

BAB II

LANDASAN TEORI

Guna menghindari ketimpangan dalam pemahaman terhadap judul penelitian saya, maka saya perlu menjabarkan penegasan istilah pokok bahasan. Adapun penegasan istilah tersebut adalah sebagai berikut :

A. Dinamika Psikologis

1. Definisi

Sebelum menganalisa permasalahan dinamika psikologi, terlebih dahulu akan dijelaskan pengertian dinamika dan arti psikologi. Dalam kamus besar Bahasa Indonesia, dinamika diartikan sebagai gerak atau kekuatan secara terus menerus yang dimiliki sekumpulan orang dalam masyarakat yang dapat menimbulkan perubahan dalam tata hidup masyarakat tersebut.¹

Hurclok menjelaskan dinamika merupakan suatu gaya energi, selalu bergerak, berkembang dan mampu menyesuaikan diri terhadap keadaan yang terjadi dan merupakan faktor yang berhubungan dengan faktor pemahaman dan pembelajaran, pembelajaran merupakan suatu kemampuan untuk memahami makna yang sebelumnya tidak dipahami terhadap objek kejadian.²

Sedangkan psikologi berasal bahasa Yunani terdiri dari kata Psyche atau psikis yang artinya jiwa dan logos yang berarti ilmu, jadi secara harfiah, psikologi berarti ilmu jiwa atau ilmu yang mempelajari tentang ilmu-ilmu kejiwaan.³ Menurut Walgito psikologi adalah ilmu tentang perilaku atau aktivitas-aktivitas individu.

¹ Daryanto, Kamus Lengkap Bahasa Indonesia, (Surabaya: Apolo, 1998), h. 101

² Zora Krispiana, "Hubungan Konsep Diri Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Akhir", skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah

³ L. Sandra, "Dinamika Psikologis Interaksi, Konsep Diri, Dan Identitas Online,," disertasi, Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada, 2012

Perilaku atau aktivitas-aktivitas tersebut dalam pengertian luas yaitu perilaku yang tampak atau perilaku yang tidak tampak, demikian juga dengan aktivitas-aktivitas tersebut di samping aktivitas motorik juga termasuk aktivitas emosional.⁴

Dinamika psikologi dijelaskan oleh beberapa ahli sebagai hubungan antara berbagai aspek psikologi dalam menjelaskan suatu fenomena atau konteks tertentu. Walgito juga menjelaskan bahwa dinamika psikologi merupakan suatu energi kekuatan yang terjadi pada diri manusia yang mempengaruhi pengalaman mental atau psikisnya sehingga mengalami perkembangan dan perubahan dalam perilaku sehari-hari, baik dalam pikiran, perasaan, maupun tindakannya.⁵

Saptoto mendefinisikan dinamika psikologi sebagai keterkaitan berbagai aspek psikologi yang ada dalam diri seseorang dengan faktor-faktor dari luar yang mempengaruhinya.⁶ Sedangkan menurut Halloway, dkk istilah dinamika psikologi digunakan untuk menjelaskan hubungan antara berbagai aspek psikologis yang ada dalam diri responden dalam ringkasan dengan kondisi masyarakat. Chaplin mengatakan bahwa dinamika psikologi merupakan sebuah sistem psikologi yang menekankan penelitian terhadap hubungan sebab akibat dalam motif dan dorongan hingga munculnya sebuah perilaku.⁷ Sedangkan dinamika psikologis menurut Walgito, merupakan kekuatan atau dorongan yang mempengaruhi psikis seorang individu, untuk mengalami perubahan dan perkembangan dalam tingkah lakunya sehari-hari, baik dalam pikiran, perasaan, maupun perbuatan, di mana hal ini terjadi

⁴ Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Penerbit Andi Yogyakarta, 2010), h. 15

⁵ *Ibid.*, h. 26

⁶ R. Saptoto, "Dinamika Psikologis Nrimo Dalam Bekerja: Nrimo Sebagai Motivator Atau Demotivator", *Jurnal Psikologi Indonesia*, 2 (6).

⁷ Chaplin, J.P, "Kamus Lengkap Psikologi (Penerjemah Kartini Kartono)", (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), h. 78.

pada diri manusia.⁸

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dinamika psikologi merupakan gambaran perubahan serta perkembangan tingkah laku dalam diri individu, baik berupa pikiran, perasaan, maupun tindakan yang berkaitan dengan faktor-faktor yang berasal dari luar diri individu tersebut..

2. Aspek-aspek Psikologi

Dalam proses kehidupan psikis manusia selalu diikuti oleh dinamika psikologis, dinamika psikologis meliputi aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek konatif.⁹ Aspek kognitif ini berkaitan dengan persepsi, ingatan, belajar, berpikir, dan problem solving. Sedangkan pada aspek emosi, berkaitan dengan emosi atau perasaan dan motif. Kemudian, pada aspek konatif, berkaitan dengan perilaku seseorang yang meliputi hubungan intrapersonal dan interpersonal.¹⁰ Dengan demikian, dapat dipahami jika di dalam proses kehidupan manusia akan selalu memiliki keterkaitan dengan apa yang dipikirkan (kognitif), apa yang dirasakan (afektif), dan apa yang diperbuat (konatif).

a. Aspek Kognitif

Dalam proses kehidupan manusia, aspek kognitif sangat berperan dalam pengambilan keputusan bagi setiap individu, sejalan dengan proses kognitif menjadi dasar akan timbulnya prasangka. Apabila seseorang mempersepsi orang lain atau apabila suatu kelompok mempersepsi orang lain dan memasukkan apa yang sedang dipersepsi, hal itu merupakan keadaan kategori

⁸ Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum* (Yogyakarta: Penerbit Andi Yogyakarta, 2010), 26.

⁹ Kartini Kartono, *Psikologi Umum* (Bandung: Mandar Maju, 1996), 6.

¹⁰ Lola Nabila, "Dinamika Psikologi Ibu yang Bekerja Sebagai Guru dan Ibu Rumah Tangga dalam Mengasuh Anak di Kota Parepare", *Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah*, (2019), 21.

tertentu.¹¹

b. Aspek Afektif

Prof. Hukstra menjelaskan emosi atau perasaan sebagai sebuah fungsi jiwa dapat menjadikan pertimbangan dan mengukur sesuatu menurut rasa senang dan sedih.¹² Menurut Coleman dan Hummen, setidaknya terdapat empat fungsi emosi, yaitu sebagai pembangkit energi, emosi dapat membangkitkan dan memobilisasi energi, sebagai pembawa informasi, kita dapat mengetahui keadaan diri kita dari emosi yang kita rasakan; sebagai pembawa pesan dalam komunikasi interpersonal; dan sebagai sumber informasi tentang keberhasilan kita.¹³ Pada prinsipnya, emosi merupakan gambaran perasaan manusia dalam menghadapi berbagai situasi yang berbeda. Emosi merupakan reaksi manusia, di mana tidak ada emosi baik atau emosi buruk.

c. Aspek Konatif

Dalam aspek konatif ini, berkaitan dengan adanya perilaku individu sebagai respon dari apa yang dipikir dan dirasakan terhadap stimulus yang datang. Aspek ini menunjukkan bagaimana seorang individu berperilaku terhadap lingkungan sekitar, yang berhubungan dengan kemauan individu dan hubungan interpersonal. Kemauan atau kehendak adalah fungsi jiwa yang berasal dari dalam diri manusia untuk mencapai sesuatu, yang tampak sebagai sebuah tingkah laku seorang individu, di mana kehendak ini berkaitan erat dengan aspek pikiran dan perasaan.¹⁴

¹¹ Bimo Walgito, "Pengantar Psikologi Umum", (Yogyakarta: Penerbit Andi Yogyakarta, 2010), h. 99.

¹² Sujanto, *Psikologi Umum.*, 75.

¹³ Rakhmat, *Psikologi Komunikasi.*, 40.

¹⁴ Sujanto, *Psikologi Umum.*, 84

B. *Self-Injury*

1. Definisi

Self-Injury merupakan perilaku dimana seseorang menunjukkan dengan sengaja melukai tubuhnya sendiri, bukan bertujuan untuk bunuh diri melainkan hanya untuk melampiaskan rasa emosi yang menyakitkan. Banyak yang melakukannya hanya karena mekanisme ini bekerja dan bahkan dapat menyebabkan kecanduan, *Self-Injury* hanya menimbulkan perasaan sementara dan tidak mengatasi akar permasalahannya sehingga orang yang sudah melakukannya akan cenderung mengulangnya dengan frekuensi yang semakin meningkat.¹⁵ Sedangkan menurut penelitian Endah Kusumawati dkk, *Self-injury* merupakan perilaku yang dengan sengaja melukai tubuh sendiri sebagai bentuk dia mengatasi masalah emosi dan stres. Orang-orang melukai diri tidak untuk menciptakan rasa sakit fisik, tetapi untuk menenangkan rasa sakit emosional yang mendalam.¹⁶

Tidak semua orang menyakiti dirinya sendiri secara sengaja, tetapi mungkin saja mereka memiliki keinginan untuk melakukannya. Menurut Wilson, beberapa penelitian telah membuktikan bahwa adanya keinginan untuk melukai diri berhubungan dengan tingginya kemungkinan untuk melakukan *Self Injury*. Keinginan individu untuk bunuh diri juga sudah diprediksi mempengaruhi perilaku melukai diri sehingga mungkin, keinginan melukai diri pun juga dapat mempengaruhi perilaku tersebut. Maka sangat mungkin berhubungan dengan bagaimana seseorang dapat meregulasi

¹⁵ Kurniawaty, "Dinamika psikologis pelaku self-injury," Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi Vol. 1, No.1, (Oktober 2012), h. 14

¹⁶ Endah Kusumawati, dkk. *Self-Injury pada Mahasiswa*. (Studi kasus : Fakultas Keguruan dan Pendidikan. Universitas Ahmad Dahlan. 2015)

emosinya atau dapat menguatkan sebuah kepercayaan bahwa perilaku melukai diri dapat merubah keadaan emosionalnya.¹⁷

Dari beberapa pendapat mengenai *self injury* dapat disimpulkan bahwa *Self-Injury* merupakan bentuk perilaku yang sengaja dilakukan remaja untuk mengatasi rasa sakit secara emosional dengan cara melukai dirinya sendiri dengan tanpa adanya tujuan bunuh diri. *Self-Injury* juga bisa dikatakan sebagai bentuk dari pelampiasan atau penyaluran sebuah emosi yang sulit diungkapkan melalui kata-kata, hal ini dilakukan karena sakit pada fisik mungkin lebih mudah disembuhkan dibandingkan sakit interpersonal.

2. Faktor-faktor penyebab *Self-Injury*

Berdasarkan penelitian Destiana Maidah ditemukan bahwa adanya faktor-faktor yang dapat berpengaruh terhadap munculnya perilaku tindakan *Self-Injury* dapat dikelompokkan menjadi dua faktor, yaitu:

a. Faktor keluarga

Seperti tumbuh di keluarga yang kacau, kurang kasih sayang, pernah mengalami kekerasan, adanya komunikasi yang kurang baik dan tidak dianggap keberadaannya dan sering diremehkan.

b. Faktor individu

Seperti pengaruh biokimia, faktor psikologis dan faktor kepribadian.¹⁸

3. Jenis-jenis *Self-Injury*

Dalam penelitian oleh Caperton, *Self-Injury* terbagi menjadi beberapa

¹⁷ liba s takwati, *Proses Regulasi Emosi Remaja Pelaku Self-Injury*. Vol. 1. No. 1. Jurnal. Program studi bimbingan dan konseling universitas negeri yogyakarta

¹⁸ Destiana Maidah, *Self-Injury Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa pelaku Self-Injury)* (Skripsi. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Negeri Semarang.2013),hal.18

jenis diantaranya adalah sebagai berikut:

a. *Major self-mutilation*

Major self-mutilation dapat diartikan sebagai perilaku melakukan kerusakan permanen pada organ utama, seperti memotong kakinya atau mencukil mata. Jenis *Self injury* jenis ini seringkali akan dilakukan oleh individu yang mengalami tahap psikosis.

b. *Stereotypic Self Injury*

Stereotypic Self-Injury didefinisikan tidak begitu parah tapi jauh lebih berulang, Seperti contohnya membenturkan kepala sendiri ke lantai secara berulang-ulang. Individu yang terlibat dalam jenis *self-injury* ini sering menderita gangguan saraf seperti Autisme.

c. *Superficial self-mutilation*

Superficial Self-mutilation dijelaskan oleh sebagai jenis yang paling umum dari *Self-Injury*.¹⁹ Contoh perilaku *superficial self-mutilation* adalah dengan cara individu menarik rambutnya sendiri dengan sangat kuat, menyayat kulit dengan benda tajam, membakar bagian tubuh, membanting tubuhnya sendiri ke lantai atau tembok, dan membenturkan kepala.

Terdapat tiga sub tipe dari jenis *self injury*. Ketiga sub-tipe episodik, *repetitive* dan kompulsif. Untuk kompulsif *Self-Injury* di artikan sama halnya dengan gangguan psikologis seperti *Obsesif-Compulsive Disorder*. Sub tipe ini lebih dalam di alam bawah sadar dibandingkan dengan lainnya, tidak dilakukan sebagai suatu keharusan. Episodik dan *repetitive self injury* ini menjadi hal bervariasi dalam cara melakukannya. Kedua hal tersebut akan

¹⁹ Caperton, Barbara. *What School Counselors Should Know About Self-Injury Among Adolescents: A Literature Review*, page.6

terjadi ketika dimana *Self-Injury* akan mewujudkan dirinya lebih baik pada saat waktu tertentu, namun didalam perbedaan hal ini yang di sebutkan adalah bahwa individu tersebut yang digambarkan dengan berpartisipasi dalam repetitive superficial self-mutilation yang menjelaskan dan melihat bahwa fakta bahwa mereka melukai diri sendiri sebagai bagian penting dari hal yang menjelaskan identitas mereka, bahkan mereka mengembangkan siapa mereka sebagai pelaku *Self-Injury*.²⁰

C. Remaja

1. Definisi

Masa remaja adalah masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa ini individu mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis. Perubahan yang tampak jelas adalah perkembangan fisik, dimana tubuh berkembang pesat sehingga mencapai bentuk tubuh orang dewasa yang disertai pula dengan berkembangnya kapasitas reproduktif. Selain itu remaja juga berubah secara kognitif dan mulai mampu berpikir abstrak seperti orang dewasa. Pada periode ini remaja juga terlihat mulai melepaskan diri secara emosional dari orang tua dalam rangka menjalankan peran sosialnya yang baru sebagai orang dewasa. Dalam setiap fase perkembangan, termasuk pada masa remaja, individu memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi. Apabila individu mampu menyelesaikan tugas perkembangan dengan baik, maka akan tercapai kepuasan, dan kebahagiaan juga akan menentukan keberhasilan individu memenuhi tugas-

²⁰ Caperton, Barbara. *What School Counselors Should Know About Self-Injury Among Adolescents: A Literature Review*, page.7

tugas perkembangan pada fase berikutnya.²¹

Banyak yang menggambarkan masa remaja merupakan masa transisi dari fase anak-anak menuju fase dewasa, atau orang-orang dengan usia belasan tahun, atau bisa juga dengan pengertian seseorang yang menunjukkan tingkah laku tertentu, seperti susah diatur atau orang yang mudah terpancing emosinya. Periode remaja merupakan waktu untuk tumbuh dan berkembang serta bergerak dari ketidakmatangan masa kanak-kanak menuju ke arah kematangan pada usia dewasa. Periode remaja merupakan periode transisi secara biologis, psikologis, sosiologi, dan ekonomi pada individu. Masa remaja adalah masa yang menyenangkan dalam rentang kehidupan, para remaja menjadi lebih sedikit bijak, serta lebih mampu untuk membuat keputusan sendiri dibandingkan usia-usia sebelumnya yaitu masa kanak-kanak.²²

Transformasi intelektual yang khas dalam cara berfikir remaja akan memungkinkan untuk mencapai sebuah integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas dan umum dari periode perkembangan ini.²³ Hal senada pun dikemukakan oleh John W. Santrock, menjelaskan masa remaja (adolescence) merupakan masa atau periode perkembangan transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dan mencakup banyak perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional.²⁴

²¹ Luthfi atmasari, et. al., “Rancangan intervensi pada remaja berisiko sebagai upaya meningkatkan kesadaran kesehatan reproduksi”, *Jurnal Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science* Vol. 3 No. 2 (Desember 2019), 2.

²² Zahrotun Nihayah, dkk., *Psikologi Perkembangan: Tinjauan Psikologi Barat dan Islam*, (Jakarta: Lembaga Penelitian UIN Jakarta dengan UIN Jakarta Press, 2006), h. 105 – 106.

²³ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 2003), hal. 206

²⁴ John W. Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja*, (Jakarta: Erlangga, 2002), hal. 23

Begitu pula pendapat dari (World Health Organization) WHO pada tahun 1974, remaja di artikan sebagai suatu masa dimana individu tersebut berkembang dari pertama kali dirinya menunjukkan sebagai tanda seksualitas sampai subjek mencapai kematangan seksualitasnya, individu tersebut mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak hingga tumbuh menjadi dewasa, dan akan terjadi peralihan dari ketergantungan sosial yang luas dan penuh, kedalam keadaan yang relative akan lebih mandiri.²⁵

Maka setelah memahami teori-teori diatas, dapat kita pahami dengan masa remaja merupakan suatu masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dengan ditandai individu sudah melalui banyak perkembangan atau pertumbuhan yang sangat pesat dalam berbagai hal, terdiri dari perubahan fisik yang dapat menunjukkan kematangan organ reproduksinya serta optimal dalam fungsional organ-organ lainnya.

2. Tahun-tahun Masa Remaja

Batasan usia masa remaja menurut Hurlock, pada awal masa remaja berlangsung dari mulai umu 13-16 tahun atau 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun hingga usia 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum. Dengan demikian pada akhir masa remaja merupakan periode yang sangat singkat. Menurut Santrock, Awal masa remaja dimulai pada usia 10-12 tahun, dan akan berakhir di usia 21-22 tahun.²⁶

²⁵ Sarwono Sarlito W, Psikologi Remaja, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada,2004), hal.9

²⁶ John W. Santrock, Adolescence Perkembangan Remaja... hal.23

Secara umum menurut para tokoh-tokoh psikologi, remaja dibagi menjadi tiga fase batasan umur, yaitu:

- a. Fase remaja awal dalam rentang usia dari 12-15 tahun.
- b. Fase remaja madya dalam rentang usia 15-18 tahun.
- c. Fase remaja akhir dalam rentang usia 18-21 tahun.

3. Perkembangan remaja

Golinko dan Rice berpendapat bahwa kata “remaja” berasal dari bahasa Latin *adolescere* berarti *to grow* atau *to grow maturity*. DeBrun berpendapat bahwa remaja sebagai masa pertumbuhan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Sedangkan Papalia dan Olds mendefinisikan masa remaja merupakan masa pergantian perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang biasanya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun.²⁷ Perubahan yang tampak jelas adalah perubahan fisik, di mana tubuh berkembang pesat sehingga mencapai tubuh orang dewasa yang disertai pula dengan adanya berkembangnya dengan kapasitas reproduktif.

Selain perubahan yang terjadi dalam diri remaja, terdapat pula penjasalam pada perubahan dalam lingkungan seperti sikap orang tua atau anggota keluarga lain, guru, teman sebaya, maupun masyarakat pada umumnya. Kondisi ini merupakan reaksi terhadap perubahan remaja. Remaja dituntut untuk mampu menampilkan tingkah laku yang dianggap pantas dan sesuai bagi orang-orang yang seusianya. Adanya perubahan baik di dalam maupun diluar diri nya akan membuat kebutuhan remaja semakin meningkat

²⁷ Khamim Zarkasih Putro, Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. 2017. Vol.17, No. 1, hal.28

terutama kebutuhan sosial dan kebutuhan psikologisnya. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut remaja memperluas lingkungan sosialnya diluar lingkungan keluarga, seperti lingkungan teman sebaya dan lingkungan masyarakat lain.²⁸

Secara umum masa remaja akan dibagi menjadi tiga bagian yaitu sebagai berikut:

a. Masa Remaja Awal (12 tahun -15 tahun)

Pada masa ini individu mulai meninggalkan perannya sebagai anak-anak dan berusaha mengembangkan diri sebagai individu yang unik dan tidak tergantung pada orang tua atau orang lain. Fokus dari tahapan ini ialah sebuah penerimaan terhadap bentuk dan kondisi fisik serta mulai adanya konformitas yang kuat dengan adanya teman sebaya.

b. Masa Remaja Pertengahan (15 tahun -18 tahun)

Dalam masa ini ditandai dengan berkembangnya kemampuan berfikir yang baru. Teman sebaya juga masih sedikit banyak memiliki peran yang penting, namun individu sudah lebih mampu mengarahkan diri sendiri (*self-directed*). Pada masa ini remaja mulai mengembangkan kematangan tingkah laku dan belajar mengendalikan impunitas dan membuat keputusan- keputusan awal yang berkaitan dengan tujuan vokasional yang dingin di capai untuk masa berikutnya.

c. Remaja Akhir (19 tahun – 22 tahun)

Pada masa ini di tandai oleh berbagai persiapan untuk memasuki peran-peran menuju dewasa. Selama periode ini remaja berusaha

²⁸ Hedriarti Agustian, “Psikologi Perkembangan”, (Bandung: Refika Aditama, 2009), h. 28

memantapkan tujuan vokasional dan mengembangkan *sense of personal identity*. Keinginan yang kuat untuk menjadi matang dan diterima dengan baik dalam kelompok teman sebaya dan orang dewasa, juga menjadi bagian ciri pada tahap ini.²⁹

4. Aspek-Aspek Perkembangan Pada Masa Remaja

a. Perubahan Fisik

Perkembangan fisik adalah perubahan-perubahan pada tubuh, otak, kapasitas sensoris, dan ketrampilan motorik. Perubahan pada tubuh di tandai dengan penambahan tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang dan otot, dan kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi.

b. Perubahan Emosional

Akibat langsung dari perubahan fisik dan hormonal tadi adalah perubahan dari aspek emosionalitas pada remaja sebagai akibat dari perubahan fisik dan hormonal tadi, dan juga pengaruh lingkungan yang terkait dengan perubahan badaniah tersebut.

i. Perubahan Kognitif

Seorang remaja tidak hanya saja mengorganisasikan apa yang di alami dan diamati, tetapi remaja mampu mengolah cara berfikir mereka sehingga memunculkan suatu ide baru. Perkembangan kognitif adalah perubahan kemampuan mental seperti belajar, memori, menalar, berfikir, dan bahasa.³⁰

ii. Perkembangan Sosial

Saat masa remaja berkembang “social cognition” yaitu kemampuan

²⁹ Ibid., h.29

³⁰ Ibid., h. 231.

untuk memahami orang lain. Remaja memahami orang lain sebagai individu yang unik, baik menyangkut sifat-sifat pribadi, minat nilai-nilai ataupun perasaannya. Pemahamannya ini mendorong remaja untuk menjalani hubungan sosial yang lebih akrab dengan mereka (teman sebaya), baik melalui jalinan persahabatan maupun percintaan (pacaran).³¹

Remaja sebagai individu yang sedang berada dalam proses berkembang atau menjadi (*becoming*), yaitu berkembangnya ke arah kematangan atau kemandirian. Usaha untuk mencapai kematangan tersebut para remaja memerlukan bimbingan karena mereka masih kurang memiliki pemahaman atau wawasan tentang dirinya sendiri dan lingkungannya, juga pengalaman dalam menentukan arah kehidupannya disamping terdapat suatu keniscayaan bahwa proses perkembangan individu tidak selalu berjalan mulus atau steril dari masalah. Dapat dimengerti tidak selalu berjalan dengan nilai-nilai yang dianut karena banyak faktor penghambatnya yaitu faktor eksternal dan internal.³²

D. Putus Cinta

1. Definisi

Putus cinta merupakan kejadian dimana berakhirnya suatu hubungan cinta kasih yang telah dijalin dengan sepasang pasangan. Seseorang yang masih dalam masa mencintai pasangannya lalu kemudian mengalami

³¹ Syamsu Yusuf LN, "Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja", (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006), h. 198

³² Ibid., h. 209.

kejadian putus cinta pada umumnya akan menyampaikan reaksi kehilangan terutama di masa awal putusnya cinta.³³

Ada beberapa gambaran tentang reaksi putus cinta yang ditinjau dari sudut pandang psikologi, berpacu pada teori yang diajukan oleh shontz diantaranya :

a. *Shock*

Bentuk reaksi yang pertama menggambarkan seperti kondisi kaget atau ia tidak pernah menduga akan sesuatu yang sedang dihadapi.

b. *Encounterreaction*

Bentuk reaksi ini merupakan kelanjutan dari shock yang di jelaskan dengan pikiran yang kacau, perasaan sedih kehilangan, tidak akan percaya, sedih, merasakan tidak berdaya, dan merasa dirinya sendiri tidak akan berguna.³⁴

Retreat Individu yang mengalami putus cinta biasanya akan tidak menerima jika dirinya telah mengalami putus cinta. Reaksi tidak menerima atau penolakan ini merupakan bentuk dari pertahanan diri untuk melindungi diri dari perasaan tidak nyaman.

2. Tahap Putus Cinta

Duck mengajukan sebuah tahap-tahap umum yang terjadi dalam pemutusan hubungan intim, diantaranya:

a. Personal phase

Personal phase merupakan tahap pertama ketika salah satu pihak

³³ L, Yuwanto. (Reaksi Umum Putus Cinta : 2011) http://www.ubaya.ac.id/ubaya/articles_detail/24/Reaksi-Umum-Putus-Cinta.html. Diakses pada 20 Maret 2022 pukul 22:42 WIB.

³⁴ Ibid

merasakan tidak puas, frustrasi dan marah sehingga terjadinya pemutusan hubungan.

b. Dyadic Phase

Tahap ini merupakan tahap yang ada pada salah satu pihak merasa tidak bahagia dengan mengungkapkan rasa ketidakpuasannya. Masa tahapan ini berisi masa negosiasi, konfrontasi serta usaha untuk mengatasi keluhan-keluhan dari salah satu pihak tersebut, sehingga sering disertai perasaan shock, marah, terluka, dan terkadang ada perasaan lega.

c. Social Phase

Pada tahapan periode social phase, kedua belah pihak mulai menyampaikan cerita menurut masing-masing mengenai kesulitan apa yang terjadi di dalam hubungannya kepada teman dan keluarga, untuk mencari dukungan dan untuk dimengerti atau bahkan hanya ingin di dengarkan agar perasaannya akan lebih lega.

d. Grave-Dressing Phase

Grave-dressing phase merupakan tahap terakhir dan pada tahap ini sering terjadi ketika hubungan telah diakhiri. Dalam masa ini, seseorang mulai berusaha mencari solusi dari rasa kehilangan dengan mengulas ulang memori, atau membuat cerita kenangan yang dapat diterima.

³⁵ Ibid.