

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fase remaja adalah fase peralihan dari fase anak-anak menuju ke fase dewasa, dimana pada fase ini terjadi perubahan secara fisik maupun psikologis (Ajhuri, 2019). Pada tahun 2021, populasi remaja usia 10-19 tahun sebanyak 46 juta jiwa (UNICEF, 2021). Kemudian pada tahun 2023 jumlah remaja di Indonesia sebanyak 23,18% atau setara dengan seperempat penduduk di Indonesia dan jumlah pemuda yang ada di Yogyakarta sebanyak 22,57% (Badan Pusat Statistik, 2023).

Pada fase ini remaja akan mengalami perubahan-perubahan, baik perubahan fisik ataupun psikologis. Perubahan fisik pada remaja ditandai dengan terjadinya perubahan hormon pada kelenjar endokrin, sehingga menimbulkan tanda-tanda seks primer dan sekunder (Ajhuri, 2019). Perubahan fisik pada remaja biasanya terjadi di usia 10-19 tahun, yang diikuti dengan tanda seks primer dan sekunder (Panjaitan *et al.*, 2020). Penelitian yang dilakukan di salah satu SMP yang ada di Sulawesi Tenggara menyebutkan bahwa sebanyak 89,1% remaja mengalami perubahan fisik dengan tanda seks primer maupun sekunder (Mutia, 2022). Perubahan fisik yang terjadi pada remaja perempuan meliputi tumbuh rambut halus di ketiak dan area kemaluan sebanyak 37,1%, bertambahnya ukuran payudara sebanyak 72,4%, meningkatnya gairah seksual sebanyak 3%, dan menstruasi sebanyak 81,9%. Perubahan fisik pada remaja laki-laki meliputi mimpi basah sebanyak 34,6%, perubahan suara sebanyak 50,3%, dan tumbuh jakun sebanyak 35,3% (Nasution & Pakpahan, 2021).

Perubahan psikologis pada remaja dapat diartikan sebagai kemampuan remaja dalam mengolah emosi. Perubahan tersebut menyebabkan remaja mengalami permasalahan psikologis. Permasalahan psikologis yang terjadi pada remaja meliputi cemas sebanyak 22,5%, depresi sebanyak 7,5%, *panic attack* sebanyak 5%, bipolar sebanyak 2,5% (Anggadewi, 2020). Perubahan kognitif pada remaja

ditandai dengan proses berpikir remaja dari fase anak-anak ke fase dewasa (Bintang & Mandagi, 2021).

Masalah-masalah yang dialami akan memberikan dampak pada kesehatan mental remaja. Faktor-faktor yang memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental pada remaja meliputi pola asuh orang tua, status sosial dan ekonomi, dan lingkungan (Reza *et al.*, 2022). Pola asuh orang tua terdiri dari sikap kurang peduli pada remaja sebanyak 33,69% (Pangestu *et al.*, 2023). Selain itu, terdapat faktor lain yang menyebabkan permasalahan pada mental remaja, yaitu konflik dengan orang tua yang ditandai dengan sikap menarik diri dari orang tua sebanyak 44% (Apriyeni *et al.*, 2019). Penelitian yang dilaksanakan di salah satu SMK di Jakarta menyampaikan bahwa sebanyak 78,5% lingkungan yang buruk dan 52,9% status sosial ekonomi yang buruk akan memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental remaja (Haniyah *et al.*, 2022).

Dampak dari permasalahan tersebut menyebabkan remaja menjadi terjerumus ke dalam perilaku seks bebas, merokok, LGBT, clubbing, dan pacaran. Angka kejadian seks bebas pada remaja sebanyak 12%, merokok sebanyak 16%, pacaran sebanyak 28%, clubbing sebanyak 4% dan LGBT sebanyak 8% (Widiatanti *et al.*, 2022). Pada fase ini, remaja sering mengalami permasalahan mental atau depresi. Kejadian masalah kesehatan mental pada masyarakat mulai dari usia 15 tahun ke atas meningkat sebanyak 6% di tahun 2013, pada tahun 2018 menjadi 9,8% dan kejadian depresi sebanyak 6,1% di tahun 2019 (Azzahro & Sari, 2021).

Ketika faktor-faktor dan dampak tersebut tidak mampu untuk diatasi, maka hal itu akan menyebabkan remaja terjerumus ke dalam perilaku *self harm*. *Self harm* merupakan suatu cara yang dilakukan untuk menyelesaikan masalah secara emosional dengan cara menyakiti diri tanpa didasari niat untuk bunuh diri (Chantika *et al.*, 2023). Individu melakukan *self harm* yaitu untuk mendapatkan kenyamanan, ketenangan, dan mengalihkan rasa sakit (Asyafina & Salam, 2022). Data terkini kejadian *self harm* di Indonesia sebanyak 20,21% dan 93% diantaranya adalah remaja perempuan (Faradiba & Abidin, 2022).

Terdapat berbagai macam bentuk perilaku *self harm* yang dilakukan oleh remaja, bentuk perilaku tersebut meliputi 29,89% *self harm* dengan benda tajam,

82,76% memukul diri, 41,38% membenturkan kepala ke benda yang keras, 73,56% menjambak rambut, 34,48% menggigit bagian tubuh, membakar kulit sebanyak 3,45%, 6,9% menusuk diri sendiri dengan benda yang tajam, mencakar tubuh sebanyak 42,53%, dan menghambat proses penyembuhan luka sebanyak 28,74% (Rini, 2022).

Faktor yang membuat remaja melakukan tindakan menyakiti diri terdiri dari faktor eksternal meliputi pola komunikasi orang tua yang buruk, faktor internal yang terdiri dari rasa kesepian, tingkat kesulitan dan toleransi yang rendah dalam memecahkan masalah, menggunakan *emotion focus coping* dalam menyelesaikan masalah, dengan angka kejadian faktor internal yaitu rasa kesepian pada remaja sebanyak 20-50% (Ana *et al.*, 2024).

Terdapat banyak hal yang menyebabkan remaja melakukan *self harm*, salah satunya yaitu dukungan sosial. Dukungan sosial adalah suatu usaha yang dilakukan oleh individu untuk mendapatkan kasih sayang, memperoleh kenyamanan yang bisa didapatkan dari keluarga atau teman dengan tujuan untuk mengurangi stress yang dialami. Dukungan sosial yang didapatkan oleh remaja akan mengurangi perilaku *self harm* sebanyak 26% atau bahkan lebih (Hanan *et al.*, 2024). Rendahnya dukungan sosial yang diterima remaja akan meningkatkan tindakan menyakiti diri sebanyak 7 kali (Ratida *et al.*, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Sulfemi & Yasita (2020) menjelaskan bahwa dukungan sosial positif akan menyebabkan individu mampu untuk menontrol diri dalam bertindak dan merasa dihormati, serta dapat beradaptasi ketika merasa stress. Sedangkan dukungan sosial negatif akan menyebabkan individu berperilaku buruk seperti suka melakukan kekerasan fisik maupun non fisik, suka mengintimidasi bahkan sampai melakukan bullying. Individu dengan perilaku *self harm* tidak bisa menghentikan perilakunya dengan sendirinya. Namun, dukungan sosial dapat mengurangi perilaku mereka untuk menyakiti diri (Yuni & Rahmasari, 2022). Hal ini terjadi karena semakin banyak remaja menerima dukungan sosial, maka akan menyebabkan remaja menjadi lebih bahagia (Akasyah & Efendi, 2020).

Pada penelitian sebelumnya lebih banyak membahas tentang gambaran perilaku *self harm* pada remaja, faktor-faktor yang mempengaruhi remaja

melakukan *self harm* yang hasilnya disajikan dalam bentuk penelitian kuantitatif yang berupa angka. Pada penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo & Engry (2023) dengan menggunakan data kuantitatif dengan desain korelasi, menjelaskan bahwa dukungan sosial terutama dukungan emosional sangat mempengaruhi perilaku *self harm*. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 18 Maret 2024, klien mengatakan sangat membutuhkan dukungan sosial dari lingkungannya untuk mengurangi perilaku *self harm*. Mereka tidak ingin menyakiti diri sendiri dan berusaha untuk menghilangkan bekas luka atau rasa sakit yang diterima ketika melakukan *self harm*. Selain itu, berdasarkan hasil skrining yang dilakukan oleh peneliti pada 70 remaja di Program Studi Ilmu Keperawatan dengan menggunakan instrumen SHI (*Self Harm Inventory*) yang terdiri dari 22 pertanyaan diperoleh hasil sebanyak 21,4% remaja pernah melakukan *self harm*. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian kualitatif dengan desain fenomenologi yang bertujuan untuk mengetahui makna dan seberapa besar pengaruh dukungan sosial pada remaja dengan perilaku *self harm* untuk bertahan. Oleh karena itu, penulis melakukan penelitian yang berjudul “Pengalaman Dukungan Sosial Yang Diterima Remaja Dengan Perilaku *Self Harm* Di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta”.

B. Rumusan Masalah

Remaja dengan perilaku *self harm* cenderung memiliki sifat yang agresif, sensitif terhadap penolakan dan memiliki mekanisme koping yang rendah. Mereka merasa kurang menerima dukungan sosial dari keluarga ataupun lingkungan sosialnya. Padahal dukungan sosial membantu remaja mengendalikan perilaku *self harm*. Tetapi, remaja dengan perilaku *self harm* memiliki ketakutan untuk berbagi cerita dengan orang lain. Mereka berpendapat bahwa tidak ada orang yang bisa dipercayai untuk menyimpan cerita mereka. Hal tersebut tentunya akan membuat remaja dengan perilaku *self harm* akan lebih tertutup dan merasa bahwa mereka tidak mampu untuk menerima dukungan sosial dari siapa pun. Berdasarkan fenomena tersebut, maka dirumuskan pertanyaan penelitian: Bagaimana

pengalaman dukungan sosial yang diterima remaja dengan perilaku *self harm* di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui dukungan sosial yang diterima remaja dengan perilaku *self harm* di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pemahaman partisipan tentang *self harm*
- b. Mengetahui perasaan partisipan saat melakukan *self harm*
- c. Mengetahui pemahaman partisipan terkait dukungan sosial yang diterima
- d. Mengetahui perasaan partisipan ketika menerima dukungan sosial
- e. Mengetahui bentuk dukungan sosial yang diterima partisipan dari keluarga, teman atau masyarakat
- f. Mengetahui tantangan partisipan dalam mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitar
- g. Mengetahui harapan partisipan dalam menerima dukungan sosial

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai panduan untuk meningkatkan pengetahuan dalam keperawatan jiwa terutama berhubungan dengan dukungan sosial yang diterima remaja dengan perilaku *self harm*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi remaja

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi remaja tentang perilaku *self harm* dan melihat gambaran atau pengalaman dukungan sosial dalam mengurangi perilaku *self harm* bagi remaja.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini bisa digunakan sebagai data dasar bagi peneliti yang ingin meneliti tentang *self harm* pada remaja dan seberapa besar pengaruh

dukungan sosial bagi mereka untuk bertahan, serta dapat memberikan intervensi lain yang berpengaruh dalam mengurangi perilaku *self harm*.

UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANI
PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA