

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Masalah kesehatan mental merupakan isu mendesak di era *modern*, mempengaruhi jutaan individu di seluruh dunia tanpa pandang usia, jenis kelamin, atau latar belakang. Stres, depresi, dan kecemasan adalah beberapa gangguan yang paling umum, sering kali dipicu oleh tekanan hidup yang semakin kompleks, beban kerja yang tinggi, trauma dari kejadian tidak menyenangkan di masa lalu, serta isolasi sosial yang diperparah oleh kemajuan teknologi. Tentunya, kesehatan mental pada perempuan merupakan aspek penting yang memerlukan perhatian khusus, mengingat wanita sering kali menghadapi tantangan unik yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

Menurut data kementerian kesehatan, pandemi tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga memperburuk kesehatan mental. Data menunjukkan bahwa jutaan penduduk Indonesia mengalami gangguan mental emosional, depresi, dan bahkan kasus bunuh diri. Meskipun kementerian kesehatan mencatat bahwa sekitar 20% dari populasi Indonesia memiliki potensi masalah kesehatan mental, masih ada keterbatasan dalam sarana dan prasarana pelayanan kesehatan jiwa di beberapa daerah, disertai kurangnya sumber daya manusia profesional dalam bidang tersebut (Diakses pada 17 Mei 2024) (Rokom, 2021).

Berbeda dengan artikel di atas yang memberikan data secara keseluruhan, dalam pers Komnas Perempuan menunjukkan data berdasarkan *gender*, khususnya perempuan. Kasus bunuh diri meningkat, dengan sebagian besar dipicu oleh gangguan kesehatan mental yang tidak tertangani, termasuk akibat kekerasan berbasis *gender*. Dari segi jumlah kasus bunuh diri yang dilaporkan POLRI, terdapat peningkatan yang signifikan pada periode Januari-Juni 2023 dibandingkan dengan periode yang sama pada tahun 2021. Meskipun ada Undang-Undang No.12 tahun

2022 tentang tindak pidana kekerasan seksual yang memberikan jaminan hak pemulihan, namun layanan psikologis untuk pemulihan trauma psikologis masih sangat terbatas, terutama di daerah pedalaman atau pinggiran (Diakses pada 17 Mei 2024) (komnasperempuan.go.id, 2023).

Dari kedua artikel di atas dapat disimpulkan bahwa masalah kesehatan mental khususnya di Indonesia mengalami peningkatan, terutama sejak pandemi *COVID-19* yang memperburuk kondisi kecemasan, depresi, dan tekanan mental. Kondisi kesehatan mental yang tidak ditangani dengan baik dapat berujung pada masalah psikologis yang lebih serius, salah satunya adalah *borderline personality disorder* (BPD). BPD ditandai oleh pola berpikir, merasakan, dan berperilaku yang tidak stabil dan berlebihan, yang sering kali berasal dari trauma masa lalu, seperti kekerasan berbasis gender. Walaupun masalah ini terjadi ketika masa anak ataupun remaja, hal ini dapat berimbas ketika beranjak dewasa, seperti layaknya bom waktu.

Kondisi ideal individu yang tidak mengalami masalah BPD ditandai oleh stabilitas emosional yang baik, kemampuan untuk mengelola emosinya secara efektif, dan menunjukkan respons yang sesuai terhadap berbagai situasi tanpa mengalami perubahan suasana hati yang ekstrim atau mendadak. Memiliki hubungan interpersonal yang stabil dan sehat, mampu membentuk dan mempertahankan hubungan yang positif dan memuaskan orang lain, tanpa ketakutan yang berlebihan akan penolakan atau pengabaian. Citra diri yang konsisten, dengan pemahaman yang jelas dan stabil tentang identitas, tujuan, dan nilai-nilai pribadi, serta tidak mengalami perubahan mendadak dalam citra diri atau identitas. Mampu mengendalikan impuls dan tidak terlibat dalam perilaku yang beresiko atau merugikan diri sendiri, merespon situasi stres tanpa tindakan impulsif yang merugikan. Selain itu, memiliki kepercayaan diri yang sehat, tidak merasakan kekosongan atau ketidakberhargaan yang berkepanjangan, dan mampu mengatasi serta beradaptasi dengan baik terhadap tekanan dan

tantangan hidup tanpa mengalami *distress emotional* yang berlebihan atau disfungsi (APA, 2013).

Han Woo Joo, karakter utama dalam serial drama “*soul mechanic*”, merupakan contoh nyata dari gambaran masalah BPD dapat memengaruhi kehidupan seseorang, yang sangat kontras dengan keadaan ideal seorang wanita dewasa tanpa BPD seperti yang dijelaskan oleh DSM-V. Dalam drama, Han Woo Joo sering mengalami perubahan suasana hati yang ekstrim, menunjukkan ketidakstabilan emosional yang tajam, serta memiliki hubungan interpersonal yang penuh konflik dan tidak stabil. Han Woo Joo juga mengalami masalah dalam mengendalikan impuls dan sering kali merasa kosong atau tidak berharga, yang semuanya merupakan gejala utama BPD. Kondisi emosional dan perilaku yang fluktuatif menunjukkan kesulitan dalam mempertahankan citra diri yang konsisten, berlawanan dengan wanita dewasa yang tidak mengalami BPD yang memiliki identitas dan nilai-nilai pribadi yang stabil. Melalui karakter Han Woo Joo, drama ini memberikan gambaran mendalam tentang bagaimana BPD dapat mengganggu aspek-aspek penting kehidupan sehari-hari, mulai dari hubungan interpersonal hingga pengendalian diri, dan menunjukkan kebutuhan akan dukungan dan pemahaman yang lebih besar terhadap individu yang berjuang dengan BPD.

*Borderline Personality Disorder* (BPD) merupakan gangguan kepribadian yang ditandai oleh pola pervasif ketidakstabilan dalam hubungan interpersonal, citra diri, dan emosi, serta impulsivitas yang nyata mulai dari masa dewasa awal dan hadir dalam berbagai konteks. Individu dengan BPD sering mengalami perubahan suasana hati yang intens, perasaan hampa yang kronis, ketakutan akan ditinggalkan, dan perilaku yang dapat merusak diri sendiri. Diagnosis ini juga mencakup gejala-gejala seperti upaya putus asa untuk menghindari ditinggalkan yang nyata atau dibayangkan, dan pola hubungan yang intens tetapi tidak stabil, yang sering kali berayun antara idealisasi dan devaluasi (APA, 2013).

Sejalan dengan penjelasan di atas, BPD ialah bentuk persona yang dikontrol dengan kegoyahan dalam jalinan pergaulan sosial, gambar diri (*self-image*), memengaruhi (*affects*) dan tanda perilaku impulsif (*marked impulsivity*). Perangai yang tidak stabil terlihat dalam perilaku impulsif, ketika berhubungan intim, aktivitas makan, penyalahgunaan obat terlarang, dan melakukan *suicide*. BPD berada diperbatasan gejala-gejala afeksi, *mood*, tingkah laku dan *self-image* yang sangat tidak stabil. Individu dengan gangguan kepribadian ini memiliki *mood* yang tidak stabil (Ripli, 2015).

BPD ialah bagian dari kelompok gangguan kepribadian yang dramatis, terkadang penderita BPD ini berniat untuk mengakhiri diri sendiri, emosi berubah tak menentu (Pahlevi, Setiawan, & Afirianto, 2018). Serupa seperti dalam drama, terdapat adegan yang menampilkan para tokoh dengan masalah BPD beberapa kali mencoba bunuh diri untuk mendapat perhatian seseorang. Individu dengan gangguan ini juga sering mengeluarkan emosi secara mendadak ketika menghadapi suatu permasalahan, hal ini menimbulkan prasangka buruk dari orang lain yang tidak paham mengenai masalah BPD. BPD adalah gangguan kepribadian yang ditandai oleh ketidakstabilan emosional, citra diri, dan hubungan interpersonal, yang penyebabnya melibatkan interaksi kompleks antara faktor genetik, lingkungan, dan psikologis.

Faktor penyebab individu mengalami BPD bersifat multifaktorial, melibatkan interaksi kompleks antara genetika, lingkungan, dan faktor psikologis. Secara genetik, ada bukti bahwa BPD dapat diturunkan dalam keluarga, menunjukkan adanya predisposisi biologis. Dari segi lingkungan, pengalaman masa kecil yang traumatis, seperti pelecehan fisik, seksual, atau emosional, serta pengabaian dan ketidakstabilan dalam lingkungan keluarga, merupakan faktor risiko signifikan. Selain itu, faktor psikologis seperti temperamen yang sensitif dan sulit diatur sejak lahir dapat meningkatkan kerentanan terhadap perkembangan BPD. Kombinasi dari faktor-faktor ini dapat menyebabkan kesulitan dalam regulasi emosi

dan impuls, serta pembentukan identitas diri yang stabil, yang merupakan karakteristik utama dari BPD (APA, 2013).

Dampak yang mungkin terjadi apabila BPD diabaikan, dapat sangat merugikan. Berdasarkan data dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI), sekitar 2% populasi umum menderita BPD, dengan prevalensi lebih tinggi pada pasien rawat jalan (10%) dan rawat inap (20%). Sekitar 70% dari mereka yang menderita BPD melakukan perilaku merusak diri sendiri, dan 8%-10% meninggal karena bunuh diri. BPD sering tidak disadari oleh penderitanya maupun lingkungan sekitarnya, menyebabkan penderita mengalami ketidakstabilan emosional yang ekstrem, kesulitan dalam hubungan interpersonal, dan perilaku impulsif. Hal ini membuat penderita sering memerlukan perawatan darurat di rumah sakit akibat tindakan menyakiti diri sendiri (InfoSehatFKUI, 2020).

Penelitian ini mengangkat kasus seorang perempuan berusia 21 tahun yang mengalami depresi dan didiagnosis BPD. Pasien mengalami gejala-gejala seperti perasaan sedih, perasaan kosong, perilaku menyakiti diri sendiri (*cutting*), dan sering melampiaskan ketidaknyamanannya dengan menonton film porno. Faktor penyebab BPD yang diidentifikasi dalam penelitian ini termasuk trauma masa kanak-kanak, seperti pengabaian emosional atau memahami fisik dan seksual. Penelitian ini menyoroti bahwa trauma dan ketidakresponsifan emosional dari figur berputas selama masa kanak-kanak berperan penting dalam perkembangan kesulitan hubungan interpersonal pada pasien BPD di masa dewasa. Diagnosis berdasarkan DSM-5 mengidentifikasikan pasien dengan *Major Depressive Disorder* (sedang) dan *Borderline Personality Disorder* (Raharja & Jusup, 2021).

Penelitian selanjutnya melaporkan kasus seorang perempuan berusia 29 tahun yang didiagnosis dengan *Borderline Personality Disorder* (BPD). Pasien mengalami dua kali perpisahan dengan orang tua yang meninggalkan trauma mendalam. Pertama, pada usia dua tahun, pasien ditinggalkan oleh orang tuanya dan dibesarkan oleh nenek karena

neneknya menginginkan demikian. Kedua, pada kelas delapan, pasien dikirim ke Malaysia bersama saudara-saudaranya selama kerusuhan di Indonesia, yang disikapi pasien sebagai bentuk penelantaran oleh orang tuanya. Pasien menunjukkan gejala ketidakstabilan emosi, penyalahgunaan metamfetamin, hubungan interpersonal yang tidak stabil, dan ide paranoid. Faktor penyebab utama termasuk perasaan ditinggalkan dan ditolak sejak kecil. Gejala yang dialami mencakup ketidakstabilan identitas, perilaku impulsif, perasaan kosong, dan ide paranoid (Karlina, 2018).

Kasus di atas memiliki kemiripan dengan cerita Han Woo Joo dalam serial drama *Soul Mechanic*, yang juga mengalami perpisahan dengan orang tua sebanyak dua kali. Pertama, pada usia enam tahun, Han Woo Joo dititipkan di panti asuhan oleh ibu kandungnya dengan alasan pribadi. Kedua, ketika ia beranjak dewasa, Han Woo Joo ditinggalkan oleh ibu angkat yang mengadopsinya setelah ia membakar rumah dalam usaha mendapatkan perhatian. Seperti Han Woo Joo, pasien dalam penelitian di atas menunjukkan gejala ketidakstabilan emosi, perilaku impulsif, dan perasaan ditinggalkan yang mendalam. Kisah yang dialami oleh Han Woo Joo selaras dengan penelitian selanjutnya yang mengatakan bahwa BPD dapat disebabkan oleh trauma semasa anak hingga masalah percintaan (Wibhowo, DS So, & Santoso, 2019). Kemudian diperkuat dengan penelitian yang mengatakan bahwa pengalaman hidup juga menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan perkembangan dari BPD. Seseorang yang pernah mengalami trauma saat kecil seperti kekerasan secara *physical, verbal, sexual, abandonment, dan separation or loss of parental figures* bisa lebih beresiko (Sari, Hamidah, & Maherni, 2020).

Menurut *website urbanbogor*, pasien BPD kerap kali berperilaku *impulsive* dan *unstable*, mereka sering *lost control*, sering merasa cemas, dan *intense depression*. Periode ini dapat berlangsung selama beberapa jam dan diikuti oleh periode yang lebih stabil. Periode ini juga dapat berlangsung selama beberapa hari dan berdampak negatif pada pekerjaan, hubungan, atau kesehatan fisik. Beberapa individu dengan BPD

cenderung melukai diri sendiri, terlibat kecelakaan, dan perkelahian. Bahkan dampak terburuk BPD adalah bunuh diri. Bagi teman, anggota keluarga, dan calon pasangan individu dengan BPD, fluktuasi emosi ini mungkin tampak kacau, yang dapat menyebabkan hubungan yang intens dan penuh konflik. (Diakses pada 13 Maret 2023) (Rohmah, 2023). Penelitian di atas selaras dengan adegan dalam drama, Han Woo Joo beberapa kali melakukan percobaan bunuh diri, perilaku impulsif terkadang membuat dirinya dalam bahaya, hingga gambaran tindak *criminal* yang dilakukan Han Woo Joo seperti membakar rumah dan menghancurkan mobil karena ingin mendapat perhatian dan juga emosi yang tidak bisa dikontrol.

Sebelumnya telah dijelaskan mengenai karakteristik BPD menurut para ahli dan para peneliti. Pembahasan mengenai kasus-kasus yang pernah terjadi di Indonesia hingga faktor dan dampak. Untuk mengatasi masalah BPD, salah satu metode perawatan yang efektif adalah *Dialectical Behavior Therapy* (DBT). Penjelasan berikutnya penulis akan mengganti *dialectical behavior therapy* menjadi DBT untuk mempermudah pembaca.

*Dialectical Behavior Therapy* (DBT) adalah cara khusus untuk membantu individu yang memiliki masalah mengatur emosi, terutama mereka yang didiagnosis dengan BPD. DBT menggabungkan ide-ide dari psikologi dan filsafat untuk membantu individu menghadapi emosi dengan lebih baik. Pendekatan ini menekankan pentingnya menerima perasaan diri dan pada saat yang sama belajar cara mengubahnya. DBT menggunakan berbagai teknik seperti meditasi dan keterampilan komunikasi untuk membantu orang mengelola emosi mereka dengan lebih baik dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan utamanya adalah untuk membantu individu merasa lebih baik secara keseluruhan dan memiliki hubungan yang lebih baik dengan orang lain (Linehan, 1993).

Penelitian ini sejalan dengan penjelasan di atas, DBT merupakan teori konseling yang dikembangkan oleh seorang psikolog yaitu Dr. Marsha M. Linehan untuk seseorang yang memiliki kecenderungan melukai diri

sendiri (bunuh diri). Pada awalnya DBT digunakan hanya untuk orang penyintas BPD. Namun seiring populernya terapi ini, maka banyak penelitian dan penerapan yang dilakukan sehingga DBT terbukti dapat digunakan dalam berbagai permasalahan, terutama mengenai emosi. Jika dalam *cognitive behavior therapy* ditekankan pada perubahan perilaku yang nampak, dalam DBT menekankan pada penerimaan. Individu diajak untuk menyadari dan menerima apa yang terjadi pada dirinya, kemudian baru dibimbing untuk melakukan perubahan pada apa yang dirasa kurang tepat (Nuryono & Syafitri, 2020).

Penelitian selanjutnya menjelaskan bahwa DBT adalah terapi psiko yang sangat efektif yang membantu terapis menuntun pasien keluar dari perilaku merusak diri. Dikembangkan oleh Marsha Linehan, DBT telah memberikan panduan yang sangat dibutuhkan bagi para dokter dan membawa harapan bagi pasien dan keluarga mereka. Terapi ini adalah pengobatan berbasis bukti yang luar biasa dan digunakan secara luas di seluruh dunia. Namun, DBT memiliki tantangan serius: memerlukan banyak pelatihan bagi terapis serta komitmen, waktu, dan usaha yang besar dari pasien, sehingga paket DBT lengkap seringkali tidak praktis untuk banyak situasi klinis. Meskipun demikian, pendekatan ini berguna bagi semua yang bekerja dengan pasien dengan masalah perbatasan emosional (Anggraini, Fitriana, Syaharani, Thohiroh, & Simar, 2022).

Studi-studi terbaru menunjukkan bahwa DBT membuktikan efektivitasnya dalam mengurangi perilaku kekerasan serta mengatasi gangguan kecemasan dan depresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien yang menjalani terapi ini mengalami peningkatan yang signifikan dalam mengelola emosi dan mengurangi gejala negatif mereka. Terlebih lagi, terapi ini tetap efektif meskipun dilakukan dalam periode waktu yang lebih singkat dari biasanya. Bahkan, saat dilakukan selama pandemi *COVID-19*, terapi ini tidak menimbulkan stres tambahan pada pasien (Musa & Harun, 2022).

Penelitian lainnya dilakukan pada pasien dengan diagnosis ganda PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*) dan BPD (*Borderline Personality Disorder*) menunjukkan bahwa *Dialectical Behavioral Therapy* (DBT) efektif dalam mengurangi gejala kedua kondisi tersebut dibandingkan dengan terapi lainnya. Penelitian ini melibatkan 210 peserta yang sebagian besar adalah wanita berusia antara 17 hingga 65 tahun. Gejala utama BPD mencakup ketidakstabilan emosional, masalah identitas, perilaku impulsif, dan hubungan yang tidak stabil, sementara PTSD ditandai oleh intrusi, penghindaran, gejala depresif, perubahan kognisi, dan reaktivitas gairah, yang sering berkaitan dengan trauma masa kecil. DBT, yang diberikan dalam pengaturan rawat jalan selama 12 bulan dan memerlukan terapis yang sangat terlatih, mencakup terapi individual, pelatihan keterampilan kelompok, pembinaan melalui telepon, dan rapat tim untuk terapis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa DBT, khususnya dengan penggunaan protokol paparan yang diperpanjang, lebih efektif dalam mengurangi gejala dibandingkan dengan DBT standar dan terapi lainnya seperti *Narrative Exposure Therapy* (NET) (Tanvir, Bokhari, Kareem, & Butt, 2023).

Seperti yang dijelaskan pada penelitian di atas, salah satu komponen utama dari DBT adalah pembinaan telepon kontak, yang memungkinkan pasien untuk berkomunikasi dengan terapis mereka di luar sesi konseling terjadwal. Ini menarik perhatian penulis karena dalam praktik konseling tradisional, komunikasi di luar sesi umumnya tidak diperbolehkan untuk menjaga batas profesional dan mencegah ketergantungan. Namun, DBT mengadopsi pendekatan yang berbeda dengan menyediakan dukungan tambahan ini untuk membantu pasien mengatasi krisis emosional dan mengembangkan keterampilan regulasi emosi secara real-time. Pembinaan telepon kontak dalam DBT bertujuan untuk memberikan dukungan langsung saat pasien mengalami situasi yang menantang, sehingga mereka dapat mengaplikasikan keterampilan yang dipelajari dalam sesi terapi dalam kehidupan sehari-hari, yang menurut penelitian terbukti efektif

dalam mengurangi perilaku merusak diri dan meningkatkan stabilitas emosional. Selain itu, penulis juga tertarik dengan metode menghitung 6 detik dalam pelatihan keterampilan yang diberikan oleh psikiater kepada Han Woo Joo, yang menunjukkan bagaimana intervensi sederhana dan praktis dapat membantu individu mengelola emosi mereka secara lebih efektif.

DBT telah terbukti sangat efektif dalam mengelola masalah BPD. DBT menggabungkan strategi kognitif, perilaku, dan praktik meditasi untuk membantu individu mengembangkan keterampilan regulasi emosi, interaksi sosial yang sehat, dan toleransi terhadap ketidakstabilan. Terapi ini menekankan penerimaan diri, mengajarkan kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi yang kuat, serta membangun hubungan yang stabil. Dengan demikian, DBT tidak hanya membantu individu dengan BPD untuk meningkatkan kualitas hidup mereka, tetapi juga meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan sehari-hari dengan lebih efektif (Linehan, 1993).

Manfaat DBT sangat beragam, tergantung jenis gangguan mental yang ditangani. Selain itu disebutkan bahwa pengobatan yang melibatkan pelatihan kemampuan seperti DBT lebih efektif untuk mengurangi kemunculan hasrat untuk melakukan bunuh diri. Pendapat ini memperkuat bahwa teknik DBT cocok di gunakan oleh pasien yang mengalami BPD (Permana, 2022).

Penelitian ini membahas mengenai teknik DBT dalam mereduksi masalah BPD. Berdasarkan hasil literatur *review* penelitian terdahulu dan *review* drama teknik ini terbilang efektif untuk menangani permasalahan BPD karena dapat menurunkan keinginan untuk melakukan bunuh diri maupun menurunkan emosi pasien yang mendadak. Teknik ini juga dapat menurunkan perasaan takut akan ditinggalkan dan perilaku impulsif pada pasien melalui aktivitas berdialog antara pasien dengan psikiater.

DBT telah membuktikan kekuatannya dalam mereduksi gejala BPD. Melalui pendekatan yang holistik dan terstruktur, DBT memberikan

individu dengan BPD alat-alat yang diperlukan untuk mengelola emosi yang kuat, meningkatkan keterampilan interpersonal, dan menavigasi kehidupan dengan lebih efektif. Berbagai penelitian dan pengalaman klinis menegaskan bahwa DBT dapat menghasilkan perubahan positif yang signifikan dalam kehidupan mereka yang terpengaruh oleh BPD, membawa harapan dan kemungkinan pemulihan yang nyata.

## **B. Perumusan Masalah**

### **1. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, masalah yang muncul dapat didefinisikan sebagai berikut :

- a. Tokoh Han Woo Joo dalam serial *soul mechanic* menunjukkan gangguan kesehatan fisik seperti kurang tidur karena mimpi buruk dan keterbatasan dalam menjalankan aktivitas fisik sehari-hari, yang mungkin berkaitan dengan stress kronis yang dialami.
- b. Tokoh Han Woo Joo dalam serial *soul mechanic* mengalami fluktuasi emosional yang ekstrim, termasuk kecemasan yang mendalam, depresi, dan kemarahan yang sulit dikendalikan. Selain itu, terdapat kecenderungan untuk melakukan perilaku merusak diri, seperti *self-harm*, sebagai cara untuk mengatasi tekanan emosional yang dialaminya.
- c. Tokoh Han Woo Joo dalam serial *soul mechanic* menghadapi kesulitan dalam menjalin dan mempertahankan hubungan interpersonal yang stabil. Hal ini mungkin mengakibatkan keterkucilan sosial serta isolasi dari lingkungan sekitar.
- d. Gejala *Borderline Personality Disorder* yang muncul pada tokoh Han Woo Joo dalam serial *soul mechanic* dapat menyebabkan konflik dalam hubungan sosial karena perilaku impulsif dan perubahan *mood* tiba-tiba, yang dapat mempengaruhi interaksi sosial tokoh utama dengan orang lain.

## 2. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka penelien memberikan batasan masalah dalam penelitian ini agar permasalahan tetap fokus pada tujuan penelitian dan tidak meluas dalam permasalahan yang lain. Adapun pembatasan masalah yang akan menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Batasan masalah penelitian ini mencakup gambaran mengenai *Borderline Personality Disorder* (BPD) yang dialami oleh tokoh utama, proses *treatment Dialectical Behavior Therapy* (DBT) yang dijalani oleh tokoh utama, serta analisis dampak DBT dalam mereduksi gejala BPD pada tokoh utama serial "*Soul Mechanic*". Dalam konteks ini, fokus penelitian akan ditujukan pada pemahaman yang mendalam terhadap karakteristik BPD, metode dan prinsip DBT, serta perubahan yang terjadi pada tokoh utama sebagai hasil dari intervensi terapi tersebut. Dengan menganalisis peran DBT dalam konteks naratif yang disajikan dalam serial, penelitian ini bertujuan untuk menyediakan wawasan yang lebih baik tentang efektivitas terapi tersebut dalam mengelola dan mengurangi gejala BPD pada individu, serta implikasinya dalam konteks klinis dan naratif.

## 3. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang tersebut maka pertanyaan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

- a. Bagaimana gambaran *borderline personality disorder* yang dialami oleh tokoh utama serial *soul mechanic*?
- b. Bagaimana proses *dialectical behavior therapy* yang dijalani oleh tokoh utama serial *soul mechanic*?
- c. Bagaimana dampak *dialectical behavior therapy* dalam mereduksi *borderline personality disorder* pada tokoh utama serial *soul mechanic*?

### C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan pertanyaan penelitian yang telah dikemukakan diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Menganalisis gambaran *borderline personality disorder* yang dialami oleh tokoh utama serial *soul mechanic*.
2. Menganalisis proses *dialectical behavior therapy* yang dijalani oleh tokoh utama serial *soul mechanic*.
3. Menganalisis dampak *dialectical behavior therapy* dalam mereduksi *borderline personality disorder* pada tokoh utama serial *soul mechanic*.

### D. Manfaat Penelitian

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan ilmu bimbingan dan konseling dengan mengeksplorasi efektivitas *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) dalam menangani *Borderline Personality Disorder* (BPD), sebagaimana digambarkan pada tokoh utama dalam serial “*Soul Mechanic*”. Dengan menganalisis penerapan DBT dalam konteks media populer, penelitian ini memperkaya literature akademis mengenai metode terapi yang inovatif dan aplikatif, sekaligus menambah pemahaman mendalam tentang karakteristik dan dinamika BPD dalam lingkungan klinis dan non klinis.

#### 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat praktis yang diperuntukkan bagi berbagai pihak:

- a. Konselor dan Terapis

Memberikan panduan dan referensi tentang penerapan teknik-teknik DBT dalam menangani klien dengan BPD, berdasarkan analisis kasus dalam serial drama.

b. Mahasiswa dan Pengajar di Bidang BK

Menyediakan bahan ajar dan studi kasus yang konkret untuk memperkaya materi pembelajaran dalam program pendidikan bimbingan dan konseling.

c. Keluarga dan Individu dengan BPD

Memberikan wawasan mengenai BPD dan terapi DBT, membantu mereka memahami kondisi tersebut serta cara-cara mendukung proses terapi yang lebih efektif.

d. Masyarakat Umum

Meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang gangguan kepribadian BPD dan pentingnya terapi yang tepat melalui representasi dalam media populer, sehingga dapat mengurangi stigma dan salah kaprah terkait gangguan mental ini.

e. Bagi Peneliti

Selain untuk syarat mendapatkan gelar S.Sos pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon, manfaat lainnya bagi peneliti adalah untuk memperdalam pengetahuan dan keterampilan dalam menganalisis terapi DBT dan BPD, serta meningkatkan kemampuan penelitian dan analisis kritis yang dapat digunakan dalam penelitian-penelitian selanjutnya.

## E. Penelitian Terdahulu

Pada bagian ini peneliti akan memaparkan beberapa kajian terdahulu atau penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan penelitian ini.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sari, Hamidah, dan Maherni.

Dalam penelitiannya yang berjudul "Dinamika Psikologis Individu Dengan Gangguan Kepribadian Ambang" mereka melakukan penelitian kepada laki-laki berusia 24 tahun dengan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus, dan

menuliskan bahwa DA (subjek peneliti) ini memenuhi tujuh dari sembilan aspek yang menjadi kriteria seseorang dengan kepribadian ambang. Dalam penelitiannya dijelaskan juga tujuh aspek yang dimaksudkan, antara lain: adanya upaya berlebihan untuk menghindari pengabaian di lingkungannya, menunjukkan ketidakstabilan dalam menjalin hubungan interpersonal, citra diri yang tidak stabil, adanya keinginan untuk bunuh diri & menyakiti diri, ketidakstabilan afektif, menunjukkan intensitas kemarahan yang berlebihan, dan adanya gejala disosiatif sementara (Sari, Hamidah, & Maherni, 2020).

Pada penelitian pertama ini yang membedakan ada pada variable bebas, metode, dan subjek. Peneliti pertama ini menggunakan variable bebas “dinamika psikologis individu” sedangkan penulis menggunakan “*dialectical behavior therapy*” sebagai variable bebasnya. Peneliti pertama menggunakan metode studi kasus sedangkan penulis menggunakan metode deskriptif. Hal terakhir yang membedakan adalah subjek yang digunakan, pada peneliti pertama ini menggunakan subjeknya adalah laki-laki berusia 24 tahun, sedangkan penulis menggunakan tokoh utama dalam drama yang diteliti.

## 2. Penelitian yang dilakukan oleh Wibhowo, DS So, dan Santoso.

Dalam penelitiannya yang berjudul “Trauma Masa Anak, Hubungan Romantis, dan Kepribadian Ambang” menuliskan bahwa nilai korelasi antara trauma masa anak dan hubungan romantic dengan kepribadian ambang sebesar 0,675 atau bisa dibilang sebesar 43% hal ini berperan. Mereka juga menuliskan bahwa ada faktor lain, dari hasil wawancara mereka dapat disimpulkan bahwa dukungan yang diperoleh dari lingkungan sekitar sangat membantu dalam mengembangkan kepribadian. Kemampuan dalam menangani persoalan (*coping*) juga membuat partisipan lebih bisa stabil sehingga kemungkinan kecenderungan terjadinya kepribadian ambang bisa berkurang. Lalu mereka menuliskan juga mengenai faktor lainnya, yaitu faktor usia, beberapa partisipan mengatakan bahwa sebenarnya mungkin memiliki

dorongan untuk impulsive namun, dengan seiring berjalan waktu, membuatnya merasa harus lebih bijaksana, karena inilah faktor usia bisa diperhitungkan dalam mengurangi adanya kepribadian ambang (Wibhowo, DS So, & Santoso, 2019).

Pada penelitian kedua ini juga masih sama hal yang membedakan ada pada variable, metode, dan subjeknya. Pada peneliti kedua ini mereka menggunakan tiga variable dan dua diantaranya ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis. Pada bagian metode, mereka menggunakan skala kepribadian ambang sebagai tolak ukur penelitiannya. Terakhir pada subjeknya, pada penelitian kedua ini mereka menggunakan beberapa sample untuk dijadikan subjek penelitian, mereka menggunakan para istri dengan usia dewasa sebagai sample penelitian, sedangkan penulis hanya menggunakan satu subjek yaitu tokoh utama pada drama yang diteliti.

### 3. Penelitian yang dilakukan oleh Waffiyah.

Dalam penelitiannya yang berjudul “*Dialectical Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi pada Individu dengan Ciri Kepribadian Ambang” ia menggunakan metode quasi eksperimen menjelaskan bahwa kelompok yang mendapatkan intervensi *dialectical behavior therapy* (eksperimen) menunjukkan adanya peningkatan regulasi emosi dilihat dari meningkatnya rata-rata skor regulasi emosi, meskipun belum signifikan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa intervensi *dialectical behavior therapy* dapat dinilai belum efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada individu. Tetapi, adanya perubahan regulasi emosi tersebut tampak dari hasil kualitatif mereka setelah intervensi yaitu pengendalian emosi yang terlihat pada semua anggota pada kelompok eksperimen yaitu menjadi lebih terkendali, percaya bahwa emosi yang ada pada saat itu bersifat sementara, berusaha agar tidak tertekan, dan merasa bahwa emosi saat itu merupakan perasaan dan valid serta berusaha menerimanya dan mengelolanya dengan baik (Waffiyah, 2023).

Pada penelitian ketiga, perbedaannya masih sama ada pada variable terikat, metode, dan subjeknya. Variable terikat pada peneliti ketiga ini menggunakan kemampuan regulasi, sedangkan penulis menggunakan *borderline personality disorder*. Pada bagian metode menggunakan quasi eksperimen, sedangkan penulis menggunakan kualitatif deskriptif. Subjek yang digunakan sebanyak enam orang, sedangkan penulis hanya memiliki satu subjek dalam penelitiannya yaitu tokoh utama dalam drama.

4. Penelitian yang di dapatkan dari skripsi Ermawati.

Dalam penelitiannya yang berjudul “Psikodrama Sebagai Terapi Gangguan Mental Dalam Film *Fix You/Soul Mechanic* Karya Yoo Hyun-Ki” penelitian yang dilakukan oleh Eli ini menunjukkan bagaimana terapi psikodrama ini efektif pada penderita gangguan mental, pada penelitiannya juga memiliki kesamaan dengan penelitian yang penulis lakukan yaitu meneliti mengenai terapi untuk gangguan mental melalui drama *soul mechanic*, begitu juga dengan metode yang digunakan kami sama-sama menggunakan metode pendekatan kualitatif deskriptif untuk menjelaskan permasalahan dalam penelitian kami. Hanya saja *variable* yang kami gunakan berbeda. Pada peneliti keempat ini *variable* bebasnya menggunakan psikodrama, sedangkan penulis menggunakan *dialectical behavior therapy* (Ermawati, 2022).

5. Penelitian berupa skripsi yang ditulis oleh Annisatusholikhah.

Dalam penelitiannya yang berjudul “Teknik-Teknik Konseling Dalam Penanganan *Borderline Personality Disorder* (BPD) Pada Drama Korea *Fix You*” dalam penelitiannya menjelaskan bahwa dalam penanganan gangguan *borderline personality disorder* ada banyak teknik yang bisa digunakan oleh para konselor di dalam drama korea “*fix you*”, ada beberapa teknik selain dari teori psikoanalisa, yaitu seperti konselor menggunakan terapi *reinforcement* yaitu teknik behavior mengontrol rasa amarah dengan menghitung 1 hingga 6, kemudian konselor memantulkan pernyataan dan perasaan atas cerita

konseli yang merupakan salah satu teknik dari *humanistic*, tetapi memang teknik psikoanalisa juga ada di dalam proses pelaksanaan konseli, seperti asosiasi bebas, yang ditujukan kepada konseli (Annisatussholikhah, 2021).

Pada peneliti kelima ini, yang membedakan adalah variable bebas yang digunakan teknik-teknik konseling, sedangkan penulis menggunakan *dialectical behavior therapy*, subjek yang digunakan adalah drama korea *fix you*, sedangkan penulis menggunakan subjek lebih spesifik yaitu tokoh utama dalam serial ini, yang sama hanya pada metode yang digunakan yaitu sama-sama kualitatif.

Untuk melengkapi referensi penelitian mengenai penggunaan *dialectical behavior therapy* kepada seseorang yang mengalami *borderline personality disorder*, maka dilakukanlah penelitian yang berjudul “Analisis *Dialectical Behavior Therapy* terhadap *Borderline Personality Disorder* Pada Tokoh Utama Serial *Soul Mechanic*” dengan beberapa pembeda seperti metode pendekatan yang digunakan, variabel terikat atau variabel bebas yang berbeda, dan subjek yang berbeda.

## **F. Sistematika Penulisan**

Sistematika penelitian ini merujuk pada tahapan yang ada didalam proposal penelitian, pada tahapan proposal ini terbagi kedalam beberapa bab, diantaranya:

**BAB I** : Penelitian ini dimulai dengan latar belakang masalah yang menyoroti pentingnya memahami dan menangani *Borderline Personality Disorder* (BPD) melalui *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) dalam konteks serial drama *Soul Mechanic*. Dilanjutkan dengan perumusan masalah yang terdiri dari tiga aspek yaitu identifikasi masalah yang menguraikan gejala BPD pada tokoh utama, pembatasan masalah yang memfokuskan pada proses DBT, dan dampaknya dalam mereduksi BPD pada tokoh utama.

Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis dampak DBT dalam serial *Soul Mechanic*, dengan manfaat penelitian memberikan wawasan teoretis dan praktis mengenai BPD dan DBT. Penelitian terdahulu dibahas untuk menekankan kebaruan dan relevansi studi ini. Terakhir, sistematika penulisan memberikan ringkasan struktur penelitian dari BAB 1 hingga BAB selanjutnya.

**BAB II** : Landasan teori dibagi menjadi beberapa sub-bab yang mendalam dan terstruktur. Bagian pertama membahas *Borderline Personality Disorder* (BPD), meliputi teori-teori yang mendasari BPD, aspek-aspek yang terkait, indikator-indikator gejala BPD, faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan BPD, serta dampaknya terhadap individu. Bagian kedua berfokus pada *Dialectical Behavior Therapy* (DBT), mencakup teori-teori yang mendasari DBT, rincian *treatment* atau metode terapi yang digunakan dalam DBT, serta komponen *ancillary* atau tambahan yang mendukung efektivitas DBT. Bagian ketiga mengulas drama Korea, dengan menjelaskan hakikat drama sebagai bentuk seni, unsur-unsur pembangun drama yang meliputi plot, karakter, setting, tema, dan gaya, gambaran umum mengenai tokoh utama dalam drama, serta sinopsis singkat dari serial "*Soul Mechanic*". Setiap sub-bab disusun secara sistematis untuk memberikan dasar teoretis yang kuat bagi analisis penelitian ini.

**BAB III** : Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif, berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Prof. Sugiyono. Jenis data yang digunakan adalah data kualitatif yang berasal dari sumber data primer dan sekunder, termasuk dokumentasi serial "*Soul Mechanic*". Penelitian dilakukan

dari Oktober 2023 hingga April 2024. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi, mencakup analisis mendalam terhadap perilaku dan interaksi tokoh utama yang menggambarkan *borderline personality disorder* serta penerapan *dialectical behavior therapy*. Teknik analisis data mengikuti langkah-langkah yang diuraikan oleh Sugiyono, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan untuk memahami dan menginterpretasikan penerapan terapi dalam konteks yang diteliti.

**BAB IV** : Pembahasan berisi tiga aspek utama dari penelitian ini. Pertama, pembahasan mengenai gambaran *Borderline Personality Disorder* (BPD) yang dialami oleh Han Woo Joo sebagai tokoh utama dalam serial "*Soul Mechanic*". Pada bagian ini, disertakan tangkapan layar adegan-adegan yang relevan yang menggambarkan gejala dan perilaku BPD, serta disertai dengan teori-teori tentang BPD yang menjelaskan tiap adegan yang berhubungan. Kedua, pembahasan mengenai proses *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) yang dijalani oleh Han Woo Joo dalam serial tersebut. Bagian ini juga dilengkapi dengan tangkapan layar adegan-adegan yang relevan, yang menunjukkan bagaimana DBT diterapkan dan disertai dengan teori-teori tentang DBT yang sesuai dengan tiap adegan. Ketiga, analisis mengenai dampak positif dari DBT dalam mereduksi gejala BPD pada Han Woo Joo. Bagian ini menampilkan tangkapan layar adegan-adegan yang relevan, yang menunjukkan perubahan positif yang dialami oleh tokoh utama, serta disertai dengan teori-teori yang mendukung analisis dampak DBT tersebut.

**BAB V** : Bagian penutup berisi kesimpulan dan saran untuk penelitian selanjutnya. Kesimpulan dari penelitian ini

menegaskan bahwa *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) memiliki dampak positif dalam mereduksi gejala *Borderline Personality Disorder* (BPD) yang dialami oleh Han Woo Joo sebagai tokoh utama dalam serial "*Soul Mechanic*". Adegan-adegan dalam serial yang dianalisis menunjukkan penerapan DBT yang efektif, serta perubahan perilaku yang signifikan pada tokoh utama. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah untuk memperluas objek penelitian dengan meneliti serial atau film lain yang juga menggambarkan gangguan mental serupa, serta memperdalam analisis dengan menggunakan metode penelitian yang lebih beragam dan melibatkan partisipan atau responden yang lebih banyak untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif dan generalisasi yang lebih luas.

