

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Generasi Z adalah individu yang lahir antara tahun 1995 sampai 2010, generasi Z dikenal sebagai *net generation* karena mereka lahir dan tumbuh di era digital yang sangat maju (Bencsik & Machova, 2016). Generasi Z juga sering dikenal sebagai generasi yang terbiasa dengan internet, media sosial, dan teknologi digital (Nurachma, 2024). Sayangnya, kemudahan dalam mengakses internet membuat generasi Z lebih rentan terhadap dampak emosional dan gangguan kesehatan mental dibandingkan dengan generasi yang lebih tua, seperti kecemasan, depresi, stres, ketidaktenangan yang berlebihan, serta masalah fisik yang mempengaruhi kesejahteraan mental (Abdulah dkk., 2024).

Generasi Z yang kini berusia antara 12 hingga 27 tahun, umumnya mengalami beban sosial dan emosional yang lebih tinggi dibandingkan generasi yang sebelumnya, yang mana generasi Z dipengaruhi oleh elemen-elemen seperti tuntutan akademik, ketidakpastian dalam ekonomi, dan kecanduan terhadap media sosial yang bisa memperbesar kemungkinan munculnya perilaku *self-harm* (Wulan & Nugraha, 2024). *Self-harm* adalah perilaku yang dilakukan dengan sengaja untuk menyakiti diri sendiri sebagai cara untuk menyalurkan tekanan atau rasa emosional, tanpa adanya tujuan untuk mengakhiri hidup (Saputra dkk., 2022).

Pada studi yang dilakukan Shofia dkk. (2024) terdapat beberapa alasan melakukan *self-harm* meliputi rasa kesepian, latar belakang keluarga yang bermasalah, pengasuhan yang ketat, isu-isu yang muncul dari keluarga, cara

berkomunikasi dengan orang tua, interaksi sosial, serta cara menghadapi masalah. Dengan berbagai faktor penyebab tersebut, *self-harm* dapat muncul dalam beberapa bentuk seperti mengiris anggota tubuh, mengukir tubuh, membenturkan kepala, mengorek-orek luka, mencakar, membakar, memukul diri sendiri, menusuk diri sendiri, menggigit diri sendiri, dan mencabut rambut (Walsh, 2012). Perilaku *self-harm* yang paling umum terjadi dikalangan remaja adalah mengiris atau menggores kulit menggunakan silet atau benda tajam lainnya (Tarigan & Apsari, 2022)

Pada Liem dkk. (2022) sebanyak 5.211 orang dari 34 provinsi di Indonesia telah mengikuti survey untuk memprediksi perilaku *self-harm*, yang hasilnya adalah 39,3% mengaku pernah melakukan tindakan *self-harm*. Menurut *American Psychological Association* (2015) remaja dan dewasa muda melakukan *self-harm* setidaknya sekali dalam hidup mereka. Perilaku *self-harm* banyak ditemukan pada kelompok usia muda, yaitu 18-24 tahun sebanyak 45% pernah melakukan *self-harm* (Ardhi, 2023).

Orang-orang yang melakukan *self-harm* biasanya memiliki sejumlah ciri khas, seperti kesulitan dalam menyampaikan perasaan atau emosi mereka, mengalami depresi atau stres yang parah, menderita kecemasan yang berkepanjangan, memiliki tingkat rasa percaya diri yang rendah, merasa tidak bisa menyelesaikan tantangan, dan sangat peka terhadap penolakan dan memiliki rasa benci yang mendalam terhadap diri sendiri atau *self-hatred* (Rizqi, 2011).

Horney (1950) mengelompokkan dua ide mengenai konflik intrapsikis salah satunya adalah Kebencian diri atau diri rendah (*Despised Real Self/Self-hatred*), *self-hatred* atau kebencian terhadap diri sendiri adalah kecenderungan yang mendalam untuk menghancurkan citra diri yang sebenarnya, situasi ini muncul

karena citra diri yang diinginkan seseorang tidak sesuai dengan realitas, yang berujung pada kebencian diri (Regita & Indarti, 2021). *Self-hatred* merupakan salah satu tipe gangguan emosional atau perilaku yang sering dihubungkan dengan isu kesehatan mental, perilaku *self-hatred* terjadi karena individu tidak bisa mengelola emosi atau perasaan negatifnya (Rahmah, 2025).

Fenomena *self-hatred* pada negara Asia banyak terjadi, termasuk Indonesia yang masih kesulitan untuk mencintai diri mereka sendiri akibat dampak dari tekanan sosial, interaksi keluarga, dan situasi lingkungan (Makmun, 2020). Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian *The Body Shop* pada tahun 2020 yang memperlihatkan bahwa tingkat cinta diri masyarakat Indonesia berada di bawah rata-rata dunia, dengan indeks sebesar 52 dari 0-100 (Reanata & Zebua, 2024). Data tersebut mengindikasikan bahwa banyak orang Indonesia berisiko mengalami *self-hatred* (Rahmah, 2025).

Peneliti melakukan wawancara awal pada tanggal 13 Juli 2025 dan 14 September 2025 dengan 3 subjek. Berikut hasil wawancara awal tersebut:

“Yang saya pikirkan sampai saya benci kali sama diri saya sendiri, karena terlalu banyak tekanan dari sudut manapun dari pekerjaan saya atau sosial saya. Kalau dari pekerjaan saya ingin menjalani pekerjaan yang benar-benar pekerjaan bukan kek dayang-dayang, tepuk-tepuk kalo atasan datang itu yang membuat saya benci sama diri saya sendiri. Ketika saya sudah merasakan kecewa saya sudah mulai membenci diri saya, saya sudah mulai frustrasi rasanya hampir mau menyerah. Akhirnya, capek emosional dan gak bisa ngontrol diri, maka disitulah muncul menyakiti diri sendiri ya menyayat tangan dengan barang-barang tajam, menokokkan kepala ke dinding, aku udah 2 tahun ngelakuin ini terus (LTS, 13 Juli 2025, 21 tahun)”

“Masalah awalnya ya kalo bagi kakak sendiri itu awalnya gara-gara dari eksternal dan itu pemicunya dari orang tua yang tanpa sadar nyakitin anak perempuannya gitu dari perkataannya, gapernah dengerin kata anaknya, ngekang banget harus maunya

mereka diturutin, otoriter kalo ga salah. Kakak kayak yang benar-benar benci sama diri sendiri, kek kalo bisa pun malah dulu mikirnya yang benar benar udah ga ada aja, ya ujung-ujungnya ke self-harm jadi kaya itu gak bisa di singkirkan sih sebenarnya, jadi kek ibaratkan makanlah tiga kali sehari kan, kalo gak makan pasti ada yang kurang sama kek gitu dia, kakak dari SMA kelas 2 sampe sekarang masih tetap ngelakuin self-harm sih (S, 13 Juli 2025, 22 tahun)”

“Aku tinggal di tempat sodara karena mamah papaku udah meninggal, jadi aku kuliah sambil kerja, semua tempat persinggahan ku penuh tekanan yang ngebuat aku sangat benci dengan diriku sendiri karena aku ga bisa ngatasin masalah itu semuanya dan aku benar-benar kesepian jadi kalo stress yaa ngelakuin hal-hal yang menurut aku bisa ngeredain stress, kayak mukul kepala sendiri, ngukir pergelangan tangan pake jarum pentul kadang juga pake silet, kalo aku udah ngelakuin itu rasanyaa tidur tu nyeyak kali kayak gada beban sama sekai biarpun besok juga bakal gitu lagi. Aku gini karena merasa kesepian ajasih kak itu menurutku berpengaruh banget karena diwaktu orang rame aku ga berani lo (NJ, 14 September 2025, 20 tahun)”

Berdasarkan hasil wawancara awal dengan ketiga subjek, subjek LTS mengalami *self-hatred* akibat dari tekanan sosial dan lingkungan keluarga, sama halnya dengan subjek S mengalami *self-hatred* karena lingkungan keluarga khususnya dari pola asuh orang tuanya. Berbeda dengan subjek NJ mengalami *self-hatred* karena rasa kesepian dan tidak dapat mengontrol emosinya. Kemudian, ketiga subjek tersebut melakukan *self-harm* sebagai cara untuk melampiaskan semua emosi yang subjek alami. Berdasarkan hasil observasi saat peneliti melakukan wawancara awal dengan ketiga subjek, terlihat bekas dari *self-harm* yang dilakukan pada tangan masing-masing dari ketiga subjek tersebut.

Ternyata hasil wawancara dan observasi tidak sejalan dengan penelitian Maharani dkk. (2025) bahwasanya generasi Z suka bertukar pikiran dengan orang lain, peduli terhadap dirinya sendiri, dan sangat kreatif dan inovatif dalam mencari

solusi. Generasi Z juga mengutamakan hubungan sosial yang sehat dan kebahagiaan, salah satu hal penting bagi generasi Z adalah *self-love*, karena hal ini membantu generasi Z lebih percaya diri dan siap menghadapi tantangan dimasa sekarang dan masa mendatang (Iftiza, 2024). Sebenarnya, penelitian terdahulu juga sudah banyak membahas mengenai pelaku *self-harm* seperti Nasution dan Angraini (2021), Alifiando dkk. (2022) dan Greselly dkk. (2025) yang mana remaja, dan mahasiswa sudah banyak yang melakukan *self-harm*. Akan tetapi, penelitian yang sudah dilakukan berbeda, karena berfokus untuk menggali gambaran *self-hatred* generasi Z pelaku *self-harm* yang lahir pada tahun 1995-2010 saja.

Melihat tingginya potensi *self-hatred* di kalangan generasi Z, serta belum adanya penelitian yang membahas fenomena ini secara mendalam peneliti merasa penting untuk menelusuri lebih jauh gambaran *self-hatred* pada generasi Z pelaku *self-harm*. Hal ini menarik perhatian peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran *Self-hatred* pada Generasi Z Pelaku *Self-harm*”.

1.2 Keaslian Penelitian

Pada penelitian Putri dkk. (2023) dengan judul “Pada Remaja, Kebencian terhadap Diri Sendiri, dapat Memicu Perilaku *Toxic Disinhibition Online*”. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana *self-hate* dapat berhubungan dengan munculnya perilaku *Toxic Disinhibition Online*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *cross-sectional study design*. Subjek pada penelitian ini adalah remaja sebanyak 115 orang, dengan usia 16-18, baik laki-laki maupun perempuan dan bermain game online MOBA dan MMROPG. Temuan menunjukkan bahwa *self-hate* memberikan dampak sebesar 7,5%

terhadap *toxic disinhibition online*, dengan arah yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa jika remaja mengalami kebencian terhadap dirinya sendiri, maka kemungkinan besar mereka akan menunjukkan perilaku agresifitas *toxic disinhibition online* saat bermain game online. Terdapat perbedaan dalam penelitian yang dilakukan yaitu, pada penelitian yang dilakukan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus dan subjeknya adalah generasi Z yang lahir pada tahun 1995-2010 dengan tujuan untuk melihat gambaran *self-hatred* atau *self-hate*.

Pada penelitian Tarigan dan Apsari (2022) yang berjudul “Perilaku *Self-harm*, atau Melukai Diri Sendiri yang Dilakukan Oleh (*Self-harm or Self-injuring Behaviour by Adolescents*)”. Penelitian ini bertujuan memberikan gambaran mengenai perilaku *self-harm* pada remaja dan elemen-elemen yang berpotensi menyebabkan perilaku *self-harm* tersebut. Metode penelitian yang diterapkan dalam tulisan ini adalah kajian literatur dan subjeknya adalah remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tindakan *self-harm* lebih sering dilakukan oleh kalangan remaja karena masa ini dipenuhi oleh berbagai konflik, membuat mereka lebih rentan terhadap perilaku tersebut. Beberapa elemen yang berpotensi memicu remaja untuk melukai diri sendiri yang dibahas dalam penelitian ini meliputi perasaan kesepian, kesulitan tinggi dalam menghadapi pengalaman buruk, rendahnya tingkat toleransi terhadap tantangan, cara mengatasi emosi, kontribusi faktor eksternal dan internal, serta pola komunikasi dengan orang tua. Berbeda dengan yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, subjek pada penelitian ini adalah generasi Z yang lahir pada 1995-2010,

Kemudian penelitian yang dilakukan Asyafina dan Salam (2022) dengan judul “Fenomena Mahasiswa Pelaku *Self-harm* di Kota Pekanbaru”. Desain penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Responden penelitian ini ialah mahasiswa berusia 18 – 25 tahun, mahasiswa laki-laki atau perempuan yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi yang ada di Kota Pekanbaru. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa para responden melakukan *self-harm* dengan motif antara lain karena mempunyai masalah yang tidak dapat diceritakan, mempunyai pengalaman traumatik dan hubungan komunikasi keluarga yang kurang baik, kemudian melukai *self-harm* dilakukan dengan tujuan untuk menghukum diri sendiri dan sebagai pelampiasan emosi dari masalah yang mereka rasakan. Beberapa responden melakukan *self-harm* sebagai bentuk penghukuman untuk diri sendiri. Terdapat beberapa perbedaan pada penelitian ini seperti menggunakan pendekatan studi kasus, subjek pada penelitian ini adalah generasi Z yang sekarang berusia 15- 30 tahun (1995-2010).

Kemudian pada penelitian Pardede dkk. (2023) dengan judul “*Self-Control* Remaja Yang Melakukan *Self-harm* Di Kota Bitung”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui *self-control* pada remaja yang melakukan *self-harm* di Kota Bitung. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dan subjek pada penelitian ini adalah dua orang remaja yang melakukan *self-harm*. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa kontrol diri pada kedua partisipan, berdasarkan tiga sudut pandang yang diuraikan oleh Tangney, bervariasi antara mereka. Dalam hal pelanggaran kebiasaan, keduanya menunjukkan kesamaan, yakni tidak dapat menahan diri untuk menghindari perilaku yang bertentangan dengan norma dan

peraturan yang berlaku di lingkungan mereka. Begitu juga dalam aspek mengatasi godaan, kedua individu ini menunjukkan kemampuan yang sama untuk menahan atau mengeliminasi keinginan untuk melukai diri sendiri yang muncul. Namun, pada dimensi disiplin diri, hasilnya menunjukkan perbedaan yang mencolok. Partisipan pertama menyoroti ketidakmampuannya untuk berkonsentrasi pada aktivitas yang dilakukan ketika keinginan untuk melukai diri muncul. Sementara itu, partisipan kedua memperlihatkan disiplin diri yang baik dan dapat berkonsentrasi pada pekerjaan yang dilakukan tanpa terganggu oleh keinginan untuk melukai diri yang timbul. Terdapat perbedaan pada penelitian yang dilakukan yaitu menggunakan variabel *self-hatred*, subjek penelitian berjumlah lebih dari 3 orang generasi Z.

Penelitian Miller dkk. (2021) dengan judul “*A qualitative study of understanding reasons for self harm in adolescent girl*”. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, menggunakan Analisis Fenomenologi Interpretatif (IPA). Subjeknya berjumlah sembilan gadis remaja (usia 13–17 tahun) yang berulang kali menyakiti diri sendiri, yang direkrut dari layanan kesehatan mental anak dan remaja spesialis NHS. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-harm* bersifat kompulsif, berfungsi sebagai regulasi emosi, dapat dipicu oleh masalah interpersonal, namun bisa dikurangi melalui hubungan sosial yang suportif. Terdapat perbedaan dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan studi kasus, dan subjeknya tidak direkrut dari layanan kesehatan mental melainkan mencari narasumber secara mandiri menggunakan metode *non-random sampling* dengan teknik *purposive-sampling*.

Selanjutnya penelitian Khairiyah dkk. (2024) dengan judul “*The Role Of Guidance And Counseling Teachers In Forming The Mental Health Of Generation Z*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam peran penting guru bimbingan dan konseling (BK) dalam memfasilitasi kesehatan mental generasi muda ini melalui kajian pustaka yang komprehensif. Dengan menggunakan metode kajian pustaka sistematis, sebanyak 8 artikel jurnal dan 2 buku yang relevan dalam periode 2017-2024 dianalisis untuk mengidentifikasi tema utama. Hasil penelitian mengungkap tantangan utama yang dihadapi guru bimbingan dan konseling dalam menangani masalah kesehatan mental generasi Z, yang paling sering dialami oleh generasi Z (1995-2010) adalah depresi, kecemasan, menyakiti diri sendiri, dan gangguan makan. Penelitian ini juga menekankan peran penting guru bimbingan dan konseling dalam menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung, menyediakan layanan konseling individu dan kelompok, dan melakukan program pendidikan psikologi. Terdapat perbedaan pada penelitian yang dilakukan yaitu menggunakan metode kualitatif, dengan tujuan penelitian untuk menggambarkan *self-hatred* pada generasi Z yang melakukan *self-harm*.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran *self-hatred* generasi Z pelaku *self-harm* dilihat dari aspeknya?

1.4 Tujuan Penelitian

Merujuk pada rumusan yang telah disusun sebelumnya, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat gambaran *self-hatred* generasi Z pelaku *self-harm* berdasarkan aspeknya.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

1. Diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi, khususnya dalam ranah psikologi klinis, psikologi perkembangan, psikologi sosial, dan psikologi kekerasan yang berhubungan dengan *self-hatred* individu yang melakukan *self-harm* baik pada generasi Z maupun generasi lainnya.
2. Sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya terkait dengan *self-hatred*, *self-harm* dan generasi Z. Meningkatnya jumlah individu yang melakukan perilaku *self-harm* menunjukkan bahwa perilaku ini perlu di pelajari lebih mendalam. Oleh karena itu, penelitian lanjutan sangat diperlukan untuk meningkatkan pemahaman mengenai *self-harm*, mengingat masih terbatasnya jumlah penelitian mengenai topik ini khususnya *self-hatred* di Indonesia.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Generasi Z Pelaku *Self-harm*

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman akan pentingnya penanganan masalah secara tepat, serta membangun hidup yang sehat dan positif guna mencegah perilaku maladaftif seperti *self-harm*. Pelaku *self-harm* dianjurkan untuk mencari bantuan profesional, seperti psikolog dan psikiater.

2. Bagi lembaga terkait (Dinas Kesehatan, Institusi Pendidikan)

Hasil penelitian ini bisa menjadi dasar untuk membuat program atau layanan kesehatan mental yang lebih sesuai dengan kebutuhan individu

saat ini. Selain itu, penelitian ini juga bisa membantu tenaga kesehatan dalam mengenali dan menangani masalah psikologis pada generasi muda dengan lebih baik.

3. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman orang tua terhadap kondisi emosional yang dialami anak, serta mampu memberikan dukungan dan pendekatan yang tepat dalam menghadapi masalah kesehatan mental anak, dan menjadi dasar orang tua untuk membangun komunikasi yang lebih terbuka dan sehat dengan anak.