

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar belakang masalah

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Remaja mengalami banyak perubahan secara sosial, emosional, dan fisik. Menurut Paramita et al. (2021) Perubahan yang terjadi pada usia remaja bisa memicu konflik, yang dapat mengakibatkan remaja mengalami tekanan emosional, stres, serta munculnya emosi negatif. Remaja adalah kelompok usia yang rentan menghadapi banyak tantangan dan tekanan saat mencari kemandirian dan jati diri. Remaja sering menghadapi banyak tekanan dari lingkungan mereka, seperti keluarga, teman sebaya, dan sekolah, selama mereka berkembang menjadi dewasa (Yuliyana et al., 2023).

Ketika remaja menghadapi permasalahan, ada remaja yang mampu menyelesaikan permasalahannya dan ada remaja yang tidak mampu menyelesaikan masalah. Menurut Kholik & Adi (2020) saat menghadapi suatu masalah, sebagian remaja dapat menyelesaikan masalah dengan baik saat menghadapi masalah. Namun, ada remaja yang tidak berhasil menyelesaikannya. Jika remaja tidak dapat menangani masalahnya, ini akan berdampak buruk pada mereka. Menyakiti diri sendiri adalah salah satu efek negatifnya. Salah satu cara untuk menyalurkan emosi adalah dengan benda tajam seperti *cutter* atau silet untuk menyakiti diri sendiri (Elvira & Sakti, 2022). Penyebaran emosi negatif dilaksanakan dengan menyakiti diri secara sengaja dan sadar, tanpa niat bunuh diri, seperti menyayat atau mencakar bagian tubuh. *Deliberate Self-Harm* juga dikenal sebagai DSH, adalah perilaku menyakiti diri sendiri dan dilakukan dengan keadaan sadar atau secara sengaja (Paramita et al., 2021).

Remaja melakukan perilaku menyakiti diri tanpa memikirkan konsekuensinya. Mereka mungkin melihatnya sebagai cara untuk melampiaskan emosi yang tidak dapat dikelola dengan cara lain. Sehingga remaja memilih cara untuk menyakiti diri sendiri. Menurut Kuncoro et al. (2016) penelitian sebelumnya mencoba mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya perilaku *Deliberate Self-Harm* (DSH). Hubungan individu dengan keluarganya adalah salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang yang melakukan DSH adalah kekerasan dalam keluarga, orang tua yang

mengabaikan kebutuhan anak, dan kondisi keluarga dengan komunikasi yang kurang antara orang tua dan anak. Tindakan menyakiti diri sendiri berusaha mengurangi masalah emosional, para pelaku lebih suka merasakan sakit fisik daripada sakit mental atau emosional. Guna menurunkan kecemasan dan tenang dari perasaan tidak nyaman, pelaku melukai diri sendiri secara sengaja (Faried et al., 2019).

Perilaku self-harm tampaknya merupakan cara untuk mengatasi emosi yang sulit, namun kenyataannya hanya memberikan solusi sementara dan dapat memiliki efek negatif yang lebih besar. Menurut Tang et al. (2016) salah satu tindakan *self-harm* yang paling umum adalah mengiris atau menyayat kulit dengan silet atau benda tajam lainnya. *Self-cutting* adalah contoh perilaku ini. Memukul diri sendiri, membakar tubuh, menjambak rambut, mengorek bekas luka, dan mengonsumsi zat beracun adalah beberapa contoh menyakiti diri sendiri. Salah satu penyebab utama kematian remaja dianggap sebagai *self-harm*, yang dianggap sebagai pemicu munculnya ide bunuh diri. *Self-harm* dianggap sebagai indikasi munculnya ide bunuh diri selain menimbulkan bahaya fisik (Kusnadi, 2021). Lebih dari sepertiga (36%) orang Indonesia melaporkan pernah melukai diri sendiri, dan dari semua orang yang melaporkan pernah melukai diri sendiri, hampir separuhnya (45%) adalah remaja, menurut data penelitian (Ho, 2019).

Menemukan cara untuk memecahkan masalah semakin sulit bagi remaja, yang mendorong mereka untuk mengambil tindakan yang mengkhawatirkan. Menurut Long et al. (2020) Remaja adalah usia yang rentan terhadap munculnya masalah kesehatan mental. Sekitar 10-20% generasi muda di seluruh dunia mengalami gangguan kesehatan mental, sekitar setengah dari gangguan kesehatan mental ini muncul pertama kali sebelum usia 14 tahun. Banyak remaja menginginkan kesehatan mental yang baik. Meskipun demikian, banyak remaja yang mengalami gangguan mental. Beberapa faktor dapat menyebabkan gangguan mental salah satunya adalah orang tua. Dalam hal pendidikan, sosial, karir, minat, dan keterampilan, orang tua selalu memaksakan keinginannya kepada anaknya. Sebagai orang tua, mereka seharusnya sangat menghargai anaknya, tetapi terkadang mereka tidak mendukung keinginan anaknya, yang menyebabkan anak mengalami banyak pikiran dan gangguan mental (Putri,

2022). Orang tua *toxic* sering menggunakan sikap egois mereka untuk menekan, mengkritik, menyuruh, dan membatasi anak mereka (Rianti & Dahlan, 2022). Memahami pola asuh orang tua adalah hal yang penting karena dapat membantu anak memahami dirinya dan hubungannya dengan orang tuanya. Salah satu pola asuh yang perlu diwaspadai adalah *toxic parents*. Orang tua *toxic* dapat menyebabkan berbagai dampak negatif pada anak, seperti depresi, kecemasan, dan kesulitan dalam menjalin hubungan. Menurut Saskara & Ulio (2020) *Toxic parents* tidak mengasuh anaknya dengan lembut. Mereka bisa melakukan kekerasan terhadap anak dan berakibat mengganggu kesehatan mental atau kondisi psikologis anak tersebut. Orang tua *toxic* tidak mau berkompromi, tidak bertanggung jawab, dan selalu membuat anak yang meminta maaf kepada mereka. Keadaan ini membuat tempat yang tidak aman bagi anak karena orang tua yang *toxic* selalu memaksakan anaknya untuk melakukan apa yang mereka inginkan, baik dalam komunikasi dan emosional (Putri, 2022). Berdasarkan pendapat Saskara & Ulio (2020) ketika anak tidak mematuhi aturan berbahaya ini, orang tua akan menghukumnya. Karena anak tidak ingin dihukum atau menjadi penghianat keluarga karena tidak patuh, akhirnya anak tetap mengikuti aturan keluarga yang berbahaya. Permasalahan seperti ini mungkin akan berdampak pada kesehatan mental anak.

Memiliki orangtua *toxic* dapat menjadi pengalaman yang sangat sulit dan traumatis bagi anak. Orangtua yang menunjukkan pola perilaku yang tidak sehat dan merusak dalam hubungan mereka dengan anak-anaknya. Menurut Rianti & Dahlan (2022) orang tua yang dianggap sebagai *toxic parents* memiliki karakteristik-karakteristik seperti tidak memberikan kebebasan kepada anak dan mengontrolnya secara berlebihan, sering membentak dan marah anak karena hal-hal kecil, menggunakan kata-kata kasar, egois, untuk mengarahkan emosi anak, dan adanya hukuman fisik berlebihan kepada anak. Ketika orang tua mengalami masalah, anak selalu dilibatkan. Menurut Oktariani (2021) Yang mengatakan bahwa dalam pola parenting yang berbahaya, orang tua memberi pengasuhan anaknya dengan tidak hormat, seperti meremehkan apa yang dilakukan anak setiap hari atau tidak memuji pekerjaannya. Maupun orang tua yang suka membandingkan anaknya dengan anak lain

atau dengan saudaranya, yang dapat menyebabkan penurunan rasa optimis pada anak. Anak mengalami *toxic parents* menunjukkan perasaan murung. Anak-anak akan mengalami kondisi ini hingga mereka dewasa. Dihantui oleh rasa bersalah, tertekan, emosi yang tidak terkendali, cemas, dan bingung, Anak yang dirawat dengan pola asuh yang buruk cenderung memiliki karakter yang negatif, citra diri yang rendah, dan sulit memiliki teman. Anak sulit berinteraksi dengan lingkungan dan orang lain, sehingga mereka menjadi pemurung dan pendiam (Ersami & Wardana, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan dengan observasi dan wawancara yang dilaksanakan pada salah satu SMP di Kecamatan Tebet, Jakarta Selatan, pada Kamis, 25 Januari 2024. Peneliti bertemu dengan guru BK (Bimbingan Konseling) di SMP Negeri 33 Jakarta. Berdasar dari hasil wawancara dengan guru BK, diketahui bahwa terdapat permasalahan yang dialami oleh siswa mengenai perilaku siswa yang melakukan *self-harm* atau menyakiti dirinya sendiri. Secara umum, tindakan yang sering dilakukan adalah menyayat tangannya. Guru BK menemukan fenomena *self-harm* disekolah yaitu berdasar dari pengakuan langsung dari siswa yang melakukan tindakan *self-harm*. Untuk mendapatkan alasan mengapa siswa melakukan *self-harm*, siswa menceritakan pengalaman mereka. Selain itu, guru BK mendapati siswa yang mempunyai goresan luka pada tangannya. Guru BK menemukan pemicunya bahwa itu terjadi ketika siswa menghadapi masalah yang tidak dapat diselesaikan.

Penanganan yang dilaksanakan oleh guru BK terhadap siswa yang mengalami masalah perilaku *self-harm* adalah dilakukan pemanggilan anak yang melakukan *self-harm*, kemudian melakukan sesi konseling individu untuk membantu anak menyelesaikan masalahnya. Kemudian guru BK mencari tahu penyebab siswa melakukan *self-harm*. Guru BK juga menyangkutkan anggota keluarga, seperti ayah, ibu, kakak, dan sebagainya, jika masalah yang dihadapinya berasal dari keluarga.

Namun, tidak semua siswa yang mengalami hal tersebut memperoleh sesi konseling individu karena tidak semua guru BK menerima informasi tentang fenomena *self-harm* yang dialami oleh siswa. Selain itu, tidak semua siswa yang terlibat *self-harm* secara jujur mengemukakan masalah mereka. Beberapa siswa yang melakukan perilaku *self-harm* juga diwawancarai oleh peneliti. Cara untuk melampiaskan emosi,

menurut beberapa siswa, adalah melakukan tindakan *self-harm*. Perilaku *self-harm* ini dianggap normal oleh dirinya, terutama karena ia menganggapnya wajar bagi anak seusia remaja. Rasa marah pada diri sendiri muncul karena siswa merasa kecewa terhadap diri sendiri, yang mengarah pada perilaku *self-harm*, dan alasan siswa melakukan tindakan *self-harm* karena mengikuti trend tiktok dan penyebab yang lain yaitu siswa melakukan tindakan *self-harm* atau menyakiti diri karena orang tua. Orangtua yang melakukan kekerasan fisik seperti orangtua memukul, menendang atau melakukan kekerasan fisik lainnya terhadap anak yang menyebabkan anak merasa terluka, takut, dan tidak aman. Karena hal ini menyebabkan anak melakukan *self-harm* sebagai cara untuk melepaskan rasa sakit dan emosi mereka. Hasil penelitian terdahulu yang diimplementasikan pada remaja di SMP Negeri 33 Jakarta dengan menyebarkan kuesioner. Jumlah siswa yang mengisi kuesioner terdapat 126 siswa. Ditemukan remaja yang pernah menyakiti diri sendiri atau melakukan *self-harm* terdapat 76 siswa yang melakukan perilaku *self-harm*, hal ini menunjukkan rentan terjadinya perilaku *self-harm*. Setiap siswa yang mengisi kuesioner bisa memilih beberapa bentuk-bentuk perilaku *self-harm*.

Bentuk perilaku menyakiti diri sendiri atau *self-harm* sangat bervariasi ditunjukkan pada tabel berikut.

Table 1. 1 Bentuk Perilaku *Self-harm*

No	Bentuk <i>Self-Harm</i>	Jumlah Responden
1.	Menyayat anggota tubuh	7
2.	Memukul diri sendiri	29
3.	Mencakar tubuh	9
4.	Menendang diri sendiri	5
5.	Membenturkan kepala ketembok	13
6.	Menyakiti kulit	13
7.	Menyalahgunakan zat seperti alkohol	4
8.	Menelantarkan diri dengan tidak makan, minum atau tidur dengan cukup	38

Siswa melakukan *self-harm* disebabkan oleh banyak faktor. Kebanyakan siswa melakukan tindakan *self-harm* karena perasaan tidak nyaman dengan orangtua seperti pertengkaran dengan orangtua atau dimarahi oleh orangtua dengan jumlah responden yang paling tinggi. Siswa Berikut faktor-faktor yang menjadi pemicu remaja

melakukan *self-harm* (lihat Tabel 1.2).

Table 1. 2 Pemicu Perilaku *Self-harm*

No	Penyebab Melakukan <i>Self-Harm</i>	Jumlah Responden
1.	Perasaan tidak nyaman dengan orang tua seperti pertengkaran dengan orang tua atau dimarahi oleh orangtua	40
2.	Merasa tertekan dengan beban sekolah (seperti banyak tugas, kesulitan mengerjakan tugas dan kesulitan memahami materi pelajaran, dll)	19
3.	Masalah pertemanan (seperti dibully, dll)	9

Berdasarkan pada tabel di atas, perilaku *self-harm* terjadi karena orang tua yang memperlakukan anak dengan *toxic* dan sering terjadinya pertengkaran antara anak dan orang tua atau hubungan orangtua dan anak yang tidak sehat, maka remaja tersebut melampiaskan emosinya dengan melukai dirinya sendiri, hal tersebut adalah tindakan yang sangat tidak diinginkan karena akan berdampak pada perkembangan psikologisnya dan akan mengganggu upayanya untuk belajar sebagai siswa.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, *toxic parents* menjadi salah satu penyebab individu melakukan perilaku *self-harm* dan akan memberikan dampak negatif pada perkembangan dan kesehatan mental terhadap remaja. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti fenomena *toxic parents* dan pengaruhnya terhadap perilaku *self-harm* di kalangan remaja dengan judul penelitian “Pengaruh *Toxic parents* terhadap Perilaku *Self-Harm* pada Remaja”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasar pada latar belakang tersebut, identifikasi masalah dalam penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Perilaku *self-harm* upaya untuk mengurangi masalah emosional, pelaku merasa lebih baik merasakan sakit fisik daripada sakit psikis atau emosional.
2. Perilaku *self-harm* dapat menimbulkan bahaya fisik langsung dan dianggap sebagai prediktor munculnya ide bunuh diri, yang merupakan salah satu penyebab utama kematian pada remaja.

3. Kesulitan remaja dalam mengatasi masalah dan gangguan kesehatan mental yang sering dialami remaja, salah satu penyebabnya adalah sikap orang tua yang kurang mendukung
4. Ada sebagian besar perilaku self-harm disebabkan karena *toxic parents*

### 1.3 Pembatasan masalah

Berdasar dari identifikasi tersebut, penelitian ini membatasi masalah yang akan diteliti pada pengaruh *toxic parents* terhadap perilaku *self-harm* pada remaja awal (usia 12-16 tahun) yang bersekolah di SMP Negeri 33 Jakarta.

### 1.4 Rumusan masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh *toxic parents* terhadap perilaku *self-harm* pada remaja?” Rumusan masalah secara terperinci dibuat dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *toxic parents* pada remaja di SMPN 33 Jakarta?
2. Bagaimana gambaran perilaku *self-harm* pada remaja di SMPN 33 Jakarta?
3. Seberapa besar pengaruh *toxic parents* terhadap perilaku *self-harm* pada remaja di SMPN 33 Jakarta?

### 1.5 Kegunaan hasil penelitian

Berikut beberapa kegunaan atau manfaat penelitian ini.

#### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini bermanfaat guna mengembangkan Ilmu Keluarga terutama dalam teori kesehatan mental.

#### 2. Manfaat Praktis

Manfaat hasil penelitian bagi pihak terkait dalam menangani masalah yang diselidiki, berdasarkan temuan dari penelitian tersebut, antara lain sebagai berikut:

##### a) Orangtua

Bagi orangtua hasil penelitian dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman orangtua mengenai penerapan terhadap pola asuh yang dijalankan dengan tepat dan meningkatkan pemahaman orangtua

mengenai pentingnya memperhatikan apa saja perkembangan secara emosional yang terdapat pada anak usia dini serta orangtua mengetahui bentuk-bentuk perilaku menyimpang pada anak.

b) Remaja

Bagi remaja hasil penelitian dapat dimanfaatkan untuk membangun kesadaran tentang perilaku *self-harm*. Informasi dan pemahaman tentang perilaku *self-harm* dapat membantu mengurangi perilaku *self-harm* pada remaja.

