

## ***SELF-CONTROL* REMAJA YANG MELAKUKAN *SELF-HARM* DI KOTA BITUNG**

**Anisa B. Pardede**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi,  
Universitas Negeri Manado  
Email : 18101034@unima.ac.id

**Jofie H. Mandang**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi,  
Universitas Negeri Manado  
Email : jofie\_mandang@unima.ac.id

**Theophany D. Kumaat**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi,  
Universitas Negeri Manado  
Email : td.kumaat@unima.ac.id

**Abstrak :** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui *Self-Control* pada remaja yang melakukan *Self-Harm* di Kota Bitung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah 2 orang remaja yang melakukan *Self-Harm*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Self-Control* kedua subjek ditinjau dari tiga aspek yang dikemukakan oleh Tangney berbeda-beda pada kedua subjek. Dilihat dari aspek melanggar kebiasaan, kedua subjek menunjukkan hasil yang sama, yaitu keduanya tidak mampu dalam menahan diri untuk tidak melakukan perilaku yang melanggar kebiasaan atau norma serta peraturan yang berlaku di sekitar. Begitu pula dengan aspek menahan godaan, kedua subjek menunjukkan bahwa keduanya mampu untuk menahan atau mengendalikan diri dari rasa ingin melukai diri yang muncul. Namun pada aspek disiplin diri, kedua subjek menunjukkan bahwa keduanya berbeda. Subjek pertama menunjukkan bahwa dirinya tidak mampu untuk memfokuskan diri pada apa yang sedang dilakukan ketika rasa ingin melukai diri muncul pada saat dirinya beraktivitas. Sedangkan pada subjek kedua menunjukkan bahwa dirinya memiliki *Self-Dicipline* yang baik. Dirinya mampu untuk memfokuskan diri pada apa yang sedang dia kerjakan tanpa merasa terganggu oleh rasa ingin melukai diri yang muncul.

**Kata Kunci :** Kontrol Diri, *Self-Harm*, Remaja

**Abstract:** The purpose of this study was to determine self-control in adolescents who self-harm in Bitung City. This study uses a qualitative approach. The subjects in this study were 2 teenagers who did self-harm. The results showed that the Self-Control of the two subjects in terms of the three aspects proposed by Tangney was different for the two subjects. Viewed from the aspect of breaking habits, the two subjects showed the same results, namely that both were unable to refrain from carrying out behavior that violated the habits or norms and regulations that apply around them. Likewise with the aspect of resisting temptation, the two subjects showed that both of them were able to resist or control themselves from the feeling of wanting to injure themselves that arose. But in the aspect of self-discipline, the two subjects showed that they were different. The first subject showed that he was unable to focus on what he was doing when the feeling of wanting to injure

himself appeared during his activities. Meanwhile, the second subject showed that he had good self-discipline. He was able to focus on what he was doing without feeling disturbed by the feeling of wanting to hurt himself that arose.

**Keyword :** *Self-Control, Self-Harm, adolescence*

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa dimana seseorang berada dalam masa yang penuh konflik, hal ini terjadi disebabkan oleh perubahan bentuk pada tubuh, pola perilaku dan peran sosial (Hurlock, 2006). Sebagian remaja saat menghadapi suatu permasalahan mampu menyelesaikannya dengan baik, namun sebagian lainnya ada yang tidak dapat menyelesaikannya dengan baik. Ketidampampuan individu dalam menyelesaikan masalah dan menghadapi suatu permasalahan menyebabkan terjadinya stres dan tekanan yang menimbulkan emosi negatif. Stres yang berdampak terhadap emosi negatif yang tidak terkendali dapat membuat individu melakukan perilaku yang dapat merugikan diri sendiri, seperti mengkonsumsi narkoba, minum-minuman beralkohol, penyimpangan sosial, melukai diri sendiri dan perilaku-perilaku negatif lainnya. Adapun beberapa tanda stress pada remaja seperti melukai diri sendiri, percobaan bunuh diri, dan bunuh diri.

Perilaku yang dapat merugikan diri sendiri disebut sebagai perilaku *Self-Harm*. *Self-Harm* atau bisa disebut juga dengan *Self-Injury* adalah Tindakan melukai diri sendiri dengan sengaja, namun tidak dengan tujuan bunuh diri. Salah satu alasan individu menyakiti diri sendiri yaitu karena tidak mampu mengungkapkan emosi negatifnya dengan kata-kata. Individu dengan kebiasaan menyakiti dirinya sendiri mempunyai kepribadian yang kurang sehat seperti tidak menyukai dirinya sendiri, tidak memiliki rencana untuk masa depan, mengalami kecemasan yang kronis, hipersensitif terhadap penolakan, agresivitas tinggi tetapi tidak dapat mengekspresikannya, selalu menekan perasaan dan tidak memiliki kemampuan mekanisme *coping behavior* yang baik. Perilaku menyakiti

diri sendiri ini erat hubungannya dengan *Self-Control* negatif atau kontrol diri yang tidak baik.

Kontrol diri atau *Self-Control* adalah sebuah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri; kemampuan untuk menekan atau merintangangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Kontrol diri didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk menahan diri atau mengarahkan diri ke arah yang lebih baik ketika di hadapkan dengan godaan-godaan.

Remaja yang mempunyai kontrol diri yang baik tidak akan melakukan tindakan *self-injury* karena remaja dapat mempunyai keyakinan bahwa dirinya dapat menguasai suatu situasi dan menghasilkan sesuatu yang positif sehingga dapat membantu dalam mengambil nilai-nilai positif dari pengalaman hidupnya serta cermat dalam memandang diri dan orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontrol diri seperti apa yang ada pada remaja yang melakukan *Self-Harm*.

*Self-Control* adalah sebuah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri; kemampuan untuk menekan atau merintangangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsive menurut (Chaplin, 2006),. Menurut Berk, kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial. (Tangney, Baumeister dan Boone, 2004) mengatakan bahwa *Self-Control* adalah kemampuan untuk mengganti atau mengubah respon individu dan menahan diri untuk tidak berbuat tindakan yang tidak diinginkan. *Self-Control* adalah istilah yang digunakan untuk menjelaskan proses menekan atau menghambat perilaku atau respon seseorang secara disengaja dan sadar.

(Tangney, dkk., 2004) mengemukakan bahwa terdapat tiga aspek dalam kemampuan mengontrol diri, yaitu *Breaking Habits* (Melanggar Kebiasaan), *Resisting Temptation* (Menahan Godaan) dan *Self-Discipline* (Disiplin Diri). *Breaking Habits* adalah suatu perilaku dimana individu melakukan perilaku yang melanggar nilai, norma dan peraturan yang berada disekitarnya. Individu dengan *Breaking Habits* juga kurang mampu untuk mengendalikan masalah dalam dirinya untuk bisa mematuhi nilai, norma dan peraturan yang ada di sekitarnya. *Resisting temptation* atau menahan godaan merupakan sesuatu yang berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi diri mereka di dalam menahan godaan. Individu mampu menyelesaikan pekerjaan dengan baik tanpa dipengaruhi oleh hal-hal di luar tugasnya meskipun hal tersebut bersifat menyenangkan. Individu dengan *resisting temptation* mampu memberikan perhatiannya pada suatu pekerjaan yang sedang dilakukan. Dan yang terakhir yaitu *Self-discipline* atau disiplin diri yaitu mengacu pada kemampuan yang mencerminkan kemampuan diri untuk mengontrol diri individu. Hal ini berarti mampu memfokuskan diri pada saat melakukan tugas atau suatu kegiatan. Individu dengan *self-discipline* mampu menahan dirinya dari hal-hal lain yang mengganggu konsentrasinya.

*Self-Harm* adalah suatu bentuk perilaku menyakiti diri sendiri yang dilakukan individu karena permasalahan yang kompleks dan rumit, ingatan yang menyakitkan, atau keadaan yang diluar kendali, sebagai cara untuk mengatasi tekanan secara emosional atau rasa sakit secara psikis yang tidak tertahankan, dialami oleh individu dengan melukai diri sendiri tanpa berniat untuk melakukan bunuh

diri, namun dapat mengancam jiwa individu. Perilaku *Self-Harm* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, mekanisme pertahanan diri dari strategi coping yang negatif karena adanya trauma, tekanan psikologis, masalah keluarga, teman sekolah dan masalah dari dalam diri individu. Keinginan untuk mendapatkan perhatian dan untuk bergabung pada suatu kelompok tertentu serta kontrol diri dan emosi yang tidak baik juga dapat menyebabkan individu melakukan perilaku *Self-Harm*.

Remaja adalah masa transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, dimana terjadi pacu tumbuh, timbul ciri-ciri seks sekunder, tercapainya fertilitas dan terjadi perubahan-perubahan psikologik serta kognitif. Untuk tercapainya tumbuh kembang yang optimal tergantung pada potensi biologiknya. Tingkat tercapainya potensi biologik seorang remaja merupakan hasil interaksi antara faktor genetik dan lingkungan Biofisikopsikososial.

## **METODE**

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian studi kasus. Subyek dalam penelitian ini terdiri dari 2 orang informan kunci dan 1 orang informan pendukung. Informan kunci terdiri dari 1 orang remaja laki-laki dan 1 orang remaja perempuan berusia 18 tahun. Sedangkan untuk informan pendukung adalah remaja perempuan berusia 17 tahun. Ketiganya bertempat tinggal di Kota Bitung. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Lokasi penelitian dalam penelitian ini bertempat di Kota Bitung tepatnya di sekitar daerah Girian dan Wangurer. Dan teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dengan wawancara mendalam sebagai metode utama dan dengan adanya observasi sebagai data tambahan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

*Self-Control* atau kontrol diri merupakan sebuah kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial. Seseorang dengan *Self-Control* yang baik tentunya dapat mengendalikan impuls-impuls yang berasal dari dalam dirinya dengan baik. Dalam hal ini, remaja merupakan individu yang rentan akan *Self-Control* yang rendah. Ini dikarenakan masa remaja merupakan masa dimana seseorang berada dalam masa yang penuh konflik, hal ini terjadi disebabkan oleh perubahan bentuk pada tubuh, pola perilaku dan peran sosial. Sebagian remaja saat menghadapi suatu permasalahan mampu menyelesaikannya dengan baik, namun sebagian lainnya ada yang tidak dapat menyelesaikannya dengan baik.

Ketidakmampuan individu dalam menyelesaikan masalah dan menghadapi suatu permasalahan menyebabkan terjadinya stres dan tekanan yang menimbulkan emosi negatif dan afek negatif. Stres yang berdampak terhadap emosi negatif yang tidak terkendali dapat membuat individu melakukan perilaku yang dapat merugikan diri sendiri, seperti mengkonsumsi narkoba, minuman-minuman beralkohol, penyimpangan sosial, melukai diri sendiri dan perilaku-perilaku negatif lainnya. Perilaku melukai diri sendiri atau *Self-Harm* ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu kontrol diri dan emosi yang tidak baik.

Terdapat tiga aspek dalam *Self-Control* atau kemampuan mengendalikan diri yaitu, Perilaku melanggar Kebiasaan (*Breaking Habits*), Menahan Godaan (*Resisting Temptation*) dan Disiplin Diri (*Self-Discipline*). Berikut adalah hasil

yang didapat dari kedua subjek menurut ketiga aspek *Self-Control* :

1) *Breaking Habits* (Melanggar Kebiasaan). *Breaking habits* atau melanggar kebiasaan adalah suatu perilaku dimana individu melakukan perilaku yang melanggar nilai, norma dan peraturan yang berada disekitarnya. Individu dengan *Breaking Habits* juga kurang mampu untuk mengendalikan masalah dalam dirinya untuk bisa mematuhi nilai, norma dan peraturan yang ada di sekitarnya

Ketidakmampuan ini di tunjukkan Subjek pertama (Budi) pada saat pertama kali memutuskan untuk melakukan *Self-Harm*, di mana Budi merasa tidak mampu mengendalikan atau mengontrol dirinya dengan masalah yang dihadapinya dan memilih untuk melukai dirinya sendiri yang berupa membenturkan kepala di meja. Budi memilih untuk merasakan sakit fisik yang di dapat dari melakukan *Self-Harm* dari pada harus merasa sakit secara psikis. Budi pun mengerti bahwa *Self-Harm* yang dilakukannya adalah sesuatu yang tidak dibenarkan dalam masyarakat dan agama. Namun, subjek memilih untuk tetap melakukan *Self-Harm* walaupun perilaku tersebut melanggar nilai dan norma di masyarakat.

Seperti Budi, pada Subjek kedua (Putri) menunjukkan bahwa Putri kurang mampu dalam mengendalikan masalah dirinya, dan dengan sadar melanggar nilai-nilai, norma dan peraturan yang berlaku di masyarakat. Meski, subjek mengerti bahwa *Self-Harm* yang dilakukannya tersebut merupakan sesuatu yang tidak dibenarkan dalam masyarakat dan agama, subjek tetap memilih untuk melakukan *Self-Harm*.

2) Menahan Godaan (*Resisting Temptation*)

*Resisting temptation* atau menahan godaan merupakan sesuatu yang berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi diri mereka di dalam menahan godaan. Individu dengan *resisting temptation* mampu memberikan perhatiannya pada suatu pekerjaan yang sedang dilakukan.

Berdasarkan hasil wawancara, Budi memiliki *resisting temptation* yang cukup baik. Hal ini ditunjukkan dari bagaimana Budi dapat mengendalikan emosinya pada saat rasa ingin melukai diri muncul. Budi mengaku bahwa cukup sulit untuk menahan diri dari godaan untuk melakukan *Self-Harm*. Namun meski begitu Budi selalu berusaha untuk tidak melukai diri (*Self-Harm*) sesaat setelah rasa ingin melukai diri muncul.

Pada subjek kedua menunjukkan bahwa Putri merupakan individu dengan *resisting temptation* yang cukup baik. Ini dikarenakan Putri mampu mengendalikan diri dari rasa ingin melukai diri. Rasa ingin melakukan *Self-Harm* paling sering muncul ketika Putri berada di rumah atau bersama teman-temannya. Namun begitu, Putri dapat mengontrol diri dari melakukan *Self-Harm*. Putri pun dapat memilih kapan waktu yang tepat untuk dirinya melakukan *Self-Harm*.

### 3) Disiplin Diri (*Self-Discipline*)

*Self-discipline* atau disiplin diri mengacu pada kemampuan yang mencerminkan kemampuan diri untuk mengontrol diri individu. Hal ini berarti mampu memfokuskan diri pada saat melakukan tugas atau suatu kegiatan. Individu dengan *self-discipline* mampu menahan dirinya dari hal-hal lain yang mengganggu konsentrasinya

Dilihat dari hasil yang didapat peneliti dari kedua subjek menunjukkan bahwa keduanya memiliki *Self-*

*discipline* yang berbedaa. Subjek pertama atau Budi menunjukkan bahwa dirinya sering kali terganggu dikarenakan perasaan ingin melukai diri yang kerap muncul ketika Budi sedang beraktivitas. Hal ini membuat Budi tidak dapat berkonsentrasi dengan napa yang sedang dikerjakan.

Di sisi lain Putri atau subjek kedua, menunjukkan bahwa dirinya mampu memfokuskan diri dengan apa yang dikerjakan tanpa terganggu oleh pikiran untuk melukai diri. Putri memiliki kemampuan yang baik dalam mengontrol waktu dan tempat yang tepat untuk melakukan *Self-Harm*. Ini menunjukkan bahwa Putri mempunyai *Self-Discipline* yang baik ketimbang Budi.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti mendapati bahwa *Self-Control* kedua subjek ditinjau dari tiga aspek yaitu Melanggar kebiasaan, menahan godaan dan Disiplin diri menunjukkan beberapa perbedaan diantara kedua subjek.

Dilihat dari aspek melanggar kebiasaan, kedua subjek menunjukkan hasil yang sama, yaitu keduanya tidak mampu dalam menahan diri untuk tidak melakukan perilaku yang melanggar kebiasaan atau norma serta peraturan yang berlaku di sekitar. Kedua lebih memilih untuk melakukan *Self-Harm* sebagai pelarian dari masalah atau konflik yang dialami. Begitu pula dengan aspek menahan godaan, kedua subjek menunjukkan bahwa keduanya mampu untuk menahan atau mengendalikan diri dari rasa ingin melukai diri yang muncul. Namun pada aspek disiplin diri, Budi dan Putri menunjukkan bahwa keduanya berbeda. Pada subjek pertama atau Budi, menunjukkan bahwa dirinya tidak mampu untuk memfokuskan diri pada

apa yang sedang dilakukan ketika rasa ingin melukai diri muncul pada saat Budi beraktivitas. Sedangkan pada subjek kedua atau Putri menunjukkan bahwa dirinya mampu untuk memfokuskan diri pada apa yang sedang dia kerjakan tanpa merasa terganggu oleh rasa ingin melukai diri yang muncul. Putri memiliki *Self-Dicipline* yang baik.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Chaplin, J. P. (2006). Kamus Lengkap Psikologi (terjemahan Kartono, K). PT. Raja Grafindo Persada: Jakarta.
- Hurlock, E. B. (2006). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan. Ciracas, Jakarta: Erlangga.
- Tangney, J.P., Baumeister, R, F., Boone, F.L. (2004). High Self Control Predict Good Adjusment Less Phatology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2),271-324