

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Mereka telah meninggalkan masa kanak-kanak yang lemah dan bergantung pada orang lain, namun belum mampu bertanggung jawab terhadap diri sendiri maupun masyarakat. Masa remaja juga seringkali dikatakan sebagai masa *storm and stress*. Hal ini dikarenakan terjadinya perubahan secara drastis pada fisik, kognitif, psikososial, dan emosional yang dapat menyebabkan rasa sedih, konflik pada diri sendiri, dan konflik dengan lingkungan (Issom, 2019). Konflik-konflik ini dapat menyebabkan seseorang menjadi tertekan secara emosional dan menimbulkan perasaan yang tidak nyaman pada dirinya (Walsh, 2006). Pada masa ini remaja belum memiliki emosi yang stabil, mereka cenderung mudah terbawa emosi negatif (Umami, 2019).

Salah satu tugas perkembangan utama pada remaja akhir adalah pencarian identitas diri, di mana mereka mulai mengeksplorasi dan menentukan siapa mereka sebenarnya serta nilai-nilai yang mereka anut. Menurut Erikson, tahap ini dikenal sebagai "Identitas vs. Kebingungan Identitas", di mana keberhasilan dalam menemukan identitas yang kuat dapat mengarah pada rasa aman dan stabilitas dalam kehidupan (Erikson, 1968). Pada masa ini, dinamika sosial pada remaja akhir juga berubah secara signifikan. Mereka mulai membentuk hubungan yang lebih intim dan serius, baik dengan teman sebaya maupun pasangan romantis. Keterampilan interpersonal yang dikembangkan pada tahap ini sangat penting untuk membangun hubungan yang sehat dan mendukung. Namun, tidak semua remaja dapat menjalani tugas-tugas perkembangannya dengan baik dan hal ini dapat menimbulkan suatu permasalahan. Remaja yang tidak mampu mengatasi masa transisinya dengan baik berisiko mengalami penurunan kondisi psikis, fisiologis, dan sosialnya (Yusuf, 2015).

Latipun & Notosoedirdjo (2014) juga mengungkapkan bahwa ketidakmampuan remaja untuk mengatasi masalahnya menimbulkan emosi negatif dan ketika emosi negatif tersebut tidak terkendali, remaja sering kali cenderung melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri, seperti melukai diri, mengonsumsi narkoba, melakukan penyimpangan sosial, dan lain sebagainya. Tidak semua remaja dapat mengolah dengan baik perasaan distress yang ditimbulkan akibat tekanan yang dialami dari dalam dan luar dirinya. Widyawati dan Kurniawan (2021) mengungkapkan bahwa banyak remaja yang menunjukkan perasaan sedih, marah, kecewa, hingga putus asa melalui tindakan *self-harm*. *Self-harm* adalah perilaku menyakiti diri yang dilakukan secara sengaja dengan tujuan untuk melepaskan emosi yang menyakitkan yang dirasakan individu. Menurut Sansone & Sansone (2010), perilaku *self-harm* mengacu pada perilaku menyakiti diri yang dilakukan untuk merusak atau membahayakan diri, namun tanpa adanya tujuan mengakhiri hidup. *Self-harm* dapat termanifestasi dalam berbagai bentuk seperti memotong, menggaruk kulit hingga terluka, membakar, memukul atau membenturkan kepala, menjambak rambut (American Psychiatric Association, 2013).

Berdasarkan data yang diperoleh, perilaku *self-harm* cukup banyak terjadi terutama dikalangan remaja. Whitlock (dalam Lubis & Yudhaningrum, 2020) menyatakan bahwa *self-harm* sebagian besar merupakan fenomena remaja. Veague dan Collins (2009) juga mengungkapkan bahwa remaja merupakan kelompok yang berisiko tinggi melakukan *self-harm* dan bahkan lebih tinggi kemungkinannya daripada kelompok dewasa. Pada studi meta analisis yang dilakukan oleh Gillies dkk., (2018) ditemukan bahwa terdapat sekitar 16,9% remaja di seluruh dunia yang melakukan *self-harm* setiap tahunnya. Di Indonesia sendiri, dari 5.211 orang yang mengikuti survei ditemukan bahwa 39,3% dari mereka merasa lebih baik mati atau berpikir untuk melukai diri sendiri dalam dua minggu terakhir (Into The Light, 2021).

Pada beberapa liputan media di Indonesia, kasus *self-harm* yang ditemukan juga kerap kali dilakukan oleh remaja. Dalam *screening* yang dilakukan oleh Dinas Pendidikan dan Dinas Kesehatan Kabupaten Magetan yang dilakukan pada siswa SD, SMP, dan SMA di Magetan, ditemukan bahwa terdapat 870 siswa yang

memiliki bekas luka sayatan di lengan (Adhitama, 2023). Di salah satu SMP di Kabupaten Bengkulu Utara juga ditemukan 52 pelajar melukai tangannya secara massal (Permatasari & Berlian, 2023). Meski perilaku *self-harm* kerap kali dikatakan sebagai fenomena remaja, namun saat ini belum banyak data pasti mengenai jumlah remaja dengan perilaku *self-harm* di Indonesia. Hal ini disebabkan karena fenomena *self-harm* seperti fenomena gunung es, sehingga sulit diadakannya survei untuk memperoleh jumlah pelaku sebenarnya (Muthia & Hidayati, 2015). Kondisi seperti ini menjadi hal yang mengkhawatirkan, mengingat fenomena yang tampak dan tercatat hanya menjadi sebagian kecil dari kondisi yang sebenarnya terjadi.

Favazza (1996) membagi perilaku *self-harm* menjadi tiga tipe, yaitu *major*, *stereotypic*, dan *moderate/superficial*. *Major self-harm* adalah tindakan melukai diri sendiri secara fatal sehingga sulit bahkan tidak bisa dipulihkan, contohnya memotong kaki atau anggota tubuh lainnya. *Stereotypic self-harm* yaitu perilaku *self-harm* yang tidak fatal namun dilakukan berulang kali. *Moderate/superficial self-harm* yaitu perilaku *self-harm* yang tidak merusak secara signifikan, contohnya seperti menyayat tubuh, menjambak rambut, membakar kulit, menggaruk kulit hingga terluka, dan lainnya. Prevalensi terbesar *self-harm* yang paling umum dilakukan oleh remaja adalah *moderate/superficial* dengan mengiris/menggores bagian tubuh tertentu (Walsh, 2006). Penelitian ini melibatkan tiga orang remaja yang melakukan *self-harm* yaitu NAA, NNS, dan HHS. Ketiga partisipan yang terlibat dalam penelitian ini melakukan *self-harm* dengan tipe *moderate/superficial*.

Partisipan pertama, yaitu NAA, mengungkapkan bentuk *self-harm* yang pernah dilakukannya adalah sebagai berikut:

“*Cutting*. Aku juga mukul-mukul kepala aku sendiri, trus nonjok yang bisa aku tonjok gitu”

“... jenggut-jenggutin rambut aku sendiri, aku nangis dekep di bantal, nonjok lemari segala macam, nyubitin diri aku sendiri”

Partisipan kedua, yaitu NNS, juga melakukan *self-harm* dengan berbagai bentuk. NNS mengungkapkan hal yang dilakukan adalah sebagai berikut:

“Mukul-mukul diri, mukul-mukul kepala, terus juga kalau... kalau emang pusing banget tuh sampai pernah jedotin kepala ke dinding.”

“... *cutting*, mukul mukul kepala, mukul-mukul dada, terus eee sempet ngebakar diri juga.”

Bentuk serupa juga dilakukan oleh partisipan ketiga yaitu HHS. Dalam wawancara HHS mengatakan:

“... nge-*cutter* tangan, ya mungkin bagian tubuh yang mau aku *cutter* gitu”

“... tetap mukulin diri sih. Mukulin diri dan *cutter*. Itu seringnya.”

Perilaku *self-harm* seringkali dipengaruhi oleh berbagai faktor yang kompleks dan saling terkait, termasuk aspek emosional, psikologis, dan sosial. Menurut Wibisono (2018), faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan *self-harm* terbagi menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal dimana seseorang mengalami kecemasan, merasa dirinya tidak berharga, mudah merasa bersalah, dan membutuhkan dukungan sosial ketika bekerja atau menghadapi masalah. Faktor eksternal yaitu faktor keluarga, yang meliputi trauma pada masa kecil, trauma pada perselingkuhan orang tua, kekerasan fisik orang tua, sering berdebat dengan orang tua, merasa kecewa saat jerih payahnya tidak dihargai, dan merasa sendirian di rumah. Menurut Pristiyanti & Nuryono (2020), remaja yang yg melakukan *self-harm* merasa tidak berguna dan tidak memiliki *support system*, sehingga mereka menjadi pribadi yang pasif serta melakukan *self-harm* sebagai solusi dari masalah.

Penelitian oleh Larsen (2009) mengungkapkan bahwa faktor invalidasi dari orang tua pada anak menjadi penyebab utama seorang anak melakukan *self-harm*. Invalidasi atau penolakan terhadap perasaan dan pengalaman anak, sering kali menyebabkan perasaan tidak berharga atau tidak diperhatikan. Selain itu, Rönkä dkk., (2013) menemukan bahwa kesepian juga menjadi faktor signifikan yang berkontribusi pada perilaku *self-harm* di kalangan remaja. Pada penelitian yang dilakukan Lubis & Yudhaningrum (2020) terhadap dua remaja yang menyakiti diri sendiri, ditemukan bahwa kedua partisipan memiliki hubungan yang kurang baik dengan keluarga, tidak sepenuhnya dapat terbuka dengan pasangan mengenai apa



yang dirasakan, dan mereka tidak memiliki kedekatan yang mendalam dan hangat dengan teman-teman. Akibat kondisi tersebut, mereka merasa sedih dan sendirian sehingga sering mengisolasi diri sendiri dan memberikan reaksi negatif dengan menyakiti diri agar merasa lebih lega dan dapat kembali berpikir normal.

Perilaku *self-harm* menjadi masalah kesehatan mental yang serius, sebab fenomena ini memiliki dampak negatif pada pelaku. Perilaku *self-harm* tidak hanya memiliki dampak serius pada kesehatan psikis dan fisik individu, namun juga menjadi indikator terhadap risiko percobaan bunuh diri di masa mendatang. Kirchner dkk., (2011) menyatakan bahwa perilaku *self-harm* dapat menjadi sebuah tanda yang sangat jelas untuk percobaan bunuh diri. Meskipun *self-harm* berbeda dengan percobaan bunuh diri, namun seseorang yang pernah melukai diri sendiri cenderung untuk mempertimbangkan atau mencoba bunuh diri daripada orang yang tidak melakukan (Tresno dkk., 2012). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Nock dkk., (2006) yang melaporkan bahwa 70% percobaan bunuh diri dilakukan oleh individu yang sebelumnya terlibat *self-harm*. Percobaan bunuh diri juga pernah dilakukan pada salah satu partisipan pada penelitian ini, yaitu HHS. Dalam wawancara HHS mengatakan:

“Waktu itu aku pernah hampir bunuh diri pas SMK...”

“...masalah-masalah yang dulu itu berkumpul jadi satu di hari itu, gitu, mungkin ya, kayaknya. Trus jadinya aku udah cape, pusing, aku mau mengakhiri hidup. Dan setiap hari pun sampai sekarang bahkan aku selalu mikir aku pantas gak ya hidup..”

Dengan latar belakang fenomena yang terjadi, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut terkait gambaran *self-harm* pada remaja. Hal ini dikarenakan perilaku *self-harm* tidak jarang terjadi pada kalangan remaja dan dapat menjadi masalah kesehatan mental yang serius, bahkan dapat menjadi prediktor tindakan bunuh diri. Selain itu, penelitian yang secara khusus membahas mengenai perilaku *self-harm* di Indonesia masih tidak banyak ditemukan saat ini. Peneliti ingin mengetahui bagaimana perilaku *self-harm* yang dilakukan dan faktor-faktor yang berkontribusi pada penyebab remaja melakukan *self-harm*.

## 1.2. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *self-harm* pada remaja?
2. Apa saja faktor-faktor yang berkontribusi terhadap perilaku *self-harm* remaja?
3. Bagaimana gambaran perasaan remaja sebelum, saat, dan sesudah melakukan *self-harm*?

## 1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penulis melakukan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui gambaran *self-harm* pada remaja.
2. Mengetahui faktor-faktor yang berkontribusi terhadap perilaku *self-harm* remaja.
3. Mengetahui gambaran perasaan remaja sebelum, saat, dan sesudah melakukan *self-harm*.

## 1.4. Manfaat Penelitian

### 1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian mengenai gambaran *self-harm* pada remaja akhir ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam pengembangan keilmuan psikologi, khususnya pada bidang psikologi klinis.

### 1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi remaja yang melakukan *self-harm*, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pemahaman dalam mengetahui kondisi yang dialaminya, sehingga harapannya dapat membantu remaja mengontrol, mengurangi, bahkan menghentikan perilaku *self-harm*.
2. Bagi keluarga, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman pada remaja yang melakukan *self-harm*, sehingga keluarga dapat lebih memperhatikan dan memberi dukungan.

3. Bagi masyarakat, penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan dan meningkatkan *awareness* mengenai gambaran *self-harm* pada remaja sehingga dapat melakukan penanganan dan pencegahan terhadap faktor risiko.
4. Bagi pemerintah, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam upaya melakukan pencegahan dan penanganan bagi remaja yang melakukan *self-harm*, sehingga harapannya pemerintah dapat memfasilitasi penanganan terbaik.

