

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Setiap individu termasuk remaja memiliki berbagai konflik di dalam hidupnya, sebagian mampu menyelesaikannya dengan baik, sementara beberapa orang lainnya tidak. Ketidakmampuan menyelesaikan masalah ini menyebabkan timbulnya stres (Maidah, 2013). Stres pada remaja dapat menimbulkan beberapa dampak, salah satunya merupakan perilaku *self-harm* (Kirchner, Ferrer, Forns, & Zanini, 2011). *Self-harm* didefinisikan sebagai perilaku menyakiti diri sendiri tanpa berniat untuk bunuh diri (Gratz, 2001). Hal tersebut diperkuat Sansone & Sansone (2010) yang menyatakan bahwa perilaku *self-harm* mengacu pada perilaku merusak diri di bagian tertentu, hal tersebut dilakukan untuk membahayakan atau melukai diri sendiri, namun tidak dengan niat mengakhiri kehidupan. Menurut Brickman (dalam Gurung, 2018) *self-mutilation*, *self-injury*, dan *delicate self-cutting* dapat disebut sebagai *self-harm*.

Hasil prevalensi *self-harm* di Inggris menunjukkan terdapat peningkatan individu yang melakukan *self-harm* menjadi 6% di tahun 2014, dari 2% di tahun 2000. Data dianalisis dari partisipan dengan kriteria berumur 16-76 tahun yang tinggal di Inggris, data partisipan yakni sebanyak 7243 orang di tahun 2000, 6444 orang pada tahun 2007, dan 6477 orang pada tahun 2014 (McManus, Gunnell, Cooper, Bebbington, Howard, Brugha, Jenkins, Hassiotis, Weich, & Appleby, 2019). Sejalan dengan hal tersebut Xavier, Gouveia, & Cunha (2016) berpendapat bahwa *self-harm* sudah menjadi masalah serius pada masa remaja.

Sementara di Indonesia sendiri terdapat beberapa studi terkait *self-harm*. Salah satunya survei Kurniasari, Farida, Husmiati, Irmayani Nurdin, & Badrun (2013) terkait kekerasan terhadap anak Indonesia. Hasil dari survei tersebut adalah prevalensi remaja usia 18-24 tahun sebanyak 42,9% melakukan perilaku *self-harm*

yang disebabkan karena mengalami kekerasan emosional dengan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan.

Sejalan dengan hal diatas, berdasarkan studi YouGov.ID mendapatkan hasil bahwa 45% kalangan muda (berusia 18 sampai 24 tahun) menyatakan pernah melakukan *self-harm* dan 7% menyatakan sering melakukan *self-harm* (Ho, 2019). Berdasarkan hal tersebut penting untuk bisa mengidentifikasi resiko lebih awal pada remaja yang melakukan *self-harm*, sehingga dapat diberikan intervensi yang tepat dalam meningkatkan kesehatan mental mereka (Kirchner, Ferrer, Forns, & Zanini, 2011). Untuk mengidentifikasi resiko pada remaja yang melakukan *self-harm* dapat dilihat dari karakteristiknya. Nock & Mendes (2008) menyatakan bahwa seseorang yang pernah melakukan perilaku *self-harm*, maka daya tahannya terhadap *distress* lebih lemah serta rendahnya kemampuan dalam memecahkan masalah dibandingkan dengan individu yang tidak pernah melakukan perilaku tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Meilatri (2019) menyatakan bahwa salah satu ciri yang menandakan individu cenderung melakukan *self-harm* yaitu cenderung tidak percaya diri serta menyalahkan diri sendiri atas masalah-masalah yang terjadi. Hal serupa juga dijelaskan oleh penelitian Maidah (2013) bahwa saat seseorang melakukan perilaku *self-harm* terdapat berbagai emosi negatif yang dirasakannya seperti perasaan cemas, marah, serta sedih yang ditekan ke dalam dirinya. Berdasarkan penekanan emosi negatif tersebut, individu mengarahkan perilaku agresif pada dirinya sendiri. Hal tersebut diperkuat dengan ketidaksukaan terhadap dirinya sendiri serta sebagai bentuk hukuman untuk dirinya sendiri, hingga akhirnya individu melakukan *self-harm*.

Menurut Gregory, Glazer, & Berenson (2017) diantara orang-orang yang melakukan *self-harm* terdapat ciri lain yaitu tingginya *distress*, ketidakmampuan meregulasi emosi, mengkritik diri sendiri, dan memiliki motivasi untuk menghukum diri sendiri. Setiap ciri tersebut dapat diasosiasikan dengan rendahnya tingkat *self-compassion*. Menurut Neff & McGehee (2010) menyatakan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan berbanding terbalik dengan *distress*, pengaruh negatif, dan gejala depresi. Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat diasumsikan remaja yang melakukan *self-harm* memiliki *self-compassion* yang rendah.

Neff (2003) mendefinisikan *self-compassion* sebagai kemampuan untuk bersikap baik dan berbelas kasih terhadap diri sendiri dalam menerima kekurangan diri ataupun ketika menghadapi kesulitan dalam rentang kehidupannya. Menurut Germer (2009) individu yang memiliki tingkat *self-compassion* tinggi cenderung lebih bisa memahami ketika usaha mereka berubah menjadi buruk dan mereka tetap bertanggung jawab atas yang telah dilakukan. Individu tersebut juga cenderung bisa mengenali kekurangan-kekurangan diri sendiri, namun mereka tidak terlalu terobsesi terhadapnya. Individu yang memiliki *self-compassion* juga memiliki tingkat *self-esteem* yang tinggi, tidak terlalu takut pada kegagalan dan penolakan.

Sejalan dengan hal di atas, menurut Neff & Germer (2018) setelah melakukan penelitian dalam beberapa dekade terakhir, *self-compassion* menunjukkan beberapa manfaat. Manfaat tersebut berupa meningkatkan kebahagiaan, kepuasan hidup, motivasi, hubungan, kesehatan, dan mengurangi kecemasan serta depresi. Selain itu, tingginya *self-compassion* juga mempengaruhi resiliensi yang berguna untuk melakukan *coping* terhadap peristiwa hidup yang penuh tekanan seperti perceraian, krisis kesehatan, kegagalan akademik, dan memerangi trauma (Neff & Germer, 2018).

Menurut penelitian Gregory & Hayes (dalam Cleare, Gumley & O'Connor, 2019) dengan *self-compassion*, perasaan buruk dan emosi negatif pada remaja yang melakukan *self-harm* dapat direduksi. Hal tersebut dikarenakan *self-compassion* diharapkan perasaan buruk atau menyakitkan seseorang tidak dihindari, namun diterima secara sadar dengan kebaikan, pengertian, dan rasa kemanusiaan yang setara, sehingga perasaan buruk dapat digantikan menjadi lebih positif (Neff, 2003). Sejalan dengan hal tersebut menurut Germer (2009) mengemukakan bahwa seseorang yang memiliki *self-compassion* dapat merespon segala kesulitan yang dihadapinya dengan cara yang hangat, lebih pengertian, dan tidak melakukan kekerasan ataupun kritik.

Manfaat lainnya dalam hasil penelitian Gregory & Hayes (dalam Cleare, Gumley & O'Connor, 2019) menunjukkan kelompok yang melakukan *self-harm* menunjukkan *self-compassion* yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Pada penelitian tersebut juga menunjukkan hasil bahwa peningkatan *self-compassion* dapat meningkatkan sensitivitas terhadap rasa sakit sehingga, mungkin

dapat melindungi diri dari *self-harm*. Menurut hasil penelitian oleh Sutherland, Dawczyka, Leonb, Crippsb & Lewis (2014) yang menemukan bahwa komponen dari *self-compassion* yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* dapat mendorong penerimaan diri seseorang yang pernah melakukan *self-harm*, mengurangi *distress*, dan mendukung pemulihan agar tidak melakukan *self-harm*. Cleare, Gumley & O'Connor (2019) menyatakan bahwa tingginya *self-compassion* dapat diasosiasikan dengan rendahnya perilaku *self-harm*.

Self-compassion pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu faktor jenis kelamin, usia, budaya, dan peran keluarga (Neff, 2003). Pengalaman dini di dalam keluarga diasumsikan sebagai faktor kunci perkembangan *self-compassion* pada individu (Sofiana, 2017). Neff & McGehee (2010) menemukan hubungan ayah serta keluarga dengan anak remaja yang penuh masalah terbukti berkorelasi negatif dengan terbentuknya *self-compassion* pada masa muda. Sebaliknya bagi individu yang merasa diakui dan diterima oleh ayah serta keluarga mereka menyatakan bahwa tingkat *self-compassion*-nya lebih tinggi daripada yang tidak. Hal tersebut dikarenakan orang tua digambarkan sebagai faktor yang penting dalam pembentukan pribadi remaja, sehingga cara yang digunakan dalam mengasuh dan membimbing remaja tergantung pada sikap dan kemampuan orang tua remaja tersebut (Husada, 2013).

Disisi lain, ayah di Asia masih dipandang sebagai figur yang hanya menyediakan kebutuhan, sedangkan ibu lebih dekat dengan sang anak (Van Campen & Russell dalam Etikawati, 2014). Menurut Cabrera (dalam Zuhariah & Tatar, 2017) saat ini peran ayah tidak hanya sekedar berfokus pada pemenuhan kebutuhan ekonomi saja, melainkan juga pada pengasuhan dalam keluarga, partisipasi dalam mengontrol kegiatan remaja, hingga masalah yang dihadapi oleh remaja. Santrock (dalam Zuhariah & Tatar, 2017) mengemukakan bahwa ayah yang memiliki interaksi yang sangat perhatian, akrab, dan dapat diandalkan oleh anak dapat memberi pengaruh yang baik terhadap pertumbuhan sosial remaja. Keterlibatan ayah memang dibutuhkan di dalam keluarga. Pleck, Lamb, & Levine (1986) menyatakan bahwa keluarga tidak bisa berfungsi sebagai semestinya, kecuali ayah menjadi lebih terlibat di dalamnya.

Finley, Mira & Schwartz (2008) mendefinisikan keterlibatan ayah sebagai sejauh mana seorang ayah terlibat pada setiap aspek kehidupan seorang anak. Finley & Schwartz (2004) menambahkan bahwa *expressive involvement*, *instrumental involvement*, dan *mentoring/advising* sebagai bentuk-bentuk keterlibatan ayah. *Expressive involvement* merupakan keterlibatan dalam, perkembangan emosional, perkembangan fisik, perkembangan sosial, perkembangan spiritual dan berbagi kegiatan bersama. *Instrumental involvement* merupakan keterlibatan dalam perkembangan etika, perkembangan moral, tanggung jawab, dan kedisiplinan. *Mentoring/advising* merupakan keterlibatan dalam perkembangan intelektual, mengajarkan anak, mengembangkan kompetensi anak, dan memberikan nasihat.

Keterlibatan ayah telah dikaitkan dengan perilaku berisiko, kegiatan kriminal, dan kinerja sekolah yang buruk (Booth & Scott, 2010). Coley & Medeiros (dalam Zuhariah & Tatar, 2017) menjelaskan bahwa ayah yang bersedia terlibat dalam pengasuhan serta mau mengawasi sang anak dapat mengurangi peluang timbulnya perilaku bermasalah pada remaja. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Zuhariah & Farhati M. Tatar (2017) mendapatkan hasil bahwa terdapat korelasi yang negatif antara keterlibatan ayah dengan kenakalan remaja. Berdasarkan hal tersebut, dapat dikatakan tingginya keterlibatan ayah dapat mengurangi perilaku kenakalan pada remaja. Menurut Setyawati & Rahardjo (2015) keterlibatan ayah diketahui dapat mencegah perilaku seks pranikah remaja, hal tersebut dikarenakan sang ayah berperan untuk memberikan aturan, nasihat dan penanaman nilai moral dalam keluarga.

Menurut penelitian Kotsopoulou & Melis (dalam Idemudia, Maepa, & Moamogwe, 2016) kurangnya keterlibatan ayah dan keluarga dapat berdampak pada timbulnya perilaku *self-harm* pada anak. Hasil penelitian Idemudia, Maepa, & Moamogwe (2016) menunjukkan bahwa keterlibatan ayah secara signifikan memengaruhi *risk-taking behavior* (RTB) tetapi tidak untuk *self-harm behaviour* (SHB). Penelitian ini juga menemukan bahwa tingginya keterlibatan ayah dapat mengurangi skor *risk-taking behavior* (RTB) dan *self-harm behaviour* (SHB) pada remaja. Secara keseluruhan, perempuan memiliki skor RTB dan SHB yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Berkaitan dengan hal tersebut, menurut Allen & Dally (2007) ketika ayah lebih terlibat dalam proses pengasuhan akan membuat anak lebih tahan ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan, anak menunjukkan toleransi terhadap stres serta frustrasi, dan anak menunjukkan lebih sedikit reaksi emosi negatif, hal tersebut dikarenakan terjadinya interaksi positif antara anak dan ayah, ayah memperhatikan perkembangan fisik maupun emosional sang anak, terbentuk suasana hangat diantara mereka, dan ayah dapat memahami serta menerima anak-anak mereka. Oleh karena itu, menurut Amato (dalam Idemudia, Maepa, & Moamogwe, 2016) keterlibatan ayah yang berkualitas tinggi terbukti bermanfaat bagi kesejahteraan dan perkembangan remaja.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Erdani (2019) mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara keterlibatan ayah dalam sisi afektif dengan *self-compassion* pada orang tua anak berkebutuhan khusus. Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan, tingginya keterlibatan ayah dalam sisi afektif dapat meningkatkan *self-compassion* orang tua anak berkebutuhan khusus. Hasil selanjutnya, tidak terdapat hubungan antara keterlibatan ayah dalam sisi perilaku yang dilaporkan dengan *self-compassion*. Lalu, tidak terdapat hubungan antara keterlibatan ayah dalam sisi perilaku yang diinginkan dengan *self-compassion*.

Berdasarkan hasil dari pemaparan di atas, fenomena remaja yang melakukan *self-harm* ini sudah sepatutnya mendapat perhatian. Peneliti berharap dengan penelitian ini dapat membantu memberikan informasi terkait pentingnya keterlibatan ayah dan *self-compassion* sang anak dalam pengasuhan, terutama anak pada masa remaja yang melakukan *self-harm*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan Keterlibatan Ayah dan *Self-compassion* Terhadap Remaja yang Melakukan *Self-harm*”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan yang dirumuskan di atas, maka pertanyaan yang muncul dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *self-compassion* pada remaja yang melakukan *self-harm*?
2. Bagaimana gambaran keterlibatan ayah pada remaja yang melakukan *self-harm*?

3. Apakah terdapat hubungan antara keterlibatan ayah dengan *self-compassion* pada remaja yang melakukan *self-harm*?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi yang telah dijelaskan diatas, maka dalam penelitian ini akan dibatasi pada apakah terdapat hubungan antara keterlibatan ayah dengan *self-compassion* pada remaja yang melakukan *self-harm*.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara keterlibatan ayah dengan *self-compassion* pada remaja yang melakukan *self-harm*?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara keterlibatan ayah dengan *self-compassion* pada remaja yang melakukan *self-harm*.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah diharapkan memberikan wawasan bagi pembaca terkait topik keterlibatan ayah dan *self-compassion*.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan mengetahui pentingnya *self-compassion* dalam menghadapi permasalahan pada remaja, terutama pada remaja yang melakukan *self-harm*.

2. Bagi Ayah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan mengetahui pentingnya keterlibatan ayah dan *self-compassion* sang anak dalam pengasuhan, terutama anak pada masa remaja yang melakukan *self-harm*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya terkait topik keterlibatan ayah dan *self-compassion*.

4. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan untuk dapat meningkatkan *awareness* terkait *parenting*, terutama keterlibatan ayah.

