

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Masa remaja merupakan masa yang selalu menarik untuk dibahas dari masa ke masa. Santrok (2007) mendefinisikan masa remaja adalah periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional, sedangkan WHO (dalam Sarwono, 2013) mendefinisikan remaja secara konseptual, dibagi menjadi tiga kriteria yaitu biologis, psikologis dan sosial ekonomi. Monks (2006) memberikan batasan usia masa remaja adalah masa diantara 12-21 tahun, sedangkan Mappiare (dalam Ali dkk., 2015) mengatakan masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai 21 tahun bagi wanita dan 13- 22 tahun bagi pria. Jadi, dapat kita simpulkan masa remaja adalah masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, psikologis, serta sosioemosi yang berusia 12-22 tahun.

Masa remaja tentunya tidak lepas dari tugas-tugas perkembangan seperti masa lainnya. Mappiare (1982) menjabarkan tugas-tugas perkembangan remaja diantaranya: (1) menerima keadaan fisiknya dan menerima peranannya sebagai pria dan wanita, (2) menjalin hubungan- hubungan baru dengan teman-teman sebaya baik sesama jenis maupun lawan jenis, (3) memperoleh kebebasan secara emosional dari orangtuanya dan orang-orang dewasa lain, (4) memilih dan mempersiapkan diri kearah suatu pekerjaan atau jabatan, (5)mengembangkan keterampilan-keterampilan dan konsep-konsep intelektual yang diperlukan dalam

hidup sebagai warga negara yang terpuji, (6) menginginkan dan dapat berperilaku yang diperbolehkan oleh masyarakat, (7) mempersiapkan diri untuk pernikahan dan hidup berkeluarga, serta (8) menyusun nilai-nilai kata hati yang sesuai dengan gambaran dunia, yang diperoleh dari ilmu pengetahuan yang memadai. Selain itu, Garrison (dalam Mighwar, 2006) juga menyebutkan salah satu tugas perkembangan remaja adalah menjalin hubungan baru dengan teman-teman sebaya yang berlawanan jenis (pacaran).

Pacaran atau menjalin hubungan romantis menurut Santrock (2007) sudah terbentuk pada tahun 1920-an, dimana saat itu fungsi utama pacaran adalah untuk memilih dan mendapatkan seorang pasangan. Santrok (2007) juga mengatakan saat itu “pacaran” yang dilakukan oleh remaja diawasi dengan cermat oleh orangtuanya, tetapi akhir-akhir ini remaja memiliki kendali lebih besar dalam proses pacaraan dan dengan siapa mereka menjalin hubungan serta pacaran telah berkembang menjadi suatu yang lebih dari sekedar persiapan untuk menikah.

Paul & White (dalam Santrok, 2002) memaparkan bahwa di zaman ini pacaran memiliki delapan fungsi diantaranya: (1) Pacaran merupakan sebuah bentuk reaksi. Remaja yang berpacaran agaknya menikmatinya dan menganggap pacaran sebagai sumber kesenangan dan reaksi, (2) Pacaran dapat menjadi sumber yang memberikan status dan prestasi. Sebagai bagian dari proses perbandingan sosial yang berlangsung di masa remaja, remaja dinilai berdasarkan status orang yang diajak kencan, penampilannya, popularitasnya, dan sebagainya, (3) Pacaran merupakan bagian dari proses sosialisasi di remaja: pacaran dapat membantu remaja untuk mempelajari bagaimana bergaul dengan orang lain serta

mempelajari tata-krama dan perilaku sosial, (4) Pacaran melibatkan kegiatan mempelajari keakraban dan memberikan kesempatan untuk menciptakan relasi yang bermakna dan unik dengan lawan jenis kelamin, (5) Pacaran dapat menjadi konteks untuk melakukan eksperimen dan eksplorasi seksual, (6) Pacaran dapat memberikan rasa persahabatan melalui interaksi dan aktivitas bersama lawan jenis kelamin, (7) Pengalaman pacaran berkontribusi bagi pembentukan dan pengembangan identitas; pacaran membantu remaja untuk memperjelas identitas mereka dan memisahkannya dari asal-usul keluarga, (8) Pacaran dapat memberikan kesempatan kepada remaja untuk mensortir dan memilih pasangan.

Santrock (2002) mengatakan, dewasa ini remaja lebih banyak meluangkan waktu untuk berkencan atau berpikir tentang berkencan, yang melampaui fungsi asli berkencan sebagai suatu bentuk rekreasi, sumber dan prestasi, serta suatu setting untuk belajar tentang relasi yang akrab. Relasi romantis atau pacaran merupakan interaksi yang dibangun oleh dua orang yang saling memberi serta menerima melalui proses yang dinamis. Seperti yang dikemukakan oleh (Santrock, 2007) pacaran tidak hanya akan melibatkan emosi-emosi positif mengenai rasa belas kasih dan gembira, namun juga dapat melibatkan emosi-emosi negatif seperti rasa khawatir, kecewa, dan iri hati.

Selanjutnya Miller dkk.(dalam Rumondor, 2015) mengatakan *relationship* merupakan suatu proses yang penuh dengan perubahan, seperti perubahan *mood* hingga kondisi kesehatan. Perubahan-perubahan yang terjadi dalam menjalin hubungan tentu bisa saja sampai pada berakhirnya hubungan tersebut. Sejalan dengan hal tersebut, Duck dkk. (2006) mengatakan bahwa pemutusan suatu

hubungan (*relationship dissolution*) merupakan hal yang normal terjadi dalam dinamika hubungan intim.

Namun di beberapa kasus, putusnya jalinan cinta pada remaja berdampak akan terjadinya *stress* pada remaja tersebut. Hal tersebut didukung oleh pernyataan D'Augelli (dalam Santrock, 2007) yang mengatakan putusnya hubungan relasi romantis menempati posisi kedua dalam kategori masalah yang paling banyak menimbulkan *stress* pada remaja. Selanjutnya, studi yang dilakukan oleh Joyner & Urdy (dalam Santrock, 2007) yang melibatkan lebih dari 8000 remaja diketahui bahwa remaja pacaran memiliki resiko lebih tinggi mengalami depresi dibandingkan remaja yang tidak terlibat dalam pacaran, sedangkan Welsh dkk. (dalam Santrock, 2007) mengungkapkan pada remaja awal juga ditemukan bahwa penyebab mereka mengalami depresi adalah karena patah hati.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan kepada lima remaja yang pernah mengalami putus cinta, mereka semua melakukan cara yang berbeda-beda dalam meluapkan emosi saat putus cinta. Dua dari lima remaja mengatakan, mereka melakukan hal-hal positif untuk mengurasi rasa sakit hati, seperti jalan-jalan, menonton film, menceritakan permasalahannya dengan orangtua atau dengan teman. Berlawanan dengan yang dilakukan dua remaja sebelumnya, ketiga remaja lainnya melakukan hal-hal negatif saat mengalami putus cinta. Mereka lebih suka mengurung diri dikamar sambil menangis, tidak makan, dan bahkan sampai melakukan *self injury*. Seperti halnya yang diungkapkan oleh Kirchner (dalam Santrock, 2007), remaja yang mengalami *stress* akan menunjukkan

beberapa tanda seperti melukai diri sendiri (*self injury*), percobaan bunuh diri, dan bunuh diri.

Shabrina (2011) mengatakan *self injury* merupakan perilaku melukai dirinya sendiri yang dilakukan dengan sengaja seperti menyayat bagian kulit dengan pisau atau silet, memukul diri sendiri, membakar bagian tubuh tertentu, menarik rambut dengan keras, bahkan memotong bagian tubuh tertentu tanpa ada maksud untuk bunuh diri. Definisi lain yang dikemukakan *The International Society For Study* (dalam Whitlock, 2006) *self injury* adalah perilaku melukai diri sendiri dengan disengaja yang mengakibatkan kerusakan langsung pada tubuh, untuk tujuan bukan sanksi sosial dan tanpa maksud bunuh diri. Seseorang dapat dikatakan pelaku *self injury* menurut DSM-V diantaranya: (1) Seseorang telah terlibat *self injury* selama dua belas bulan terakhir, setidaknya dilakukan pada lima hari yang berbeda (2) *Self injury* bukan merupakan hal yang sepele (misalnya menggigit kuku), dan tidak merupakan bagian dari sebuah praktek yang diterima secara sosial (misalnya menindik atau tato).

Muthia dkk. (2016) memaparkan beberapa istilah lain mengenai *self injury* yang seringkali digunakan seperti *self mutilation* atau mutilasi diri (Suyemoto, 2011), *nonsuicidal self injurious behaviors* atau NSSI melukai diri tanpa niatan untuk bunuh diri (Hall dkk., 2011), dan *self cutting behavior* atau perilaku menyayat diri (Yip dalam Pretorius, 2011). Menurut Favaza (1996) *self injury* dapat dibagi menjadi tiga jenis, yaitu: (1) *Major self mutilation*, tindakan yang secara significant menyebabkan kerusakan yang tidak dapat diperbaiki seperti semula pada organ-organ besar tubuh, (2) *Stereotypic self injury*,

merupakan bentuk *self injury* yang lebih ringan namun sifatnya lebih berulang, dan (3) *moderate/superficial self mutilation*, merupakan tipe *self injury* yang paling banyak dilakukan dan pelakunya menunjukkan bahwa mereka melakukan *self injury*.

Data WHO yang dirilis oleh BBC (dalam Estefan, 2014) melaporkan bahwa Pelaku perilaku *self injury* biasanya didominasi oleh remaja. Menurut Suardiman (dalam Hartanto, 2010) remaja cenderung melakukan tindakan menyakiti diri sendiri dikarenakan remaja berada dalam suatu periode transisi dari rasa tertekan dan bergelora atau *storm and stress* dan merupakan suatu masa penemuan identitas diri.

Menurut Martin, dkk. (2010), 20% dari populasi di Australia berusia 18-24 tahun mengaku pernah melukai dirinya sendiri paling tidak sekali dalam kehidupan mereka. Di Inggris, jumlah remaja yang masuk rumah sakit karena melukai diri meningkat, dimana pada tahun 2008-2009 ada 2.727 orang yang berusia di bawah 25 tahun dibawa ke rumah sakit karena melukai diri sendiri dengan benda-benda tajam. Angka tersebut meningkat 50% dibandingkan pada tahun 2004-2005 yang hanya 1758 orang. Studi yang dilakukan Radham & Hawton (dalam Whitlock, 2009) menunjukkan bahwa sekitar 13% sampai 25% dari remaja dan dewasa muda yang disurvei di sekolah merupakan pelaku *self injury*. Studi *self injury* pada populasi perguruan tinggi menunjukkan bahwa sekitar 6% dari populasi mahasiswa secara aktif dan kronis melakukan *self injury*. Sedangkan di Indonesia sendiri, belum ditemukan data yang benar-benar menunjukkan jumlah pelaku *self injury*. Hal ini mungkin juga disebabkan karena

fenomena ini merupakan fenomena gunung es dan adanya rasa malu untuk mengakui perilaku *self injury* sehingga menyulitkan diadakannya survei untuk memperoleh jumlah pelaku sebenarnya (Muthia dkk., 2016).

Wawancara yang peneliti lakukan kepada Remaja pelaku *self injury*, AG mengaku pertama kali melakukan *self injury* saat duduk di bangku kelas 3 SMP, saat itu AG baru diputuskan oleh pacar. Setelah pertama kali melakukan *self injury*, AG mengaku tidak bisa menghilangkan kebiasannya melakukan *self injury* sampai saat ini. Setiap bertengkar atau putus dengan pacarnya, AG selalu melakukan *self injury*. Perilaku *self injury* yang dilakukannya hanya dia beritahu kepada pacarnya, sedangkan kepada teman-teman dan juga orangtuanya dia mengaku tidak berani mengatakannya. Hal tersebut dikarenakan dia takut dimarah ataupun diejek oleh teman-temannya.

Wilson (2012) mengatakan beberapa penelitian telah membuktikan bahwa keinginan melukai diri berhubungan dengan tingginya kemungkinan untuk melakukan perilakunya. Keinginan bunuh diri juga sudah diprediksi mempengaruhi perilaku melukai diri sehingga mungkin, keinginan melukai diri pun dapat mempengaruhi perilaku tersebut. Individu yang melukai diri biasanya merahasiakan perilaku melukai diri yang mereka lakukan karena mereka malu dan takut atas anggapan orang lain yang akan menilai mereka bodoh serta takut orang-orang di sekitarnya akan menjauhi mereka (Maidah, 2013).

Keinginan bunuh diri secara konsep berbeda dengan keinginan melukai diri sendiri, begitu juga perilakunya. Namun, beberapa studi telah menunjukkan hubungan yang sangat dekat antara kedua perilaku tersebut, yaitu perilaku

melukai diri bisa menjadi sebuah tanda yang sangat jelas untuk percobaan bunuh diri (Kirchner dkk., 2011). Menurut data dari WHO (2016) tercatat di dunia ada 800 ribu orang bunuh diri setiap tahun. Bunuh diri di sejumlah negara merupakan penyebab kematian nomor dua pada penduduk usia 15-29 tahun. Angka bunuh diri yang tertinggi (ranking ke-1) diduduki oleh Korea Selatan yaitu 36,8 dari 100 ribu penduduk, sedangkan angka bunuh diri di Indonesia adalah 3,7 per 100 ribu penduduk. Dengan jumlah penduduk sebanyak 258 juta jiwa, angka 3,7 per 100 ribu penduduk berarti ada 10 ribu kasus bunuh diri di Indonesia tiap tahun atau satu orang per jam. Komisi Nasional Perlindungan Anak (Komnas Anak) di dalam laporan paruh tahun 2012 menyebutkan bahwa dari bulan Januari sampai dengan Juli 2012, sudah terjadi peristiwa 20 kasus anak bunuh diri.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang *self injury*. Peneliti ingin mengetahui bagaimana dinamika *self injury* pada remaja putus cinta?

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dinamika *self injury* pada remaja yang mengalami putus cinta.

C. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang terdapat pada penelitian ini terdiri dari dua jenis yaitu manfaat secara teoritis dan mandaaaf secara praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang diharapkan dari penelitian ini yaitu dapat menambah pengetahuan dan pemahaman terhadap dinamika *self injury* pada remaja putus

cinta serta bermanfaat dalam perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang psikologi sosial-klinis, dan dapat dijadikan acuan pengetahuan pada penelitian terkait *self injury* pada remaja putus cinta.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang dihasilkan dari penelitian ini adalah dapat memberikan gambaran proses terjadinya *self injury* pada remaja putus cinta. Selain itu, penelitian ini dapat digunakan sebagai intropeksi bagi remaja dan keluarga pelaku *self injury*.