

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa dimana seseorang harus menerima perubahan yang terjadi di dalam diri mereka, dimasa ini seorang remaja harus memiliki kematangan mental maupun emosional untuk menghadapi semuanya. Menurut Hurlock (1990), remaja adalah masa yang menentukan dalam perkembangan karena pada masa ini remaja banyak mengalami perubahan baik perubahan fisik maupun psikisnya. Menurut Mappiare (1982), masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Santrock (2019) memberikan batasan masa remaja dimulai dari usia 10 – 12 tahun dan berakhir pada usia 21 – 22 tahun.

Menurut Kirchner, et al., (2011), remaja merupakan kondisi dimana seseorang harus menerima perubahan yang terjadi didalam diri mereka dan banyak perubahan yang menyebabkan stres pada remaja, beberapa tanda stres pada remaja adalah melukai diri sendiri, percobaan bunuh diri, dan bunuh diri. Perilaku melukai diri sendiri, percobaan bunuh diri, sampai bunuh diri yang dilakukan remaja pada saat sedang stres ini menyebabkan banyak orang berasumsi, bahwa remaja bisa melakukan hal apapun hanya untuk menghilangkan beban dan emosi yang ada di dalam dirinya.

World Health Organization (n.d) mengungkapkan ada sekitar 20 persen remaja di dunia yang melukai diri sendiri dengan cara mencakar, menyilet, memukul, menggigit, menjambak, hingga membenturkan kepalanya ke dinding hanya untuk menghilangkan rasa sakit hati. Aksi ini disebut *self-harm*. (BASRA, 2019). BBC (2010) menemukan perilaku *self-harm* biasanya didominasi oleh remaja. Pada tahun 2010, 20% dari populasi di Australia berusia 18-24 tahun mengaku pernah melukai dirinya sendiri paling tidak sekali dalam kehidupan mereka. Di Inggris, jumlah remaja

yang masuk rumah sakit karena melukai diri meningkat, dimana pada tahun 2008-2009, ada 2.727 orang yang berusia di bawah 25 tahun dibawa ke rumah sakit karena melukai diri sendiri dengan benda-benda tajam. Angka tersebut meningkat 50% dibandingkan pada tahun 2004-2005 yang hanya 1758 orang (Martin, et al., 2010).

Di Indonesia, terdapat banyak remaja yang mengunggah foto bagian tubuh mereka yang sengaja dilukai di media sosial seperti twitter, biasanya bagian pergelangan tangan hingga lengan. Hasil observasi pada media sosial twitter terhadap beberapa akun, seperti pada akun B, K, M, S, dan Z ditemukan foto bagian tangan yang terluka disertai dengan pernyataan terkait kesulitan mereka mengendalikan emosi, kesedihan mereka, dan hal negatif lainnya. Banyaknya respon terhadap unggahan-unggahan tersebut yang menyatakan bahwa mereka merasakan dan melakukan hal yang sama. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh YouGov.ID dengan sampel 1018 orang di Indonesia menunjukkan lebih dari sepertiga (36%) orang Indonesia pernah melukai diri sendiri. Terutama ditemukan di kalangan orang muda Indonesia, dengan lebih dari dua dari lima orang (45%) melakukan *self-harm* (Ho, 2019). Berdasarkan penelitian tersebut kita bisa mengetahui bahwa perilaku *self-harm* di dominasi oleh remaja, dan banyak yang menyebabkan kematian yang pelakunya setiap tahun meningkat.

Menurut Sansone & Sansone (2010), *self-harm* merupakan perilaku yang mengacu pada tindakan menyakiti diri pada bagian tertentu yang dilakukan untuk merusak atau membahayakan diri sendiri, tetapi tidak dengan niat untuk mengakhiri hidup atau bunuh diri. *Self-harm* merupakan perilaku yang sangat membahayakan, dan tidak bisa dianggap sebagai hal yang biasa saja. Jadi, perilaku *self-harm* yang dilakukan individu tersebut bukan dilandasi niat untuk mengakhiri hidup, namun hanya untuk menyalurkan emosi negatif yang ada di dalam diri mereka.

Remaja yang melakukan *self-harm* membutuhkan kendali terhadap emosi negatif yang ada pada dirinya untuk meredakan emosi dan stres berlebih. Dalam hal ini, diperlukan pemahaman dan kebaikan diri yang disebut juga sebagai *self-compassion*. Menurut Neff (2003), *self-compassion* memberikan pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika menghadapi penderitaan, mengalami kegagalan

ataupun membuat kesalahan dengan tidak menghakimi terhadap kekurangan, ketidaksempurnaan, kegagalan seseorang dan mengakui bahwa pengalaman sendiri adalah bagian dari pengalaman manusia yang umum.

Penelitian yang dilakukan Bluth, Robernson, Gaylord, Faurot, Grewen, Arzon dan Girdler (2015) menemukan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan emosi yang berhubungan dengan kesejahteraan, dan menunjukkan bahwa individu yang memiliki *self-compassion* baik cenderung memiliki stres yang rendah. Penelitian Gilbert dan Procter (2006) menemukan bahwa peningkatan *self-compassion* dapat menurunkan tingkat hormon stres pada individu. *Self-compassion* merupakan sumber daya koping yang berharga ketika orang mengalami stres. *Self-compassion* dapat menjadi bagian penting untuk menurunkan stres (Allen & Leary, 2010). Berdasarkan penelitian tersebut dapat diketahui individu yang memiliki *self-compassion* baik dan mengalami peningkatan dapat menjadi sumber daya koping yang mampu menurunkan stres pada remaja untuk memiliki kesejahteraan yang baik.

Penelitian yang dilakukan Gregory, Glazer, & Berenson (2017), menjelaskan bahwa subjek yang memiliki riwayat melakukan *self-harm* memiliki *self-compassion* yang rendah, dibandingkan dengan yang tidak memiliki riwayat melakukan *self-harm*. Individu dengan *self-compassion* rendah melaporkan upaya bunuh diri dibandingkan yang memiliki *self-compassion* lebih tinggi. Berdasarkan hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa peningkatan *self-compassion* dapat meningkatkan sensitivitas terhadap rasa sakit dan, karenanya, mungkin melindungi diri dari NSSI (*Non-Suicidal Self-Injury*) yaitu perilaku menyakiti diri sendiri tanpa adanya niatan untuk bunuh diri (Gregory et al., 2017), berdasarkan penjelasan tersebut, dapat diketahui bahwa remaja yang melakukan *self-harm* memiliki *self-compassion* yang rendah, dan dengan meningkatkan *self-compassion* yang ada di dalam diri remaja mampu untuk meningkatkan sensitivitas terhadap rasa sakit dan mungkin melindungi diri dari perilaku *self-harm*.

Ketika seseorang mampu memahami kekurangan yang ada pada diri mereka maka kecenderungan untuk melukai diri sendiri semakin berkurang karena telah menerima kekurangan yang ada. Menurut studi yang dilakukan oleh Neff (2003)

ditemukan bahwa terdapat faktor-faktor yang memengaruhi *self-compassion* yaitu: jenis kelamin, usia, kepribadian, dan *the role of parent*. Proses dalam keluarga (seperti dukungan keluarga dan sikap orang tua) lebih berkontribusi dalam menumbuhkan *self-compassion* (Neff & McGehee, 2010). Neff & McGehee (2010) juga melaporkan bahwa orang muda yang menerima lebih banyak pujian dan dukungan dari orang tua mereka memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang mengalami hubungan keluarga yang penuh tekanan dan sering dikritik oleh ibu dan keluarga mereka. Dalam hal ini, menerima dukungan sosial dari orang terdekat terutama dari orang tua merupakan hal yang dibutuhkan dalam membentuk *self-compassion*.

Dukungan sosial biasanya didefinisikan sebagai adanya keberadaan atau ketersediaan orang lain yang dapat diandalkan, yang menunjukkan rasa cinta serta kepedulian terhadap nilai yang dianut oleh individu (Sarason, Levine, Basham, dan Sarason, 1983). Begitu juga pendapat dari Sarafino (2006) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan suatu perasaan yang dirasakan individu sebagai bentuk dari perhatian, penghargaan atau pertolongan yang diterima dari orang lain ataupun dari kelompok. Pada dasarnya dukungan sosial terdiri dari dukungan yang benar-benar diberikan kepada individu (*received social support*) dan bagaimana persepsi individu tersebut akan dukungan yang telah diterima oleh dirinya (*perceived social support*). Secara umum, dukungan sosial adalah keyakinan individu akan ketersediaan dukungan sosial dari keluarga, teman dan orang-orang terdekat (*significant others*) sewaktu ia membutuhkan (Zimet dkk. 1988).

Persepsi dukungan sosial dianggap lebih bermanfaat untuk beradaptasi dengan stres daripada keseluruhan dukungan yang sebenarnya diterima karena persepsi dukungan sosial dapat membantu individu untuk berfikir bahwa ada individu lain yang dapat membantu dalam kejadian yang menimbulkan stres (Taylor, 2004). Berdasarkan penjelasan tersebut persepsi dukungan sosial mampu untuk membantu individu yang sedang mengalami stres. Penelitian terkait persepsi dukungan sosial dan *self-compassion* yang telah dilakukan Dintari (2019) dengan subjek pada orang tua anak berkebutuhan khusus, mendapatkan hasil bahwa persepsi dukungan sosial terhadap

orang tua anak berkebutuhan khusus mampu untuk menaikkan *self-compassion* orang tua anak tersebut. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan persepsi dukungan sosial terhadap *self-compassion* pada remaja yang melakukan *self-harm*.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari beberapa uraian latar belakang yang sudah dijelaskan, maka masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *self-compassion* pada remaja yang melakukan *self-harm*?
2. Bagaimana gambaran persepsi dukungan sosial pada remaja yang melakukan *self-harm*?
3. Apakah terdapat hubungan antara persepsi dukungan sosial dengan *self-compassion* pada remaja yang melakukan *self-harm*?

1.3 Pembatasan Masalah

Supaya penelitian ini lebih terarah, peneliti membatasi dan hanya berfokus pada variabel persepsi dukungan sosial dan variabel *self-compassion* pada remaja yang melakukan *self-harm*.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara persepsi dukungan sosial dengan *self-compassion* remaja yang melakukan *self-harm*?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apabila terdapat hubungan antara persepsi dukungan sosial dengan *self-compassion* pada remaja yang melakukan *self-harm*.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi pengembangan dan kajian ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi kepribadian dan psikologi klinis. Selain itu penelitian ini diharapkan bisa menjadi pertimbangan untuk mengembangkan penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan persepsi dukungan sosial dan *self-compassion*.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi remaja:

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah wawasan tentang perilaku *self-harm* sehingga pembaca dapat mempertimbangkan sesuatu sebelum melakukan, dan penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pembaca untuk mengetahui manfaat *self-compassion* dalam menurunkan emosi.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya:

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya, terkait topik hubungan dukungan sosial terhadap *self-compassion* pada remaja yang melakukan *self-harm*.