

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia pasti akan mengalami masalah dalam hidupnya dan dapat mengakibatkan stres bahkan sampai pada tahap depresi. *Self-harm* adalah salah satu bentuk gejala dari depresi dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Strategi penyelesaian masalah atau *coping stress* yang dilakukan oleh seseorang merupakan gambaran penerapan sedari kecil, sehingga mekanisme *coping stress* bisa menjadi positif dan negatif. Mekanisme yang positif berupa, menyelesaikan masalah dengan orang yang bersangkutan, mengolah emosinya dengan terarah. Individu yang tidak mampu menerapkannya lebih memilih memendam emosinya dan tidak menyalurkannya. *Distress* yang muncul akibat tekanan akan berakibat buruk seperti, menyakiti diri sendiri dengan berbagai cara, perilaku ini disebut *self-harm* (Ria Kurniawaty, 2012).

Menurut Tang, et al (2016) bentuk *self-harm* yang paling umum adalah melukai kulit dengan silet atau berbagai macam benda tajam. *Self-harm* juga muncul dalam bentuk membakar tubuh, memukul diri, mengorek bekas luka, menjambak rambut, hingga menelan zat-zat beracun. Menurut Klonsky (2007), penyaluran emosi dengan melukai diri sendiri secara berulang-ulang dianggap dapat mengurangi beban emosional yang dirasakan dan menjadi alasan utama bagi seseorang untuk melakukannya.

Sutton (2007) mengemukakan bahwa *self-injury* merupakan mekanisme *coping* atau mengatasi kecemasan yang memiliki banyak dampak buruk, tetapi dapat mengatasi kecemasan tersebut. *self-injury* menjadi salah satu

cara untuk mengatasi stres yang ekstrim dan bahkan bisa menjadi salah satu cara untuk dapat bertahan hidup dari stres. Mazelis (tahun, 2008) mengemukakan bahwa *self-injury* adalah perilaku yang dilakukan dengan sengaja untuk melukai tubuh sendiri sebagai cara mengatasi masalah emosi dan stres. Pelaku tidak ingin menciptakan rasa sakit pada fisik ataupun untuk mengakhiri hidup, tetapi lebih berfokus pada menenangkan perasaan sakit secara emosional yang sangat membuat mereka depresi.

Berdasarkan penelitian (Thesalonika, Nurliana., 2022: 2016-2017) di Australia pada tahun 2010, ada 20% dari populasi remaja berusia 18-24 tahun mengaku pernah sekali dalam hidup, mereka melakukan *self-harm*, sedangkan di Inggris, mengalami peningkatan 50% dari tahun 2004-2005 dari 1.758 orang menjadi 2.727 orang di tahun 2008-2009. Amerika, setiap tahunnya ada 2 juta individu dengan 1.000 dari 100.000 orang muda yang mengaku telah menjadi pelaku *self-harm* dengan bentuk menyayat diri. Indonesia sendiri, perilaku *self-harm* terjadi karena pelaku mengalami kekerasan fisik sebelum berusia 18 tahun sebanyak 6,6%, 42,9% melakukan *self-harm* karena mengalami kekerasan emosional.

Berdasarkan wawancara awal peneliti pada tahun, 2022 dengan subjek, subjek melakukan tindakan melukai diri sendiri sejak SMP, perilaku *self-harm* yang sering dilakukan subjek adalah membenturkan kepalanya pada tembok, menarik rambutnya sendiri, mengurangi makan dan beberapa kali sengaja tidak makan seharian. Subjek kedua, melakukan tindakan melukai diri sendiri sejak SMA. Perilaku *self-harm* yang ia lakukan berupa memecahkan piring di dahinya, melukai tangannya menggunakan paku, membenturkan kepalanya ke tembok.

Perilaku *self-harm* sendiri merupakan kegagalan seseorang dalam melakukan *coping* dalam menghadapi stress (Carroll, et al., 2014). Meski tidak semua orang dengan perilaku *self-harm* akan selalu berlanjut menjadi bunuh diri, namun orang dengan perilaku ini memiliki resiko untuk melakukan bunuh diri (Chan M., et al 2016). Menurut Sansone (1988) apabila metode *self-harm* yang dilakukan menimbulkan luka serius atau disertai dengan pikiran bunuh diri yang muncul secara intensif, maka *self-harm* dapat berakibat pada kematian.

Masa remaja berada pada kisaran usia 12-22 tahun, pada usia ini umumnya remaja sedang menempu pendidikan. Berada di sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, atau perguruan tinggi, sehingga seharusnya remaja memiliki lebih banyak waktu di lingkungan sekolah, bersama teman-temannya. Pada penelitian sebelumnya (Nurliana; 2022) 70% orang yang melakukan percobaan bunuh diri sebelumnya melakukan *self-harm*. Pelaku *self-harm* lebih banyak di temukan pada remaja dengan berdasarkan data 17,2% remaja, 13,4% dewasa muda, 5,5% dewasa.

Berdasarkan pengamatan peneliti tahun 2021 di NTT sendiri, sudah banyak kasus remaja yang melakukan *self-harm*, dalam bentuk sengaja jatuh dari motor, membenturkan kepala ke tembok, mencari masalah dan membiarkan dirinya di pukul oleh orang lain, menjadi aklhololik, menarik rambutnya, mengorek bekas luka dan masih banyak lagi. Kurangnya sosialisasi dan pengetahuan mengenai *self-harm*, para remaja ini tidak mengetahui bahwa ia sedang menyakiti dirinya sendiri.

Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan peneliti, permasalahan yang dialami subjek sehingga berani melakukan tindakan *self-harm* adalah, pada subjek pertama melakukan tindakan *self-harm* karena merasa bahwa perilaku

tersebut merupakan pelampiasan emosi yang wajar, sehingga subjek sering melakukan tindakan *self-harm*. Subjek kedua, permasalahan yang membuat ia melakukan tindakan *self-harm* adalah karena merasa kesepian dan tidak dihargai oleh orang lain. Subjek ketiga, melakukan *self-harm* sejak SMA, sedangkan subjek keempat dan kelima sejak Sekolah Menengah Pertama.

Menurut Klonsky (2007) *self-harm* adalah sebuah tindakan yang sengaja dilakukan untuk menyakiti dan merusak bagian dari dirinya sendiri. Knigge (1999) menyebutkan bahwa bentuk-bentuk *self-harm* adalah memotong atau menggores tubuhnya di bagian tertentu atau *superficial self mutilation*, memukul dirinya sendiri, memukul tembok / benda keras, membakar anggota tubuh tertentu, memperparah proses sembuh luka, dan mematahkan tulangnya sendiri.

Populasi terbesar dari tipe *self-harm* yang paling sering dilakukan adalah *moderate* atau *superficial self mutilation* seperti mengiris atau menggores bagian tubuh tertentu (Walsh, 2006). Menurut Tang (2016) perilaku *self-harm* yang paling sering dilakukan adalah mengiris/ menyayat kulit menggunakan benda tajam yang disebut juga *self-cutting*, membakar tubuh, memukul diri sendiri, mengorek bekas lukanya sendiri, menjambak rambut, dan mengkonsumsi zat-zat beracun.

Higgins (2014) mengemukakan bahwa perilaku menyakiti diri sendiri dapat memberikan dampak serius pada psikis dan fisik, baik dalam jangka pendek maupun panjang. Perilaku ini akan meninggalkan bekas luka, ketika mengiris bagian tubuh atau *cutting* juga menyebabkan kehilangan darah dan dapat merusak tendon, saraf, dan jaringan otot pada tubuh. Individu yang menggunakan bahan korosif atau bahan beracun lain dapat membuat kulit tubuh menjadi rusak, dan bagi yang melukai dirinya dengan cara memukul dirinya akan

mengakibatkan kerusakan organ dalam tubuh. Dampak psikis yang dirasakan pelaku adalah perasaan lega tetapi secara fisik mereka akan merasakan sakit.

Pada tahun 2015 (dalam Asyafina, 2022) Indonesia terjadi peningkatan sekitar 3,9% remaja yang melakukan perilaku *self-harm*. Perkiraan remaja dengan perilaku *self-harm* pada usia 13-17 tahun adalah 4,3% pada laki-laki dan 3,4% pada perempuan (World Health Organization, 2017). Di Indonesia perilaku *self-harm* meningkat dari tahun ke tahun, sekitar 23,4 juta jiwa remaja yang sudah melakukan *self-harm* belum lagi pada usia dewasa. Pada penelitian sebelumnya (Thesalonika, Nurliana., 2022) 70% orang yang melakukan percobaan bunuh diri sebelumnya melakukan *self-harm*. Pelaku *self-harm* lebih banyak di temukan pada remaja dengan berdasarkan data 17,2% remaja, 13,4% dewasa muda, 5,5% dewasa.

Berdasarkan latar belakang masalah ini, peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul "STUDI PENYEBAB KECENDERUNGAN PERILAKU *SELF-HARM* PADA REMAJA AKHIR DI KOTA KUPANG NTT". Peneliti juga berharap dapat mengetahui alasan pelaku melakukan *self-harm* sebagai pelampiasan emosi atau pemicu subjek atau pelaku *self-harm* melakukan tindakan melukai diri sendiri.

B. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, pertanyaan penelitian ini adalah, apa penyebab kecenderungan perilaku *self-harm* remaja akhir di kota Kupang, NTT?

C. Tujuan Dan Manfaat

Tujuan dari penelitian ini adalah, untuk mengetahui penyebab atau pemicu seseorang untuk melakukan tindakan *self-harm*. Manfaat dari penelitian ini adalah, untuk menambah pengetahuan peneliti mengenai *self-harm* dan peneliti berharap penelitian serta laporan ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya

Penelitian ini meneliti pemicu atau penyebab terjadinya perilaku *self-harm* pada remaja akhir di kota Kupang, NTT. Penelitian ini juga didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya, mengenai “Gambaran Kesepian pada Remaja Pelaku *Self-harm*” tahun 2020 oleh Irma Rosalinda Iubis. Dengan subjek penelitian remaja berusia 15-18 tahun, dan fokus penelitian pada variabel kesepian. Hasil dari penelitian ini adalah, kesepian (*family loneliness*) mendorong kedua partisipan untuk melakukan tindakan *self-harm* karena merasakan kekosongan dan memilih untuk menyalurkan pada perilaku *self-harm*.

Penelitian kedua mengenai, “Kesepian dan Keinginan Melukai Diri Sendiri Remaja” oleh Eida Nabiela Muthia tahun 2015. Subjek penelitian ini adalah siswa SMK Balikpapan Kalimantan Timur dengan variabel bebas penelitian ini adalah kesepian dan ketidak-nyamanan dan variabel terikat pada penelitian ini adalah keinginan melukai diri sendiri, dan hasil dari penelitian ini adalah variabel kesepian dapat meningkatkan variabel melukai diri sendiri sebesar 7,5%. Jadi, semakin tinggi rasa kesepian yang dirasakan, semakin tinggi perilaku melukai diri sendiri.

Penelitian selanjutnya, “Dinamika Psikologis Pelaku *Self-injury*” oleh Ria Kurniawaty tahun 2012, subjek pada penelitian ini adalah wanita. Dengan hasil penelitiannya, subjek melakukan tindakan *self-injury* sebagai pengalihan emosi yang sedang dirasakan dan juga sebagai penyelesaian masalah bagi pelaku. Perbedaan dari penelitian sebelumnya adalah pada subjek, subjek pada penelitian ini adalah remaja akhir di kota Kupang, NTT dengan jumlah 5 orang subjek. Perbedaan lain dari penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada fokus variabel penelitian. Fokus variabelnya adalah penyebab atau pemicu subjek melakukan *self-harm*.