

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Yogyakarta memiliki sebutan sebagai kota pelajar dikarenakan banyaknya pelajar yang menuntut ilmu di Yogyakarta terutama pelajar dengan kategori usia remaja. Salsabila dkk. (2024) menjelaskan bahwa masa remaja adalah tahap peralihan yang mengantarkan seseorang dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Menurut Santrock (Ragita & Fardana, 2021) remaja adalah fase perkembangan di mana seseorang berusia antara 11 hingga 18 tahun. Pada periode ini, remaja mengalami pubertas atau perubahan dalam hormon, kemampuan kognitif, kondisi fisik, dan aspek psikososial menandai terjadinya perkembangan seksual sehingga tidak jarang dapat menimbulkan permasalahan pada remaja (Yuliasari, 2020).

Pada fase ini seharusnya remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan diri yang baik seperti dapat menemukan jati diri sendiri, memiliki rasa percaya diri, mulai belajar mandiri, memiliki sahabat yang baik, belajar kelompok, meningkatkan prestasi, mengikuti ekstrakurikuler, memiliki hubungan yang baik dengan keluarga, dapat mengembangkan minat dan bakat, serta senang dalam berinteraksi sosial tapi pada kenyataannya remaja banyak yang tidak mengalami hal tersebut sebab mengalami banyak perubahan baik dari segi hormonal, kognitif, fisik serta psikososial.

Jannah (Suryana dkk., 2022) menjelaskan banyaknya perubahan yang dialami oleh remaja maka sering kali masa ini dinilai sebagai masa yang penuh konflik karena individu yang tidak mampu beradaptasi dengan suatu hal yang

sedang dialaminya maka akan mengalami masalah atau konflik. Perubahan yang dialami remaja dapat dikatakan bahwa remaja termasuk dalam individu yang rentan. Pada masa remaja ini, individu akan mengalami banyak sekali tuntutan yang akan dihadapi dari berbagai faktor seperti tuntutan akademik, tuntutan pergaulan, tuntutan dari keluarga, tuntutan untuk mencari jati diri, bahkan tuntutan dalam hubungan romantis. Perubahan yang dialami remaja akan sangat dapat mempengaruhi persepsi diri dan interaksi sosial mereka (Pracilia, Siregar, & Kaimuddin, 2024).

Kartikasari, Primindari, Nurafifah, Kusumaningrum dan Ihda (2023) menjelaskan bahwa perubahan persepsi diri pada remaja menjadi isu penting karena berdampak langsung pada kesehatan mental dan perkembangan jati diri mereka. Ketidakpercayaan diri terhadap penampilan, perasaan tidak berharga secara akademik, serta tekanan dari lingkungan yang sering membandingkan, membuat remaja rentan mengalami krisis identitas. Paparan media sosial yang tinggi juga memperburuk keadaan, karena remaja cenderung membandingkan diri dengan *influencer* atau teman, sehingga muncul rasa cemas, takut gagal, dan kehilangan kepercayaan diri.

Permasalahan yang ada pada remaja biasanya seperti keadaan yang tidak stabil atau cenderung lebih emosional seperti cepat berubah dan sulit diprediksi, memiliki banyak masalah baik dari akademik seperti kesulitan dalam belajar, tugas menumpuk, sulit beradaptasi bahkan ada masalah dengan guru. Remaja sering kali tertekan harus mengikuti teman-temannya seperti berpakaian tertentu, mencoba merokok, mencoba minum alkohol, serta tidak

jarang terjadi persaingan dalam pertemanan bahkan terjadi pengkhianatan sehingga dikucilkan oleh teman-temannya (Anggrainy & Maddusa, 2021).

Pamuja (2024) menyatakan bahwa permasalahan remaja dalam lingkungan keluarga biasa terjadi karena kurangnya komunikasi antar keluarga, mendapat tuntutan yang terlalu tinggi dari orang tua, pola asuh otoriter dari orang tua, kurang adanya kasih sayang dirasakan anak, serta adanya konflik antara saudara, hal ini mengakibatkan tindakan kekerasan yang terjadi di jalanan seperti klitih karena secara sosiologis hal ini dilihat sebagai pengungkapan rasa frustrasi yang dirasakan oleh remaja. Masalah sosial serta minimnya dukungan dari lingkungan dapat meningkatkan risiko depresi pada remaja, khususnya saat remaja mengalami kesulitan dalam menerima diri dan merasa tidak diterima oleh lingkungannya (Yuliasari & Pusvitasari, 2023)

Permasalahan yang dialami remaja tidak hanya selalu berkaitan dengan lingkungan tapi dapat juga terjadi karena dirinya sendiri seperti kurang adanya percaya diri, sering merasa bingung tentang suatu yang ingin dicapai, serta merasa kurang puas terhadap bentuk tubuh sendiri dan membandingkan dengan orang lain, sering merasa gelisah, suka berkhayal dan suka menyendiri sehingga mengalami stress yang berkepanjangan (Rahayu dkk., 2024).

Sedangkan pada perubahan yang mempengaruhi interaksi sosial dapat terlihat jelas karena kurang adanya interaksi langsung sebab sering berkomunikasi lewat media sosial, melakukan isolasi sosial sehingga mengalami kesepian, merasa kurang percaya diri karena mengikuti standar media sosial, mengalami *cyberbullying* (Ayub & Sulaeman, 2022). Remaja

sering mengalami *bullying* seperti dihina, diejek, dikucilkan, dijauhi teman, dikomentari buruk, diancam di media sosial, bahkan tidak jarang mengalami *bullying* fisik seperti dipukul dan didorong oleh orang lain (Sulistiawati, Yuliatin, Fauzan, & Haslan, 2024).

Townsend, Ness, Waters, Rehman, Kapur, Clements dan Hawton (2022) mengungkapkan bahwa permasalahan yang dihadapi remaja seperti krisis identitas, masalah dengan keluarga, masalah interpersonal, akademik bahkan dengan lingkungan sosial dapat meningkatkan kecenderungan perilaku *self harm*. Ketika remaja merasa bingung terhadap jati diri, tidak mampu mengelola emosi, merasa tidak diterima oleh lingkungan, serta memandang dirinya secara negatif, remaja menjadi lebih rentan menggunakan *self harm* sebagai cara pelarian atau mekanisme untuk meredakan tekanan batin yang sulit diungkapkan secara verbal.

Berdasarkan hasil survei *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS), tercatat bahwa sekitar 34,9% remaja Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental. Sebagian dari kasus tersebut bahkan berkembang menjadi kondisi yang lebih berat seperti perilaku melukai diri sendiri (*self-harm*). Oleh karena itu, sebagian dari remaja menunjukkan kecenderungan menyakiti diri sebagai bentuk *coping* stres emosional (Gloria, 2022 di akses tanggal 2/6/2025). Wulandari, Fitriah, dan Marsha (2024) menyatakan bahwa setiap individu mempunyai cara yang berbeda untuk menyalurkan emosi yang dirasakan, hanya saja salah satu cara yang salah untuk mengurangi tekanan psikologis yang tidak tertahankan adalah dengan melakukan *self harm*.

Thesalonika dan Apsari (2021) mengungkapkan bahwa istilah *self harm* juga dikenal sebagai *self injury*, yang merujuk pada tindakan menyakiti atau melakukan tindakan melukai diri sendiri secara sadar tanpa ada keinginan untuk mengakhiri hidup. Perilaku ini termasuk dalam kategori *non-suicidal self injury* (NSSI). Kondisi ini umum terjadi pada kalangan remaja, mengingat masa remaja adalah tahap perkembangan yang dipenuhi tantangan dan tekanan, sehingga remaja lebih rentan terlibat dalam perilaku menyakiti diri sendiri.

Kusumadewi, Yoga, dan Ismanto (2019) mengungkapkan *self harm* yaitu aktivitas individu melukai tubuh sendiri menggunakan berbagai cara, tanpa memikirkan apakah ada keinginan untuk mengakhiri hidup atau tidak. Jannah, Muslimah, dan Gozali (2024) menjelaskan bahwa *self harm* adalah pola tingkah laku yang dilakukan oleh individu agar dapat mengungkapkan emosi negatif yang dirasakan dengan cara melukai diri sendiri, dalam bentuk menyayat atau menggoreskan tangan atau bagian tubuh yang lain ke benda tajam seperti *cutter*, membenturkan kepala, menjambak rambut, memukul diri sendiri, sengaja tidak makan atau minum agar badan jadi rentan untuk sakit.

Paramita, Faradiba, dan Mustofa (2020) menyatakan hasil penelitian yaitu, tercatat bahwa lebih dari sepertiga masyarakat Indonesia (36%) pernah melakukan tindakan melukai diri sendiri, dan dari jumlah tersebut, hampir setengahnya (45%) berasal dari kelompok usia remaja. Berdasarkan temuan, sebanyak 36,9% masyarakat Indonesia pernah secara sengaja menyakiti diri sendiri khususnya di kalangan usia muda usia 18 hingga 24 tahun tercatat

sebagai kelompok dengan keterlibatan tertinggi, yakni sebesar 45% (Tasya, 2023 di akses tanggal 29/5/2025).

Faradiba dan Abidin (2022) berpendapat bahwa remaja merupakan kelompok yang beresiko tinggi untuk melakukan *self harm* dan berdasar data yang ditemukan presentase perilaku *self harm* sudah mencapai 20,21% remaja di Indonesia dan 93% adalah remaja perempuan. Studi di Indonesia menunjukkan 50% dari total 215 remaja pernah melukai diri, 80% di antaranya perempuan. Selain itu, 41% dari 61 siswi SMP di Yogyakarta juga tercatat pernah melakukan *self harm* (Agustina & Hidayati, 2023).

Selain itu, 38% dari 307 mahasiswa swasta di Indonesia serta 43,1% dari 116 pelajar SMA di Yogyakarta dilaporkan pernah terlibat dalam perilaku *self harm* (Shafira & Hargiana, 2022). Berdasarkan pernyataan dari Kepala Dinas Pendidikan Gunungkidul yaitu terdapat 23 siswi SMP di Kapanewon Saptosari yang melakukan tindakan menyakiti diri sehingga diberikan pendampingan dari pihak puskesmas (Kompas.com, di akses tanggal 18/10/2024). Berdasarkan kasus diatas bahwa remaja perempuan di Yogyakarta merupakan kelompok rentan melakukan *self harm*.

Carrol dkk. (Nasution & Angraini, 2021) menyatakan bahwa perilaku *self harm* merupakan bentuk kegagalan seseorang dalam melakukan *coping* untuk menghadapi stress dan tekanan yang dirasakan. Pohan dan Sutejo (2022) menjelaskan kondisi psikologis remaja yang merealisasikan *self harm* umumnya merasakan kesukaran dalam memperlihatkan emosi secara verbal. *Self harm* digunakan individu sebagai salah satu cara untuk meredakan stress

serta kecemasan yang dirasakan, sering kali merasa diri sendiri tidak berharga serta membenci diri sendiri, cenderung menghindari masalah sehingga tidak menemukan solusi dalam permasalahan yang dihadapi, sering kali merasa bahwa tidak memiliki kontrol atas hidup, merasa terisolasi meskipun berada ditengah banyak orang sehingga menarik diri dari lingkungan sekitar.

Remaja yang tidak terlibat dalam perilaku *self harm* cenderung menggunakan metode yang lebih sehat dalam menyalurkan emosi yang dirasakan seperti melakukan hobi yang disukai, melakukan aktivitas yang menyenangkan, berbicara dengan orang terdekat, dapat mengenali kelebihan dan kelemahan pada diri sendiri dan dapat menerima kesalahan atau kegagalan yang terjadi sehingga menjadikannya suatu proses, serta memiliki hubungan sosial yang lebih terbuka dan suportif (Budiman, Palupi, Yuhbaba, Suswati, & Amalia, 2024).

Perilaku *self harm* memang tidak terlihat mengarah kepada bunuh diri akan tetapi ada kemungkinan jika dibiarkan dapat menyebabkan seorang remaja ingin melakukan hal yang lebih parah seperti bunuh diri sehingga sangat diperlukan pengendalian diri yang baik agar dapat mengontrol tindakan yang akan dilakukan remaja. *Self harm* yang terjadi pada remaja dapat muncul karena dipengaruhi oleh faktor keluarga dan faktor individu (Maidah, 2013). Salah satu faktor individu yang dapat mempengaruhi seseorang dalam melakukan kecenderungan perilaku *self harm* yaitu kontrol diri.

Sari, Rifayanti, dan Putri (2022) menjelaskan kontrol diri yaitu keterampilan individu dalam menyesuaikan perilaku serta mengelola berbagai

informasi, baik yang diinginkan maupun yang tidak diinginkan, agar dapat mengambil keputusan dengan bijak. Kemampuan seseorang dalam mengontrol diri berkaitan dengan tingkat usia dan kematangan individu yang dimana dengan bertambahnya usia membuat seseorang lebih mampu mengendalikan diri dan mengelola emosinya dengan baik

Kontrol diri mengacu pada kapasitas individu dalam menyesuaikan tindakannya dengan standar moral, nilai, serta norma masyarakat, guna membentuk perilaku yang positif (Marsela & Supriatna, 2019). Kontrol diri mencakup kemampuan seseorang dalam menyesuaikan perilaku, mengolah informasi yang diharapkan maupun tidak, serta mengambil keputusan atas tindakan yang sesuai dengan keinginannya (Setiawan, 2023). Seseorang dengan tingkat kontrol diri yang tinggi akan selalu mempertimbangkan dengan cermat bagaimana bersikap secara tepat sesuai dengan kondisi atau situasi yang dihadapinya (Pratiwi & Pusvitasari, 2020).

Penelitian yang menunjukkan bahwa tanda-tanda kesehatan mental yang kurang baik, ditandai dengan perilaku *self-harm*. Kondisi ini terjadi karena kehilangan kontrol diri sehingga kesulitan mengendalikan emosi, cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, serta sering merasa malu dan bersalah. Selain itu, mereka juga mengalami kesulitan berkonsentrasi, baik dalam pergaulan maupun di sekolah (Fajaruddin & Sahrul, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Chen, Xu, Zhang, Wang, dan Shang (2025) yaitu kemampuan mengendalikan diri memiliki hubungan yang kuat dengan perilaku menyakiti diri sendiri. Seseorang yang kontrol dirinya rendah

cenderung lebih sering terlibat dalam tindakan *self harm*, karena perilaku tersebut berfungsi sebagai mekanisme tertentu. Sebaliknya, individu yang mampu mengendalikan diri dengan baik umumnya lebih sedikit terlibat dalam perilaku *self harm* serta mampu mengatur emosinya dengan lebih baik, yang mengindikasikan bahwa kontrol diri dapat berperan sebagai faktor protektif terhadap kecenderungan *self harm*.

Kontrol diri berperan penting dalam mencegah *self harm* pada remaja, seseorang dengan kontrol diri yang kuat dapat tetap berkonsentrasi pada tugas yang sedang dilakukan tanpa terdistraksi oleh dorongan untuk menyakiti diri sendiri. Sedangkan remaja dengan kontrol diri buruk cenderung melukai diri sendiri sebagai pelampiasan stress atau tekanan emosional. Maka dari itu pengendalian diri menjadi hal yang sangat dibutuhkan guna mengatur segala sesuatu, baik demi kebaikan diri sendiri maupun bagi orang-orang di sekitar (Pardede, Mandang, & Kumaat, 2022).

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa *self harm* terjadi ketika seseorang tidak mampu mengelola emosi dengan baik, sehingga melampiaskan tekanan atau stress dengan menyakiti diri sendiri. Kemampuan kontrol diri berkontribusi besar dalam mencegah perilaku *self harm*, karena individu yang mampu mengendalikan dirinya dapat menahan dorongan yang tidak terkendali dan mengembangkan cara yang lebih sehat untuk merespon emosi negatif sehingga tidak menjadikan *self harm* sebagai pelampiasan. Maka dari itu peneliti ingin melihat apakah terdapat Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecenderungan Perilaku *Self Harm* pada Remaja di Yogyakarta?

## B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan perilaku *selfharm* pada remaja di Yogyakarta.

## C. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berperan memberikan manfaat dalam memperluas ilmu pengetahuan di bidang psikologi klinis, psikologi perkembangan dan menjadi referensi bermanfaat bagi peneliti maupun pembaca mengenai kontrol diri dan kecenderungan perilaku *selfharm* pada remaja.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Remaja

Penelitian ini ditujukan untuk memberikan dampak positif bagi remaja, baik yang melakukan maupun yang tidak melakukan *selfharm*, dalam mengatasi emosi dan tekanan. Remaja yang belum pernah melakukan diharapkan dapat menjauh dari perilaku *selfharm*, sedangkan yang sudah terlibat diharapkan mampu mengontrol emosi dan tekanan tanpa kembali melukai diri.

#### b. Orang Tua

Diharapkan di masa mendatang, penelitian ini berguna bagi orang tua untuk meningkatkan perhatian kepada anak dengan bersikap empatik terhadap cerita anak, menanamkan prinsip moral agar anak

memahami perbedaan antara yang baik dan buruk, serta menjadi rekan diskusi ketika anak menghadapi masalah, sehingga anak dapat menyelesaikan permasalahannya dengan lebih efektif.

c. Profesional (Konselor/Psikolog)

Diharapkan dapat memberikan gambaran dan menjadi landasan penting yang dapat dipertimbangkan secara mendalam oleh para praktisi dalam merancang intervensi atau program pencegahan perilaku *self harm* yang secara khusus berfokus pada peningkatan kemampuan kontrol diri sebagai upaya untuk mengurangi risiko dan dampak negatif dari perilaku *self harm*.

**D. Keaslian Penelitian**

Penelitian ini merupakan studi yang belum pernah dilakukan dalam riset-riset sebelumnya. Penelitian ini mengangkat topik terkait kontrol diri dan *self harm*. Dalam kaitannya dengan itu, sejumlah karya ilmiah sebelumnya turut memperkuat orisinalitas penelitian ini, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Bulan dan Wulandari (2021) terkait kontrol diri dan kecenderungan perilaku *Cyberbullying*. Penelitian ini menggunakan teori kontrol diri dari Tangney, Baumeister, dan Boone dengan alat ukur bernama *Brief Self Control Scale* (BSCS), sedangkan pada variabel *cyberbullying* menggunakan teori dari Larasati dengan alat ukur skala *cyberbullying*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan memberikan hasil adanya pengaruh negatif antara kemampuan kontrol diri dan tindakan *cyberbullying* di kalangan remaja pengguna media sosial anonim.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Aisy dan Sugiyo (2021) dengan topik tentang kontrol diri dan kebiasaan menunda-nunda tugas, dengan tujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kontrol diri, seberapa sering prokrastinasi terjadi, dan bagaimana pengaruh kontrol diri terhadap kebiasaan menunda tersebut. Pada variabel kontrol diri menggunakan teori Averill dengan alat ukur skala kontrol diri sedangkan pada variabel prokrastinasi akademik menggunakan teori dari Solomon dan Rothblum dengan alat ukur skala prokrastinasi akademik. Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif korelasional sehingga mendapatkan hasil bahwa kontrol diri berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI SMA N 1 Kedungwuni, dan kontrol diri pada peserta didik kelas XI SMA N 1 Kedungwuni rata-rata tergolong tinggi sedangkan pada prokrastinasi akademiknya rata-rata menunjukkan kategori cukup.

Penelitian lainnya memiliki topik terkait *self control* dan *self harm* yang dilakukan oleh Pardede, Mandang, dan Kumaat (2022) memiliki tujuan guna mengetahui bagaimana *self control* pada remaja pelaku *self harm* di Kota Bitung dengan menggunakan variabel bebas yaitu *self control* yang menggunakan teori Chaplin dengan alat ukur melakukan wawancara. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif sehingga menghasilkan bahwa subjek kesulitan mengendalikan keinginan untuk melakukan tindakan yang melanggar aturan sehingga melakukan *self harm* sebagai pelarian dari masalah yang sedang dihadapi.

Kemudian penelitian lainnya yang dilakukan oleh Epivania dan Soetjiningsih (2023) berkaitan dengan kematangan emosi dan perilaku melukai diri sendiri dianalisis dengan tujuan mengetahui keterkaitan antara keduanya pada kalangan mahasiswa. Kematangan emosi pada penelitian ini menggunakan teori dari Singh dan Bhargava dengan alat ukur skala *Emotional Maturity Scale* (EMS) sedangkan pada variabel perilaku melukai diri menggunakan teori dari Sansone, dkk dengan alat ukur *Self-harm Inventory* (SHI). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif sehingga mendapatkan hasil yaitu kematangan emosi pada mahasiswa di Universitas Kristen Satya Wacana tergolong rendah sehingga perilaku melukai diri sendiri pada individu tergolong tinggi.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pratiwi, Rosawati, Sugiarti, dan Suhardi (2025) dengan topik mekanisme *coping* dan perilaku *self harm* bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh tindakan *self harm* peserta didik terhadap pengelolaan emosi guru BK, serta mengeksplorasi cara guru BK menerapkan mekanisme *coping* untuk mengatasi masalah. Perilaku *self harm* pada penelitian ini menggunakan teori Kolnsky serta metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi sehingga mengumpulkan data dengan wawancara dan mendapatkan hasil penelitian bahwa guru BK melakukan mekanisme *coping* dengan menggabungkan antara *emotional focused coping* dan *problem focusd coping* sehingga mampu untuk tetap berperan dalam mendampingi siswa baik yang melakukan *self harm*.

Penelitian lainnya adalah penelitian yang dilakukan Fajaruddin dan Sahrul (2024) terkait kesehatan mental dan *self harm* memiliki tujuan untuk memahami karakteristik kesehatan mental remaja dengan perilaku *self harm*. Variabel tergantung *self harm* pada penelitian ini menggunakan teori dari Sibarani serta studi ini menerapkan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik wawancara mendalam (*in-depth interview*) sehingga penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa karakteristik kesehatan mental remaja dengan perilaku *self harm* mengarah pada kesehatan mental yang tidak sehat.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Nurhanifa, Widianti, dan Yamin (2020) mengenai kontrol diri dan penggunaan media sosial yang bertujuan untuk menganalisis bagaimana remaja di SMAN 10 Kota Bandung mengendalikan diri dalam menggunakan media sosial sehingga subjek dalam penelitian tersebut siswa kelas XI SMAN 10 Kota Bandung yang memiliki media sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif sehingga menghasilkan mayoritas remaja memiliki tingkat kontrol diri pada kategori sedang, yang berarti mereka belum sepenuhnya mengoptimalkan kemampuan kontrol diri yang dimiliki.

Kemudian penelitian berikutnya dilakukan oleh Hani, Hartati, dan Aiyuda (2020) terkait kontrol diri dan perilaku *cybersex* dengan tujuan untuk melihat hubungan antara kontrol diri terhadap perilaku *cybersex* pada remaja di Pekanbaru menjadi fokus dalam penelitian ini, dengan subjek penelitian adalah remaja berusia 12 hingga 22 tahun yang telah mengakses *cybersex*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional sehingga

menghasilkan kontrol diri memiliki hubungan negatif terhadap perilaku *cybersex*.

Penelitian lainnya oleh Istiana, Safitri, Pratiwi, dan Oksafitri (2023) mengangkat topik terkait *loneliness* dan perilaku *self harm* memiliki tujuan agar dapat mengetahui hubungan *loneliness* dengan perilaku *self harm* sehingga pada penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 59 remaja di lingkungan Brang Bara. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional sehingga menghasilkan Tingkat *self harm* dan Tingkat *loneliness* remaja di lingkungan Brang Bara termasuk dalam kategori sedang, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keduanya.

Berdasarkan sejumlah penelitian sebelumnya, ada beberapa hal yang membedakan dengan penelitian ini, seperti topik yang diangkat, teori yang digunakan, alat ukur yang dipakai, dan subjek penelitian.

### **1. Keaslian Topik**

Bulan dan Wulandari (2021) mengenai pengaruh kemampuan pengendalian diri terhadap kecenderungan perilaku *cyberbullying* di kalangan remaja yang menggunakan media sosial anonym. Aisy dan Sugiyo (2021) melakukan penelitian dengan topik pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA N 1 Kedungwuni serta Pardede, Mandang, dan Kumaat (2022) melakukan penelitian dengan topik *self control* remaja yang melakukan *self harm* di Kota Bitung. Beberapa penelitian tersebut memiliki persamaan dari variabel bebasnya tetapi masing-masing variabel terikatnya berbeda.

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Epivania dan Soetjningsih (2023) menggunakan topik terkait tingkat kematangan emosi dan kebiasaan menyakiti diri pada kalangan mahasiswa. Penelitian dengan topik yang hampir sama variabelnya dilakukan oleh Pratiwi dkk. (2025) yaitu mekanisme *coping* guru BK dalam menghadapi siswa dengan perilaku *self-harm*. Fajaruddin dan Sahrul (2024) menggunakan topik penelitian terkait karakteristik kesehatan mental remaja dalam perilaku *self harm*.

Penelitian yang dijelaskan tersebut memiliki kesamaan variabel terikat tetapi memiliki variabel bebas yang berbeda sehingga dapat dikatakan bahwa topik dalam penelitian yang akan dilakukan peneliti terkait pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan perilaku *self harm* pada remaja di Yogyakarta sehingga fokus utama pada penelitian yang akan dilakukan peneliti untuk mengetahui apakah kontrol diri dapat berpengaruh terhadap kecenderungan perilaku *self harm* pada remaja di daerah Yogyakarta.

## **2. Keaslian Teori**

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pardede, Mandang, dan Kumaat mengangkat 2 variabel yaitu kontrol diri dan *self harm* dengan teori kontrol diri dari Chaplin sedangkan teori *self harm* (Pardede dkk., 2022). Sedangkan pada penelitian ini menggunakan teori kontrol diri menurut (Averill, 1973) yang mengatakan bahwa kontrol diri ialah kemampuan seseorang dalam memodifikasi perilakunya, kemampuan

seseorang dalam mengelola informasi yang didapat kemudian kemampuan seseorang dalam memilih suatu tindakan. Kemudian penelitian ini juga menggunakan teori *selfharm* menurut Walsh (2006) adalah suatu tindakan menyakiti diri sendiri dengan sengaja agar dapat menyalurkan tekanan psikologis.

### 3. Keaslian Alat Ukur

Penelitian yang dilakukan oleh Bulan dan Wulandari (2021) menggunakan alat ukur kontrol diri Bernama *Brief Self Control Scale* (BSCS) sedangkan pada penelitian Fajaruddin dan Sahrul (2024) menggunakan alat ukur *self harm* yaitu wawancara mendalam (*in-depth interview*). Sementara dalam penelitian ini, alat ukur yang digunakan yakni penyusunan instrumen alat ukur skala kontrol diri dari teori Averill dan skala *self harm* dari teori Walsh oleh peneliti yang telah dimodifikasi dari penelitian terdahulu.

### 4. Keaslian Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan remaja yang berdomisili di wilayah Yogyakarta sebagai partisipan baik yang aktif menjalani pendidikan maupun tidak yang berusia sekitar 11-18 tahun. Sedangkan pada penelitian sebelumnya menggunakan subjek yang berbeda seperti pada penelitian Nurhanifa dkk. (2020) menggunakan subjek dalam penelitian tersebut siswa kelas XI SMAN 10 Kota Bandung. Sedangkan pada penelitian Hani dkk. (2020) menggunakan partisipan yaitu menggunakan remaja di Pekanbaru yang telah mengakses *cybersex* dengan rentang usia 12 sampai

22 tahun. Sedangkan penelitian yang dilakukan Hanan dkk. (2024) menggunakan subjek sebanyak 59 remaja di lingkungan Brang Bara. Dari penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa penelitian yang akan dilakukan tidak memiliki kesamaan yang signifikan terkait subjek

Berdasarkan penjelasan terkait keaslian tinjauan terhadap studi-studi sebelumnya menunjukkan bahwa penelitian ini memiliki orisinalitas dari segi topik, landasan teori, dan subjek, karena belum ditemukan penelitian lain yang meneliti ketiganya secara identik.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YAN  
YOGYAKARTA