

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permasalahan kehidupan dapat hadir dalam berbagai tingkatan dan bentuk yang beragam. Semakin dewasa, maka semakin banyak interaksi yang terjalin dengan individu lainnya sehingga membentuk serangkaian pengalaman yang beragam. Pengalaman dalam hidup yang dialami sepanjang kehidupan inilah yang menjadikan individu tersebut dalam kehidupannya terdapat berbagai emosi positif maupun negatif yang mampu menjadi pendorong seseorang dalam terjadinya perubahan psikologis maupun fisiknya (Estefan,2014).

Masalah yang dialami setiap individu merupakan suatu tantangan yang harus dilalui dalam kehidupan sehari – hari, terlebih tantangan hidup yang kini dialami manusia akan semakin beragam mengingat manusia dituntut untuk mampu bertahan di tengah permasalahan ekonomi, sosial maupun moral yang terjadi di lingkungan sekitar. Pada kondisi seperti ini, tentu saja diwarnai oleh berbagai ketidakstabilan emosi antara satu emosi dengan yang lainnya (Santrock, 2007). Semakin beragamnya permasalahan yang dialami oleh setiap individu menjadikan penyelesaian masalah bagi masing – masing masalah itu beragam pula cara penyelesaiannya (Maidah, 2013).

Individu yang tidak mampu menyelesaikan permasalahan dalam kehidupannya memunculkan perilaku yang negatif sebagai hasil dari regulasi emosi yang negatif. Regulasi emosi yang negatif pada individu menunjukkan pola

respon yang tidak sesuai antara tujuan, tanggapan atau cara berekspresi dalam memenuhi tuntutan sosial budaya (Zeman,dkk, 2006).

Ketidakmampuan individu dalam menyelesaikan permasalahan dalam kehidupan menimbulkan perasaan tertekan karena masalah yang dialami baik yang berasal dari dalam maupun luar dirinya dapat memunculkan emosi negatif yang ketika tidak mampu diolah secara baik dapat menghasilkan distress yang muncul sebagai bentuk ketidak sesuaian yang disebabkan oleh rendahnya daya tahan terhadap distress dan rendahnya mengontrol emosi (Kurniawaty, 2012).

Cara menyelesaikan masalah atau *coping* bagi masing – masing individu beragam, hal ini disebabkan oleh pengalaman yang individu alami selama masa kecil. Cara individu dalam menyalurkan emosi terpengaruh dari pembentukan kepribadian seseorang dan pola dari lingkungannya (Hurlock, 2000). *Coping* yang dilakukan individu dalam menyelesaikan permasalahan dapat berupa kegiatan – kegiatan yang positif seperti menyelesaikan masalah dengan melakukan pembicaraan langsung dengan individu lain yang bersangkutan atau dengan cara pengelolaan emosi yaitu dengan melakukan regulasi emosi yang baik dan mengarah seperti berenang, mendengarkan musik, bersepeda, berjalan – jalan dan kegiatan lainnya untuk alasan kesehatan serta untuk mendapatkan sensasi kebahagiaan secara fisi dan emosional (kurniawaty,2012).

Sebaliknya bagi individu yang tidak mampu melakukan *coping* dengan baik serta ketidakmampuan untuk meregulasi emosi, biasanya cenderung untuk menyelesaikan masalah yang dimiliki dengan cara memendam dan tidak menyalurkan emosi yang dirasakan. Beberapa individu memilih untuk

menyalurkan emosi yang dimilikinya dengan cara yang negatif seperti mengonsumsi narkoba, minum – minuman keras dan melukai diri sendiri (Maidah, 2013). Individu yang menyelesaikan masalah emosional dengan cara seperti melukai diri berfungsi sebagai salah satu cara untuk menurunkan emosi yang dimiliki walaupun memiliki konsekuensi yang merugikan (Gratz, 2003).

Disregulasi emosi yang terjadi sebagai awal pemicu munculnya perilaku melukai diri dapat disebabkan oleh stress yang dapat dipengaruhi oleh kondisi eksternal, seperti pengalaman negatif yang dialami atau kehilangan figur dekat. Terdapat proses emosi negatif yang terinternalisasi dan terpersonalisasi dalam diri dalam diri ketika seseorang memutuskan untuk melukai diri yang biasanya didasarkan pada keyakinan bahwa tidak ada jalan yang lebih baik selain menyakiti diri sendiri sebagai bentuk penyaluran emosi (Woodyatt,2017).

Teori biososial (Liehan, dalam Yurkowski,2015) menyatakan bahwa disregulasi emosi meningkat ketika individu dihadapkan lingkungan yang disfungsi seperti pada keadaan dengan orang tua yang tidak sensitif pada kondisi anak, hubungan komunikasi antara orang tua dan anak terganggu dan anak merasa asing dengan orang tua mereka. Ketika anak merasa diabaikan secara emosional oleh orang tua dan lingkungan keluarga mampu menghadirkan coping emosi yang tidak tepat sehingga dapat melakukan melukai diri untuk mengatasi keterbatasan emosional. Hubungan keluarga yang negatif secara langsung dapat diprediksi dapat meningkatkan frekuensi perilaku melukai diri. Selain keluarga, hubungan emosional dan komunikasi yang buruk dengan teman sebaya juga dapat memunculkan perilaku melukai diri.

Penelitian yang dilakukan Lauw (Brown & Witt, 2019) menyatakan bahwa prevalensi faktor alamiah dan faktor beresiko pada pelaku melukai diri untuk remaja di Singapura berkisar pada 23,1%, hasil tersebut mirip hasil studi yang telah dilakukan sebelumnya di negara barat dan pada tipe melukai diri paling umum yaitu *cutting* atau melukai diri dengan pisau atau benda tajam lainnya. Sedangkan, pada penelitian lainnya menunjukkan bahwa populasi dewasa yang umumnya berusia 18 atau lebih yang melukai diri sekitar 4 - 8%, dan populasi pelaku melukai diri tertinggi terjadi pada mahasiswa 15-20% dan pada veteran 20% (Richardson, 2019).

Pada wawancara yang dilakukan pada partisipan KJ, menyatakan bahwa partisipan melakukan melukai diri karena merasa tidak lagi memiliki teman yang dapat memahami dirinya di sekolah serta adanya pengucilan yang dilakukan teman satu geng nya sehingga partisipan melampiaskan apa yang dirasakannya melalui melukai diri, sedangkan pada partisipan IM menyatakan bahwa partisipan melakukan melukai diri dikarenakan adanya permasalahan keluarga dan permasalahan percintaan yang dialami serta melihat perilaku teman yang berada di lingkungan pergaulannya juga melakukan melukai diri sehingga partisipan menganggap bahwa melukai diri merupakan suatu bentuk cara melampiaskan emosi yang dirasakannya. ketidakmampuan partisipan meregulasi emosinya mampu memunculkan suatu perilaku yang mampu merugikan diri seperti perilaku melukai diri, hal ini sesuai dengan Fox (2018) yang menyatakan bahwa individu yang mengalami rentang regulasi adaptasi emosi yang terbatas meningkatkan resiko melukai diri sendiri.

Schneidman (1993) menyatakan bahwa terdapat perbedaan antara orang yang memiliki niat bunuh diri dengan orang yang berniat menyelakai ataupun melukai dirinya sendiri, hal yang membedakannya adalah orang yang berkeinginan bunuh diri memiliki tujuan untuk memutuskan kesadaran (*terminate consciousness*) sedangkan orang yang melakukan melukai diri sendiri lebih banyak memodifikasi kesadaran dengan menghilangkan emosi. Hal ini sesuai dengan pernyataan bahwa melukai diri terjadi ketika seseorang merusak atau melukai dirinya sendiri dengan suatu tujuan. Melukai diri merupakan sebuah cara untuk mengekspresikan emosi mendalam atau masalah yang terjadi dalam diri (Mental & Services, n.d.).

Klonsky (2011) mengemukakan banyak dari pelaku melukai diri menyatakan bahwa melukai diri berfungsi sebagai wadah untuk meringankan emosi negatif. Beberapa dari peneliti bahkan menyatakan bahwa melukai diri merupakan suatu cara untuk menghukum diri sendiri atau sebagai bentuk pelarian dari tanggung jawab atau sebagai cara untuk mendapatkan suatu perhatian.

Berdasarkan fungsi dari melukai diri mayoritas pelaku melukai diri dikaitkan oleh pengaruh regulasi emosi yang negatif dan pada tingkatan tertentu merupakan suatu bentuk penghukuman diri dan suatu bentuk pengaruh dari hubungan interpersonal. Perilaku melukai diri dapat meningkatkan resiko infeksi dan kematian yang tidak disengaja (*Accidental death*).

Individu yang melukai diri secara berulang terjadi karena adanya pembentukan pola coping yang maladaptif dan adanya penguatan positif, hal tersebut terjadi karena adanya faktor intrapersonal yang melatarbelakangi salah satunya peningkatan ideasi untuk melukai diri seperti bertengkar dengan orang tua dan bertengkar dengan teman, kemudian hal lainnya yang dapat mempengaruhi adalah adanya kesulitan dalam hubungan intrapersonal pada saat remaja (MacKin, Perlman, Davila, Kotov, & Klein, 2017).

Klonsky (2011) menyatakan bahwa 36% pelaku melukai dirinya sendiri karena keinginan untuk merasakan sesuatu yang disebabkan oleh kekosongan diri dan mati rasa. Kemudian 23,5% lainnya melakukan melukai diri karena merasa relaks. Nock dan Prinstein (2004) menyebutkan bahwa pelaku melukai diri melukai dirinya karena keinginan untuk merasakan sesuatu meskipun itu sakit. Adanya sensasi *euphoria* yang dirasakan setelah melukai diri sehingga sensasi dirasakan ini menjadi sensasi positif sehingga memperkuat dalam melukai diri di kemudian hari. Penguat positif lainnya ketika individu berulang kali melukai diri adalah adanya *pain motivation* dan sensasi seperti merasa rileks dan keinginan untuk mencoba merasakan sakit (Selby, Nock, dan Kranzler, 2014).

Terdapat kecenderungan ketika seseorang menyakiti ataupun merugikan diri sendiri maupun orang lain yang bertentangan dengan nilai atau prinsip yang ada di masyarakat atau saat menerima akibat atas kesalahan yang kita perbuat, terdapat kemungkinan bahwa individu memiliki emosi negatif serta pandangan negatif atas diri sendiri yang dimana didalamnya termasuk adanya perasaan malu dan bersalah pada diri serta dapat memunculkan kebencian pada diri ketika

melakukan hal yang buruk atau merasakan emosi negatif yang mampu mendorong melakukan melukai diri yang dipercayai oleh pelaku sebagai bentuk pelampiasan emosi negatif yang ada dalam diri (Woodyatt & Wenzel, 2013).

Karakteristik melukai diri sendiri dikonsepsikan sebagai refleksi dari bagaimana individu memandang dirinya sendiri (Westers,2012). Ketika individu tidak mampu untuk menghadapi kebencian dalam dirinya sendiri ketika dihadapkan pada kesalahan yang diperbuat, hal tersebut menjukan kurangnya memaafkan diri pada diri orang tersebut (Enright and Human Development Study Group, 1996). Rendahnya pemaafan diri pada individu dapat menjadi salah satu penyebab melakukan untuk melukai diri sebagai cara untuk menghilangkan perasaan yang tidak diinginkan atau perasaan tidak menyenangkan maupun perasaan hampa (*empty*) pada individu (Westers,2012).

Individu yang kurang memiliki pemaafan diri sehingga menyakiti dirinya disebabkan oleh penempatan ekspektasi yang tinggi pada diri sendiri sehingga individu melakukan melukai diri sebagai bentuk kritik diri (*self critical*) atau *perfectionistist* pada diri (Wedig dan Nock, dalam Westers,2012) serta kebutuhan untuk menghukum diri (*self punish*) (Chapman dkk, Hilt dkk dalam westers, 2012). Kegagalan individu dalam memaafkan dirinya atas kesalahan yang telah di perbuat dapat merugikan diri sendiri karena harus berhadapan dengan diri sendiri setiap hari (hall dan fincham, 2005), lebih lanjut Westers (2012) mengungkapkan bahwa memang sulit, bagi individu yang melukai dirinya sendiri secara bersamaan menumbuhkan perasaan cinta dan kasih penulisng terhadap diri dengan memaafkan diri.

Bagi pelaku melukai diri, melukai diri sendiri merupakan sebuah topik yang membuat tidak nyaman jika dipikirkan maupun dibicarakan, sebuah perilaku yang sulit untuk diterima oleh masyarakat dan figur lekat. Pentingnya penelitian mengenai melukai diri dilakukan disebabkan kurangnya pengetahuan mengenai melukai diri secara umum dan banyaknya stigma yang beredar mengenai perilaku melukai diri membuat individu yang melakukan melukai diri cenderung menyembunyikan perilaku (Simone, 2020) sedangkan, pemaafan diri diperlukan ketika individu berada dalam kondisi yang bertentangan dengan konsep diri, atau nilai – nilai budaya dan moral yang dianut sehingga mengakibatkan perasaan negatif yang berkelanjutan seperti rasa malu, penyesalan dan rasa bersalah (Woodyatt dan Wenzel, 2013).

Cleare (2019) mengungkapkan bahwa pemaafan diri dapat dikonseptualisasi sebagai proses regulasi emosi yang dimulai ketika individu mampu bertanggung jawab terhadap perbuatan yang dilakukan yang menyebabkan penyesalan dan rasa bersalah, kemudian individu tersebut mulai untuk melepaskan perasaan negatif yang mengarah pada diri untuk kemudian mulai memperbaiki dan menyembuhkan diri. Hall dan Fincham (2005) mengartikan memaafkan diri sebagai satu set perubahan motivasi yang dikarakteristikan dengan adanya berkurangnya motivasi untuk menghindari sumber permasalahan, dan berkurangnya keinginan untuk balas dendam, serta meningkatnya perbuatan baik individu. Berdasarkan penjabaran kompleks mengenai memaafkan diri, bahwa individu yang memiliki rasa malu yang terintegrasi dalam diri bukan menjadi faktor utama dalam peningkatan resiko

perilaku bunuh diri, tapi sebaliknya dampak dari rasa malu yang besar terhadap diri sendiri yang berdampak pada kepuasan intrapersonal individu inilah yang menyebabkan peningkatan resiko perilaku bunuh diri. Hal ini sesuai dengan Pugh (2018) yang menyatakan bahwa memaafkan diri diasosiasikan dengan pengurangan rasa malu yang kemudian berdampak pada penurunan resiko bunuh diri.

Berdasarkan Woodyatt (2017) memiliki memaafkan diri merupakan suatu kemampuan yang dapat untuk mengubah perasaan bersalah pada diri dan kebencian karena bagaimanapun kemampuan memaafkan diri dapat membantu individu untuk memperbaiki kemarahan dan kebencian dalam diri sehingga individu menjadi pandangan yang lebih positif sehingga diharapkan individu memiliki persepsi terhadap diri sendiri yang lebih baik lagi sehingga mampu meningkatkan kesehatan mental.

Sampai saat ini beberapa penelitian menunjukkan bahwa memaafkan diri memainkan peran penting dalam menyelesaikan kesedihan dan kecenderungan menyalahkan diri sendiri yang diakibatkan karena melukai diri (woodyatt,2017). Tingginya pemaafan diri yang dimiliki diasosiasikan dengan menurunnya kecenderungan menyakiti diri dan ideasi bunuh diri (Cleare, Gumley, & O'Connor, 2019).

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah mendeskripsikan proses memaafkan diri yang terjadi pada individu yang melukai dirinya sendiri

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memiliki manfaat teoretis bagi psikologi sosial dan psikologi klinis. Bagi Perkembangan ilmu psikologi sosial, hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang dinamika pola pemaafan diri pelaku melukai diri, sedangkan Psikologi klinis akan mendapatkan tambahan pengetahuan mengenai dampak memaafkan diri sendiri pada pelaku melukai diri.

2. Manfaat Praktis

Bagi Peneliti menambah khazanah pengetahuan bagi penelitian mengenai pemaafan diri pada pelaku melukai diri. Manfaat praktis bagi penelitian ini adalah untuk memahami pentingnya pemaafan diri pada pelaku melukai diri serta manfaat apa saja yang bisa kita ketahui dengan memaafkan diri.