

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Perilaku menyakiti diri atau yang disebut dengan *non-suicidal self-injury* (NSSI) makin marak dilakukan oleh generasi muda. Dalam sebuah data survei yang dilakukan pada bulan Juni 2019 oleh YouGov Omnibus, sebanyak 36,9% orang Indonesia melaporkan terlibat dalam perilaku melukai diri sendiri (Ho, 2019). Survei tersebut melibatkan 1.018 responden dan menyatakan bahwa rentang usia individu yang melakukan *self-injury* adalah 18-24 tahun. Data tersebut menyatakan bahwa sebanyak 20,21% remaja Indonesia pernah melakukan *self-injury*, dan 93% diantaranya merupakan perempuan. Perempuan cenderung menggunakan respons yang lebih terfokus secara internal dan pasif seperti merenung untuk mengatur emosi dengan cara menyalahkan diri sendiri, sedangkan laki-laki lebih cenderung mengandalkan penekanan atau penghindaran untuk mengatur emosi (Yuditha, 2024).

Menurut Klonsky & Glenn (2009) *non-suicidal self-injury* (NSSI) adalah tindakan yang disengaja untuk merusak jaringan tubuh seseorang tanpa niat bunuh diri dan untuk tujuan yang tidak disetujui secara sosial. Bentuk-bentuk *self-injury* yang umum dilakukan individu antara lain mengiris kulit, mencubit, menggigit, memukul, membakar, menyayat kulit, menarik rambut, menggaruk luka, mengganggu proses penyembuhan luka, menggosok kulit hingga terluka, menusuk kulit, serta menelan zat berbahaya. Umumnya perilaku ini terjadi di kalangan remaja dan dewasa muda (Nock, 2010). Pada penelitian sebelumnya perilaku melukai diri yang disengaja meliputi menyayat, menggigit, mengiris, mengelupas kulit dengan sengaja, dan memasukkan benda ke dalam tubuh, sedangkan perilaku melukai yang tidak disengaja meliputi merendahkan diri sendiri, penyalahgunaan obat, dan menolak untuk melakukan perawatan (Wibosono, 2018). Dari berbagai jenis perilaku melukai diri tersebut, *self-cutting* termasuk ke dalam perilaku yang paling sering dilakukan (Klonsky, dalam Sabrina & Afiatin, 2023). Perempuan

cenderung melakukan tindakan *cutting* dan mencakar dibandingkan dengan laki-laki, yang cenderung melukai diri sendiri dengan cara memukul dan membakar (Sornberger dkk., 2012).

Dalam perspektif Islam, menyakiti diri atau *self-injury* sangat tidak dianjurkan karena termasuk perilaku mendzalimi diri sendiri yang sangat dibenci oleh Allah SWT. Menurut Barakah dkk (2020) terdapat dua jenis kezaliman, yaitu zalim terhadap orang lain dan zalim terhadap diri sendiri. Zalim terhadap orang lain biasanya mudah disadari secara langsung, namun zalim terhadap diri sendiri tidak banyak yang menyadarinya, dalam Al-Qur'an, Allah memperingatkan manusia yang sering tidak menyadari bahwa apa yang dilakukannya adalah menzalimi dirinya sendiri. Sebagaimana Allah SWT berfirman:

إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ النَّاسَ شَيْئًا وَلَكِنَّ النَّاسَ أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ ﴿٤٤﴾

Artinya: *Sesungguhnya Allah tidak menzalimi manusia sedikitpun, tetapi manusia itulah yang menzalimi dirinya sendiri.* (Q.S. Yunus: 44)

Ayat ini menurut Katsir (2003), menegaskan bahwa Allah adalah maha adil dan tidak pernah berbuat zalim kepada hamba-Nya. Segala sesuatu yang terjadi pada manusia adalah berdasarkan keputusan dan kehendak-Nya, dan Allah tidak pernah menzalimi makhluk-Nya. Oleh karena itu perilaku menyakiti diri merupakan sebuah tindakan yang zalim, seperti yang dijelaskan pada hadis berikut ini:

كُلُّ أُمَّتٍ مُّعَافَى إِلَّا الْمَجَاهِرِينَ ، وَإِنَّ مِنَ الْمَجَاهِرَةِ أَنْ يَعْمَلَ الرَّجُلُ بِاللَّيْلِ عَمَلًا ، ثُمَّ يُصْبِحُ وَقَدْ سَتَرَهُ اللَّهُ ، فَيَقُولُ يَا فُلَانُ عَمِلْتُ الْبَارِحَةَ كَذَا وَكَذَا ، وَقَدْ بَاتَ يَسْتُرُهُ رَبُّهُ وَيُصْبِحُ بِكَثِيفِ سِتْرِ اللَّهِ عَنْهُ

Artinya: Dari Abu Hurairah dia berkata, “Setiap umatku akan diampuni, kecuali orang yang terang-terangan melakukan dosa. Dan di antara perbuatan terang-terangan itu adalah seseorang melakukan perbuatan malam hari, lalu Allah menutupi aibnya, tetapi di pagi harinya ia berkata: 'Wahai fulan, semalam aku telah melakukan ini dan itu.' Ia telah membuka aib yang ditutupi Allah.” (H.R. Bukhari dan Muslim)

Bila dilihat dari rentang usia pelaku *self-injury* yang dipaparkan pada pendahuluan bab ini, perilaku *self-injury* sendiri muncul pada kisaran usia 18-22 tahun yang merupakan fase usia remaja akhir dan awal dewasa menurut Santrock (2003). Fase ini disebut juga *emerging adulthood*, yaitu fase transisi antara masa remaja dan masa dewasa muda yang berkisar antara 18-25 tahun (Arnett, 2000). Pada fase ini, seseorang biasanya mengalami tantangan dalam hal eksplorasi identitas, hubungan interpersonal, tekanan akademis dan tuntutan karir. Ketidakpastian mengenai masa depan, termasuk dalam hal karir, hubungan romantis, dan tujuan hidup, dapat menimbulkan ketakutan *emerging adulthood* pada masa depan yang belum jelas (Arnett, 2000). Pada masa *emerging adulthood*, ketidakstabilan hubungan interpersonal, seperti persahabatan, hubungan romantis, dan hubungan keluarga dapat memicu perasaan kesepian dan kecemasan, yang dapat memperburuk kondisi psikologis mereka (Murithi, 2019). Selain itu, dalam menghadapi transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja dapat menimbulkan stres dan kecemasan (Arnett, 2000).

Selain tantangan yang dialami oleh *emerging adult* sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, faktor keluarga menjadi salah satu penyebab munculnya depresi pada individu di tahap perkembangan ini. Dukungan emosional yang kurang dari orang tua, konflik pernikahan orang tua, dan masalah keuangan yang dihadapi oleh orang tua dapat membuat *emerging adult* melakukan *self-injury*. Keharmonisan dalam sebuah keluarga memegang peranan penting dalam pembentukan kepribadian, khususnya pada *emerging adult* yang berada dalam masa transisi menuju kedewasaan (Arnett, 2000). Penelitian menunjukkan bahwa dinamika kehidupan keluarga yang negatif dapat menjadi salah satu peristiwa kehidupan yang memicu stres (*family-related stressful life-event*) dan secara konsisten tekanannya mulai dirasakan ketika pertengahan remaja hingga awal dewasa. Kehidupan keluarga yang negatif ini meliputi pengasuhan yang negatif, kekerasan, kurangnya dukungan, trauma relasi, hilangnya pekerjaan orang tua, hingga perceraian dan masuknya orang tua baru dalam keluarga (Steinhoff, dkk., 2020). Perceraian orang tua dapat memberikan tekanan emosional kepada seseorang yang dapat mengarah kepada *self-injury* pada masa remaja (Amato,

2005). Bahkan perceraian yang terjadi ketika masa kanak-kanak maupun remaja dapat berisiko pada *self-injury* hingga dewasa awal (Steinhoff, dkk., 2020; Astrup, dkk., 2017). Remaja dari keluarga yang mengalami perceraian rentan mengalami *self-injury* (Wu & Liu, 2019; Karimah, 2021), gangguan mental, percobaan bunuh diri, dan perilaku menyimpang (Kwon, dalam Prayeti & Widyatno, 2022).

Perceraian dapat diartikan sebagai akhir dari hubungan antara suami dan istri yang diputuskan oleh hukum maupun agama karena sudah tidak ada lagi rasa saling tertarik, saling percaya dan kecocokan satu sama lain sehingga menimbulkan ketidakharmonisan dalam rumah tangga (Ramadhani & Krisnani, 2019). Perceraian menjadi salah satu kondisi ketidakstabilan keluarga yang dapat menimbulkan sikap mengevaluasi diri sendiri secara negatif (*self-critism*). Orang tua biasanya menunjukkan ekspresi emosi dan evaluasi yang negatif, dan dukungan emosional yang rendah sehingga memicu ketegangan pada tiap anggota keluarga, yang kemudian memicu gejala-gejala depresif dan kecemasan serta rasa harga diri yang rendah. Hal ini meningkatkan risiko perilaku *self-injury* terutama dimulai pada masa remaja hingga awal dewasa karena pada masa ini mereka belum memiliki dukungan emosional yang cukup kuat di luar keluarga (Steinhoff, dkk., 2020). Penelitian lain juga menyatakan bahwa perceraian orang tua menimbulkan keduakaan bagi anak-anak mereka ketika remaja dan awal dewasa hingga mengalami rasa kesepian (Murphy, 1991; Rubenstein, dalam Anisha dkk., 2023).

Menurut Perlman dan Peplau (1998) kesepian dipahami sebagai pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan, yang muncul ketika terdapat ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diinginkan dengan hubungan sosial yang dimiliki, baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Penelitian mengenai hubungan antara NSSI dan rasa kesepian telah dilakukan oleh beberapa peneliti, baik di luar negeri maupun di Indonesia. Penelitian Rönkä (2013) menyatakan bahwa kesepian terbukti menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan perilaku NSSI, karena individu yang mengalami kesepian sering kali mengalami emosi negatif, seperti depresi dan kecemasan. Peneliti lain yang dilakukan oleh Muthia & Hidayati (2015) menyimpulkan bahwa semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi pula keinginan untuk melukai diri sendiri. Sebaliknya, semakin rendah

kesepian yang dirasakan, maka semakin rendah pula keinginan untuk melukai diri sendiri. Dalam hal kaitan hubungan keluarga, kesepian dengan NSSI, penelitian Dagani dkk. (2025) menunjukkan bahwa ketidakpuasan hubungan dalam keluarga memiliki kaitan dengan gejala depresif, kesepian dan perilaku NSSI. Oleh karena itu, *emerging adult* yang berasal dari keluarga bercerai dapat merasakan tekanan emosional dan kesepian sehingga mencari cara dalam mengatasi rasa emosionalnya dan berujung melakukan *self-injury*.

Berdasarkan penelitian Klonsky (2008), NSSI memiliki dua fungsi utama, yaitu intrapersonal dan interpersonal. Fungsi intrapersonal berkaitan dengan upaya individu dalam mengelola kondisi emosional secara internal, seperti meredakan stres, kecemasan, rasa bersalah, atau perasaan hampa. Sementara itu, fungsi interpersonal merujuk pada peran NSSI sarana regulasi dalam hubungan atau interaksi sosial, seperti menarik perhatian, mengekspresikan kemarahan, atau memengaruhi perilaku orang lain di sekitarnya. Berbagai penelitian menunjukan bahwa fungsi intrapersonal merupakan motif yang paling umum terjadi pada individu dalam melakukan NSSI. Penelitian Klonsky (2009) menemukan bahwa mayoritas responden melakukan NSSI untuk mengurangi emosi negatif. Sejalan dengan temuan tersebut, fungsi intrapersonal menunjukkan korelasi yang lebih kuat dengan depresi dan keinginan bunuh diri dibandingkan dengan fungsi interpersonal (Nock & Prinstein, 2005, dalam Klonsky, 2008). Penelitian lain oleh Turner dkk. (2012) menyatakan bahwa *emerging adult* cenderung melakukan NSSI untuk tujuan intrapersonal, seperti mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi.

Dalam Islam, kesepian dapat dilihat sebagai ujian dari Allah. Setiap individu mungkin mengalami berbagai bentuk ujian dalam hidup, termasuk kesepian. Sebagaimana Allah SWT berfirman:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya: Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar. (Q.S. Al-Baqarah:155)

Ayat ini menurut Katsir (2001), menjelaskan bahwa setiap individu mungkin mengalami berbagai bentuk ujian dalam hidup, termasuk kesepian. Ujian ini bertujuan untuk menguji ketahanan iman dan kesabaran seseorang. Meskipun menghadapi ujian, Allah memberikan harapan kepada orang-orang yang sabar. Ini menunjukkan bahwa kesabaran dan keteguhan hati dalam menghadapi kesulitan akan mendapatkan imbalan yang baik di sisi Allah.

Berdasarkan penjelasan-penjelasan tersebut, penelitian tentang peran rasa kesepian terhadap NSSI oleh *emerging adult* dengan orang tua bercerai perlu dilakukan karena beberapa hal. Pertama, perceraian orang tua dapat memberikan dampak negatif pada *emerging adult* salah satunya adalah melakukan *self-injury*. Kedua, kesepian berkorelasi dengan perilaku NSSI sebagai strategi untuk mengurangi emosi negatif. Di Indonesia masih minim literatur yang membahas tentang hubungan kesepian dan NSSI yang dialami oleh *emerging adult* akibat perceraian orang tua. Ketiga, penelitian tentang rasa kesepian terhadap NSSI lebih banyak dilakukan dengan menggunakan penelitian kualitatif seperti dalam penelitian Karimah (2021) dan Wibosono (2018) yang gambaran dan hasilnya menunjukkan keunikan kasus per kasus. Peneliti kali ini menggunakan penelitian kuantitatif untuk mendapatkan lebih banyak data mengenai fenomena peran rasa kesepian terhadap fungsi NSSI pada *emerging adult* dengan orang tua bercerai.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, penelitian ini perlu dilakukan untuk mengetahui permasalahan mengenai peran rasa kesepian terhadap perilaku NSSI pada *emerging adult* yang mengalami perceraian orang tua. Kesepian merupakan pengalaman emosional yang umum dialami pada masa *emerging adult*, terutama ketika individu kehilangan dukungan emosional dari keluarga. Perceraian orang tua dapat menjadi salah satu faktor pemicu timbulnya rasa kesepian yang mendalam, yang pada akhirnya mendorong individu untuk melakukan perilaku menyakiti diri sebagai bentuk pelampiasan atau upaya mengatasi tekanan emosional yang ditujukan kepada diri sendiri (fungsi intrapersonal NSSI). Namun, penelitian mengenai rasa kesepian terhadap *non-suicidal self-injury* pada *emerging*

adult masih sering dilakukan menggunakan penelitian kualitatif, dan belum menelaah lebih lanjut fungsi NSSI itu sendiri. Oleh karena itu, peneliti merasa perlu melakukan penelitian dengan metode kuantitatif untuk dapat memprediksi secara lebih tepat peran rasa kesepian terhadap fungsi *non-suicidal self-injury* pada *emerging adult* dengan orang tua bercerai. Berdasarkan rumusan masalah, maka penulis mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat peran yang signifikan dari *rasa kesepian* terhadap fungsi *self-injury* pada *emerging adult* dengan orang tua yang bercerai serta bagaimana tinjauannya dalam Islam?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan rasa kesepian terhadap *self-injury* pada *emerging adult* dengan orang tua yang bercerai serta mengetahui tinjauannya dalam Islam.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan manfaat pada perkembangan pengetahuan dalam bidang psikologi klinis mengenai *self-injury* yang dilakukan oleh *emerging adult* yang kesepian akibat perceraian orang tua.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat penelitian ini secara praktis diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi *emerging adult* yang merasa kesepian akibat perceraian orang tua. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat menjadi psikoedukasi terkait NSSI yang sering dilakukan oleh *emerging adult*.