

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Diskusi mengenai kesehatan mental semakin mendapat perhatian di Indonesia. Permasalahan psikologis kini kerap muncul, baik dalam kehidupan sehari-hari bahkan di dunia digital, terutama melalui platform media sosial. Misalnya, ada remaja yang mengungkapkan perasaan seperti kesedihan, kemarahan, kekecewaan, atau keputusan dengan melakukan tindakan menyakiti diri sendiri, yang dikenal sebagai *self harm*. Depresi pada remaja tidak selalu terlihat dari ekspresi kesedihan, tetapi juga dapat muncul sebagai mudah tersinggung, kehilangan minat pada aktivitas yang sebelumnya disukai, atau merasa bosan. Kondisi ini membutuhkan penanganan serius karena dapat meningkatkan risiko perilaku berbahaya seperti bunuh diri. Jika tidak segera ditangani, dampaknya dapat menjadi lebih buruk, termasuk kebiasaan melukai diri sendiri. (Insani, 2022).

Fase dewasa awal merupakan tahap krusial dalam kehidupan individu, yang ditandai oleh berbagai tanggung jawab perkembangan, seperti menikah, membangun keluarga, mengurus rumah tangga, membimbing anak, dan meniti karier (Havighurst, 2001). Menurut Anderson, pada tahap dewasa awal, individu mulai membangun hubungan yang lebih mendalam dengan pasangan dan diharapkan memiliki kematangan psikologis, termasuk kemampuan mengelola emosi dan memahami perasaan orang lain. Selain itu, masa ini sering diwarnai oleh berbagai perubahan besar, seperti transisi dari remaja menuju kehidupan dewasa, meningkatnya tanggung jawab, dan pengambilan keputusan penting terkait karier, pernikahan, atau pendidikan lanjutan. Kesibukan hidup yang semakin meningkat sering kali mengurangi waktu untuk bersosialisasi, mempersempit lingkaran pertemanan, dan membuat perhatian lebih terfokus pada pekerjaan atau tanggung jawab lain. Perubahan-perubahan ini kerap menimbulkan tekanan emosional yang dapat memicu stres, terutama bagi individu yang kesulitan menyesuaikan diri. Sebagian orang memilih cara-cara positif untuk mengatasi stres, namun tidak sedikit yang gagal

mengendalikannya. Beberapa bahkan mengungkapkan tekanan tersebut dengan perilaku merugikan, seperti melukai diri sendiri, akibat ketidakmampuan menghadapi beban yang dirasakan. (Shalsabilla, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Tresnoet, mengenai perilaku *self injury* dan percobaan bunuh diri pada mahasiswa di Indonesia dengan rentang usia 16-27 tahun menunjukkan dari 307 partisipan, terdapat 38% yang sengaja melukai diri sendiri, dari 38% tersebut ditemukan bahwa kebanyakan wanita melukai diri sendiri dengan prosentase 84,72%. Selain itu survey juga dilakukan oleh Kim Ho di Indonesia pada tahun 2019 terhadap 1.018 orang, menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga orang di Indonesia yaitu 36% pernah melukai diri sendiri, dan hal ini banyak ditemukan di rentang usia 18-24 tahun. Penelitian yang dilakukan oleh Moran menyatakan bahwa perempuan dengan usia antara 15-24 lebih banyak melakukan perilaku yang menyakiti diri mereka sendiri atau melakukan *self injury*, dan tindakan ini juga sangat beresiko. (Putri & Rahmasari, 2021). Berdasarkan data Riskesdas pada tahun 2018, diketahui bahwa 6,2% dari kelompok usia 15–24 tahun mengalami depresi. Depresi ini berpotensi dapat menyebabkan *self harm* atau bunuh diri. Selain itu, data juga menunjukkan bahwa 36,9% masyarakat Indonesia pernah melakukan upaya menyakiti diri sendiri dengan sengaja. Jumlah ini banyak didominasi oleh kelompok usia muda, yakni 18-24 tahun, dengan persentase sebesar 45%. (Longge. dkk., 2021).

Wawancara yang dilakukan pada tanggal 25 Januari 2024 terhadap responden AO sebagai pelaku *self harm*. Responden mengungkapkan alasan nya melakukan perilaku *self harm*, salah satu nya yaitu rasa *insecure* dan rasa gagal. Jenis perilaku *self harm* yang dilakukan oleh responden adalah dengan cara menyayat kulit dan memiliki gangguan makan. Karena responden merupakan orang yang pernah melakukan *self harm*, responden memiliki *coping* untuk terhindar dari perilaku *self harm*. *Coping* yang dilakukan oleh responden untuk menghindari dari perilaku *self harm* adalah dengan berinteraksi bersama teman dan dan juga dengan aktif berorganisasi. Selain itu, melakukan hal religius dengan beribadah juga menjadi salah satu hal yang membuat pelaku

terhindar dari perilaku *self harm*. Kemudian hasil dari wawancara yang dilakukan pada tanggal 26 Januari 2024 terhadap responden HH sebagai pelaku *self harm*. Responden mengungkapkan alasan nya melakukan perilaku *self harm*, salah satu nya memiliki masalah interpersonal dengan keluarga nya. Jenis perilaku *self harm* yang dilakukan oleh responden adalah menyayat kulit. Karena responden merupakan orang yang pernah melakukan *self harm*, responden memiliki *coping* untuk terhindar dari perilaku *self harm*. *Coping* yang dilakukan oleh responden untuk terhindar dari perilaku *self harm* adalah dengan berinteraksi bersama teman dan juga dengan berolahraga. Selain itu, melakukan hal religius dengan beribadah dan sering mengikuti kajian juga menjadi salah satu hal yang membuat pelaku terhindar dari perilaku *self harm*.

Perilaku melukai diri sendiri, bisa juga dikenal sebagai *self harm*, umumnya dilakukan secara sadar tanpa adanya niat untuk bunuh diri. Tindakan ini sering digunakan sebagai cara bagi individu untuk melepaskan penderitaan emosional dengan melukai tubuh mereka, terutama ketika mereka merasa sulit mengekspresikan emosi negatif secara verbal (Cindi M. dkk., 2020). Menurut Walsh (2006), perilaku melukai diri sendiri adalah perilaku yang disengaja untuk melukai diri dengan tujuan mengurangi rasa sakit psikologis. Arinda dan Mansoer (2021) mengungkapkan bahwa pada individu dewasa awal berusia 21-22 tahun di Jakarta, *self harm* sering dilakukan sebagai bentuk pelampiasan emosi negatif. Penelitian Moran dkk. (2012) menunjukkan bahwa perempuan berusia 15-24 tahun cenderung lebih sering melakukan tindakan *self harm*. Aldiah dan Diana (2021) juga mencatat bahwa dewasa awal berusia 21-22 tahun kerap melampiaskan rasa sakit dengan cara seperti menjambak rambut, menggores tangan menggunakan benda tajam, memukul diri dengan benda keras, atau menggesekkan kaki ke lantai hingga terluka. (Shalsabilla, 2023).

Penelitian oleh Rahmawati, S. A., & Asyanti, S. (2023) yang berjudul "*Spiritual Coping pada Remaja yang Melakukan Self-Harm*" menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Penelitian ini menemukan bahwa ketiga remaja yang menjadi subjek studi menerapkan *spiritual coping*, meskipun tidak secara konsisten. Sebelum menerapkan *spiritual coping*, mereka cenderung

menggunakan mekanisme koping lain, seperti menjalani hobi, mendengarkan musik, dan tidur. Namun, ketika menghadapi masalah yang memicu keinginan untuk melakukan *self harm*, mereka mulai menerapkan spiritual *coping* yang lebih konsisten, seperti beribadah, meyakini bahwa Allah selalu hadir, menganggap bahwa Allah merindukan doa mereka, serta melihat ujian yang dialami sebagai bentuk kasih sayang Allah yang harus dihadapi dengan sabar. Sementara itu, penelitian oleh Lubis, I. R., & Yudhaningrum, L. (2020) berjudul "*Gambaran Kesepian pada Remaja Pelaku Self-Harm*" menggunakan pendekatan kualitatif. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa kedua remaja yang melakukan *self harm* mengalami kesepian dalam tiga aspek yang disebutkan oleh Weiss, yaitu kesepian dalam keluarga, kesepian dalam hubungan romantis, dan kesepian dalam konteks sosial. Dari ketiganya, kesepian keluarga memiliki pengaruh paling besar terhadap perilaku mereka. Penelitian oleh Alifiando, B. K., Pinilih, S. S., & Amin, M. K. (2022) berjudul "*Gambaran Kecenderungan Perilaku Self-Harm pada Mahasiswa Tingkat Akhir Studi*" menggunakan kuesioner dengan teknik *purposive sampling*. Hasilnya menunjukkan bahwa 56,7% mahasiswa tingkat akhir memiliki kecenderungan melakukan *self harm*, dengan dominasi perempuan sebesar 47,7%. Mahasiswa yang tidak memiliki mekanisme koping yang adaptif berisiko lebih tinggi untuk melakukan perilaku menyakiti diri sendiri.

Sebanyak tiga puluh pasien telah diidentifikasi, dengan tujuh di antaranya terbukti melakukan NSSI (*Non-Suicidal Self-Injury*). Dari tujuh pasien tersebut, enam adalah perempuan berusia antara 21 hingga 32 tahun. Sebagian besar berasal dari Jakarta, dengan perilaku menyayat menjadi bentuk NSSI yang paling sering terjadi di Indonesia. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Swanell dkk. (2023), yang menunjukkan bahwa pelaku *self harm* umumnya memiliki riwayat NSSI dalam hidupnya, dengan prevalensi sebesar 17,2% pada remaja, 13,4% pada dewasa awal, dan 5,5% pada orang dewasa. Penelitian lain menemukan bahwa dari 314 mahasiswa di sebuah universitas di Indonesia, sebanyak 38% di antaranya terlibat dalam NSSI, dan 21% pernah mencoba bunuh diri. (Awalini & Harsono, 2023).

Perilaku menyakiti diri sendiri adalah tindakan seseorang yang secara sadar menyakiti dirinya sendiri sehingga menyebabkan kerusakan fisik langsung, meskipun tidak bertujuan untuk bunuh diri. Dalam penelitian berjudul "*Pengembangan Website Berbasis Cause-Oriented Campaigns untuk Menghindari Self-Harm pada Remaja*", *self harm* didefinisikan sebagai perilaku yang sering ditandai dengan adanya bekas luka, tanda, atau cedera pada tubuh, seperti menyayat kulit, menggigit diri sendiri, membakar tubuh, merusak mata, atau melukai kulit. Selain dipicu oleh stres atau depresi, *self harm* juga dapat disebabkan oleh penggunaan narkoba, pergaulan dengan teman yang juga melakukan *self harm*, rendahnya rasa percaya diri, konflik dengan orang tua, kesulitan dalam tugas sekolah, dan kecemasan. Sebuah studi yang dilakukan oleh Madge N. dkk, pada tahun 2008 terhadap 30.000 siswa berusia 15-16 tahun menemukan kalau siswi perempuan memiliki tingkat *self harm* yang lebih tinggi daripada siswa laki-laki. Perilaku menyakiti diri sendiri juga sering diidentifikasi melalui adanya bekas luka atau tanda di tangan akibat melukai diri, menggigit tubuh, atau membakar kulit. Perilaku ini Merujuk pada perbuatan yang spesifik ketika menyakiti diri sendiri sebagai tanggapan terhadap tekanan emosional, tetapi tanpa niat untuk mengakhiri hidup. (Azizah & yasin, 2022).

Perilaku melukai diri sendiri merupakan bentuk respons negatif yang dilakukan seseorang saat menghadapi masalah psikologis. Ketidakmampuan untuk menerapkan strategi penanganan yang adaptif dapat meningkatkan risiko individu melakukan *self harm*. Strategi penanganan memainkan peran penting, karena dengan strategi yang efektif, peluang seseorang untuk terlibat dalam perilaku *self harm* menjadi lebih kecil. Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa ketika seseorang mengalami stres, dampak negatif yang ditimbulkan tidak akan dibiarkan berlanjut begitu saja. Sebagai gantinya, individu akan berusaha mengambil tindakan untuk mengatasi stres tersebut, yang dikenal sebagai strategi penanganan. Menurut Santrock (2007), penanganan merupakan upaya yang dilakukan remaja untuk menghadapi situasi yang penuh tekanan,

memperkuat kemampuan memecahkan masalah, serta mencoba mengatasi atau mengurangi tingkat stres yang dirasakan. (Amelia & Handayani, 2021).

NSSI (*Non-Suicidal Self-Injury*) adalah perilaku yang dilakukan secara sengaja pada tubuh, seperti menyayat atau membakar, tanpa adanya niat untuk mengakhiri hidup (Long, 2018). Individu yang sering melukai diri sendiri biasanya menunjukkan karakteristik kepribadian yang kurang sehat, seperti rasa tidak suka terhadap diri sendiri, minimnya perencanaan masa depan, kecemasan yang berkepanjangan, sensitivitas berlebihan terhadap penolakan, kecenderungan agresivitas yang terpendam, serta kesulitan dalam mengelola emosi dan menggunakan mekanisme koping yang efektif. (Pardede dkk., dalam Zulkifli 2024).

Perilaku melukai diri sendiri umumnya dimulai ketika seseorang merasakan frustrasi, kemudian melukai diri untuk merasakan kelegaan, dan akhirnya mengulangi perilaku tersebut (Faradiba & Abidin, 2022). Tindakan ini sering kali dilakukan dengan cara mengiris atau menggores kulit menggunakan benda tajam seperti silet atau *cutter*, atau disebut juga dengan istilah *self cutting* (Tarigan & Apsari, 2022). Menurut Hawton dkk, (2012), salah satu bentuk coping negatif adalah Menyakiti diri sendiri tanpa bermaksud untuk mengakhiri hidup, yang disebut *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI). (Zulkifli, 2024).

Pemilihan strategi *coping* seseorang dipengaruhi oleh stres yang mereka hadapi. Menurut penelitian (Wilkinson dkk., 2018), banyak individu memilih untuk melukai diri sendiri sebagai bentuk *coping* ketika mereka merasa tidak dapat mengungkapkan tekanan melalui mekanisme lain, seperti bercerita atau menulis diari. Perilaku ini sering kali dikaitkan dengan gangguan pada fungsi kognitif (Bismark dkk., 2022). Fungsi kognitif pada individu yang melakukan NSSI terkait dengan persepsi negatif terhadap stresor yang mereka alami, yang justru memperburuk situasi dan mendorong mereka memilih strategi *coping* yang tidak sehat (Hart dkk., 2017). Secara umum, tujuan *coping* adalah untuk meredakan perasaan tertekan yang muncul akibat kecemasan. Oleh karena itu, memiliki strategi *coping* yang sehat sangat penting agar individu tidak terjebak dalam perilaku maladaptif seperti melukai diri sendiri (Widiyanti dkk., 2021).

Berdasarkan hal ini, peneliti tertarik untuk menyelidiki strategi *coping* yang bisa menghentikan perilaku NSSI dan alasan mengapa individu memutuskan untuk berhenti melakukannya. (Zulkifli, 2024).

Berdasarkan fenomena dari hasil studi pendahuluan, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada perempuan terkait strategi koping pada perempuan pelaku menyakiti diri sendiri.

B. Fokus Kajian Penelitian

Berdasarkan konteks penelitian yang telah diuraikan, maka fokus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah penyebab perempuan melakukan perilaku menyakiti diri sendiri?
2. Bagaimana upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi perilaku menyakiti diri sendiri sebagai bentuk strategi koping pada perempuan?

C. Tujuan Penelitian

Melihat dari fokus penelitian di atas, maka tujuan dalam ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui penyebab perempuan melakukan perilaku menyakiti diri sendiri.
2. Mengetahui upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi perilaku menyakiti diri sendiri sebagai bentuk strategi koping pada perempuan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambahkan khasanan ilmu tentang strategi koping yang dapat dilakukan pada para pelaku menyakiti diri sendiri terkhusus kepada perempuan dan dapat memberikan kontribusi kepada pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi perempuan yang melakukan perilaku menyakiti diri sendiri

Penelitian ini diharapkan memberikan pengetahuan baru kepada perempuan yang melakukan perilaku menyakiti diri sendiri mengenai dampak berbahaya dari perilaku tersebut, baik terhadap diri mereka sendiri, orang tua, maupun lingkungan sekitar. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran bahwa rasa kecewa dan terluka dapat diatasi tanpa harus melibatkan tindakan menyakiti diri sendiri.

b. Bagi masyarakat

Bersikap lebih terbuka terhadap individu yang menghadapi masalah berat dan melakukan perilaku menyakiti diri sendiri, sehingga masyarakat dapat berperan dalam mencegah tindakan tersebut atau memberikan dukungan serta motivasi kepada mereka yang melakukannya.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji topik serupa, baik dari aspek variabel, metode penelitian, maupun pemilihan subjek yang digunakan.