

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan atau perubahan yang dialami individu menuju tingkat kedewasaan atau kematangan yang berlangsung secara sistematis, progresif, dan berkesinambungan. Pada masa remaja terjadi perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mengandung perubahan biologis, kognitif, psikososial, dan sosial emosional Santrock, dalam (Amira & Mastuti, 2021). Batasan usia remaja adalah antara usia 12-24 tahun, pada masa remaja ini ada tugas perkembangan yang perlu dicapai selama masa remaja ini adalah terjadinya perkembangan regulasi emosi pada diri anak (Thesalonika & Apsari, 2021).

Pada masa remaja, pertumbuhan fisik berlangsung sangat pesat dibandingkan masa dewasa atau usia lanjut. Untuk mengimbangi hal ini, remaja memerlukan asupan makanan dan tidur yang cukup. Perubahan seksual terlihat jelas pada laki-laki dan perempuan, yang berbeda dengan masa sebelumnya. Secara kognitif, remaja mulai berpikir secara kausalitas, yaitu dengan mempertimbangkan hubungan sebab-akibat dan berpikir kritis. Perubahan hormon juga memengaruhi emosi, membuat remaja dapat merasa sangat gembira atau sedih dalam waktu singkat. Masa remaja adalah periode pencarian identitas diri (Marwoko, 2019:62)

Perubahan yang terjadi pada masa remaja sering kali menimbulkan berbagai masalah dan konflik. Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Oleh karena itu, remaja perlu mampu beradaptasi dengan perubahan-perubahan tersebut melalui pemenuhan tugas-tugas perkembangan yang ada. Tugas-tugas tersebut meliputi pengembangan identitas diri, pembentukan hubungan interpersonal yang sehat, serta pencapaian otonomi dan kemandirian. Namun, tidak jarang proses adaptasi ini menimbulkan tekanan atau stres, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental remaja (Thesalonika & Apsari, 2021). Ketidakmampuan remaja dalam mengatasi masalah atau tekanan yang mereka hadapi seringkali mengarah pada munculnya emosi negatif yang tidak terkendali, seperti kecemasan, kesedihan, atau frustrasi. Emosi-emosi tersebut, jika tidak dikelola dengan baik, dapat mendorong remaja untuk melakukan tindakan merugikan diri sendiri sebagai cara untuk mengatasi perasaan yang mereka alami. Salah satu bentuk perilaku yang sering muncul adalah *self-injury* atau melukai diri sendiri, yang dapat berupa menyayat kulit, mengonsumsi obat secara berlebihan (*overdosis*), atau bahkan tindakan-tindakan menyimpang lainnya (Latipun & Notosoedirdjo, 2014).

Di Indonesia, fenomena perilaku *self-injury* semakin mendapat perhatian serius. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh YouGov Omnibus terhadap 1.018 orang, lebih dari sepertiga penduduk Indonesia (36,9%) mengaku pernah melukai diri sendiri. Dari jumlah tersebut, dua

dari lima responden yang terlibat dalam survei tersebut mengaku telah melakukan tindakan tersebut, dengan angka tertinggi ditemukan di kalangan remaja. Fakta ini menunjukkan bahwa perilaku melukai diri sendiri lebih banyak dijumpai pada kelompok usia muda, yang cenderung lebih rentan terhadap tekanan emosional dan sosial. Fenomena ini juga diperkuat oleh pernyataan Dr. dr. Yunias Setiawati, SpKJ, seorang dokter spesialis kesehatan jiwa di RSUD dr. Soetomo, yang mengungkapkan bahwa setiap minggu, rata-rata sepuluh pasien remaja berusia 13 hingga 15 tahun datang dalam kondisi telah menggores tangan, mencakar diri, atau bahkan membenturkan kepala ke tembok sebagai bentuk pelampiasan emosional mereka (Epivania & Soetjningsih, 2023).

Perilaku self-injury ini, meskipun terlihat sebagai bentuk pelampiasan sementara atas tekanan batin, sebenarnya merupakan tanda adanya masalah yang lebih dalam dalam diri remaja tersebut. Perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang terjadi pada masa remaja membutuhkan pemahaman yang lebih mendalam agar dapat memberikan dukungan yang tepat bagi mereka. Pengenalan terhadap faktor-faktor penyebab dan dampak dari perilaku ini sangat penting untuk membantu remaja mengatasi permasalahan yang mereka hadapi secara lebih sehat dan konstruktif.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti temukan di SMA Swasta Pelita Raya Jambi pada tanggal 11 januari 2024, penulis menemukan bahwa siswa di SMAS Pelita Raya mengalami perilaku *self injury* yaitu ditemukan siswa yang melakukan tindakan menyayat kulit dan mengkonsumsi obat secara berlebihan atau overdosis. Kasus ini terungkap secara langsung ketika guru BK melihat adanya bekas sayatan pada lengan siswa. Berdasarkan hasil wawancara lebih lanjut terhadap guru BK di SMAS Pelita Raya Jambi ditemukan bahwa siswa yang melakukan tindakan menyayat kulit akan melakukan hal ini secara berulang ketika mereka merasakan adanya tekanan. Tekanan yang dimaksud adalah permasalahan yang mendorong siswa untuk melakukan tindakan tersebut karena mereka tidak dapat melampiaskan emosinya sehingga mereka menyalurkan emosinya dengan menyayat kulit. Setelah di tanya bagaimana perasaan ketika usai melakukan tindakan tersebut mereka merasa dapat meluapkan emosinya. Kemudian ditelaah lebih jauh mengenai apa yang mereka rasakan ketika menyayat kulit mereka melakukan hal tersebut secara tidak sadar dan tidak ada rasa takut untuk menggoreskan benda tajam dikulitnya, bahkan mereka beranggapan rasa sakit yang digoreskan tersebut tidak ada halnya dengan rasa sakit atau tekanan batin yang mereka rasakan. Hal ini hampir sama dirasakan untuk siswa lain yang melakukan tindakan menyakiti diri seperti membenturkan kepala ketembok, menjambak rambut, memotong rambut sendiri dengan asal, dan meminum obat secara berlebihan.

Adapun yang melatarbelakangi melakukan tindakan menyakiti diri berangkat dari masalah internal maupun eksternal. Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan diatas kajian ini bermaksud untuk mengungkapkan kedalam bentuk skripsi dengan judul : **Persepsi Siswa Tentang Perilaku *Self-Injury* di SMA Swasta Pelita Raya Jambi.**

B. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, penelitian ini akan dibatasi pada fenomena perilaku self-injury yang terjadi pada siswa di SMA Swasta Pelita Raya Jambi. Adapun batasan masalah yang akan diteliti adalah sebagai berikut:

1. Fokus pada Perilaku Self-Injury: Penelitian ini akan mendeskripsikan jenis perilaku self-injury yang dilakukan siswa, seperti menyayat kulit dan overdosis obat.
2. Subjek Penelitian: Penelitian ini melibatkan siswa SMA Swasta Pelita Raya Jambi yang terlibat dalam perilaku self-injury.
3. Faktor Penyebab: Penelitian ini akan menggambarkan faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi perilaku self-injury pada siswa.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut::

1. Bagaimana persepsi siswa SMA Swasta Pelita Raya Jambi mengenai perilaku self-injury yang dilakukan oleh sesama siswa?
2. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi persepsi siswa terhadap perilaku self-injury di SMA Swasta Pelita Raya Jambi?
3. Sejauh mana siswa memahami dampak psikologis dan emosional yang ditimbulkan oleh perilaku self-injury pada diri mereka atau teman sebayanya?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disusun, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mendeskripsikan persepsi siswa SMA Swasta Pelita Raya Jambi mengenai perilaku self-injury yang dilakukan oleh sesama siswa.
2. Untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi siswa terhadap perilaku self-injury di SMA Swasta Pelita Raya Jambi.
3. Untuk menggambarkan pemahaman siswa mengenai dampak psikologis dan emosional yang ditimbulkan oleh perilaku self-injury pada diri mereka atau teman sebayanya.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah pengetahuan mengenai perilaku self-injury pada remaja, khususnya dalam konteks persepsi siswa. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih dalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku self-injury serta dampak psikologis dan emosional yang ditimbulkannya. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan perilaku merugikan diri sendiri pada remaja.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis penelitian ini adalah memberikan informasi bagi pihak sekolah, khususnya guru BK, untuk mengidentifikasi dan menangani perilaku self-injury pada siswa. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan program pencegahan dan intervensi yang efektif serta memberikan wawasan bagi orang tua dalam mendukung remaja mengelola stres dan emosi secara sehat.

F. Definisi Operasional

Berikut adalah definisi operasional untuk penelitian ini:

1. Perilaku Self-Injury

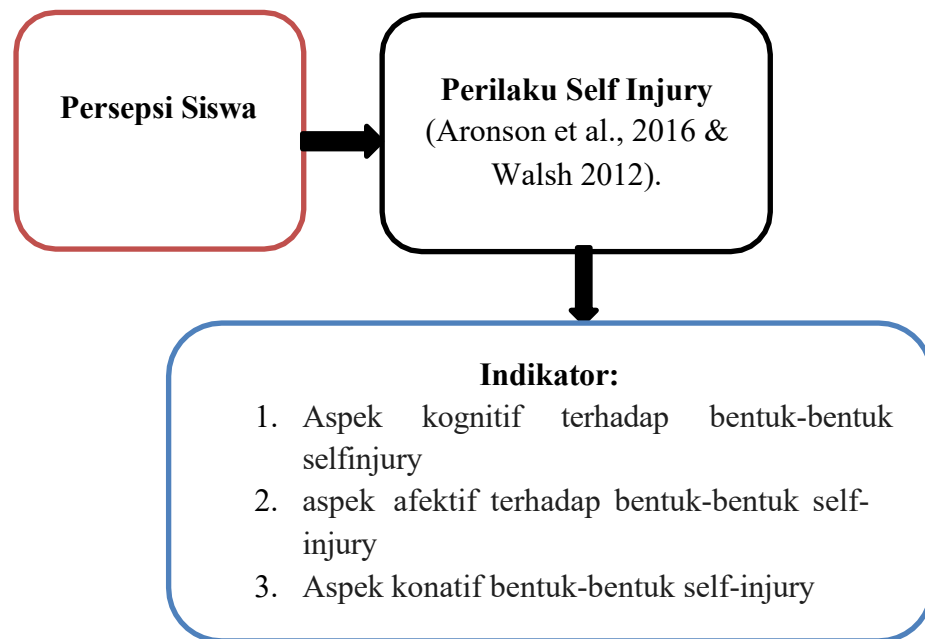
Perilaku self-injury dalam penelitian ini merujuk pada tindakan yang dilakukan siswa untuk melukai dirinya sendiri sebagai respons terhadap tekanan emosional atau psikologis, seperti menyayat kulit, mengonsumsi obat secara berlebihan (overdosis), membenturkan kepala ke tembok, menjambak rambut, atau memotong rambut sendiri secara sembarangan. Perilaku ini dapat diidentifikasi melalui laporan atau observasi yang dilakukan oleh guru BK atau pihak terkait di sekolah.

2. Persepsi Siswa

Persepsi siswa dalam penelitian ini diartikan sebagai cara siswa memandang atau memahami perilaku self-injury yang terjadi pada sesama siswa di SMA Swasta Pelita Raya Jambi. Persepsi ini akan diukur melalui angket yang mencakup penilaian terhadap pemahaman mereka tentang penyebab, dampak, dan alasan di balik perilaku self-injury, serta pandangan mereka terhadap cara menghadapinya.

G. Kerangka Konseptual

Menurut Sutja, dkk (2017) “Kerangka Konseptual atau dinamakan dengan paradigma, merupakan gambaran tentang alur pemikiran yang digunakan dalam penelitian ini kerangka konseptual yang dimaksud adalah Perilaku Self Injury. Berikut kerangka konseptual yang digambarkan dalam bagan Gambar 1, yaitu :



Gambar 1. Kerangka Konseptual