

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan kemampuan mengelola emosi secara adaptif, mengembangkan konsep diri yang positif, serta menghadapi berbagai tuntutan perkembangan tanpa menggunakan perilaku yang merugikan diri sendiri. Kemampuan tersebut penting agar remaja dapat menjalani tugas perkembangannya secara optimal (Sulistiyowati & Rahmasari, 2025). Salah satu faktor internal yang diduga berpengaruh adalah *self-compassion*.

Self-compassion merupakan kemampuan individu untuk bersikap baik terhadap diri sendiri, menerima keterbatasan dan kegagalan, serta menyadari bahwa penderitaan merupakan bagian dari pengalaman manusia secara umum (Neff, 2011). Individu dengan *self-compassion* yang tinggi cenderung mampu mengelola emosi secara lebih adaptif, tidak mudah menghakimi diri sendiri, serta memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Sebaliknya, rendahnya *self-compassion* membuat individu lebih rentan terhadap kritik diri, rasa malu, dan perasaan tidak berharga, yang pada akhirnya dapat mendorong munculnya perilaku maladaptif seperti *self-injury*.

Selain faktor internal, faktor eksternal berupa lingkungan sosial juga memiliki peran penting dalam kehidupan remaja. Interaksi teman sebaya menjadi salah satu konteks sosial utama bagi siswa SMA, karena pada tahap ini remaja cenderung lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman sebaya dan menjadikan kelompoknya sebagai sumber referensi dalam membentuk sikap, emosi, serta perilaku. Interaksi yang berlangsung secara timbal balik antarsiswa dengan usia relatif sama memungkinkan terjadinya proses saling memengaruhi dalam pola pikir,

regulasi emosi, dan pengambilan keputusan sosial (Aulia et al., 2024). Interaksi teman sebaya di lingkungan sekolah dapat berfungsi sebagai faktor protektif maupun faktor risiko terhadap munculnya perilaku bermasalah, termasuk *self-injury*. Hubungan yang hangat, terbuka, dan suportif dapat membantu siswa merasa diterima, memperoleh dukungan emosional, serta mengembangkan keterampilan sosial (Bukit et al., 2023)

Self-injury merupakan perilaku melukai diri sendiri yang dilakukan secara sengaja tanpa tujuan bunuh diri, melainkan sebagai cara untuk meredakan emosi yang dirasakan tidak tertahankan, seperti stres, kecemasan, kemarahan, atau perasaan tidak berharga (Sutton, 2007). Fenomena ini tidak hanya terjadi di kota-kota besar, tetapi juga mulai tampak di lingkungan sekolah menengah atas di daerah, termasuk di wilayah Jiwan, Madiun.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di SMA Negeri 1 Jiwan, masih banyak ditemukan siswa yang menunjukkan tanda-tanda kesulitan dalam mengelola emosi, seperti mudah marah, menangis tanpa sebab yang jelas, atau tampak murung berkepanjangan. Selain itu, sejumlah siswa juga terlihat menarik diri dari interaksi sosial dengan teman sebaya, enggan berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, serta menggunakan strategi koping yang kurang adaptif dalam menghadapi tekanan akademik maupun permasalahan pribadi. Kondisi ini mengindikasikan adanya kerentanan psikologis yang apabila tidak mendapat perhatian dan penanganan yang tepat, dapat berpotensi mendorong siswa ke arah perilaku *self-injury* sebagai bentuk pelarian dari tekanan emosional yang mereka rasakan.

Pada beberapa kondisi, perilaku *self-injury* muncul dalam bentuk yang tidak langsung, seperti membenturkan tubuh, melukai bagian tertentu dari tubuh, atau melakukan perilaku berisiko lainnya. Perilaku ini cenderung disembunyikan karena siswa merasa malu dan khawatir terhadap stigma sosial, padahal secara psikologis

tindakan tersebut dapat memperburuk kondisi emosional individu jika tidak ditangani dengan tepat (Sutton, 2007). Pada tingkatan yang paling ringan, *self-injury* kerap muncul dalam bentuk kebiasaan yang tampak sepele namun sesungguhnya merupakan respons terhadap tekanan emosional. Ismail & Istiqamah (2024) mengidentifikasi beberapa bentuk tersebut, antara lain *biting* (menggigit bagian tubuh sendiri), *pinching* (mencubit diri sendiri), *scratching* (menggaruk kulit), serta *skin picking* (mengelupas atau mengupas kulit).

Upaya penanganan yang dapat dilakukan untuk penelitian ini adalah dengan memberikan layanan konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan bentuk bantuan yang bersifat preventif dan pengembangan kemampuan diri, di mana konselor membantu klien menyelesaikan masalah secara bersama-sama dalam kelompok (Sufiandi et al., 2025). Oleh karena itu, diperlukan penelitian berbasis data empiris agar intervensi yang dikembangkan dapat lebih terarah dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Sebagai solusi, penguatan *self-compassion* melalui layanan bimbingan dan konseling berbasis *mindfulness* dan penerimaan diri, serta peningkatan kualitas interaksi teman sebaya melalui konseling kelompok, dapat membantu siswa mengelola emosi secara lebih adaptif dan mengurangi kecenderungan *self-injury* (Haryani et al., 2024).

Meskipun penelitian mengenai *self-injury* pada remaja telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian lebih menitikberatkan pada faktor psikologis tertentu seperti regulasi emosi, stres, atau *self-esteem*, sedangkan kajian yang menghubungkan *self-compassion* dan interaksi teman sebaya secara simultan terhadap kecenderungan *self-injury* masih terbatas, khususnya pada siswa SMA.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan negatif dengan perilaku *non-suicidal self-injury*, serta interaksi sosial teman sebaya dapat menjadi faktor protektif maupun faktor risiko terhadap munculnya perilaku

self-harm pada remaja (Afifah et al., 2025). Namun, penelitian-penelitian tersebut umumnya dilakukan pada mahasiswa, remaja umum, atau hanya meneliti satu variabel secara terpisah. Selain itu, masih sedikit penelitian yang secara khusus mengkaji siswa SMA di lingkungan sekolah sebagai konteks utama perkembangan sosial remaja. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*), yaitu belum optimalnya kajian empiris yang mengintegrasikan faktor internal berupa *self-compassion* dan faktor eksternal berupa interaksi teman sebaya dalam memprediksi kecenderungan *self-injury* pada siswa SMA. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengaruh kedua variabel tersebut terhadap kecenderungan *self-injury* pada siswa SMA Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun, sehingga dapat menjadi dasar dalam penyusunan layanan bimbingan dan konseling yang lebih tepat sasaran.

Berdasarkan uraian-uraian diatas dapat disimpulkan bahwa peneliti tertarik meneliti hal tersebut dengan judul “Pengaruh *Self-Compassion* Dan Interaksi Teman Sebaya Terhadap Kecenderungan *Self-Injury* Pada Siswa SMA Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun”.

B. Batasan Masalah

Batasan masalah bertujuan untuk memperjelas fokus penelitian dan menghindari pelebaran topik. Agar penelitian spesifik dan fokus serta untuk membatasi masalah yang diteliti, penulis membuat Batasan variable yang diteliti berdasarkan isi dokumen. Adapun Batasan masalah penelitian ini dibatasi pada, pengaruh *self-compassion* dan interaksi teman sebaya terhadap kecenderungan *self-injury* pada siswa SMA Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah *self-compassion* berpengaruh secara signifikan terhadap kecenderungan *self-injury* pada siswa SMA Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun?
2. Apakah interaksi teman sebaya berpengaruh secara signifikan terhadap kecenderungan *self-injury* pada siswa SMA Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun?
3. Apakah *self-compassion* dan interaksi teman sebaya secara bersama-sama berpengaruh terhadap kecenderungan *self-injury* pada siswa SMA Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap kecenderungan *self-injury* pada siswa SMA Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun.
2. Mengetahui pengaruh interaksi teman sebaya terhadap kecenderungan *self-injury* pada siswa SMA Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun.
3. Mengetahui pengaruh *self-compassion* dan interaksi teman sebaya secara bersama-sama terhadap kecenderungan *self-injury* pada siswa SMA Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun.

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang Bimbingan dan Konseling, khususnya yang terkait

dengan penelitian tentang Kesehatan mental remaja. Penelitian ini bisa menambah literatur ilmiah tentang peran *self-compassion* dan pengaruh interaksi teman sebaya sebagai elemen internal dan eksternal yang berdampak pada kecenderungan *self-injury* di kalangan siswa sekolah menengah atas. Selain itu, hasil penelitian ini mungkin menjadi acuan bagi penelitian di masa datang yang menjelajahi variabel yang sama atau untuk pengembangan model intervensi pencegahan di sekolah.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi konselor sekolah

Acuan dalam merancangdan mengembangkan program bimbingan dan konseling yang lebih tepat sasaran, terutama dalam hal layanan preventif dan kuratif untuk menurunkan kecenderungan *self-injury* dengan meningkatkan *self-compassion* dan pengelolaan pengaruh interaksi teman sebaya.

b. Bagi sekolah

Dapat memberikan Gambaran mengenai kondisi psikologis siswa terkait kecenderungan *self-injury*, sehingga sekolah dapat mengembangkan kebijakan dan lingkungan yang lebih mendukung kesehatan mental siswa.

c. Bagi siswa

Diharapkan hasil penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya *self-compassion* dan membangun interaksi teman yang positif, sehingga siswa mampu mengelola emosi dengan cara yang lebih sehat.

d. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan perbandingan dalam penelitian-penelitian mendatang yang relevan, khususnya yang berkaitan dengan aspek psikologis dan sosial, termasuk interaksi teman sebaya dalam perilaku *self-injury* pada remaja.

F. Definisi Operasional Variabel

Pengertian dari definisi operasional yakni suatu operasional yang dibutuhkan sebagai alat ukur variabel atau konstruk, yang diberikan kepada sebuah variabel. Adapun cara agar tidak adanya kesalahpahaman ataupun kesalahan terhadap berbagai istilah digunakan pada penelitian ini, maka penulis memberikan pengertian sebagai berikut:

1. *Self-compassion*

Neff (2011), *Self-compassion* adalah kemampuan siswa untuk bersikap baik dan penuh penerimaan terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan, kegagalan, atau tekanan emosional, serta memahami bahwa pengalaman tersebut merupakan bagian dari kehidupan manusia. Pada penelitian ini indikator-indikator *self-compassion* yang terdiri dari: *Self-kindness* (kebaikan pada diri sendiri), *Common humanity* (kemanusiaan bersama), *Mindfulness* (kesadaran penuh), *Self-judgment* (penghakiman diri), *Isolation*

2. Interaksi Teman Sebaya

Interaksi teman sebaya adalah hubungan sosial timbal balik antarindividu yang memiliki usia relatif sama dan saling mempengaruhi dalam sikap maupun perilaku sebagai bagian dari proses penyesuaian sosial (Aulia et al., 2024).

Variabel pengukuran (aspek) interaksi teman sebaya yang dapat dijadikan indikator yang terdiri dari: Keterbukaan dalam kelompok, Kerja sama dalam kelompok, Frekuensi hubungan. Aspek-aspek ini merujuk pada konsep interaksi teman sebaya menurut Ni'mah, Hardjajani, dan Karyanta (dalam Bukit et al., 2023)

3. *Self-injury*

Self-injury juga diklasifikasikan sebagai *non-suicidal self-injury* (NSSI), yaitu perilaku melukai diri secara sengaja tanpa adanya niat untuk mengakhiri hidup. Perilaku ini berfungsi sebagai mekanisme koping maladaptif yang digunakan individu

untuk meredakan emosi negatif yang intens, seperti marah, cemas, dan perasaan hampa (Ramadani & Murdiana, 2023). Pada penelitian ini, indikator-indikator *self-injury* antara lain: Frekuensi, Bentuk perilaku, Intensitas dorongan, Fungsi *self-injury*, Durasi/perilaku berulang.