

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Tahapan pada hidup seseorang yang dialami ketika umur 18-25 tahun atau dapat disebut sebagai masa transisi individu dari remaja menuju ke tahap dewasa awal disebut sebagai *emerging adulthood* (Arnett, 2014). Pada periode ini, ketika individu memasuki usia awal 20 tahun, maka seseorang akan mendapatkan kebebasan untuk bereksplorasi mengenai kemungkinan dan peluang yang ada, seperti adanya kemungkinan untuk jatuh cinta dan memiliki pekerjaan tertentu. Salah satu eksplorasi yang dilakukan oleh individu pada masa *emerging adulthood* adalah dengan menjalin hubungan romantis dengan orang lain. Hubungan romantis cukup penting bagi *emerging adulthood* karena pada periode *emerging adulthood* individu sedang mengembangkan relasi sosialnya, dimana tugas utama individu pada periode ini adalah mengeksplorasi kehidupan, khususnya percintaan (Arnett, 2014). Melalui hubungan romantis, individu dapat mencari tahu dan menentukan suatu pilihan. Keberhasilan individu dalam bergaul dan menemukan sahabat serta pasangan akan membentuk pribadi yang memiliki perasaan dan pikiran yang positif sehingga terhindar dari emosi-emosi negatif (Santrock, 2018).

Menjalinkan hubungan romantis atau yang dapat disebut dengan pacaran menjadi cara alternatif bagi individu untuk mengenal seseorang secara lebih mendalam. Banyak yang mempercayai bahwa dalam membangun hubungan pacaran sama halnya dengan membangun hubungan awal pernikahan (Santika & Permana, 2021). Masa pacaran dianggap sebagai masa pencarian pendamping, eksplorasi, dan pemahaman akan berbagai kepribadian yang berbeda antara individu dengan individu lain (Muhammad & Irwansyah, 2021). Pacaran adalah masa saling mengenal satu sama lain dengan tujuan lebih memahami dan mengerti kepribadian pasangannya. Sebelum individu melanjutkan hubungannya ke tingkat yang lebih lanjut seperti ke jenjang pernikahan, individu akan melakukan masa eksplorasi dengan menjalin hubungan pacaran (Iqbaal, 2020).

Masa *emerging adulthood* atau dewasa awal merupakan masa-masa dimana individu mulai memenuhi tuntutan lingkungan mereka serta memenuhi ekspektasi dari orang-orang di sekitar mereka, salah satunya adalah dengan mencari pasangan hidup untuk mencapai jenjang yang lebih serius. Sehingga, putus cinta yang dialami pada masa dewasa awal merupakan putus cinta yang paling berat (Kalsum & Laksmiwati, 2023). Berakhirnya hubungan romantis menimbulkan pengalaman traumatis, menyakitkan, dan melibatkan emosi yang dalam (Fadhila & Syafiq, 2020).

Hubungan romantis dapat menyebabkan stres karena beberapa alasan. Pertama, hubungan romantis dapat menjadi sumber kekuatan dan dukungan, tetapi juga dapat menjadi sumber stres jika individu mengalami konflik dalam hubungan atau tidak memiliki hubungan yang sesuai dengan kebutuhan dan keinginan mereka (Brackett dkk., 2005). Kedua, hubungan romantis dapat mempengaruhi individu dalam menemukan identitas diri dan mengembangkan kemampuan dalam hubungan interpersonal (Schoebi & Randall, 2015). Oleh karena itu Anderson dkk (2003) menjelaskan bahwa jika individu tidak mampu membentuk hubungan yang sesuai dengan kebutuhan dan keinginan mereka, maka akan menyebabkan stres, untuk mengatasi stres dalam hubungan romantis, individu dapat menggunakan berbagai strategi *coping*.

Baker & Berenbaum (2007) menjelaskan bahwa *coping* strategi yang baik melibatkan kemampuan individu untuk menangani masalah secara langsung dan mengurangi emosi negatif yang muncul. Contoh strategi yang efektif adalah *problem-focused coping*, di mana individu mengambil tindakan langsung untuk menyelesaikan masalah, serta *emotion-focused coping* yang dilakukan dengan cara mengurangi respons negatif terhadap situasi yang menimbulkan stres. Sebaliknya, strategi *coping* yang kurang baik adalah yang hanya fokus pada pengurangan emosi negatif tanpa menyelesaikan sumber stres, seperti *emotion-focused coping* yang tidak efektif untuk penyelesaian masalah jangka panjang dan bisa bersifat merusak.

Salah satu teknik *coping* yang tidak efektif dilakukan adalah melukai diri sendiri dengan cara melakukan *cutting*, memukul, atau membenturkan diri yang secara jelas individu merespon atas hubungan romantis dengan mengarah ke *self*

*harm* (Arinda & Mansoer, 2021). Dalam Ilmu psikologi klinis perilaku tersebut dikenal dengan istilah *Non-suicidal self-injury* (NSSI) yang merupakan perilaku menyakiti diri sendiri secara sengaja sehingga menyebabkan kerusakan segera pada tubuh individu, namun tidak disertai keinginan bunuh diri (Wester & Trepal, 2016; Westers dkk., 2012). Perilaku tersebut berdampak pada perasaan relaksasi atas tekanan stres yang terjadi namun hanya bersifat, sementara dalam jangka panjang perilaku ini menyebabkan dampak negatif seperti cedera, dan dapat mengakibatkan kondisi sakit (Burke dkk., 2015; Mahtani dkk., 2018). Bedanya *Non-suicidal self-injury* (NSSI) dengan *Self harm* adalah *self harm* merupakan perilaku melukai diri yang intensinya untuk bunuh diri, sementara *Non-suicidal self-injury* (NSSI) adalah salah satu hal yang dilakukan untuk mengatasi perasaan-perasaan sulit untuk dikelola. *Self harm* sangat terkait dengan pikiran untuk bunuh diri dan sekitar 27-30% remaja dengan *Non-suicidal self-injury* (NSSI) telah melakukan upaya bunuh diri (Gillies *et al.*, 2018). *Non-suicidal self-injury* (NSSI) dapat terjadi jika individu mengalami stres yang tidak diinginkan dalam hubungan romantis, seperti konflik dalam hubungan atau tidak memiliki hubungan yang sesuai dengan kebutuhan dan keinginan mereka (Hariyanto, 2022; Westers dkk., 2012).

Penelitian ini juga menyoroti mengenai fenomena yang terjadi di media sosial mengenai perilaku *self harm*, hasil dari penelitian *preliminary* kepada 42 orang partisipan dewasa awal menunjukkan bahwa dengan demografi responden sebagai berikut; rentang usia berada pada 20-22, dengan total sampel perempuan sebanyak 32 dan laki-laki sebanyak 10, menunjukkan bahwa mereka melakukan *self harm*. Beberapa penelitian terdahulu juga mengungkapkan mengenai fenomena serupa. Verenisa dkk. (2021) menyebutkan bahwa di wilayah Bandung Jawa Barat terdapat 886 mahasiswa yang menjadi partisipan penelitian menggambarkan fenomena *self injury*, sepertiga mahasiswa melakukan *self injury* minor seperti memukul diri sendiri, menarik atau mencabut rambut, menyelipkan benda-benda ke dalam kuku-kuku atau kulit, mencungkil luka, dan mencungkil bagian-bagian dari badan sendiri sampai ke tahap mengeluarkan darah.

Kemudian, hasil dari studi pendahuluan dari penyebaran kuesioner penelitian ini menunjukkan bahwa beberapa responden menyebutkan bahwa

mereka sadar dan telah melakukan perilaku tersebut sejak lama dan memberikan dampak yang merugikan, yang selaras dengan penelitian penelitian terdahulu bahwa mereka melakukan perilaku *Non-suicidal self-injury* (NSSI) dengan kesadaran penuh akan kerugian yang akan mereka alami (Verenisa dkk., 2021);

*“... Menggigit tangan, mengiris lengan dengan benda tajam, membenturkan kepala ke tembok, tidak makan sehari-hari. menggigit tangan sangat sering dilakukan, mengiris pergelangan tangan dilakukan sekitar 3 hari sekali saat rasa sakit hati tidak tertahan dan membenturkan kepala dilakukan saat menangis. saya melakukannya untuk memindahkan rasa sakit yang ada pada mental/perasaan kepada rasa sakit kepada fisik. dampak setelah melakukan merasa lebih tenang”*

Partisipan JJ mengungkapkan bahwa ketika ia putus menyebabkan partisipan menggigit tangan dan melakukan NSSI karena partisipan mau memindahkan rasa sakit perasannya ke rasa sakit di fisiknya. Pun dampak yang dialami partisipan JJ adalah merasa lebih tenang.

Bahkan terdapat responden yang menyebutkan bahwa ia melakukan barcoding (pola spesifik luka atau goresan yang dibuat secara berulang dan sejajar, menyerupai kode batang):

*“Saya melakukan barcode dengan cara menyayat area tubuh seperti lengan dalam atau paha menggunakan cutter kecil hingga mengeluarkan rembasan darah. Untuk durasi tidak sering, saya melakukan ini ketika rasa sakit yang saya alami sudah tidak bisa saya atasi. Dan dampak yang dihasilkan setelah melakukan sh adalah rasa sakit yg saya rasakan perlahan bisa berkurang sedikit walaupun nantinya akan kembali kambuh “*

Partisipan SG mengungkapkan bahwa ia melakukan barcode. SG melakukan hal tersebut dikarenakan rasa sakit yang tidak bisa diatasinya. Dampak yang dialami partisipan SG adalah rasa sakit yang dirasakan mulai berkurang walaupun nantinya akan kembali kambuh.

NSSI, atau *Non-suicidal self-injury*, merupakan bagian dari perilaku *self-injurious behavior*, yang secara umum mengacu pada setiap tindakan seseorang

yang dengan sengaja menyakiti dirinya sendiri secara langsung, baik dengan niat untuk bunuh diri maupun tanpa niat untuk bunuh diri (Nock, 2008). Perilaku menyakiti diri juga dipicu oleh keadaan stres dalam menjalin hubungan interpersonal. Perilaku menyakiti diri sendiri secara sengaja sehingga menyebabkan kerusakan segera pada jaringan tubuh dengan tidak disertai impuls untuk melakukan bunuh diri menurut Wester & Trepal (2016) dikenal dengan istilah *Non-suicidal self-injury* (NSSI). Manifestasi dari NSSI bisa dalam beragam bentuknya seperti *cutting*, membakar, memukul diri sendiri, membenturkan kepala, mencabut rambut sendiri, menggaruk diri secara berlebihan, mengelupas atau mengganggu penyembuhan luka, serta mematahkan tulang sendiri (Brown & Kimball, 2013). Motivasi dibalik perilaku NSSI sering kali adalah keinginan untuk mendapatkan perhatian dan bantuan dari orang lain, serta sebagai cara untuk melarikan diri dari situasi yang dianggap sulit atau tidak bisa dihadapi (Rodham dkk., 2004).

Idealnya, pada fase *emerging adulthood* individu sudah mampu untuk membentuk identitas diri, akan tetapi penelitian Claes dkk. (2014) menegaskan dengan jelas bahwa masih banyak belum mampu memenuhi tugas perkembangan tersebut, mereka menghadapi kegagalan dalam proses pembentukan identitas dan konflik dalam hubungan antar sebaya dapat memicu munculnya NSSI selama periode remaja dan dewasa muda remaja yang sering menjadi korban kekerasan dari teman sebayanya, yang memiliki persepsi rendah tentang harga diri dan kompetensi diri, serta yang memandang teman sebaya secara negatif, berisiko lebih tinggi untuk melakukan NSSI di masa yang akan datang (Victor dkk., 2019). Karena itu, NSSI sering dialami oleh remaja dan dewasa muda sebagai cara melarikan diri dari tekanan dan sebagai strategi *coping* yang maladaptif. NSSI menjadi topik penelitian yang penting, terutama dalam konteks klinis, meskipun literatur yang membahas perspektif mereka yang berjuang dengan NSSI masih terbatas (Brown & Kimball, 2013). Peneliti menduga bahwa seseorang individu seharusnya memerlukan strategi *coping* terhadap stres, namun tidak semua individu memilih strategi *coping* yang tepat dan sesuai dengan setiap individu. Salah satu wujud dari strategi *coping* yang tidak adaptif adalah dengan menyakiti diri sendiri tanpa motif untuk bunuh diri atau *Non-suicidal self-injury* (NSSI).

Berdasarkan kajian literatur ilmiah dugaan peneliti tersebut didukung oleh penelitian dari You dkk. (2012) yang menemukan bahwa *Non-suicidal self-injury* (NSSI) menjadi prediktor yang signifikan terhadap munculnya emosi negatif secara bertahap pada masalah hubungan interpersonal individu di fase *emerging adulthood*. Skegg (2005) menjelaskan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi NSSI yakni faktor demografis (mencakup usia, jenis kelamin, status pernikahan, status pekerjaan, dan kondisi sosial-ekonomi), lingkungan keluarga dan sosial (melibatkan karakteristik keluarga dan pengalaman masa kecil, dukungan sosial, religiusitas, dan norma sosial), gangguan kejiwaan (melibatkan karakteristik keluarga dan pengalaman masa kecil, dukungan sosial, religiusitas, dan norma sosial), karakteristik psikologis (melibatkan karakteristik keluarga dan pengalaman masa kecil, dukungan sosial, religiusitas, dan norma sosial), faktor hereditas dari neurobiologis dan genetik.

Adanya masalah yang tidak dapat diselesaikan dapat menyebabkan kehancuran dalam suatu hubungan (Kuswatuh & Maemonoh, 2021). Putusnya sebuah hubungan romantis atau putus cinta termasuk salah satu pengalaman yang sulit atau *stressful* Sprecher (1994, Tacasily et al., 2021). Terdapat banyak hal yang menyebabkan putus cinta. Beberapa diantaranya adalah, perselingkuhan, hubungan yang *toxic*, hingga tidak direstui orang tua. Hancurnya suatu hubungan berpacaran sangat berpengaruh terhadap keadaan emosi seseorang yang ditinggalkan. Kegagalan dalam suatu hubungan adalah permasalahan yang sulit dihadapi (Juniatin & Khoirunnisa, 2022). Pemutusan hubungan romantis atau putus cinta memiliki dampak dan reaksi yang beragam pada individu, baik dari segi emosi, perilaku maupun kognitif. Reaksi afektif negatif seperti kesepian, depresi, dan rasa marah dapat dirasakan oleh individu yang mengalami putus cinta. Reaksi tersebut memunculkan kehampaan, perasaan gagal dan menurunnya rasa percaya diri (Rumondor 2013). *Self forgiveness* dapat dijadikan sebagai motivasi untuk mengubah seseorang agar tidak balas dendam dan dapat mengurangi keinginan untuk mengendalikan kebencian serta meningkatkan dorongan untuk menyelesaikan konflik dengan pihak yang menyakitinya (McCullough, 2001).

Dengan melakukan *self forgiveness*, emosi negatif seperti marah, kecewa, cemas, sakit hati, dan depresi yang dirasakan individu dapat menjadi emosi yang positif.

Temuan ini menegaskan pentingnya memahami dinamika internal *distress* individu serta dinamika hubungan mereka dengan orang lain dalam usaha pencegahan dan intervensi NSSI di kalangan *emerging adulthood*. Skegg juga (2005) menjelaskan bahwa faktor psikologis seperti perasaan marah, terabaikan, bersalah, atau putus asa memainkan peran penting dalam memperburuk kecenderungan untuk melakukan NSSI. Individu dengan kepribadian *neurotic* atau yang cenderung mencari pengalaman baru juga memiliki risiko lebih tinggi untuk melakukan NSSI. Hal ini mengarahkan individu untuk dapat mengatasi perilaku *self injury* dengan *coping self forgiveness*.

Konsep internal *distress* juga kerap berhubungan dengan *self forgiveness*. Hasil penelitian Westers dkk. (2012) dengan jelas menegaskan sebuah penemuan mengenai *self forgiveness* yang berhubungan dengan frekuensi *non suicidal self-injury* pada remaja di China, secara signifikan juga dapat berhubungan dengan fungsi sosio-kognitif dan *emotional regulations* mereka. *Self forgiveness* adalah perilaku individu untuk dapat mencintai dan menghormati diri-nya sendiri dalam menghadapi kesalahan atau kekurangan pribadi (Hall & Fincham, 2005). Memiliki kemampuan untuk memaafkan diri sendiri dapat mempengaruhi bagaimana individu menanggapi kesalahan atau kesalahan yang mereka lakukan, serta bagaimana mereka mengelola emosi negatif yang terkait dengan peristiwa tersebut (Westers dkk., 2012). Penelitian menurut (Worthington et al., 2005) menyatakan bahwa sikap tidak memaafkan akan berdampak negatif pada kesehatan, terutama dengan membiarkan stres mengambil alih.

Beberapa penelitian serupa terdahulu telah dilakukan bahwa *self forgiveness* dan perilaku NSSI saling berhubungan secara negatif semakin rendah *self forgiveness* maka semakin tinggi tingkat kecenderungan NSSI individu (Hariyanto, 2022). Penelitian Westers dkk. (2012) menunjukkan bahwa ketidakmampuan untuk memaafkan diri sendiri dapat menyebabkan akumulasi perasaan negatif seperti rasa bersalah dan malu, yang dapat mendorong perilaku NSSI sebagai mekanisme koping maladaptif. Sebaliknya, pengampunan terhadap

orang lain tampaknya tidak berpengaruh langsung terhadap frekuensi NSSI, dikarenakan dinamika emosional yang berbeda terlibat dalam proses pengampunan diri dibandingkan dengan pengampunan terhadap orang lain. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya intervensi yang berfokus pada pengembangan *self-compassion* dan *self-forgiveness* dalam upaya pencegahan dan penanganan NSSI pada populasi remaja.

Berdasarkan kajian literatur ilmiah yang telah dipaparkan dan fenomena yang jelas terjadi, dibuktikan dengan *preliminary studies* membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara *self-forgiveness* dengan *Non-suicidal self-injury* pada *emerging adult* yang putus dalam hubungan pacaran. Kebaruan dan urgensi dari penelitian ini terletak pada pendekatannya yang menghubungkan *self forgiveness* dengan *Non-suicidal self-injury* (NSSI) pada *emerging adult* setelah putus dalam hubungan pacaran. Penelitian ini memberikan wawasan baru dalam memahami cara individu untuk mengelola perasaan mereka setelah putus dari hubungan pacaran, serta untuk menemukan strategi intervensi yang lebih efektif dalam mengatasi perilaku maladaptif di kalangan *emerging adult*. Konsep *self forgiveness* sering kali tidak menjadi fokus utama dalam studi yang lebih umum tentang putus cinta, hal ini menjadikannya penting untuk memahami apakah individu yang mampu memaafkan diri mereka sendiri lebih mampu mengatasi perasaan negatif pasca putus tanpa melukai diri mereka. Dengan memberikan perhatian pada *self forgiveness*, penelitian ini membuka peluang untuk pendekatan yang lebih efektif dalam membantu individu mengatasi putus cinta tanpa menimbulkan bahaya lebih lanjut bagi kesehatan mental mereka. Berdasarkan hal ini dapat disimpulkan bahwa penelitian ini layak untuk dilakukan dan mampu untuk dipertanggung jawabkan nilai keilmiahannya secara empiris.

## 1.2 Batasan masalah

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self-forgiveness*.
- b. Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah *Non-suicidal self-injury*.

- c. Partisipan dalam penelitian ini adalah individu pada tahap usia *emerging adulthood* yang pernah mengalami pengalaman putus dalam hubungan pacaran
- d. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional

### 1.3 Rumusan masalah

Penelitian ini merumuskan permasalahan penelitian dengan dugaan penelitian “Apakah terdapat hubungan antara *self-forgiveness* dengan *non-suicidal self-injury* pada *emerging adult* yang putus dalam hubungan pacaran ?”

### 1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara “*Self-forgiveness* dengan kecenderungan *non-suicidal self-injury* pada *emerging adult* yang putus dalam hubungan pacaran”

### 1.5 Manfaat Penelitian

#### 1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah keilmuan psikologi klinis dan perkembangan, bagaimana *self-forgiveness* mempengaruhi perilaku *Non-suicidal self-injury* pada *emerging adults*. Sehingga dapat berkontribusi efektif pada kajian perkembangan psikologis individu di masa transisi menuju kedewasaannya.

#### 1.5.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini memberikan dampak praktis, sebagai berikut:

- a. Bagi partisipan yang melakukan *self-injury*  
 Penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam memahami tantangan pada *emerging adults* sehingga dapat memilih *coping* yang adaptif ketika ingin melampiaskan emosi negatif.
- b. Bagi orang yang melakukan *self-injury*  
 Hasil dari penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya *self-forgiveness* dalam menjaga kesehatan mental, serta tentang risiko dan

dampak dari kecenderungan *non-suicidal self-injury*. Hal ini dapat membantu meningkatkan dukungan bagi individu yang mengalami masalah ini.

c. Bagi orang tua

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran orang tua mengenai pentingnya memberikan bimbingan dan pendampingan pada anak yang sedang mengalami masalah.

d. Bagi praktisi kesehatan mental

Temuan dari penelitian ini dapat membantu psikolog dan praktisi kesehatan mental dalam mengembangkan intervensi yang lebih efektif untuk membantu individu yang mengalami kecenderungan *non-suicidal self-injury*. Ini bisa meliputi program-program terapi yang berfokus pada peningkatan *self-forgiveness* dan manajemen emosi. Dengan pencegahan yang tepat maka dapat membantu mengurangi angka kejadian *self-injury* pada *emerging adults*.