

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada umumnya masa remaja dapat dinamakan sebagai masa kritis identitas, masa pencarian jati diri atau sering disebut dengan masa kritis. Selain itu, masa remaja juga identik dengan tekanan stress yang biasanya ditandai dengan muncul konflik, permasalahan hubungan sosial, serta perubahan suasana hati pada remaja (Curtis dkk. 2018). Remaja juga dituntut untuk memulai mandiri sehingga harus dapat menyelesaikan masalahnya sendiri. Sehingga jika remaja mendapatkan dukungan sosial yang rendah dapat menyebabkan remaja menjadi stress. Sumber dukungan sosial selain dari orangtua adalah teman sebaya, sebagai remaja tidak hanya melihat orangtuanya saja, namun dapat melihat dari guru, teman sebaya, dan figur lain. Remaja yang tidak mendapatkan dukungan sosial secara efektif maka akan menyebabkan stress hingga timbulnya *self-harm* (Rufaida, Wardani, dan Panjaitan 2021)

Remaja kemungkinan telah ditemukan telah melakukan perilaku melukai diri, sebagaimana dibuktikan melalui sebuah penelitian di Australia. Penelitian ini menemukan adanya prevalensi perilaku melukai diri yang berkisar antara 5% sampai dengan 9% di kalangan remaja, dan di Amerika Serikat setiap tahunnya yang melakukan *self-harm* berjumlah sekitar dua juta, 1000 hingga 100.000 diantaranya mengaku pernah menyayat diri (Afrianti 2022).

Di Indonesia prevalensi perilaku Self-Harm sebanyak 3,9% dari 257,6 juta jiwa, sebanyak 4,3% terjadi pada laki-laki dan 3,4% pada perempuan. Mortalitas akibat bunuh diri lebih banyak terjadi pada usia muda dan produktif, dan cara terbanyak yang dilakukan yaitu dengan gantung diri 60,9% (Alifiando, Pinilih, dan Amin 2022). Perilaku *Self-Harm* adalah fenomena remaja yang dimulai antar usia 11-15 tahun, dan proporsi tertinggi pada umur 10 tahun sampai 20 tahun (Alifiando, Pinilih, dan Amin 2022). Berdasarkan data dari Wilayah Kerja Puskesmas Jenangan Ponorogo, dari 1.795 siswa SMP ditemukan 17 siswa pada tahun 2023 yang melakukan self harm berupa melakukan penyayatan tangan atau korean barcode. Telah ditemukan fenomena *self-harm* di wilayah Kerja Puskesmas Jenangan yaitu di MTs Muhammadiyah 2 Jenangan sebanyak 4 orang siswa berupa melakukan penyayatan tangan pada bulan november 2023

Dampak yang terjadi jika remaja masih sering melakukan *self-harm* dapat menyebabkan muncul jaringan bekas, luka permanen, otot sering mengalami cedera, dapat mengalami kelumpuhan akibat cedera otot hingga dapat menyebabkan kematian (Ratida, Noviekayati, dan Rina 2018). Selain menimbulkan bahaya secara langsung terhadap fisik, *self-harm* dianggap sebagai prediktor munculnya pikiran bunuh diri yang merupakan salah satu penyebab kematian pada remaja (Kusnadi, t.t.2021).

Perilaku *self-harm* yang sering dijumpai adalah mengiris atau menyayat kulit menggunakan silet atau benda tajam lainnya. Perilaku ini biasa diistilahkan dengan sebutan *self-cutting* (Tarigan dan Apsari 2022). Berbagai faktor yang memengaruhi remaja melakukan *self-harm* yaitu: (1) faktor psikologis karena remaja memiliki kepercayaan diri yang rendah; (2) faktor keluarga akibat trauma

masa kanak-kanak seperti keluarga berpisah atau bercerai; (3) faktor biokimia yang umumnya diakibatkan adanya masalah dengan sistem pada otak; (4) faktor dukungan sosial akibat kurangnya dukungan dari individu lain, hal ini akan menyebabkan perilaku *self-harm* pada remaja (Ratida, Noviekayati, dan Rina 2019). Remaja menganggap teman adalah sebagai sosok figur yang mampu memahami apa yang mereka rasakan, mereka mempunyai perasaan yang sama, dapat memahami, oleh karena itu remaja lebih nyaman untuk mendengarkan atau bercerita keluh kesah pada teman sebaya daripada orang tua. Jika remaja tidak mendapatkan figur dari teman sebayanya tersebut maka dukungan sosial tidak adekuat sehingga dapat menyebabkan timbulnya depresi hingga timbul pada menyakiti dirinya sendiri *self-harm* (Rufaida, Wardani, dan Panjaitan 2021).

Dampak yang terjadi jika remaja masih sering melakukan *self-harm* dapat menyebabkan bekas jaringan bekas, luka yang membekas, otot sering mengalami cedera, dapat mengalami kelumpuhan akibat cedera otot hingga dapat menyebabkan kematian (Ratida, Noviekayati, dan Rina 2018). Selain dapat membahayakan secara langsung terhadap fisik, *self-harm* dianggap sebagai faktor munculnya pikiran bunuh diri yang merupakan salah satu penyebab kematian pada remaja (Kusnadi, t.t.2021).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi *self-harm* adalah pola komunikasi yang baik, membangun *self-talk* yang positif dan membangun *self-coping* yang kuat akan memberikan pemikiran yang positif dan dapat memberikan insight untuk berpikir secara logis sehingga ego dalam diri dapat diatasi. Selain itu, lingkungan yang positif dan suportif dapat menjadi jalan pintas untuk menghindari perilaku *self-harm*. (Tarigan dan Apsari 2022)

Berikut beberapa solusi dan tindakan yang dapat dilakukan sekolah untuk mengatasi dan mencegah tindakan *self-harm* pada siswa antarlain : sekolah harus fokus pada pembangunan budaya positif dan suportif yang meningkatkan ketahanan dan mendorong perilaku mencari bantuan. Hal ini bisa dicapai melalui program pendidikan, komunikasi efektif dan inisiatif yang meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental dan memberikan dukungan kepada siswa, memberikan pelatihan dan sumber daya bagi staf sekolah, termasuk guru, konselor, dan administrator, sangatlah penting. Anggota staf harus diperlengkapi untuk mengenali tanda-tanda tindakan menyakiti diri sendiri, merespons dengan belas kasih, dan memberikan dukungan dan empati yang tepat bagi siswa yang terkena dampak. Menciptakan ruang aman untuk percakapan: sekolah harus menciptakan ruang aman untuk percakapan terbuka dan tidak menghakimi tentang kesehatan mental. Mendorong siswa untuk berbagi keprihatinan dan perjuangan mereka dapat membantu mengidentifikasi mereka yang berisiko dan memberi mereka dukungan dan sumber daya yang diperlukan. Mengatasi tindakan menyakiti diri sendiri di kalangan siswa memerlukan pendekatan yang melibatkan guru yang suportif dan sekolah yang mendukung, melatih staf, menyediakan ruang yang aman untuk berdiskusi, merujuk siswa ke ahli kesehatan mental, melibatkan orang tua, dan mendorong mekanisme penanggulangan yang sehat. Dengan menerapkan solusi ini, sekolah dapat memainkan peran penting dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan siswa. (Melasti, Ramli, dan Utami 2022).

Dalam islam terdapat kaidah "*la dharro wa la dhrroro*" yang artinya jangan kamu menyakiti dirimu sendiri maupun orang lain. Menyakiti diri termasuk perbuatan zalim terhadap dirinya sendiri, hukum menzalimi diri sendiri maupun

menzalimi orang lain adalah haram bagi islam. Nabi Muhammad SAW bersabda: *“tidak boleh menyakiti diri sendiri dan orang lain”* (HR. Ibnu Majah). Dan dalam ayt al-qur’an Allah SWT berfirman : *“Dan barangsiapa yang berbuat demikian dengan melanggar hak dan aniaya, maka kami kelak akan memasukkannya ke dalam neraka”*. (An-Nisa’-30)

Perilaku *self-harm* kebanyakan disebabkan oleh permasalahan lingkungan dan depresi yang dialaminya yang tak bisa terselesaikan, sehingga memilih jalan untuk melakukan tindakan *self-harm*. Dalam agama islam telah dijelaskan bahwa kita bisa menghadapi permasalahan dengan keyakinan kita yang mempunyai Allah SWT yang lebih mencintai kita dari pada kasih sayang dari orangtua atau kecintaan dari diri kita sendiri, diwujudkan dalam ayat *“laa yukallifullahu nafsan”* (Allah tidak membebani manusia) Al-Baqarah[2]:286.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti perlu untuk meneliti dukungan sosial teman sebaya dengan perilaku *self-harm* atau menyakiti diri sendiri dikalangan remaja, maka dari itu peneliti mengambil judul “ Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Perilaku *self-harm* Pada Remaja”

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah yang dipaparkan, sehingga dapat dirumuskan bagaimanakah hubungan dukungan sosial (teman sebaya) dengan perilaku *self-harm* pada remaja di MTS Muhammadiyah 2 Jenangan Ponorogo?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan dukungan sosial (teman sebaya) dengan perilaku *self-harm* pada remaja di MTS Muhammadiyah 2 Jenangan Ponorogo

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi perilaku *self-harm* pada remaja di MTS Muhammadiyah 2 Jenangan Ponorogo
2. Mengidentifikasi dukungan sosial (teman sebaya) pada remaja di MTS Muhammadiyah 2 Jenangan Ponorogo
3. Menganalisis hubungan dukungan sosial (teman sebaya) dengan perilaku *self-harm* pada remaja di MTS Muhammadiyah 2 Jenangan Ponorogo

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teroris

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Dapat diharapkan sebagai pertimbangan secara keilmuan bagi pengembangan pengetahuan tentang hubungan dukungan sosial (teman sebaya) dengan perilaku *self-harm* pada remaja.

2. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengimplementasikan pengetahuan dan wawasan secara langsung tentang hubungan dukungan sosial (teman sebaya) dengan perilaku *self-harm* pada remaja

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bentuk data dan sumber informasi dalam melakukan penelitian lebih lanjut terkait hubungan dukungan sosial (teman sebaya) dengan perilaku *self-harm* pada remaja

1.4.2 Manfaat praktis

1. Bagi responden

Dapat digunakan untuk memotivasi serta sebagai sarana pengetahuan agar dapat memotivasi dirinya untuk tidak melakukan perilaku *self-harm*

2. Bagi masyarakat

Dapat digunakan sebagai ilmu pengetahuan untuk masyarakat tentang dampak perilaku *self-harm* pada remaja

1.5 Keaslian Penelitian

1. Insani, t.t.(2023) Penyebab Perilaku *Self-Harm* Pada Remaja Perempuan. Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor penyebab perilaku *self-harm* dan apakah faktor penyebab yang mendominasi munculnya perilaku *self-harm* pada remaja perempuan. Metode : Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus, teknik analisis data berupa analisis deskriptif, dan teknik pengumpulan data berupa wawancara serta dokumentasi. Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari tiga orang remaja perempuan yang pernah melakukan perilaku *self-harm* dengan masing-masing satu significant other. Hasil : Hasil dari penelitian ini mengungkap tiga topik pembahasan yakni mengenai gambaran perilaku *self-harm*, faktor-faktor penyebab perilaku *self-harm*, dan upaya mengurangi perilaku *self-harm*. Berdasarkan analisis

data, dapat disimpulkan bahwa remaja perempuan yang melakukan perilaku self-harm disebabkan oleh beberapa faktor penyebab dan tidak hanya satu faktor saja. Penelitian ini mengungkap bahwa faktor penyebab yang mendominasi munculnya perilaku *self-harm* pada remaja perempuan yakni *self-harm* sebagai emotion focus coping. Perbedaan dengan penelitian ini yaitu responden yang diambil berfokus pada remaja perempuan sedangkan pada penelitian ini berfokus pada seluruh remaja baik putra ataupun putri. Persamaan sama-sama meneliti tentang *self-harm* dan sama-sama menggunakan kuesioner SHI (*Self-harm Inventory*)

2. Sari dan Rahmasari (2022) Dukungan Sosial Pada Mahasiswi Dengan Perilaku Menyakiti Diri. Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dinamika dukungan sosial yaitu proses mendapatkan dukungan social dan faktor dukungan sosial yang berpengaruh pada mahasiswa dengan perilaku menyakiti diri sendiri. Metode : Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Pada penelitian ini melibatkan tiga partisipan perempuan yang berstatus sebagai mahasiswa dengan rentang usia 21 hingga 22 tahun, dan sudah tidak melakukan perilaku menyakiti diri setidaknya 12 bulan. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga partisipan berhasil berhenti melakukan perilaku menyakiti diri karena adanya dukungan sosial lingkungan sekitar. Dari ketiga partisipan memiliki kesamaan bahwa mereka mendapatkan dukungan sosial yang paling kuat yakni dari dukungan teman. Namun juga diperkuat dengan dukungan dari diri sendiri seperti keyakinan diri dan juga dukungan lingkungan lainnya seperti menyukai dunia K POP yang khususnya boyband Korea BTS.

Perbedaan dengan penelitian ini yaitu di pengambilan metode menggunakan metode kualitatif dan studi kasus, dan responden yang diangkat, sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan responden yang diangkat dalam penelitian ini adalah remaja putra putri . Persamaan sama-sama meneliti tentang hubungan dukungan sosial dan perilaku menyakiti diri sendiri *self-harm*

3. Ratida, Noviekayati, dan Rina (2018) Hubungan Dukungan Sosial Dan Kecenderungan Perilaku Menyakiti Diri (*Self-Injury*) Pada Remaja Dari Orang Tua Bercerai. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan sosial terhadap kecenderungan perilaku menyakiti diri (*self-injury*) pada remaja dari orang tua bercerai. Metode: Metode pengambilan sampel menggunakan skala likert yang disusun oleh peneliti. Desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional yang bertujuan untuk mencari hubungan antara dua variabel yaitu variabel X dan variabel Y (Suwartono, 2014). Pengumpulan data menggunakan dua skala yaitu, skala dukungan sosial dan skala kecenderungan perilaku menyakiti diri (*self-injury*). Hasil: Hasil korelasi Spearman's Rho, diperoleh nilai $r_{xy} = 0,320$ dengan $p = 0,011$ ($p < 0,05$). Meskipun hasil $p < 0,05$ namun nilai korelasi positif sebesar 0,320 sehingga hipotesis dalam penelitian ini ditolak. Ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecenderungan perilaku menyakiti diri (*self-injury*) pada remaja dari orang tua bercerai tidak diterima. Perbedaan dengan penelitian ini adalah variabel yang diambil adalah *self injury*, sedangkan

pada penelitian ini mengambil self-harm. Persamaan dari penelitian ini sama-sama membahas dukungan sosial pada remaja.

