

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Hasil observasi peneliti di lingkungan mahasiswa unipa surabaya ditemukan banyak mahasiswa yang memiliki kebiasaan saat banyak pikiran seperti stres karena tugas, putus cinta, masalah dengan orang tua atau keluarga, permasalahan dengan teman, merasakan kesedihan yang mendalam yang disebabkan oleh *insecure* dan patah hati, frustrasi dan lain-lain yang mereka tidak bisa ungkapkan maka dari itu mereka melupakan atau mengekspresikan dengan banyak makan, menahan lapar seharian bahkan bisa lebih. Hal ini yang banyak ditemukan di lingkungan mahasiswa unipa Surabaya.

Saat observasi peneliti mendapati mahasiswi yang mengalami stres karena tugas, putus cinta, permasalahan dengan teman, masalah dengan orangtua atau keluarga, masalah perekonomian, frustrasi, kesedihan yang mendalam yang mereka tidak bisa ceritakan kepada orang lain. Hal yang mereka lakukan untuk mengungkapkan atau mengekspresikan yaitu dengan makan-makanan secara berlebihan, tidak makan seharian bahkan bisa lebih dari sehari. Dari permasalahan yang ditemukan oleh peneliti di lapangan menunjukkan bahwa hal tersebut merupakan *self harm*.

Self harm atau melukai diri sendiri merupakan masalah kesehatan mental yang sering terjadi di masyarakat terutama di usia remaja kemudian dari masalah *self harm* ini ditemukan lebih banyak yang melakukannya adalah perempuan daripada laki-laki (Hawton et al., 2012). Seseorang yang melakukan *self harm* sering kali tidak memahami apa yang terjadi pada diri mereka dan mereka tidak tahu mengapa mereka melakukan hal itu, kebanyakan seseorang yang melakukan *self harm* merasa kesendirian (Taylor et al., 2009). Banyak peneliti mempelajari tindakan *self harm* yang disengaja sebagai fenomena perilaku, bukan sebagai gejala gangguan kepribadian ambang (Klonsky et

al., 2003). *Self harm* merupakan Perilaku melukai diri sendiri yang tidak mengakibatkan kerusakan jaringan tubuh misalnya makan berlebihan, tidak makan seharian hal tersebut berada di bawah definisi menyakiti *self harm* yang biasa (Skegg, 2005).

Dari pengertian *self harm* menurut para ahli dapat disimpulkan *Self harm* ialah perilaku seseorang yang sengaja menyakiti dirinya sendiri tetapi masih bisa bertahan hidup meliputi; berfikir negatif, perilaku negatif, interaksi sosial, emosional contohnya makan berlebihan, tidak makan seharian bahkan bisa lebih. Hal tersebut sebagai ungkapan rasa stress yang dirasakan karena tugas, patah hati, masalah dengan orangtua atau keluarga, masalah dengan teman, frustrasi yang tidak bisa diungkapkan dengan lisan.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *self harm* yaitu Kecemasan karena faktor masalah orangtua, keluarga yang tidak harmonis juga bisa memicu individu melakukan *self harm* (Taylor et al., 2009), individu yang kurang berfikiran positif pada dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya (Fox, 2016), depresi yang dialami juga faktor yang mempengaruhi *self harm* (Wilkinson et al., 2011). Tingkat percaya diri yang rendah, kesulitan interpersonal, gangguan mental seperti depresi dan kecemasan (Hawton et al., 2012).

Akibatnya bila *self harm* tidak segera ditangani, maka individu tersebut akan susah mengontrol emosinya dan akan selalu melampiaskan ke hal yang negatif seperti fenomena *self harm* yang ditemukan peneliti di lapangan seperti makan secara berlebihan, tidak makan seharian, menggoreskan tangan, meminum obat-obatan, membenturkan kepala ke tembok. Akibat lainnya mereka akan terus-menerus memendam perasaan yang dia alami tanpa mau menceritakan hal yang dialami ke orang lain dan akan susah berkomunikasi dengan baik kepada orang lain disekitarnya. Dampak negatif lainnya. Jika individu yang mengalami *self harm* tidak segera ditangani maka hal yang paling berbahaya bisa jadi mereka melakukan percobaan

bunuh diri karena *self harm* disebabkan oleh emosi yang sudah lama dipendam, depresi, stres, frustrasi.

Komponen program BK yaitu terdapat layanan responsif. Berdasarkan permendikbud nomer 111 tahun 2014 layanan responsif yaitu memberikan bantuan kepada siswa yang memiliki masalah khusus yang harus segera ditangani. Kemudian layanan informasi yaitu teknik pemberian informasi atau layanan informasi sering juga disebut dengan metode ceramah, yaitu pemberian penjelasan oleh seorang pembicara kepada sekelompok pendengar. Pelaksanaan layanan informasi yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian (Permendikbud, 2014).

Penggunaan film imperfect karena didalam film tersebut memiliki masalah yang *complicated*, pertama terjadinya perbedaan perhatian, kasih sayang yang diberikan ibu terhadap anak pertama dan kedua, yang kedua adanya *bullying* secara nonverbal yang didapatkan pemeran utama yang dilakukan oleh teman-teman ditempat dia berkerja. Hal-hal tersebut yang membuat pemeran utama dalam film imperfect ini tanpa dia sadari melakukan *self harm* karena emosi, sakit hati, kesedihan yang mendalam yang dia rasakan dilampiaskan dengan memakan coklat dengan jumlah yang banyak. Kemudian karena persaingan kantor dia mau melakukan diet namun diet yang dilakukan sangatlah berbahaya sampai menyebabkan dia masuk Rumah Sakit.

Kerucut pengalaman yang dikemukakan oleh Edgar Dale menyatakan bahwa pengetahuan itu diperoleh melalui pengalaman langsung dan pengalaman tidak langsung. Semakin langsung objek yang dipelajari, maka semakin konkret pengetahuan diperoleh dan semakin tidak langsung pengetahuan itu diperoleh maka semakin abstrak pengetahuan siswa, maka dari pengertian yang dinyatakan oleh edgar dale (Sanjaya, 2009).

Peneliti menggunakan film imperfect karena peneliti melihat banyak sekali faktor-faktor yang sama yang bisa menyebabkan seseorang melakukan *self harm*. Dari penggunaan film imperfect peneliti berharap mahasiswi menyadari bahwa yang mereka lakukan merupakan *self*

harm yang bisa saja membahayakan dirinya jika tidak segera di sadari dan di tangani. Jika mahasiswi menyadari dan mau memperbaiki dirinya maka hal yang akan terjadi mereka akan mudah bergaul dilingkungan sosialnya, kemudian mudah berkomunikasi dengan orang lain tanpa ada yang ditutup-tutupi seperti mulai mau menceritakan dengan jelas apa yang dia rasakan kepada orangtua, saudara, teman dan guru.

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

Penelitian ini akan berlangsung di lingkungan BK al 2017 Universitas PGRI Adibuana Surabaya dengan menggunakan objek mahasiswa. Mengingat adanya keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian, maka perlu untuk ditetapkan batasan variabel dan subvariabel yang diteliti. adanya keterbatasannya antara lain sebagai berikut:

1. Pada penelitian ini variabel yang digunakan oleh peneliti adalah layanan responsive dengan menggunakan film imperfect dan *self harm*.
2. Pada penelitian ini, instrument yang dipakai peneliti adalah instrument hasil buatan peneliti sendiri tanpa menggunakan *judgment instrument*.

C. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, penulis merumuskan masalah penelitian yaitu, apakah layanan informasi dengan menggunakan film imperfect efektif untuk mereduksi *self harm*?

D. Tujuan penelitian

Mengacu pada rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan informasi dengan menggunakan film imperfect dapat mereduksi *self harm*.

E. Kegunaan penelitian

1. Secara Teoritis

Sebagai sumbangan bagi ilmu bimbingan dan konseling mengenai *self harm* agar dapat memberi sumbangan pemikiran tentang pengaruh negatif dari *self harm*.

2. Secara Praktis

Diharapkan agar bermanfaat bagi konselor dan mahasiswa unipa surabaya untuk lebih memahami *self harm* dan faktor penyebabnya. Agar mampu membentuk perilaku yang lebih baik, sehingga dapat dilakukan langkah antisipasi yang tepat bagi mahasiswa terutama terkait dengan *self harm*.

F. Definisi Operasional Variabel

Self harm ialah perilaku seseorang yang sengaja menyakiti dirinya sendiri tetapi masih bisa bertahan hidup meliputi; berfikir negatif, perilaku negatif, interaksi sosial, emosional contohnya makan berlebihan, tidak makan seharian bahkan bisa lebih. Hal tersebut sebagai ungkapan rasa stres yang dirasakan karena tugas, patah hati, masalah dengan orangtua atau keluarga, masalah dengan teman, frustrasi yang tidak bisa diungkapkan dengan lisan.

Layanan informasi dengan menggunakan imperfect yaitu layanan informasi yang menggunakan media film untuk menyampaikan informasi atau pesan mengenai masalah *self harm* yang ada didalam film imperfect yang dapat di ambil sebagai contoh agar mahasiswa yang mengalami mengerti bahwa yang dia lakukan itu sama seperti di film imperfect dan menyadari bahwa hal tersebut perilaku negatif yang dinamakan *self harm*.