

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Kehidupan manusia selalu tumbuh dan berkembang, baik secara fisik dan psikologis. Seusai mengalami masa kanak-kanak dan remaja, seseorang akan mengalami masa dimana ia telah menyelesaikan pertumbuhannya dan mengharuskan dirinya menyesuaikan dirinya dengan dunia orang dewasa (Hurlock, 1980). Masa pertumbuhan yang memiliki rentang waktu paling lama dibanding dengan masa pertumbuhan lainnya adalah masa dewasa. Masa bayi dan kanak-kanak, serta masa remaja dapat memberikan pengaruh pada perubahan fisik dan psikologis seseorang di masa dewasa. Masa dewasa dibagi menjadi tiga bagian yaitu masa dewasa awal, masa dewasa madya, dan masa dewasa lanjut.

Masa dewasa awal menurut Hurlock (1980) adalah mereka yang berusia 21 – 40 tahun. Pada masa dewasa awal, individu akan dihadapkan dengan berbagai macam masalah terkait dengan masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa awal. Individu akan mengalami banyak perubahan dalam kehidupan sehingga dibutuhkan masa penyesuaian pada dirinya sendiri terhadap lingkungan dan masalah yang akan dihadapinya. Masa dewasa awal merupakan masa yang penuh dengan ketegangan emosional. Ketegangan emosional yang muncul berupa kecemasan atau kekhawatiran individu terhadap sesuatu yang sedang dihadapinya.

Masa dewasa awal ditandai dengan munculnya masalah-masalah baru yang akan dihadapi seseorang (Hurlock, 1980). Masa dewasa awal disebut sebagai 'masa yang bermasalah', hal ini disebabkan oleh penyesuaian dirinya terhadap masalah yang sulit dan belum pernah dihadapi sebelumnya. Masa yang bermasalah ini dikarenakan oleh tiga hal yaitu tidak semua orang muda memiliki persiapan untuk menghadapi masalah orang dewasa, kesulitan dalam menguasai dua keterampilan secara serentak, dan tidak mendapatkannya bantuan dalam menghadapi masalah - masalah mereka.

Individu pada masa dewasa awal akan menghadapi banyak masalah baru terkait dengan banyaknya perubahan yang terjadi di hidupnya. Menurut Putri (2019), masalah yang dialami semasa dewasa awal dapat berasal dari lingkungan, keluarga, teman sebaya dan juga permasalahan yang muncul dari dalam diri individu. Permasalahan ini dapat memicu stres akibat tekanan yang dialami oleh individu tersebut, sehingga individu perlu mencari strategi *coping* (Syafitri, 2009).

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Maidah, 2013), terdapat dua jenis strategi *coping* yang akan dilakukan individu dalam menghadapi tekanan yaitu, *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Dijelaskan lebih lanjut bahwa *problem focused coping* merupakan usaha secara langsung untuk melakukan sesuatu secara teratur (konstruktif) terhadap kondisi yang menyebabkan individu merasa tertekan. *Emotion focused coping* merupakan usaha secara langsung untuk mengatasi emosi negatif (Maidah, 2013). Salah satu *coping* yang sering dilakukan wanita dewasa awal adalah *emotional focused coping* diantaranya adalah perilaku *self injury* (Fadhila & Syafiq, 2020).

Sebagian besar orang yang melakukan *self injury* mengaku bahwa, perilaku menyakiti diri sendiri timbul dari proses mengamati, memperhatikan, dan mencontoh hal yang dilakukan oleh orang lain (Kurniawaty, 2012). Paparan media sosial dapat menjadi sumber utama bagi pelaku *self injury* dalam proses pencarian *coping stress* yang tepat (Jarvi, Jackson, Swenson, & Crawford, 2013). Penggambaran media mengenai individu yang melakukan *self injury* dapat memperkuat keinginan seseorang untuk melakukan *self injury*, terlebih lagi apabila karakter yang digambarkan media memiliki kesamaan dengan orang tersebut. Perilaku meniru yang dilakukan individu disebut juga sebagai perilaku *modelling*.

Menurut Bandura (1986) perilaku *modelling* merupakan perilaku meniru yang muncul akibat dari mengamati hasil yang dapat diterima dan yang diinginkan oleh individu. Hasil dari pengamatan individu tersebut akan mengarahkan menuju perilaku yang sama. Adapun sumber *modelling* yang ada disekitar individu antara lain, keluarga, pertemanan dan paparan media sosial.

Menurut Kurniawaty (2012), perilaku *self injury* merupakan bentuk *coping* yang bertujuan untuk mengurangi rasa sakit emosional dan kekosongan pada diri sendiri dengan memberikan sensasi tersendiri. *Self injury* menurut Romas (2017) adalah tindakan melukai diri sendiri dengan sengaja oleh dirinya sendiri, sedangkan menurut Klonsky dan Muehlenkamp (2007), *self injury* adalah perilaku dimana seseorang sengaja melukai tubuhnya sendiri bukan bertujuan untuk bunuh diri melainkan hanya untuk melampiaskan emosi. Berdasarkan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa *self injury* merupakan perilaku melukai diri sendiri yang dilakukan secara sengaja dengan tujuan untuk melampiaskan emosi negatif yang dirasa menyakitkan bagi individu tersebut.

Terdapat data yang menunjukkan perilaku *self injury* pada perempuan remaja dan dewasa jumlahnya meningkat secara drastis kira-kira 8,4 persen setiap tahunnya, hal ini dibuktikan dengan meningkatnya dari rata-rata 245 per 100.000 pada tahun 2001 menjadi 434 per 100.000 pada tahun 2015 yang diperoleh dari Journal of The American Medical (MediaIndonesia, 2017). Selain itu, Whitlock (2009) menemukan bahwa individu yang melakukan *self injury* beresiko lebih tinggi untuk memunculkan pikiran bunuh diri, sehingga hal ini perlu mendapat perhatian lebih. Data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik di tahun 2015 mencatat setidaknya ada 812 kasus bunuh diri di Indonesia dengan latar belakang depresi, pelecehan, dan kekerasan, dimana Jawa Tengah menempati posisi pertama dengan kasus terbanyak yaitu 331 kasus (Databoks, 2016). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa fenomena perilaku *self injury* di Indonesia perlu diperhatikan penanganannya agar tidak meningkat setiap tahunnya.

Bentuk *self injury* yang paling sering ditemukan adalah menyayat pergelangan tangan, dimana 70% dari orang yang melakukan *self injury* memilih menggunakan metode tersebut (Klonsky & Muehlenkamp, 2007). Menurut Parks (2011) yang termasuk metode *self injury* yaitu menyayat anggota tubuh, meninju atau menghantamkan anggota tubuh ke benda-benda keras, membakar diri, dan meracuni diri mereka sendiri. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Klonsky dan Muehlenkamp (2007), mereka menemukan bahwa pelaku *self injury* lebih sering ditemukan pada wanita daripada laki-laki. Selain itu, wanita lebih sering ditemukan menggunakan metode menyayat pergelangan tangan, sedangkan pada laki-laki menggunakan bakar diri atau memukul dirinya sendiri (Klonsky & Muehlenkamp, 2007).

Hasil wawancara preliminier yang telah dilakukan oleh peneliti ditemukan bahwa 5 wanita yang berusia 21 – 25 tahun melakukan *self injury* dengan bentuk menyayat pergelangan tangan. Pada kelima subjek ditemukan mereka memiliki karakteristik yang serupa yaitu sering menggunakan pakaian berlengan panjang disaat cuaca panas, terdapat bekas luka lama dan baru, dan sering menggunakan perban guna menutup luka sayatan tersebut. Selain itu, kelima subjek juga mengalami permasalahan terkait dengan permasalahan baru yang muncul akibat dari transisi masa remaja ke masa dewasa awal. Permasalahan yang dialami kelima subjek memicu stres sehingga perlu dilakukan *coping* untuk melampiaskan emosi negatifnya.

Menurut Parks (2011) terdapat beberapa alasan yang menyebabkan seseorang melakukan *self injury* yaitu depresi (43%), kemarahan (17%), permasalahan hubungan (10%), dan stres (10%). Selain itu, Parks (2011) juga mengungkapkan faktor penyebab munculnya perilaku *self injury* adalah trauma pada masa kanak-kanak yang melibatkan kekerasan fisik, emosional dan seksual, lingkungan keluarga, dan faktor biologis.

Faktor trauma masa kecil yang diungkapkan oleh Parks (2011) adalah perlakuan kasar atau kekerasan baik dalam bentuk fisik, psikologis, seksual, bahkan dalam bentuk pengabaian fisik dan emosional. Bentuk kekerasan yang dilakukan orang tua secara fisik dan perampasan hak yang seharusnya dimiliki oleh anak serta pengabaian menjadi faktor yang paling berpengaruh dalam memunculkan perilaku *self injury* (Brown & Plener, 2017).

Kekerasan dalam bentuk emosional yang dapat menimbulkan trauma pada masa kecil menurut Adawiah (2015) yaitu perlakuan kasar dalam bentuk penghardikan, penyampaian kata-kata kasar atau kotor, yang dapat

mengganggu pertumbuhan jiwa anak. Kurniawaty (2012) mengungkapkan bahwa pelaku *self injury* mengalami penyiksaan di masa lalunya baik secara fisik maupun emosional, sehingga hal tersebut menyebabkan kurang mampunya seseorang dalam mengendalikan emosi dan cenderung akan mengalami banyak masalah. Anak yang pernah mengalami pengabaian cenderung sangat takut dan malu namun tak dapat mengungkapkan perasaannya sehingga proses pengolahan emosi dan cara mengekspresikan emosi (regulasi emosi) dalam diri anak tersebut akan terganggu (Wibhowo, So., Siek., & Santoso, 2019).

Bentuk kekerasan lain yang dapat menyebabkan trauma masa kecil yaitu kekerasan seksual (Parks, 2011). Klonsky dan Muehlenkamp (2007) mengungkapkan bahwa dari 43 penelitian terbaru ditemukan adanya hubungan antara kekerasan seksual terhadap anak dengan perilaku *self injury* dimana kekerasan seksual terhadap anak merupakan salah satu faktor yang paling berpengaruh. Selain itu, Parks (2011) mengungkapkan bahwa 10 gadis dari *William Shiels* dirawat karena melukai kulit mereka dengan menggunakan benda tajam, dan 40% dari mereka merupakan korban kekerasan seksual.

Lingkungan keluarga merupakan faktor lainnya yang dapat menjadi faktor resiko seseorang melakukan *self injury* (Parks, 2011). Lingkungan keluarga yang dimaksud adalah keadaan dimana anak merasa ada beberapa perasaan yang mereka ingin ungkapkan namun dilarang oleh orang tuanya, hal ini menyebabkan mereka terbiasa dengan memendam perasaannya dan tidak mendapat *role model* yang baik untuk menyalurkan emosi negatif yang baik (Parks, 2011).

Faktor lain yang menyebabkan seseorang melakukan *self injury* yaitu faktor biologis. Menurut Parks (2011), faktor biologis yang dimaksud adalah seseorang

yang keluarganya memiliki riwayat depresi klinis atau gangguan jiwa memiliki kemungkinan yang jauh lebih tinggi untuk melakukan *self injury*.

Perilaku *self injury* yang dilakukan wanita dewasa awal menimbulkan beberapa dampak, baik secara fisik ataupun emosional. Dampak negatif yang dirasakan oleh individu yang melakukan *self injury* antara lain, adanya bekas luka yang terlihat dan adanya keinginan untuk mengulangi kegiatan *self injury* (Zakaria & Theresa, 2020). Dampak positif dari perilaku *self injury* antara lain, stres yang hilang dan munculnya perasaan lega (Zakaria dan Theresa, 2020).

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini akan berfokus pada pembahasan mengenai bagaimana dinamika terjadinya perilaku *self injury* pada wanita dewasa awal. Pertanyaan peneliti dalam penelitian ini adalah bagaimana proses seseorang khususnya wanita dewasa awal memilih *self injury* sebagai bentuk pelampiasan emosi negatifnya?

1.2. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana dinamika terjadinya perilaku *self injury* pada wanita dewasa awal.

1.3. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak dan hasil dari penelitian yang akan dilakukan, diharapkan memperoleh manfaat sebagai berikut:

1.3.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi sumbangan ilmu pengetahuan khususnya untuk Psikologi Klinis tentang perilaku yang menyimpang yaitu *self injury*.

1.3.2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

- a. Sebagai informasi tentang bagaimana dinamika terjadinya *self injury* bagi wanita dewasa awal.
- b. Sebagai informasi bagi orang – orang di sekitar subjek yang melakukan *self injury* untuk membantu dalam pencegahan perilaku tersebut.

