

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap usia individu mempunyai tahapan perkembangan sepanjang hidup mereka, mulai dari masa kanak-kanak hingga usia dewasa. Tahapan perkembangan ini mencakup berbagai aspek, seperti perkembangan kognitif, sosial, emosional, dan fisik (Santrock, 2012). Pada masa kanak-kanak, individu mulai membentuk dasar keterampilan sosial, belajar berkomunikasi, dan memahami lingkungan sekitar. Memasuki usia remaja, individu mengalami perubahan signifikan dalam pola pikir, identitas diri, serta hubungan dengan teman sebaya (Santrock, 2012). Proses ini melibatkan pencarian jati diri dan adaptasi terhadap perubahan biologis serta sosial, yang membentuk landasan bagi fase kehidupan berikutnya (Santrock, 2012).

Ketika memasuki dewasa awal, individu menghadapi periode transisi penting yang menandai pergeseran dari ketergantungan pada orang tua menuju kemandirian penuh (Awal, 2023). Pada tahap ini, mereka sering kali dihadapkan pada tanggung jawab baru, seperti memulai karier profesional, mengelola keuangan pribadi, dan menentukan arah hidup yang lebih permanen, termasuk keputusan terkait hubungan pribadi dan keluarga (Siregar, 2022). Dewasa awal juga merupakan masa eksplorasi identitas yang mendalam, di mana individu mencoba untuk mengintegrasikan berbagai pengalaman hidup untuk membangun citra diri yang konsisten dengan ideal yang mereka miliki (Siregar, 2022).

Individu yang memasuki usia sekitar 18 hingga 25 tahun atau fase dewasa

awal, merupakan tahap perkembangan yang sangat penting dan kompleks baik secara kognitif, sosial, maupun psikologis (Santrock, 2012). Pada tahap ini, individu mengalami perubahan signifikan dalam kemampuan berpikir abstrak dan kritis, mengambil keputusan berdasarkan pemikiran rasional serta mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang (Santrock, 2012). Dari segi sosial, individu yang memasuki dewasa awal ditandai dengan pencarian identitas sosial dan peran dalam masyarakat (Papatungan, 2023). Individu pada dewasa awal cenderung membentuk hubungan interpersonal yang lebih stabil dan mendalam, termasuk hubungan romantis dan persahabatan yang berkomitmen (Papatungan, 2023). Secara psikologis, individu pada tahap dewasa awal mengembangkan identitas diri yang lebih kuat dan lebih sadar akan tujuan hidup serta nilai-nilai pribadi (Papatungan, 2023)..

Individu yang memasuki pada fase dewasa awal atau masa kritis ditandai banyak perubahan yang terjadi pada masa ini, salah satunya yakni meningkatnya tanggung jawab untuk menjalani kehidupan yang dinilai cenderung lebih baik seperti pencapaian kemandirian secara finansial, pengembangan karier, serta pembentukan hubungan dengan individu lain yang lebih bermakna (Santrock, 2012). Pada tahap ini, individu diharapkan dapat mencapai stabilitas emosional dan mengembangkan keterampilan sosial yang memadai untuk berfungsi secara efektif saat berperan di dalam masyarakat (Latipah, 2024). Selain itu, individu juga perlu menghadapi tantangan dalam membentuk identitas diri yang konsisten dan kohesif, yang mencakup pemahaman tentang *ideal self* (diri yang diharapkan) dan *real self* (diri yang sebenarnya) (Dubreucq, *et al.* 2021). Apabila individu tidak mampu

mengatasi tantangan, kesenjangan antara *ideal self* dan *real self* dapat menimbulkan ketidakpuasan dan konflik internal yang berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis individu (Dubreucq, *et al.* 2021).

Beberapa permasalahan yang sering dihadapi oleh individu dewasa awal adalah tekanan akademik, tuntutan pekerjaan, serta pencarian identitas dan makna hidup. Tekanan ini sering kali menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi (Chantika *et al.* 2023). Pada usia dewasa awal, individu memiliki citra diri atau *self-image* yang mencakup citra diri sebenarnya (*real self*) dan citra diri yang diinginkan (*ideal self*) (Riesta, *et. al.* 2024). Namun, faktor-faktor seperti kemampuan yang dimiliki, keadaan lingkungan, serta sikap dan pendapat pribadi akan mempengaruhi bentuk citra diri ini (Riesta, *et. al.* 2024). Apabila individu merasa adanya kesenjangan antara *ideal self* dan *real self*, hal ini dapat memicu ketidakpuasan diri dan berbagai permasalahan psikologis (Utami, *et al.* 2023). Kesenjangan antara *ideal self* dan *real self* sering kali menyebabkan perasaan tidak berharga, frustrasi, dan ketidakpuasan yang mendalam (Utami, *et al.* 2023

Ketika ada kesenjangan antara *ideal self* dan *real self* maka dewasa awal akan membandingkan dirinya dengan standar sosial, muncul ekspektasi yang tinggi dan adanya kesenjangan antara realita dan idealisme pada dewasa awal (Harter, 2012). Dewasa awal pun akan melihat kesenjangan *ideal self* dan *real self* tersebut sebagai kegagalan dan mengkritik dirinya sendiri karena belum mampu memenuhi keinginan dirinya, hal ini menurunkan tingkat *self esteem* mereka (Crocker & Park, 2004). Dalam kondisi tersebut, *self compassion* memainkan peran penting sebagai mekanisme koping yang adaptif (Utami, *et al.* 2023). *Self*

compassion membantu dewasa awal mengurangi kritik pada diri yang berlebihan, ketika dewasa awal berbelas kasih pada diri, maka akan muncul keberhargaan diri dan keinginan untuk melanjutkan proses perkembangan diri (Barnard & Curry, 2011).

Salah satu perilaku yang dapat diterapkan untuk mengatasi tantangan tersebut yaitu dengan *Self compassion*, atau belas kasih terhadap diri sendiri (Egan, *et al.* 2022; Neff, 2023). *Self compassion* terdiri dari tiga komponen utama: kebaikan terhadap diri sendiri (*self-kindness*), kesadaran akan kesamaan pengalaman manusia (*common humanity*), dan *mindfulness* (Neff, 2003). *Self-kindness* atau kebaikan pada diri sendiri yang melibatkan sikap hangat dan pengertian terhadap diri sendiri, terutama saat menghadapi kegagalan atau kesulitan (Neff, 2003). Kemudian, *Common humanity* yang mengacu pada pemahaman bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia yang universal (Neff, 2003). Terakhir, *mindfulness* yaitu melibatkan kesadaran penuh terhadap momen saat ini tanpa berlebihan dalam mengevaluasi atau menghakimi diri sendiri (Neff, 2003). Penelitian dari Neff (2023) menunjukkan bahwa adanya *Self Compassion* atau belas kasih terhadap diri sendiri memiliki hubungan pada meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu yang mana menggambarkan hubungan pada sikap depresi, cemas, stress dan bunuh diri yang rendah. *Self compassion* membantu mengurangi masalah psikologis dengan mengurangi pemikiran yang negatif, emosi yang berlebihan dan meningkatkan keterampilan dalam meregulasi emosi (Ferrari, *et.al.* 2019).

Individu dengan *self compassion* menunjukkan sikap yang penuh pengertian

dan kebaikan terhadap diri sendiri, terutama ketika menghadapi kesulitan ataupun kegagalan (Ewert *et al*, 2021). Individu mampu melihat pengalaman pribadi sebagai bagian dari pengalaman manusia yang lebih luas, bukan sebagai sesuatu yang memisahkan mereka dari orang lain (Ewert *et al*, 2021). Selain itu, mereka mempertahankan kesadaran yang seimbang terhadap pikiran dan perasaan yang menyakitkan, tanpa terlalu terlarut dalam emosi tersebut (Ewert *et al*, 2021). Dengan adanya *self compassion*, individu cenderung menghadapi tantangan dan kesulitan dengan lebih konstruktif, mengurangi timbulnya stress dan kecemasan yang berlebihan, serta meningkatkan kesejahteraan emosional secara keseluruhan (Han, 2023).

Individu dewasa awal yang memiliki *self compassion* yang tinggi dapat membantu individu dewasa awal untuk menerima keterbatasan diri, mengurangi kritik diri yang berlebihan, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Giyati, 2023). Individu dengan *self compassion* yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik, mampu menghadapi stres dan tekanan hidup dengan sikap yang positif dan konstruktif, serta memiliki hubungan interpersonal yang sehat dan memuaskan (Giyati, 2023). Sejalan dengan hasil penelitian dari Koutra, *et al*. (2023) menyebutkan bahwa *self compassion* dapat mengatasi tantangan pada tugas-tugas tahapan dewasa awal yang mana dapat mendukung kemampuan individu untuk menghadapi dan mengatasi berbagai *stressor*. Selain itu, *self compassion* juga dapat mengubah emosi negatif menjadi emosi positif dan meningkatkan regulasi emosi sehingga individu pada dewasa awal mampu melalui tahapan perkembangan dengan tuntas (Yela, 2022).

Sebaliknya, individu dengan *self compassion* yang rendah lebih rentan terhadap stres, kecemasan, dan depresi, serta sering kali memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri (Koutra, *et al.* 2023). Ketiadaan *self compassion* dapat menyebabkan kritik diri yang berlebihan dan perasaan tidak berharga, yang pada gilirannya menghambat pertumbuhan pribadi dan kesejahteraan emosional (Koutra, *et al.* 2023). Individu yang memiliki *self compassion* yang rendah cenderung menunjukkan sikap keras dan kritis terhadap diri sendiri, terutama saat menghadapi kesulitan. Individu sering kali menganggap pengalaman pribadi sebagai sesuatu mengisolasi individu dengan lingkungan sekitar (Han, 2023). Konsekuensi dari rendahnya *self compassion* mencakup peningkatan tingkat stres dan kecemasan, serta kesulitan dalam mengatasi tantangan hidup, yang berdampak negatif pada kesejahteraan emosional secara keseluruhan (Han, 2023).

Selain itu dampak negatif apabila individu dewasa awal memiliki *self compassion* yang rendah adalah meningkatkan kecemasan dan depresi karena kurang berbelas kasih ketika ada suatu kegagalan yang dimana tidak menyelesaikan permasalahan (Neff, 2003). Dampak negatif lain dari *self compassion* rendah adalah menurunnya tingkat kepuasan hidup, karena semua hal dianggap sulit dan tidak mencari makna dari tantangan tersebut (Neff *et al.*, 2007). Level stress yang memuncak juga dimiliki oleh orang dengan *self compassion* rendah, karena kritik pada diri menjadi siklus emosi negatif dan semakin sulit untuk diatur dalam kondisi sehari-hari (Macbeth A. & Gumley A., 2012). Gilbert P. & Irons, C (2005) juga menambahkan individu yang memiliki *self compassion* rendah regulasi emosinya sulit, karena mereka tidak terbiasa untuk mencoba adaptif dengan emosi-emosi

negatif. Motivasi untuk mencapai keinginan pun menurun karena individu dengan *self compassion* rendah cenderung menyerah sebelum menghadapi tantangan, karena kritik pada diri yang sangat berat (Trompeter et al, 2017). Individu juga cenderung untuk merasa malu dan bersalah, hal ini dikarenakan individu merasa dirinya adalah permasalahan itu sendiri (Breines J. G. & Chen, S., 2012). Lalu, individu juga menjadi lebih jauh kepada hubungan interpersonalnya, hal ini disebabkan oleh rasa rendah diri sehingga individu menarik diri (Zessin et al, 2015).

Penjabaran mengenai dampak dari rendahnya *self compassion* seperti kritik berlebihan pada diri sendiri, rendahnya kemampuan regulasi emosi, mengisolasi diri, kurangnya coping yang adaptif, merupakan alasan-alasan individu melakukan *self harm* (Xavier et al, 2016). Penelitian menunjukkan bahwa fenomena *self harm* menjadi umum terjadi pada individu di usia dewasa awal. Shalsabilla, et al. (2023) menemukan bahwa individu dengan rentang usia 21-22 tahun di Jakarta melakukan *self harm* untuk meluapkan emosi negatif. Aldiah dan Diana (2021) mengungkapkan bahwa perilaku *self harm* pada individu berusia 21 dan 22 tahun meliputi menjambak rambut, menggores tangan dengan benda tajam, memukul diri sendiri dengan benda mati, serta menggesekkan kaki ke lantai hingga terluka. Penelitian menemukan bahwa beberapa faktor yang menyebabkan individu pada dewasa awal melakukan *self harm* di antaranya konflik dengan pasangan, ketidakharmonisan keluarga, dan penilaian negatif terhadap diri sendiri (Elvira & Sakti, 2021). Selain itu, terdapat faktor psikologis yang mendorong perilaku *self harm* yaitu kecenderungan untuk mengatasi emosi, stres, rendah diri, depresi, atau perasaan putus asa (Insani & Savira, 2022). *Self-harm* sebagai perilaku yang serius

pada individu dewasa awal dapat dipengaruhi dari faktor yang kompleks dan saling terkait. Perubahan hidup yang signifikan, tekanan emosional, dan faktor-faktor psikologis semuanya berperan dalam mendorong perilaku ini (Elvira & Sakti, 2021; Insani & Savira, 2022).

Dinamika *self compassion* individu dewasa awal yang melakukan *self harm* dimulai dari tingginya tingkat kritik pada diri sendiri dibandingkan dengan keinginan berbaik hati dengan diri, individu menjadikan *self harm* sebagai hukuman terhadap dirinya (Hasking et al, 2020). Selanjutnya, individu juga mengisolasi dirinya dan memiliki kepercayaan bahwa tidak ada yang mengalami tantangan tersebut selain dirinya, dibandingkan berbagi dengan orang-orang disekelilingnya, individu melakukan *self harm* sebagai bentuk rilis emosi tanpa bantuan siapapun (Hasking et al, 2020). Individu akan berpikir mengenai satu permasalahan secara berlebihan, akhirnya mereka memilih cara yang paling mudah dibandingkan berpikir objektif dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi (Hasking, 2020). Secara regulasi emosi pun individu yang melakukan *self harm* tidak mengolah emosi mereka dengan cara yang baik, ditambah lagi dengan rasa malu dan bersalah terhadap diri mereka yang membuat individu semakin berkeinginan menghukum diri dengan *self harm* (Hasking et al, 2020).

Pada fenomena ini, *self compassion* memainkan peran penting dalam membantu individu dewasa awal dengan perilaku *self harm* (Giyati & Wibhowo, 2023). Mengembangkan perilaku *self compassion*, individu dapat belajar merespon rasa sakit emosional dengan cara yang lebih sehat dan konstruktif (Neff, 2023). *Self compassion* membantu mengurangi kritik diri yang berlebihan dan memberikan

dukungan emosional yang diperlukan untuk mengatasi perasaan negatif (Neff, 2023). Sejalan dengan penelitian dari Giyati & Wibhowo (2023) menunjukkan individu dengan *self compassion* cenderung tidak mudah stress dan meningkatkan coping yang dapat digunakan sesuai kebutuhan dalam menyelesaikan masalahnya.

Menghadapi tantangan pada tahap dewasa awal, penting untuk memahami peran *self compassion* dalam membantu individu mengatasi perilaku *self harm* yang mencakup kebaikan terhadap diri sendiri, kesadaran akan kesamaan pengalaman manusia, dan *mindfulness*, dapat memainkan peran kunci dalam memberikan dukungan emosional dan mengurangi dampak negatif dari *self harm* pada individu dewasa awal (Neff, 2023; Dharmawati & Sahrani, 2023). Peran komponen dari *self compassion* yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* menjadi penting bagi individu yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *self harm* (Khairunnisa, 2022). Komponen-komponen *self compassion* ini dapat menumbuhkan emosi yang lebih positif terhadap diri sendiri dan keadaan ketika mereka sedang menghadapi stres atau masalah (Neff, 2023).

Self-kindness membantu individu untuk bersikap lebih lembut dan tidak terlalu kritis terhadap diri sendiri dalam menghadapi kegagalan atau kesulitan (Neff, 2023). *Common humanity* memungkinkan mereka untuk melihat bahwa penderitaan dan kesulitan adalah bagian dari pengalaman manusia yang universal, sehingga mereka tidak merasa terisolasi dalam penderitaan mereka (Neff, 2023). Selanjutnya Neff (2023) juga menjelaskan bahwa sikap *mindfulness* membantu individu untuk menjaga keseimbangan dalam menghadapi pikiran dan perasaan negatif tanpa terlalu terlibat atau terlarut dalamnya. Hal ini sejalan dengan

penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *self compassion* memiliki fungsi sebagai strategi adaptif untuk mengatur emosi dengan cara menurunkan emosi negatif dan meningkatkan emosi positif (Febriana, *et.al.* 2021).

Oleh karena itu, penelitian ini akan membahas mengenai *self compassion* dan perilaku *self harm* pada individu dewasa awal. Paragraf di atas menunjukkan bahwa *self compassion*, yang meliputi elemen *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, berperan penting dalam membantu individu mengelola emosi negatif dan stres yang sering kali memicu perilaku *self harm*. Individu yang memiliki tingkat *self compassion* yang tinggi cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam menghadapi tekanan dan tantangan hidup tanpa harus melukai diri sendiri. Maka peneliti ingin melihat, **Gambaran *Self Compassion* Pada Dewasa Awal yang Melakukan *Self Harm*.**

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Seperti apa gambaran *self compassion* pada dewasa awal yang melakukan *self harm*?”

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana gambaran *self compassion* dewasa awal yang melakukan *self harm*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan literatur pada ilmu

psikologi mengenai *self compassion* pada *dewasa awal* yang melakukan *self harm*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis kepada:

1.4.2.1 Dewasa awal, agar menimbulkan kesadaran tentang pentingnya membangun *self compassion* pada *dewasa awal* yang melakukan *self harm*.

1.4.2.2 Teman atau keluarga dewasa awal yang melakukan *self harm*, agar menimbulkan kesadaran menjadi *support system* yang baik, sehingga individu dapat terbuka ketika mengalami kesulitan.

1.5 Sistematika Penulisan

BAB I : Pendahuluan, berisikan penjelasan mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II : Tinjauan Pustaka, berisikan landasan teori yang berkaitan dengan variabel yang diteliti yaitu *self compassion*, *dewasa awal* dan *self harm*.

BAB III : Metode Penelitian, menjelaskan metode yang digunakan dalam penelitian yaitu pendekatan kualitatif, partisipan penelitian, lokasi penelitian, metode pengumpulan data, alat bantu pengumpulan data, reabilitas, prosedur penelitian, analisis dan interpretasi data.

BAB IV : Hasil dan Pembahasan, menjelaskan hasil penelitian serta pembahasan mengenai *self compassion* pada subjek yang diteliti.

Bab V : Kesimpulan dan Saran, berisi kesimpulan dari hasil penelitian dan saran untuk penelitian selanjutnya.