

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja sering dianggap penuh tantangan karena banyaknya perubahan yang harus dihadapi. Menurut Havighurst, remaja dituntut untuk menyesuaikan diri melalui tugas-tugas perkembangan. Ketidakmampuan dalam beradaptasi dapat menimbulkan stres, emosi negatif, dan perilaku merugikan seperti melukai diri atau penyimpangan sosial. (Paputungan 2023).

Remaja berusia 15–19 tahun yang sedang menempuh pendidikan di berbagai jenjang sekolah disebut sebagai siswa atau pelajar. Siswa termasuk kelompok rentan terhadap stres, baik dari tekanan akademik, sosial, maupun emosional. Masalah seperti nilai rendah, konflik sosial, tuntutan keluarga, hingga putus cinta dapat memicu stres berkepanjangan yang mengganggu fungsi individu. Akibatnya, beberapa siswa melampiaskan emosi negatif dengan cara yang merugikan, termasuk menyakiti diri sendiri. (Dewi 2019).

Fenomena menyakiti diri sendiri tanpa ada tujuan untuk membunuh diri sendiri ini disebut dengan *Non-Suicidal Self Injury*. Masa remaja, terutama dari awal hingga akhir, merupakan fase transisi yang rentan terhadap perilaku *self injury*. *Non-Suicidal Self Injury* adalah tindakan melukai diri secara sengaja tanpa niat bunuh diri, sebagai bentuk pelampiasan emosi negatif yang sulit diungkapkan. Menurut Shabrina, tindakan ini memberi rasa lega sementara, namun tidak menyelesaikan masalah yang mendasarinya. (Kurniawaty 2012). Perilaku *self-*

injury meliputi; menjambak rambut, menggigit, menggaruk, memukul, memasukkan zat yang berbahaya ke dalam tubuh, serta yang sedang sering terjadi saat ini ialah menyayat anggota tubuh (*cutting*). (Tresno, dkk 2012)

Penelitian melaporkan bahwa 70% percobaan bunuh diri dilakukan oleh individu yang sebelumnya terlibat dalam NSSI (Tresno, dkk 2012). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa NSSI merupakan faktor risiko signifikan terhadap percobaan bunuh diri, terutama pada remaja, mahasiswa, pasien kejiwaan muda, dan orang dewasa. (Klonsky, dkk 2013). Beauchaine, Hinshaw, & Bridge menyatakan bahwa 75% pasien rawat inap dengan NSSI mencoba bunuh diri, dan 10% di antaranya meninggal. CDC (2014) melaporkan bunuh diri sebagai penyebab kematian nomor dua pada remaja dan dewasa muda di AS, dan WHO (2018) mencatat hal serupa pada perempuan usia 15–19 tahun di dunia. (Elkins 2015).

Menurut Ginajar, survei YouGov Omnibus menunjukkan bahwa 36,9% dari 1.018 responden di Indonesia pernah melukai diri, dengan kasus terbanyak ditemukan pada kalangan muda. Hal ini didukung oleh Dr. Yunias Setiawati, SpKJ., yang menyebutkan bahwa tiap minggu rata-rata sepuluh remaja usia 13–15 tahun datang dengan luka akibat melukai diri seperti menggores tangan atau membenturkan kepala. (Thesalonika 2021).

Peneliti menemukan kasus *self injury* di salah satu SMA di Kota Jambi melalui observasi dan wawancara dengan guru BK serta beberapa siswa pelaku. Tindakan seperti menggores tangan, memukul diri, hingga mengonsumsi obat

secara berlebihan dilakukan sebagai pelampiasan emosi seperti cemas dan sedih, yang umumnya dipicu oleh kondisi keluarga yang tidak mendukung. Fenomena ini menunjukkan bahwa *self injury* benar terjadi di kalangan siswa dan berisiko menjadi kebiasaan berbahaya jika tidak ditangani.

Perilaku *self injury* bukan masalah sepele, karena jika terus dilakukan, dapat berkembang menjadi kebiasaan berbahaya yang berisiko mengancam nyawa meski tanpa niat bunuh diri. Perilaku *self injury* dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengalaman masa kecil yang buruk, pola asuh yang tidak sehat, tekanan teman sebaya, serta kesulitan mengelola emosi dan menghadapi masalah. Pola komunikasi yang buruk dengan orang tua dan penggunaan coping emosional juga turut meningkatkan risikonya.(Thesalonika 2021). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa individu pada usia remaja, seperti halnya siswa, memiliki kerentanan dalam hal pengendalian emosi. Ketidakmampuan ini, jika dibiarkan berlarut-larut, berpotensi berkembang menjadi perilaku menyakiti diri sendiri (*self injury behavior*).

Self injury kini menjadi perhatian serius dalam kesehatan mental dan dapat ditangani melalui terapi seni (*Art Therapy*). Terapi ini membantu individu mengekspresikan emosi lewat aktivitas seperti menggambar atau melukis, guna meredakan stres dan menyalurkan energi ke arah yang lebih positif. *Art therapy* merupakan bentuk psikoterapi yang memanfaatkan media seni seperti gambar, cat, atau tanah liat untuk mengekspresikan emosi. Terapi ini membantu individu menyalurkan impuls negatif menjadi karya positif, sehingga dapat meredakan stres

dan menggantikan perilaku *self injury*. Melalui gambar, kondisi emosi dan kognisi seseorang dapat dikenali karena mencerminkan keadaan internalnya. (Saputra 2019).

Melalui *art therapy* memungkinkan individu mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan dengan kata-kata, seperti trauma atau rasa tidak percaya diri. Teknik yang digunakan, seperti menggambar dan melukis, berfungsi sebagai media komunikasi untuk membantu klien mengontrol dan mengarahkan emosinya. (Wijaya 2018).

Art therapy memiliki dua pendekatan utama, pertama, seni sebagai terapi (*art as therapy*), di mana kreativitas digunakan sebagai medium praktik tanpa melibatkan terapis, dan kedua, terapi seni (*art therapy*) atau psikoterapi artistik, yang memerlukan pengawasan dan arahan dari ahli, karena setiap karya seni menunjukkan hasil dan reaksi klien yang perlu dianalisis (Amos and Khairani, 2020). *Art therapy* dapat diterapkan pada berbagai usia, termasuk anak-anak dan manula, serta anak berkebutuhan khusus. (Permatasari, 2017).

Seni yang bersifat terapeutik berperan dalam membantu siswa memperkuat mekanisme koping yang adaptif, meningkatkan rasa percaya diri, serta membina kemampuan dalam mengelola dan mengendalikan diri secara lebih efektif. (Nainis 2023). Hal serupa juga diungkapkan dari hasil penelitian Klonsky dan Muehlenkamp (Trepal & Wester 2007). Seni visual dapat membantu siswa pelaku *self injury* meningkatkan kesadaran diri dan mengatasi kesulitan dalam mengekspresikan emosi. Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti ingin mengetahui

apakah dengan *art therapy* dapat mereduksi perilaku *self injury* yang terjadi pada siswa di SMAS Pelita Raya Kota Jambi. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektifitas *Art Therapy* Dalam Mereduksi Perilaku *Non-Suicidal Self Injury* Pada Siswa SMAS Pelita Raya Kota Jambi”

B. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini, peneliti akan menetapkan batasan permasalahan guna memfokuskan arah kajian yang akan dilakukan. Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka ruang lingkup permasalahan yang dikaji dibatasi pada:

1. Terapi yang digunakan dalam penelitian ini hanya *Art Therapy* (menggambar dan melukis) dan peneliti sebagai fasilitator.
2. Perilaku *self injury* yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah tingkat perilaku melukai diri sendiri tanpa ada keinginan bunuh diri.
3. Siswa yang dimaksud dalam penelitian ini adalah siswa SMAS Pelita Raya Kota Jambi kelas XI dan XII.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti ingin mengetahui:

1. Pada tingkat manakah perilaku *self injury* pada siswa SMAS Pelita Raya sebelum diberikan *Art Therapy* (menggambar dan melukis)?
2. Pada tingkat manakah perilaku *self injury* pada siswa SMAS Pelita Raya setelah diberikan *Art Therapy* (menggambar dan melukis)?

3. Apakah terdapat efektifitas dalam pemberian *Art Therapy* (menggambar dan melukis) terhadap mereduksi perilaku *self injury* pada siswa SMAS Pelita Raya.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat perilaku *self injury* pada siswa SMAS Pelita Raya sebelum diberikan *Art Therapy* (menggambar dan melukis).
2. Untuk mengetahui tingkat perilaku *self injury* pada siswa SMAS Pelita Raya setelah diberikan *Art Therapy* (menggambar dan melukis).
3. Untuk mengetahui apakah pemberian *Art Therapy* (menggambar dan melukis) efektif mereduksi perilaku *self injury* pada siswa SMAS Pelita Raya.

E. Manfaat Penelitian

Mengacu pada tujuan penelitian yang telah dijabarkan sebelumnya, diharapkan bahwa hasil dari penelitian ini dapat memberikan sejumlah manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dalam bidang pendidikan serta menjadi kajian pustaka di bidang bimbingan dan konseling terutama *Art Therapy* (menggambar dan melukis) terhadap perilaku *self injury* pada siswa dan sebagai referensi pada penelitian berikutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa dalam mengurangi perilaku *self injury* dengan memanfaatkan *Art Therapy* (menggambar dan melukis).

b. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan bagi guru Bimbingan Dan Konseling sebagai salah satu cara alternatif atau metode yang diterapkan untuk mengurangi perilaku *self injury* pada siswa-siswa yang mengalami melalui *Art Therapy* (menggambar dan melukis).

c. Bagi Peneliti

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan serta pengalaman bagi peneliti, khususnya sebagai bahan pertimbangan dalam usaha meningkatkan *Art Therapy* (menggambar dan melukis) dalam rangka pengurangan perilaku *self injury*.

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan dugaan awal atau jawaban sementara terhadap rumusan masalah dalam penelitian, di mana rumusan tersebut telah dirumuskan dalam bentuk pertanyaan penelitian. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H_0 : Penerapan *Art Therapy* (menggambar dan melukis) tidak efektif terhadap mereduksi perilaku *self injury* pada siswa.

H_a : Penerapan *Art Therapy* (menggambar dan melukis) efektif terhadap mereduksi perilaku *self injury* pada siswa.

G. Definisi Oprasional

Definisi oprasional merupakan hal penting sebagai dasar dari penelitian yang akan menimbulkan rumusan yang terstruktur dan tergambar secara jelas. Definisi oprasional dari penelitian ini sebagai berikut:

1. *Self injury* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tindakan seseorang berupa menyakiti atau bahkan melukai dirinya sendiri tanpa adanya tujuan untuk melakukan bunuh diri. Biasanya, perilaku ini berupa menyakiti dirinya sendiri secara langsung, seperti menjambak rambut, memukul diri sendiri, menggores permukaan kulit, dan lain sebagainya. Perilaku *self injury* ini dilakukan secara sengaja atas kesadaran penderitanya dan bertujuan untuk mendapatkan pelampiasan emosi.
2. *Art therapy* yang dimaksud dalam penelitian ini merujuk pada salah satu bentuk media terapi untuk membantu pelepasan emosi, dengan tujuan agar siswa memiliki sarana yang lebih konstruktif dalam meredakan stres. Dengan demikian, perilaku *self injury* yang sebelumnya mungkin dilakukan dapat dialihkan ke aktivitas yang lebih positif melalui ekspresi estetis yang memberikan rasa kepuasan, seperti menggambar dan melukis.

H. Kerangka Konseptual

