

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia pada umumnya tidak terlepas dari permasalahan sepanjang masa hidupnya. Hal ini dikarenakan manusia merupakan makhluk sosial yang setiap harinya pasti akan berinteraksi dengan orang lain. Di era globalisasi seperti ini manusia dituntut untuk bisa bertahan hidup ditengah krisis moral yang akan berdampak dengan menurunnya perkembangan sosial dan emosional pada remaja.

Pada masa pandemi *Covid-19* di Indonesia yang sudah berlangsung lebih dari satu tahun menyebabkan permasalahan dalam segala aspek kehidupan yang meliputi aspek sosial, politik, budaya, dan ekonomi. Selain itu juga berpengaruh pada nilai karakter dan moral pada anak (Nurohmah, 2021). Menurut Bismar (2020) masa pandemi juga berdampak pada kesehatan mental remaja. Timbulnya kondisi darurat nasional pada masa pandemi menyebabkan adanya penerapan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang membatasi aktivitas manusia. Lonjakan kasus covid-19, membuat pemerintah harus mengambil tindakan. Di antaranya memberlakukan kebijakan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) Darurat sejak 3 Juli (Nursyamsi, 2021). Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) darurat memicu pada kesehatan mental remaja karena adanya pergeseran rutinitas seperti pembatasan aktivitas fisik dan kesempatan bersosialisasi. Sehingga remaja mengalami kecemasan berlebih dan rasa kesepian yang memicu timbulnya stres atau depresi pada remaja. Dalam survei secara daring dengan 5.211 responden, yang mayoritas berdomisili di 6 provinsi di Pulau Jawa, menunjukkan 98% partisipan merasa kesepian dalam sebulan terakhir dan 40% memiliki pemikiran *self-injury* sendiri maupun berpikir untuk bunuh diri dalam dua minggu terakhir (Redaksi Lokadata, 2021)

Permasalahan yang ada di dalam kehidupan sehari-hari pada hakikatnya merupakan suatu batu loncatan untuk membuat individu menjadi lebih dewasa dalam bertindak. Hal yang wajar jika seorang individu melakukan

usaha untuk mengekspresikan berbagai macam emosi yang dirasakan, namun pengekspresian yang dimaksud sebaiknya dengan usaha yang tepat dan efisien (Estefan & Wijaya, 2014). Beberapa remaja yang mengalami kondisi kesepian, perasaan kosong, tidak memiliki tempat untuk mengekspresikan perasaan mereka, membuat remaja merasa tidak berdaya dan tidak bisa menemukan jalan keluar saat menghadapi permasalahan.

Menurut Wibisono (2016) ada berbagai cara untuk penyaluran emosi dirasakan oleh setiap individu yang dapat dibagi menjadi dua golongan, yaitu cara positif dan cara negatif. Contoh dari bentuk penyaluran emosi dengan cara positif adalah melakukan kegiatan yang disukai seperti olahraga, nonton film, pergi jalan-jalan bersama teman, membaca buku atau kegiatan positif lainnya. Sementara itu, contoh dari bentuk penyaluran emosi dengan cara negatif adalah mengonsumsi narkoba, minum-minuman beralkohol, *self-injury* bahkan percobaan bunuh diri.

Perilaku *self-injury* adalah suatu bentuk perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi rasa sakit secara emosional dengan cara *self-injury* pada dirinya sendiri, dilakukan dengan sengaja tapi tidak dengan tujuan bunuh diri (Wibisono, 2016). Menurut Yates dalam Wibisono (2018) yang tergolong sebagai perilaku *self-injury* langsung adalah perilaku menyayat, menggigit, mengelupas, memotong, memasukkan sesuatu, membakar, memukul, mengencangkan, sedangkan yang termasuk dalam perilaku melukai-diri tidak langsung adalah perilaku makan terlalu banyak, penyalahgunaan obat, menolak perawatan medis.

Beberapa tahun belakangan ini terjadi maraknya kasus *self-injury* yang dilakukan oleh remaja. Data Riskesdas (riset kesehatan dasar) 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang. Pada usia remaja (15-24 tahun) memiliki persentase depresi sebesar 6,2%. Depresi berat akan mengalami kecenderungan untuk *self-injury* hingga bunuh diri. Sebesar 80-90% kasus bunuh diri merupakan akibat dari depresi dan kecemasan. Kasus bunuh diri di Indonesia bisa mencapai 10.000 atau setara

dengan setiap satu jam terdapat kasus bunuh diri. Menurut ahli *suciodologist* 4,2% siswa di Indonesia pernah berpikir bunuh diri. Pada kalangan mahasiswa sebesar 6,9% mempunyai niatan untuk bunuh diri sedangkan 3% lain pernah melakukan percobaan bunuh diri. Depresi pada remaja bisa diakibatkan oleh beberapa hal seperti tekanan dalam bidang akademik, perundungan (*bullying*), faktor keluarga, dan permasalahan ekonomi (Rachmawati, 2020). Sebuah survei kesehatan mental yang dilakukan *Into TheLight dan Change.org* pada Mei-Juni 2021 menunjukkan bahwa masyarakat merasa kesepian dalam sebulan terakhir dan sebagian memiliki pemikiran melukai diri sendiri.

Menurut penelitian Wibisono (2018) fenomena *self-injury* menurut berbagai pada umumnya terjadi dikalangan remaja. Menurut hasil Survei Kekerasan terhadap Anak Indonesia Tahun 2013, data prevalensi remaja usia 18-24 tahun yang melukai-diri sebagai dampak kekerasan yang dialami sebelum usia 18 tahun adalah 6,06% dalam kategori sebagai dampak kekerasan fisik (53,44% dilakukan oleh kerabat lain, sisanya 35,53% ayah dan 11,03% ibu) dan 42,9% dalam kategori dampak kekerasan emosional (68,94% dilakukan oleh ibu, sisanya 19,63% ayah dan 11,43% kerabat lain), dan semuanya adalah perempuan. Selain itu, data prevalensi remaja usia 13-17 tahun yang melukai-diri sebagai dampak kekerasan yang dialami 12 bulan terakhir adalah 13% remaja perempuan dalam kategori yang mengalami kekerasan fisik.

Adapun data yang menunjukkan sebanyak 5% pelajar dari SMAN dan SMKN terakreditasi A di DKI Jakarta memiliki ide bunuh diri. Temuan ini didapat psikiater dr. Nova Riyanti Yusuf, SpKJ setelah menyurvei 910 pelajar. Ditemukan beberapa faktor risiko yaitu pola pikir abstrak yang menimbulkan perilaku *risk-taker* (berani mengambil risiko), transmisi genetik yang dapat menimbulkan sifat agresif dan impulsif, memiliki riwayat gangguan jiwa lain, lingkungan sosial yang tidak mendukung, dan penyalahgunaan akses internet yang merupakan beberapa alasan remaja memiliki ide bunuh diri. Hasilnya, 5,2% memiliki ide bunuh diri, 5,5% sudah memiliki rencana bunuh diri, dan 3,9% sudah melakukan percobaan bunuh diri (Nailufar, 2019)

Pelaku *self-injury* dalam upaya mengurangi masalah emosionalnya karena bagi para pelaku lebih baik sakit fisik dari pada sakit psikis atau sakit secara

emosionalnya (Kurniawati, 2012). Dalam penelitian Pristiyanti & Nuryono (2020) menyatakan bahwa remaja yang melakukan *self-injury* merasa tidak berguna dan tidak memiliki *support system*, misalnya dari teman sebaya, sehingga memilih dirinya sebagai pribadi yang pasif serta melakukan *self-injury* sebagai solusi dari masalah. Menurut penelitian tersebut siswa lain mengungkapkan bahwa ia termasuk seseorang yang sulit mengungkapkan perasaannya, sehingga ia hanya bisa menangis dan berteriak sembari membenturkan kepalanya di tembok, hal tersebut membuatnya lega. Ada pula yang sudah melakukannya dengan alasan coba-coba (iseng), ia tidak ada keinginan untuk melakukan *self-injury* dan tidak merasa bahwa apa yang dilakukan adalah merusak bagian tubuhnya.

Jumlah kasus yang terdeteksi saat ini diyakini sebagai fenomena gunung es, yaitu masih sangat kecil dari jumlah sebenarnya. Menurut Hidayati & Muthia (2015) di Indonesia sendiri pun belum ditemukan data yang benar-benar menunjukkan jumlah pelakunya. Hal ini mungkin juga disebabkan karena ini merupakan fenomena gunung es sehingga menyulitkan diadakannya survei untuk memperoleh jumlah pelaku sebenarnya.

Menurut Malumbot et al. (2020) Para pelaku *self-injury* dianggap melakukan perilaku tersebut dengan tujuan untuk mencari perhatian semata namun pada kenyataannya perilaku *self-injury* ini masih belum banyak diketahui dengan jelas oleh banyak orang karena perilaku ini dilakukan oleh pelakunya secara diam-diam karena mereka merasa malu dengan keadaan mereka. Ketika kondisi ini dibiarkan terus menerus, maka akan berdampak pada permasalahan psikologis (Katodhia & C. Sinambela, 2020). Menurut Audhia (2019) dampak terburuk dari *self-injury* adalah kerusakan pada jaringan dan bisa terkena salah satu gangguan kejiwaan seperti OCD (*Obsessive Compulsive Disorder*). Individu yang melakukan *self-injury* belum tentu dikategorikan sebagai Orang Dengan Gangguan Kejiwaan (ODGJ). *Self-injury* dan *self-harm* merupakan perilaku melukai diri, tetapi *self-harm* memiliki tingkatan lebih tinggi dibandingkan *self-injury*.

Berdasarkan data yang diperoleh, peneliti memilih topik *self-injury* untuk diteliti, karena pada masa pandemi beberapa remaja melakukan *self-injury* dengan berbagai macam faktor yang belum jelas diketahui. Lokasi penelitian yang dipilih ialah DKI Jakarta, karena terdapat data yang menunjukkan bahwa pelajar di DKI Jakarta memiliki ide untuk bunuh diri. Dari uraian tersebut, agar remaja tidak melakukan perilaku *self-injury* dan terkena dampak negatif dari perilaku *self-injury* maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang faktor penyebab perilaku *self-injury* dengan judul “Analisis Faktor Perilaku *self-injury* Pada Remaja”

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian yang sudah diuraikan maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pada masa Pandemi permasalahan kesehatan mental remaja meningkat
2. Remaja mengalami stress
3. Banyak remaja yang kesulitan menyalurkan emosi negatif
4. Meningkat kasus *self-injury* pada remaja

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, peneliti membatasi masalah yaitu faktor penyebab *self-injury* pada anak remaja usia 15-18 tahun.

### **1.4 Perumusan Masalah**

Sesuai dengan pembatasan masalah, maka rumusan masalah yang diajukan adalah apa saja faktor dan alasan yang menyebabkan remaja melakukan *self-injury*?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menemukan dan menganalisis faktor penyebab terjadinya perilaku *self-injury* pada remaja.

## 1.6 Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, penelitian ini memiliki dua kegunaan yaitu:

### 1.6.1 Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberi informasi pemikiran dalam memperkaya wawasan konsep ilmu keluarga. Khususnya pada psikologi anak dan remaja, dimana dalam penelitian ini membahas tentang faktor penyebab perilaku *self-injury* anak pada usia remaja.

### 1.6.2 Kegunaan Praktis

1. Memberikan pengetahuan dan memperluas wawasan orang tua, masyarakat, serta pemerintah tentang permasalahan perilaku *self-injury* yang dilakukan oleh remaja sehingga dapat meminimalisir dampak negatif yang ditimbulkan dari perilaku *self-injury*
2. Penelitian ini diharapkan khususnya untuk orang tua supaya sadar dan bersedia untuk mendampingi para remaja di masa perkembangannya, dan agar dampak yang ditimbulkan dari perilaku *self-injury* dapat dihindari oleh para remaja sehingga remaja dapat tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang positif serta dapat berkontribusi untuk kemajuan bangsa dan negara.