terjadinya masalah di otak dan gangguan pengontrolan suasana hati. Anak dalam kategori usia dini lebih rentan menjadi pelaku *self harm/self injury* apabila mereka mengidap tempramental/temper-tantrum, memiliki agresivitas yang tinggi, menjadi korban dari kekerasan baik fisik maupun non fisik, menjadi korban kekerasan seksual, dan lingkungan. Berbeda dengan anak usia Sekolah Dasar yang lebih besar kemungkinan menjadi pelaku apabila memiliki depresi yang tinggi, korban kekerasan (baik seksual maupun non seksual, baik fisik maupun non fisik), tingginya kasus bullying, dan lingkungan. Beda pula dengan anak usia Sekolah Menengah Pertama hingga tingkat lanjut atau yang disederhanakan dengan panggilan “remaja”, yang lebih berkaitan dengan tingkat kematangan emosi (kedewasaan) sehingga berdampak pada

ketidak stabilan diri, lingkungan, masa lalu yang kelam, serta menjadikannya sebagai kegiatan *coping* dan pengalihan.

Sekali lagi, emosi sangat mempengaruhi kecenderungan kegiatan *self harm/self injury* karena semakin tinggi kematangan emosi seseorang, maka akan semakin rendah pula kecenderungan untuk mencederai dirinya. Ketidak matangan emosi dapat mendorong orang berperilaku irrasional (hal-hal berbau negatif seperti merokok, narkoba, minum-minuman keras, dan melukai diri sendiri) demi pemuasan batin serta emosi yang dirasakan. Kematangan emosi dimaknai sebagai suatu kondisi ataupun keadaan dalam mencapai tingkat kedewasaan pada perkembangan emosional seseorang, sehingga pribadi yang bersangkutan tidak lagi menampilkan pola emosional yang berubah-ubah sesuai suasana hatinya (Chaplin, 2011).

Beberapa penyebab tingginya faktor emosi yang menstimulasi emosi negatif dalam diri seseorang dalam jurnal KONSELOR oleh Risa Yuliani dengan judul Emosi Negatif Siswa Kelas XI SMAN ! Sungai Limau adalah berupa kejadian dipermalukan, di hina, di pojokkan sehingga mendorong mereka untuk berkelahi, mencaci maki dan ungkapan-ungkapan verbal lainnya, belum diberi kebebasan untuk memilih dari orang tua, keputusan dan pendapat anak yang kurang dihargai (Yuliani, 2013). Selain lingkungan, perubahan fisik dan kelenjar juga menjadi sebab dari munculnya tekanan dan ketegangan dalam diri seseorang, sehingga berakibat pada pengendalian diri yang tidak stabil (Hasking, 2002). Risa juga mengungkapkan bahwa siswa yang menjadi pelaku emosi negatif tersebut menjadi pemaaf dan penyabar dalam upaya menekan dan mengendalikan emosi negatif yang dirasakannya.

Salah satu bentuk nyata dari emosi negatif yang tinggi adalah melakukan *self harm/self injury*. *Self harm/self injury* dilakukan sebagai *coping*, bantuan sekaligus bentuk refleksi pada diri sendiri untuk mengalihkan emosi yang dirasakan dan menghindari masalah. Masalah yang ada pelaku redam, pendam dan biarkan sehingga mereka memilih *self harm/self injury* sebagai bentuk dari penyelesaiannya (Kurniawaty, 2012). Selain itu, *self harm/self injury* dilakukan untuk dapat mengatur emosi (mengakhiri perasaan negatif yang dialami) demi menciptakan kondisi psikologis yang diinginkan (untuk merasakan sesuatu, harus melalui rasa sakit) (Voon, Hasking, & Martin, 2014). *Self harm/self injury* bergantung dengan keadaan emosional sehingga menyebabkan durasi dan kelangsungan perilaku *self harm/self injury* di setiap subjek berbeda-beda. Dalam sebuah artikel Hello Sehat mengungkapkan orang-orang yang mungkin akan mengidap dan menjadi pelaku dari kegiatan *self harm/self injury* adalah remaja perempuan, orang dengan riwayat kekerasan

fisik, emosional, dan seksual, orang dengan gangguan perilaku seperti kecanduan alkohol, kecanduan obat-obatan, gangguan makan, atau gangguan obsesif kompulsif (OCD), orang yang sulit mengendalikan atau mengungkapkan emosi, orang yang dibesarkan dalam keluarga yang menentang amarah, orang yang tidak memiliki sahabat, keluarga, atau kerabat yang bisa dipercaya.

Hasil penelitian yang telah diterbitkan oleh lima jurnal dan satu artikel kesehatan yang berbeda mengungkapkan bahwa penyebab seseorang melakukan *self harm/self injury* adalah kondisi emosi seseorang seperti harga diri yang rendah pola pemikiran yang kaku, dan sulit/ketidakmampuan mengkomunikasikan perasaan, tingkat *distress* yang berbeda-beda di tiap-tiap orang, pengasuhan orang tua yang bersifat otoriter dan *protective*, orang tua yang kasar, peran anggota keluarga yang tidak berjalan sebagaimana mestinya, panutan yang tidak untuk ditiru, kurangnya perhatian dan kasih sayang, trauma terhadap kejadian buruk di masa lalu (sehingga menyebabkan konflik yang tak dapat dikontrol), mengalihkan perhatian, melepas stres, menghindari mati rasa, menyampaikan perasaan, menghukum diri sendiri, mencari kepuasan, adanya rasa kesepian (yang terbagi menjadi dua jenis yaitu isolasi emosional dan isolasi sosial) dan terakhir karena kematangan emosi seseorang. Wichstorm juga menyebutkan bahwa rendahnya nilai diri juga menjadi salah satu faktor seseorang melakukan *self harm/self injury* (Wichstrom, 2009).

Pelaku *self harm/self injury* dapat disembuhkan dengan terapi. Beberapa terapi yang bisa digunakan adalah *Ekspresif Writing Therapy*/terapi mencurahkan emosi melalui tulisan dan *Art Therapy*/terapi mencurahkan emosi melalui menggambar. *Ekspresif Writing Therapy* merupakan penelitian yang dijalankan oleh Laila Faried, dkk yang diterbitkan Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang dengan judul Efektivitas Pemberian *Ekspresif Writing Therapy* terhadap Kecendrungan *Self Injury* Ditinjau dari Tipe Kepribadian Introvert, melalui terapi menuliskan emosi diharapkan pelaku *self harm/self injury* dapat mencurahkan apa yang dirasakannya dan menekan kegiatan mencederai diri sendiri untuk tidak terjadi dan tidak dijadikan sebagai sebuah pilihan peredam emosi lagi (Faried, Noviekayati, & Saragih, 2018). Sedangkan *Art Therapy* merupakan penelitian yang dijalankan oleh Dinar Saputra, dkk yang diterbitkan oleh INQUIRY dengan judul Penerapan *Art Therapy* untuk Mengurangi Perilaku Mencederai Diri Sendiri (*Self Injurious Behavior*) pada Dewasa Muda yang Mengalami *Distress Psychology*, terapi menggambar ketika sedang berada pada tahap emosi yang tidak begitu stabil, sehingga pelaku *self harm/self injury* tidak lagi mencederai dirinya saat emosi negatif mereka memuncak (Saputra, Satiadarma, & Subroto, 2019).

Kedua terapi tersebut sama-sama berfungsi untuk mereduksi stres sehingga ketegangan dan tekanan yang dirasa dapat di curahkan dengan cara yang lebih aman/positif dan lebih bijaksana. Meskipun kedua terapi ini sama-sama tidak bisa berhasil 100% dalam jangka waktu yang sangat lama karena tidak bisa memberikan ketahanan dalam durasi waktu yang panjang. Semua itu dipengaruhi oleh skala *distress* seseorang yang tentunya berbeda di tiap-tiap orang dan dengan waktu peredaman yang berbeda-beda. Makna *distress psychology* diartikan sebagai melibatkan pikiran dan perasaan negatif seperti rasa tidak nyaman, frustrasi, iritabilitas, kekhawatiran, dan kecemasan (Shaheen & Alam, 2010). Cara lain yang dapat digunakan untuk meredam dan menghentikan perilaku *self harm/self injury* yaitu dengan meningkatkan pengetahuan seputar agama dan menerima semua kekurangan diri.

Diskusi

Emosi Negatif pada Anak

Anak tumbuh dan berkembang dengan ciri khasnya masing-masing. Ketika bayi, anak kecil menangis untuk menjalin komunikasi dengan orang dewasa serta mengutarakan emosi yang ia rasakan. Pada usia 13 hingga 18 bulan, anak mampu memunculkan ekspresi berupa amukan jika keinginan dan kemauannya tidak terpenuhi (Wiyani, 2014: 32). Amukan tersebut merupakan satu dari sekian banyak bentuk emosi negatif yang ada pada diri manusia. Apabila orang tua tidak mengetahui tumbuh kembang emosional anak secara utuh maka akan sangat berakibat fatal bagi kematangan emosi anak di masa mendatang. Manusia hidup dengan menggunakan kombinasi bentuk kerja sedari lahir baik perasaan, insting maupun akal. Perasaan yang senantiasa menyertai perilaku manusia itu disebut sebagai “warna afektif” yang Shaleh katakan sebagai emosi (Shaleh, 2004: 151).

Emosi menjadi sesuatu yang urgent dalam menjalani kehidupan, karena fitrahnya manusia memang diciptakan untuk hidup bersosialisasi tidak hanya terbatas pada sesama manusia melainkan dengan makhluk hidup lainnya seperti tumbuhan dan hewan. Dengan adanya emosi, manusia menjadi makhluk yang penyayang. Dengan adanya emosi manusia menjadi makhluk yang lebih kasar dari hewan, dan karena ada emosi juga manusia menjadi figur yang diberi mandat kepercayaan oleh sang maha kuasa untuk dapat mengelola Bumi dengan sebaik mungkin. Secara bahasa, emosi diartikan sebagai luapan perasaan yang melingkupi manusia sehingga dapat berkembang dan surut dalam suatu waktu yang lebih singkat dan tidak sama dengan mood atau suasana hati yang berlangsung dalam kurun waktu yang lebih lama (Yahya, 2011: 59). Dalam bahasa latin emosi disebut juga sebagai

“movere” yang artinya “menggerakkan” sehingga emosi dimaknai sebagai pendorong terjadinya perubahan suatu keadaan. Sedangkan Hasan Alwi memaknai emosi sebagai suatu reaksi psikologis sekaligus fisiologis berupa kegembiraan, kemarahan, kecintaan, keharuan maupun kesedihan (Alwi, 2002: 298). Hilman dan Driver mencoba mendefinisikan emosi, yaitu:

Emosi: Dilukiskan dan dijelaskan secara berbeda oleh psikolog yang berbeda, namun semua sepakat bahwa emosi adalah bentuk yang kompleks dari organisme, yang melibatkan perubahan fisik dari karakter yang luas dalam bernafas, denyut nadi, produksi kelenjar dsb-dan, dari sudut mental, adalah suatu keadaan senang atau cemas, yang ditandai dengan adanya perasaan yang kuat, dan biasanya dorongan menuju bentuk nyata dari suatu tingkah laku. Jika emosi itu sangat kuat akan terjadi sejumlah gangguan terhadap fungsi intelektual, tingkat diasosiasi dan kecenderungan terhadap tindakan yang bersifat tidak terpuji. Di luar deskripsi ini, hal lain akan berarti masuk ke dalam bidang yang kontroversial (Hude, 2006: 19).

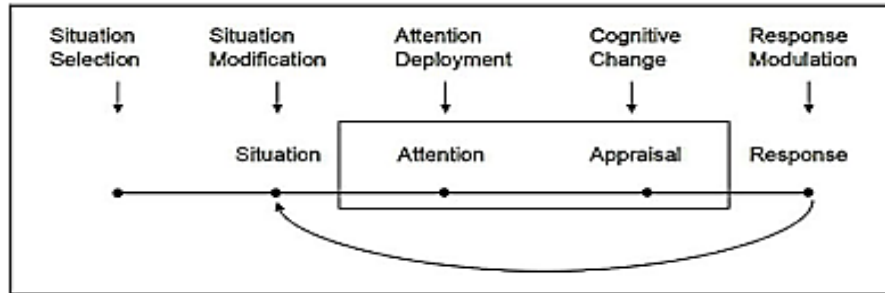
Sekompleks itu peneliti menguraikan arti serta makna dari “emosi”. Sehingga dapat membuktikan bahwa emosi memang menjadi hal yang patut untuk di pelajari lebih dalam oleh semua orang. Semua definisi tersebut, memiliki keterkaitan terhadap satu hal yaitu “rasa” baik positif maupun negatif, jadi emosi adalah cara manusia untuk merealisasikan rasa, dari yang awalnya hanya berada di dalam batin/psikologis menjadi tercurahkan dalam dunia nyata berupa fisiologis melalui tingkah dan bentuk dari kinerja psikologis manusia. Emosi merupakan bagian dari kebutuhan manusia menurut Maslow. Maslow kemudian membagi kebutuhan psikis menjadi beberapa poin, agar dapat lebih mudah dipahami yaitu kebutuhan rasa aman, kebutuhan rasa cinta dan memiliki, kebutuhan harga diri, serta kebutuhan aktualisasi diri.

Tiga komponen yang terdapat dalam emosi yaitu cognitive-experiential (pikiran dan kesadaran emosional lebih sederhananya yaitu perasaan) behavioral-expressive (emosi yang terlihat) physiological-biochemical (emosi yang tidak terlihat) (Nisfiannoor & Kartika, 2004). Perasaan dapat dicontohkan dalam bentuk kesal, jengkel, kecewa, bete. Emosi yang terlihat dapat dicontohkan dalam bentuk melempar/menendang barang, berteriak, menangis. Dan emosi yang tidak terlihat dapat dicontohkan dengan sesak/sulit bernafas, pusing, sakit perut, nyeri dada, ngilu tulang.

Permasalahan yang ada di dalam kehidupan sehari-hari pada hakikatnya merupakan suatu batu loncatan untuk membuat individu menjadi lebih dewasa dalam bertindak, sehingga menjadi wajar jika mengekspresikan berbagai emosi yang dirasakan dimana regulasi emosi (kemampuan mengontrol dan mengendalikan emosi/tempat emosi diatur) sehingga dapat mengekspresikan emosi dengan sebaik-baiknya. Individu yang akan

melakukan regulasi emosi terlebih dahulu akan melalui sebuah proses dalam meregulasi emosi. Selain itu, emosi juga memiliki proses yang disebut dengan *The Model of Emotion* meliputi 1) pemilihan situasi; 2) perubahan situasi; 3) penyebaran perhatian; 4) perubahan kognitif; 5) perubahan respon (Gross & Thompson, 2007).

Gambar 1. Proses dari *The Model of Emotion*



Situasi internal dan eksternal yang dialami oleh seorang individu akan menarik perhatian apabila relevan dengan individu itu sendiri, sehingga muncullah sebuah penilaian yang memunculkan respon emosi (perilaku nyata, pengalaman subjektif, perubahan fisiologis). Siklus ini berjalan dinamis, berulang dalam waktu yang sangat panjang tergantung dengan situasi yang dihadapi oleh individu itu sehingga setiap orang dituntut untuk dapat melakukan adaptif dengan cara memanipulasi unsur-unsur yang terdapat dalam proses emosi dan menyebabkan respon emosi negatif dapat lebih diminimalisir. Kegiatan manipulasi ini disebut dengan regulasi emosi yang bisa dilakukan sebelum atau setelah respon emosi muncul.

Kalimat yang mengungkapkan bahwa “jika emosi itu sangat kuat akan terjadi sejumlah gangguan terhadap fungsi intelektual, tingkat diasosiasi dan kecenderungan terhadap tindakan yang bersifat tidak terpuji” memberikan penegasan terkait dengan emosi negatif. Emosi negatif diartikan sebagai perasaan yang tidak diharapkan oleh manusia sehingga mendorong seseorang untuk berbuat nekad termasuk diantaranya mencederai diri sendiri. Istilah zaman sekarang adalah “*self harm/self injury*”. Mengenai emosi positif dan emosi negatif, juga telah ditegaskan dalam Al-Qur’an dalam Q.S At-Tawbah yang berbunyi:

فَلْيَضْحَكُوا قَلِيلًا وَلْيَبْكُوا كَثِيرًا جَزَاءٌ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ ٨٢

Maka hendaklah mereka tertawa sedikit dan menangis banyak, sebagai pembalasan dari apa yang selalu mereka kerjakan. [Q.S At-Tawbah:82]

Ayat tersebut menegaskan bahwa manusia selalu tertawa dan menangis dalam waktu yang bersamaan namun dengan intensitas tawa yang lebih sedikit daripada menangis yang cenderung lebih banyak. Hal ini menandakan bahwa manusia memang makhluk yang

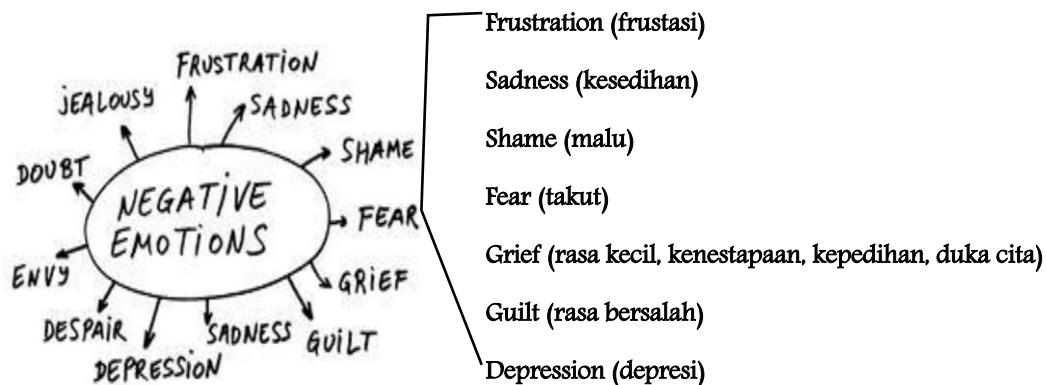
sengaja Allah karuniakan rasa untuk dapat merawat sekaligus menjaga bumi secara menyeluruh. Rasa itulah yang membuat semua menjadi lebih mudah untuk dikontrol, diurus, dan diberdayakan dengan sebaik-baiknya. Namun rasa jugalah yang dapat meluluhlantakkan semua tanggung jawab itu dalam sekejap mata. Perasaan dan emosi memiliki keterkaitan yang sangat erat, namun keduanya tentu memiliki perbedaan dalam pandangan psikologi. Berikut ini tabel perbedaannya.

Tabel 1. Perbedaan Antara Perasaan dan Emosi

<u>PERASAAN</u>	<u>EMOSI</u>
Merupakan hal subjektif/individual	Merupakan komponen dalam perasaan
Berupa pandangan	Berhubungan dengan suasana hati
Gejala psikis/kejiwaan	Berhubungan dengan kejasmanian
Rasa dari dalam hati	Berhubungan dengan kontrol pikiran
Aksi	Reaksi

Itulah beberapa perbedaan antara aspek perasaan dan aspek emosi. Perasaan menentukan, menyaring, mengolah apa yang ada di dalam hati sedangkan emosi lebih kepada pengelolaan terhadap akal pikiran. Emosi memiliki pemicu. Emosi negatif dipicu oleh hal-hal yang tidak disenangi sedangkan emosi positif kebalikannya. Emosi negatif bisa mempengaruhi respon otak dengan cara yang negatif pula sehingga dapat mempengaruhi sistem kerja tubuh menjadi tidak normal. Pemicu emosi negatif dapat dilihat dalam gambar di bawah ini:

Gambar 2. Hal-hal yang Dapat Menjadi Pemicu Emosi Negatif



Emosi selalu menjadi bahan penelitian yang tidak pernah ada habisnya sehingga banyak bermunculan teori-teori seputar penyebab emosi seperti dalam tabel di bawah ini (Husnaini, 2019: 81-82) .

Tabel 2. Teori-teori Seputar Penyebab Emosi

<u>TEORI</u>	<u>PENYEBAB</u>
Teori Emosi Dua Faktor Schachter-Singer	Emosi positif maupun emosi negatif adalah dampak dari interpretasi yang berawal dari kognisi terhadap suatu hal dan bukan stimulus dari faktor fisiologis
Teori Emosi James-Lange	Emosi sebagai rangsangan dari luar yang berbentuk respon tubuh terhadap perubahan/hasil pemahaman yang timbul. Terdapat empat langkah yaitu memahami sesuatu yang dihadapi, Bergeraknya impuls dari sistem syaraf ke otot lalu ke kulit dan ke organ dalam lainnya, sensasi terhadap perubahan tubuh dikembalikan ke otak, otak bertugas untuk mempersepsikannya.
Teori Emery-Cannon	Emosi timbul secara bersamaan antara pemahaman dengan reaksi fisiologis

Selain mengetahui penyebabnya, emosi juga memiliki bentuk, seperti emosi negatif pada seseorang dapat dilihat dengan beberapa bentuk seperti dalam bagan di bawah ini (Goleman, 2009):

Gambar 3. Beberapa Bentuk Emosi Negatif



Bentuk-bentuk emosi manusia yang sering muncul dalam realitas berkaitan erat dengan ekspresi wajah, suara, sikap, tingkah laku, pingsan, kejang-kejang dan lain sebagainya (Hude, 2006: 47). Semua itu merupakan beberapa bentuk nyata dari emosi

negatif. Anak perlu diajarkan untuk dapat memahami emosi negatifnya, dengan maksud bukan untuk membuat anak menjadi pribadi yang buruk. Namun bermaksud untuk membentuk ketahanan, kekuatan dan antisipasi dari dalam diri anak sendiri.

Anak adalah titipan dari yang maha kuasa kepada setiap kedua orang tua untuk dapat dijaga, dirawat, dibimbing, dididik, dilindungi, dicintai serta dikasihi dengan sepenuh hati. Anak terlahir secara fitrah, tanpa mengenal apa-apa dan tanpa mengetahui apapun. Tugas setiap orang tua adalah untuk memastikan bahwa anak mereka dapat tumbuh dengan kecerdasan yang baik dan menjadi pribadi yang baik dalam beragama, bersikap serta mencintai diri sendiri dengan tetap mempertahankan empatinya kepada orang lain maupun keluarga dan para kerabatnya. Namun, semua itu tidaklah mudah untuk diwujudkan. Perlu pengetahuan dan ilmu yang memadai, pengalaman yang cukup, wawasan yang luas, serta usaha yang keras demi mewujudkannya.

Al-Qur'an juga memberikan penjelasan seputar definisi anak yaitu anak sebagai perhiasan, anak sebagai penyejuk hati, anak sebagai ujian, anak sebagai musuh, dan terakhir anak sebagai amanah (Saat, 2010: 65). Oleh karena itu, memastikan pendidikan secara keseluruhan adalah hal yang paling utama dalam membesarkan anak, sehingga ketika dewasa anak telah memiliki pijakan dan pegangan yang kuat dalam menjalani kehidupan dunia akhirat. Emosi negatif harus bisa anak rasakan, sehingga anak dapat menyalurkannya. Apabila dilatih dan sudah dikenalkan sejak dini, maka penyaluran tersebut dapat diarahkan kepada hal-hal positif. Namun apabila tidak dikenalkan pada anak sedari awal, maka anak akan kebingungan dalam menghadapi, menerima, dan bahkan menyalurkan emosi negatifnya. Sehingga memperbesar kemungkinan anak untuk terjerumus ke dalam kehidupan, pergaulan, pola pikir, dan pandangan yang salah seperti apatis, narkoba, seks bebas, melukai diri sendiri dan lain sebagainya.

Kebiasaan *Self Injury* sebagai Respon dari Emosi Negatif

Telah dijelaskan sebelumnya bahwa mencederai diri sendiri merupakan satu dari sekian banyak respon atau perbuatan atas bentuk nyata dari pelampiasan rasa yang lebih kita kenal dengan "emosi". Tren mencederai diri sendiri ini telah berkembang dengan sangat cepat. Beberapa peneliti percaya bahwa dengan mencederai diri sendiri seseorang merasa dapat menebus segala dosa-dosanya dengan berdasarkan pada rasa bersalah melalui perasaan rendah diri yang teramat sangat. Semakin sering mencederai dirinya sendiri, maka akan timbul rasa puas dalam dirinya, namun perlahan akan menimbulkan rasa sakit yang lebih dalam lagi dikarenakan rasa bersalah/berdosa tanpa batas yang lama-kelamaan semakin memuncak dan memberi tekanan hebat pada batin orang tersebut.

Tren mencederai diri sendiri sering pula disebut sebagai *self harm/self injury* diartikan sebagai tindakan mencederai diri sendiri secara sengaja baik dengan melukai maupun bersikap negatif bagi pelakunya sendiri namun tidak dengan tujuan bunuh diri melainkan cara yang dilakukan sebagai pelampiasan emosi maupun tekanan yang begitu dahsyat, pikiran bunuh diri hanya bersifat sebagai sebuah “andai” bukan sebagai “ingin” (Romas, 2010). *Self harm/self injury* juga dimaknai sebagai perilaku melukai diri sendiri seperti menyayat bagian tubuh dengan pisau/silet/gunting atau benda tajam lainnya, memukul diri sendiri, membakar bagian tubuh tertentu/menarik rambut dengan keras, mencakar muka, atau bahkan yang lebih ekstrem memotong bagian tubuh tertentu secara sengaja tanpa ada maksud bunuh diri. *Self harm/self injury* masuk kedalam kategori *coping* negatif (usaha yang bersifat negatif untuk mengatasi suatu masalah yang dialami oleh individu) karena perilaku dinilai maladaptif dan abnormal.

Self harm/self injury terbagi menjadi beberapa jenis dalam tabel di bawah ini, yaitu (Caperton, 2004: 5):

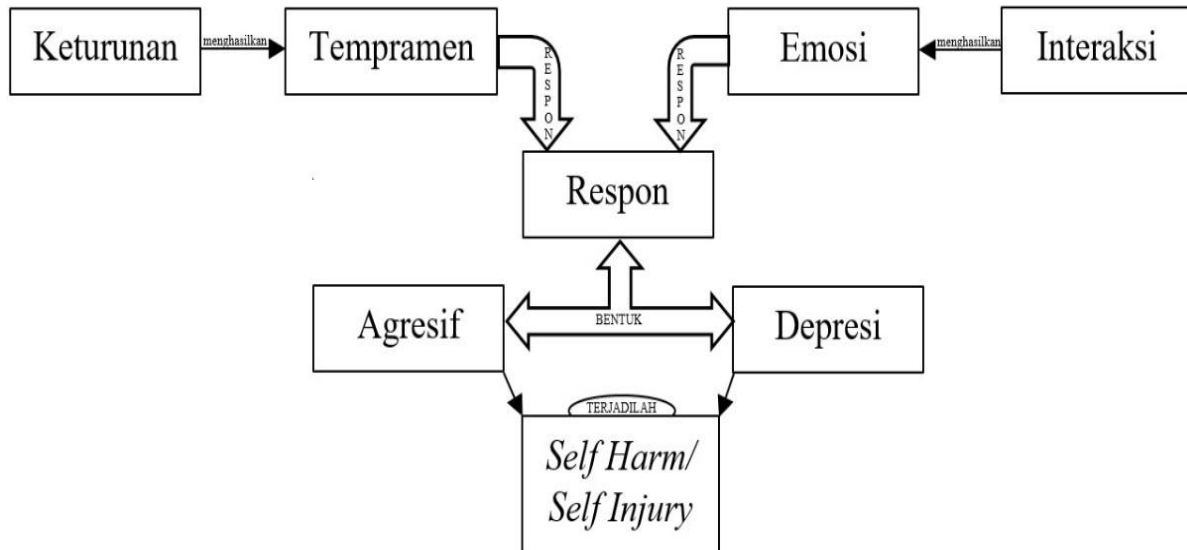
Tabel 3. Jenis-jenis dari Mencederai ataupun Melukai Diri Sendiri

<u>JENIS</u>	<u>PENJELASAN</u>	<u>CONTOH PERILAKU</u>
<i>Major self-mutilation</i>	Melakukan kerusakan permanen pada organ utama	Memotong kaki, mencukil mata
<i>Stereotypic self-injury</i>	Tidak begitu parah tapi jauh lebih berulang	Membenturkan kepala ke lantai berulang kali, penderita biasanya memiliki gangguan saraf seperti pada penderita autisme dan sindrom tourette
<i>Superficial self-mutilation</i>	Jenis yang paling umum	Menarik rambut sendiri dengan sangat kuat, menyayat kulit dengan benda tajam, membakar bagian tubuh, membanting tubuhnya sendiri

Kegiatan mencederai diri sendiri, memberi efek tenang pada pelaku sehingga emosinya lebih dapat distabilisasi karena telah dicurahkan melalui sakit fisik yang dirasakan oleh badan dan pelaku merasa lebih puas dan plong/lega. Kegiatan *self harm/self injury* terjadi atas dasar dua faktor utama yang telah peneliti rangkum dalam sebuah bagan sederhana. Dimana emosi tidak berdiri sendiri, melainkan ada faktor lainnya yaitu

tempramen. Emosi dan tempramen dipicu oleh faktor yang berbeda, namun keduanya dapat berdampak pada perilaku *self harm/self injury*. Berikut ini cara kerjanya.

Gambar 4. Perbedaan Antara Tempramen dan Emosi serta Dampaknya pada Mencederai ataupun Melukai Diri Sendiri



Pada kebanyakan kasus, kegiatan self harm/self injury itu merupakan bentuk dari depresi bukan sebuah penyakit dan dimaknai sebagai gangguan yang terpisah dari gangguan mental lainnya atau disebut dengan *non-suicidal self injury* (NSSI). Bentuk dari mencederai diri sendiri itu terbagi menjadi dua bentuk yaitu penyimpangan perilaku melalui kebiasaan (tidak makan/diet berlebihan, boros, berolahraga berlebihan, bulimia dll,) dan penyimpangan perilaku melalui perbuatan (mengiris kulit, membakar kulit, menggigit tangan atau bagian tubuhnya yang lain, membenturkan atau memukul kepala, penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan, dll). Semua itu tidak lain dan tidak bukan merupakan respon atas stimulasi dari stres/stressor.

Sumber stres pada setiap individu sangat dipengaruhi oleh persepsi seseorang terhadap suatu kejadian/peristiwa yang diistilahkan dengan cognitive appraisal (penilaian kognitif) dan pada akhirnya menyebabkan stressor menimbulkan efek pada hal-hal negatif atau pada hal-hal positif (Safaria, Triantoro, & Saputra, 2009: 99). Permasalahan hidup yang begitu banyak, tuntutan, tekanan, harapan, tanggung jawab, krisis identitas serta lingkungan yang tidak mendukung menjadi beberapa masalah yang paling sering dirasakan oleh setiap manusia terlebih anak-anak (Hikma, 2015: 3-7). Ketidakstabilan emosi dimasa kecil yang menumpuk dan semakin bertumpuk ketika anak beranjak dewasa menimbulkan gejala yang sangat hebat di dalam batin dan sewaktu-waktu dapat meledak/*mood swing*. Lingkungan yang menolak terpenuhinya potensi dan bakat sehingga menghambat untuk

dapat diekspresikan dengan bebas sebagaimana mestinya menyebabkan problem kejiwaan yang pada akhirnya akan berwujud pada ketimpangan perilaku (Minderop, 2011: 48).

Ketimpangan perilaku akan membawa dampak yang sangat buruk bagi penderitanya maupun bagi orang lain yang berada disekitarnya. Perilaku berkaitan erat dengan adab. Meski keduanya berbeda namun tidak mungkin untuk dipisahkan. Keduanya menjadi dasar dari tata cara pergaulan masyarakat. Apabila perilaku seseorang buruk, maka akan mempengaruhi tatanan dalam masyarakat itu sendiri. Maka dari itu penting bagi setiap orang untuk menyadari peran serta tanggung jawabnya dalam struktur kelompok masyarakat di kehidupannya. Tugas orang tua dan pendidik untuk mengajarkan anak-anak mengenai hal-hal tersebut. Karena mereka masih belum mengerti seputar cakupan dari tanggung jawab itu sendiri.

Apabila anak dituntut untuk mencari tahu sendiri tanpa ada bimbingan dan pengawasan, maka kemungkinan besar mereka akan menjadi bagian dari generasi *self harm/self injury*. Sedari kecil penting untuk mendidik dan mengenalkan anak mengendalikan emosinya sehingga dapat selamat dari kemungkinan-kemungkinan menjadi pengidap *self harm/self injury* dan sakit-sakit fisik lainnya. Poin tersebut senada dengan kajian-kajian modern dalam kedokteran psikosomatis yang berhasil membuktikan bahwa kegoncangan aspek emosional pada diri manusia merupakan penyebab utama timbulnya banyak gejala sakit fisik (Nadhiroh, 2015:56).

Peran Lingkungan dalam Mengantisipasi serta Menghadapi Anak yang Gemar *Self Injury*

Perilaku mencederai diri sendiri sebenarnya dapat dideteksi secara lebih dini apabila orang tua, keluarga, pendidik, dan masyarakat paham mengenai pola, ciri-ciri dan kebiasaan pelakunya. Karena, bagaimanapun bisa pelaku menyembunyikannya tetap saja akan terlihat perubahan sikap yang sangat signifikan dari kebiasaan biasa kepada sikap-sikap baru yang terlihat lebih jarang ditampakkan dari sikap-sikap sebelumnya dan selalu negatif seperti, tidak makan, tidak mandi, tidak tertawa, tempramen, dll. Maka dari itu untuk bisa mengantisipasi dan menghadapi anak dengan emosi negatif berupa *self harm/self injury* hal pertama dan yang paling utama untuk dilakukan adalah deteksi sedini mungkin serta memperkaya pengetahuan dan informasi yang berkaitan dengan *self harm/self injury*.

Kepedulian, perhatian, pengawasan serta pengamatan jeli yang telah dilakukan dengan seefektif, semaksimal dan sedisiplin mungkin dapat mencegah perilaku masuk ke dalam dunia kenikmatan *self harm/self injury*. Karena lingkungan yang ia tempati lebih dahulu bisa membaca kemungkinan itu dan menciptakan ruang maupun dimensi positif

guna menekan, mengurangi, dan menghilangkan keinginan *self harm/self injury*. Untuk dilakukan dan dijadikan sebagai keputusan maupun pegangan dalam menyelesaikan setiap masalah yang dihadapinya. Sehingga tidak akan terjadi ketergantungan pada kegiatan mencederai diri sendiri itu.

Emosi positif akan tercipta dari lingkungan yang positif pula, begitu juga sebaliknya. Emosi negatif, akan muncul dari lingkungan yang negatif pula. Arti kata lingkungan disini mencakup tiga ranah capaian yaitu lingkungan keluarga, lingkungan tempat tinggal, dan lingkungan sekolah. Ketiga lingkungan ini sangat memiliki andil yang paling besar dalam mempengaruhi anak membentuk kepribadian dasarnya, namun yang paling mendasar sesungguhnya adalah lingkungan ketika anak sedang berada di dalam perut ibunya. Maka dari itu ketika mengandung, seorang Ibu dituntut untuk paham bagaimana caranya mengendalikan emosinya karena hal tersebut akan sangat berdampak pada bayi yang dikandungnya (Ranggasangka, 2011: 19-20). Selain lingkungan, hal lain yang dapat menjadi penyebab munculnya emosi negatif adalah pola pikir abstrak yang menimbulkan perilaku mengambil risiko, transmisi genetik yang menimbulkan sifat agresif dan impulsif, perubahan fisik dan kelenjar, gangguan sistem syaraf di otak, dan memiliki riwayat gangguan jiwa (Dwinanda, 2019).

Anak yang mengidap kebiasaan senang melukai dirinya sendiri, dapat ditakuti, dijauhi, dimusuhi, bahkan diasingkan oleh teman-temannya, keluarganya, kehidupannya. Ketika semakin merasa sendiri, pengidap *self harm/self injury* akan semakin tertekan dan intensitas melukai/mencederai juga semakin sering. Tidak benar bila keputusan untuk meninggalkan mereka sendirian dijadikan sebagai pegangan dan kepercayaan dalam merespon sifat mereka yang terkenal ekstrem dan nekad itu. Mereka perlu teman, perlu didengarkan, perlu dijaga, dirawat dan dikasihi dengan sepenuh hati. Orang tua diharapkan dapat melaksanakan parenting dengan benar, mendisiplinkan dan mendidik anak sesuai dengan tahapan usianya, serta memperhatikan dengan seksama perkembangan psikis anak. Karena pola asuh orang tua sedari anak kecil juga berperan penting bagi awal mula terjadinya pembentukan perilaku *self harm/self injury*, hal ini disebabkan oleh ketahanan anak yang didasari penerapan antara dirinya dengan lingkungan keluarganya (S., 2005).

Beberapa hal yang tepat untuk dilakukan oleh orang tua, pendidik dan masyarakat saat mengetahui perilaku *self harm/self injury* adalah menciptakan lingkungan yang positif bagi mereka. Makna dari lingkungan positif disini adalah lingkungan yang bersih dari *toxic/racun*. Dengan cara tidak menjatuhkan mereka, tidak menganiaya, tidak melakukan bullying, mengajarkan agama, tidak menjauhkan mereka dari pergaulan/tidak

mengasingkan mereka, mengajak mereka berkontribusi dalam organisasi. Sehingga lambat laun pelaku *self harm/self injury* tidak merasa sendiri lagi, memiliki nilai dan rasa cinta terhadap diri, serta memiliki semangat yang tinggi dalam rangka menjaga dan melindungi dirinya dari hal yang tidak berfaedah.

Sedangkan cara yang bisa dilakukan untuk meredam emosi negatif pelaku *self harm/self injury* adalah melalui pelepasan ketegangan tubuh. Dengan cara membaca “*a’uudzubillahi minasysyaithanir rajim*”, memperkecil gerak dengan cara merubah posisi, meredam emosi dengan berwudhu, dan terakhir mencari pemecahan masalah melalui diskusi (Darmiah, 2019: 101-102). Pelepasan ketegangan juga dapat dilakukan dengan mengarahkan pelaku kepada hobi/hal-hal positif yang ia senangi. Seperti, melukis/menggambar, bernyanyi, menari, jalan-jalan, membuat prakarya, dll. Jangan pernah meninggalkan mereka sendiri, karena pelaku *self harm/self injury* memutuskan untuk melakukan kegiatan ini sebagai hobi dikarenakan mereka merasa kesepian, sendiri, berdosa, patut disalahkan dan wajib dihukum. Kesepian menyebabkan dukungan sosial yang rendah, tidak ada tempat untuk berbagi dan bertukar pikiran, tidak ada yang memberi problem solving sehingga menyebabkan ketidakpuasan pada diri remaja yang mengarahkan mereka pada perbuatan melukai diri sendiri sebagai alternatifnya (Ronka, Taanila, Koironen, Sunnari, & Rautio, 2013). Tidak adanya rasa aman dan nyaman juga menjadi faktor penunjang terjadinya perilaku mencederai diri sendiri itu.

Simpulan

Pelaku *self harm/self injury* bisa jadi siapa saja, tidak harus selalu orang dewasa, anak kecil juga dapat melakukan kegiatan tersebut atas dasar kontrol diri dan lingkungan yang tidak stabil. Orang tua dan keluarga menjadi agen yang sangat penting bagi kehidupan mereka. Sehingga dituntut untuk dapat memahami setiap tumbuh kembang yang terjadi pada usia-usia mereka yang sangat sensitif. Perhatian yang tinggi dapat meningkatkan deteksi dini pada setiap kejanggalan yang terjadi dalam diri anak demi mencegah terjadinya kemungkinan-kemungkinan yang lebih fatal di lain hari. Namun, apabila deteksi dini dilakukan, maka dapat meminimalisir semua kebiasaan negatif tersebut di masa mendatang. Walaupun *self harm/self injury* didasari oleh banyak faktor, faktor utama dan yang paling utama adalah lingkungan keluarga tepatnya “rumah”. Dengan mengusahakan untuk selalu menciptakan suasana yang damai, ceria dan penuh pengertian, maka rumah akan menjadi tempat pendidikan pertama yang anak terima dengan penuh suka cita. Membimbing dan mengajarkan anak untuk dapat mencurahkan emosinya merupakan

kegiatan yang sangat penting dan wajib untuk dilakukan. Karena hal itu merupakan bagian dari proses yang harus anak lalui dan lakukan guna mempersiapkan diri dalam menghadapi usia tuanya. Jika anak tersesat, bingung, salah, dan bermasalah, tugas orang tua, keluarga, pendidik, dan masyarakat adalah menemani dan membimbingnya bukan justru meninggalkan dan meremehkannya. Pelaku *self harm/self injury* tidak untuk diberi label, dikucilkan maupun di caci maki. Mereka perlu campur tangan, kepedulian dan kasih sayang semua pihak dalam membantunya terbebas dari kegiatan menyakiti dirinya sendiri. Karena kehampaan yang ada di dalam diri anak jika di isi dengan hal-hal yang negatif, alam bawah sadar anak dapat merekamnya tanpa melalui proses penyaringan dan berakibat pada kerugian yang akan dirasakan oleh anak itu sendiri, maupun semua orang yang berada di dekatnya.

Daftar Pustaka

- Alwi, H. (2002). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.
- Berns, R. M. (2004). Child, Family, School, Community. USA: Thomson Wadsworth.
- Caperton, B. (2004). What School Counselors Should Know About Self injury Among Adolescents: A Literature Review.
- Chaplin, J. P. (2011). Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Darmiah. (2019). Perkembangan dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Emosi Anak Usia Dini. PIONIR: Jurnal Pendidikan, 8(2).
- Dwinanda, R. (2019). Perilaku Mencederai Diri Sendiri Harus Serius Ditangani. Retrieved from <https://republika.co.id/berita/puhfjz414/perilaku-mencederai-diri-sendiri-harus-serius-ditangani>
- Fariied, L., Noviekayati, I., & Saragih, S. (2018). Efektivitas Pemberian *Ekspresif Writing Therapy* Terhadap Kecenderungan Self injury Ditinjau dari Tipe Kepribadian Introvert. PSIKOVIDYA, 22(2), 114–125.
- Goleman, D. (2009). Kecerdasan Emosional: Mengapa EL Lebih Penting daripada IQ. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, J. ., & Thompson, R. . (2007). Emotion Regulation Conceptual. New York: Guilfords Publication.
- Hafiz, A., & Noor, H. (2016). Pendidikan Anak dalam Perspektif Alquran. Muallimuna: Jurnal Madrasah Ibtidaiyah, 1(2).
- Hasking, P. A. (2002). Emotion Regulation and Coping as Moderators in The Relationship between personality and Self-Injury. Monash University.
- Hikma, N. (2015). Aspek Psikologis Tokoh Utama dalam Novel Sepatu Dahlan Karya Khrisna Pabichara. Jurnal Humanika, 3(15).
- Hude, M. D. (2006). Emosi-Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia dalam Al-Qur'an. Jakarta: Erlangga.
- Husnaini, R. (2019). Hadis Mengendalikan Amarah dalam Perspektif Psikologi. Diroyah: Jurnal Ilmu Hadis, 1(4).
- Kurniawaty, R. (2012). Dinamika Psikologis Pelaku Self-Injury (Studi Kasus pada Wanita Dewasa Awal). Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi, 1(1).

- Lestari, S. (2012). Psikologi Keluarga (Cet. 1). Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Minderop, A. (2011). Psikologi Sastra: Karya Sastra, Metode, Teori dan Contoh Kasus. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Nadhiroh, Y. F. (2015). Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia). *Jurnal Saintifika Islamica*, 2(1).
- Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2004). Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 2(2).
- Rangginasanka, A. (2011). Serba-Serbi Pendidikan Anak (Menciptakan & Mengoptimalkan Generasi Unggulan) (Cet. 1; Sugiyono, ed.). Yogyakarta: SIKLUS (Hanggar Kreator).
- Romas, M. Z. (2010). Self-Injury Remaja Ditinjau dari Konsep Dirinya. *Jurnal Psikologi*, 9.
- Ronka, A. R., Taanila, A., Koironen, M., Sunnari, V., & Rautio, A. (2013). Associations of Deliberate Self-Harm with Loneliness, Self-Rated Health and Life Satisfaction in Adolescence: Northern Finland Birth Cohort 1986 Study. *International Journal of Circumpolar Health*, (72).
- S., M. P. (2005). Dinamika Emosional Pelaku Self-Injury. Jakarta: Universitas Taruma Negara.
- Saat, S. (2010). Pendidikan Anak dalam Al-Qur'an. *Lentera Pendidikan*, 13(1).
- Safaria, Triantoro, & Saputra, N. E. (2009). Manajemen Emosi (Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda). Jakarta: Bumi Aksara.
- Saputra, D., Satiadarma, M. P., & Subroto, U. (2019). Penerapan *Art Therapy* untuk Mengurangi Perilaku Mencederai Diri Sendiri (Self-Injurious Behavior) pada Dewasa Muda yang Mengalami Distress Psikologis. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1).
- Shaheen, F., & Alam, M. S. (2010). Psychological Distress and Its Relation to Attributional Styles and Coping Strategies Among Adolescents. *Journal of The Indian Academy of Applied Psychology*, 36(2).
- Shaleh, A. R. (2004). Psikologi. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Voon, D., Hasking, P., & Martin, G. (2014). The Roles of Emotion Regulation and Ruminative Thoughts in Non-Suicidal Self-Injury. *British Journal of Clinical Psychology*, 53.
- Wichstrom, L. (2009). Predictors of Non-Suicidal Self-Injury Versus Attempted Suicide: Similar or Different? (13).
- Wiyani, N. A. (2014). Mengelola & Mengembangkan Kecerdasan Sosial & Emosi Anak Usia Dini: Panduan bagi Orangtua & Pendidik PAUD (Cet. I; R. KR, ed.). Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA.
- Yahya, Y. (2011). Psikologi Perkembangan. Jakarta: Kencana.
- Yuliani, R. (2013). Emosi Negatif Siswa Kelas XI SMAN 1 Sungai Limau. *KONSELOR: Jurnal Ilmiah Konseling*, 2(1).