

## **EMOTIONAL QUOTIENT DAN PERILAKU SELF INJURY PADA LGBT**

**Rida Yanna Primanita, Yolivia Irna Aviani, Meissy Afriani**

Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang

email: [yannaprimanita@fip.unp.ac.id](mailto:yannaprimanita@fip.unp.ac.id)

Submitted: 2020-09-05

Published: 2020-09-22

DOI: DOI: 10.24036/rapun.v11i1.109779

Accepted: 2020-09-21

**Abstract: Emotional Quotient and Self Injury Behavior of LGBT People.** This study aims to find the description of emotional quotient, description of self injury behavior, and to analyze the relation between emotional intelligence and self injury behavior in LGBT people. This is a quantitative correlational research. The population of this research is LGBT people in West Sumatera, with sampling technique used snowball sampling. Participants of this research were 60 people from various cities in West Sumatera such as Padang, Bukittinggi, Padang Panjang, Pariaman, Solok, Lima Puluh Kota and Agam. The instrument used was Self injury scale and Emotional Quotient scale developed by the researcher. The data were analyzed using product moment correlation. The results of this research showed  $r_{xy}=-0,398$  and  $p=0.002$  ( $p<0,01$ ), it means there is very significant negative correlation between emotional intelligence and self injury behavior of LGBT people.

**Keywords:** emotional quotient, self injury, LGBT, Sumatera Barat

**Abstrak: Emotional Quotient dan Perilaku Self Injury Pelaku LGBT.** Penelitian ini bertujuan untuk memaparkan gambaran *emotional quotient*, gambaran kecenderungan perilaku *self injury*, serta menganalisa hubungan *emotional quotient* dan perilaku *self injury* pada pelaku LGBT. Jenis penelitian ini kuantitatif korelasional. Populasi penelitian ini adalah pelaku LGBT di Sumatera Barat, dengan teknik pengambilan sampel *snowball sampling* dan mendapatkan jumlah partisipan 60 orang dari berbagai kota di Sumatera Barat, seperti di Padang, Bukittinggi, Padang Panjang, Pariaman, Solok, Lima Puluh Kota, dan Agam. Pengumpulan data menggunakan skala *self injury* dan skala *emotional quotient* yang dikembangkan oleh tim peneliti. Analisis data menggunakan teknik analisis data korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan negative sangat signifikan antara *emotional quotient* dan perilaku *self injury* pada pelaku LGBT, dengan nilai  $r_{xy}=-0,398$  dan  $p=0.002$  ( $p<0.01$ ).

Kata kunci : *emotional quotient*, *self injury*, LGBT, Sumatera Barat.

## PENDAHULUAN

Permasalahan yang umum terjadi di masyarakat Indonesia sekarang ini diantaranya adalah perilaku orientasi seksual non heteroseksual (LGBT). Lesbian Gay Biseksual Transgender disingkat dengan akronim LGBT merupakan fenomena yang selalu disorot dikarenakan efek domino yang ditimbulkannya, selain mengganggu kesehatan fisik dan mental juga mengganggu kestabilan sosial. Pelakunya pun bisa saja orang yang dekat keberadaannya baik disadari atau tidak oleh masyarakat sekitar. Bagi pelaku, mengetahui bahwa perilaku yang dilakukan tersebut salah, namun situasi dan kondisi yang dialami membuatnya sulit lepas dari perilaku tersebut. Penyebabnya dari faktor eksternal maupun internal, seperti masalah dengan lingkungan, masalah dengan orang tua, masalah dengan pasangan, serta permasalahan dengan diri sendiri. Informasi dan berita mengenai LGBT beberapa tahun belakangan ini sering mewarnai tulisan di media masa. Salah satunya tulisan awal Januari 2018 di harian Haluan (nn, 2018) terkait pernyataan Wakil Gubernur Sumbar Nasrul Abit mengenai hasil survei oleh Bappeda (Badan Perencanaan Pembangunan Daerah) Sumatera Barat bahwa Sumatera Barat berada pada peringkat pertama secara nasional tahun 2018. Data di Komisi

Penanggulangan AIDS (KPA) di salah satu kota Sumatera Barat menyampaikan bahwa hingga tahun 2018, terlacak sejumlah 82 orang yang menderita HIV/AIDS. Mayoritas, penderita HIV/AIDS ini diakibatkan hubungan seksual sesama lelaki dan juga penyalahgunaan zat adiktif. Sangat umum ditemui pelaku LGBT juga merupakan pelaku penyalahgunaan zat adiktif.

Menurut Sekretaris Komisi Penanggulangan Aids Kota Bukittinggi, sebagian besar pelaku LGBT memiliki permasalahan yang kompleks, konflik berkepanjangan di dalam keluarga, lingkungan pertemanan maupun pekerjaan, sehingga ada yang meninggalkan keluarga/ lingkungan asalnya, dan ada juga yang memunculkan kecenderungan perilaku untuk melukai diri sendiri. Berdasarkan asesmen awal menggunakan wawancara dan observasi 3 dari 5 pelaku LGBT mengakui bahwa mereka seringkali melakukan hal yang menyakiti diri mereka sendiri ketika mereka merasakan ketidaknyamanan ataupun permasalahan. Perilaku menyakiti diri yang dilakukan seperti, memukuli kepala dan bagian tubuh lainnya, membenturkan kepala ke dinding, meninju tembok dan lemari, menjambak rambut, bahkan ada yang menyilet tangan, perut atau

pahanya, atau mengkonsumsi alkohol dan zat adiktif lainnya, atau memasang tato tertentu sebagai ekspresi ketidaknyamanan yang dirasakan saat itu. Menurut AT (perempuan, 31 tahun), ia beberapa kali membenturkan kepala dan meninju tembok setelah bertengkar dengan pasangannya, dan ketika pasangannya sulit untuk dihubungi ia mengkonsumsi alkohol atau ganja. Ia merasa tidak berdaya, sangat cemas kalau pasangannya akan memutuskannya, walaupun menurutnya pertengkaran mereka hanya disebabkan oleh hal sepele. Lain halnya DS (perempuan, 27 tahun), setiap kali ia teringat pada mantan pasangannya yang telah menikah, ia memasang tato di tubuhnya lalu mengkonsumsi ganja, dan sejenisnya. Pada AW (laki-laki, 37 tahun), ia memperlihatkan beberapa bekas sayatan silet di lengan, dada dan perutnya. Menurutnya ia menyilet tubuhnya ketika ia merasa telah memberikan yang terbaik untuk orang tuanya namun tidak dihargai, atau ketika ia merasa pasangan (sejenis) nya berselingkuh darinya. Mereka mengakui bahwa perilaku ini memalukan dan merusak diri mereka sendiri, namun sangat kesulitan untuk melakukan hal lain selain menyakiti diri sendiri ketika perasaan tidak nyaman dan masalah itu muncul.

Perilaku menyakiti diri yang dilakukan pelaku LGBT tersebut merupakan bagian

dari perilaku *self injury*. *Self injury* didefinisikan sebagai perilaku melukai diri sendiri yang disengaja dapat mengakibatkan kerusakan langsung pada tubuh, dengan tujuan bukan merupakan sanksi sosial dan tanpa maksud bunuh diri. Definisi ini menurut *The International Society for Study Self Injury* (Whitlock, 2009). Definisi lainnya yaitu *self injury* merupakan perbuatan yang disengaja dengan tujuan melukai tubuh sendiri sebagai upaya mengatasi masalah emosi dan stress; melukai diri sebagai cara menenangkan rasa sakit terkait emosi yang mendalam, bukan untuk menciptakan rasa sakit fisiologis (Mazelis, 2008).

Salah satu karakteristik yang cenderung muncul pada pelaku *self injury* adalah ia mengalami kesulitan mengendalikan impuls sehingga muncul masalah-masalah lain seperti gangguan makan ataupun masalah kecanduan terhadap zat adiktif. Karakteristik lain yaitu ia melalui masa kecil yang traumatis, tidak memiliki figure orang tua yang lengkap (Walsh, 2007). Perilaku yang tampak lainnya yaitu ia sangat sensitif terhadap penolakan dari lingkungan atau orang lain, cenderung menampilkan perilaku agresivitas yang tinggi, cenderung lebih gegabah, cenderung bertindak terkesan semaunya, terbawa emosi, cenderung ke arah iritabilitas dan lainnya (Knigge, 1999).

Berdasarkan paparan di atas, teramati bahwa pelaku LGBT memiliki masalah dalam kemampuan mengendalikan emosi. 4 dari 5 pelaku LGBT yang tim peneliti amati dan wawancara menyampaikan mereka seringkali menampilkan ekspresi emosi yang meluap-luap yang tidak dalam porsi dan tidak dalam tempatnya saat menghadapi permasalahan walaupun permasalahan sepele. Contohnya pada saat pasangan yang telat membalas *chat* ataupun sms, situasi salah paham dengan rekan kerja atau teman sepergaulan, sehingga kondisi emosi itu melahirkan persoalan baru yang lebih kompleks, seperti melampiaskan emosi dengan berkelahi atau merembet pada pekerjaan yang tidak selesai.

Hasil wawancara dan observasi tersebut mengindikasikan kecerdasan emosi yang buruk pada pelaku LGBT. Sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa rata-rata kecerdasan emosi pada penghuni rumah Damai (rehabilitasi) berada pada kategori rendah (Setyowati et al., 2010). Kecerdasan emosi (*emotional quotient*) menurut (Goleman, 2015) adalah kapasitas yang dimiliki seseorang dalam mengenali perasaan sendiri, perasaan orang lain, kemudian kapasitas memotivasi diri sendiri dan kapasitas mengendalikan emosi sendiri dengan baik dan mengendalikan emosi ketika berelasi dengan orang lain. Di sisi

lain, hasil pengamatan ini tidak sejalan dengan hasil penelitian mengenai hubungan *self-awareness* pada LGBT di Sumatera Barat, yang hasilnya menunjukkan bahwa *self awareness* pelaku LGBT berada pada kategori sedang yang berarti bahwa pelaku LGBT di Sumatera Barat pada beberapa situasi cukup baik dalam mengenali diri mereka sendiri dan menyadari perbuatan yang mereka lakukan (Afriani & Primanita, 2019). (Goleman, 2001) menjelaskan bahwa kesadaran diri (*self-awareness*) merupakan menyadari dan memperhatikan hal-hal yang berlangsung dalam diri, merefleksi diri, mengamati dan menggali pengalaman-pengalaman yang disadari dan tidak, termasuk emosi. Goleman menyebutkan bahwa individu yang memiliki kesadaran diri yang baik seyogyanya mampu mengenali emosi dan pengaruhnya, termasuk menyadari keterkaitan antara emosi yang sedang dirasakan apakah telah mempengaruhi kinerja atau tidak, serta memiliki kesadaran yang menjadi pedoman untuk nilai-nilai dan target capaian mereka. Dari hasil penelitian *Alcoholic Anonymous* menyatakan bahwa memberikan pelatihan untuk meningkatkan kecerdasan emosional cenderung dapat menghilangkan keinginan untuk menggunakan zat terlarang (Goleman, 2007).

Goleman menjelaskan kecerdasan emosional sebagai kapasitas untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi; mengontrol dan mengelola dorongan hati dan menampilkan kesenangan; mengatur suasana hati dan menjaga supaya beban stres tidak melemahkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa (Goleman, 2001). Definisi kecerdasan emosional yang diutarakan Salovey dan Mayer yaitu merupakan kapasitas untuk melihat, menilai, dan menampilkan emosi secara efektif, memahami emosi, menggunakan perasaan untuk mengarahkan proses kognitif dan tindakan serta kapasitas untuk mengatur emosi dalam diri sendiri dan orang lain (Snyder & Lopez, 2009).

Aspek-aspek kecerdasan emosional yaitu (Goleman, 2015):

- a. Mengenali diri, yaitu kemampuan individu untuk menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi di dalam dirinya, perasaannya, pikirannya, dan latar belakang dari tindakannya.
- b. Mengelola diri, yaitu Menangani emosi sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan bisa menunda kenikmatan sebelum tercapainya satu gagasan.
- c. Memotivasi diri, yaitu menggunakan hasrat yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntut kita menuju sasaran, membantu mengambil inisiatif dan bertindak secara efektif.
- d. Mengenali emosi orang lain, yaitu kemampuan individu untuk memahami perasaan, pikiran dan tindakan orang lain berdasarkan sudut pandang orang tersebut.
- e. Membina hubungan, yaitu kemampuan individu untuk membangun hubungan secara efektif dengan orang lain, mampu mempertahankan hubungan sosial tersebut, dan mampu menangani konflik-konflik interpersonal secara efektif.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah kuantitatif jenis deskriptif korelasional. Data penelitian berbentuk data kuantitatif atau data yang bisa diolah secara statistik. Penelitian deskriptif adalah tipe penelitian dengan tujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu, atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail. Jadi pada penelitian ini peneliti ingin mendeskripsikan mengenai gambaran *emotional quotient*, gambaran perilaku *self injury*, dan hubungan antara *emotional*

*quotient* dan perilaku *self injury* pada LGBT di Sumatera Barat.

Populasi dalam penelitian ini adalah pelaku LGBT dalam rentang usia dewasa awal di Sumatera Barat. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *snowball sampling* yang diambil dari kota/kabupaten di Sumatera Barat, dengan jumlah partisipan yang diperoleh sejumlah 60 orang LGBT. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini berbentuk skala model *Likert*, skala *emotional quotient* disusun berdasarkan aspek-aspek kecerdasan emosi yang dipaparkan oleh Goleman, dan skala *self injury* yang disusun berdasarkan karakteristik pelaku *self injury* oleh Walsh. Uji item dilakukan dengan membandingkan koefisien korelasi item total, dan item yang dipilih pada kedua skala ini memenuhi koefisien korelasi  $\geq 0,30$ . Hasil uji reliabilitas pada skala *emotional quotient* diperoleh nilai  $\alpha = 0,923$ , pada skala perilaku *self injury* diperoleh nilai  $\alpha = 0,932$ . Menurut (Azwar, 2016), alat ukur dinyatakan reliabel jika memiliki nilai mendekati nilai 1,00.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini teknik analisis data *product moment correlation coefficient* yang dikemukakan oleh Pearson. Teknik analisa data ini untuk melihat hubungan antara

variable *emotional quotient* dan variable perilaku *self injury*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Subjek dalam penelitian ini adalah pelaku non heteroseksual (Lesbian, Gay, Biseksual dan Transgender). Didapatkan jumlah partisipan 60 orang dari berbagai kota di Sumatera Barat, seperti di Padang, Bukittinggi, Padang Panjang, Pariaman, Solok, Lima Puluh Kota, dan Agam. Dari data yang diperoleh, pada variable penelitian *emotional quotient* didapatkan rerata empiris lebih kecil dari rerata hipotetiknya yaitu 67,81 berbanding 95, yang berarti bahwa rata-rata subyek dalam penelitian ini memiliki *emotional quotient* (kecedasan emosional) yang lebih rendah dibanding populasinya. Pada variable perilaku *self injury* rerata empiris lebih besar dibanding rerata hipotetiknya yaitu 120,19 berbanding 90, yang menunjukkan bahwa rata-rata subyek dalam penelitian ini memiliki perilaku *self injury* yang lebih tinggi dibandingkan populasinya.

Data yang diperoleh per aspek pada variable *emotional quotient* juga memperlihatkan angka rerata empiris yang lebih rendah dari pada rerata hipotetiknya. Pada aspek kesadaran diri  $15,40 < 20$ , pada aspek

pengaturan diri  $13,28 < 17,5$ , pada aspek motivasi  $12,48 < 17,5$ , dan pada aspek empati  $13,16 < 17,5$ , serta pada aspek keterampilan sosial  $18,55 < 22,5$ . Angka-angka tersebut menunjukkan bahwa subyek penelitian ini memiliki kemampuan mengenali diri, mengelola diri, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain dan kemampuan membina hubungan dengan orang lain yang lebih rendah dibandingkan populasi pada umumnya.

Berkebalikan dengan data yang diperoleh dari karakteristik variabel perilaku *self injury*. Rerata empiric per aspek lebih tinggi dari rerata hipotetiknya. Pada aspek kepribadian kepribadian pelaku  $27,18 > 20$ , yang menunjukkan bahwa subyek penelitian memiliki kesulitan mengendalikan impuls, dorongan yang tinggi untuk diterima orang lain serta pola pemikiran kaku yang lebih tinggi dibandingkan populasi pada umumnya. Pada aspek lingkungan keluarga  $45,20 > 35$ , yang menunjukkan bahwa subjek pada penelitian ini memiliki masa kecil yang traumatis, mengalami kesulitan untuk menginternalisasikan perhatian positif, rendahnya kemampuan dan kemauan untuk mengurus diri sendiri dengan baik yang lebih tinggi dibandingkan populasi pada umumnya. Pada aspek lingkungan social pelaku  $26,40 > 20$ , yang menunjukkan bahwa subyek kurang mampu membentuk/

menjaga hubungan yang relatif stabil, cenderung ketakutan akan perubahan dalam bentuk apapun lebih tinggi dibandingkan populasi pada umumnya.

Berdasarkan hasil analisis korelasi tentang hubungan antar *emotional quotient* dan perilaku *self injury* diperoleh koefisien korelasi sebesar  $-0,398$  menandakan kekuatan antara variabel *emotional quotient* dan perilaku *self injury* berada pada kategori kuat,  $P = 0.002 (< p=0.01)$  menandakan terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional quotient* dengan perilaku *self injury*. Dengan demikian hipotesis diterima sehingga terdapat hubungan negatif signifikan antara *emotional quotient* dengan perilaku *self injury* pada pelaku LGBT di Sumatera Barat.

## Pembahasan

Penelitian ini dilakukan kepada pelaku LGBT di Sumatera Barat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *emotional quotient* dengan perilaku *self injury* pada pelaku LGBT di Sumatera Barat. Penelitian ini dilakukan pada Lesbian, Gay, Biseksual dan Transgender di Sumatera Barat, dengan menggunakan Teknik *snowball sampling*, dimulai dari kota Bukittinggi yang difasilitasi oleh Sekretaris Komisi Penanggulangan Aids Kota Bukittinggi dalam pengambilan data subyek

penelitiannya, kemudian menyebar ke kota-kota lain di Sumatera Barat. Subyek penelitian terdiri dari 20 orang Gay, 20 orang Lesbian, 5 Biseksual dan 15 Transgender yang tersebar di Padang, Bukittinggi, Padang Panjang, Pariaman, Solok, Lima Puluh Kota, dan Agam.

Berdasarkan hasil analisis korelasi tentang hubungan antara *emotional quotient* dan perilaku *self injury* pada pelaku LGBT di Sumatera Barat terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional quotient* dan perilaku *self injury* pada pelaku LGBT di Sumatera Barat yang korelasi hubungan diantara keduanya dalam kategori kuat. Dalam penelitian ini didapatkan hasil penelitian berupa hubungan negatif yang sangat signifikan antara *emotional quotient* dengan perilaku *self injury* pada pelaku LGBT di Sumatera Barat. Diketahui bahwa *emotional quotient* pada pelaku LGBT di Sumatera Barat berada pada kategori yang rendah, sedangkan perilaku *self injury* pada pelaku LGBT di Sumatera Barat berada pada kategori yang tinggi.

Penjabaran per aspek dari *emotional quotient* dari subyek pada penelitian ini sebagai berikut, mengenali diri merupakan kapasitas seseorang untuk menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi di dalam dirinya, perasaannya, pikirannya,

dan latar belakang dari tindakannya. Dalam kasus ini subjek yang diteliti merupakan pelaku LGBT yang sebagian besar tidak mengenali dan memahami seluruh proses yang terjadi di dalam dirinya, perasaannya, pikirannya, dan hal-hal yang melatarbelakangi tindakan dan perilakunya. Hal ini sejalan dengan pernyataan beberapa subyek sebelumnya, yang menyatakan bahwa mereka sadar bahwa pilihan sebagai LGBT adalah perilaku yang salah namun mereka tidak memahami alasan sebenarnya kenapa memilih sebagai pelaku LGBT. 4 dari 6 subyek gay yang peneliti wawancarai, mengatakan bahwa mereka mudah tertarik secara seksual dengan laki-laki yang baru mereka kenal, walaupun pada saat itu mereka sedang memiliki pasangan (sejenis). Ketertarikan itu dapat menjadi hubungan seksual di antara mereka dalam waktu yang singkat.

Mengelola diri merupakan kapasitas seseorang dalam menangani emosi sehingga memiliki dampak positif pada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan bisa menunda kesenangan sebelum tercapainya suatu gagasan. Secara umum ketika mengalami pertengkaran dengan pasangan sejenisnya, mereka menyadari bahwa mereka merasakan kemarahan yang meluap-luap, tubuh terutama bagian dada dan kepala terasa panas, namun mereka tidak mampu

mengendalikan emosi tersebut sehingga berdampak dan mengganggu orang lain disekitarnya tidak terbatas pasangan saja, namun juga pada keluarga dan temannya, ini dikemukakan saat interview dengan 6 dari 8 subyek LGBT dalam penelitian ini. Subyek yang lain mengatakan, ketika sedang mengalami emosi negative, mereka merasa mudah saja untuk bolos dari tempat kerja atau tidak hadir kuliah hingga permasalahan yang dihadapi selesai dan kondisi emosi yang dirasakan membaik. Mereka tidak begitu mempedulikan akibat dari tindakan yang dilakukan akan memunculkan permasalahan-permasalahan lain seperti diskors atau bahkan dipecat dari pekerjaan, atau tidak lulus kuliah.

Memotivasi diri merupakan kapasitas seseorang menggunakan dorongannya yang terdalam untuk menggerakkan dan mengarahkannya menuju target capaiannya, membantunya mengambil inisiatif dan melakukan tindakan secara efektif. Rendahnya motivasi memiliki dampak buruk pada proses dan target hasil yang diharapkan akan dicapai, dalam hal ini terkait dengan orientasi masa depan pada subyek penelitian ini. Rendahnya motivasi untuk lepas dari perilaku LGBT, dikemukakan oleh hampir 90% subyek penelitian. Subyek-subyek penelitian yang usianya di bawah 25 tahun menyatakan

bahwa mereka akan berhenti sebagai LGBT di kisaran usia 27 tahun, lalu menemukan lawan jenis yang sesuai dengan mereka kemudian menikah dengan orang tersebut. Namun para LGBT ini tidak mampu mendeskripsikan secara konkrit hal-hal apa yang akan ia lakukan untuk mencapai tujuannya itu. Pada subyek yang usianya di atas 25 tahun menyatakan bahwa mereka tidak mampu menjalani kehidupannya jika tidak dengan pasangan sejenisnya sekarang ini, tidak pernah mencoba memiliki hubungan dengan lawan jenis dengan alasan canggung dan merepotkan. Mereka berharap nantinya bisa memiliki anak/ keturunan walaupun tidak menikah dengan lawan jenis.

Mengenali emosi orang lain merupakan kapasitas seseorang untuk memahami perasaan, pemikiran dan tindakan orang lain menurut sudut pandang orang tersebut. Kurangnya kapasitas mengenali emosi orang lain atau yang bias disebut dengan empati ini, menyebabkan ketidakmampuan dalam memahami perasaan, pemikiran dan tindakan orang lain. Hal ini berefek kepada perilaku-perilaku negatif yang ditunjukkan oleh subyek penelitian ini seperti mudah terlibat konflik karena kesalahpahaman yang terjadi karena kurangnya kemampuan dalam memahami sudut pandang pihak orang lain. Berdasarkan wawancara, konflik yang

terjadi tidak terbatas dengan pasangan sejenis saja, namun juga dengan teman kerja/ kuliah/ sepergaulan dan dengan keluarga (orang tua/ saudara).

Kemampuan membina hubungan merupakan kapasitas seseorang untuk membina hubungan interpersonal secara efektif, mampu mempertahankan hubungan interpersonal tersebut dan mampu menangani konflik-konflik interpersonal secara efektif. Aspek kemampuan membina hubungan ini merupakan aspek yang paling tinggi yang dimiliki subyek penelitian ini. Dari pengamatan yang dilakukan, diketahui bahwa pelaku LGBT ini diterima dengan baik dalam lingkungan sosialnya, seperti di rumah, kampus maupun tempat kerja. Walaupun secara normative ditolak keberadaannya, namun realitanya secara umum orang lain tidak ikut campur dalam keberadaan mereka sebagai LGBT, mereka tetap berteman, berelasi dengan baik di beberapa lingkungan yang berbeda.

Hasil penelitian *Alcoholic Anonymous* menginformasikan bahwa memberikan pelatihan untuk meningkatkan kecerdasan emosional cenderung dapat menghilangkan keinginan untuk menggunakan zat terlarang (Goleman, 2007), dimana penggunaan obat terlarang merupakan salah satu karakteristik perilaku yang dilakukan oleh pelaku *self*

*injury*. Beberapa penelitian menunjukkan *emotional quotient* yang tinggi memiliki peranan penting dalam mencegah keinginan bunuh diri pada diri seseorang (Domínguez-García & Fernández-Berrocal, 2018). Sedangkan *self injury* adalah perbuatan menyakiti diri untuk mengurangi, menghilangkan atau melepaskan sakit secara emosional atau penderitaan (Knigge, 1999). Ini merupakan tindakan sebagai upaya mengubah suasana hati dengan menimbulkan rasa sakit pada fisik. Pendapat lain menyatakan bahwa *self injury* adalah perbuatan yang disengaja melukai fisik sebagai upaya mengatasi permasalahan emosi dan stress (Mazelis, 2008). Umumnya seseorang sampai melukai dirinya bukan untuk menciptakan rasa sakit pada fisik, namun bertujuan untuk meredakan rasa sakit emosional yang mendalam. Seseorang yang melakukan *self injury* cenderung mengalami kesulitan untuk mengungkapkan pengalaman emosionalnya, mengekspresikan emosi yang ia rasakan pada orang lain sehingga ia lebih memilih untuk melukai dirinya sendiri. Pengalaman yang mengandung muatan emosi negatif dan menyakitkan di masa lalu yang berkaitan dengan keluarga, sahabat bahkan dengan pasangan merupakan sumber-sumber permasalahan pada pelaku *self injury* (Walsh, 2007).

Dari hasil penelitian, dapat dijabarkan bahwa lingkungan keluarga merupakan hal paling dominan yang muncul pada perilaku *self injury* pada pelaku LGBT di Sumatera Barat. Karakteristik lingkungan keluarga ini seperti masa kecil yang penuh trauma, apakah itu trauma melihat kekerasan yang dilakukan orang tua laki-laki terhadap orang tua perempuan, ataupun kekerasan verbal maupun nonverbal yang dilakukan salah satu/ kedua orang tua pada dirinya, kekerasan fisik dan *bully* yang dilakukan saudara yang lebih tua atau teman sepermainan, ataupun kekerasan seksual yang dilakukan oleh figur yang dekat semisal ayah/ paman/ tetangga/ pembantu bahkan guru di sekolah. Sebagian besar subyek penelitian tidak hanya mengalami satu peristiwa tunggal sebagai penyebab trauma. Mereka juga seringkali mencurigai ketika ada orang lain memberikan perlakuan baik dan positif pada dirinya, dianggap orang tersebut memiliki keinginan yang buruk terhadap dirinya atau hanya berniat memanfaatkan kebaikannya saja.

Hal berikutnya yang cukup besar muncul pada perilaku *self injury* yaitu karakteristik kepribadian seperti memiliki kesulitan mengendalikan impuls, harga diri yang rendah dan dorongan yang tinggi untuk diterima orang lain serta pola pemikiran yang kaku. Kesulitan mengendalikan impuls

yang terjadi seperti saat ingin memiliki sesuatu (barang), pergi ke suatu tempat, mengkonsumsi sesuatu (makanan/ zat adiktif), ia tidak mampu mengendalikannya sampai keinginan itu terpenuhi. Jika tidak terpenuhi, maka dorongan untuk melukai diri menguat dikarenakan ada rasa marah yang menguasai diri, kecewa karena tidak mampu mendapatkan yang diinginkan. Ini seiring dengan rendahnya kadar *self esteem* di diri mereka, beranggapan tidak pantas untuk memiliki sesuatu, beranggapan kalau diri sendiri tidak akan disukai dan dihargai, dorongan yang besar untuk diterima dan diakui keberadaannya oleh orang lain baik itu teman-teman sesama LGBT, pasangan sejenisnya, rekan kerja/ kuliah dan orangtua/ keluarga lainnya.

Sedangkan lingkungan social juga merupakan karakteristik berikutnya yang muncul pada kecenderungan perilaku *self injury* pelaku LGBT di Sumatera Barat. 4 dari 5 subyek mengakui bahwa subyek kurang mampu membentuk/ menjaga hubungan yang stabil, memiliki frekuensi pertengkaran yang tinggi dengan pasangan sejenisnya, cenderung was-was dalam berelasi secara umum di lingkungan pekerjaan, beranggapan kalau rekan kerja menggossipkan di belakang yang bersangkutan, cenderung tidak menyukai jika ada perubahan dalam rutinitas

keseharian baik itu pekerjaan atau perkuliahan. 8 dari 10 subyek mengakui bahwa lingkaran pertemanan mereka tidak berbeda dalam 5-10 tahun terakhir ini, sebagian besar sama-sama berada dalam komunitas LGBT.

Jika aspek pengaturan diri dalam *emotional quotient* seseorang dapat ditingkatkan, hal ini bisa menekan kecenderungan perilaku *self injury* yang ada pada subyek penelitian ini, yaitu pelaku LGBT di Sumatera Barat. Luapan emosi negatif yang meledak-ledak akan bisa diminimalisir jika ia mengetahui sebab luapan emosi itu muncul, apa yang melatarbelakangi perasaan negatif itu muncul, sehingga diharapkan kecenderungan perilaku *self injury* yang dilakukan seperti menggunakan zat terlarang, melukai tubuh, dan lainnya pun berkurang. Tindakan-tindakan negatif yang membahayakan/ menciderai/ melukai diri sendiri merupakan tindakan negatif yang sulit dikendalikan oleh pelaku *self injury*. Untuk mengendalikannya diperlukan upaya untuk meningkatkan kapasitas kesadaran dirinya, jika ia mampu mengenali diri dengan baik maka ia akan dapat memahami seluruh proses yang terjadi dalam dirinya, perasaan, pikiran dan latar belakang dari tindakan yang ia lakukan.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Secara umum *emotional quotient* (kecerdasan emosi) pelaku LGBT di Sumatera Barat berada pada kategori rendah, yang artinya pelaku LGBT memiliki kemampuan mengenali kapasitas diri yang buruk, mengendalikan diri dan emosi secara tidak adekuat, tidak mampu memotivasi diri dan buruknya kemampuan mengenali emosi orang lain.
2. Secara umum perilaku *self injury* pada pelaku LGBT di Sumatera Barat berada pada kategori tinggi, yang artinya pelaku LGBT memiliki kecendrungan yang sangat besar untuk melakukan perbuatan menyakiti diri yang bertujuan mengurangi, menghilangkan atau melepaskan sakit secara emosional atau penderitaan yang dialami/ dirasakannya.
3. Ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *emotional quotient* dengan perilaku *self injury* pada pelaku LGBT di Sumatera Barat.

Semakin rendah *emotional quotient* pelaku LGBT maka semakin tinggi perilaku *self injury* yang mereka lakukan; sebaliknya semakin tinggi *emotional quotient* pelaku LGBT maka semakin rendah perilaku *self injury* yang mereka lakukan.

### Saran

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan yang telah dilakukan, peneliti menyarankan :

1. Untuk pelaku LGBT yang memiliki perilaku *self injury* yang tinggi diharapkan mengupayakan meningkatkan *emotional quotient*nya sehingga diharapkan dapat menekan perilaku *self injury* yang dilakukan,

2. Kepada orang tua agar dapat memperhatikan bagaimana lingkungan keluarga menjadi hal yang dominan dalam munculnya perilaku *self injury*. Orang tua dan keluarga yang positif dapat menjadi motif bagi pelaku LGBT dalam meminimalisir munculnya perilaku *self injury* yang biasanya dilakukan.

3. Kepada peneliti selanjutnya yang ingin meneliti hal yang sama dengan peneliti agar dapat memaksimalkan penelitiannya, masih banyak aspek-aspek lain yang belum peneliti teliti termasuk diantaranya kategori *self injury*.

### DAFTAR RUJUKAN

- Afriani, M., & Primanita, R. (2019). Hubungan Self Awareness dengan Adversity Quotient pada LGBT di Sumatera Barat. *Jurnal Riset Psikologi*, 3.
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Domínguez-García, E., & Fernández-Berrocal, P. (2018). The association between emotional intelligence and suicidal behavior: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 9(NOV), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02380>
- Goleman, D. (2001). *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2007). *Emotional Intelligence: Why it Can Matter More Than IQ*. PT. Gramedia.
- Goleman, D. (2015). *Emotional Intelligence*. Gramedia Pustaka Utama.
- Knigge, J. (1999). Self Injury for Teachers. *Article of Self Injury*. Kettewell.
- Mazelis, R. (2008). *Self-Injury : Understanding and Responding to Those Who Live With Self-Inflicted Violence* Ruta Mazelis. 1–6.

- nn. (2018). *LGBT Sumbar terbanyak di Indonesia*. [www.harianhaluan.com/news/detail/68279/lgbt-sumbar-terbanyak-di-indonesia](http://www.harianhaluan.com/news/detail/68279/lgbt-sumbar-terbanyak-di-indonesia)
- Setyowati, A., Hartati, S., & Sawitri, D. R. (2010). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan resiliensi pada siswa penghuni rumah damai. *Jurnal Psikologi Undip*, 7 (1).
- Snyder, C. ., & Lopez, S. . (2009). *Positive Psychology*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.001.0001>
- Walsh, B. (2007). Clinical Assessment of Self Injury: A Practical Guide. *Journal of Clinical Psychology*, 63 (11), 1057–1068. <https://doi.org/10.1002/jclp.20413>
- Whitlock, J. (2009). The Cutting Edge: Non Suicidal Self Injury in Adolescence. *Article of Psychology: Cornell University*.