

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Konteks Penelitian

Masa remaja merupakan salah satu periode penting dalam proses kehidupan manusia karena masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Peralihan pada remaja diartikan sebagai fase pematangan (pubertas) yang ditandai dengan adanya beberapa perubahan, yaitu fisik, psikis, dan pematangan fungsi seksual. Batasan usia remaja menurut Monks, dkk (2000) umumnya memiliki rentang dari usia 12-21 tahun. Remaja dibagi menjadi tiga tahap yaitu remaja awal (12-15 tahun), remaja tengah (15-18 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun) (Okti, R, 2019). Sesuai yang diungkapkan oleh Santrock (dalam Apriliyanti, Mudjiran, & Ridha, 2017), masa remaja juga dijuluki sebagai masa pencarian jati diri atau masa krusial yang dimana pada masa ini akan ada banyak perubahan yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Dengan banyaknya perubahan yang harus dihadapi pada periode ini, maka remaja dituntut untuk dapat beradaptasi dengan baik dalam melakukan tugas-tugas perkembangan yang mengacu pada berbagai tantangan dan pencapaian yang harus dihadapi oleh remaja.

Tugas perkembangan pada masa remaja salah satunya ialah perkembangan dalam mengatur atau meregulasi emosi (Weis, R., 2018). Regulasi emosi mengacu pada kapasitas seseorang untuk mengenali, melabeli, dan mengontrol ekspresi emosi mereka dengan cara yang konsisten. Regulasi emosi juga sangat penting bagi individu karena kemampuan untuk mengelola dan mengendalikan emosi mempengaruhi setiap aspek kehidupan baik dari segi psikologis, sosial, maupun fisik.

Selama masa remaja berlangsung, remaja mengalami perubahan-perubahan yang dapat menyebabkan konflik dan tekanan emosional (Walsh, 2012). Konflik dan tekanan emosional yang dialami individu selama masa remaja dapat menyebabkan remaja mengalami kesulitan dalam mengekspresikan dan mengungkapkan perasaannya dengan kata-kata (Sarwono, 2019). Walaupun setiap remaja pastinya memiliki kemampuan

dalam mengatasi dan menyelesaikan setiap konflik dan tekanan emosional dengan baik, namun pada sebagian remaja lainnya mereka merasa sulit untuk mengatasi serta menyelesaikan konflik dan tekanan emosional pada dirinya. Sehingga dari ketidakmampuan tersebut dapat menyebabkan tekanan pada remaja dan terjadinya distress pada remaja tersebut. Distres yang dialami oleh remaja dapat menimbulkan emosi negatif seperti perasaan putus asa, depresi, sedih, kecewa, marah serta emosi negatif lainnya (Safaria et al., 2012).

Individu yang mengalami kesulitan dalam menyalurkan emosi negatif dapat mengalami kesulitan dalam mengendalikan diri serta melakukan tindakan yang dapat merugikan diri sendiri (Malumbot et al., 2020). Ada banyak cara dalam menyalurkan emosi dimana hal ini dapat dilakukan individu yaitu dengan cara penyaluran emosi yang positif dan tidak merugikan diri sendiri seperti mendengarkan musik, bernyanyi, menonton film, dan melakukan aktivitas lainnya yang disukai. Namun, ada juga yang memilih untuk menyalurkan emosi dengan cara yang negatif atau merugikan dirinya sendiri seperti minum-minuman beralkohol, memakai narkoba, bahkan melukai dirinya sendiri (*self-injury*).

Individu yang melakukan *self-injury* biasanya tidak memiliki alternatif koping yang sehat. Individu tersebut sebenarnya tidak memiliki keinginan untuk bunuh diri, tetapi ingin rasa sakit emosionalnya berhenti. Bukan hanya semata-mata hanya ingin melukai diri sendiri, tetapi karena individu tersebut merasa bahwa itu adalah cara yang tercepat, langsung, atau satu-satunya cara yang dapat individu tersebut lakukan untuk mengatasi tekanan emosional yang mendalam saat mekanisme yang lain terasa tidak memadai. Sementara itu, orang lain yang mengalami hal serupa bisa jadi memiliki lebih banyak sumber daya internal atau eksternal untuk bertahan. Contoh memiliki sumber daya internal yaitu mampu bangkit kembali setelah gagal atau terluka (resiliensi), melakukan *self-talk* positif, melakukan koping adaptif (meditasi, menulis jurnal, berolahraga, dan menggambar), adanya kontrol diri, dan memiliki makna atau tujuan hidup. Sedangkan contoh memiliki sumber daya eksternal yaitu adanya dukungan

sosial seperti teman dekat dan keluarga. Selain itu juga mendapatkan akses dari bantuan profesional seperti psikolog, psikiater, konselor sekolah, dan komunitas yang berkaitan dengan kesehatan mental.

Perilaku melukai atau menyakiti diri sendiri (*self-injury*) merupakan salah satu bentuk dari perilaku kekerasan. Bagi pelaku yang melakukan *self-injury*, hal ini digunakan sebagai cara pelaku untuk meluapkan emosi yang dimiliki, bukan untuk menyelesaikan masalah dalam hidupnya (Islammarida, 2023). Perilaku melukai diri (*self-injury*) merupakan suatu bentuk perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi rasa sakit secara emosional yaitu dengan cara melukai dirinya sendiri, dilakukan dengan sengaja tetapi tidak dengan tujuan bunuh diri. Jika *self-injury* berlangsung secara terus menerus, maka perilaku tersebut akan berubah menjadi percobaan bunuh diri.

Belakangan ini, topik pembahasan mengenai isu menyakiti diri sendiri (*self-injury*) mulai marak diperbincangkan di Indonesia khususnya di kalangan remaja dan anak muda. Fenomena ini mulai mendapatkan perhatian serius karena dampaknya yang besar terhadap kesehatan mental dan fisik individu. Perilaku *self-injury* ini dilakukan oleh pelaku dengan tujuan untuk melampiaskan emosi negatif yang dirasa sangat menyakitkan dan sulit untuk diungkapkan dengan kata-kata.

Berdasarkan data yang diperoleh bahwa di Indonesia tercatat sebanyak 1.018 orang yang mengisi survei yang dibuat oleh YouGov Omnibus menyatakan bahwa sebanyak lebih dari sepertiga penduduk (36,9%) Indonesia pernah melukai diri sendiri. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Asyafina & Salam (2022), perkiraan remaja yang melakukan perilaku *self-harm* yaitu pada usia 13-17 tahun adalah 4,3% pada laki-laki dan 3,4% pada perempuan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Faradiba et al., (2022), terdapat sebanyak 20,21% remaja di Indonesia pernah melakukan perilaku menyakiti diri sendiri. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Indriyani dan Hamidah (2020) menunjukkan bahwa sekitar 69,5% dari 617 remaja pernah melakukan perilaku *self-injury* setidaknya satu kali dalam seumur hidup. Dan hasil penelitian yang dilakukan oleh Malumbot et al., (2020) menunjukkan bahwa masa remaja dianggap belum mampu dalam

mengambil keputusan yang baik sehingga perilaku *self-injury* umumnya dilakukan oleh remaja.

Pada beberapa liputan media di Indonesia, kasus *self-injury* yang ditemukan juga kerap kali dilakukan oleh remaja. Berita yang dimuat dalam School Media News (2023), tercatat ada 49 korban *self-harm*. Seluruh korban yang berjenis kelamin perempuan dimana terdapat 40 anak melakukan satu kali sayatan sedangkan sembilan anak lainnya melakukannya secara berulang. Selain itu, berita yang dimuat dalam viva.co.id (2023) yang dimana tercatat sebanyak 52 pelajar SMP di Kabupaten Bengkulu Utara melakukan *self-injury* dengan cara melukai tangan mereka sendiri secara massal yang diduga karena pengaruh media sosial. Lalu, berita yang dimuat dalam ANTARA News (2023), tercatat sebanyak 76 anak SMP di Magetan, Jawa Timur menjadi korban *self-harm*. Menurut Kementerian PPPA (Perlindungan dan Pemberdayaan Perempuan dan Anak), korban melukai dirinya sendiri dengan menggunakan benda tajam seperti pecahan kaca, jarum, hingga penggaris besi. Dan berita yang dimuat dalam Kumparan (2023) dimana adanya pernyataan dari Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa di RSUD yaitu Dr. Soetomo, SpKJ., dan Dr. Yunias Setiawati, SpKJ., bahwa dalam seminggu sebanyak sepuluh pasien remaja dengan usia rata-rata 13-15 tahun datang ke rumah sakit dalam kondisi sudah melukai tangan, mencakar diri, atau memiliki bekas memar karena memukul dirinya sendiri ke tembok.

Menurut Favazza (1996), perilaku *self-injury* dibagi menjadi tiga tipe, yaitu *major*, *stereotypic*, dan *moderate/superficial*. *Major self-injury* merupakan tindakan melukai diri secara fatal sehingga sulit atau bahkan tidak bisa dipulihkan. *Stereotypic self-injury* adalah perilaku yang tidak fatal namun dilakukan berulang kali. Sedangkan *moderate/superficial self-injury* yaitu perilaku yang tidak merusak secara signifikan seperti menyayat tubuh, menjambak rambut, membakar kulit, menggaruk kulit hingga terluka, dan lain sebagainya. Jadi, dari ketiga tipe *self-injury* tersebut, prevalensi terbesar perilaku *self-injury* yang paling umum dilakukan oleh remaja yaitu tipe

*moderate/superficial* seperti mengiris atau menggores bagian tubuh tertentu.

Individu yang melakukan perilaku *self-injury* seringkali dipengaruhi oleh berbagai faktor baik dari faktor internal maupun faktor eksternal. Menurut Wibisono (2018), faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan *self-injury* terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Untuk faktor internal, individu akan mengalami kecemasan, depresi, merasa dirinya tidak berharga, mudah merasa bersalah, dan mudah stress. Sedangkan faktoreksternal seperti mendapat tekanan dari lingkungan sekitar, media sosial, dan masalah keluarga misalnya perceraian orang tua; orang tua yang tidak memberikan dukungan emosional; mendapat pengabaian; memiliki trauma masa kecil; dan mendapatkan kekerasan fisik dari orang tua. Menurut Zakaria dan Theresa (2020), perilaku *self-injury* ini terjadi karena ketidakmampuan individu dalam meregulasi emosi yang dimiliki sehingga memilih untuk melukai dirinya sendiri sebagai solusi dari masalah yang sedang dihadapi.

Berdasarkan fenomena yang terjadi, bentuk *self-injury* yang paling sering dilakukan oleh remaja untuk melepaskan emosi negatif pada dirinya ialah dengan menyayat atau menggores (*cutting*) pergelangan tangan atau kulit, membenturkan kepala ke tembok, menggigit bibir hingga terluka, menggigit kuku hingga melukai kulit di sekitarnya, dan menjambak rambut. Perilaku-perilaku tersebut sudah biasa dilakukan oleh pelaku *self-injury* yang sedang mengalami kekalutan dan memiliki tekanan yang tinggi dalam dirinya. Biasanya, remaja yang melakukan perilaku *self-injury* tidak semata-mata langsung melakukan perilaku tersebut. Hal ini karena adanya faktor-faktor penyebab yang membuat remaja tersebut akhirnya melakukan perilaku *self-injury*, seperti tumbuh dalam keluarga yang kurang harmonis, tidak mendapat kasih sayang dan perhatian baik dari keluarga; teman; maupun orang-orang sekitarnya; pernah mengalami kekerasan, mengalami stres, memiliki tekanan emosional yang tinggi, dan lain-lain.

Remaja yang melakukan perilaku *self-injury* untuk tujuan tertentu seperti menyalurkan emosi negatif akibat peristiwa yang tidak

menyenangkan, mengalihkan rasa sakit yang dirasakan secara psikologis (Elvira & Sakti, 2021), mencari kepuasan dan kelegaan tersendiri (Thesalonika & Apsari, 2022), serta menghukum diri sendiri atau *self-punishment* (Sabrina & Afiatin, 2023). Meskipun *self-injury* tidak bertujuan untuk mengakhiri hidup, tetapi perilaku ini berisiko untuk dilakukan secara berulang-ulang yang akhirnya akan memberikan dampak jangka panjang pada diri remaja. Dampak yang akan dirasakan oleh remaja tersebut tidak hanya secara fisik dan psikologis, tetapi juga secara sosial, emosional, dan akademik (Izzati et al., 2023).

Perilaku *self-injury* yang dilakukan secara berulang-ulang menandakan bahwa adanya faktor penghambat yang mempengaruhi seseorang untuk terus melukai dirinya sendiri meskipun mereka sadar bahwa sebenarnya perilaku tersebut merupakan cara yang tidak sehat untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Faktor penghambat ini menjadi alasan mengapa menghentikan perilaku *self-injury* bukanlah hal yang mudah karena perilaku ini sering kali menjadi cara untuk mengatasi perasaan atau situasi yang sangat sulit. Adapun faktor penghambat yang membuat individu menjadi terhambat dalam menghentikan perilaku *self-injury*, seperti sulit untuk mengelola emosi, memiliki penyakit mental atau memiliki tekanan yang tinggi, ketergantungan untuk melukai diri sendiri, memiliki trauma masa lalu, kurangnya dukungan sosial, serta kurangnya memiliki akses pada layanan kesehatan mental (Gelinas & Wright, 2013).

Sementara itu, penelitian Elvira & Sakti (2021) menemukan bahwa individu yang melakukan perilaku *self-injury* sebenarnya masih memiliki keinginan untuk menjalani kehidupan yang lebih baik dan tidak mau menyalahkan kehidupannya saat ini, serta takut tindakannya akan meninggalkan bekas luka yang sulit hilang. Hal tersebut melatarbelakangi keputusan mereka untuk berhenti melukai dirinya sendiri. Namun, berhenti untuk melakukan kebiasaan yang sudah dilakukan berulang kali tentunya akan terasa sulit apabila tidak dibantu oleh faktor pendukung (Gelinas & Wright, 2013) seperti memiliki kemampuan untuk mengelola emosi dan stres, mendapat dukungan sosial, adanya perubahan pola pikir negatif pada

individu, melakukan *self-talk* (berbicara positif pada diri sendiri), dan mendapat akses pada layanan kesehatan mental seperti psikiater, psikoterapis, atau melakukan sesi konseling dengan guru BK di sekolah.

Pada penelitian ini, peneliti akan berfokus pada individu penyintas perilaku *self-injury*. Dikatakan penyintas karena individu tersebut sebelumnya pernah melakukan perilaku *self-injury* dan berhasil untuk tidak melakukan perilaku tersebut pada kehidupannya saat ini. Artinya, individu sudah terbebas dari perilaku *self-injury*.

Selain dipilih sebagai informan karena memiliki pengalaman *self-injury* pada masa remajanya, IU juga merupakan seorang laki-laki yang menunjukkan karakteristik feminin dimana terlihat cara IU dalam mengekspresikan emosional maupun gaya koping yang digunakan yaitu dengan melakukan perilaku *self-injury*. Menurut Lazarus & Folkman (1984) terdapat dua strategi koping yang dapat dilihat dari orientasinya yaitu *externalizing* misalnya dengan bersikap agresif atau marah dan *internalizing* misalnya dengan menarik diri, menyalahkan diri sendiri, serta melukai diri (*self-injury*). Umumnya, laki-laki cenderung *externalizing* dan perempuan cenderung *internalizing*. Tetapi, untuk perempuan yang maskulin bisa berubah menjadi *externalizing*, sedangkan laki-laki yang feminin bisa berubah menjadi *internalizing*. Di Indonesia masih memegang nilai-nilai patriarki dimana laki-laki diharapkan untuk selalu tampil kuat dan tidak mudah menangis. Sedangkan perempuan meluapkan emosinya yaitu dengan menangis, menyalahkan diri sendiri, menarik diri secara sosial, memendam emosinya, cemas, serta melakukan *self-injury*. Oleh karena itu, perilaku *self-injury* lebih sering ditemukan pada perempuan. Namun, pada penelitian ini, IU lebih mengekspresikan emosionalnya yaitu memendam emosinya, menyalahkan diri sendiri, serta menarik diri secara sosial serta menggunakan *coping internalizing* berupa perilaku *self-injury*. Fenomena ini menjadi hal yang menarik dan penting karena tidak sesuai dengan pola umum yang sering dijumpai dalam masyarakat. Selain itu, laki-laki feminin juga sering mendapat stigma negatif di lingkungan sosialnya karena dianggap tidak sesuai dengan gambaran laki-laki ideal.

Penelitian yang dilakukan oleh Aufa dan Hasibuan (2024) dimana penelitian ini berfokus pada faktor pendorong terjadinya perilaku *self-harm* pada siswa secara lebih mendalam. Penelitian ini dilakukan secara kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor penyebab dari perilaku *self-harm* adalah sebagai bentuk *coping stress*, disregulasi emosi, kesepian, rendahnya dukungan sosial yang didapat, pola asuh orang tua, dan masalah keluarga. Lalu, penelitian yang dilakukan oleh Insani dan Savira (2023) dimana penelitian ini berfokus pada faktor-faktor penyebab terjadinya perilaku *self-harm* pada remaja perempuan. Penelitian ini dilakukan secara kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja perempuan cenderung menyelesaikan masalah dengan memperkecil tekanan emosional yang dirasakan agar mendapatkan rasa nyaman dari tindakan menyakiti atau melukai diri sendiri. Selain itu, faktor penyebab perilaku *self-harm* yang ditemukan dalam penelitian ini yaitu kematangan emosi, kesepian, penghargaan diri yang rendah, pola asuh otoriter, masalah dalam keluarga, dan masalah dalam hubungan romantis.

Perilaku *self-injury* merupakan salah satu masalah psikologis yang saat ini semakin banyak ditemukan terutama pada remaja dan pelajar. Di sekolah, siswa yang mengalami perilaku *self-injury* membutuhkan dukungan dan pendampingan khusus agar dapat melalui masa sulit yang sedang dihadapi dengan baik. Dalam hal ini, peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) sangat penting sebagai tenaga profesional yang memiliki kompetensi untuk melakukan intervensi yang berorientasi pada kebutuhan siswa serta pendampingan psikologis kepada siswa yang melakukan perilaku *self-injury*. Selain itu, guru BK juga memiliki peran yang penting dalam memberikan bantuan psikososial (konseling individu, konseling kelompok, dan membentuk kelompok *support*), menciptakan lingkungan sekolah yang aman, dan melakukan edukasi serta pencegahan terkait kesehatan mental.

Berdasarkan pemaparan di atas, fenomena yang terjadi pada penyintas perilaku *self-injury* sangat penting untuk dipahami karena kita

dapat belajar dari penyintas tentang bagaimana cara mereka dapat berhasil untuk keluar dari zona perilaku *self-injury*. Selain itu, dari pengalaman yang dialami oleh penyintas juga akan memberikan perspektif atau pandangan yang mendalam dan dapat memberikan inspirasi bagi mereka yang juga sedang berjuang untuk keluar dari zona perilaku melukai dirinya sendiri. Maka dari itu, peneliti akan meneliti lebih lanjut terkait “Studi Kasus pada Penyintas Perilaku *Self-injury*”. Penelitian ini akan dilakukan melalui kacamata kualitatif dengan menggunakan metode studi kasus dimana peneliti akan melakukan analisis yang mendalam terhadap individu yang melakukan perilaku *self-injury*.

### **B. Fokus Penelitian**

1. Apa saja bentuk-bentuk perilaku *self-injury* yang dilakukan oleh penyintas?
2. Apa saja faktor-faktor yang menyebabkan penyintas melakukan perilaku *self-injury*?
3. Apa saja dampak yang dialami oleh penyintas baik secara fisik, psikologis, sosial, emosional, maupun akademik?
4. Apa saja faktor penghambat penyintas dalam menghentikan perilaku *self-injury*?
5. Apa saja faktor pendukung penyintas untuk keluar dari perilaku *self-injury*?

### **C. Tujuan Umum Penelitian**

Tujuan umum dari penelitian ini ialah untuk melakukan eksplorasi secara mendalam pada penyintas perilaku *self-injury* terkait dengan bentuk perilaku *self-injury*, faktor penyebab perilaku *self-injury*, dampak yang dialami baik secara fisik; psikologis; sosial; emosional; dan akademik, faktor pendukung perilaku *self-injury*, serta faktor penghambat perilaku *self-injury*.

#### D. Kegunaan Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat seperti berikut:

##### 1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada ilmu pengetahuan serta dapat dijadikan sebagai bahan kajian dan menambah wawasan baru bagi para peneliti selanjutnya dalam bidang keilmuan Bimbingan dan Konseling terkait pengalaman yang dialami oleh penyintas perilaku *self-injury*, khususnya di bidang kesehatan mental.

##### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi individu yang sedang mengalami perilaku *self-injury*, diharapkan dapat memberikan pemahaman dan inspirasi untuk belajar mengenai teknik mekanisme koping yang sehat serta memahami bagaimana cara melakukan proses pemulihan untuk keluar dari zona perilaku *self-injury*.
- b. Bagi guru Bimbingan dan Konseling, diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai pengalaman penyintas untuk lebih memahami masalah yang mungkin sama dialami oleh siswa di sekolah.
- c. Program Studi Bimbingan dan Konseling, diharapkan dapat memperkuat konten materi perkuliahan yang berkaitan dengan intervensi pada isu mengenai perilaku *self-injury*.
- d. Mahasiswa BK, diharapkan dapat menyiapkan dan memberikan materi terkait isu mengenai perilaku *self-injury* pada saat melakukan PKM (Praktik Keterampilan Mengajar).