

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja (*adolescent*) merupakan fase kehidupan manusia yang menjadi masa peralihan perkembangan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa remaja berkisar pada usia 11 hingga 21 tahun. Pada masa ini, terjadi banyak perubahan dalam hal pertumbuhan dan perkembangan diri manusia, seperti perkembangan fisik, kematangan mental, emosional, dan psikososial. Menurut Piaget (2006) tahap perkembangan kognitif remaja adalah tahap operasi formal dimana remaja sudah dapat berpikir secara abstrak, logis dan bernalar. Remaja sudah bisa membangun dunia kognitifnya sendiri sehingga mampu memikirkan penyelesaian dari masalah yang dihadapinya.

Dalam menjalani masa transisi ini, remaja tidak lepas dari permasalahan di dalam hidupnya yang mungkin menimbulkan rasa tidak nyaman pada dirinya. Menurut Hall (dalam Santrock, 2015) perkembangan emosi remaja masih dalam tahap belum stabil. Hal ini menyebabkan respon emosi mereka dalam menghadapi masalah dapat bervariasi baik yang positif maupun negatif. Respon positif yaitu ketika seseorang mampu merespon masalah dengan tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain, bentuk penyalurannya seperti menonton film, berolahraga, menulis, bermain game dan lain-lain. Sebaliknya, respon negatif dilakukan dengan cara menyakiti diri sendiri dan menyakini bahwa dengan cara ini masalah mereka dapat teratasi, bentuknya seperti mengurung diri di kamar, tidak makan dan minum seharian, menyayat tangan, memukul kepala, mencakar tubuh dan lain-lain secara sengaja tanpa niat melakukan bunuh diri.

Pada masa remaja individu mengalami perkembangan psikososial yang signifikan. Menurut Erikson pada fase ini, remaja tidak hanya berhadapan dengan perubahan fisik tetapi mereka mulai mencari dan membentuk identitas dirinya. Proses ini mencakup usaha untuk memahami siapa mereka dan apa perannya dalam masyarakat. Remaja mulai menyadari rasa suka dan tidak suka terhadap berbagai aspek kehidupan termasuk minat, nilai, dan hubungan interpersonal. Kesadaran ini mendorong mereka untuk mengeksplorasi berbagai pengalaman baru sehingga

menemukan identitas dirinya yang lebih jelas. Namun, dalam proses pencarian identitas diri ini, remaja seringkali menghadapi tantangan seperti tekanan dari lingkungan sosial dan harapan yang bertentangan sehingga memicu kebingungan dan kerentanan emosional.

Tantangan tersebut juga dialami oleh remaja anak tunggal yang berkembang di lingkungan keluarga dengan satu anak, mereka biasanya memiliki persoalan dalam berkembang di lingkungan sosialnya. Menjadi remaja anak tunggal juga memiliki sejumlah keuntungan yang dapat mendukung perkembangan pribadi dan kehidupan sosialnya. Hadibroto, dkk (2003) mengungkapkan bahwa anak tunggal cenderung mendapatkan perhatian penuh dari orang tua baik secara emosional maupun kebutuhan materi, sehingga remaja anak tunggal memiliki kepercayaan diri yang penuh untuk bersosialisasi. Dengan dukungan tersebut, remaja anak tunggal dapat menjalin hubungan sosial yang sehat dan berkembang menjadi individu yang percaya diri serta mandiri dalam lingkungan sosialnya

Menurut Gunarsa (2000), orang tua yang memiliki anak tunggal cenderung *overprotective* dan selalu berusaha memenuhi keinginan anak. Hal ini disebabkan oleh anggapan bahwa anak tunggal adalah satu-satunya harta berharga dalam keluarga. Sikap tersebut dapat menciptakan hubungan yang sangat erat antara anak tunggal dan orang tua sehingga anak merasa didukung dan dicintai secara penuh. Kedekatan emosional ini dapat menjadi faktor penting yang membuat anak tunggal tidak merasa kesepian, meskipun tidak memiliki saudara. Namun, tingkat kedekatan dan dampaknya terhadap perasaan kesepian anak dapat bervariasi, tergantung pada pola pengasuhan yang diterapkan serta situasi dan kondisi keluarga secara keseluruhan.

Di sisi lain, ada juga anak tunggal yang mengalami kesepian akibat keterbatasan dalam membangun hubungan sosial. Secara umum remaja memiliki banyak waktu untuk bertemu teman di sekolah atau lingkungan sosial lainnya, anak tunggal sering kali merasa kesulitan memanfaatkan kesempatan ini. Santrock (2007) mengungkapkan bahwa kebanyakan remaja menghabiskan waktu di sekolah atau kampus, yang memungkinkan mereka berada di antara teman-teman dan menemukan kedekatan dengan lawan jenis. Namun, bagi remaja anak tunggal,

situasi ini tidak selalu cukup untuk mengatasi perasaan kesepian karena mereka mungkin merasa kurang percaya diri atau canggung dalam membangun hubungan sosial yang mendalam.

Remaja anak tunggal sering kali dikaitkan dengan perasaan kesepian karena mereka tidak memiliki saudara untuk berbagi pengalaman atau berinteraksi di rumah. Kehilangan kesempatan berinteraksi dalam lingkungan keluarga dapat mempengaruhi perkembangan keterampilan sosial mereka. Penelitian Kurniawan, AR (2018) menunjukkan bahwa remaja anak tunggal menghadapi berbagai hambatan dalam bersosialisasi, seperti ketakutan untuk bergaul dengan orang baru atau ketidaknyamanan dalam situasi sosial. Akibatnya, anak tunggal cenderung merasa terisolasi, terutama ketika mereka harus beradaptasi di lingkungan baru tanpa dukungan yang cukup.

Perasaan kesepian ini sering kali menjadi tantangan emosional yang signifikan bagi anak tunggal. Ketidakmampuan membangun hubungan sosial yang memadai dapat memperburuk rasa isolasi, sehingga membuat mereka semakin sulit untuk terhubung dengan orang lain. Jika dibiarkan, kesepian ini dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka, meningkatkan risiko putus asa, kecemasan, atau bahkan depresi. Orang tua yang memiliki anak tunggal juga cenderung kurang memberi kesempatan dan kebebasan bagi anak untuk menentukan pilihannya sendiri. Hal ini disebabkan oleh anggapan bahwa anak tunggal adalah harapan satu-satunya sebagai penerus keluarga, yang pada akhirnya menciptakan rasa takut akan kegagalan dan tanggung jawab besar. Tekanan semacam ini sering kali menjadi beban berat yang memengaruhi perkembangan kemandirian dan kesejahteraan emosional mereka.

Kesepian sendiri merupakan emosi negatif yang memicu yang dapat memicu dampak psikologis merugikan seperti kecemasan, putus asa, dan depresi. Jika perasaan ini terus berlanjut tanpa penanganan, remaja sering kali terjebak dalam siklus negatif yang sulit di atasi. Dalam upaya melarikan diri dari perasaan tersebut, banyak remaja mengalihkan perhatian mereka ke perilaku merugikan seperti mengonsumsi alkohol, merokok, atau bahkan melakukan *self-harm*. Meskipun tindakan-tindakan ini mungkin tampak sebagai pelarian sementara, kenyataannya,

mereka hanya memperburuk keadaan dan menambah beban emosional yang harus ditanggung oleh remaja tersebut.

Di Indonesia, *self-harm* merupakan fenomena yang cukup umum, terutama di kalangan anak muda. Survei YouGov Omnibus yang melibatkan 1.018 responden menemukan bahwa 36,9% penduduk pernah melukai diri sendiri, sementara data dari KPIN (Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara), 20,21% remaja mengalami *self-harm* dan 93% nya adalah remaja perempuan. Penelitian lain dilakukan oleh Budiman et al (2024) dengan melibatkan 255 siswa menemukan bahwa 45,9% responden melakukan *self-harm* ringan, 16,1% melakukan *self-harm* berat, dan 38% tidak melakukannya. Data yang tersedia belum sepenuhnya mencerminkan kondisi sebenarnya, karena banyak kasus *self-harm* yang tidak terungkap. Fenomena ini diibaratkan seperti gunung es, di mana jumlah kejadian yang tersembunyi leboh besar dari yang tercatat.

Angka-angka tersebut menunjukkan perlunya intervensi dan dukungan yang lebih baik untuk mengatasi masalah ini, terutama pada anak tunggal. Anak tunggal sering merasa kesepian, cemas, dan terbebani karena dianggap sebagai satu-satunya harapan orang tuanya. Tanpa saudara kandung, anak tunggal akan merasa bahwa dirinya tidak memiliki saluran yang memadai untuk mengungkapkan dan berbagi pengalaman. Ketika rasa kesepian dan tekanan internal menjadi terlalu berat, beberapa anak tunggal mungkin melampiaskan emosinya melalui perilaku *self-harm*.

Pada tahun 2001, WHO melaporkan bahwa tindakan *self-harm* yang kemudian menjurus ke bunuh diri menyebabkan paling tidak 814.000 kematian di tahun 2000 dan sebagian besar pelaku di dominasi oleh remaja (BBC, 2010). *Self-harm* merupakan tindakan menyakiti diri sendiri secara sengaja untuk menghilangkan perasaan *stress*, frustrasi dan emosi lainnya tanpa maksud bunuh diri. Meskipun tidak disetujui secara sosial maupun budaya, *self-harm* seringkali dipandang sebagai mekanisme *coping* yang digunakan individu untuk mengatasi rasa sakitnya secara emosional dengan memberikan sensasi pada dirinya (Shofia, 2018). Dengan memberikan sensasi fisik pada diri mereka, pelaku seolah dapat mengalihkan

perhatian dari penderitaan emosional yang mendalam, meskipun pada akhirnya dapat memperburuk keadaan dan menciptakan siklus penderitaan yang sulit diatasi.

Uraian di atas diperkuat dari hasil *screening* dengan dua orang yang akan menjadi partisipan dalam penelitian ini. Pertama, ada MI remaja perempuan berstatus anak tunggal yang berusia 20 tahun. Partisipan adalah pelaku *self-harm* sejak berusia 14 tahun, dimana MI masih berada di bangku SMP diawali dengan memotong dan mewarna rambut hingga menyayat tangan. MI menceritakan bahwa ia mulai melakukan tindakan tersebut saat orang tuanya memutuskan untuk bercerai. Tindakan *self-harm* dilakukan sebagai cara untuk mengatasi perasaan *stress* dan kesepian yang ia alami. MI tidak mempunyai banyak teman karena dirinya sendiri sering iri ketika mendengar cerita mengenai keluarga temannya sehingga ia memutuskan untuk menghindari berteman dengan banyak orang. Pengalaman MI memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai bagaimana *self-harm* dapat muncul sebagai respons menghadapi kesulitan emosional.

Kedua berinisial AS remaja perempuan berusia 20 tahun yang berstatus anak tunggal sejak dirinya berusia 8 tahun. AS menceritakan bahwa dahulunya ia tidak pernah merasakan kesepian di masa kecilnya karena kakak laki-lakinya selalu memberi perhatian kepadanya sebagai pengganti sang ayah yang bekerja di luar kota. Saat AS berusia 8 tahun kakaknya mengalami kecelakaan dan meninggal dunia, sejak saat itu AS mulai merasakan kesepian yang sebelumnya tidak pernah ia alami. Orang tua AS juga sering menekankan pada AS agar selalu bisa menjadi seperti kakaknya. Hal itu membuat AS kurang percaya diri, muncul perasaan kesepian dan terisolasi terutama ketika AS tidak bisa mencapai standart yang ditetapkan oleh orang tuanya. AS melakukan *self-harm* pertamanya dengan menyayat tangan kiri di kamar kostnya.

Remaja seringkali menghadapi permasalahan hidupnya dengan cara melukai diri sendiri. Menurut Alderman (2012), tindakan melukai diri sendiri atau *self-harm* merupakan metode pertahanan untuk melepas emosi negatif seperti kekecewaan, kesepian, kecemasan dan perasaan negatif lainnya. Pelaku *self-harm* percaya bahwa mereka akan merasa puas, tenang dan nyaman setelah melakukan tindakan tersebut.

Knigge (1999) mengidentifikasi beberapa bentuk *self-harm* yang dapat dilakukan seseorang antara lain memotong atau menggores tubuh hingga terluka (*moderate / superficial self mutilation*), memukul tembok/ benda keras, membakar bagian tubuh tertentu dan mematahkan tulang. Prevalensi tertinggi dari jenis *self-harm* yang umum dilakukan oleh remaja adalah *moderate / superficial self mutilation*, seperti menyayat tangan (Walsh, 2006).

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa remaja khususnya anak tunggal seringkali mengalami kesepian. Seharusnya diusia tersebut remaja banyak waktu dan kesempatan untuk bersosialisasi dengan sebayanya, sehingga mereka seharusnya tidak merasakan emosi negatif seperti kesepian. Situasi ini dapat berdampak pada kesehatan mental mereka. Tanpa saudara kandung, anak tunggal sering merasa tidak memiliki saluran yang cukup untuk mengekspresikan dan berbagi pengalaman. Ketika perasaan kesepian dan tekanan internal semakin berat, beberapa anak tunggal akan melampiaskannya melalui tindakan *self-harm*. Tindakan ini sering kali muncul sebagai cara untuk mengekspresikan rasa sakit emosional yang tidak tertangani dan sebagai respons terhadap harapan tinggi yang mereka rasakan dari orang tua.

Kesimpulan di atas mendorong peneliti untuk menggali lebih dalam mengenai gambaran kesepian yang dialami oleh remaja berstatus anak tunggal dan hubungannya dengan tindakan *self-harm*. *Self-harm* telah menjadi fenomena yang menjadi *trend* dikalangan remaja, sehingga peneliti ingin menyelidiki bagaimana perasaan kesepian tersebut dapat memengaruhi keputusan mereka untuk melakukan *self-harm*. Penelitian ini bertujuan untuk memahami lebih lanjut tentang kesepian yang dialami remaja anak tunggal dan bagaimana perasaan tersebut dapat berujung pada tindakan yang berisiko.

1.2 Signifikansi Penelitian

Penelitian ini menyediakan beberapa penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh peneliti yang lebih dulu sebagai acuan dan juga pembanding penelitian yang sudah diteliti dengan penelitian yang akan dilakukan kali ini.

Umi Purwanti dan V Imanti (2023) melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan antara Harga Diri dan Kesepian dengan Perilaku *Self-harm* Remaja SMK”. Penelitian ini menggunakan analitik korelasional dengan pendekatan *ex-post facto*. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 55 orang dengan teknik sampling yang digunakan accidental sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara variable kesepian dengan perilaku *self-harm* remaja yang dapat dilihat dari nilai r_{xy} sebesar -0,431; $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Hubungan tersebut bersifat negatif yang sangat signifikan, artinya semakin tinggi kesepian maka perilaku *self-harm* remaja juga akan semakin tinggi.

Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang kesepian dan *self-harm* pada remaja. Akan tetapi, penelitian ini berbeda dalam hal pendekatan dan partisipannya. Dalam penelitian ini, digunakan pendekatan kualitatif yang memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap pengalaman subyektif partisipan. Selain itu, penelitian ini secara khusus melibatkan remaja yang berstatus anak tunggal sebagai partisipan. Fokus pada remaja anak tunggal ini diharapkan dapat memberikan wawasan unik mengenai dinamika kesepian dan kecenderungan *self-harm*.

Penelitian kedua dilakukan oleh Thesalonika dan Nurliana Cipta Apsari (2022) berjudul “Perilaku *Self-harm* atau Melukai Diri Sendiri yang Dilakukan oleh Remaja”. Jurnal ini memberikan analisis mengenai perilaku menyakiti diri sendiri dan faktor-faktor pemicu tindakan tersebut. Jurnal ini menggunakan metode tinjauan pustaka. Hasil menunjukkan bahwa remaja cenderung lebih sering melakukan *self-harm*, karena di fase ini remaja banyak mengalami berbagai konflik yang membuat mereka rentan terhadap tindakan menyakiti diri.

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian sebelumnya dalam hal topik, yaitu sama-sama meneliti perilaku *self-harm* yang dilakukan oleh remaja. Namun, penelitian ini secara khusus berfokus pada aspek kesepian yang menjadi pemicu perilaku *self-harm* dan mengambil remaja anak tunggal sebagai subjek utama. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai kesepian sebagai pemicu *self-harm* pada remaja yang tumbuh tanpa saudara.

Penelitian ketiga dilakukan Khaula Karimah (2021) yang berjudul “Kesepian dan Kecenderungan Perilaku Menyakiti Diri Sendiri pada Remaja”, Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman kesepian dan kecenderungan perilaku menyakiti diri sendiri di kalangan remaja. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara mendalam, dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Subjek penelitian terdiri dari empat orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua subjek mengalami kesepian, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kepribadian, keinginan untuk bersosialisasi dan depresi. Selain itu, faktor paling signifikan yang berkontribusi terhadap perilaku menyakiti diri sendiri adalah latar belakang keluarga yang tidak harmonis, serta kurangnya perhatian dan komunikasi yang efektif.

Dengan adanya penelitian terdahulu, peneliti mengamati bahwa masih terdapat beberapa aspek yang memerlukan penyempurnaan. Adanya *research gap* ini membuat peneliti tertarik untuk mengulas lebih lanjut dengan teori-teori yang relevan untuk memperkuat penelitian. Penelitian ini diharapkan membawa dampak positif, khususnya pada remaja anak tunggal sehingga mereka dapat menyalurkan emosi secara lebih positif.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dan pertimbangan bagi remaja anak tunggal yang merasakan kesepian. Manfaat penelitian ini tidak hanya terbatas pada pengembangan teori dan penerapan praktis, tetapi juga diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap lahirnya perspektif baru bagi remaja anak tunggal dalam menghadapi kesepian. Dengan demikian, penelitian ini dapat membantu mereka dalam mengelola perasaan kesepian secara positif.

1.3 Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai *self-harm* pada remaja berstatus anak tunggal yang mengalami kesepian. Komponen penelitian ini difokuskan pada remaja anak tunggal yang cenderung melakukan tindakan *self-harm* saat merasa kesepian. Adapun partisipan dalam

penelitian ini adalah remaja anak tunggal yang melakukan *self-harm* sebagai bentuk penyaluran emosi negatif saat kesepian.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang ada, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *self-harm* yang dilakukan oleh remaja berstatus anak tunggal yang mengalami kesepian.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan wawasan dan referensi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dibidang psikologi perkembangan dan sosial guna membantu pemahaman mengenai kesepian yang mengakibatkan timbulnya tindakan *self-harm* pada remaja.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Partisipan

Penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi partisipan untuk menyalurkan perasaan kesepian yang dialami dengan penyaluran yang positif seperti menonton film, mendengarkan musik, jalan-jalan, berolahraga dsb.

2. Bagi Orang Tua dan Guru

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan edukasi kepada orang tua, wali, pengasuh, dan guru terutama yang memiliki anak tunggal untuk menjaga agar sang anak tidak merasakan kesepian dan berujung melakukan tindakan *self-harm*

3. Bagi Psikolog dan Konselor

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk merancang program intervensi yang khusus untuk anak tunggal, guna membantu mereka mengatasi kesepian dan mengurangi resiko perilaku *self-harm*.

4. Bagi Peneliti

Dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam meningkatkan kemampuan peneliti dalam bidang ilmu perilaku/psikologi khususnya psikologi perkembangan dan klinis mengenai tindakan *self-harm* pada remaja anak tunggal terutama yang mengalami kesepian agar semakin banyak pula sudut pandang baru yang akan diperoleh