

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permasalahan terkait perilaku melukai diri pada remaja akan selalu menjadi topik yang paling hangat untuk dibicarakan. Umumnya, kasus melukai diri ini bukan hanya dilakukan oleh remaja saja, namun dapat terjadi pada dewasa awal. Banyak masyarakat yang mengaitkan perilaku melukai diri ini dengan remaja. Menurut Santrock (2003) bahwa masa remaja yaitu periode perubahan dari anak-anak sampai dewasa yang meliputi perubahan secara biologis, kognitif, sosial, dan emosional.

Ausubel (dalam Monks, 2019) mengatakan bahwa alam perkembangan sosialnya, remaja menunjukkan pilihan yaitu memisahkan diri dari orang tua atau mengikuti teman sebayanya. Hal ini dilakukan sebagai proses untuk mencari identitas ego yaitu pembentukan identitas diri yang lebih matang. Pilihan untuk memisahkan diri dari orang tua tanpa pengaruh teman sebaya maka dapat menyebabkan kesepian. Hal tersebut umum terjadi pada remaja, jika dalam keadaan yang ekstrem dapat mengakibatkan perilaku usaha untuk bunuh diri.

Perubahan secara emosional juga terjadi pada remaja, dimana remaja mulai menunjukkan dirinya dengan perilaku yang menurutnya benar, meskipun kebenarannya perilaku tersebut bersifat negatif. Pada masa remaja ini juga mengalami ketidakstabilan emosi yang menyebabkan emosi mudah berubah atau *disequilibrium*. Perilaku yang umumnya ditunjukkan pada remaja adalah merasa rendah diri, manjauh dari lingkungan sekitarnya, merasa dirinya tidak mampu dan tidak berguna, pasif, egois, agresif, suka membantah. Dalam mengekspresikan emosi negatif yang dilakukan remaja umumnya berupa sikap agresif yang berbentuk verbal maupun non verbal seperti menentang, membanting atau berkelahi (Azizah, 2013).

Maidah (2013) menyatakan bahwa pembentukan kepribadian yang dipengaruhi oleh lingkungan dan keluarga dapat memengaruhi individu untuk melukai diri sendiri. Brown & Plener (2017) berpendapat bahwa perilaku melukai diri merupakan permasalahan kesehatan mental yang umumnya terjadi

pada masa remaja. Menurut Thesalonik dan Apsari (2020) perilaku melukai diri lebih sering dilakukan oleh remaja karena pada masa remaja adalah masa yang penuh dengan permasalahan sehingga remaja lebih rentan untuk melukai dirinya sendiri.

Maidah (2013) menyatakan bahwa individu yang melukai dirinya sendiri merasakan emosi negatif berupa cemas, marah, dan sedih yang cenderung ditahan oleh individu tersebut. Emosi negatif yang ditahan tersebut akan menunjukkan perilaku agresif. Hal tersebut diperkuat dengan rasa ketidaksukaan pada diri sendiri sehingga perilaku melukai diri ditunjukkan sebagai bentuk hukuman untuk diri sendiri. Perilaku melukai diri memunculkan perasaan nyaman, tenang dan lega bagi para pelakunya. Segala permasalahan yang terjadi, seakan ikut keluar bersama dengan darah dari luka akibat melukai diri tersebut. Rasa ketenangan dan kenyamanan juga diperoleh dari mencabut rambut secara paksa dalam jumlah yang banyak.

Individu yang melakukan perilaku melukai diri umumnya dianggap sebagai perilaku yang dilakukan untuk mencari perhatian orang lain, namun yang terjadi sebenarnya adalah perilaku melukai diri ini belum diketahui banyak orang secara pasti. Perilaku melukai diri ini dilakukan secara tersembunyi karena pelaku merasa malu dengan kondisi yang pelaku alami dan merasa berbeda dengan individu lain, terlebih individu yang melukai diri menutupi bekas luka yang terdapat di tubuhnya dengan menggunakan baju lengan panjang (Malumbot dkk, 2020). Zakarian & Theresa (2020) menyatakan bahwa perilaku melukai diri akan dilakukan ketika tidak menemukan upaya positif untuk menyelesaikan masalah yang dialami individu.

Belum lama ini, terdapat kosa kata baru bagi pelaku melukai diri yang ramai dibicarakan dalam media sosial. Kosa kata tersebut yaitu *Barcode*, jika diartikan secara harfiah merupakan kumpulan kode yang terbentuk dalam batang berwarna hitam berbaris yang menunjukkan data tertentu. Namun dalam media sosial, *Barcode* digunakan untuk keadaan atau kondisi yang menyedihkan. *Barcode* digunakan untuk mengutarakan aktivitas melukai diri yang dilakukan

individu. Bentuk sayatan yang memanjang diibaratkan sebagai batang-batang yang tertera dalam *Barcode* (Kompas, 17 Januari 2023).

Media sosial (Kumparan, 17/9/19) mengungkapkan bahwa World Health Organization sudah mengidentifikasi terdapat sekitar 20% remaja di dunia baik laki-laki maupun perempuan yang melukai dirinya sendiri dengan cara mencakar, menyilet, memukul, menjambak, menggigit, sampai membenturkan kepalanya ke dinding yang dilakukan untuk menghilangkan rasa sakitnya.

Dilansir dari BBC News Indonesia (2021) bahwa terdapat remaja perempuan asal Brazil yang melukai dirinya sendiri akibat konflik dengan teman sebayanya. Konflik perkelahian dengan temannya tersebut viral di seluruh media sosial. Karena viralnya perkelahian itu menyebabkan remaja perempuan tersebut mengalami perundungan di sekolahnya, sehingga mengakibatkan putus sekolah dan mengalami depresi. Remaja perempuan tersebut menyalahkan dirinya sendiri terkait permasalahannya yang terjadi, sampai melakukan hal yang melukai dirinya sendiri dengan cara menyayat bagian dalam tangannya hingga menimbulkan bekas. Perilaku yang dilakukan remaja tersebut menjadi sebuah kebiasaan yang dilakukan secara konsisten, sehingga ketika remaja tersebut mengalami permasalahan sulit dihadapi maka akan melakukan hal tersebut kembali dengan luka yang lebih dalam lagi.

Beberapa tahun terakhir terdapat kasus melukai diri di Indonesia yang dilakukan dengan alasan yang tidak masuk akal dan tidak dapat diterima secara sosial maupun budaya. Berdasarkan berita yang di publikasi (Koran Sindo, 24/9/2019) menyatakan ada beberapa kasus melukai diri yang viral di media sosial. Pertama, para penggemar Zayn Malik melakukan aksi sayat tangan dan mempostingnya di Twitter, aksi ini di karenakan Zayn Malik yang keluar dari grup One Direction. Kedua, lebih dari 50 orang siswa SMP di Pekanbaru nekat melukai diri sendiri, hal tersebut mereka lakukan karena adanya keinginan. untuk meniru unggahan tentang cara melakukan perilaku melukai diri. Ketiga, viral video seorang perempuan menangis dan meminum cairan shampoo karena putus cinta dengan pacarnya. Keempat, remaja melukai dirinya karena bertengkar dengan sahabatnya yang dipicu karena salah satu dari keempat sahabatnya ingin membayar sebuah

tagihan dan yang lain ikut berebut untuk membayar tagihan. Karena pertengkaran tersebut tidak kunjung usai, salah satu dari mereka mengancam dan kemudian melakukan aksi melukai dirinya sendiri.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Indonesia–National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) yang dilakukan dengan 34 provinsi di Indonesia pada tahun 2022 ditemukan bahwa remaja yang melukai dirinya sendiri berkisar 4,4%, sementara 1% menjelaskan bahwa mereka telah melakukan aksi melukai dirinya sendiri dalam kurun waktu 12 bulan terakhir. Mayoritas remaja yang melaporkan perilaku menyakiti diri sendiri dalam 12 bulan terakhir mengalami permasalahan pada kesehatan mental dengan prevalensi 88,3%.

Dilansir dari laman Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (20/3/2023), ditemukan kasus melukai diri yang dilakukan oleh remaja di Kabupaten Karangasem, Provinsi Bali. Bahwa terdapat 49 korban melukai dirinya sendiri, 40 diantaranya melakukan satu kali sayatan, sedangkan sembilan lainnya melakukan hal tersebut secara berulang. Kejadian ini diketahui ketika pihak sekolah melakukan inspeksi secara dadakan pada Desember 2022 dan Februari 2023. Alasan mereka melakukan hal tersebut adalah karena mengikuti trend di sosial media.

Menurut Walsh (2006) bahwa melukai diri merupakan tindakan melukai diri secara sengaja tanpa adanya niatan bunuh diri yang tidak dapat diterima secara sosial. Melukai diri ini dilakukan untuk mengurangi atau mengekspresikan tekanan psikologis.

World Health Organization (2019) menjelaskan mengenai definisi melukai diri. Melukai diri merupakan perilaku yang dilakukan oleh individu untuk menyakiti atau merugikan dirinya sendiri untuk mengatasi atau mengekspresikan tekanan emosi dan permasalahan secara internal. Individu yang melakukan hal tersebut tidak berniat untuk bunuh diri, namun perilakunya dapat berakibat fatal. Perilaku yang dilakukan untuk melukai diri ini umumnya adalah meracuni dirinya sendiri dengan mengonsumsi obat-obatan tidak sesuai dengan takarannya, memotong atau membakar bagian tubuhnya, membenturkan kepala ke dinding, memukul diri sendiri dengan sesuatu yang keras.

Pendapat lain menjelaskan bahwa melukai diri merupakan perilaku menyakiti diri sendiri yang dilakukan secara sengaja yang permasalahannya dari diri sendiri dan dilakukan tanpa adanya niat untuk bunuh diri, umumnya alasan yang mendasari individu melakukan hal tersebut tidak dapat diterima oleh sosial dan budaya (Lewis & Hasking, 2023). Walaupun terdapat berbagai pandangan mengenai definisi melukai diri ini, namun makna yang dapat dipahami sama, yaitu perilaku yang dilakukan untuk melukai dirinya sendiri tanpa ada niatan untuk bunuh diri.

Individu dapat dikatakan melakukan perilaku melukai dirinya sendiri menurut DSM V yang memiliki kriteria: a. melakukan tindakan seperti memotong, membakar, atau memukul sebagai niat untuk menyakiti tubuh pada 5 hari atau dua belas bulan terakhir, b. melukai diri dengan harapan bebas dari perasaan atau pikiran negatif, penyelesaian masalah interpersonal, menciptakan suasana hati yang positif, c. sering memikirkan perilaku yang dapat merugikan diri sendiri, d. melukai diri sampai menyebabkan sakit secara klinis dan mendapatkan permasalahan dalam fungsi sosial atau pekerjaan, e. perilaku melukai diri bukan perilaku yang terjadi hanya beberapa periode namun berulang.

Wibisono (2018) menjelaskan bahwa yang menjadikan alasan individu melukai dirinya sendiri disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. faktor eksternal yang menjadi alasan untuk melukai diri yaitu adanya tekanan secara sosial yang berkaitan dengan ancaman, tipe pola asuh otoriter, kekerasan fisik maupun kekerasan verbal. Sedangkan faktor internal yang memengaruhi individu melukai dirinya sendiri, seperti kebutuhan akan penerimaan sosial dan penghargaan sosial. Selain itu, Zakaria & Theresa (2020) dalam penelitiannya disebutkan bahwa faktor eksternal yang mendasari individu melukai dirinya yaitu adanya konflik dengan teman sebaya, bullying, meniru perilaku melukai diri orang lain di media sosial, konflik dalam keluarga. Sedangkan faktor internal yang mendasari individu melukai dirinya adalah tidak memiliki mekanisme coping yang adaptif atau cocok untuk dirinya, selain itu juga kurangnya regulasi emosi yang baik.

Perilaku melukai diri yang umum dilakukan yaitu menyayat kulit menggunakan benda tajam seperti silet. Istilah ini biasanya dinamakan self cutting. Selain itu perilaku melukai diri yang umum terjadi yaitu membakar anggota tubuh,

memukul diri sendiri, mencongkel bekas luka, menarik rambut secara paksa, dan juga menggunakan zat-zat beracun (Tang. *et al.*, 2016)

Bentuk-bentuk melukai diri yang dilakukan remaja sangat beragam, bukan hanya berakibat pada kerusakan fisik, namun terdapat juga bentuk melukai diri yang mengganggu pikiran dan perasaan. Sebagaimana pendapat Andrej & Slavka (2019) bahwa remaja melukai dirinya dengan berbagai cara, seperti berjalan atau berlutut di atas benda yang menyakitkan, seperti kaca, batu, dsb, secara sengaja untuk menahan lapar sehingga mengalami sakit pada perut dan mengurangi waktu tidur, menurunkan harga diri secara sengaja, menghukum diri sendiri sampai menimbulkan depresi dan kecemasan, terlibat dalam hubungan yang melecehkan secara emosional, menjauhkan diri dari Tuhan sebagai bentuk hukuman diri, membangun suatu relasi tetapi tidak serius sehingga menyebabkan sakit hati, dan lain sebagainya.

Berdasarkan pendapat Martison (dalam Malumbot. dkk, 2020) terdapat empat faktor yang dapat menyebabkan individu melukai dirinya sendiri. Faktor tersebut yaitu faktor keluarga, faktor pengaruh biokimia, faktor psikologis, dan faktor kepribadian. Schultz & Schultz (2015) menjelaskan bahwa kepribadian merupakan kumpulan sifat yang mempunyai ciri khas antar individu dan dapat berubah mengikuti respon terhadap lingkungan yang berbeda. Sifat akan muncul pada suatu keadaan yang penuh tekanan atau ketika suatu tindakan dapat memunculkan akibat yang cukup serius (Fleeson & Gallagher, dalam Sarwono, 2019).

McCrae & Costa (2003) mengelompokkan kepribadian menjadi lima trait, yaitu *extraversion*, *neuroticism*, *openness*, *agreeableness*, dan *conscientiousness*. Trait *extraversion* menggambarkan individu mudah bergaul, menyenangkan, periang. Kemudian traits *neuroticism* menggambarkan individu memiliki emosi yang negatif seperti kecemasan, kemarahan, kerentanan terhadap gangguan yang berhubungan dengan stress. Lalu, pada trait *openness* menggambarkan individu yang memiliki rasa ingin tahu tinggi, kreatif, imajinatif, dan berpikir bebas. Pada traits *agreeableness* menggambarkan individu yang mudah percaya, ramah, dan lebih sering mengalah. Serta *conscientiousness* menggambarkan individu yang teratur, terkendali, ambisius dan disiplin dengan diri sendiri.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mulyana, dkk (2021) bahwa kepribadian big five yang dominan pada remaja akan memberikan pengaruh terhadap kecenderungan berpikir untuk merusak atau mematikan diri sendiri yang dilakukan secara sengaja. Didapatkan kepribadian dengan *neuroticism* memiliki skor suicide ideation tertinggi, kemudian kepribadian *openness*, kepribadian *conscientiousness*, kepribadian *extraversion*, dan kepribadian *agreeableness* memiliki skor suicide ideation yang paling rendah.

Selain itu juga terdapat penelitian yang mendukung faktor kepribadian berpengaruh terhadap perilaku melukai diri. Penelitian ini dilakukan oleh (Buresova, et.al, 2015) mengenai karakteristik kepribadian pada remaja yang melukai diri sendiri. Pada penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa karakteristik kepribadian psikotis dan neurotis memiliki pengaruh terhadap perilaku melukai diri sendiri pada remaja. Remaja melukai diri yang memiliki karakteristik psikotis umumnya memiliki konflik dengan lingkungan sosialnya yang menimbulkan tekanan dan tidak ada dukungan sosial, selain itu remaja cenderung tidak memiliki cara yang terstruktur untuk mengatasi perasaan negatifnya. Selanjutnya remaja yang melukai dirinya dengan tingkat neurotisme tinggi disebabkan karena emosional yang tidak stabil. Neurotisme yang tidak stabil artinya remaja tersebut mudah mengalami emosi dan sulit untuk mengendalikan emosi tersebut. Terlebih pada remaja perempuan yang memiliki siklus haid yang akan mempengaruhi hormonal yang dapat memengaruhi suasana hati.

Merujuk pada pemaparan latar belakang di atas , oleh karena itu peneliti tertarik ingin meneliti mengenai ' Perbedaan Kecenderungan Melukai Diri Pada Remaja Ditinjau Dari Tipe Kepribadian'.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas , maka peneliti ingin mengetahui apakah terdapat perbedaan kecenderungan melukai diri pada remaja ditinjau dari tipe kepribadian?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai pada penelitian kali ini adalah untuk mengetahui perbedaan kecenderungan melukai diri pada remaja ditinjau dari tipe kepribadian.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat diharapkan untuk memberikan manfaat yang baik dan berguna baik secara teoritis maupun praktis:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan menambah khazanah ilmu pengetahuan untuk psikologi khususnya cabang psikologi klinis, terutama mengenai perbedaan kecenderungan melukai diri pada remaja ditinjau dari tipe kepribadian.

1.4.2 Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis yang dicapai yaitu:

a. Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi subjek penelitian yakni remaja yang memiliki salah satu dari lima trait kepribadian yaitu *extraversion*, *neuroticism*, *openness*, *agreeableness*, dan *conscientiousness* dalam kecenderungannya melukai diri. Selain itu, untuk mengingatkan subjek penelitian bahwa perilaku melukai diri sangat merugikan diri sendiri dan tidak patut untuk dilakukan dalam situasi permasalahan apapun.

b. Bagi Orangtua

Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan agar orangtua lebih memperhatikan dan peduli mengenai permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh subjek penelitian. Kemudian orangtua juga diharapkan dapat menjadi tempat untuk cerita yang nyaman, agar subjek dapat membagikan cerita atau permasalahannya dengan nyaman tanpa harus merasa canggung atau takut.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi pada penelitian selanjutnya. Kemudian, diharapkan terdapat peneliti-peneliti selanjutnya yang dapat membahas dan mengembangkan kasus melukai diri ini di Indonesia terutama di Indonesia, dikarenakan masih banyak kasus yang belum terungkap. Selain itu, diharapkan peneliti selanjutnya untuk mendapatkan data terbaru mengenai remaja yang melukai dirinya sendiri.