

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan masa remaja menyebabkan perubahan kualitas fisik, kepribadian, sosial yang dapat menimbulkan stres. *Self harm* merupakan salah satu perilaku yang dilakukan remaja untuk mengurangi perasaan negatif terkait stres yang dialaminya. Tindakan menyakiti diri sendiri yang dilakukan dengan sengaja tanpa niat untuk bunuh diri disebut *self harm* (Faradiba dan Abidin 2022). *Self harm* pada remaja yaitu dilakukannya penghancuran atau perubahan jaringan tubuh dengan sengaja tanpa adanya niat bunuh diri, menandakan adanya masalah kesehatan yang semakin berkembang sehingga menimbulkan dampak emosional, kerugian fisik, dan ekonomi terhadap anggota keluarga (Seong dkk. 2021). Beberapa tahun terakhir masyarakat cenderung merasa lebih bebas dalam mengekspresikan diri dan informasi pribadi melalui media sosial, karena dengan media sosial seseorang terbebas dari identitas sehari-hari yang melekat dalam dunia tatap muka, seperti adanya fenomena barcode yang bermunculan di media sosial. (Rahayu dan Ariana 2023).

Diperkirakan lebih dari 200.000 kasus *self harm* dilaporkan di rumah sakit umum di Inggris setiap tahunnya. Survei laporan mandiri sekolah di Inggris menemukan bahwa 13% remaja usia 15-16 tahun pernah melakukan *self harm* dalam hidup mereka, dan 7% pernah melakukan ditahun sebelumnya. Hal ini paling umum terjadi di perempuan muda, dimana remaja perempuan

diperkirakan tiga kali lebih mungkin melakukan tindakan menyakiti diri sendiri dibandingkan anak laki-laki dan sekitar 60%–70% individu yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri diperkirakan berusia di bawah 35 tahun.(Parkhouse dan de Vere Hunt 2018). WHO (2017) memperkirakan remaja berusia 13 hingga 17 tahun memiliki kemungkinan melakukan *self harm*, yaitu 4,3% pada remaja laki-laki dan 3,4% pada remaja perempuan. Di Indonesia, berdasarkan data survei YouGov Omnibus pada Juni 2019 menemukan bahwa lebih dari sepertiga atau 36,9% masyarakat Indonesia sengaja melukai diri sendiri. Dalam presentase ini, prevalensi tertinggi terjadi pada kelompok usia 18-24 tahun pada populasi ini, dimana sebanyak 45% responden pernah melakukan *self harm*, yang berarti 5 orang remaja, 2 diantaranya pelaku *self harm*, sedangkan 7% responden sering melakukan *self harm* (Widyawati dan Kurniawan 2021).

Berdasarkan data dari wilayah kerja Puskesmas Jenangan Kabupaten Ponorogo tahun 2023 ditemukan 17 siswa yang pernah melakukan *self harm* dari 1.795 siswa di SMP dan SMA wilayah kerja Puskesmas Jenangan. Yakni, melukai diri sendiri dengan menggunakan benda tajam hingga membentuk garis – garis luka sayatan yang jamak disebut fenomena barcode. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMK Muhammadiyah 1 Jenangan didapatkan hasil 2 dari 5 siswa pernah melakukan *self harm*. *Self harm* yang dilakukan seperti memukul tembok dan meja hingga tangannya memar, alasan kedua siswa tersebut melakukan *self harm* adalah untuk meluapkan rasa emosinya.

Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah pengguna mediasosial terbanyak di dunia, di lansir dalam Qwords yang menayangkan

survei APJII (Asosiasi Penyelenggara Jaringan Internet Indonesia) pengguna internet dan media sosial mencapai 73.7% dari jumlah total penduduk Indonesia. Menurut Badan Pusat Statistik, jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2018 mencapai 264.16 juta dan pada tahun yang sama pengguna internet mencapai 73,7% seluruh dari masyarakat Indonesia yang berarti mencapai 196.700 juta pengguna (Jatmiko, 2020) sedangkan menurut usia penggunaan media sosial di Indonesia paling banyak berada pada rentang usia 18-25 tahun dengan prosentase sebesar 32,3% (Annur, 2020). Berdasarkan hasil riset Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2022, media sosial yang paling banyak digunakan remaja di Indonesia adalah YouTube. Survei yang melibatkan 2.000 responden remaja Indonesia ini menunjukkan bahwa sebanyak 96,87% remaja mengaku menggunakan YouTube. Platform media sosial lainnya yang juga banyak digunakan adalah WhatsApp (96,03%), Instagram (95,57%), Facebook (74,84%), Tiktok (67%), dan Twitter (33%).

Arendt, dkk. (2019) menjelaskan bahwa paparan media sosial yang menayangkan *self-harm* dapat menyebabkan peniruan perilaku pada pengguna yang rentan, sesuai dengan konsep dasar teori kognitif sosial dimana individu akan cenderung mengikuti perilaku pemodelan atas perilaku yang ia lakukan. Fenomena penularan perilaku juga disebut dengan '*contagion*', *contagion* merujuk pada penularan bunuh diri dan *self-harm*, penularan terjadi karena efek yang dihasilkan dari media tradisional maupun media internet selain itu, adanya efek imitasi ataupun peniruan perilaku yang disebabkan oleh adanya paparan media sosial yang menayangkan berita atau konten tentang bunuh diri

dan *self-harm* disebut dengan “*werther effect*”.(Widyawati dan Kurniawan 2021)

Dampak dari perilaku *self harm* pada remaja 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). Dampak dari perilaku *self-harm* yang mengarah ke bunuh diri dapat sangat serius dan berpotensi mengancam kehidupan individu yang terlibat seperti adanya risiko bunuh diri: Perilaku *self harm* yang mengarah ke bunuh diri merupakan tanda peringatan serius akan risiko bunuh diri. Individu yang melakukan *self harm* dengan niat untuk bunuh diri memerlukan intervensi segera dan perhatian medis yang mendalam. Selain itu terdapat keterlibatan media sosial dalam perilaku *self harm*, termasuk digital *self harm* yang merupakan perluasan dari bentuk *self harm* yang juga muncul dengan adanya pengaruh paparan media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial juga dapat memengaruhi perilaku self-harm yang berpotensi mengarah ke bunuh diri.(Yubastian dan Ariana 2023)

Untuk menemukan solusi terhadap masalah kesehatan mental yang dihadapi generasi muda saat ini, diperlukan upaya kolaboratif yang menggabungkan ilmu pengetahuan yang mendalam, pengalaman pengobatan, sistem deteksi yang memiliki jangkauan luas, dan pengetahuan tentang tren atau komunitas terkini di media sosial. Karena dunia online memungkinkan generasi muda untuk menjelajahi semua jenis konten, dan dari konten online yang dapat membantu kelompok rentan. remaja (misalnya, tanggapan suportif). Penting bagi peneliti, dokter, dan orang tua untuk memantau apa, bukan seberapa

banyak, remaja memposting dan melihat di media sosial untuk memahami potensi risiko masalah kesehatan mental dan tindakan menyakiti diri sendiri.(George 2019).

Hal ini menunjukkan sangat pentingnya dukungan sosial baik secara langsung maupun tidak langsung untuk mencegah terjadinya *self harm* pada remaja. Salah satu solusi dalam bermedia sosial adalah adanya pendekatan yang lebih berbeda diperlukan untuk mendorong ruang daring yang lebih aman. Fokus pada penghapusan konten tentang perilaku *self harm* atau bunuh diri secara sembarangan kemungkinan besar akan menimbulkan kerugian bagi pengguna yang sedang berjuang melawan perasaannya dan mencari dukungan atau hiburan. Diperlukan regulasi yang lebih baik dalam mendorong konten secara algoritmik, untuk mengurangi intensitas konten yang disarankan kepada pengguna berdasarkan penggunaan sebelumnya. Karena durasi paparan tampaknya penting, peraturan harus ditujukan untuk memastikan bahwa ada batasan waktu dalam kemampuan mengakses materi tentang tindakan menyakiti diri sendiri dan bunuh diri.(Brennan dkk. 2022).

Permasalahan *self-harm* pada siswa merupakan permasalahan yang kompleks dan sensitif sehingga memerlukan pendekatan yang komprehensif dari pihak sekolah. Berikut beberapa solusi dan tindakan yang dapat dilakukan sekolah untuk mengatasi dan mencegah tindakan *self-harm* pada siswa antaralain : sekolah harus fokus pada pembangunan budaya positif dan suportif yang meningkatkan ketahanan dan mendorong perilaku mencari bantuan. Hal ini dapat dicapai melalui program pendidikan, kampanye 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 rujukan yang tepat bagi siswa yang terkena dampak.(Aureliane,2022)

Self harm dalam Islam digolongkan sebagai perbuatan zalim. Allah SWT sangat membenci hamba-Nya yang berbuat demikian. Dalam Surat Yunus ayat 44, Allah berfirman:“Sesungguhnya Allah tidak menzalimi manusia sedikit pun, tetapi manusia itulah yang menzalimi dirinya sendiri.” Tubuh manusia adalah amanah yang harus dijaga dengan baik. Dijelaskan dalam buku Kehidupan dalam Pandangan Alquran karya Ahzami Samiun (2006), umat Muslim tidak diperkenankan untuk merusaknya, apalagi menyakiti diri sendiri dengan melakukan *self harm*. Larangan tersebut beberapa kali dijelaskan dalam dalil shahih lainnya. Melalui sebuah hadits, Rasulullah SAW bersabda: “Tidak boleh menyakiti diri sendiri dan menyakiti orang lain.” (HR. Ibnu Majah). Dari penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa *self harm* dalam Islam tidak diperbolehkan. Perbuatan ini dilarang oleh Allah SWT dan Rasul-Nya karena termasuk perbuatan zalim yang sia-sia. Umat Muslim hendaknya memahami betapa berharganya ia di mata Allah SWT. Alih-alih emosi pada luka batin di masa lalu, orang yang berkeinginan untuk melakukan *self harm* hendaknya mengalihkan fokus pada hal lain yang bersifat positif. (Istianah,2023).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penelitian ini mengambil judul “Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku *Self Harm* pada Remaja di SMK Muhammadiyah 1 Jenangan”.

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah dipaparkan, sehingga dapat dirumuskan bahwa bagaimanakah hubungan penggunaan media sosial dengan perilaku *self harm* pada remaja di SMK Muhammadiyah 1 Jenangan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan perilaku *self harm* pada remaja di SMK Muhammadiyah 1 Jenangan

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi media sosial remaja di SMK Muhammadiyah 1 Jenangan
2. Mengidentifikasi perilaku *self harm* remaja di SMK Muhammadiyah 1 Jenangan
3. Menganalisis hubungan media sosial dengan perilaku *self harm* pada remaja di SMK Muhammadiyah 1 Jenangan

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi ilmu pengetahuan

Dapat dijadikan sebagai pertimbangan secara keilmuan bagi pengembangan pengetahuan tentang hubungan media sosial dengan perilaku *self harm*.

2. Bagi penelitian

Peneliti dapat mengimplementasikan pengetahuan dan wawasan secara langsung tentang hubungan media sosial dengan perilaku *self harm*.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai bentuk data dan sumber informasi dalam melakukan penelitian lebih lanjut terkait hubungan media sosial dengan perilaku *self harm*.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi responden

Dapat digunakan sebagai sumber informasi dan pengetahuan mengenai perilaku *self harm*, dan dapat mengurangi perilaku *self harm* yang terjadi pada remaja.

2. Bagi masyarakat

Dapat digunakan sebagai ilmu pengetahuan untuk masyarakat tentang dampak media sosial dengan perilaku *self harm*.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Raihani dkk.(2022) Perilaku *Self harm* pada Pasien Depresi dengan Gejala Psikotik. Tujuan : untuk mengidentifikasi jenis perilaku *self harm* pada pasien depresi dengan gejala psikotik. Metode : Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan strategi studi kasus. Data dikumpulkan dengan menggunakan wawancara semi terstruktur, observasi dengan teknik checklist. Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk perilaku self-harm yang dilakukan oleh subjek antara lain moderate/superficial self-mutilation, seperti menyayat tangan dengan menggunakan cutter ketika mengalami tremor. Perbedaan dengan penelitian ini adalah dari subjek penelitian yang diambil. Persamaan dengan penelitian ini sama sama meneliti perilaku *self harm*.
2. Tan dkk., (2021) Hubungan Antara Kesepian dengan Tindakan *Self Harming* Selama Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa. Tujuan : penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara kesepian dengan tindakan *self-harming* pada masa pandemi Covid-19. Metode : Dengan menggunakan purposive sampling, 146 mahasiswa menjadi partisipan penelitian ini. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah UCLA Version 3. *Loneliness Scale* untuk mengukur kesepian dan *Self-Harm Behavior Questionnaire* (SHBQ) untuk mengukur perilaku *self-harming*. Hasil : Hasil menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang bersifat lemah diantara kedua variabel ($\text{sig} = 0,003 < 0,000$, $r = 0,243$). Perbedaan dari penelitian ini yaitu variabel, responden dan tujuan

penelitian. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama sama meneliti *self harm*.

3. Islamy, (2023) Pengaruh Stress Terhadap Kecenderungan Perilaku Mencederai Diri Sendiri pada Remaja. Tujuan : Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh stress terhadap kecenderungan perilaku mencederai diri sendiri pada remaja. Metode : Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross sectional study. Penelitian ini dilaksanakan di SMKN 5 Gowa pada tanggal 18 Juli-18 Agustus 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMKN 5 Gowa. Sampel dalam penelitian ini 41 responden yang ditentukan dengan teknik cluster sampling dan menggunakan kuisioner yang sudah baku terdiri dari 14 item pertanyaan dan kuisioner *Self Harm Inventory* (SHI) yang terdiri dari 22 item pertanyaan. Analisis bivariat yang dilakukan untuk melihat pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat menggunakan uji chisquare. Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa stress ($p\ value = 0,011 < \alpha = 0.05$) berpengaruh terhadap kecenderungan perilaku mencederai diri sendiri pada remaja. Disarankan kepada siswa untuk dapat meningkatkan pengetahuan tentang pengendalian stress yang berlebih dengan mempelajari teknik-teknik relaksasi serta melakukan hal-hal positif. Perbedaan dengan penelitian ini adalah variabel dan tujuan penelitian. Persamaan dari penelitian ini sama sama membahas perilaku *self harm* pada remaja.
4. Sitepu, Siringoringo, dan Girsang, (2022) Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Gejala Depresi pada Mahasiswa

Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen. Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan derajat gejala depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen. Metode : : Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain cross-sectional dilakukan pada 101 mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen. Kuesioner Social Networking Time Use Scale (SONTUS) digunakan untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial dan Beck Depression InventoryII (BDI-II) untuk menilai derajat gejala depresi. Selanjutnya, data dianalisis dengan uji Spearman's rank correlation coefficient. Hasil : Penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 38,6% mahasiswa memiliki intensitas penggunaan media sosial mahasiswa kategori rendah, 41,6% kategori rata-rata, dan 19,8% kategori tinggi. Selanjutnya, didapatkan sebanyak 81,2% tidak mengalami depresi, 10,9% mengalami depresi ringan, 5,9% depresi sedang, dan 2,0% depresi berat. Hasil Uji Spearman's menunjukkan tidak terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan derajat depresi ($p=0,882$; $r=0,015$). Perbedaan dari penelitian ini yaitu variabel, responden dan tujuan penelitian. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama sama meneliti penggunaan media sosial.