BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Self-harm atau “melukai diri sendiri” adalah tindakan yang menyebabkan luka pada diri sendiri (Brossard & Steggals, 2020). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Isminayah & Supandi, 2016) *self-harm* bukanlah gangguan mental, melainkan ketidakmampuan seseorang untuk mengatasi stres yang sedang dihadapi. Sebaliknya *self-harm* adalah penggunaan berbagai metode untuk mendorong diri sendiri melalui situasi yang sangat sulit, termasuk menyakiti diri sendiri secara sengaja, berulang kali, bahkan sampai bunuh diri yang tidak disengaja. *Self-harm* dapat menyebabkan cidera serius atau gangguan pikiran bunuh diri sendiri yang parah yang tentunya dapat berakibat fatal. Menurut Chan et al., 2016 (dalam Kusumadewi et al., 2019) tidak semua orang yang melukai diri sendiri akan terus melakukan tindakan sampai bunuh diri tetapi, ada kemungkinan 1,68 kali lebih besar bagi mereka yang melukai diri sendiri untuk melakukannya. Di Indonesia *self-harm* adalah fenomena gunung es yang mempengaruhi remaja. Dimana kondisi ini tidak diumumkan atau tidak terlihat.

Menurut WHO (dalam Putri, 2022) *self-harm* dapat didefinisikan sebagai tindakan dengan hasil yang tidak mematikan. Namun demikian tindakan ini dapat menyebabkan seseorang dengan sengaja memulai perilaku yang tidak biasa tanpa intervensi dari orang lain. Bentuk perilakunya dapat berupa perilaku menyakiti diri sendiri, atau dengan sengaja menelan zat melebihi dosis yang ditentukan atau diakui secara umum, dengan tujuan untuk mewujudkan perubahan yang diinginkan subjek melalui konsekuensi fisik.

Menurut (Raihani et al., 2022) pada data survey YouGov Omnibus yang dilakukan pada Juni 2019 terdapat 36,9% orang Indonesia pernah melakukan *self-harm* atau menyakiti diri sendiri secara sengaja. Menurut (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak,2023) Bintang Puspayoga, di Karangasem, Bali, ada 49 siswa yang juga menjadi korban *self-harm.* Korban rata-rata perempuan, dengan 40 anak melakukan sayatan sekaligus dan 9 lainnya melakukannya berulang kali. Selanjutnya 52 murid SMP di Bengkulu Utara secara massal melukai tangan mereka sendiri. Fenomena *self-harm* terjadi juga di Jawa Timur tepatnya di Magetan pada bulan Oktober 2023. Terdapat 76 pelajar SMP yang melakukan perilaku melukai diri sendiri atau *self-harm*, mereka melakukan ini dikarenakan ikut-ikutan teman, putus hubungan oleh pasangan hingga dirundingkan di lingkungan. Hal ini menunjukan bahwa mayoritas dari perilaku *self-harm* terjadi pada remaja atau kalangan pelajar. (Kholik & Adi, 2020).

Menurut Latipun & Notosoedirdho (dalam Sayyidah, 2019) Sebagian anak muda dapat menangani masalah dengan baik, tetapi ada juga yang tidak mampu menyelesaikannya. Ketidakmampuan seseorang untuk mengatasi tantangan dan menghadapi masalah dapat mengakibatkan stres dan tekanan, yang pada gilirannya menimbulkan emosi dan dampak negatif. Stres yang memengaruhi emosi buruk yang sulit dikendalikan dapat mendorong individu untuk melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri, seperti menyakiti diri, menggunakan obat terlarang, mengonsumsi alkohol, berperilaku menyimpang, dan tindakan negatif lainnya. Ketika remaja mengalami emosi negatif dapat menyebabkan perilaku negatif yang dapat merugikan diri remaja. Maka, remaja yang tidak mampu menghadapi dan menyelesaikan suatu permasalahan dengan baik akan berdampak terhadap emosi negatif dan afek negatif. Ketika remaja mengalami

emosi negatif dapat menyebabkan perilaku negatif yang dapat merugikan diri remaja. Jenny (dalam Sayyidah, 2019) mengatakan bahwa perilaku yang dapat merugikan diri sendiri disebut sebagai perilaku *self-harm*. *Self harm* adalah suatu bentuk perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi tekanan emosional atau rasa sakit secara emosional dengan cara menyakiti dan merugikan diri sendiri tanpa bermaksud untuk melakukan bunuh diri.

Selanjutnya adapun pengertian keharmonisan keluarga, menurut Gunarsa (dalam Indriyani, 2023) keharmonisan keluarga adalah dimana semua anggota keluarga merasa bahagia, ditandai dengan kurangnya konflik dan kekecewaan, anggota keluarga akan puas dengan keadaan dan keberadaan dirinya secara keseluruhan, yang disebut eksistensi dan aktualisasi diri. Kepuasan ini mencakup setiap aspek dari fisik, mental, emosi, dan sosial.

Menurut Jamiah (2010) keharmonisan dalam sebuah keluarga adalah pandangan mengenai keadaan dan situasi keluarga yang menghasilkan kehidupan beragama yang kokoh, lingkungan yang hangat, pengertian satu sama lain, saling menghormati, keterbukaan, perhatian, serta dipenuhi dengan kasih sayang dan kepercayaan, sehingga mendukung anak untuk berkembang dan tumbuh dengan seimbang.

Sementara itu, terdapat beberapa penelitian terdahulu yang membahas keterkaitan antara kedua variabel. Salah satunya adalah penelitian oleh Rosyana Amelia Sabela et al. (2022) yang menunjukkan bahwa ketiga informan melakukan self-harm sejak usia 13 tahun dan sering melihat video yang berkaitan dengan self-harm. Selain itu, mereka mengungkapkan bahwa perilaku tersebut dilakukan secara berulang saat menghadapi masalah keluarga. Ketiga informan menyatakan bahwa mereka tidak berniat melakukan bunuh diri, namun melakukan self-harm

untuk merasa lebih baik dan agar tidak menyakiti orang lain. Penelitian ini juga menemukan bahwa para informan mengalami perundungan dari teman sebaya maupun teman yang lebih tua. Bentuk self-harm yang dilakukan meliputi mengukir, menggores, menyayat, memukul diri sendiri, membenturkan tubuh ke benda keras hingga memar, dan tidak makan selama hampir satu minggu.

Selanjutnya dari Rika (2023) berdasarkan hasil studi dari pengujian yang dilakukan, ditemukan bahwa di Kelurahan Keputih Surabaya, tingkat stres berada pada kategori sedang, sedangkan perilaku self-harm di kalangan mahasiswa di wilayah tersebut termasuk dalam kategori ringan. Faktor yang memengaruhi ini adalah tekanan yang dirasakan terhadap tugas akhir yang harus diselesaikan tepat waktu, serta kurangnya dukungan dari aktivitas spiritual dan kondisi lingkungan sekitar.

Selanjutnya dari Putri (2022) hasil penelitian menunjukan bahwa responden pertama melakukan *self-harm* karena faktor sosial dan keluarga, sedangkan responden kedua melakukan *self-harm* untuk mengalihkan perhatian, melepaskan ketegangan, menghindari kematian, mengekspresikan rasa sakit dan menghukum diri sendiri. Salah satu jenis *self-harm* yang dilakukan oleh responden kedua adalah menyayat lengan. Siklus *self-harm* yang berulang mulai dengan emosi negatif, seperti kemarahan atau kesedihan, diikuti dengan ketegangan dan akhirnya melakukan tindakan *self-harm* yang menghasilkan efek positif yaitu lega dan efek negatif merasa bersalah. Kecanduan yang diperoleh dari melakukan *self-harm* membuat sulit untuk berhenti melakukannya.

Kebaharuan yang terdapat pada penelitian ini adalah penelitian sebelumnya belum ada yang mengangkat fenomena antara keharmonisan keluarga dan kecenderungan perilaku *self-harm* pada remaja. Karena dari kasus yang pernah

penulis temui, remaja melakukan *self-harm* salah satu faktornya adalah karena ketidakharmonisan sebuah keluarga.

Menyaksikan fenomena yang terjadi dan didukung oleh hasil-hasil penelitian sebelumnya, penulis memilih untuk mengangkat isu ini, di mana penulis ingin memahami seberapa besar dampak kehamonisan keluarga dengan kecenderungan perilaku *self-harm* pada remaja. Berdasarkan literatur terdahulu pula, keharmonisan keluarga salah satu faktor untuk mencegah terjadinya kecenderungan perilaku *self-harm* pada remaja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan data tersebut maka dapat dirumuskan masalah apakah terdapat hubungan antara keharmonisan keluarga dan kecenderungan perilaku *self-harm* pada remaja ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini ialah mengetahui hubungan antara keharmonsan keluarga dan kecenderungan perilaku *self-harm* pada remaja.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini berguna untuk pengembangan pengetahuan dalam bidang psikologi terfokus pada keharmonisan keluarga dan kecenderungan perilaku *self-harm* pada remaja

2. Manfaat Praktis

a. Bagi orang tua

Penelitian ini dapat menjadikan sarana bagi para orangtua untuk mengetahui fenomena terkait perilaku *self-harm* dan menerapkan cara-

cara agar terciptanya keharmonisan keluarga yang dapat membuat keluarga lebih harmonis dan hangat.

b. Bagi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam dunia pendidikan dan dapat menjadi sarana bagi tenaga pendidik untuk memperdalam mengenai bagaimana remaja dapat memiliki kecenderungan melakukan perilaku *self-harm.*