

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Remaja adalah kelompok yang berusia 10-19 tahun (*World Health Organization [WHO]*, 2021). Usia remaja disebut sebagai masa transisi atau peralihan karena terjadi pertumbuhan, perkembangan, dan perubahan secara psikologis. Perubahan psikologis ditandai dengan perubahan sikap, perasaan, dan emosi (Hidayati and Farid, 2021). Kesalahan dalam bertindak dapat menimbulkan reaksi emosi yang tidak stabil sehingga menyebabkan remaja mengalami gangguan psikologis seperti gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas, gangguan stress pasca-trauma, gangguan perilaku depresi (Nebhinani & Jan, 2019; Silva et al., 2020). Pada fase ini terjadi berbagai perubahan yang signifikan, baik secara fisik, kognitif, sosial, maupun emosional. Perubahan tersebut menjadikan remaja berada dalam proses pencarian jati diri serta penyesuaian terhadap lingkungan sosial yang semakin kompleks (Santrock, 2021). Dalam proses tersebut, remaja sering kali dihadapkan pada berbagai tantangan yang menuntut kemampuan pengelolaan emosi yang baik.

Namun, tidak semua remaja mampu mengelola perubahan dan tekanan yang dialami secara adaptif. Ketika emosi negatif seperti kesedihan, kemarahan, dan rasa hampa tidak tersalurkan dengan baik, remaja berisiko mengembangkan perilaku maladaptif, salah satunya adalah *self-harm*. *Self-harm* merupakan perilaku menyakiti diri sendiri yang dilakukan sebagai bentuk pelampiasan emosi atau upaya mengurangi tekanan psikologis tanpa adanya niat untuk mengakhiri hidup (Nurlina Cipta Apsari & Thesalonika, 2021). Perilaku ini dapat muncul

ketika individu tidak memiliki strategi regulasi emosi yang sehat atau tidak memiliki ruang aman untuk mengekspresikan perasaan.

Remaja merupakan generasi muda yang akan menjadi penerus dimasa yang akan datang. Sama dengan hal nya yang kita ketahui seiring dengan berjalannya waktu dan perkembangan zaman yang semakin modern remaja sangat mudah terpengaruhi oleh zaman. Istilah kata remaja (*adolescence*) berasal dari kata *adolescere* yang berarti yang memiliki arti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa (Desmita, 2020). Pada masa remaja merupakan sebagai masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menjembatani antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional (Santrock, 2021). Masa remaja disebut sebagai masa mencari jati diri atau (*ego identity*), dengan memulai mencoba hal-hal baru yang belum mereka ketahui dengan dasar rasa penasaran. Di sinilah remaja mulai belajar memilah-milah hal-hal mana yang dianggap baik maupun buruk atau paling tidak mereka akan mendapatkan sesuatu yang dianggap baik dan bermanfaat bagi dirinya. Hal itu karena pada masa ini mereka sudah bukan anak-anak lagi melainkan sudah seperti orang dewasa, tetapi jika diperlakukan sebagai orang dewasa ternyata belum dapat menunjukkan sikap dewasa Erikson (dalam Ali & Asrori, 2019).

Menurut Hurlock (2019) yang terpenting dan tersulit pada masa ini adalah bagaimana upaya yang dilakukan remaja untuk dapat melakukan penyesuaian diri dengan pengaruh kelompok sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, pengelompokan sosial yang baru, nilai-nilai baru dalam seleksi persahabatan, nilai-nilai baru dukungan dan terhadap penolakan sosial, juga nilai-nilai baru

dalam seleksi pemimpin. Remaja yang mengetahui bahwa sikap dan perilakunya dianggap “tidak matang” oleh kelompok sosial dan yang menyadari bahwa orang lain memandangnya tidak mampu menjalankan peran dewasa yang baik, maka akan mengembangkan sikap minder atau merasa lebih rendah dari pada orang lain, sehingga individu tidak puas pada diri sendiri dan mempunyai sikap menolak diri

Remaja yang menolak diri tidak dapat menyesuaikan diri dan tidak bahagia.

Setiap remaja memiliki masalah masing-masing yang harus diselesaikan, ketika tidak mampu untuk menyelesaikan masalah tersebut dapat menimbulkan tekanan dan stress. Hal ini sesuai dengan pendapat Safaria dan Saputra yang dikutip dalam Malumbot, et.al. (2020) mengatakan bahwa remaja ketika mengalami stress maka akan dapat menimbulkan emosi negatif. Ketika seseorang tidak dapat mengontrol emosi negatif bisa jadi akan melukai dan merugikan dirinya sendiri. Ada banyak cara untuk menyalurkan emosi, penyaluran emosi dapat dilakukan dengan cara yang positif tanpa merugikan diri sendiri. Contohnya penyaluran emosi dengan cara yang salah seperti meminum alkohol, memakai narkoba sampai menyakiti diri sendiri (*Self harm*).

Perilaku melukai diri sendiri atau *self-harm* atau *self-injury* tersebut suatu bentuk perilaku yang merugikan diri sendiri yang dilakukan untuk mengatasi tekanan emosional dalam diri seseorang tanpa bermaksud untuk melakukan bunuh diri . *Self-harm* yang biasanya terjadi dikalangan masyarakat ada berbagai macam bentuk diantaranya membakar tubuh, memukul diri, mengorek bekas luka, menjambak rambut, juga mengkonsumsi zat-zat beracun (Nurlina Cipta Apsari & Thesalonika, 2021)

Remaja Memiliki potensi terjadinya permasalahan yang cukup besar,

berdasarkan tolak ukur biologis remaja memang dapat dikategorikan dewasa namun secara mental remaja sebenarnya masih mencari identitas sehingga mengalami gejala mental. (Estuningtyas, 2022). Kondisi tersebut menyebabkan remaja rentan menghadapi berbagai permasalahan, baik yang berasal dari diri sendiri maupun dari lingkungan sekitar seperti keluarga, sekolah, dan pergaulan. Ketika remaja tidak mampu mengelola permasalahan yang dihadapi dengan baik, hal tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis seperti stres maupun munculnya perilaku negatif. Oleh karena itu, remaja memerlukan bimbingan dan dukungan dari lingkungan sekitar agar mampu mengelola emosi serta menyelesaikan permasalahan secara positif dan konstruktif.

Kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berdampak pada munculnya emosi negatif, seperti perasaan mudah marah, dan ketidakmampuan mengontrol diri. Oleh karena itu, remaja memerlukan kemampuan penyesuaian diri yang baik agar mampu menghadapi berbagai tuntutan dan permasalahan yang muncul dalam kehidupannya.

Kemampuan remaja yang mengalami suatu tekanan mereka akan berpikir bahwa tidak mampu untuk menghadapi masalah sehingga menimbulkan stres dan dapat memberikan dampak negatif terhadap remaja tersebut sehingga mengganggu produktivitasnya dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Stres merupakan kata yang diucapkan seseorang dalam menjalani aktivitas kehidupannya dan mengalami suatu ketegangan dalam menghadapi masalah (Chandra, 2023).

Perilaku *Self-harm* ini dipandang sangat membahayakan baik bagi pelaku maupun orang sekitarnya. Akhir-akhir ini *Self-harm* ini sangat banyak sekali

dilakukan oleh orang-orang bahkan tidak memandang usia. Tindakan melukai diri sendiri ini dilakukan semata-mata untuk mengurangi ketegangan atas masalah yang dihadapi saat itu. Seseorang yang tidak bisa mengungkapkan emosi atau keluhannya secara verbal akan memilih untuk menyakiti dirinya sendiri tanpa melihat kedepannya bagaimana. Kebanyakan pelaku melukai dirinya sendiri tanpa sadar namun tidak sampai berminat mengakhiri hidupnya (Tan et al, 2021)

Self-harm pada anak pra sekolah dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya kemampuan mengatur emosi, pengalaman traumatis, kurangnya perhatian dan kasih sayang, gangguan perkembangan.

Berbagai metode intervensi psikologis telah digunakan untuk membantu remaja mengelola stres dan kecemasan. Salah satu teknik yang semakin banyak digunakan karena sifatnya yang sederhana, mudah dilakukan, dan tidak membutuhkan alat khusus adalah teknik *Butterfly hug*. Teknik ini merupakan bagian dari prosedur stimulasi bilateral yang membantu menenangkan sistem saraf, meningkatkan oksigen dalam tubuh, meredakan ketegangan, dan mengurangi intensitas perasaan negatif maupun traumatis (Setiawati et al., 2024).

Butterfly hug dapat memberikan rasa nyaman sehingga efektif menurunkan kecemasan pada berbagai kelompok usia, termasuk remaja (Kurniawan & Sudarta, 2024).

Terapi *Butterfly hug* merupakan teknik yang menyarankan pada diri pribadi untuk bisa merasa lebih baik. Teknik ini secara efektif mampu meningkatkan konsentrasi oksigen di dalam darah dan menjadikan diri merasa lebih tenang. Selain itu, dapat mengobati perasaan yang negatif maupun traumatis. *Butterfly hug* ini juga dapat memberikan ketenangan sehingga mempunyai pengaruh yang

besar terhadap penurunan ketegangan, meredakan stress yang dialami oleh seseorang (Kurniawan & Sudarta, 2024).

Adapun hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *Butterfly hug* ini berpengaruh dalam menurunkan kecemasan. Penelitian oleh Naspufah (2022) menunjukkan bahwa Terapi *Butterfly hug* dapat mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan mahasiswa. Selanjutnya dalam penelitian yang dilakukan oleh Setiap (2021) melaporkan bahwa Teknik *Butterfly hug* mampu memengaruhi tingkat stress pada mahasiswa tingkat IV. Selain itu dalam penelitian Putri (2023) menyatakan bahwa Terapi *Butterfly hug* yang merupakan salah satu metode *self-healing* mempunyai pengaruh terhadap kecemasan pada pasien *preoperasi sectio caesarea*.

Hasil wawancara peneliti dengan anak panti asuhan di lokasi penelitian didapatkan sejumlah 2 dari 5 anak menyatakan *self harm*, terutama saat sendirian dan malam hari ataupun takut akan sesuatu yang ada di pikirannya bahkan khawatir akan kehidupan kedepannya, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh *Butterfly hug* terhadap tingkat *self harm* pada remaja.

Perilaku ini dapat muncul ketika individu tidak memiliki strategi regulasi emosi yang sehat atau tidak memiliki ruang aman untuk mengekspresikan perasaan. Kondisi ini menjadi lebih kompleks pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Berdasarkan teori *attachment* yang dikemukakan oleh Bowlby (dalam Santrock, 2021), hubungan kelekatan yang aman dengan figur pengasuh memiliki peran penting dalam perkembangan emosi individu. Ketika remaja tidak mendapatkan kelekatan yang konsisten dan penuh kehangatan sejak masa kanak-kanak, maka mereka cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi,

membangun hubungan interpersonal, serta mengembangkan rasa aman secara psikologis.

Selain itu, dalam perspektif *institutional care theory*, lingkungan panti asuhan yang bersifat kolektif sering kali memiliki keterbatasan dalam memberikan perhatian personal, kelekatan emosional, serta dukungan psikologis yang mendalam bagi setiap individu. Keterbatasan ini dapat menyebabkan remaja merasa kurang diperhatikan, kesepian, dan tidak memiliki tempat yang aman untuk mengekspresikan emosi. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis (*well-being*) remaja dan meningkatkan kerentanan terhadap perilaku self-harm.

Di lingkungan panti asuhan, situasi emosional remaja umumnya lebih kompleks dibandingkan remaja yang tinggal bersama keluarga. Remaja di panti asuhan sering kali memiliki pengalaman kehilangan, kurangnya dukungan emosional, keterbatasan fasilitas, serta tekanan hidup yang berbeda dari remaja pada umumnya. Lingkungan yang padat, aturan yang ketat, dan kebutuhan untuk beradaptasi dengan banyak individu dengan latar belakang berbeda dapat menimbulkan stres sosial dan emosional. Kondisi ini rentan melahirkan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan remaja yang tumbuh dalam keluarga yang stabil.

Panti Asuhan Syukur Anak Indonesia sebagai salah satu lembaga pengasuhan anak memiliki remaja dengan berbagai latar belakang psikososial. Kehidupan sehari-hari di panti menuntut remaja untuk hidup mandiri, beradaptasi dengan sesama penghuni, serta menghadapi dinamika kehidupan yang tidak selalu mudah. Keterbatasan dukungan emosional dan kurangnya ruang untuk

mengekspresikan perasaan dapat membuat remaja lebih rentan mengalami tekanan. Karena itu, diperlukan intervensi yang bukan hanya fokus pada individu, tetapi juga memberi kesempatan bagi remaja untuk saling mendukung melalui proses kelompok.

Di lingkungan panti asuhan, situasi emosional remaja umumnya lebih kompleks dibandingkan remaja yang tinggal bersama keluarga. Remaja yang tinggal di panti asuhan sering kali membawa beban psikologis dari pengalaman masa lalu, seperti kehilangan orang tua, penelantaran, konflik keluarga, atau kondisi ekonomi yang tidak memungkinkan mereka mendapatkan pola pengasuhan yang memadai. Pengalaman-pengalaman tersebut menciptakan luka emosional yang dapat memengaruhi perkembangan mental dan sosial remaja. Selain itu, kurangnya dukungan emosional yang sifatnya personal seperti perhatian, kelekatan, dan komunikasi hangat dari orang tua dapat membuat remaja merasa tidak memiliki tempat yang aman untuk mengekspresikan perasaan maupun mengatasi tekanan yang mereka alami.

Keterbatasan fasilitas dan sumber daya di panti asuhan juga menjadi faktor pendukung meningkatnya stres pada remaja. Dengan jumlah penghuni yang relatif besar, remaja harus hidup dalam lingkungan yang padat dan berbagi ruang dengan banyak individu lain yang memiliki latar belakang berbeda. Dinamika ini sering kali menimbulkan gesekan, konflik interpersonal, dan kesulitan dalam menyesuaikan diri. Remaja harus mematuhi aturan yang ketat, membiasakan diri dengan rutinitas kolektif, serta menghadapi tekanan sosial dari kelompok sebaya yang mungkin memiliki perilaku, nilai, atau karakteristik yang tidak selalu sejalan. Semua kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko munculnya problem

psikologis seperti stres, bahkan depresi.

Self harm pada remaja di panti asuhan juga berhubungan dengan rasa takut akan ketidakpastian terhadap masa depan. Minimnya dukungan keluarga membuat mereka harus lebih cepat mengembangkan kemandirian dan memikirkan masa depan mereka sendiri, seperti pendidikan, keterampilan hidup, dan arah karier. Ketidakpastian ini dapat menjadi sumber kecemasan yang cukup besar, terutama bagi remaja yang belum memiliki ketahanan mental yang kuat. Dibandingkan remaja yang tumbuh dalam keluarga yang stabil, mereka cenderung memiliki faktor risiko lebih tinggi dalam hal kesehatan mental, karena kurangnya lingkungan suportif yang mampu memberikan rasa aman secara emosional.

Panti Asuhan Syukur Anak Indonesia sebagai salah satu lembaga pengasuhan anak juga memiliki remaja dengan latar belakang psikososial yang beragam. Setiap penghuni memiliki cerita dan pengalaman hidup masing-masing yang membentuk cara mereka menghadapi masalah dan tekanan. Kehidupan sehari-hari di panti menuntut remaja untuk hidup mandiri, menyelesaikan tugas-tugas tanpa pengawasan langsung orang tua, serta belajar beradaptasi dengan pola hidup kolektif. Beberapa remaja mungkin kesulitan untuk membangun hubungan interpersonal yang sehat karena keterbatasan pengalaman kelekatan sejak kecil, sementara yang lain mungkin menunjukkan respon emosional yang tidak stabil akibat lingkungan pengasuhan yang sebelumnya kurang mendukung.

Keterbatasan dukungan emosional, minimnya interaksi personal yang hangat, serta kurangnya ruang aman untuk mengekspresikan perasaan membuat remaja di panti asuhan lebih rentan mengalami *self harm*. Mereka mungkin tidak

memiliki figur yang dapat dijadikan tempat mencurahkan keluh kesah atau mendapatkan validasi emosional. Situasi ini berpotensi membuat remaja menyimpan stres dan tekanan secara internal, yang pada akhirnya memunculkan gejala *self harm* seperti memukul kepala, menyayat-sayat tangan, menjambak rambut.

Oleh karena itu, intervensi psikologis yang diberikan kepada remaja di Panti Asuhan. Remaja membutuhkan ruang untuk merasa didengar, dipahami, dan diterima oleh orang lain yang memiliki pengalaman serupa. Namun demikian, konseling individu memiliki peran penting sebagai intervensi yang lebih mendalam dan personal, karena memungkinkan konselor membantu remaja mengeksplorasi perasaan, pikiran, serta pengalaman pribadinya secara lebih terbuka dan aman. Dengan demikian, kombinasi antara dukungan sosial dan konseling individu diharapkan dapat membantu remaja mengelola emosi secara lebih sehat dan mengurangi kecenderungan perilaku *self harm*.

Konseling individu menjadi salah satu strategi yang dapat membantu remaja dalam memahami dan mengelola dorongan perilaku *self-harm*. Melalui konseling individu, remaja memperoleh ruang yang aman dan personal untuk mengenali perasaan, menerima kondisi diri, serta mengungkapkan pengalaman emosional yang selama ini terpendam. Dalam proses ini, konselor dapat memberikan perhatian penuh dan pendekatan yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing remaja, sehingga eksplorasi terkait perilaku *self-harm* dapat dilakukan secara lebih mendalam.

Ketika konseling individu dipadukan dengan teknik *Butterfly hug*, remaja memiliki cara yang lebih adaptif untuk mengelola emosi yang sering memicu

dorongan *self-harm*. Teknik ini memberikan kesempatan bagi remaja untuk menenangkan diri secara mandiri, mengurangi ketegangan fisik, serta meredakan dorongan untuk menyakiti diri yang muncul akibat tekanan emosional. Selain itu, *Butterfly hug* juga dapat memperkuat rasa aman selama sesi konseling, karena remaja dapat secara langsung mengelola gejala emosi dalam suasana yang *private* dan suportif.

Namun, dalam penelitian ini teknik *Butterfly hug* tidak diposisikan sebagai intervensi yang diuji efektivitasnya, melainkan sebagai bagian dari pengalaman yang dijalani oleh remaja dalam proses konseling individu. Penelitian ini berfokus pada bagaimana remaja mengalami, memahami, dan memaknai penggunaan teknik *Butterfly hug* sebagai strategi regulasi emosi dalam menghadapi dorongan *self harm*.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif remaja, mendeskripsikan proses perubahan yang mereka alami, serta memahami bagaimana teknik *Butterfly hug* digunakan dalam konteks kehidupan mereka di Panti Asuhan. Data penelitian diperoleh melalui pendekatan kualitatif dengan teknik wawancara mendalam dan observasi, sehingga mampu memberikan gambaran yang utuh mengenai dinamika pengalaman remaja dalam mengelola emosi dan menghadapi perilaku *self-harm*.

1.2 Identifikasi Masalah

Dilihat dari latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Masih terdapat remaja di Panti Asuhan Syukur Anak Indonesia yang menunjukkan perilaku *self harm* sebagai bentuk pelampiasan emosi negatif.

2. Adanya anak yang merasa takut akan masa depan mereka sendiri, seperti pendidikan, arah hidup, dan masa depan mereka.
3. Adanya faktor yang mempengaruhi *self harm* pada anak remaja di panti asuhan.
4. Adanya hal yang menjadi penyebab anak yang mengalami *self harm* pada anak remaja panti asuhan.
5. kurangnya ruang aman untuk mengekspresikan perasaan remaja di panti asuhan.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah diatas, maka perlu kiranya dilakukan pembatasan masalah yang diteliti. Peneliti ini dibatasi pada studi kasus mengenai penerapan teknik *butterfly hug* dalam konseling individu untuk memahami dinamika perilaku *self harm* pada remaja di Panti Asuhan Syukur Anak Indonesia

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang diuraikan diatas, maka permasalahan yang akan diteliti kemukakan :

1. Bagaimana dinamika *self harm* pada remaja?
2. Bagaimana pengalaman remaja dalam menjalani konseling individu untuk menangani *self harm*?
3. Bagaimana remaja memaknai penggunaan *Butterfly hug* untuk menangani *self harm*?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui dinamika self harm pada remaja.
2. Untuk mengetahui pengalaman remaja dalam menjalani konseling individu untuk menangani self harm.
3. Untuk mengetahui makna penggunaan teknik Butterfly Hug bagi remaja dalam menangani self harm.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis kepada berbagai pihak, antara lain :

A. Manfaat Teoretis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan konseling individu teknik *butterfly hug*.
2. Untuk mengembangkan/menambah wawasan dan informasi maupun referensi di bidang bimbingan dan konseling khususnya konseling individu teknik *butterfly hug* dalam memecahkan masalah *self harm* pada anak remaja di panti asuhan.

B. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini adalah :

1. Bagi Yayasan Panti, dapat menjadi bahan evaluasi, membantu membangun lingkungan panti yang lebih positif dan dapat menjadi

acuan program pembinaan.

2. Bagi Guru BK, dapat menambah pengetahuan tentang tentang eksplorasi konseling individu dengan teknik *butterfly hug* untuk lebih bisa mengurangi masalah *self harm* remaja di panti asuhan.
3. Bagi Remaja Panti, dapat memberikan pengetahuan kepada anak remaja di panti asuhan tentang konseling individu dengan menggunakan teknik *butterfly hug*. Anak remaja di panti dapat mengetahui penyebab, ciri-ciri, dan faktor *self harm* yang mereka alami.
4. Bagi Peneliti, Penelitian ini diharapkan dapat menambahkan pengalaman dan wawasan tentang *self harm* remaja yang mereka alami. Melalui proses penelitian, peneliti juga memperoleh pengalaman langsung dalam pelaksanaan konseling individu serta penerapan teknik *butterfly hug* sebagai upaya membantu mengurangi perilaku menyakiti diri pada remaja. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi sarana bagi peneliti untuk mengembangkan keterampilan dalam memahami kondisi emosional konseli, membangun hubungan konseling, serta meningkatkan kemampuan dalam bidang bimbingan dan konseling