

Pengaruh terapi REACH *forgiveness* terhadap dimensi *attachment* remaja dengan perilaku *Non suicidal self-injury* (NSSI)

Windy Kristianti^{1*}, Yuspendi¹ dan M. Yuni Megarini¹

Abstract

Insecure attachment to parents can cause many problems in adolescents, one of which is Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) behavior. This research aims to determine the effect of REACH forgiveness therapy on the attachment dimensions of adolescents with NSSI behavior. This research uses an experimental method with a single group pretest-posttest design. The research subjects were 3 people, still attending junior high school, and all three of them were doing NSSI due to insecure attachment to their parents. The research results obtained showed that there was no significant influence from REACH forgiveness therapy on the attachment dimensions of adolescents with NSSI behavior, but forgiveness therapy had a relatively moderate impact on the three subjects. Another finding obtained was that the three subjects no longer engaged in NSSI due to insecure attachment with their parents.

Keywords

Adolescent, attachment, forgiveness, non-suicidal self-injury (NSSI), parent

Pendahuluan

Pada masa remaja awal (13-15 tahun) mulai banyak perubahan yang terjadi dalam diri remaja. Salah satu perubahannya salah satunya pada aspek sosial-emosional, remaja mulai menjadi temperamental, murung, dan pemberontak terutama ketika keinginan tidak dikabulkan (Marotz et al., 2016). Banyaknya perubahan yang terjadi dapat dirasakan berlebihan dan kemudian menimbulkan masalah bagi remaja. Ketika remaja kesulitan menemukan cara yang tepat untuk menyelesaikan suatu masalah, hal tersebut pada akhirnya mengarah pada perilaku yang mengkhawatirkan (Afrianti, 2020). Solusi yang dipilih oleh remaja salah satunya adalah perilaku *Non Suicidal Self-Injury* (NSSI).

Klonsky et al. (2011) menyatakan *Non Suicidal Self-Injury* (NSSI) adalah suatu bentuk tindakan menyakiti diri sendiri yang dilakukan oleh individu karena masalah yang rumit dan kompleks, memori yang menyakitkan, atau karena tidak dapat mengendalikan keadaan. NSSI adalah cara untuk mengatasi tekanan emosional atau tekanan psikologis yang menyiksa yang dialami seseorang dengan jalan menyakiti diri sendiri tanpa adanya niat untuk bunuh diri, namun tetap dapat mengancam nyawa (Klonsky et al., 2011). Parks (2011) menyebutkan beberapa faktor yang dapat menyebabkan NSSI, yaitu: pertama, faktor biologis, mencakup usia, masalah kesehatan mental, dan kecenderungan genetik terhadap reaksi emosi atau kognitif. Kedua yaitu faktor lingkungan berupa pelecehan emosional dan/atau penelantaran, kekerasan fisik dan/atau seksual, lingkungan keluarga yang tidak bersahabat: ekspresi perasaan yang sangat tidak diinginkan dan/atau dihukum, isolasi sosial, ketidakstabilan kondisi seperti pekerjaan dari orang tua, kematian orang yang dicintai, dan perceraian.

Anak-anak yang tumbuh dalam keluarga dengan pengabaian emosional, pelecehan fisik atau seksual, lingkungan

keluarga yang bermusuhan, dan kondisi keluarga yang tidak stabil lebih beresiko untuk melakukan NSSI (Gander et al., 2021). Penelitian-penelitian sebelumnya dalam Tatnell et al. (2016) menunjukkan bahwa persepsi negatif terhadap orang tua dan pengasuhan anak, kecemasan seputar *attachment* awal, disregulasi emosi atau kurangnya kemampuan untuk meregulasi emosi negatif, dan pengalaman traumatis masa lalu semuanya dapat berkontribusi pada perilaku NSSI. Hal ini dikarenakan orang tua sebagai figur *attachment* tidak sensitif dan responsif terhadap kebutuhan anak sehingga semakin lama anak *attachment* anak menjadi *insecure* (Papalia et al., 2014). *Insecure child-parent attachment* menjadi salah satu faktor risiko yang tampaknya terkait erat dengan NSSI di kalangan remaja muda berdasarkan penelitian Cassels et al. (2018).

Bowlby (1969) menyatakan bahwa *attachment* adalah ikatan psikologis yang terjalin diantara manusia dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Interaksi bayi dengan *attachment* figurinya selama tahun-tahun pertama kehidupannya menimbulkan berbagai respon *attachment* (Ainsworth, 1969; Bowlby, 1969). Ada tiga pola *attachment* menurut Bowlby (1969), pertama *secure attachment* yaitu suatu pola dimana anak percaya bahwa orang tuanya selalu ada untuknya, peka, sensitif, responsif, serta penuh kasih sayang ketika anak mencari perlindungan atau kenyamanan, dan selalu siap membantu dalam situasi menakutkan atau mengancam. Kedua adalah *anxiety insecure attachment* yaitu

¹ Universitas Kristen Maranatha

*Korespondensi:

Windy Kristianti, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Jl. Surya Sumantri No.65, Sukawarna, Kec. Sukajadi, Kota Bandung, Jawa Barat 40164

Email: windykristianti@gmail.com

pola dimana anak merasa tidak pasti bahwa orang tuanya akan selalu ada, responsif, cepat membantu, serta datang kepadanya pada saat anak membutuhkan mereka. Ketiga pola *avoidant insecure attachment*, yaitu pola yang terbentuk saat anak tidak memiliki kepercayaan diri karena saat mencari kasih sayang, anak tidak direspons atau bahkan ditolak oleh orang tua.

Li Mengge et al. (2021) menemukan bahwa *attachment* merupakan prediktor penting kesehatan fisik dan mental pribadi dan kualitas hubungan interpersonal. Individu dengan *secure attachment* dapat melakukan eksplorasi dengan lebih luas karena mereka dapat menggunakan figur *attachment* mereka sebagai "tempat berlindung yang aman", mereka dapat mengekspresikan emosi mereka secara lebih terbuka (Diamond et al., 2010). Individu dengan *secure attachment* telah terbukti menunjukkan rasa *self efficacy* yang baik ketika berhadapan dengan orang lain, dapat meminta bantuan dengan tepat ketika mereka membutuhkan dukungan, dan memiliki tingkat keterampilan adaptif yang tinggi (Capan, 2018; Schneider et al., 2022).

Di sisi lain, *insecure attachment* terkait dengan defisit dalam regulasi emosi. Schneider pada jurnalnya di tahun 2022 membedakan menjadi individu yang memiliki *insecure anxiety attachment* menjadi hipersensitif terhadap stimulus emosional yang berhubungan dengan ancaman terhadap diri dan ketakutan ditinggalkan. Sedangkan individu dengan *insecure avoidant attachment*, mereka menggunakan strategi penonaktifan, menghindari berurusan dengan kesulitan, dan kegagalan untuk mencari bantuan orang lain. Penelitian lainnya menyatakan bahwa pada remaja muda, *insecure attachment* tidak hanya dikaitkan dengan NSSI, tetapi juga dengan masalah emosional seperti gejala depresi dan kecemasan dan masalah perilaku seperti kesulitan mengikuti aturan atau berkelahi dengan orang lain (Cassels et al., 2018). Hal ini didukung oleh penelitian Gander et al. (2021) terkait dengan defisit dalam regulasi emosi. Individu dengan *insecure attachment* menunjukkan lebih banyak perasaan marah dan kurang otonomi, mereka menghilangkan tekanan yang berhubungan dengan *attachment* sehingga mengarahkan pada reaktivitas fisiologis yang dapat meningkat saat stres.

Terdapat beberapa intervensi yang biasa dilakukan untuk mengatasi permasalahan *insecure attachment*, yaitu *Attachment Based Family Therapy* (ABFT) yaitu meningkatkan perilaku pengasuhan yang positif, seperti penerimaan dan validasi terhadap kesulitan remaja, dan mempromosikan otonomi mereka (Herres et al., 2023). Penelitian Herres menggabungkan antara ABFT dan CBT, dimana sesi ABFT dapat memperbaiki hubungan *attachment*, meningkatkan kemampuan dan kesiapan keluarga untuk lanjut melakukan terapi CBT. Terapi lain yang digunakan adalah DBT (*Dialectical Behavior Therapy*) yang merupakan kombinasi teknik kognitif-perilaku, psikoanalisis, dan pelatihan kesadaran dari ritual psikologis dan spiritual Timur, dan terutama bertujuan untuk membantu klien untuk menerima emosi mereka dan mengubah pengalaman emosional mereka (Hasanvand et al., 2023).

Terdapat pendekatan metakognitif memberikan strategi kepada pasien untuk membebaskan diri mereka dari mekanisme yang menyebabkan mereka terkunci dalam pemrosesan dalam bentuk kekhawatiran, pemantauan ancaman, dan kontrol diri yang tidak konsisten, dan dengan mengajarkan pemrosesan emosi yang fleksibel, menciptakan

rencana terlebih dahulu untuk masa depan untuk memandu pemikiran dan perilaku dalam menghadapi ancaman dan bahaya (Hassani et al., 2020). Untuk melakukan intervensi diatas dibutuhkan kualifikasi khusus misalnya pada CBT dan DBT, waktu yang panjang karena diatas 12 kali atau lebih 2 bulan pertemuan, serta untuk pelaksanaan ABFT membutuhkan kerjasama dari pihak orang tua. Remaja yang menjadi subjek penelitian memiliki hubungan yang buruk dan *insecure attachment* dengan orang tua sehingga tidak memungkinkan melibatkan orang tua dalam intervensi.

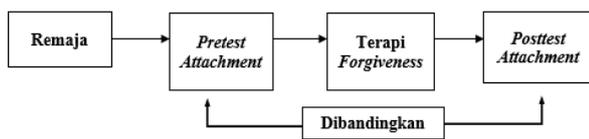
Intervensi yang dipilih adalah intervensi *forgiveness* dan menurut (Lin et al., 2013) intervensi *forgiveness* dapat meningkatkan *attachment security* dan dapat membantu untuk rekonsiliasi serta memulihkan kepercayaan dalam hubungan yang rusak dan meningkatkan *attachment security*. Terapi *forgiveness* dapat membantu individu untuk menangani rasa sakitnya di masa lalunya sehingga mampu melakukan *forgiveness* terhadap subjek *forgiveness*-nya (Enright, 2001). Secara khusus, terapi REACH *Forgiveness* yang diadaptasi secara budaya telah ditemukan untuk secara andal mengurangi ketidakmaafan dan meningkatkan pengampunan dan empati (Kurniati et al., 2020).

Terapi REACH *forgiveness* dari Worthington (2005) memunculkan *forgiveness* melalui proses penerimaan terhadap perasaan terluka yang dialami (*Recall the hurt*), berusaha berempati terhadap latar belakang pelaku (*Empathize*), bertindak altruistik (*Altruistic gift of forgiveness*), membangun niat memaafkan (*Commit to forgive*), dan melakukan tindakan kongkrit sebagai bukti memaafkan (*Hold on to forgiveness*). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Worthington (2010) didapatkan bahwa terapi REACH *forgiveness* efektif untuk mahasiswa dari latar belakang budaya yang berbeda dan kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang lebih besar dalam pengampunan emosional.

Worthington (2005) menyatakan bahwa memaafkan berarti meredakan afeksi, perilaku, kognisi, dan motivasi dari sakit hati sehingga memungkinkan seseorang dapat hidup dengan utuh, sehat, dan mampu mengatasi perasaan sakit hati. Disebutkan juga proses *forgiveness* harus berasal dari inisiatif pribadi subjek walaupun pelaku tidak berusaha untuk meminta ampunan. Subjek yang telah menjalani terapi *forgiveness* dapat menilai kembali hubungan dengan figur *attachment* bahkan jika kenangan masa kecil tidak positif (Lin et al., 2013).

Terapi REACH *forgiveness* terdiri atas enam buah sesi dan akan dilakukan selama tiga minggu. Fokusnya adalah pertama mengubah kognisi, lalu afeksi, dan terakhir adalah perilaku. (Worthington, 2005) menyatakan bahwa untuk dapat memunculkan *forgiveness* ada beberapa proses, meliputi penerimaan atas perasaan tersakiti (*Recall the Hurt*), menempatkan diri dalam posisi pelaku (*Empathize*), tindakan altruistik atau kebaikan (*Altruistic gift of forgiveness*), membangun keinginan dan niat untuk memaafkan (*Commit to forgive*), serta subjek berusaha melakukan tindakan nyata sebagai bukti *forgiveness* (*Hold on to forgiveness*).

Terapi REACH *forgiveness* memungkinkan subjek untuk berproses dengan dirinya sendiri dan membongkai ulang *attachment* yang dimilikinya terhadap orang tua. Ditambah lagi penelitian mengenai pengaruh *forgiveness* terhadap dimensi *attachment* masih sangat minim, oleh sebab itu,



Gambar 1. Alur Prosedur Penelitian

peneliti tertarik untuk untuk mengetahui pengaruh terapi REACH *forgiveness* terhadap dimensi *attachment* pada remaja dengan perilaku NSSI di Kota Bandung.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimen dengan desain penelitian *single group pretest-posttest design*, yaitu desain penelitian dimana didalamnya terdapat *pre-test* sebelum diberi perlakuan dan *post-test* setelah diberi perlakuan (Sugiyono, 2017). Desain kelompok tunggal, *pretest-posttest* mengukur variabel dependen, menerapkan perlakuan ke grup, dan kemudian mengukur variabel dependen lagi,

Subjek Penelitian

Penentuan subjek penelitian menggunakan *purposive sampling* dengan meminta rujukan kepada Kepala Sekolah dan Guru BK. Adapun kriteria subjeknya yaitu berusia 13-15 tahun, melakukan NSSI lebih dari 5 kali dalam setahun terakhir, melakukan NSSI karena *insecure attachment* dengan orang tua, dan beragama Kristen. Peneliti memastikan perilaku NSSI pada subjek dengan melakukan wawancara kepada subjek. Peneliti juga menentukan pengambilan subjek yang beragama Kristen karena dalam terapi REACH *Forgiveness* menggunakan pendekatan dari sudut pandang agama Kristen pada sesi 1. Total subjek yang menjadi subjek penelitian berjumlah 3 orang.

Instrumen

Instrumen yang digunakan untuk mengukur *attachment* adalah *Short Version of the Experiences in Close Relationships Scale – Revised Child version* (ECR-RC) yang dibuat oleh Brenning Katrijn et al. (2014) yang diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia oleh peneliti lalu diujikan kepada 416 siswa SMP. ECR-RC ini terdiri atas 12 item pernyataan mengenai dimensi *attachment* (*anxiety* dan *avoidant*). Hasil pengujian validitas ECR-RC *Short Version* dengan *Pearson Correlation* di SPSS 26 mendapatkan hasil 0,499–0,840, artinya kuesioner ECR-RC *Short Version* ini valid. Hasil pengujian reliabilitas *Alpha Cronbach* mendapatkan nilai 0,833 untuk dimensi *Anxiety Insecure Attachment* yang artinya reliabilitas alat ukur tinggi, sedangkan dimensi *Avoidant Insecure Attachment* didapatkan sebesar 0,691 yang menunjukkan reliabilitas alat ukur sedang. Pengambilan data tambahan mengenai perilaku NSSI menggunakan alat ukur *Inventory Of Statements About Self-Injury* (ISAS) bagian pertama yang dikembangkan oleh Glenn dan Klonsky Klonsky et al. (2009). Selanjutnya, pengolahan data menggunakan uji

statistik Wilcoxon dan Cohen's *D effect size* menggunakan SPSS 26.

Analisis Data

Data yang didapatkan dari hasil *pre-post test* kemudian diuji menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test* yang merupakan salah satu uji nonparametris yang digunakan untuk mengukur ada tidaknya perbedaan nilai rata-rata dari dua kelompok sampel yang saling berpasangan (*dependen*) dilihat dari kedua dimensi *insecure attachment*. Setelah itu dilakukan pula Uji *effect size Cohen's D* untuk melihat efek intervensi yang diberikan kepada subjek.

Prosedur Eksperimen

Pencarian partisipan. Penelitian dimulai dengan mencari partisipan yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan dengan metode *purposive sampling*.

Pemberian informed consent. Sebelum memulai proses intervensi, peneliti memberikan *informed consent* untuk meminta kesediaan dari subjek dan menjelaskan rangkaian penelitian yang akan dilakukan selama tiga minggu kedepan.

Pengukuran Pre-test. Selanjutnya, subjek mengisi kuesioner ECR-RC *Short Version* dan *Inventory Of Statements About Self-Injury* (ISAS) bagian pertama untuk melihat *attachment* dan perilaku NSSI subjek sebelum dilakukan intervensi.

Proses Intervensi. Subjek mendapatkan terapi REACH *Forgiveness* dari Worthington (2010) sebanyak enam sesi selama tiga minggu secara individual. Terapi REACH *Forgiveness* mengajarkan subjek untuk (1) melihat *forgiveness* berdasarkan sudut pandang agama Kristen (sudut pandang ini bisa disesuaikan dengan agama yang lainnya sesuai dengan kebutuhan penelitian), (2) apa itu *forgiveness*, (3) mengingat kembali rasa sakit untuk bisa menilai dan menerima rasa sakit yang dirasakan, (4) berempati terhadap orang tua yang telah menyakiti subjek, (5) menunjukkan sikap baik atau altruistik terhadap ayah/ibu dengan tujuan untuk mengubah persepsi subjek bahwa setiap orang bisa melakukan kesalahan, (6) subjek dikuatkan dan diteguhkan untuk dapat konsisten dalam melakukan tindakan *forgiveness* disertai perilaku konkrit, serta diharapkan diharapkan dapat memperluas penerapan model REACH *Forgiveness* ke masalah lain sehingga subjek bisa menjadi orang yang benar-benar lebih pemaaf.

Enam sesi REACH *forgiveness* yang dilakukan bertujuan untuk (1) mengubah kognitif subjek agar pemikiran, pengetahuan, dan keyakinannya terhadap orang yang menyakitinya yang menjadi lebih positif; (2) afektif subjek agar dapat melepaskan perasaan negatif tentang pelaku, terutama luka hati dan kebencian; (3) perilaku subjek agar dapat berperilaku lebih positif terhadap orang yang melukainya.

Pengukuran Post-test. Pengisian kuesioner ECR-RC dan kuesioner NSSI oleh subjek yang telah menyelesaikan intervensi untuk melihat *attachment* dan perilaku NSSI subjek.

Follow up. Setelah berselang tiga minggu, peneliti melakukan proses *follow up* berupa wawancara untuk melihat perkembangan dan perubahan yang dirasakan oleh subjek berkaitan dengan *attachment* dan perilaku NSSI. Pertemuan ini kemudian

ditutup dengan pemberian kuesioner ECR-RC dan kuesioner NSSI.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan tabel diatas, terlihat adanya penurunan skor pada subjek penelitian baik dimensi *anxiety* maupun *avoidant*. *Mean rank* pada setiap periode rata-rata 2.00. Kecuali pada periode *posttest* ke *follow up* nilai *mean rank* yang didapatkan lebih rendah, untuk *anxiety insecure attachment mean rank*-nya 1.50 dan terdapat satu subjek yang skornya tidak berubah. Sedangkan untuk *avoidant insecure attachment mean rank*-nya 1.00 dan dua orang subjek yang skornya tidak berubah.

Hasil uji Wilcoxon pada tabel 2, menunjukkan bahwa terapi REACH *forgiveness* yang diberikan tidak memiliki dampak yang signifikan pada dimensi *anxiety insecure attachment* dengan nilai $p > 0.05$. *effect size* didapatkan nilai $0,50 \leq ES < 0,80$ yang berarti intervensi yang dilakukan memiliki dampak yang tergolong sedang pada subjek pada dimensi *anxiety insecure attachment*. Pada dimensi *avoidant insecure attachment* mendapatkan nilai $p > 0.05$ yang artinya terapi REACH *forgiveness* yang diberikan tidak memiliki dampak yang signifikan pada dimensi *avoidant insecure attachment*. *Effect size* dimensi *avoidant insecure attachment* yaitu $0,50 \leq ES < 0,80$ pada periode *pretest-posttest* dan *pretest-follow up*, artinya intervensi yang dilakukan memiliki dampak yang tergolong sedang pada subjek pada dimensi *avoidant insecure attachment*. Sedangkan pada *posttest-follow up* didapatkan nilai -0,41 yang artinya intervensi yang dilakukan memiliki dampak yang tergolong kecil pada subjek di periode *posttest, follow up*.

Pembahasan

Berdasarkan pengujian statistik pada dimensi *anxiety* dan *avoidant insecure attachment* didapatkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan di kedua dimensi *insecure attachment* pada remaja dengan perilaku NSSI. Ketiga subjek mengalami penurunan skor pada dimensi *insecure attachment* namun tidak signifikan dan *effect size* dari terapi REACH *forgiveness* tergolong sedang pada ketiga subjek. Rata-rata penurunan skor (tabel 1) yaitu sebesar 2.00. Penurunan skor yang didapatkan pada dimensi *insecure attachment* disebabkan karena adanya perubahan cara berpikir, perasaan, dan perilaku terhadap orang tuanya dikarenakan pemberian terapi REACH *forgiveness* kepada subjek.

Terapi REACH *forgiveness* yang dilakukan bertujuan untuk mengubah kognitif, afektif, dan perilaku subjek terhadap orang tuanya. Diawal, subjek dibekali dengan pengetahuan tentang *forgiveness* sehingga secara kognitif, subjek tahu apa dan bagaimana melakukan *forgiveness*. Subjek juga dibantu untuk menyadari bahwa mereka seringkali mengkhawatirkan dan merenungkan kesalahan orang tua yang terjadi di masa lalu secara terus menerus tanpa menyadarinya sehingga membentuk pola interaksi *insecure attachment*. Setelah memiliki pengetahuan dan kesadaran mengenai *forgiveness* maka selanjutnya ketiga subjek diminta untuk melihatnya dari sisi orang ketiga dengan lebih objektif dan dari sudut pandang orang tua mengapa orang tua menyakiti subjek. Disini ketiga subjek dapat melihat bahwa ada tujuan yang baik dibalik

setiap perlakuan buruk yang didapatkan, bahwa orang tua ingin subjek menjadi anak yang lebih baik dalam bersikap dan dapat berprestasi, hanya saja cara yang dilakukannya kurang tepat.

Memasuki ranah afeksi, terapi REACH *forgiveness* mengajarkan subjek untuk memiliki kemampuan berempati kepada orang tuanya dengan melihat kembali latar belakang dan sejarah hidup orang tuanya (Worthington, 2010). Orang tuanya menjadi orang yang keras dan kasar karena dulu juga sewaktu mereka kecil, kakek nenek subjek memperlakukan orang tua mereka dengan keras. Subjek berusaha menempatkan diri di posisi orang tuanya bagaimana orang tua berpikir, merasa, dan bertindak, sehingga subjek dapat lebih mengerti latar belakang dari perilaku yang dilakukan oleh orang tua. Setelah subjek lebih mengerti latar belakang dari orang tua, maka subjek bisa menerima, memaklumi, dan berpikir dengan lebih positif terhadap orang tuanya.

Pada ranah perilaku, subjek belajar untuk bersikap altruistik terhadap orang tuanya. Subjek yang mulai menyadari bahwa terlepas dari semua perlakuan buruk yang pernah dilakukan, orang tua sebenarnya peduli dan mementingkan kebutuhan subjek. Fakta bahwa orang tua menyayangi subjek itu tertutup oleh semua pikiran dan perasaan negatif akibat perlakuan buruk yang dilakukan oleh orang tua di masa lalu. Hal ini membuat subjek kecewa dan sakit hati terhadap orang tua mereka. Ketiga subjek setelah mengikuti terapi REACH *forgiveness* sekarang memiliki pemikiran dan perasaan yang lebih positif terhadap orang tua. Ketiga subjek menjadi sadar bahwa selama ini yang menolak untuk merepons orang tua adalah diri subjek sendiri.

Langkah berikutnya adalah ketiga subjek mulai berusaha membuka diri untuk berelasi dengan orang tua, walaupun tidak langsung dapat berbicara dengan orang tua setiap hari tapi mulai tumbuh kesediaan untuk berelasi dan merespon dengan baik saat orang tua ada di sekitar mereka dan mengajak mereka berbicara. Selanjutnya ketiga subjek berusaha memegang komitmen untuk terus berusaha memaafkan orang tuanya dan mengembangkan strategi *forgiveness*, serta mempraktekkannya untuk masalah lain yang membutuhkan *forgiveness*.

Hasil penelitian yang dilakukan tidak sejalan dengan penelitian Lin et al. (2013) yang menguji keefektifan terapi *forgiveness* dan hasilnya menunjukkan bahwa peserta yang diberikan terapi *forgiveness* menunjukkan peningkatan yang lebih besar pada *attachment security, forgiveness, trait anxiety, hope*, dan *self-esteem* daripada peserta dalam kelompok kontrol. Penelitian lainnya mengenai intervensi *forgiveness* terhadap *attachment* dilakukan oleh Eunseol (2010).

Penelitian berupa *self report forgiveness* dan hasilnya kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan signifikan yang lebih besar dalam *secure attachment, forgiveness, self-esteem*, dan *anxiety*. Kedua penelitian terdahulu menggunakan *Enright Forgiveness Process Model* (Enright et al., 2000) dan dilakukan dalam waktu 12 dan 8 minggu sehingga memungkinkan subjek penelitian berproses lebih lama untuk mengubah *attachment*-nya dari *insecure* menjadi *secure*. Pada meta-analisis yang dilakukan oleh Kohlhoff et al. (2022) memperlihatkan bahwa *attachment security* tidak berubah dalam waktu yang singkat. Penelitian-penelitian yang dilakukan melakukan pengujian ulang (*pretest* dan *posttest*)

Tabel 1. Perbandingan Hasil Uji Wilcoxon Dimensi *Insecure Attachment*

Dimensi Attachment		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Anxiety Insecure Attachment				
Pretest - Posttest	Negative Ranks	3	2.00	6.00
	Positive Ranks	0	0.00	0.00
	Ties	0		
Pretest - Follow up	Negative Ranks	3	2.00	6.00
	Positive Ranks	0	0.00	0.00
	Ties	0		
Posttest - Follow up	Negative Ranks	2	1.50	3.00
	Positive Ranks	0	0.00	0.00
	Ties	1		
Avoidant Insecure Attachment				
Pretest - Posttest	Negative Ranks	2	2.00	6.00
	Positive Ranks	0	0.00	0.00
	Ties	0		
Pretest - Follow up	Negative Ranks	2	2.00	6.00
	Positive Ranks	0	0.00	0.00
	Ties	0		
Posttest - Follow up	Negative Ranks	1	1.00	3.00
	Positive Ranks	0	0.00	0.00
	Ties	2		

Tabel 2. Perbandingan Hasil Uji Signifikansi Dimensi *Anxiety Insecure Attachment*

Dimensi	Z	P-value	Effect Size	Keterangan
Anxiety Insecure Attachment				
Pretest - Posttest	-1.633	0.102 (p>0.05)	-0,67 (Sedang)	Tidak Sig
Pretest - Follow up	-1.633	0.102 (p>0.05)	-0,67 (Sedang)	Tidak Sig
Posttest - Follow up	-1.414	0.157 (p>0.05)	-0,58 (Sedang)	Tidak Sig
Avoidant Insecure Attachment				
Pretest - Posttest	-1.633	0.109 (p=>0.05)	-0,65 (sedang)	Tidak Sig
Pretest - Follow up	-1.604	0.109 (p=>0.05)	-0,67 (Sedang)	Tidak Sig
Posttest - Follow up	-1.604	0.109 (p>0.05)	-0,65 (sedang)	Tidak Sig
Posttest - Follow up	-1.604	0.109 (p>0.05)	-0,65 (sedang)	Tidak Sig

dengan jangka waktu tiga bulan sampai sembilan tahun dengan hasilnya bervariasi (berhasil dan tidak).

Perubahan *attachment* dari *insecure* menjadi *secure* dapat disebabkan oleh apa yang terjadi dalam interaksi individu dengan sekitarnya menurut [Jaclyn et al. \(2018\)](#). Hal serupa dikemukakan dalam penelitian [Cuyvers et al. \(2022\)](#) yaitu bahwa *attachment* dapat berubah sebagai respons terhadap isyarat lingkungan dalam keadaan tertentu. Dalam penelitian ini, didapatkan bahwa pada dimensi *anxiety insecure attachment*, subjek merasa orang tuanya tidak selalu ada dan responsif, atau cepat membantu saat mencari kasih sayang dan bantuan ([Bowlby, 1969](#)). Disini subjek merasa orang tuanya lebih memilih membantu kakaknya atau adiknya saja sedangkan dirinya tidak dibantu saat ia membutuhkan. Dampak yang terjadi saat subjek memiliki *anxiety insecure attachment* yang tinggi yaitu memiliki keterpakuan pada dukungan sosial, kecemburuan, ketakutan dan kewaspadaan tentang pengabaian dan penolakan, sehingga mudah mengalami kecemasan saat harus berpisah, cenderung bergantung pada orang lain, banyak menuntut perhatian, dan cemas ketika harus bereksplorasi dalam lingkungan ([Bowlby, 1969](#)).

Selanjutnya, pola *avoidant insecure attachment* terbentuk saat anak tidak memiliki kepercayaan diri karena saat mencari kasih sayang, anak tidak direspon atau bahkan ditolak

([Bowlby, 1969](#)). Ketiga subjek memiliki *avoidant insecure attachment* yang berada di kategori tinggi karena perilaku orang tua yang secara konstan menolaknya. Perilaku orang tua meliputi marah, mengeluarkan kata-kata kasar, dan adanya hukuman fisik. Akibat penolakan yang dilakukan orang tua maka perilaku yang akhirnya menetap pada ketiga subjek yaitu menutup diri dan sebisa mungkin menghindari kontak dengan orang tua karena tidak mau disakiti lagi oleh orang tua seperti yang terjadi di masa lalu. Perlakuan kasar dari orang tua ini membuat ketiga subjek juga memiliki "luka" sehingga membutuhkan waktu yang lebih lama untuk bisa mengubah *attachment* yang dimiliki dari *insecure* ke *secure*. Pada penelitian [Tsang et al. \(2023\)](#) dikatakan bahwa pola *attachment* akan berubah dalam rentang waktu 10 tahun, terutama pada individu yang mengalami kekerasan.

Hasil penelitian mendapatkan bahwa penurunan skor pada dimensi *insecure attachment* namun tidak signifikan, penurunan skor ini dapat didukung pula oleh hasil *follow up*. Ketiga subjek menyatakan hubungan dengan orang tua semakin baik dan tidak ada lagi perasaan marah, takut, cemas saat bertemu atau berbicara dengan orang tua. Pikiran dan perasaan negatif yang sebelumnya selalu ada tergantikan dengan perasaan nyaman berada di dekat orang tuanya. Ketiga subjek sudah dapat berpikir bahwa orang tuanya menyayangi dan hanya ingin yang terbaik bagi mereka, walau terkadang

caranya masih keras. Namun, tidak ada lagi kemarahan yang menumpuk saat orang tua memarahi atau menyuruh subjek. Terapi REACH *forgiveness* membuat subjek memiliki cara berpikir yang lebih positif yaitu mampu melihat sisi lain dari setiap tindakan orang tua terhadap dirinya dan bahwa orang tua selalu memiliki tujuan yang baik walaupun cara mengekspresikannya tidak tepat. Subjek memiliki perasaan yang lebih nyaman untuk kembali berhubungan dan kembali membuka diri untuk berelasi dengan orang tua. Terapi REACH *forgiveness* juga memberikan subjek kemampuan untuk mulai melakukan sesuatu yang baik bagi orang tua dan menumbuhkan kesadaran subjek untuk membantu orang tua dengan tanpa keterpaksaan seperti dulu.

Temuan lain yang didapatkan dalam penelitian ini yaitu terapi REACH *forgiveness* dapat menurunkan perilaku NSSI yang disebabkan oleh *insecure attachment* dengan orang tua. Di akhir sesi keenam, ketiga subjek ditanyakan apakah mereka masih melakukan NSSI saat mengalami masalah dengan orang tua dan ketiganya menyatakan bahwa mereka sudah tidak pernah lagi melakukan NSSI. Demikian halnya pada saat *follow up*, ketiga subjek menyatakan bahwa mereka tidak pernah lagi melakukan NSSI saat dimarahi atau mengalami masalah dengan orang tuanya. Akan tetapi, diluar alasan NSSI karena *insecure attachment* dengan orang tua, pada saat *follow up* didapatkan bahwa terdapat dua orang subjek yang masih melakukan NSSI namun disebabkan karena masalah nilai dan pertemanan di sekolah.

Kesimpulan

Terapi REACH *forgiveness* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap dimensi *attachment* subjek yang melakukan NSSI. Untuk mengubah *attachment* menjadi *secure* membutuhkan waktu yang tidak sebentar, apalagi jika ditambah subjek memiliki “luka” di masa lalu berupa kekerasan (perkataan dan perlakuan) dari orang tua sehingga membutuhkan waktu yang lebih lama. Akan tetapi, terapi REACH *forgiveness* dapat membantu ketiga subjek untuk tidak lagi melakukan NSSI karena memiliki *insecure attachment* dengan orang tua. Namun, terdapat 2 subjek yang masih melakukan NSSI yang disebabkan oleh masalah nilai dan pertemanan di sekolah.

Acknowledgement

Seluruh penulis mengucapkan terima kasih kepada semua Dosen Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha dan seluruh responden yang telah berkontribusi dalam penelitian ini.

Author contribution

Seluruh penulis berkontribusi dalam artikel ini dan menyetujui versi final.

Conflict of interest

Penulis menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan terkait isi naskah ini.

Funding

Tidak ada pendanaan untuk pelaksanaan penelitian.

Article history

Submissions: 2024-04-06

Review Process: 2024-08-12

Revised: 2024-09-14

Accepted: 2024-09-19

Published: 2024-09-27

Referensi

- Afrianti, R. (2020). Intensi melukai diri remaja ditinjau berdasarkan pola komunikasi orang tua. *Mediapsi*, 6 (1), 37-47. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.01.5>
- Ainsworth, Mary D. Salter. (1969). Object relations, dependency, and attachment: a theoretical review of the infant-mother relationship. *Journal: Child Development, Johns Hopkins University*, (40), 969- 1025. <https://doi.org/10.2307/1127008>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Volume 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Brenning Katrijn, Stijn Van Petegem, Janne Vanhalst, & Bart Soenens. (2014). The psychometric qualities of a short version of the experiences in close relationships scale – revised child version. *Journal Elsevier*, 64, 118-123. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.04.005>
- Capan, Bahtiyar Eraslan. (2018). Secure attachment and forgiveness: the mediating role of psychological resilience. *Journal Of Education*, 33(2), 280-292. <https://doi.org/10.16986/HUJE.2017030459>
- Cassels, M., Baetens, I., Wilkinson, P., Hoppenbrouwers, K., Wiersema, J. R., Van Leeuwen, K., & Kiekens, G. (2018). Attachment and non-suicidal self-injury among young adolescents: the indirect role of behavioral problems. *Archives of Suicide Research*, 23(4), 688–696. <https://doi.org/10.1080/13811118.2018.1494651>
- Cuyvers, Bien, Martine Verhees, Marinus H. van Ijzendoorn, Marian bakermans-kranenburg, Angela Rowe, Eva Ceulemans, & Guy Bosmans. (2022). The effect of attachment priming on state attachment security in middle childhood: the moderating roles of trait attachment and state attachment volatility. *The Journal of Early Adolescence*, 43(2). <https://doi.org/10.1177/02724316221099871>
- Diamond, L. M., & Fagundes, C. P. (2010). Psychobiological research on attachment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(2). <https://doi.org/10.1177/0265407509360906>
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice: a step-by-step process for resolving anger and restoring hope*. Washington: American Psychological Association.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope. *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/10381-000>
- Enright, R. D., Rique, J., & Coyle, C. T. (2000). *The enright forgiveness inventory user manual*. Madison: International Forgiveness Institute.
- Eunseol, Kim. (2010). Effectiveness of a self-administered forgiveness intervention for female college students with insecure attachment. *The Korean Journal of Educational Psychology*, 24(4), 1069-1088.
- Gander, Manuela, Martin Fuchs, Nils Franz, Ann-Christin Jahnke-Majorkovits, Anna Buchheim, Astrid Bock, & Kathrin Sevecke.

- (2021). Non-suicidal self-injury and attachment trauma in adolescent inpatients with psychiatric disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 111. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2021.152273>
- Hassani M, Nadi M, Sajjadian. (2020). The effect of the cognitive-emotional-social working memory training package on the improvement of metacognition and emotional creativity in students. *J Child Ment Health*, 7(3), 108-127. <https://doi.org/10.52547/jcmh.7.3.10>
- Hasanvand, Zeini, Nahid & Yari, Laleh. (2023). Comparing the effectiveness of group counseling based on dialectical behavior therapy and metacognitive therapy on insecure attachment, dimensions of identity transformation in adolescents. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology*, 10(2), 64-72. <https://doi.org/10.32592/ajnp.2023.10.2.104>
- Herres J, Krauthamer Ewing ES, Levy S, Creed TA, & Diamond GS. (2023). Combining attachment-based family therapy and cognitive behavioral therapy to improve outcomes for adolescents with anxiety. *Front Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1096291>
- Jaclyn C. Theisen, R. Chris Fraley, Benjamin L. Hankin, Jami F. Young, & William J. Chopik. (2018). How do attachment styles change from childhood through adolescence? findings from an accelerated longitudinal cohort study. *Journal of Research in Personality*, 74, 141-146. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.04.001>
- Klonsky, E.D. & Glenn, C.G. (2009). Assessing the functions of non-suicidal self-injury: psychometric properties of the inventory of statements about self-injury (ISAS). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 31, 215-219. <https://doi.org/10.1007/s10862-008-9107-z>
- Klonsky, E. D., Walsh, B., Lewis, S. P., & Muehlenkamp, J. J. (2011). *Nonsuicidal Self-Injury*. Canada: Hogrefe.
- Kohlhoff, J& Lieneman, C & Cibralic, S & Traynor, N & Mcneil, C.B (2022). Attachment-based parenting interventions and evidence of changes in toddler attachment patterns: an overview. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 25, 737-753. <https://doi.org/10.1007/s10567-022-00405-4>
- Kurniati NMT, Worthington EL Jr, Widayari N, Citra AF, & Dwiwardani C. (2020). Does forgiving in a collectivistic culture affect only decisions to forgive and not emotions? reach forgiveness collectivistic in indonesia. *Int J Psychol*. <https://doi.org/10.1002/ijop.12648>
- Li Mengge, Chen X, Gong H, Ji W, Wang W, Liang S & Kong A. (2021). The predictive effect of parental adult attachment on parent-adolescent attachment: the mediating role of harsh parenting. *Front Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.710167>
- Lin, Wei Neng, Robert D. & Enright, John S. Klatt. (2013). A forgiveness intervention for taiwanese young adults with insecure attachment. *Contemp Fam Ther*, 35, 105-120. <https://doi.org/10.1007/s10591-012-9218-2>
- Marotz, Lynn R & K. Eileen Allen. (2016). *Developmental profiles pre-birth through adolescence 9th Edition*. USA: Wadsworth.
- Parks, P. J. (2011). *Self Injury Disorder*. San Diego: Reference Point Press.
- Papalia, D.E., & Feldman, R.D. (2014). *menyelami perkembangan manusia, Eds 12, Buku 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Salzinger, S., Rosario, M., Feldman, R. S., & Ng-Mak, D. S. (2007). Adolescent suicidal behavior: associations with preadolescent physical abuse and selected risk and protective factors. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 46(7), 859-866. <https://doi.org/10.1097/chi.0b013e318054e702>
- Schneider, M., Obsuth, I., Szymanska, M. et al. (2022). Attachment based parent-adolescent interaction linked to visual attention and autonomic arousal to distress and comfort stimuli. *BMC Psychology*, 10(112). <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00821-9>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfa Beta.
- Taganing Kurniati, N. M., Worthington, E. L., Widayari, N., Citra, A. F., & Dwiwardani, C. (2020). Does forgiving in a collectivistic culture affect only decisions to forgive and not emotions? Reach forgiveness collectivistic in indonesia. *International Journal of Psychology*, 55(5), 861-870. <https://doi.org/10.1002/ijop.12648>
- Tatnell, Ruth & Hasking, Penelope & Newman, Louise & Taffe, John & Martin, Graham. (2016). Attachment, emotion regulation, childhood abuse and assault: examining predictors of nssi among adolescents. *Archives of Suicide Research*, 21. <https://doi.org/10.1080/13811118.2016.1246267>
- Tsang, Vionna M. W., Esther M. Duin, Marielle E. Abrahamse et al. (2023). Changes in attachment patterns in children who were sexually abused during early childhood: a decade of follow-up study. *Research Square*. 1-21. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2813268/v1>
- Worthington, Jr., E.L. (2005). *Handbook of Forgiveness*. New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Worthington, Jr., E.L (2010). *The Path to Forgiveness: Six Practical Sessions for Becoming a More Forgiving Person (Adapted by Michael Scherer)*. Virginia Commonwealth University.