

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Fase remaja merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu karena masa remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak ke masa dewasa. Masa remaja merupakan masa yang penuh konflik, hal ini terjadi disebabkan oleh perubahan bentuk pada tubuh, pola perilaku dan peran sosial (Hurlock, 2014). Sebagian remaja dapat menyelesaikan masalah dengan baik namun ada pula yang tidak dapat menyelesaikannya dengan baik. Ketidakmampuan remaja dalam menghadapi masalah dengan baik dapat menyebabkan terjadinya stres dan tekanan yang menimbulkan emosi negatif serta afek negatif yang dapat merugikan diri (Kholik dan Adi, 2020).

Kebingungan remaja dalam mengungkapkan emosi negatif atau perasaan sakit di dalam diri dapat meningkatkan *self-harm*. *Self-harm* dijelaskan sebagai strategi coping yang sering digunakan untuk mengekspresikan tekanan emosional dan keinginan untuk keluar dari situasi yang sulit (Paes, 2017). Tekanan emosional yang diakibatkan pada masalah psikologis akut seperti stres, depresi, takut, cemas, harga diri rendah, dan lain sebagainya. Faktanya tekanan yang dialami pada remaja akhir adalah adanya tekanan psikis dalam kehidupan keluarganya, lingkungan sosialnya, serta adanya beban tugas sebagai mahasiswa tahun pertama yang berbeda dengan masa SMA tentu menjadi pemicu tingginya kejadian *self-harm* (Kholik dan Adi, 2020).

Berdasarkan data WHO (2018) menyatakan bahwa sekitar 6% perilaku *self-harm* adalah penyebab dari kematian yang terjadi pada populasi yang berusia 15-29 tahun. Perilaku *self-harm* dan bunuh diri adalah penyebab kematian kedua di dunia diantara usia 18-29 tahun (WHO, 2018). Menurut WHO (2018) sekitar 1 juta orang meninggal dalam setiap tahunnya karena melakukan bunuh diri. Berdasarkan data Pusdatin (2019) menyatakan bahwa terdapat 789 kasus bunuh diri yang dilaporkan ke kepolisian pada tahun 2017. Di Indonesia sendiri, menurut data dari survei YouGov Omnibus pada Juni tahun 2019 menunjukkan lebih sepertiga setara dengan 36,9% orang Indonesia pernah melukai diri mereka dengan sengaja. Dari persentase tersebut, prevalensi tertinggi ditemukan pada kelompok usia 18-24 tahun dari demografi tersebut sebanyak 45% responden pernah melakukan *self-harm*, sementara 7% dari responden yang pernah melakukan *self-harm* dengan frekuensi rutin (Sasonto, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 7 Juni 2022 di Komunitas Ngalamfess Kota Malang, melalui penyebaran *google form* pada media sosial twitter, 15 orang menyatakan pernah melakukan *self-harm*, 3 orang lainnya melakukan *self-harm* secara rutin. 10 orang mengatakan melukai dirinya dengan cara menarik kulit rambut sendiri atau terkadang membuat sayatan kecil. 5 orang lainnya menggunakan sayatan kecil dan terkadang melukai badannya hingga memar. 7 orang mengatakan alasannya melakukan hal tersebut karena masalah keluarga, 4 orang karena stres tekanan dari masalah akademik dan keluarga, dan 4

orang lainnya mengatakan karena stres masalah akademik, keluarga dan orang terdekat.

Merasa sakit akibat *self-harm* menjadi hal yang dicari dan disukai bagi sejumlah orang. Pada mereka yang merasa rendah diri, perilaku *self-harm* merupakan pengalihan emosi yang dirasakan seperti marah, benci, sepi, dan tertekan dalam mengatasi segala masalah dalam lingkungan keluarga, sosial, kampus, dan lain sebagainya. Setelah mengalihkan emosi-emosi tersebut, mereka akan merasa lega karena rasa sakit batin telah dialihkan pada sakit fisik (Kholik dan Adi, 2020). *Self-harm* yang dilakukan lebih tentang perhatian yang dibutuhkan daripada mencari perhatian. Pada intinya, tindakan tersebut tersembunyi dan bekas luka akibat *self-harm* disembunyikan dengan hati-hati. Tindakan *self-harm* sangat berbahaya jika dibiarkan karena dapat berdampak pada tindakan percobaan bunuh diri (Kholik dan Adi, 2020).

Dalam kasus *self-harm*, regulasi emosi memiliki peranan penting untuk membuat mereka mampu menyesuaikan diri dengan emosinya, sampai pada akhirnya mereka dapat berfungsi secara kompeten dengan lingkungannya. Selain itu, dengan melakukan regulasi emosi, para pelaku *self-harm* akan lebih positif dalam menghadapi suatu permasalahan, sehingga hal ini akan membuat mereka menjauhi sebuah paradigma bahwa perilaku *self-harm* merupakan satu-satunya cara untuk membebaskan diri dari rasa sakit secara emosional (Estefan dan Wijaya, 2014). Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti "Gambaran Tingkat Perilaku *Self-Harm* pada Remaja di Komunitas Ngalamfess Kota Malang".

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah gambaran tingkat perilaku *self-harm* pada remaja di Komunitas Ngalanfess Kota Malang?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengetahui tingkat perilaku *self-harm* pada remaja di Komunitas Ngalanfess Kota Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini mampu mengembangkan ilmu keperawatan khususnya keperawatan jiwa serta dapat digunakan sebagai acuan awal dalam menurunkan tingkat perilaku *self-harm* pada remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan penelitian ini memberikan masukan bagi profesi dalam mengembangkan perencanaan keperawatan yang akan dilakukan untuk mengatasi tingkat perilaku *self-harm* pada remaja.

2. Bagi Responden

Sebagai evaluasi diri remaja di Komunitas Ngalanfess Kota Malang mengenai tingkat perilaku *self-harm* yang dilakukan sehingga mendorong responden untuk tidak melakukannya lagi.

3. Bagi Tempat Penelitian

Sebagai dasar komunitas untuk mempromosikan dampak *self-harm* sebagai upaya menurunkan kejadian *self-harm* pada remaja.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bekal bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian tentang faktor penye

