

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perilaku menyakiti diri atau biasa disebut dengan *self-harm* merupakan fenomena yang populer saat ini (YouGov, 2019). Perilaku menyakiti diri ini merupakan permasalahan kondisi mental yang cukup serius terjadi ketika seseorang sengaja menyakiti dirinya sendiri dengan cara menyakiti atau menimbulkan kerugian pada dirinya (Bunclark dan Stone 2017). Belakangan terakhir di sosial media, ramai remaja yang memamerkan hasil dari perilaku *self-harm* dengan istilah “*barcode*”, yakni dengan mengungkapkan perasaannya sendiri terhadap *self-harm*, yang ternyata bukan merupakan tindakan yang bertujuan untuk mengakhiri hidup atau menghancurkan diri (Khaliffah, 2019). Sekarang ini, masalah perilaku menyakiti diri atau *self-harm* bukan merupakan suatu bentuk gangguan jiwa melainkan suatu mekanisme penanggulangan yang digunakan oleh seseorang untuk mengatasi stres (Carroll, dkk 2014). Namun, penelitian menunjukkan tindakan *self-harm* dapat menjadi faktor risiko orang melakukan bunuh diri yakni, sebesar satu dibandingkan dengan 68 kali lipat karena terlibat dalam perilaku menyakiti diri sendiri (Chan, dkk 2016).

Pada permasalahan yang sedang berkembang saat ini dilihat pada populasi remaja merupakan salah satu kelompok terbanyak yang mengalami gangguan jiwa atau masalah kesehatan mental salah satu bentuk adalah perilaku *self-harm* (Hopkins, 2022). Menurut Survei yang dilakukan YouGov (2019) terhadap 1.018 orang Indonesia, sebagian orang di Indonesia pernah melukai diri mereka sendiri.

Dua dari lima responden menggambarkan pernah menyakiti diri sendiri atau melakukan *self-harm* dan didapatkan populasi tertinggi pada tindakan menyakiti diri sendiri adalah pada remaja dan dewasa muda (YouGov, 2019). Kondisi ini sejalan dengan penelitian mengenai remaja di Kota Lhokseumawe didapatkan bahwa terdapat remaja yang melakukan *self-harm* dengan kategori tinggi (Pasaribu,dkk 2024) Individu melakukan *self-harm* karena berbagai alasan, salah satu faktor yang mempengaruhi individu melakukan *self-harm* adalah hubungan yang sulit dalam keluarga, beberapa individu berasal dari keluarga yang terpecah belah, kritis, atau penuh kekerasan, di mana dukungan untuk perkembangan emosional tidak ada. Mereka mungkin akan hidup dalam ketakutan yang permanen (Bunclark dan Stone 2017). Remaja yang melukai dirinya merupakan remaja yang tidak dapat mengutarakan dan kemarahan emosinya, sehingga individu tersebut tidak mengetahui bagaimana cara menyalurkan emosinya dengan baik (Zakaria, 2020). Salah satu penyebab utama tindakan melukai diri sendiri yang tidak bertujuan bunuh diri adalah kurangnya dukungan dari keluarga dan teman (Zakaria,2020).

Dalam hal ini peran orang tua sangatlah krusial terhadap tumbuh kembang anak-anaknya (Giddens & Bowlby 1969).Orang tua memiliki peran yang signifikan terhadap perkembangan remaja, dan hubungan anak dengan orang tua yang berkualitas merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan, remaja akan melakukan hal terbaik dan positif untuk dirinya tidak terlepas dari dukungan orang tua, hubungan yang aman dengan berfungsi secara baik serta komunikasi efektif yang terjalin dengan orang tua juga kondisi lingkungan yang aman (UNICEF, 2021). Hubungan

antara orang tua dengan remaja yang terjalin ini disebut sebagai kelekatan (Bess dan Prasetya, 2016).

Kelekatan adalah hubungan emosional yang terjalin erat antara anak dan orang dewasa yang senantiasa hadir dan meningkatkan kualitas hubungan mereka dalam segala hal (Papalia, 2008). Faktor yang sangat signifikan alasan remaja yang melakukan *self-harm* adalah pentingnya keterlibatan orang tua dengan remaja (Utami, dkk 2023). Adapun bentuk keterlibatan yang disebut *peer attachment* seperti adanya kepuasan individu terhadap figur lekatnya seberapa sering terjadinya reaksi atau respon setiap tingkah laku yang menunjukkan perhatian juga interaksi pada anak (Baradja, 2005). Anak dengan kelekatan tidak aman (*insecure attachment*) cenderung kemungkinan pemicu munculnya *self-harm* (Cuenca, 2013). Remaja yang memiliki tingkat kelekatan tidak aman yang tinggi lebih cenderung terlibat pada aktivitas melukai diri sendiri (Glazebrook, dkk 2015).

Namun, terdapat penelitian lain yang menunjukkan bahwa kelekatan orang tua tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku *self-injury* (Khatami, dkk 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Khatami, dkk (2024) menemukan bahwa faktor-faktor seperti regulasi emosi, kelekatan pertemanan, kesepian, dan pola asuh orang tua memiliki pengaruh terhadap perilaku *self-injury* pada remaja, sedangkan variabel kelekatan orang tua tidak menunjukkan pengaruh signifikan. Temuan ini sejalan dengan Aufa (2024) yang mengatakan bahwa meskipun kelekatan dengan orang tua penting, faktor-faktor lain juga berperan signifikan dalam perilaku *self-harm* pada remaja. Oleh karena itu banyak faktor yang dapat mempengaruhi

seseorang melakukan perilaku *self-harm* seperti perilaku *self injury* pada remaja dapat dipengaruhi oleh faktor regulasi emosi (McKanzie 2013).

Hal ini tampak pada hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 28 Oktober 2024 terhadap tiga subjek yang merupakan remaja yang melakukan *self harm* dengan kondisi orang tua yang utuh. Berikut hasil wawancara tersebut:

“Awalnya saya melakukan self-harm pertama kali SMP kelas 3 di tahun 2022 dengan mengiris-ngiris dan mencoba menggunakan pulpen. Setiap hari saat dipesantren sering melakukan self-harm karna tidak ada pengalihan selama setahun. Sampai pernah di diagnosa depressive episod, kemudian, pengurus pesantren kebingungan akhirnya saya pindah kesini. Orangtua saya tidak mengetahui hal tersebut.,untuk hubungan saya dengan ayah aman tetapi, sama ibu karena sering bekerja, sering ditinggal, dirumah dan juga dititip sama sodara atau sama tetangga jadi gak dekat. Semenjak masuk pesantren SMP sudah mulai jauh, jadi sering marah-marah, saya merasa tidak tenang dan gak ngerasa dekat, kalau ada masalah saya ga pernah cerita, ga pernah ngutarain ekspresi, jarang duduk ngomong sama mamak. Sekarang, lebih seringnya dikamar. Jadi sekarang tempat cerita ku adalah temen dekat aku saat dipesantren dulu terjalan dengan baik”.(R, laki-laki 18 tahun).”

“aku ngelakuin ini sebulan yang lalu juga dimulai tahun 2022 dengan menggores-gores tangan, alasan aku melakukan ini lebih tepatnya adalah masalah keluarga. Kondisi keluarga aku utuh, namun aku merasakan didalam keluarga adalah makian. Hal yang paling membekas adalah aku pernah ditampar oleh ayahku, aku dekat sama mamak cuman engga dekat sama ayah, terakhir aku merasa aman, damai di keluargaku saat aku kecil dibangku TK. Di sekarang ini sampai aku pernah niatan bunuh diri, saat itu pernah masalah nya muncul secara bersamaan antara masalah keluarga juga dengan pacar yang aku rasakan setelah melakukan itu dengan silet adalah lega.Untuk sekarang ini setiap ada masalah aku cuman nyaman cerita dengan teman-temanku”. (S, perempuan, 18 tahun).”

“aku pernah menggores-gores tangan sewaktu itu. Alasan pertama aku melakukan itu ya karena aku sering melihat orangtua aku berantam didepan aku, ribut didepan aku, sampai aku engga nyaman sekali dan akhirnya aku melakukan itu untuk meredakan fikiran ributku. Saat aku melihat orangtua sering berantam aku ga bisa cerita karena ketakutan aku dengan kondisi keluarga aku seperti

itu. Di lain kondisi, keluarga aku tidak bercerai. Namun, penuh konflik didalamnya". (A, perempuan, 18 tahun)."

Berdasarkan hasil wawancara diatas, ketiga subjek pernah *melakukan self-harm* dengan cara menggores-gores tangan menggunakan benda-benda tajam. Bahkan sampai pernah berfikir dan mencoba untuk melakukan percobaan bunuh diri. Tujuan ketiga subjek melakukan *self-harm* adalah sebagai mekanisme koping agar menghilangkan rasa sakit ketika subjek merasakan kelekatan tidak aman dengan orangtua sehingga melakukan hal tersebut merasa lebih tenang dan lega. Tampak dari ketiga subjek melakukan hal tersebut dipengaruhi banyak faktor seperti, faktor dari lingkungan, pertemanan, akan tetapi faktor utama tersebut adalah pengalaman masa kecil yang kurang baik dengan orangtua atau tidak memiliki kelekatan dengan orangtua.

Banyak penelitian yang membahas terkait dengan kelekatan orang tua dan anak seperti Kusdemawati (2021), Jatayu (2024). Penelitian terkait *self-harm* juga banyak dilakukan seperti Salsabila (2024), Aufa, dkk (2024), Pasaribu, dkk (2024) tentang gambaran perilaku *self-harm* pada remaja di kota lhokseumawe dan Khalifah, S. (2019) mengenai dinamika *self-harm* pada remaja. Penelitian terkait kelekatan orangtua dan anak pada remaja yang melakukan *self harm* juga banyak dilakukan seperti Utami (2023) mengenai perilaku *self-injury* pada remaja korban perundungan dan kaitannya dengan kelekatan orang tua dan Purnamasari (2024) terkait *parent attachment* pelaku *self injury* ditinjau dari regulasi emosi. Sehingga penelitian yang ingin dilakukan peneliti berbeda karena mengenai dinamika kelekatan anak dan orangtua pada remaja yang melakukan *self-harm* berfokus pada status orangtua utuh namun mengalami konflik. Oleh karena itu peneliti tertarik

untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Dinamika Kelekatan Anak dengan Orang Tua Pada Remaja yang Melakukan *Self-Harm*”**.

1.2 Keaslian Penelitian

Terdapat beberapa penelitian terdahulu di antaranya adalah temuan yang diteliti pada studi yang dikembangkan oleh I. Hafid & D.S. Usop (2025) “Dinamika Psikologis *Self-Harm* pada Mahasiswa”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan mengenai dinamika psikologis mahasiswa tingkat akhir yang pernah mengalami *self-harm*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif fenomenologis. Penelitian ini menggunakan 3 (tiga) orang subjek mahasiswa program studi bimbingan dan konseling tingkat akhir yang telah melakukan *self-harm* dalam 4 tahun terakhir. Temuan menyatakan bahwa terputusnya kelekatan dengan keluarga inti (misalnya tinggal terpisah dari orangtua) mengakibatkan isolasi emosional dan munculnya perilaku *self-harm*. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel, karakter subjek dan jumlah subjek, variabel penelitian terdahulu adalah dinamika psikologis dengan karakter pada penelitian mahasiswa tingkat akhir dengan tiga subjek sedangkan variabel penelitian ini adalah dinamika kelekatan dengan karakter subjek adalah remaja dan menggunakan empat subjek.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh M. Fajaruddin & S. Sahrul (2024) yaitu “Karakteristik Kesehatan Mental Remaja dalam Perilaku *Self-Harm*”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami karakteristik kesehatan mental remaja dengan perilaku menyakiti diri sendiri (*self harm*), serta untuk mengetahui bagaimana cara remaja untuk mengurangi perilaku menyakiti diri sendiri. Metode

yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. Penelitian ini menggunakan tiga orang subjek. Hasil temuan penelitian menyoroti bahwa disfungsi dalam hubungan anak-orangtua, seperti minimnya komunikasi dan afeksi, menjadi akar masalah perilaku *self-harm*. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada tempat, variabel, pendekatan dan jumlah subjek. Penelitian terdahulu dilakukan di wilayah Sumatera. Variabel penelitian terdahulu adalah karakteristik kesehatan mental remaja dengan perilaku *self-harm* dengan pendekatan deskriptif sebanyak tiga subjek sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sendiri di Kota Lhokseumawe variabelnya adalah kelekatan dengan menggunakan metode kualitatif fenomenologis yang menggali secara mendalam sebanyak empat subjek.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh T.S. Rachmawati & D. Rahmasari (2024) dengan judul “Strategi Coping Remaja *Fatherless* yang Melakukan *Self-Harm*”. Tujuan dari penelitian ini adalah menjelaskan bagaimana remaja *fatherless* bertahan secara psikologis melalui strategi coping. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan metode *in depth interview*. Penelitian ini menggunakan dua remaja perempuan usia 18 tahun dengan kondisi *fatherless* akibat perceraian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja menggunakan *emotion-focused coping* seperti dukungan sosial, menghindar, tidur, hobi, dan *reframing*. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sendiri terletak pada variabel, metode penelitian, dan jumlah subjek. Variabel penelitian terdahulu strategi coping remaja *fatherless* sementara penelitian yang akan dilakukan dinamika kelekatan anak.

Dilanjutkan pada studi Pranata,dkk (2023) yaitu “Penyesuaian Diri Pada Remaja: Bagaimana Peranan Kelekatan Orang Tua”. Tujuan penelitian penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara kelekatan seseorang dengan persepsi dirinya dalam hubungannya dengan remaja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Penelitian ini menggunakan 333 orang subjek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa signifikan antara kelekatan orang tua dengan penyesuaian diri remaja. Perbedaan penelitian terdahulu dengan studi yang dilakukan peneliti terletak pada tempat, variabel dan metode, penelitian terdahulu menggunakan metode kuantitatif dengan variabel penyesuaian diri dan lokasi penelitian dilakukan di kecamatan Maduran, Kabupaten Lamongan sementara penelitian yang akan dilakukan variabel nya adalah kelekatan, yang berada di Kota Lhokseumawe dengan metode kualitatif.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Sayyidah Khalifah (2019) yang berjudul “Dinamika *Self-Harm* pada Remaja”. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan bentuk dan penyebab perilaku *self-harm* secara umum. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pendekatan kualitatif fenomenologis dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini 3 remaja usia 13-17 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-harm* pada remaja merupakan respons terhadap emosi yang sulit dikendalikan, seperti stres dan kesedihan mendalam, yang dipicu oleh hubungan keluarga yang tidak harmonis, masalah pertemanan, atau tekanan psikologis lainnya, di mana remaja memilih melukai diri sebagai cara menenangkan diri meski tanpa tujuan untuk mengakhiri hidup. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada

variabel dan jumlah subjek, variabel penelitian terdahulu dinamika *self-harm* dengan dua subjek sedangkan variabel pada penelitian ini dinamika kelekatan dengan jumlah subjek sebanyak empat informan.

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Bagaimana dinamika kelekatan anak dengan orang tua pada remaja yang pernah melakukan *self-harm* ditinjau dari aspek kelekatan?
2. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi kelekatan anak dengan orang tua pada remaja yang pernah melakukan *self-harm*?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui dinamika kelekatan anak dengan orang tua pada remaja yang pernah melakukan *self-harm* yang di tinjau dari aspek kelekatan
2. Untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi kelekatan anak dengan orang tua pada remaja yang pernah melakukan *self-harm*

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan atau gambaran bagi para peneliti lain serta menjadi bahan referensi pada mata kuliah psikologi, terutama dalam bidang ilmu psikologi perkembangan, psikologi abnormal dan psikologi kesehatan mental. Penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi psikolog atau konselor tentang pola kelekatan yang mungkin

berkontribusi pada perilaku *self-harm*, sehingga dapat merancang intervensi yang lebih efektif untuk membantu remaja dan keluarganya.

1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi sekolah, hasil penelitian ini bisa di jadikan dasar dalam merancang program pendidikan bagi orang tua dan sekolah, dengan demikian diharapkan kolaborasi sekolah dengan orang tua dapat memperhatikan siswa-siswi agar lebih memperhatikan hubungan kelekatan dan kesejahteraan mental remaja.
- b. Bagi orang tua penelitian ini bermanfaat dapat membantu orang tua memahami pentingnya kelekatan emosional dengan anak remaja, terutama bagi yang pernah melakukan *self-harm*. Mereka bisa mendapatkan panduan tentang cara memperbaiki hubungan emosional dengan anak untuk mencegah perilaku serupa di masa depan.