BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep *Self Injury*

2.1.1 Pengertian *Self Injury*

Self injury adalah suatu bentuk perilaku menyakiti diri sendiri yang dilakukan individu karena permasalahan yang kompleks, atau keadaan yang diluar kendali, yang dilakukan individu untuk menghadapi tekanan secara emosional dengan melukai diri sendiri tanpa berniat untuk bunuh diri (Klonsky et al., 2012).

Menurut ISSS (*International Society for the Study of Self – Injury*), *self injury* adalah penghancuran jaringan tubuh secara sengaja tanpa bunuh diri tetapi dengan tujuan ketidaksetujuan sosial atau budaya (Verenisa et al., 2021).

Menyakiti diri sendiri adalah salah satu bentuk perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi rasa sakit emosional yang dilakukan dengan sengaja tetapi tidak dengan niat bunuh diri. Melukai diri sendiri biasanya dilakukan sebagai situasi emosional yang terlalu menyakitkan tanpa bisa diungkapkan dengan kata – kata (Maidah, 2013).

Beberapa makna dapat diambil kesimpulan bahwa *self injury* adalah menyakiti diri sendiri dengan sengaja yang ditujukan untuk mengatasi masalah emosional tanpa niat bunuh diri.

2.1.2 Jenis – Jenis *Self Injury*

Menurut (Anon n.d.) terdapat beberapa jenis tindakan *self injury* yaitu sebagai berikut :

1. Superficial Self Mutilation

   Jenis *self injury* ini adalah jenis yang paling ringan sampai sedang, dan tidak sedikit yang melakukannya secara sadar. Namun, jenis menyakiti diri sendiri ini tetap tidak boleh diabaikan. Adapun contoh atau cara menyakiti diri jenis ini, biasanya dengan memotong atau menyayat bagian tubuh dengan benda tajam, seperti memotong pergelangan tangan dengan silet atau memecahkan kaca, menarik rambutnya sendiri dengan sangat kuat, dan membanting tubuhnya.

2. Stereotypic Self Mutilation

   Jenis menyakiti diri sendiri ini dapat diartikan sebagai tindakan yang digunakan seseorang untuk mengendalikan rasa sakitnya secara emosional dan menghilangkan perasaan hampa. Jenis seperti ini, tentu saja menyakiti diri sendiri dengan frekuensi berulang kali atau sering. Misalnya berulang kali membenturkan kepala ke dinding lalu berulang kali menampar atau membanting tangan ke dinding.

3. Major Self Mutilation

   Jenis *self injury* ini paling ekstrim dibandingkan dengan dua jenis yang telah dijelaskan sebelumnya. Hal ini karena orang yang melakukan jenis ini melukai organ atau bagian tubuh, yang tentunya berujung pada cacat permanen dan kerusakan organ. Jenis menyakiti diri sendiri, seperti memotong jari, membakar bagian tubuh. Biasanya, jenis ini disebabkan

oleh seseorang dengan gangguan jiwa yang cenderung berat. Oleh karena itu, untuk menghadapinya diperlukan psikolog atau terapis yang benar memahami dunia psikologi.

2.1.3 Bentuk – Bentuk *Self Injury*

Metode melukai diri sendiri yang paling umum adalah membuat irisan dangkal di kaki atau pergelangan tangan. Menurut (Whitlock 2009) bentuk *self injury* sebagai berikut :

1. Menggores, menggaruk atau mencubit yang dapat menimbulkan tanda pada kulit dan mengakibatkan kulit menjadi berdarah,
2. Membanting atau memukulkan objek sendiri sehingga menimbulkan luka memar atau berdarah,
3. Merobek kulit,
4. Mengukir kata atau bentuk tertentu di permukaan kulit,
5. Menyuluti atau membakar kulit dengan rokok, api ataupun air panas,
6. Menarik rambut secara paksa dengan jumlah yang banyak.

Menurut (Jurnal et al. 2021) bentuk – bentuk *self injury* yang dapat dilakukan antara lain :

1. Menggores bagian tubuh tertentu,
2. Membakar bagian tubuh tertentu dengan rokok,
3. Memukul diri sendiri, memukul tembok atau benda keras yang lain,
4. Membuat tubuh menjadi luka memar atau patah tulang,
5. Membenturkan kepala,

6. Menarik rambut,
7. Menghantamkan tubuh terhadap suatu objek.

2.1.4 Karakteristik Pelaku *Self Injury*

Karakteristik pelaku *self injury* menurut (Wicaksana 2016) sebagai berikut :

1. Berdasarkan Kepribadian Pelaku
   a. Kesulitan mengendalikan impuls di berbagai bidang seperti gangguan makan atau penyalahgunaan zat,
   b. Pelaku *self injury* biasanya memiliki harga diri yang rendah dan kebutuhan yang kuat atau keinginan untuk cinta dan penerimaan orang lain,
   c. Cara berpikir yang kaku, cara berpikir yang harus mencapai tujuan atau tidak sama sekali.
2. Berdasarkan Lingkungan Keluarga Pelaku
   a. Masa kecil yang penuh trauma atau ketiadaan salah satu atau kedua figur orang tua membuat sulit untuk menanamkan perhatian positif,
   b. Ketidakmampuan atau keengganan untuk merawat diri sendiri.
3. Berdasarkan Lingkungan Sosial Pelaku
   a. Kurangnya kemampuan untuk menciptakan dan mempertahankan hubungan sesama manusia yang stabil,
   b. Ketakutan akan perubahan, dan perubahan aktivitas sehari – hari serta pengalaman baru dalam bentuk apapun, juga bisa berupa perubahan perilaku,

c. Ada kehilangan traumatis, penyakit serius atau ketidakstabilan dalam kehidupan keluarga,
d. Ada penelantaran, pelecehan atau kekerasan, baik fisik, seksual atau kekerasan,
e. Kehidupan keluarga penuh dengan keyakinan agama yang kaku, nilai dogmatis yang diterapkan secara munafik dan tidak konsisten,
f. Pembalikan peran dalam keluarga.

2.1.5 Faktor – Faktor Penyebab *Self Injury*

Pelaku *self injury* memiliki penilaian yang menyebabkan stressor mempengaruhi dirinya secara negatif, dan cara mengatasinya adalah dengan *self injury*. *Self injury* digunakan sebagai mekanisme koping ketika pelaku dihadapkan pada stressor yang tidak dapat mereka atasi.

(Wicaksana 2016) mengatakan bahwa faktor yang menyebabkan terjadinya *self injury* adalah faktor keluarga dan lingkungan sosial yang tidak sehat, diantaranya :

1. Tumbuh dalam keluarga yang kacau,
2. Kurang kasih sayang atau perhatian,
3. Pernah mengalami kekerasan dalam keluarga,
4. Komunikasi dalam keluarga buruk,
5. Mengekspresikan pengalaman pribadi tidak diterima dengan baik dan dihukum atau diremehkan,
6. Mengekspresikan perasaan menyakitkan diperlakukan dengan ketidakpedulian.

Self injury dapat disebabkan oleh faktor eksternal dan internal. Menurut (Zakaria and Theresa 2020) menyatakan bahwa faktor eksternal adalah masalah dalam keluarga, hubungan dengan teman sebaya, hubungan dengan kekasih, dan meniru tindakan orang lain melalui media sosial. Sedangkan faktor internal adanya permasalahan dalam interpersonal, adanya perasaan kesepian, menghukum diri sendiri, dan kesulitan mengontrol emosi.

(Maidah 2013) menyebutkan faktor penyebab dilakukannya *self injury* antara lain :

1. Faktor Keluarga

   Kurangnya panutan untuk mengekspresikan emosi di masa kecil dan kurangnya komunikasi antara anggota keluarga. Ditemukan dalam penelitian (Gandhi et al. 2019) kurangnya keterikatan orang tua adalah peluang besar bagi remaja untuk terlibat dalam tindakan *self injury*. Adanya keterasingan dan kurangnya komunikasi yang efektif antara orang tua dan remaja dapat menimbulkan perilaku injury.

2. Faktor Pengaruh Biokimia

   Pelaku *self injury* memiliki masalah khusus dalam sistem serotogenik otak yang menyebabkan peningkatan impulsif dan agresivitas.

3. Faktor Psikologis

   Orang yang melukai diri sendiri merasakan kekuatan emosional yang tidak nyaman dan tidak dapat mengatasinya.

4. Faktor Kepribadian

Tipe kepribadian introvert memiliki kecenderungan lebih besar untuk menyakiti diri sendiri saat menghadapi masalah dibandingkan tipe kepribadian ekstrovert. Pola perilaku melukai diri sendiri sangat bergantung pada mood seseorang. Selain itu, harga diri yang rendah, pola pikir yang kaku, dan kesulitan mengungkapkan perasaan merupakan faktor yang berkontribusi terhadap seseorang yang merugikan diri sendiri.

2.1.6 Dinamika Perilaku *Self Injury*

Dinamika *self injury* adalah pola situasi di mana emosi dan perilaku berubah sebelum melakukan dan setelah melakukan *self injury*. Dinamika *self injury* mengungkap perbedaan emosi pelaku sebelum dan sesudah *self injury*.

Orang yang menyakiti diri seringkali dimotivasi oleh masalah dan merasakan kekuatan emosi negatif yang tak tertahankan seperti kekecewaan, tidak berharga, tidak diinginkan, dan kemarahan terhadap orang lain dan diri sendiri. Ketika pengalaman emosi negatif dan keinginan untuk menyakiti diri sendiri muncul, sulit dikendalikan. Saat masalah dan emosi negatif muncul, pelaku *self injury* merasa sulit untuk mengendalikan dirinya dan mengarahkan perilaku agresif melalui *self injury* (Malumbot, Cindy M, Melkian Naharia 2020)

Perasaan lega dan tenang adalah perasaan yang didapat pelaku setelah melakukan *self injury*. Ketenangan yang dihasilkan menimbulkan rasa nyaman, perasaan ini menyebabkan perilaku menyakiti diri sendiri berulang kali dan berkepanjangan. Berbeda dengan melukai diri sendiri yang

direncanakan sebelumnya. Seseorang yang normal langsung bereaksi ketika misalnya, dia terluka, panik, menangis, dan sakit hati. Pelaku *self injury* berbeda, sebaliknya menangani cedera dengan perasaan nyaman, lega, puas, atau bahkan senang (Maidah 2013).

2.1.7 Dampak Perilaku *Self Injury*

Perilaku *self injury* dapat mempengaruhi diri sendiri atau orang lain yang dekat dengan pelaku. Dampak *self injury* bisa bersifat positif maupun negatif bagi pelakunya. Menurut (Maidah 2013) dampak perilaku *self injury* pada kepuasan diri dan interaksi sosial. Dampak internal atau pengaruh terhadap perilaku *self injury* adalah kepuasan diri pelaku. Ketika seseorang merasakan emosi negatif dan emosi tersebut ditekan mampu menimbulkan gejolak di dalam tubuh, yang menjadi beban bagi seseorang. Perilaku *self injury* dapat memberikan pelaku rasa kelegaan dan ketenangan.

Self injury dapat mempengaruhi interaksi sosial pelaku. Secara tidak langsung perasaan berbeda dengan orang lain, yang dianggap merugikan diri sendiri, dapat mempengaruhi perilaku sehari – hari. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik interaksi sosial seseorang maka semakin baik pula kesehatan mentalnya dan sebaliknya semakin terisolasi interaksi sosialnya maka semakin tinggi pula risiko gangguan kejiwaannya.

(Higgins 2014) menegaskan bahwa pelaku *self injury* akan menanggung akibat perilaku yang mereka lakukan. Higgins menjelaskan bahwa ada dampak jangka panjang seperti akan ada bekas luka akibat memotong kulit terbuka dan memukuli dirinya sendiri akan berdampak

merusak organ dalam tubuh. Selanjutnya, orang yang melakukan *self injury* memiliki dampak psikologis melalui perilakunya. Dampak psikis pelaku *self injury* adalah perasaan kelegaan.

2.2 Konsep Remaja

2.2.1 Pengertian Remaja

Menurut Hurlock 1992 dalam (Daud et al., 2021), remaja berasal dari bahasa latin *adolensence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Secara arti luas istilah *adolensence* mencangkup kematangan mental, emosional sosial dan fisik.

Secara mental dikatakan periode masa remaja adalah usia dimana seorang individu berintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, usia di mana anak – anak tidak lagi merasa lebih rendah dari orang yang lebih tua (Nasution IK, 2018).

Masa remaja diartikan sebagai masa penghubung atau masa peralihan antara masa kanak – kanak dan masa dewasa, dalam periode ini terbentuk perubahan besar dan esensial mengenai kematangan fungsi rohaniah, jasmaniah dan fungsi seksual (Kartono, 1995 dalam Meilan, Maryanah, and Follona 2018).

2.2.2 Ciri – Ciri Remaja

Ciri – ciri remaja menurut Hurlock 1997 dalam (Saputro, 2018) :

1. Masa Remaja Sebagai Periode yang Penting

   Masa remaja dianggap sebagai masa yang sangatlah penting karena mempunyai pengaruh langsung maupun jangka panjang terutama pada perkembangan fisik disertai perkembangan psikologis. Perkembangan tersebut menjadikan remaja untuk menyesuaikan mental dan membentuk sikap, nilai dan minat yang baru.

2. Masa Remaja Sebagai Periode Peralihan

   Pada periode ini status remaja tidak pasti, bingung, dan ragu terhadap peran yang dilaksanakan. Apabila remaja berperilaku sebagai anak – anak, dia akan diajarkan agar berkarakter sesuai pada umurnya. Jika remaja mencoba berperilaku seperti orang dewasa, seringkali mendapat tuduhan terlalu besar ukurannya. Disisi lain, status remaja yang tidak pasti juga memberikan keuntungan karena dapat memberikan waktu kepada remaja untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menetapkan perilaku, nilai dan sifat yang sesuai dengan pribadinya.

3. Masa Remaja Sebagai Periode Perubahan

   Fase perubahan sikap dan perilaku pada masa remaja setara dengan fase perubahan fisik. Apabila perubahan fisik berlangsung cepat maka perubahan perilaku dan sikap juga akan berlangsung cepat dan jika perubahan fisik menurun maka perubahan perilaku dan sikap menurun.

4. Masa Remaja Sebagai Usia Bermasalah

   Setiap perkembangan terdapat masalahnya tersendiri, namun masalah masa remaja menjadi persoalan yang sulit dikendalikan. Ketidakmampuan remaja untuk mengatasi masalah mengakibatkan terjadinya penyelesaian yang tidak sesuai dengan harapan remaja.

5. Masa Remaja Sebagai Masa Mencari Identitas

   Pada masa remaja awal, penyesuaian individu terhadap kelompok tetap penting bagi anak laki – laki dan perempuan. Remaja mulai mengharapkan identitas diri dan tidak puas lagi menjadi sama dengan teman dalam berbagai hal. Status remaja yang tidak jelas ini menyebabkan remaja mengalami "krisis identitas" atau masalah identitas ego pada remaja.

6. Masa Remaja Sebagai Periode yang Menimbulkan Ketakutan

   Pendapat stereotip budaya bahwa remaja suka bertindak seenaknya atau "semau gue", yang tidak dapat dipercaya dan mengarah perilaku merusak, menyebabkan kehidupan remaja harus mendapat bimbingan dan pengawasan dari orang dewasa.

7. Masa Remaja Sebagai Periode yang Tidak Realistik

   Melihat diri sendiri dan orang lain seperti yang diharapkan dan bukan sebagaimana adanya seringkali dialami oleh remaja, terutama pada harapan dan cita – cita. Harapan dan cita – cita yang tidak realistik menjadi penyebab meningginya emosi remaja. Sakit hati dan kecewa kerap dirasakan apabila remaja tidak dapat mencapai tujuan yang ditentukan atau jika seseorang mengecewakannya.

8. Masa Remaja Sebagai Masa Ambang Dewasa

Pertambahan usia menuju kematangan membuat para remaja merasa gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan mengesankan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan berperilaku seperti orang dewasa terbukti belumlah cukup. Sehingga remaja mulai berperilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, seperti merokok, mengkonsumsi minuman keras dan obat – obatan, serta terlibat pada perbuatan seks bebas. Perilaku yang seperti ini dianggap remaja memberikan potret yang sesuai dengan harapan mereka.

2.2.3 Tahap Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja

Menurut Monks 1999 dalam (Nasution IK, 2018) tiga tahap perkembangan yang dilalui remaja yaitu :

1. Remaja Awal (12 – 15 tahun) yang memiliki karakteristik sebagai berikut:
   a. Tidak dalam keadaan stabil lebih emosional,
   b. Lebih bermasalah,
   c. Masa kritis,
   d. Mulai tertarik pada lawan jenis,
   e. Kurang percaya diri,
   f. Senang mengembangkan gagasan baru, gelisah, suka melamun dan lebih suka menyendiri.
2. Remaja Madya (15 – 18 tahun) yang memiliki karakteristik sebagai berikut
   a. Sangat membutuhkan teman,
   b. Kecenderungan narsistik yaitu mencintai dirinya sendiri,

c. Keinginan menantang segala sesuatu yang belum diketahui,
d. Keinginan untuk mengeksplorasi lingkungan alam yang ada lebih luas.

3. Remaja Akhir (18 – 24 tahun) yang memiliki karakteristik sebagai berikut:
   a. Baik pikiran dan tubuh mulai stabil,
   b. Mendorong pemikiran realistis, memiliki perspektif yang lebih baik,
   c. Menjadi lebih dewasa dalam beberapa hal mengatasi masalah,
   d. Menenangkan emosi dan mengendalikan emosi lebih baik,
   e. Identitas gender yang tidak berubah muncul,
   f. Mendapat lebih banyak perhatian simbol kedewasaan.

(Saputro 2018) mengemukakan bahwa pertumbuhan dan perkembangan remaja ditandai beberapa perubahan, sebagai berikut :

1. Peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada masa remaja awal,
2. Perubahan yang cepat secara fisik juga disebut dengan kematangan seksual,
3. Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungannya dengan orang lain,
4. Perubahan nilai, dimana apa yang mereka anggap penting pada masa anak – anak menjadi kurang penting, karena telah mendekati dewasa,
5. Kebanyakan remaja bersikap ambivalen dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Di satu sisi mereka menginginkan kebebasan, tetapi disisi lain mereka takut akan tanggung jawab yang menyertai kebebasan itu, serta meragukan kemampuan mereka sendiri untuk memikul tanggung jawab itu.

2.3 Konsep Keluarga

2.3.1 Pengertian Keluarga

Keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat terdiri dari ayah, ibu dan anak – anak sebagai satu keluarga inti, yang berkumpul dan memilih rasa saling ketergantungan (PIS-PK 2016, UU No. 35 Tahun 2014).

Keluarga adalah sekelompok orang yang memiliki hubungan darah atau perkawinan yang memiliki peran sosial seperti suami, istri, anak, saudara laki-laki dan perempuan.

2.3.2 Ciri – Ciri Keluarga

(Lutfiandini, 2021) menyebutkan bahwa ciri – ciri keluarga adalah sebagai berikut :

a. Diikat oleh hubungan perkawinan
b. Ada hubungan darah
c. Ada ikatan batin
d. Memiliki tanggung jawab masing – masing
e. Ada pengambil keputusan
f. Ada kerjasama
g. Ada interaksi
h. Tinggal di dalam satu rumah

2.3.3 Tipe – Tipe Keluarga

Beberapa bentuk keluarga menurut (Lutfiandini, 2021) sebagai berikut :

a. Keluarga inti (Nuclear Family). Keluarga yang dibentuk karena ikatan perkawinan yang direncanakan terdiri dari suami, istri, dan anak – anak baik karena kelahiran maupun adopsi.
b. Keluarga besar (Extended Family). Keluarga inti ditambah keluarga yang lain (karena hubungan darah) misalnya kakek, nenek, bibi, paman, sepupu
c. Keluarga campuran (Blended Family). Keluarga yang terdiri dari suami, istri, anak – anak kandung dan anak – anak tiri
d. Keluarga menurut hukum umum (Common Law Family). Anak – anak yang tinggal bersama.
e. Keluarga orang tua tunggal (Single Parent Family). Keluarga yang terdiri dari pria atau wanita, mungkin karena telah bercerai, berpisah, ditinggal mati atau mungkin tidak pernah menikah, serta anak – anak mereka yang tinggal bersama.
f. Keluarga hidup bersama (Commune family). Keluarga yang terdiri dari pria, wanita dan anak – anak yang tinggal bersama berbagi hak dan tanggungjawab, serta memiliki kepercayaan bersama.
g. Keluarga serial (Serial Family). Keluarga yang terdiri dari pria dan wanita yang telah menikah dan mungkin telah punya anak, tetapi kemudian bercerai dan masing – masing menikah lagi serta memiliki anak – anak dengan pasangannya masing – masing, tetapi semuanya menganggap sebagai satu keluarga

h. Keluarga gabungan (Composite Family). Keluarga yang terdiri dari suami dengan beberapa istri dan anak – anaknya (poligami) atau istri dengan beberapa suami dan anak – anaknya (poliandri).
i. Hidup bersama dan tinggal bersama (Cohabitation Family). Keluarga yang terdiri dari pria dan wanita yang hidup bersama tanpa ada ikatan perkawinan yang sah.

2.3.4 Struktur Keluarga

Menurut (Studi et al., 2012) adapun macam – macam struktur keluarga diantaranya adalah :

a. Patrilineal keluarga sedarah yang terdiri dari anak saudara sedarah dalam beberapa generasi, dimana hubungan itu disusun melalui jalur garis ayah.
b. Matrilineal keluarga sedarah yang terdiri dari sanak saudara sedarah dalam beberapa generasi, dimana hubungan itu disusun melalui jalur garis ibu.
c. Matrilokal sepasang suami – istri yang tinggal bersama keluarga sedarah istri.
d. Patrilokal sepasang suami – istri yang tinggal bersama keluarga sedarah suami.
e. Keluarga menikah Hubungan suami – istri sebagai dasar bagi pembinaan keluarga dan beberapa sanak saudara yang menjadi bagian keluarga karena adanya hubungan dengan suami atau istri.

2.3.5 Fungsi Keluarga

Keberfungsian keluarga merupakan bentuk hubungan keluarga yang melakukan fungsi sesuai dengan perannya, yang dapat dikatakan berfungsi dengan baik apabila keluarga secara efektif menjalankan perannya (Kholifah and Rusmawati 2020). Konflik keluarga adalah yang paling merugikan perkembangan remaja dibandingkan dengan tahap perkembangan lainnya. Selain perubahan hubungan antara orang tua dengan remaja dan antara remaja dengan teman sebayanya, cara berpikir remaja juga menjadi lebih abstrak dan idealis.

Terdapat 5 fungsi keluarga menurut (Herawati et al. 2020) yaitu :

a. Fungsi Afektif

Fungsi afektif berhubungan dengan fungsi – fungsi internal keluarga, pelindung dan dukungan psikososial bagi para anggotanya. Keluarga melakukan tugas – tugas yang menunjang pertumbuhan dan perkembangan yang sehat bagi anggotanya dengan memenuhi kebutuhan anggotanya.

b. Fungsi Sosialisasi

Fungsi sosialisasi yaitu proses perkembangan dan perubahan yang dilalui individu dalam melakukan sosialisasi dimana anggota keluarga belajar disiplin, norma budaya perilaku melalui interaksi dalam keluarga.

c. Fungsi Reproduksi

Fungsi reproduksi yaitu fungsi untuk meneruskan kelangsungan keturunan.

d. Fungsi Ekonomi

Fungsi ekonomi menguraikan tentang pemenuhan kebutuhan keluarga seperti makan, pakaian, perumahan, dan lain – lain.

e. Fungsi Perawatan Keluarga

Fungsi perawatan keluarga berarti keluarga menyediakan makanan, pakaian, perlindungan asuhan kesehatan/perawatan.