

Kesepian dan Kecenderungan Perilaku Menyakiti Diri Sendiri pada Remaja dari Keluarga Tidak Harmonis

Khaulah Karimah

Department of Psychology, Mulawarman University, Indonesia
Email: khaulah.karimah@gmail.com

Article Info

Article history:

Received 19 April 2021

Revised 30 April 2021

Accepted 10 Mei 2021

Keywords:

Loneliness,
Self Injury Adolescents,
Broken Home

ABSTRACT

This study is aimed to understand loneliness and self injury behavior on adolescents with a broken family background. It is a qualitative research with a phenomenology method. The method of data collection is done through observation and in-depth interview. Sampling technique utilized in this research is a purposive sampling technique. Data analysis technique utilized is the interactive model technique introduced by Miles and Huberman. The study results that the four subjects of this study feel lonely with their broken home family background. The loneliness itself influenced by several aspects which are personality, social demands, and depression. There were similarities of self-harm behaviour among the four subjects which was scratching themselves with a piece of brooch. The most dominant factors of the behaviour itself is the lack of affection, lack of attention, lack of communication within the families and experience of domestic violence.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kesepian dan kecenderungan perilaku menyakiti diri sendiri pada remaja dari keluarga tidak harmonis. Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan metode fenomenologi. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan wawancara mendalam. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah empat orang. Teknik analisa data yang digunakan adalah teknik analisa model interaktif dari Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keempat subjek yaitu subjek SZ, ANK, SNM, dan ANA dalam penelitian ini merasakan kesepian terkait dengan kondisi keluarganya yang tidak harmonis. Kesepian tersebut dipengaruhi oleh beberapa aspek yaitu kepribadian, keinginan sosial, dan depresi. Ditemukan kesamaan bentuk perilaku menyakiti diri sendiri pada keempat subjek yaitu menggores tangannya menggunakan peniti. Adapun beberapa faktor mempengaruhi perilaku menyakiti diri sendiri yang paling dominan adalah tumbuh di dalam keluarga yang kacau balau, kurang kasih sayang ataupun kurang perhatian, pernah mengalami kekerasan dalam keluarga, dan adanya komunikasi yang kurang baik dalam keluarga.

Kata kunci

Kesepian,
Perilaku Menyakiti Diri
Sendiri Remaja,
Keluarga Tidak Harmonis

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa periode transisi perkembangan antara kanak-kanak dengan dewasa yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Hurlock (2011) membagi masa remaja menjadi dua yaitu masa remaja awal (11/12-16/17 tahun) dan remaja akhir (16/17-18 tahun). Pada masa remaja akhir, individu sudah mencapai transisi perkembangan yang lebih mendekati masa dewasa.

Pada masa ini remaja mulai mencari jati dirinya, hal ini akan menentukan kehidupannya di masa dewasa nanti dan juga merasakan adanya perubahan fisik yang hampir menyerupai orang dewasa atau yang biasa disebut dengan masa pubertas. Perubahan sikap, perasaan atau emosi yang sering tanpa disadari oleh remaja itu sendiri. Seperti rasa malu, gembira, iri hati, sedih, takut, cemas, cemburu, rasa ingin tahu yang besar terhadap berbagai hal, dan frustrasi. Pada masa remaja menuju kedewasaan, remaja akan mengalami masa kritis sehingga mereka mencoba dan berusaha untuk menemukan dirinya (Santrock, 2007).

Ketika masa remaja inilah mereka akan melalui perubahan demi perubahan. Pemikiran mereka masih belum mencapai tahap matang sepenuhnya. Inilah yang menyebabkan perilaku-perilaku yang menyimpang pada remaja semakin tidak terkontrol ketika pengawasan dari keluarga terutama dari orang tua tidak ada dikarenakan kondisi keluarga tidak harmonis.

Keluarga merupakan lingkungan sosial pertama yang menjadi tempat bagi anak untuk memperoleh kebahagiaan. Kondisi keluarga yang bahagia merupakan suatu hal yang sangat penting bagi perkembangan emosi para anggota keluarga terutama anak. Kebahagiaan ini diperoleh apabila keluarga dapat memerankan fungsinya

dengan baik. Fungsi dasar keluarga adalah memberikan rasa memiliki, rasa aman, rasa kasih sayang, dan mengembangkan hubungan yang baik di antara anggota keluarga sehingga tercipta keluarga yang harmonis. Keharmonisan dan kerja sama yang baik antara ibu dan ayah dalam pengasuhan anak akan membuat anak merasa aman dan terlindungi.

Peneliti melakukan wawancara kepada empat subjek yang diketahui memiliki kondisi keluarga yang tidak harmonis. Subjek tersebut berinisial SZ, ANK, SNM, ANA. Diketahui bahwa keempat subjek pernah melihat orang tua mereka bertengkar. Orang tua subjek SZ dan SNM saat ini pisah ranjang. Subjek SZ tinggal dengan ibunya dan jauh dengan ayahnya. Sedangkan subjek SNM saat ini tidak tinggal dengan orang tuanya melainkan tinggal dengan neneknya. Orang tua subjek ANK dan ANA saat ini sudah bercerai, dan masing-masing orang tua sudah memiliki pasangan.

Keharmonisan dalam suatu keluarga merupakan hal yang sangat penting dalam pembentukan kepribadian anak-anak, terutama remaja yang berada pada masa transisi. Hal tersebut dikarenakan pada masa transisi, perkembangan jiwa anak belum stabil dan tengah mengalami banyak konflik batin dan kebingungan. (Kartono, 1996).

Menurut Sarbini dan Wulandari (2014) ada lima dampak yang disebabkan oleh keluarga tidak harmonis. Anak merasa tidak aman, adanya rasa penolakan dari keluarga, marah, sedih, dan merasa kesepian. Seorang anak sangat membutuhkan belaian kasih sayang dan bimbingan dari orangtuanya untuk masa selanjutnya. Maka seorang anak yang mengalami kondisi keluarga tidak harmonis, tentunya akan merasa kesepian tanpa ada belaian kasih sayang dan bimbingan orangtuanya. Menurut Muthia dan Hidayati (2015) ketika

remaja merasakan kesepian, ia juga akan merasa bahwa ia sendirian dan tidak memiliki seseorang untuk berbagi atau membantunya mencari jalan keluar atas masalahnya.

Pada saat wawancara keempat subjek menyampaikan bahwa dengan kondisi keluarga yang tidak harmonis menyebabkan mereka sering merasa kesepian, subjek SZ, ANK, dan SNM mengatakan bahwa mereka merasa kehilangan sosok ayahnya karena saat ini sudah tidak tinggal bersama dan jarang berkomunikasi dengan ayah kandungnya. SNM juga seringkali merasa kesepian karena tidak tinggal bersama orang tuanya dan merasa kurang diperhatikan.

Berdasarkan penelitian oleh Glenn dan Klonsky (2013) menyebutkan bahwa disregulasi emosi dan kesepian berhubungan dengan gangguan melukai diri sendiri tanpa niatan bunuh diri (*Non-Suicidal Self Injury disorder* atau *NSSI disorder*) dan *borderline personality disorder*. Terlebih, remaja dengan *NSSI disorder* kebanyakan melaporkan adanya ide dan percobaan bunuh diri, disregulasi emosi, dan kesepian yang meningkat jika dibandingkan dengan kelompok yang tidak memenuhi kriteria untuk *NSSI disorder*.

Penyaluran emosi dilakukan individu untuk menghindari rasa kosong (*emptiness*), depresi, malu, tidak mampu menghadapi kenyataan, mengatasi rasa tertekan, menginginkan diri sendiri diakui keberadaannya oleh lingkungan sosial. Bagi individu yang tidak memiliki kemampuan mekanisme *coping behavior* (perilaku adaptasi), maka strategi yang ditimbulkan untuk menyalurkan emosi tersebut adalah memunculkan perilaku maladaptif. Salah satu perilaku maladaptif tersebut adalah perilaku menyakiti diri sendiri atau *self injury* (Romas, 2010).

Self injury adalah melukai diri dengan sengaja yang dilakukan oleh diri sendiri dan hal tersebut membahayakan tubuhnya,

memiliki tingkat mematikan yang rendah (*low lethality*) dan bersifat *social unacceptable* (tidak diterima social), dilakukan untuk mengurangi dan untuk menyalurkan tekanan psikologis (Walsh, 2012).

Menurut Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (2019) yang menyelenggarakan survey kesehatan pada pelajar SLTP dan SLTA dengan rentang usia 12-18 tahun, dengan sampel survey berasal dari 75 sekolah di 68 kabupaten/kota di 26 provinsi. Ditemukan data keinginan untuk bunuh diri pada masa SLTP dan SLTA sebesar 4,3% pada laki-laki dan 5,9% pada perempuan.

Perilaku menyakiti diri sendiri pun ditemukan terjadi di salah satu sekolah di Samarinda, yaitu SMP X. Ditemukan bahwa terdapat 18 orang siswi yang melakukan perilaku menyakiti diri sendiri, dengan jenis perilaku mengiris atau menggores kulit tangan. Hal tersebut juga diperkuat oleh hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti terhadap guru dan empat subjek.

Berdasarkan hasil wawancara, guru BK yaitu bapak TG menyebutkan bahwa fenomena ini berawal dari diketahuinya satu murid yang melakukan perilaku menyakiti diri sendiri, sehingga guru memutuskan untuk melakukan razia pada saat upacara, dengan memeriksa tangan setiap murid apakah terdapat bekas goresan atau tidak. Pada saat itu ditemukan 18 murid yang melakukan perilaku tersebut. Penyebab murid-murid tersebut melakukan perilaku menyakiti diri sendiri diantaranya adalah karena kurangnya perhatian dari keluarga, kesepian, dan ada pula yang ikut-ikutan teman. Bapak TG menyebutkan bahwa dari 18 orang tersebut, terdapat empat subjek yang melakukan perilaku menyakiti diri sendiri karena ada masalah dalam keluarganya.

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 14-15 November 2018, pada empat subjek yang berinisial SZ, ANK, SNM, ANA.

Keempat subjek menceritakan bahwa dengan kondisi keluarga yang tidak harmonis, dan kurangnya perhatian menyebabkan mereka kerap kali merasa kesepian. Kondisi tersebut membuat keempat subjek merasa sedih, kesal dan kecewa dengan keadaan. Saat itu keempat subjek mengetahui dari lingkungan sekolahnya sebuah perilaku menyakiti diri sendiri untuk meluapkan masalah. Pada saat itu keempat subjek memutuskan untuk mencoba melakukan perilaku menyakiti diri sendiri untuk meluapkan emosinya dengan cara menggores tangan menggunakan peniti.

Ketegangan-ketegangan antara ayah dan ibu ini dapat menyebabkan anak-anaknya tidak merasa mendapatkan perlindungan dan kasih sayang. Faktor-faktor ini sangat penting bagi perkembangan anak secara normal. Peran kedua orang tua sangat penting dalam sosialisasi anak karena masing-masing orang tua menerjemahkan masyarakat pada mereka seiring dengan pertumbuhan anak mereka, oleh sebab itulah anak dengan kondisi keluarga tidak harmonis cenderung menyukai menyakiti diri mereka sendiri.

Hal di atas sesuai dengan yang di ungkapkan oleh Walsh (2012) bahwa perilaku menyakiti diri sendiri merupakan perilaku yang kuat dan berulang (adiksi) serta penyebab umum terjadi karena konflik dengan keluarga. Selain itu Disebutkan seseorang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri sebagai bentuk ungkapan perasaan mereka. Umumnya mereka yang senang menyakiti diri sendiri merupakan orang-orang yang merasa kosong dan merasa sulit dipahami oleh orang lain. Pelaku juga mudah merasa kesepian dan tidak siap akan tanggung jawab menjadi orang dewasa.

Fenomena yang terjadi di SMP X tersebut, diantaranya disebabkan oleh keluarga yang kurang perhatian. Keluarga

yang kurang perhatian menyebabkan subjek merasa kesepian dan marah terhadap keadaan. Untuk menyalurkan emosi dan perasaan marah terhadap keadaan, subjek mengalihkannya dengan melakukan kegiatan lain, ada yang menangis, belajar, bermain game. Subjek merasa melakukan hal-hal tersebut belum membuatnya merasa lega, karena subjek merasa kemarahannya belum tersalurkan, subjek hanya mengalihkan perasaan amarah tersebut. Berdasarkan fenomena di atas maka penulis tertarik meneliti dengan judul “Kesepian dan Kecenderungan Perilaku Menyakiti Diri Sendiri pada Remaja dari Keluarga Tidak Harmonis”.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif, yaitu suatu penelitian untuk memahami masalah-masalah manusia atau sosial dengan menciptakan gambaran menyeluruh dan kompleks yang disajikan dengan kata-kata, melaporkan pandangan terinci dari para sumber informasi serta dilakukan dalam latar belakang alamiah (Creswell, 2013). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan fenomenologi, yang menurut Moustakas (dalam Creswell, 2013) metode ini merupakan strategi penelitian dimana didalamnya peneliti mengidentifikasi hakikat pengalaman manusia tentang suatu fenomena tertentu.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah 4 orang remaja perempuan, yang melakukan perilaku menyakiti diri sendiri dengan kondisi keluarga tidak harmonis dan merasa kesepian.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode observasi dan wawancara. Metode observasi yang digunakan adalah model observasi partisipasi pasif (*passive participant*) terhadap subjek dan model pencatatan berupa *anecdotal*, yaitu pengumpulan atau pencatatan data oleh *observer* apa adanya sesuai dengan kejadian dan urutan kejadiannya sebagaimana yang terjadi pada situasi nyata (Sugiyono, 2016).

Metode wawancara yang digunakan adalah wawancara mendalam (*in-depth interview*) dimana wawancara ini merupakan suatu proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan subjek yang diwawancarai langsung dalam kurun waktu yang telah ditentukan (Sutopo, 2006).

Teknik Analisa Data

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Penggunaan reduksi data bertujuan untuk memilih data yang relevan dan bermakna (kesepian, kecenderungan perilaku menyakiti diri sendiri, dan kondisi keluarga tidak harmonis), memfokuskan data yang mengarah untuk memecahkan masalah (latar belakang keluarga tidak harmonis, aspek kesepian, gambaran dan faktor yang mempengaruhi perilaku menyakiti diri sendiri), penemuan (bagaimana kondisi keluarga tidak harmonis subjek, kondisi merasa kesepian, dan alasan subjek melakukan perilaku menyakiti diri sendiri), pemaknaan atau untuk menjawab pertanyaan penelitian (latar belakang keluarga tidak harmonis, aspek kesepian, gambaran perilaku menyakiti diri sendiri, dan faktor yang mempengaruhi kecenderungan perilaku menyakiti diri sendiri), dan penyajian data bertujuan untuk mendeskripsikan semua kegiatan selama

proses berlangsungnya kegiatan penelitian dan mendeskripsikan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti selama berada di lapangan, serta penarikan kesimpulan atau verifikasi bertujuan untuk menarik kesimpulan atau verifikasi data hasil penelitian setelah peneliti selesai melakukan semua proses penelitian di lapangan (Sugiyono, 2016).

HASIL PENELITIAN

Hasil Observasi

Hasil observasi yang dilakukan pada subjek SZ didapati bahwa subjek SZ saat ini tidak tinggal dengan ayahnya karena ayahnya harus bekerja di kota yang berbeda. Sehingga kerap kali SZ merasa kurang memiliki figur ayah. Saat ini SZ tinggal dengan ibu dan kakaknya. Saat sesi wawancara membicarakan tentang kondisi keluarga terutama tentang ayahnya, mata SZ terlihat berkaca-kaca.

Hasil observasi yang dilakukan pada subjek ANK didapati bahwa subjek saat ini tinggal dengan ibu dan ayah tirinya. Ayah tirinya tidak memperbolehkan ANK untuk bertemu dengan ayah kandungnya, sedangkan ibunya kerap kali membandingkan ANK dengan adiknya. Sehingga ANK seringkali merasa kesepian terutama saat ibunya membandingkan dirinya dengan adiknya. Pada saat sesi wawancara ketika ditanyakan tentang perilaku menyakiti diri sendiri, ANK terlihat menarik nafas.

Hasil observasi yang dilakukan pada subjek SNM diketahui bahwa subjek saat ini tidak tinggal dengan orang tuanya melainkan dengan neneknya. Sehingga SNM kerap kali merasa kurang diperhatikan. SNM cenderung menjadi pribadi yang lebih diam ketika di rumah. Ketika sesi wawancara ditanyakan tentang perilaku menyakiti diri sendiri, SNM terlihat menarik nafas dan membenarkan tempat duduk.

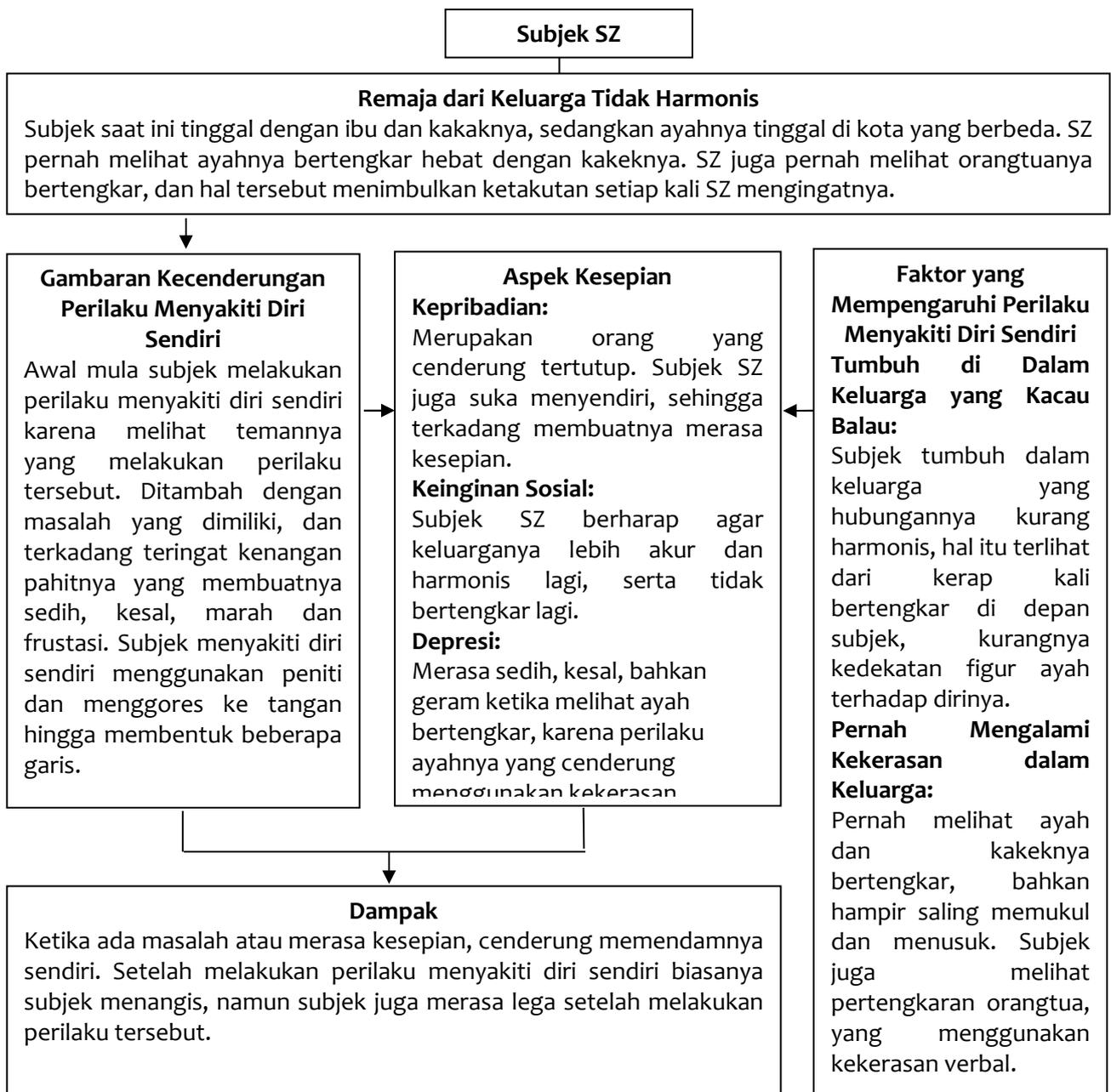
Sedangkan hasil observasi yang

dilakukan pada subjek ANA didapati bahwa subjek ANA saat ini tinggal dengan mama dan ayah tirinya. ANA mengatakan bahwa sudah jarang berkomunikasi dengan ayah kandungnya. Pada saat sesi wawancara ditanyakan perihal tentang perilaku menyakiti diri sendiri, ANA terlihat memperbaiki posisi duduk dan menarik

nafas sebelum menjawab pertanyaan peneliti. Ketika peneliti menanyakan perihal keluarganya, ANA terlihat menyeruput minuman sebelum menjawab pertanyaan peneliti, dan mata ANA terlihat berkaca-kaca terutama ketika ANA menceritakan tentang ayah kandungnya yang sudah lama tidak berkomunikasi dengannya.

Hasil Wawancara

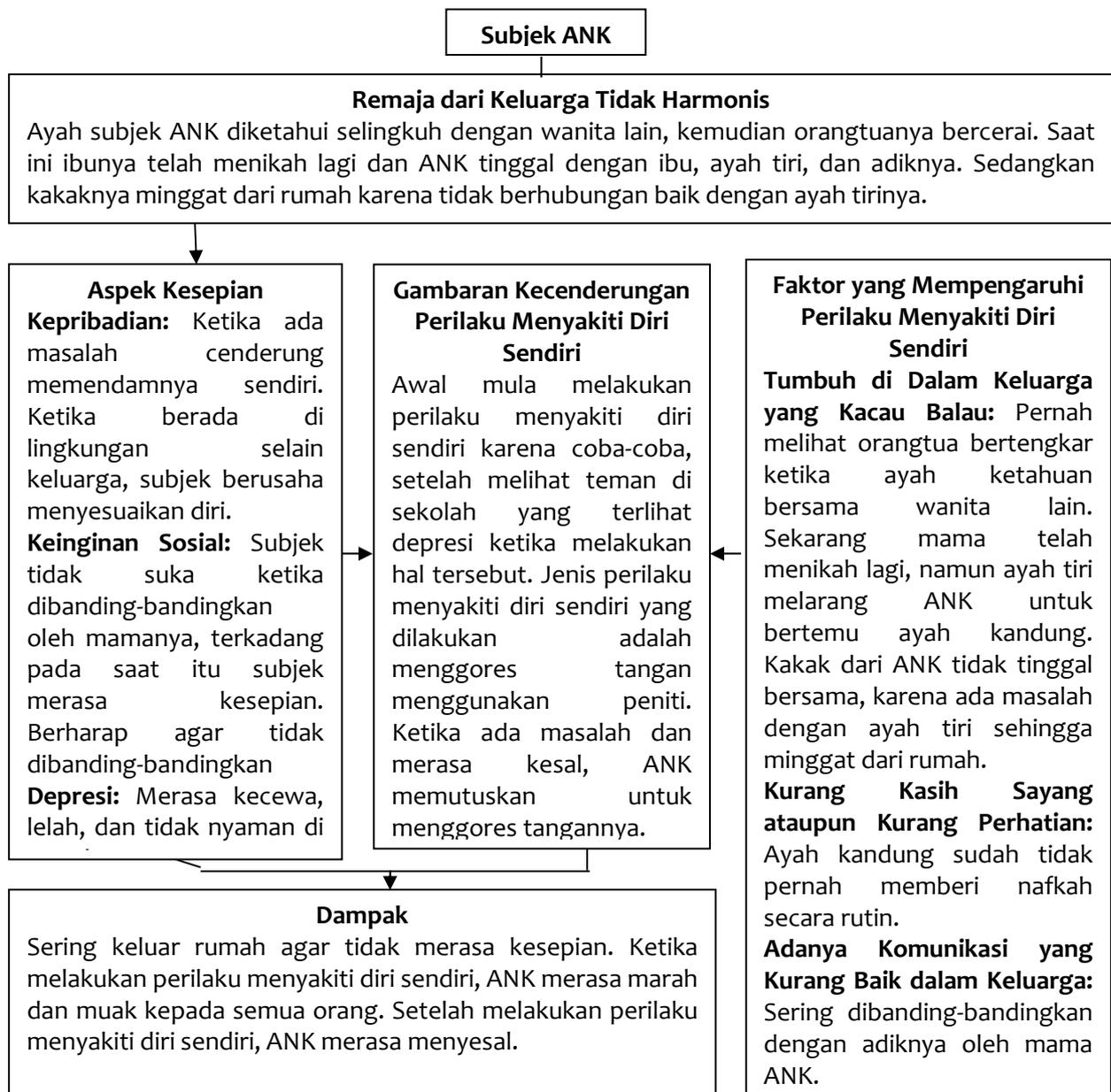
Skema Kerangka Penelitian Subjek



Gambar 1. Skema Kerangka Penelitian Subjek SZ

Pada Gambar 1, dapat diketahui bahwa subjek SZ saat ini tinggal dengan ibu dan kakaknya, sedangkan ayahnya tinggal di kota yang berbeda. SZ juga pernah melihat kekerasan yang terjadi di dalam keluarganya. Adapun kesepian pada subjek SZ ditinjau dari kepribadian, keinginan sosial, dan depresi. Faktor yang mempengaruhi perilaku menyakiti diri sendiri pada subjek SZ adalah tumbuh di dalam keluarga yang kacau balau dan pernah mengalami kekerasan dalam

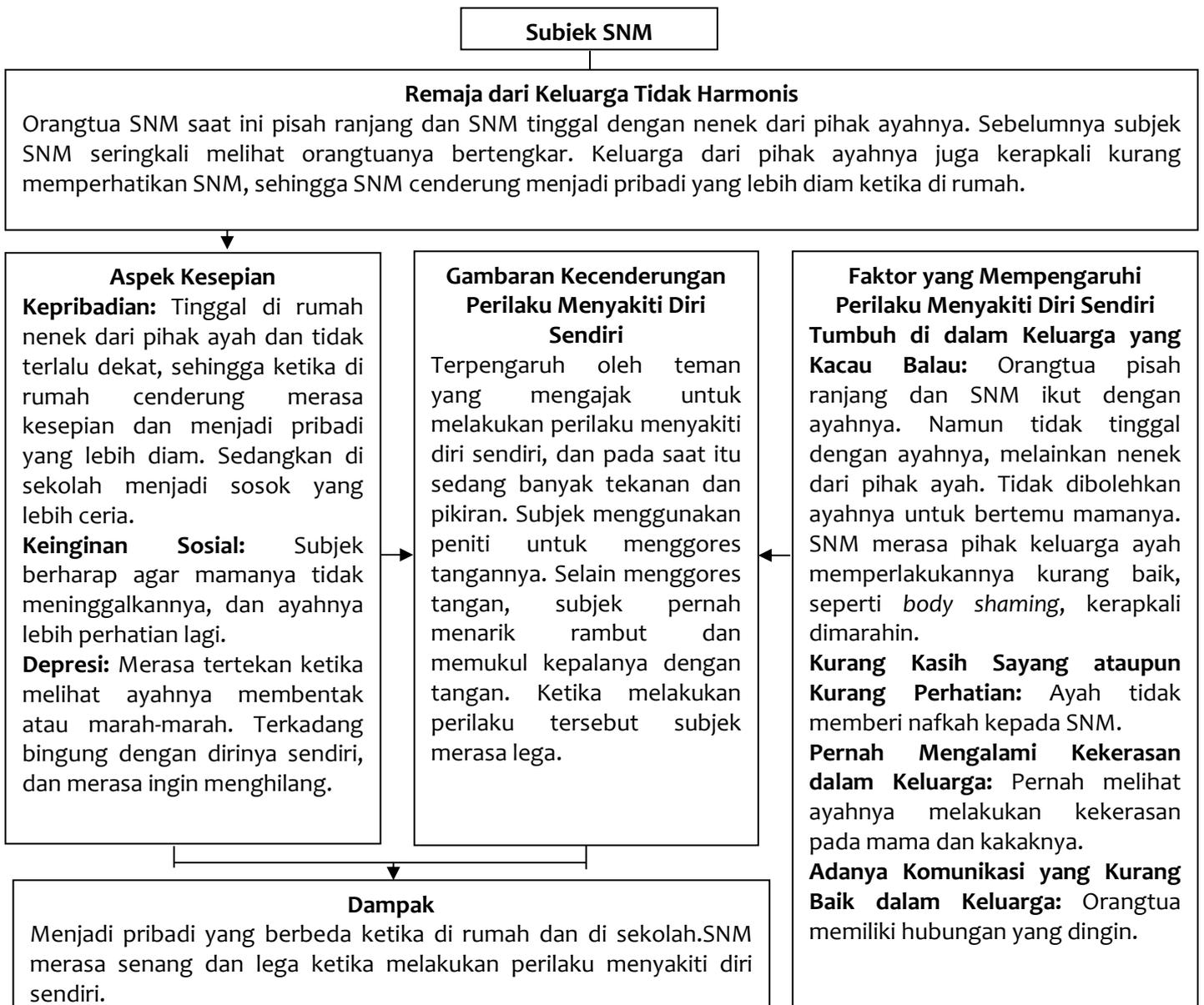
keluarga. Gambaran kecenderungan perilaku menyakiti diri sendiri pada subjek SZ diketahui awal mula subjek melakukan perilaku menyakiti diri sendiri karena melihat temannya yang melakukan perilaku tersebut. Ditambah dengan masalah yang dimiliki, dan terkadang teringat kenangan pahitnya yang membuatnya sedih, kesal, marah dan frustrasi. Subjek menyakiti diri sendiri menggunakan peniti dan menggores ke tangan hingga membentuk beberapa garis.



Gambar 2. Skema Kerangka Penelitian Subjek ANK

Pada Gambar 2, dapat diketahui bahwa ayah subjek ANK diketahui selingkuh dengan wanita lain, kemudian orangtuanya bercerai. Saat ini ibunya telah menikah lagi dan ANK tinggal dengan ibu, ayah tiri, dan adiknya. Sedangkan kakaknya minggat dari rumah karena tidak berhubungan baik dengan ayah tirinya. Adapun kesepian pada subjek ANK ditinjau dari kepribadian, keinginan sosial, dan depresi. Faktor yang mempengaruhi perilaku menyakiti diri sendiri pada subjek ANK adalah tumbuh di dalam keluarga yang kacau balau, kurang kasih sayang

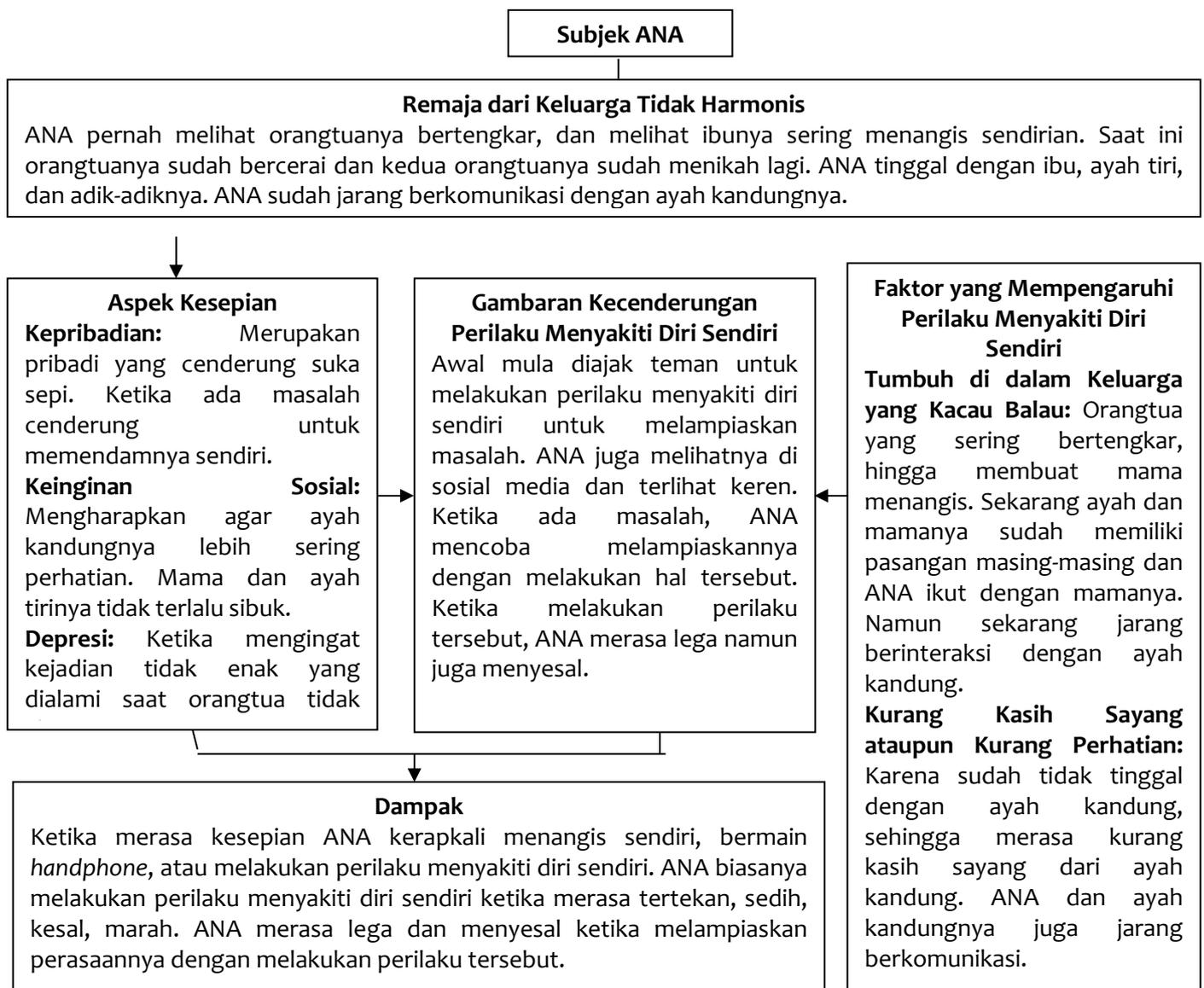
atupun kurang perhatian dan adanya komunikasi yang kurang baik dalam keluarga. Gambaran kecenderungan perilaku menyakiti diri sendiri pada subjek ANK diketahui awal mula melakukan perilaku menyakiti diri sendiri karena coba-coba, setelah melihat teman di sekolah yang terlihat depresi ketika melakukan hal tersebut. Jenis perilaku menyakiti diri sendiri yang dilakukan adalah menggores tangan menggunakan peniti. Ketika ada masalah dan merasa kesal, ANK memutuskan untuk menggores tangannya.



Gambar 3. Skema Kerangka Penelitian Subjek SNM

Pada Gambar 3, dapat diketahui bahwa orangtua SNM saat ini pisah ranjang dan SNM tinggal dengan nenek dari pihak ayahnya. Sebelumnya subjek SNM seringkali melihat orangtuanya bertengkar. Keluarga dari pihak ayahnya juga kerap kali kurang memperhatikan SNM, sehingga SNM cenderung menjadi pribadi yang lebih diam ketika di rumah. Adapun kesepian pada subjek SNM ditinjau dari kepribadian, keinginan sosial, dan depresi. Faktor yang mempengaruhi perilaku menyakiti diri sendiri pada subjek ANK adalah tumbuh di dalam keluarga yang kacau balau, kurang kasih sayang ataupun kurang perhatian

pernah mengalami kekerasan dalam keluarga, dan adanya komunikasi yang kurang baik dalam keluarga. Gambaran kecenderungan perilaku menyakiti diri sendiri pada subjek SNM diketahui terpengaruh oleh teman yang mengajak untuk melakukan perilaku menyakiti diri sendiri, dan pada saat itu sedang banyak tekanan dan pikiran. Subjek menggunakan peniti untuk menggores tangannya. Selain menggores tangan, subjek pernah menarik rambut dan memukul kepalanya dengan tangan. Ketika melakukan perilaku tersebut subjek merasa lega.



Gambar 4. Skema Kerangka Penelitian Subjek ANA

Pada Gambar 4, dapat diketahui bahwa subjek ANA pernah melihat orangtuanya bertengkar, dan melihat ibunya sering menangis sendirian. Saat ini orangtuanya sudah bercerai dan kedua orangtuanya sudah menikah lagi. ANA tinggal dengan ibu, ayah tiri, dan adik-adiknya. ANA sudah jarang berkomunikasi dengan ayah kandungnya. Adapun kesepian pada subjek ANK ditinjau dari kepribadian, keinginan sosial, dan depresi. Faktor yang mempengaruhi perilaku menyakiti diri sendiri pada subjek ANA adalah tumbuh di dalam keluarga yang kacau balau dan kurang kasih sayang ataupun kurang perhatian. Gambaran kecenderungan perilaku menyakiti diri sendiri pada subjek ANA diketahui awal mula diajak teman untuk melakukan perilaku menyakiti diri sendiri untuk melampiaskan masalah. ANA juga melihatnya di sosial media dan terlihat keren. Ketika ada masalah, ANA mencoba melampiaskannya dengan melakukan hal tersebut. Ketika melakukan perilaku tersebut, ANA merasa lega namun juga menyesal.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latar belakang remaja dari keluarga tidak harmonis, aspek kesepian pada remaja dari keluarga tidak harmonis, gambaran kecenderungan perilaku menyakiti diri sendiri pada remaja dari keluarga tidak harmonis dan faktor yang mempengaruhi perilaku menyakiti diri sendiri. Demi mengetahui hal tersebut, peneliti menentukan empat orang untuk dijadikan subjek dalam penelitian ini menggunakan observasi dan wawancara dengan hasil penelitian sebagai berikut.

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan kesamaan keempat subjek ditinjau dari aspek kesepian bahwa subjek merupakan orang yang memendam sendiri

ketika ada masalah, tertekan, sedih, atau marah.

Ketiga aspek dari kesepian memperkuat subjek merasa kesepian. Keempat subjek memiliki kepribadian yang cenderung suka menyendiri sehingga ketika ada masalah cenderung untuk memendamnya sendiri. Ketika ada masalah dan hanya memendamnya sendiri, subjek cenderung merasa terbebani sendiri dan merasakan kesepian.

Menurut Erikson (dalam Santrock, 2003) kesepian merupakan suatu kondisi subjektif yang menimbulkan perasaan tidak nyaman, tertekan, dan membuat orang menjadi kontra-produktif dalam segala aspek kehidupannya.

Berdasarkan hasil wawancara ditemukan bahwa kesamaan gambaran perilaku menyakiti diri sendiri keempat subjek adalah dimensi lingkungan yang mempengaruhi subjek untuk melakukan perilaku menyakiti diri sendiri. Keempat subjek terpikir untuk melakukan perilaku menyakiti diri sendiri karena terpengaruh oleh lingkungan, dimana subjek melihat dari sosial media maupun teman di sekolahnya melakukan perilaku tersebut. Keempat subjek melakukan jenis perilaku menyakiti diri sendiri dengan menggores tangan menggunakan peniti.

Subjek melakukan konformitas karena ingin konform dengan teman-temannya agar bisa diterima oleh teman-temannya dengan cara melakukan perilaku yang sama. Hal ini sesuai dengan teori Sarwono dan Meinarno (2009) konformitas adalah kesesuaian antara perilaku seseorang dengan perilaku orang lain yang di dorong oleh keinginannya sendiri.

Orangtua dan keluarga juga menjadi *trigger* keempat subjek memutuskan melakukan perilaku menyakiti diri sendiri, seperti melihat orangtua bertengkar, sering dibanding-bandingkan, mendapat *body shaming*, diremehkan.

Faktor yang memperkuat keempat subjek melakukan perilaku menyakiti diri sendiri adalah tumbuh di dalam keluarga yang kacau balau, orangtua dari keempat subjek pernah bertengkar di depan subjek, terdapat konflik di dalam keluarga, kurang kedekatan hubungan antar orangtua dan anak. Menurut Hurlock (2011) hubungan seorang anak dengan keluarganya merupakan bentuk sosialisasi pertama anak tersebut, karena lingkungan awal terbatas pada rumah, maka hubungan antar keluarga mempunyai peran yang penting dalam menentukan sikap dan perilaku seorang anak itu kelak dan hubungannya dengan orang lain.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas dapat dilihat gambaran-gambaran dari kesepian, perilaku menyakiti diri sendiri dan juga faktor perilaku menyakiti diri sendiri. Dalam pembahasan ini didapatkan bahwa remaja dari keluarga tidak harmonis menjadi salah satu faktor seseorang melakukan perilaku menyakiti diri sendiri. Namun perilaku menyakiti diri sendiri juga dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan yang memicu remaja untuk melakukan perilaku tersebut. Variabel kesepian merupakan dampak dari keluarga tidak harmonis yang dialami remaja. Dalam variabel kesepian terdapat aspek depresi yang menjadi *trigger* remaja untuk melakukan perilaku menyakiti diri sendiri.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut. Subjek SZ memiliki kepribadian cenderung tertutup. Subjek SZ juga suka menyendiri, sehingga terkadang membuatnya merasa kesepian. Terkadang ketika ada masalah SZ cenderung untuk memendamnya, bahkan hingga menangis sendiri.

Awal mula subjek melakukan perilaku

menyakiti diri sendiri karena melihat temannya yang melakukan perilaku tersebut. Ditambah dengan masalah yang dimiliki, dan terkadang teringat kenangan pahitnya yang membuatnya sedih, kesal, marah dan frustrasi. Subjek menyakiti diri sendiri menggunakan peniti dan menggores ke tangan hingga membentuk beberapa garis.

Faktor yang mempengaruhi perilaku menyakiti diri sendiri subjek SZ adalah tumbuh di dalam keluarga yang kaca balau, dimana hubungan keluarga yang kurang harmonis karena kerap kali orangtua bertengkar di depan subjek. Ayah dan kakek dari pihak ayah SZ juga sering bertengkar bahkan hampir saling memukul dan menusuk.

Subjek ANK merupakan orang yang cenderung tertutup, dan ketika ada masalah subjek cenderung memendamnya sendiri. Ketika berada di lingkungan selain keluarga, subjek berusaha menyesuaikan diri. Subjek tidak suka ketika dibanding-bandingkan oleh mamanya, terkadang pada saat itu subjek merasa kesepian.

Awal mula melakukan perilaku menyakiti diri sendiri karena coba-coba, setelah melihat teman di sekolah yang terlihat depresi ketika melakukan hal tersebut. Jenis perilaku menyakiti diri sendiri yang dilakukan adalah menggores tangan menggunakan peniti. Ketika ada masalah dan merasa kesal, ANK memutuskan untuk menggores tangannya.

Faktor yang mempengaruhi perilaku menyakiti diri sendiri subjek ANK adalah tumbuh di dalam keluarga yang kaca balau, dimana ANK pernah melihat orangtua bertengkar ketika ayah ketahuan bersama wanita lain. Sekarang mama telah menikah lagi, namun ayah tiri melarang ANK untuk bertemu ayah kandung. Kakak dari ANK tidak tinggal bersama, karena ada masalah dengan ayah tiri sehingga minggat dari rumah. Faktor lainnya juga adanya

komunikasi yang kurang baik dalam keluarga dimana subjek ANK juga sering dibanding-bandingkan oleh mamanya.

Subjek SNM saat ini tinggal dengan nenek dari pihak ayah. Hal tersebut karena orangtua SNM yang saat ini pisah ranjang, dan SNM dibawa oleh ayahnya, namun subjek tidak tinggal dengan ayahnya melainkan dengan neneknya. Namun SNM tidak terlalu dekat, sehingga ketika di rumah cenderung merasa kesepian dan menjadi pribadi yang lebih diam. Sedangkan di sekolah, SNM menjadi sosok yang lebih ceria.

Awal mula melakukan perilaku menyakiti diri sendiri karena terpengaruh oleh teman yang mengajak untuk melakukan perilaku tersebut, dan pada saat itu sedang banyak tekanan dan pikiran. Subjek menggunakan peniti untuk menggores tangannya. Selain menggores tangan, subjek pernah menarik rambut dan memukul kepalanya dengan tangan. Ketika melakukan perilaku tersebut subjek merasa lega.

Faktor yang mempengaruhi perilaku menyakiti diri sendiri subjek SNM adalah tumbuh di dalam keluarga yang kacau balau, dimana orangtua SNM pisah ranjang dan SNM ikut dengan ayahnya. Namun tidak tinggal dengan ayahnya, melainkan nenek dari pihak ayah. Kurangnya kasih sayang atau kurang perhatian yang didapat SNM, pernah melihat ayahnya melakukan kekerasan pada mama dan kakaknya. Adanya komunikasi yang kurang baik dalam keluarga, karena orangtua memiliki hubungan yang dingin.

Subjek ANA merupakan pribadi yang cenderung suka dengan suasana sepi. Ketika ada masalah, ANA cenderung untuk tidak menceritakannya kepada orang lain dan memendamnya sendiri. Awal mula ANA diajak teman untuk melakukan perilaku menyakiti diri sendiri untuk melampiaskan masalah. ANA juga

melihatnya di sosial media dan terlihat keren. Ketika ada masalah, ANA mencoba melampiaskannya dengan melakukan hal tersebut. Ketika melakukan perilaku tersebut, ANA merasa lega namun juga menyesal.

Faktor yang mempengaruhi perilaku menyakiti diri sendiri subjek ANA adalah tumbuh di dalam keluarga yang kacau balau, dimana orangtuanya yang sering bertengkar, hingga membuat mama menangis. Sekarang ayah dan mamanya sudah memiliki pasangan masing-masing dan ANA ikut dengan mamanya. Namun sekarang jarang berinteraksi dengan ayah kandungnya. Kurangnya kasih sayang atau kurang perhatian yang didapat ANA, karena sudah tidak tinggal dengan ayah kandung, sehingga merasa kurang kasih sayang dari ayah kandung. ANA dan ayah kandungnya juga jarang berkomunikasi.

Keempat subjek dalam penelitian ini cenderung memendam masalahnya sehingga kerap kali merasa kesepian. Subjek juga merasa lega sekaligus menyesal ketika melakukan perilaku menyakiti diri sendiri.

Saran

Beberapa saran yang dapat peneliti berikan berkaitan dengan proses dan hasil yang diperoleh dari penelitian ini:

1. Bagi subjek dan remaja dari keluarga tidak harmonis, penelitian ini agar dapat menjadi pengetahuan dan pembelajaran bagi para subjek untuk mengetahui gambaran kesepian dan perilaku menyakiti diri sendiri. Diharapkan remaja dapat melakukan konformitas yang tepat yaitu meniru perilaku yang positif. Remaja diharapkan dapat memilih teman yang tepat karena subjek adalah remaja yang secara perkembangan cenderung meniru teman. Remaja juga diharapkan mencari *support system* yang positif dengan cara mencari orang yang dapat membuat subjek merasa aman ketika bercerita

- serta memberikan rasa empati kepada subjek. Remaja diharapkan juga memiliki keterbukaan dengan kerabat selain orangtua seperti nenek, tante, sahabat, atau yang lainnya, sehingga subjek atau remaja tidak merasa menanggung beban sendiri.
2. Bagi orangtua diharapkan dapat menjalin komunikasi yang intens dengan cara meluangkan waktu untuk bersama anak maksimal seminggu sekali terutama bagi orangtua yang tidak tinggal bersama anak, memberikan kasih sayang dan perhatian yang lebih kepada anak dengan cara terlibat dalam aktifitas anak dan memberikan pujian atau *reward* apabila anak berhasil dalam kegiatan di kehidupannya. Orangtua juga diharapkan tetap menjalankan perannya sebagai ayah atau ibu dan bertanggung jawab terhadap proses pertumbuhan anak, meskipun tidak bersama.
 3. Bagi lingkungan sekitar (keluarga, kerabat, sahabat, dan teman), agar mampu memahami kondisi remaja dari keluarga tidak harmonis. Memberikan dukungan emosional seperti ungkapan rasa empati, kepedulian, perhatian, memberikan penguatan, penghargaan atau pujian, dan kesediaan untuk mendengarkan pada remaja dari keluarga tidak harmonis yang memiliki kecenderungan melakukan perilaku menyakiti diri sendiri.
 4. Bagi sekolah, diharapkan dapat memberikan konseling dan memberikan dukungan sosial yang positif seperti melakukan *home visit* berkala kepada remaja dari keluarga tidak harmonis.
 5. Bagi masyarakat, diharapkan dapat memberikan pemahaman dan informasi, tidak memberikan stigma negatif, tidak mengabaikan, serta turut berempati jika mengetahui terdapat remaja dengan kondisi keluarga tidak harmonis.
- Masyarakat juga dapat melibatkan remaja dari keluarga tidak harmonis dalam kegiatan sosial kemasyarakatan agar subjek memiliki lingkungan dan kegiatan yang positif di sekitarnya.
6. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk membahas tentang remaja dari keluarga tidak harmonis, diharapkan dapat menggunakan variabel seperti faktor kesepian, konformitas, kelekatan pada orangtua, dan dukungan sosial. Hal ini dikarenakan variabel tersebut merupakan variabel yang bisa diperdalam lagi terkait dengan penelitian ini. Peneliti selanjutnya juga dapat mengambil subjek dengan usia, tingkat pendidikan, dan jenis kelamin yang variatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Creswell, J. W. (2013). *Research design: pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed edisi ketiga*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Glenn, C. R., & Klonsky, D. (2013). Nonsuicidal self injury disorder: an empirical investigation in adolescent psychiatric patients. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 0 (0), 1-12.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Situasi dan Pencegahan Bunuh Diri*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI
- Romas, M. Z. (2010). Self-injury remaja ditinjau dari konsep dirinya. *Jurnal Psikologi-ISSN:1858-3970*, 8, 40-51.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: perkembangan remaja*. Jakarta: Penerbit Erlangga. Alih bahasa oleh: Shinto B. A. dan S. Saragih
- _____. (2007). *Remaja*. Jilid 1. Edisi 11 Jakarta: Erlangga
- Sarbini, W., & Wulandari, K. (2014). Kondisi

- psikologi anak dari keluarga yang bercerai (the conditions of child psychology toward family divorced). *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 1(1), 1-5.
- Sarwono, S.W., & Meinarno, E. A. (2009). *Psikologi sosial*. Jakarta: Salemba Humanika
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sutopo. (2006). *Metodologi penelitian kualitatif*. Surakarta: Universitas Negeri Sebelas Maret Surakarta
- Walsh, B. W. (2012). *Treating self-injury, second edition: a practical guide*. New York: The Guilford Press.