

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pacaran merupakan sesuatu yang diidentikkan dengan kehidupan remaja, bahkan pada saat ini sudah menjadi hal yang tak asing lagi di kalangan mereka. Menurut Al-Adawiyah (2004) pada masa remaja sudah mulai berfungsi hormon-hormon seksual sehingga pada masa ini remaja sudah mulai tertarik pada lawan jenisnya, jadi tidak mengherankan jika berpacaran merupakan aktifitas yang banyak dilakukan dalam kehidupan remaja pada saat ini. Pengertian pacaran sendiri menurut Himawan (2007) merupakan salah satu media interaksi awal antar lawan jenis, melalui media tersebut diharapkan terjadi proses adaptasi dan saling pengertian serta kesepahaman antara keduanya, sedangkan menurut Bennet (dalam Wisnuwardhani & Mashoedi, 2012) pacaran adalah hubungan pranikah antara pria dan wanita yang dapat diterima oleh masyarakat. Remaja dalam berpacaran biasanya mereka memiliki alasan-alasan tertentu atau hal yang mendorong mereka untuk melakukan pacaran.

Banyak hal atau alasan yang mendorong remaja untuk melakukan pacaran, salah satunya adalah sebagai kesenangan sesaat, iseng-iseng, bahkan ada pula yang menganggap bahwa pacaran dapat memberikan motivasi untuk mereka yang melakukannya baik itu di dalam kegiatan sekolah (pelajaran) maupun di luar sekolah, seperti yang dikatakan Al-Bana (2013) yang menyatakan bahwa alasan remaja melakukan pacaran di antaranya adalah sebagai motivasi agar lebih giat

untuk masuk kelas dan belajar, selain itu berpacaran mampu memberikan rasa aman dan perhatian, perhatian yang diberikan pasangan mampu mengubah segala perilaku buruk yang dimiliki, kemudian mereka yang berpacaran juga beralasan bahwa dengan memiliki pacar dapat dijadikan sebagai ajang jaga gengsi, selain itu bagi sebagian remaja menjadikan pacaran sebagai tumpangan hidup atau parasit walaupun tidak semua pasangan mau terbuka memiliki alasan seperti ini, sebagai rentang waktu penjajakan sebelum mengalami fase pernikahan dengan alasan mencari kecocokan satu sama lain dan yang terakhir sebagai kesenangan sesaat.

Remaja yang berpacaran sering kali tidak sadar risiko yang akan dialami, mereka cenderung untuk memikirkan hal-hal yang menyenangkan saja tanpa mempertimbangkan risiko atau permasalahan yang akan timbul ketika menjalin hubungan berpacaran tersebut, mereka hanya membayangkan sesuatu yang dapat memberikan kebahagiaan bagi mereka dari berpacaran, seperti halnya yang dikatakan oleh Supatmiati (2007) yang menyatakan bahwa ketika bicara tentang pacaran pasti yang terbayang adalah hal yang indah-indah, romatis, nikmat, dan bahagia. Senang-senang berdua, cinta-cintaan, rayu-rayuan, saling menunjukkan perhatian, memberi *support* dan sebagainya. Padahal nyatanya banyak masalah atau konflik yang akan dihadapi atau yang terjadi di dalam hubungan berpacaran.

Pada dasarnya dalam hubungan berpacaran tidak selamanya akan berjalan dengan lancar atau baik-baik saja adakalanya suatu permasalahan timbul di dalam suatu hubungan tersebut baik itu dari permasalahan yang kecil hingga permasalahan yang memicu pertengkaran atau besar, misalnya ketika pasangan

kurang memberikan perhatian, terlalu pencemburu, protektif, selalu mengecewakan, bosan dengan pasangan, bahkan ketika pasangan bukan tipe orang yang setia, pasangan sering melakukan kekerasan dan sebagainya, hal ini dapat menjadi suatu permasalahan di dalam hubungan berpacaran, seperti yang dikatakan oleh Souisa (2008) yang menyatakan bahwa di dalam pacaran tidak selamanya selalu berjalan dengan mulus ada saja hal yang dipermasalahkan, dari hal yang memang prinsip bahkan sampai hal-hal kecil, sedangkan menurut Supatmiati (2007) menyatakan bahwa persoalan di dalam hubungan berpacaran antara lain masalah komunikasi, taksir menaksir, perselingkuhan, permasalahan patah hati, kekerasan, persiapan pernikahan, beda agama, konflik dengan pihak ketiga dan sebagainya.

Apabila permasalahan yang terjadi bersifat ringan atau dapat di tolerir oleh pasangan maka permasalahan dapat teratasi atau dapat terselesaikan, akan tetapi apabila permasalahan yang terjadi bersifat berat atau tidak dapat ditolerir oleh pasangan maka bukan tidak mungkin akan mengakibatkan berakhirnya hubungan yang telah dijalin. Seperti yang dikatakan Fitriyani (2016) yang menyatakan bahwa dilema yang ada saat menghadapi masalah terdapat dua pilihan antara bertahan atau putus, sedangkan Rumondor (2016) juga menyatakan bahwa dalam hubungan yang dinamis, sederhananya ada dua kemungkinan pasangan bisa bertahan dan lanjut kepernikahan atau hubungan berakhir, berakhirnya hubungan yang telah dijalin biasanya sering juga disebut dengan putus cinta.

Putus cinta merupakan kejadian berakhirnya suatu hubungan yang dijalin oleh sepasang kekasih yang biasanya akan menimbulkan perasaan-perasaan yang

tidak menyenangkan bagi yang mengalaminya, seperti yang dikatakan Morgan (2014) yang menyatakan bahwa putus cinta merupakan kejadian yang tidak menyenangkan, selain itu kejadian putus cinta dapat menimbulkan perasaan-perasaan sedih dan menimbulkan penderitaan. Surbakti (2010) juga menyatakan bahwa setelah putus pasti akan terjadi reaksi penolakan terhadap kejadian ini, putus cinta dapat menyebabkan mereka kehilangan, sendirian, tertolak dihianati dan tidak berharga sehingga menimbulkan penderitaan.

Pada dasarnya reaksi yang dialami setiap individu ketika mengalami putus cinta ini berbeda-beda tergantung dengan individu itu sendiri dan kondisi atau situasi yang ada. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Yulianingsih (2012) yang menyatakan bahwa reaksi remaja yang mengalami putus cinta bermacam-macam sebagian individu akan merasakan kesedihan, kekecewaan, kemarahan, penyesalan, putus asa, meskipun ada sebagian diantaranya yang merasakan bahagia karena putus cinta. Hal ini seperti yang dialami informan S sebagai berikut:

“Perasaannya ya tergantung sih mbak, kalo aku biasa aja sama orangnya gak sayang gitu ya kalo putus ngak papa, tapi kalau misalkan aku merasa tertekan sama pacarku gitu ya seneng malah mbak kalo diputusin, dulu aku pernah pacaran sama orang yang protektif banget, pencemburuan banget dikit-dikit cemburu padahal ya pacarannya belum lama masih baru-baru gitu, sampek males banget mbak tapi beda lagi kalo misalkan akunya udah srek gitu udah sayang ya sedih, kesel, galau, kecewa juga mbak, bahkan sempet nyalain diri sendiri, apa ya mbak pokoknya campur aduk mbak sampek stres.”
(Wawancara bersama informan S usia 21 tahun pada hari Jumat 07 Oktober 2016)”

Berdasarkan hasil wawancara dengan S dapat dipahami bahwa ketika informan mengalami putus cinta perasaan yang dirasakan berbeda-beda tergantung bagaimana kondisi atau situasinya. Ketika ia tidak memiliki perasaan suka dengan pacarnya ia merasa biasa saja, ketika ia tidak menyukai pacarnya

karena sikap yang protektif atau pencemburu ia merasa bahagia ketika putus dengan pacarnya, lain halnya ketika ia menyukai atau mencintai pacarnya ketika mengalami putus cinta ia akan merasakan perasaan-perasaan negatif seperti halnya sedih, kesal, galau, kecewa dan stres.

Penyelesaian permasalahan dalam putus cinta atau perasaan-perasaan negatif yang ditimbulkan biasanya disebut dengan *coping*, seperti yang dikatakan oleh (Yulianingsih, 2012) konsep dalam menyelesaikan permasalahan putus cinta ini seperti halnya kesedihan, kekecewaan, kegalauan dan perasaan negatif lainnya disebut dengan *coping*. *Coping* menurut Djohan (2006) adalah mekanisme seseorang untuk menghadapi suatu masalah, yang umumnya dilakukan dengan dua jenis cara yaitu *emotional focus coping* dan *problem focus coping*, sedangkan secara teoritis menurut Tahir (2013) menyatakan untuk mengatasi (*coping*) kegalauan seseorang mencoba mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik dalam diri maupun dalam lingkungan), *coping* dibagi menjadi dua yang pertama adalah *problem focus coping* yakni untuk mengurangi stresor individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan dan kegiatan yang baru, individu akan cenderung menggunakan strategi ini bila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi. Metode atau fungsi masalah ini lebih sering digunakan oleh orang dewasa. Contoh dari *problem focus coping* adalah memahami penyebab putus, menyelesaikannya sehingga tidak terulang kembali ketika menjalin hubungan dengan pasangan yang baru, meminta masukan kepada teman atau saudara, atau melakukan penyelesaian masalah dengan mantan dan sebagainya (Yulianingsih, 2012).

Kedua adalah *emotional focus coping* yang digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap kegalauan, pengaturan ini melalui perilaku individu. Bila individu tidak mampu mengubah kondisi ini ia akan cenderung untuk mengatur emosinya. Ada berbagai cara biasanya dilakukan untuk mengatur emosi yang dirasakan, mulai dari yang positif bahkan negatif seperti yang dikatakan oleh Maidah (2013) bahwa banyak cara untuk seseorang menyalurkan emosi penyaluran emosi bisa dilakukan dengan cara positif misalnya dengan melakukan perilaku yang disukai seperti olahraga, nonton *film*, pergi jalan-jalan dengan teman, membaca buku atau kegiatan positif lainnya. Berbeda dengan sebagian individu memilih untuk menyalurkan dengan cara negatif misalnya mengkonsumsi narkoba, minum-minuman beralkohol atau dengan cara menyakiti dirinya (*self injury*).

Self injury merupakan suatu perilaku yang merusak atau melukai diri sendiri, menurut Klonsky & Glen (2011) menyatakan bahwa pelaku *self injury* mengalami kesulitan dalam mengekspresikan dan mengatur emosi mereka. Hal yang hampir sama juga diungkapkan oleh Syahreza (2016) menyatakan bahwa perilaku *self injury* yang dilakukan untuk meredakan atau mengalihkan perhatian dari perasaan-perasaan yang sulit atau untuk mengkomunikasikan emosi-emosi yang tampaknya tak mampu mereka ungkapkan. Menurut (Nock & Prinstein, 2004) bentuk-bentuk *self injury* di antaranya adalah perilaku pemotongan, pembakaran, membenturkan kepala, menarik rambut, menggores kulit (misalnya dengan rokok atau api), menggigit diri, dan memukul dari berbagai bagian tubuh sendiri, menggaruk diri

secara berlebihan (parah), menempelkan benda tajam (misalnya jarum) ke dalam daging, dan mencubit. Hal ini sesuai dengan pernyataan subjek sebagai berikut:

“Aku pernah ngiris lengan sendiri pakai silet, tapi ngak sampek berdarah sih, gimana ya jelasinnya itu mbak eee cuman apa ya semacam kegores gitu tapi ya gak satu goresan, bayak yang digores mbak di bagian lengan” (Wawancara bersama informan S usia 21 tahun pada 07 Oktober 2016)

Berdasarkan pemaparan informan dari hasil wawancara tersebut dapat dikatakan bahwa S pernah melakukan perilaku *self injury* atau menyakiti dirinya sendiri dengan berbagai bentuk seperti mengiris lengannya sendiri.

Secara umum penelitian menunjukkan bahwa perilaku *self injury* terjadi pada orang dewasa sebanyak 4% , dan memiliki tingkat yang lebih tinggi pada kalangan remaja yang tampaknya terjadi peningkatan risiko untuk melakukan *self injury* sekitar 15%, pada tingkat mahasiswa risiko untuk melakukan *self injury* lebih tinggi yaitu sekitar 17 % sampai dengan 35 %, sedangkan dari sekian banyak bentuk *self injury* yang cenderung sering dilakukan adalah jenis pemotongan atau menggores kulit (*skin cutting*) yaitu sekitar 70% - 90% kemudian yang ke dua adalah membenturkan atau memukul kepala (*head banging or hitting*) yaitu sekitar 21% - 44% dan yang terakhir adalah pembakaran pada anggota tubuh (*Burning*) yaitu sekitar 15% - 35% dilakukan oleh pelaku *self injury* (<http://www.mentalhealthamerica.net/self-injury>).

Self injury dianggap sangat membantu bagi para pelakunya dalam mengungkapkan atau mengeskpresikan emosi negatif yang sedang dialaminya. Seperti yang diungkapkan oleh Walker (2012) bahwa anak muda yang melakukan *self injury* biasanya untuk meningkatkan suasana hati mereka, melepaskan ketegangan dan menurunkan emosi, selain itu dalam DSM V juga dijelaskan

bahwa perilaku *self injury* dilakukan untuk mendapatkan bantuan dari perasaan negatif. Hal ini juga sesuai dengan hasil wawancara dengan informan sebagai berikut :

“Perasaan saya sebelum melakukan itu campur aduk mbak, sumpek, stres, apa ya mbak, rasanya kayak pingin.. kayak pingin triak gitu lo pokoknya gregetan banget gitu, gak enak banget rasanya, tapi abis menggoreskan silet itu rasanya beda mbak lebih lega, enak lebih nyaman dari pada sebelumnya”. (Wawancara bersama informan S Usia 21 tahun pada hari Jumat 07 Oktober 2016).

Berdasarkan pemaparan yang diungkapkan oleh informan dapat dikatakan bahwa S melakukan perilaku *self injury* sebagai penyaluran perasaan-perasaan yang sedang ia alami atau untuk mendapatkan bantuan dari perasaan negatif seperti perasaan sumpek, campur aduk, stres dan perasaan seperti ingin teriak sebelum melakukan *self injury* . Hal ini membuktikan bahwa subjek memiliki kriteria pelaku *self injury* (menyakiti diri sendiri).

Individu yang melakukan perilaku *self injury* ini cenderung merahasiakan perilaku tersebut pada semua orang, atau hanya beberapa orang terdekat saja dan yang paling dipercaya oleh pelaku yang mengetahui perilaku tersebut, seperti halnya teman terdekat atau sahabat, sehingga perilaku *self injury* masih jarang diketahui oleh banyak pihak. Pelaku *self injury* biasanya juga hanya merasakan ketenangan atau kenyamanan sesaat setelah melakukan *self injury* akan tetapi permasalahan yang sebenarnya tidak terselesaikan atau permasalahan yang dialaminya tidak teratasi, hanya menimbulkan permasalahan baru untuk itu peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana gambaran *self injury* pada remaja yang putus cinta.

1.2 Signifikansi penelitian

Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Gredyana Estefan dan Yeni Duriana Wijaya 2014 yang berjudul “*Gambaran regulasi emosi pada pelaku self injury*”, yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran regulasi emosi pada pelaku *self injury*. Subjek yang diteliti berinisial F berjenis kelamin perempuan dan berusia 20 tahun merupakan anak ke 3 dari 3 bersaudara. Subjek memiliki riwayat penyakit asma dan penyumbatan pembuluh darah. Hasil penelitian yang dilakukan Gredyana Estefan dan Yeni Duriana Wijaya adalah bahwa subjek telah melakukan penghayatan yang unik terhadap sebuah permasalahan hidupnya. Subjek menghayati masalah sebagai sesuatu yang sangat menyakitkan dan solusi yang dipilihnya hanya menimbulkan permasalahan baru. Yaitu subjek menggoreskan luka fisik ditubuhnya sebagai pereda rasa sakit yang dirasakannya. Perilaku *self injury* yang dilakukan oleh subjek dikarenakan latar belakang keluarga yang menerapkan sistem pola asuh *permissive* atau bebas. Sehingga subjek menjadi seseorang yang tidak memiliki kontrol diri hingga akhirnya ia memperoleh banyak pengalaman tidak menyenangkan dilingkungan pergaulannya dengan lawan jenis.

Penelitian yang selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Elda Nabiela Muthia dan Diana Savitri Hidayati 2015 yang berjudul “*Kesepian dan keinginan melukai diri sendiri remaja*”, yang bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara kesepian dengan keinginan melukai diri sendiri, pemikiran remaja terkait dengan melukai dirinya. Subjek penelitian berjumlah 316 remaja laki-laki dan perempuan di ambil dari sebuah SMK di Balikpapan, Kalimantan

Timur. Hasil dari penelitian ini adalah ada hubungan yang positif yang sangat signifikan antara kesepian dan keinginan melukai diri sendiri pada remaja dengan korelasi (r) sebesar 0.274 dan signifikansi (p) sebesar 0.000. hal ini berarti bahwa semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi pula keinginan untuk melukai diri sendiri, begitu juga sebaliknya semakin rendah kesepian maka semakin rendah pula keinginan untuk melukai dirinya.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Tina Latifiana 2016 yang berjudul “*Penggunaan pendekatan positive behavior support untuk mengurangi perilaku self injury membenturkan kepala pada anak autis di SLB*”, yang bertujuan untuk mengetahui apakah pendekatan *positive behavior support* dapat mengurangi perilaku *self injury* membenturkan kepala pada anak autis di SLB. Subjek adalah anak autis yang berinisial ARA yang sering melakukan *self injury* berupa perilaku membenturkan kepala ke dinding, meja ataupun permukaan lain. Hasil dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa perilaku *self-injury* membenturkan kepala pada anak autis dapat dikurangi dengan menggunakan pendekatan *Positive Behavior Support*. Hal ini ditunjukkan dengan hasil pengamatan frekuensi perilaku pada fase baseline (A) dimulai dari angka 0,1,2 menjadi menurun pada fase intervensi (B) dimulai dari angka 3,2,1 dengan kecenderungan tren dari menaik (fase baseline) ke menurun (fase intervensi) dan kecenderungan stabilitas dari variabel ke stabil.

1.3 Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas maka fokus penelitian dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran *self injury* remaja yang mengalami putus cinta ?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *self injury* remaja yang putus cinta.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan bagi bidang psikologi pada umumnya dan secara khusus dapat menjadi tambahan keilmuan pada bidang psikologi klinis mengenai *self injury* pada remaja yang mengalami putus cinta.

2. Manfaat Praktis

a. Subjek Penelitian

Manfaat pada subjek penelitian ini adalah agar subjek penelitian memahami bahwa perilaku *self injury* merupakan perilaku yang kurang tepat dalam menghadapi masalah karena akan menimbulkan masalah baru yakni kerusakan pada tubuhnya, sehingga subjek penelitian dapat mencari solusi yang lebih tepat dan positif dalam menghadapi masalah yang dialaminya terutama masalah putus cinta.

b. Orang Tua

Bagi orang tua dapat memberikan tambahan informasi tentang *self injury* sehingga orang tua akan lebih menjalin kedekatan dengan anak, memberikan pengawasan, dukungan dan perhatian pada anak, agar ketika anak mengalami masalah anak tidak segan untuk bercerita sehingga anak tidak akan merasa sendiri dan tidak sampai melakukan perilaku *self injury*.

c. Masyarakat

Bagi masyarakat agar memberikan informasi terkait *self injury* sehingga dapat menghindari perilaku *self injury* dapat terjadi.

d. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya agar dapat dijadikan referensi, dapat dijadikan sebagai masukan mengenai masalah *self injury* dan menambahkan wawasan serta pengetahuan mengenai keilmuan psikologi khususnya psikologi klinis.