

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa dalam perkembangan manusia yang menarik perhatian untuk dibicarakan. Masa remaja menurut Mappiare (dalam Ali dan Asrori, 2018) Berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita & 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Seperti yang diketahui dimasa remaja, seseorang banyak mengalami perubahan serta kesulitan yang harus dihadapi. Perkembangan kognitif remaja mencapai kematangan, mereka mulai memikirkan tentang apa yang diharapkan dan melakukan kritik terhadap masyarakat, orang tua, bahkan terhadap kekurangan diri sendiri. Pemikirannya berada pada tahap operasional formal (*formal operational thought*), pada tahap ini anak sudah mampu berfikir abstrak dan hipotesis, mampu memikirkan sesuatu yang akan atau mungkin terjadi (Desmita dalam Batubara, 2017).

Sebagian remaja saat menghadapi suatu permasalahan mampu menyelesaikannya dengan baik, namun sebagian lainnya ada yang tidak dapat menyelesaikannya dengan baik. Ketidakmampuan individu dalam menyelesaikan masalah dan menghadapi suatu permasalahan menyebabkan terjadinya stres dan tekanan yang menimbulkan emosi negatif dan afek negatif. Stres yang berdampak terhadap emosi negatif yang tidak terkendali dapat membuat individu melakukan perilaku yang dapat merugikan diri sendiri, seperti melukai diri sendiri, mengkonsumsi narkoba, minum-minum beralkohol, penyimpangan sosial dan

perilaku-perilaku negatif. Ketika remaja mengalami emosi negatif dapat menyebabkan perilaku negatif yang dapat merugikan diri remaja. (Latipun & Notosoedirdjo dalam Khalifah, 2019).

Menurut Hurlock (dalam Khalifah, 2019) Masa remaja merupakan masa dimana seseorang berada dalam masa yang penuh konflik, hal ini terjadi disebabkan oleh perubahan bentuk pada tubuh, pola perilaku dan peran sosial. (Lestari dalam Linawati & Desiningrum, 2017) mengemukakan bahwa remaja merupakan masa yang paling sulit dalam tahap perkembangan individu, karena pada masa ini penuh dengan gejolak dan tekanan.

Berdasarkan dari data GSHS (dalam Khalifah, 2019) Menunjukkan jika perilaku bunuh diri, ide untuk melakukan bunuh diri, rencana untuk melakukan bunuh diri, upaya untuk melakukan bunuh diri dan perilaku melukai diri sendiri yang mengarah pada perilaku bunuh diri merupakan masalah yang paling banyak terjadi pada usia remaja.

Presentase usia remaja yang melakukan perilaku tersebut adalah sekitar 13-17 tahun, berdasarkan data dari WHO (dalam Khalifah, 2019) Masalah kesehatan mental diperkirakan mempengaruhi anak-anak dan remaja sekitar 10-20% diseluruh dunia. Sekitar 6% perilaku *self harm* adalah penyebab dari kematian yang terjadi pada populasi yang berusia 15-29 tahun. Di Indonesia pada tahun 2012 menunjukkan bahwa perilaku *self harm* terdapat sekitar 3,6%, namun pada tahun 2015 meningkat menjadi 3,9 dari populasi yang berusia 13-17 tahun.

Remaja selalu ingin sukses dalam hidupnya, biasanya remaja mempunyai cita-cita dan idealisme yang tinggi namun pada realita sekarang ini banyak para remaja kehilangan kontrol terhadap tingkah lakunya. Akhir-akhir ini berita-berita yang disuguhkan baik oleh media cetak maupun media elektronik tidak pernah lepas membahas tentang berbagai kegiatan seperti; kekerasan, kejahatan, kriminalitas, ketidakadilan, pelecehan, pemerkosaan, pelanggaran hak, kerusakan, bunuh diri, penggunaan obat-obat terlarang, aborsi dan lain sebagainya. Semua itu merupakan fenomena-fenomena yang mengindikasikan adanya permasalahan dalam *Psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis (Irwanto dalam Triatama 2019).

Kondisi *Psychological well being* remaja perlu untuk diperhatikan, karena jika remaja merasa sejahtera dan bahagia akan berdampak pada kehidupan remaja. Remaja yang mampu mempersepsikan diri secara positif akan lebih mampu untuk menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Sehingga remaja lebih mampu untuk memandang masa depan secara positif dan tidak terlibat dalam permasalahan seperti kenakalan remaja. Seorang remaja melakukan kenakalan remaja dapat dipengaruhi berbagai penyebab (Linawati & Desiningrum, 2017). Kehadiran *Psychological well being* dalam diri seseorang membuat ia mampu untuk menjalankan fungsi psikologisnya dengan lebih baik, termasuk dalam hal belajar dan pencapaian prestasi (Chow dalam Ikhsan & Arisandy 2021).

Psychological well being sangat penting untuk dimiliki oleh individu diberbagai rentang usia, tidak terkecuali pada remaja. Hall (dalam Triatama, 2019) berpendapat bahwa usia remaja berada pada rentang 12 hingga 23 tahun. Periode

remaja merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Hal ini menjadikan periode remaja sebagai suatu periode khusus dan sulit dalam rentang kehidupan seseorang.

Amawidyati & Utami (dalam Sari & Monalisa, 2021) faktor-faktor yang mempengaruhi *Psychological well being* antara lain: latar belakang budaya, kelas sosial, tingkat ekonomi dan tingkat pendidikan, kepribadian, pekerjaan, pernikahan, anak-anak, kondisi masa lalu seseorang terutama pola asuh keluarga, kesehatan dan fungsi fisik, serta faktor kepercayaan dan emosi, jenis kelamin, serta religiusitas.

Ryff (dalam Ardani dan Istiqomah, 2020) Menyatakan bahwa dimensi yang terkait dalam *Psychological Well-Being* ada enam antara lain: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi atau kemandirian, tujuan hidup, pengembangan personal, dan penguasaan terhadap lingkungan.

Ryff (dalam Triatama, 2019) Menyatakan, seseorang yang jiwanya sejahtera apabila seseorang tidak sekedar bebas dari tekanan atau masalah mental yang lain. Lebih dari itu, seseorang juga memiliki penilaian positif terhadap dirinya dan mampu bertindak secara otonomi, serta tidak mudah hanyut oleh pengaruh lingkungan. Tentu saja orang tersebut memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, menyadari bahwa hidupnya bermakna dan bertujuan, seseorang merasakan dirinya tetap berkembang dan bertumbuh, serta mampu menguasai lingkungannya.

Perilaku yang cenderung merugikan diri sendiri untuk mengatasi rasa sakit secara emosional karena permasalahan dan tekanan psikologis adalah bentuk dari perilaku *self-harm* yang dapat mengarah kepada perilaku bunuh diri dan menyebabkan kematian (Klonsky dkk dalam Khalifah, 2019).

Self-harm adalah suatu bentuk perilaku menyakiti diri sendiri yang dilakukan individu karena permasalahan yang kompleks dan rumit, ingatan yang menyakitkan, atau keadaan yang diluar kendali, sebagai cara untuk mengatasi tekanan secara emosional atau rasa sakit secara psikis yang tidak tertahankan dialami oleh individu dengan melukai diri sendiri tanpa berniat untuk melakukan bunuh diri, namun dapat mengancam jiwa individu (Klonsky dkk dalam Khalifah, 2019).

Perilaku *Self Harm* yang paling sering dilakukan ialah mengiris atau menyayat kulit menggunakan silet atau benda tajam lainnya. Perilaku ini biasa diistilahkan dengan *Self Cutting*. Selain itu, *Self Harm* juga terjadi dalam bentuk membakar tubuh, memukul diri, mengorek bekas luka, menjambak rambut, juga mengonsumsi zat-zat beracun (Tang, *et al* dalam Thesalonika, 2021).

Berdasarkan wawancara awal yang telah dilakukan peneliti dengan subjek pertama pada tanggal 28 Oktober 2021 dengan Inisial S yang berusia 20 tahun diperoleh informasi bahwa S sudah melakukan *self harm* dari usia 14 tahun. Ketika S merasakan sedih S akan menyayat pergelangan tangannya hingga lengan tangannya menggunakan pisau silet bertujuan untuk mencari perhatian kedua

orang tuanya, Ternyata hal ini berlangsung hingga kini. Berikut kutipan wawancara yang peneliti lakukan:

“jadi tu kan karena broken home, ayah sama mamak aku tu pisah tapi aa aku kan, kami ni kan adek beradek ade empat, jadi adekku tu dua laki-laki yang terakhir tu ikut mamaku, aku sama adek perempuanku ikut ayahku, tapi adekku yang perempuan tu ikut keluarga angkatnya kan jadi cuman aku sendiri, jadi tu aku stress tu gara-gara aku tu sebenarnya pengen ikut mamaku tapi malah teikut ayahku, ayahku tu kan kayak bisa dibilang pelit ngga terlalu perhatikan aku gitukan karena dia sebulan sekali pergi ke malaysia gitu. Terus tu aku tu marah setiap hari. Mungkin karna masih remaja-remaja labilkan. Butuh-butuh perhatian lah tapi kan nggak ada yang memperhatikan jadinya tu aku ngelakuin nyayat-nyayat tangan tu tau sendiri. Kek pengen cari perhatian gitu biar aa ini nah aku ni stress lihat ha tangan aku sampai disayat-sayat gitu. Cari-cari perhatian tapi pas lama-lama aku ngelakuin itu tu karna ini, karna aku tu emosi nggak bisa aku mau marah tu mau marah sama siapa gitu kan. Ga mungkin aku marah sama ayahku. Jadinya tu kayak nyayat-nyayat diri sendiri udah tu aku tu sering dilarang-larang keluar gitu lah Nab sama ayahku. Misalnya ayahku pulang dari malaysiakan sampai rumah misalnya ayaku dirumah satu minggu, selama satu minggu tu aku ga boleh keluar rumah gitu. Pulang sekolah ya udah dalam rumah aja. Jadinya tu aku kayak ga ada hiburan, stress. Gitulah, Itulah sebabnya aku melakukan sayat-sayat tangan itu sampai sekarang”. (Jadi karena Broken home, ayah sama mama saya pisah tetapi saya kan adik beradik ada empat, jadi adik saya keduanya laki-laki yang terakhir ikut mama saya, saya sama adik perempuan saya ikut ayah saya, tetapi adik saya yang perempuan ikut bersama keluarga angkatnya jadi yang ikut sama ayah saya itu saya, jadi saya stress itu karena saya sebenarnya mau ikut mama saya. Ayah saya itu bisa dibilang pelit tidak terlalu memperhatikan saya karena ayah sebulan sekali pergi ke malaysia. Terus saya marah setiap hari. Mungkin karena masih remaja-remaja labil. Butuh perhatian tapi tidak ada yang memperhatikan saya maka dari itu saya melakukan saya tangan, saya tau sendiri. Seperti mau mencari perhatian biar ini saya lagi stress lihat ini tangan saya sampai disayat-sayat begini. Mencari-cari perhatian tetapi lama-lama saya melakukan ini karena saya emosi dan tidak bisa marah dengan ayah saya. Jadinya sayat-sayat tangan sendiri, saya sering dilarang-larang keluar Nab sama ayah saya. Misalnya ayah saya pulang dari malaysia sampai rumah itu cuma satu minggu, selama satu minggu saya dilarang untuk keluar rumah. Pulang sekolah ya udah dalam rumah saja. Jadinya saya seperti tidak ada hiburan, stress. Itulah sebabnya saya melakukan sayat-sayat tangan sampai sekarang).

Berdasarkan wawancara awal yang peneliti lakukan dengan subjek kedua pada tanggal 17 Februari 2022 dengan inisial A yang berusia 19 tahun. Peneliti

mendapatkan informasi bahwa A melakukan *self harm* pada usia 15 tahun. A akan melakukan sayat tangan menggunakan pisau silet sesudah bersesteru dengan ibunya, dikarenakan A dilarang keluar dengan ibunya. Berikut kutipan wawancara yang peneliti lakukan:

“awal saya melakukan selfharm ni waktu saya SMP la kak, pas papa sama mama saya mau pisah, namanya juga masih anak-anak kan pasti merasa takut kalau kena tinggal gitu. Apalagi kawan sekolah saya ada yang broken home juga sampai dia harus ngekos. Makanya saya takut, nah disitu lah saya mulai coba-coba sayat tangan, awal nya saya cuma pakai jarum pentul tu kak, terus makin lama saya coba la pakai silet jadi keterusan, bahkan sekarang saya menggunakan karter. Apalagi pas saya tau saya ikut mama saya, sebab saya dari kecil dekat nya sama papa saya, adik saya yang nomor dua baru ikut sama papa saya. Mereka berdua tu pindah ke Jakarta, tinggal lah saya, adik saya yang bungsu sama mama saya, saya kan mau ikut papa saya juga, bukan apa kak mama saya ni kek mana ya bilang nya, dia tu harus semua mau ikut kendak dia, apa apa semua harus mau dia aja, macam pas mau masuk SMA ni dia bilang nanti kalau masuk SMA payah nyari kerja, belum lagi mau kuliah-kuliah. Jadi dia suruh saya masuk SMK, bahkan saya suka dilarang keluar untuk pergi main sama kawan-kawan saya kak, dan saya gak bisa mau marah kak, maka nya saya lampiaskan ke sayat-sayat ni”.
 (awal saya melakukan *selfharm* ini waktu saya SMP kak, waktu papa sama mama saya mau pisah, namanya masih anak-anak kan pasti merasa takut kalau ditinggal gitu. Apalagi teman sekolah saya ada yang *broken home* juga sampai dia harus kos. Makanya saya takut, nah disitu lah saya mulai coba-coba sayat tangan, awalnya saya cuma pakai jarum pentul kak, terus makin lama saya coba pakai silet jadi keterusan, bahkan sekarang saya menggunakan karter. Apalagi ketika saya tahu saya ikut mama saya, sebab saya dari kecil dekatnya sama papa saya, adik saya yang nomor dua yang ikut sama papa saya. Mereka berdua pindah ke Jakarta, jadi saya tinggal sama mama saya dan adik bungsu saya, saya kan mau ikut papa saya juga, bukan apa kak mama saya ini bagaimana ya bilang nya, dia itu harus semua ikut kemauannya, apa-apa semua harus kemauan dia aja, seperti waktu mau masuk SMA dia bilang nanti kalau masuk SMA payah mencari kerja, belum lagi mau kuliah-kuliah. Jadi dia minta saya masuk SMK, bahkan saya suka dilarang keluar jika pergi main bersama teman-teman saya, dan saya tidak bisa marah kak, makanya saya lampiaskan ke sayat-sayat ini).

Sebelumnya *Psychological well-being* juga pernah diteliti oleh Ifdil Ifdil, Indah Permata Sari, & Viari Novielza Putri (2020) dengan judul “*Psychological*

well-being Remaja dari Keluarga *Broken Home*” di Universitas Negeri Padang. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Elsa Vilenda Djintan (2018) dengan judul “*Psychological well-being* Remaja dari Orang Tua yang Bercerai” di Universitas Kristen Satya Wacana. Penelitian lainya juga dilakukan oleh Sayyidan Khalifah (2019) dengan judul “Dinamika *Self-harm* pada Remaja” di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Penelitian tentang *Self-harm* juga dilakukan oleh Thesalonika & Nurliana Cipta Apsari (2021) dengan judul “Perilaku *Self-harm* atau Melukai Diri Sendiri yang dilakukan oleh Remaja (*Self-harm or Self-injuring Behavior by Adolescents*)” di UNPAD. Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Kusumadewi AF, Yoga BH, Sumarni & Ismanto SH (2019) dengan judul “*Self-harm inventory* (SHI) versi Indonesia sebagai Instrumen Deteksi Dini Perilaku *Self-harm*” di Universitas Airlangga.

Berdasarkan data yang didapatkan peneliti dilapangan, Salah satu kesejahteraan yang harus diperhatikan pada Remaja adalah kesejahteraan psikologisnya. Kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi menjadi sejahtera dengan sikap-sikap seperti penerimaan diri, bertujuan, hubungan positif, pribadi mandiri, dan bertumbuh. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran *Psychological well-being* pada remaja awal pelaku *self harm*”.

B. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas, maka pertanyaan penelitian adalah Bagaimana gambaran *Psychological well-being* pada remaja awal pelaku *self harm*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijabarkan, maka tujuan dalam penelitian ini adalah Untuk mengetahui bagaimana gambaran *Psychological well-being* pada remaja awal pelaku *self harm*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi khususnya pada kajian mengenai bagaimana Gambaran *Psychological well-being* pada remaja awal pelaku *self harm*.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pada cabang ilmu Psikologi Sosial dan Psikologi Klinis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek penelitian

Informasi mengenai proses bagaimana Gambaran *Psychological well-being* pada remaja awal pelaku *self harm*, serta bekal secara psikis, agar subjek memahami dan diharapkan mampu membantu subjek dalam memaknai proses yang terjadi.

b. Bagi orang tua

Dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada orang tua agar lebih memperhatikan Gambaran *Psychological well-being* pada remaja awal pelaku *self harm*.

c. Bagi masyarakat

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangan informasi yang dibutuhkan bagi masyarakat mengenai Gambaran *Psychological well-being* pada remaja awal pelaku *self harm*.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Menambah pengetahuan dan wawasan dibidang psikologi sosial dan psikologi klinis serta memberikan informasi khususnya mengenai Gambaran *Psychological well-being* pada remaja awal pelaku *self harm*.

E. Tinjauan Pustaka

1. *Psychological well-being*

a. Pengertian *Psychological well-being*

Ryff (dalam Ardani dan Istiqomah, 2020) Mengajukan konsep yang lebih bersifat multidimensional, yang didasarkan atas evaluasinya terhadap studi-studi mengenai *Psychological well-being*. konsep Ryff berawal dari adanya keyakinan bahwa kesehatan yang positif tidak sekedar tidak adanya penyakit fisik. *Psychological well-being* terdiri adanya kebutuhan untuk merasa baik secara psikologis (*Psychological-well*).

Ryff (dalam Ardani dan Istiqomah, 2020) Menyimpulkan bahwa individu berusaha berfikir positif tentang dirinya meskipun mereka sadar akan keterbatasan-keterbatasan dirinya (penerimaan diri). Mereka juga mencoba mengembangkan dan menjaga kehangatan dan rasa percaya dalam hubungan interpersonal (hubungan positif dengan orang lain) dan membentuk lingkungan mereka, sehingga kebutuhan pribadi (*personal needs*) dan keinginannya dapat terpenuhi (penguasaan lingkungan). Ketika mempertahankan individualitas dalam konteks sosial makro, individu juga mengembangkan *self determination* dan kewibawaan (otonomi). Upaya yang paling penting adalah menemukan makna dari tantangan yang telah dilalui dan dari upaya-upaya yang dilakukan dalam menghadapinya (tujuan hidup). Terakhir, mengembangkan bakat dan kemampuan secara optimal (pertumbuhan pribadi) merupakan yang paling utama dalam *psychological well-being* (Ryff, et al, 2020).

Istilah *Psychological well-being* pertama kali berangkat dari pandangan filsuf Aristoteles mengenai paham *eudaimonisme*, yang mengatakan bahwa *Psychological well-being* berisi tentang memenuhi dan mewujudkan *daimon* atau sifat dasar manusia melalui proses aktualisasi diri akan potensi-potensi yang dimilikinya (Gough dalam Rina & Galuh, 2017). *Eudaemonia* merupakan salah satu pendekatan yang fokus pada keberfungsian penuh dari diri individu untuk bertumbuh dan berarti di dalam mewujudkan tujuan yang dapat dicapai oleh diri sendiri, sehingga individu dapat merasa damai, dan dapat mengapresiasi kehidupannya (Rachmayani & Ramadhani dalam Rina & Galuh, 2017).

Menurut Berniece (dalam Alidrus, 2022) *Psychological Well-Being* adalah kondisi psikologis individu yang akan tercapai apabila kepuasan hidup individu juga tercapai. Reijmersal (dalam Rantepadang & Gery, 2020) menyatakan bahwa *Psychological Well-Being* merupakan kemampuan dalam diri individu serta wujud nyata dari potensi-potensi yang dimiliki oleh individu yang bersifat jangka panjang.

Menurut Seligman (dalam Saputra, Goei, & Lanawati, 2016) menjelaskan *well-being* berdasarkan dari dimensi *eudaimonic well-being* mencakup seberapa bahagia individu, seberapa *engaged* individu dengan hidupnya, sejauh mana individu memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, apakah individu memiliki makna hidup, dan sebanyak apakah pencapaian yang dapat membanggakan individu.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat diambil kesimpulan, *Psychological well-being* sebagai sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap positif terhadap dirinya dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, mampu mengendalikan lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup yang lebih bermakna, serta berusaha untuk terus mengembangkan potensi dalam dirinya.

b. Dimensi-Dimensi *Psychological Well-Being*

Menurut Ryff (dalam Ardani dan Istiqomah, 2020) *Psychological Well-Being* memiliki dimensi-dimensi yang membangunnya. Dimensi-Dimensi *Psychological Well-Being* yang dikemukakan Ryff mengacu pada teori *positive functioning* (Maslow, Rogers, Jung dan Allport), teori perkembangan (Erikson, Buhler dan Neugarten), dan teori kesehatan mental (Jahoda). Masing-masing dimensi ini menggambarkan berbagai tantangan yang harus dihadapi individu sebagai upaya mereka untuk berfungsi positif. Berikut dimensi-dimensi dari *Psychological Well-Being* :

a. Penerimaan diri (*Self-acceptance*)

Tema yang sering muncul dalam perspektif fungsi positif manusia adalah adanya rasa penerimaan diri. Oleh Jahoda, penerimaan diri didefinisikan sebagai ciri utama dari kesehatan mental, Maslow sebagai karakteristik dari aktualisasi diri, Rogers menekankan sebagai kemampuan berfungsi optimal, dan Allport menjelaskan dalam konsep kematangan.

Seseorang yang tingkat *Psychological Well-Being*-nya baik memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek diri termasuk kualitas baik dan buruk dalam dirinya, serta perasaan positif tentang kehidupan masa lalu dan kehidupan yang sedang dijalani sekarang.

b. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*)

Banyak teori menekankan pentingnya hubungan interpersonal yang hangat dan saling mempercayai dengan orang lain. Kemampuan untuk mencintai dipandang sebagai komponen utama kesehatan mental. Hubungan positif dengan orang lain ini yaitu ketika individu mampu merasakan kehangatan dan memiliki rasa percaya kepada individu. Dalam perspektif perkembangan, hal ini berarti mampu menjalin hubungan yang hangat dengan individu lain (*intimacy*), serta mampu membimbing dan mengarahkan individu yang lebih muda.

Psychological Well-Being seseorang itu baik jika mampu bersikap hangat dan percaya dalam berhubungan dengan orang lain, memiliki empati, afeksi, dan keintiman yang kuat, memahami pemberian, kedekatan dan penerimaan dalam suatu hubungan.

c. Otonomi/kemandirian (*autonomy*)

Merupakan kemampuan individu dalam mengambil keputusan sendiri dan mandiri, mampu melawan tekanan sosial untuk berpikir dan bersikap dengan cara yang benar, berperilaku sesuai dengan standar personal. Individu yang mampu melakukan aktualisasi diri dan

berfungsi penuh memiliki keyakinan dan kemandirian, sehingga dapat mencapai prestasi dengan memuaskan.

d. Tujuan hidup (*purpose in life*)

Kesehatan mental didefinisikan mencakup kepercayaan-kepercayaan yang memberikan individu suatu perasaan bahwa hidup ini memiliki suatu tujuan dan makna. Sedangkan teori perkembangan mengacu pada serangkaian perubahan tujuan dalam kehidupan, misalnya melalui upaya produktif dan kreatif dalam mencapai integrasi emosi di usia tua. Mental yang sehat meliputi adanya keyakinan bahwa dapat melakukan sesuatu bagi orang lain adalah tujuan hidup seseorang.

Individu yang berfungsi secara positif memiliki tujuan, misi, dan arah yang membuatnya merasa bahwa hidup ini memiliki makna, dan mampu merasakan arti dalam hidup masa kini maupun yang telah dijalani. Dengan demikian, seseorang akan memiliki gairah hidup dan hidup bermakna.

e. Pengembangan personal (*personal growth*)

Berfungsi secara optimal tidak hanya membutuhkan pencapaian karakteristik-karakteristik sebelumnya, tetapi juga mempertahankan perkembangan potensinya untuk tetap tumbuh dan berkembang sebagai individu. Rogers menekankan keterbukaan terhadap pengalaman sebagai karakteristik dari individu yang berfungsi penuh (*fully functioning*). Bagi Maslow, pencapaian

aktualisasi diri merupakan perwujudan dari perkembangan diri yang ideal, dan hal ini merupakan suatu proses yang berkelanjutan.

Individu yang memiliki pertumbuhan pribadi ditandai dengan perasaan mampu dalam melewati tahap-tahap perkembangan secara berkelanjutan. Berubah dengan cara yang efektif untuk menjadi lebih terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, menyadari potensi yang ada dalam dirinya dan dapat terus mengembangkan potensi diri, melakukan perbaikan dalam hidupnya setiap waktu, sesuai dengan kapasitas periode perkembangannya.

f. Penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*)

Teori perkembangan menggambarkan penguasaan lingkungan sebagai kemampuan untuk memanipulasi dan mengontrol lingkungan yang kompleks. Mental yang sehat dikarakteristikan dengan kemampuan individu untuk memiliki atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisiknya, mampu dan berkompetensi mengatur lingkungan, menyusun kontrol yang kompleks terhadap aktivitas eksternal, menggunakan secara efektif kesempatan dalam lingkungan, serta mampu memilih dan menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai individu itu sendiri.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa dimensi-dimensi yang menyusun *Psychological Well-Being* terdiri dari enam dimensi, yaitu; penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*),

otonomi/kemandirian (*otonomy*), tujuan hidup (*purpose in life*), pengembangan pribadi (*personal growth*), dan penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*). Dimensi-dimensi tersebut dikemukakan oleh Ryff, mengacu pada teori-teori psikologi, seperti teori *positive functioning* (Maslow, Rogers, Jung dan Allport), teori perkembangan (Erikson, Buhler dan Neugarten), serta teori kesehatan mental (Jahhoda).

c. Faktor-Faktor *Psychological Well-Being*

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* menurut Ryff (dalam Ardani dan Istiqomah, 2020) adalah:

1. Demografis

a. Usia

Berdasarkan hasil penelitian Ryff dan Singer pada tingkat kelompok usia, yaitu dewasa muda, dewasa madya, dan dewasa lanjut, terdapat perbedaan *Psychological well-being* diantara ketiga kelompok usia tersebut. Dimensi penguasaan lingkungan dan otonomi menunjukkan adanya pola peningkatan sejalan dengan usia dari tahap dewasa muda ke dewasa madya. Pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup menunjukkan adanya penurunan, khususnya pada tengah baya ke dewasa lanjut.

b. Jenis Kelamin

Wanita cenderung lebih memiliki *Psychological Well-Being* dibandingkan laki-laki. Hal ini dikaitkan dengan pola pikir yang

berpengaruh terhadap strategi koping yang dilakukan, serta aktivitas sosial yang dilakukan. Wanita lebih mampu mengekspresikan emosi dengan cuit kepada orang lain. Wanita juga lebih senang menjalin relasi sosial dibanding laki-laki.

Penelitian lain yang dilakukan pada pria dan wanita yang telah menikah di Bangkok menunjukkan laki-laki memiliki tingkat *Psychological Well-Being* yang lebih tinggi dibandingkan dengan wanita.

c. Status Sosial Ekonomi

Ryff & Singer, menemukan bahwa gambaran *Psychological Well-Being* yang lebih baik terdapat pada mereka yang mempunyai pendidikan lebih tinggi dan jabatan tinggi dalam pekerjaan, terutama untuk dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Adanya kesuksesan-kesuksesan (termasuk materi) dalam kehidupan merupakan faktor protektif yang penting dalam menghadapi stres, tantangan, dan musibah. Sebaliknya, mereka yang kurang mempunyai pengalaman keberhasilan akan mengalami kerentanan pada *Psychological Well-Being*-nya.

2. Dukungan sosial

Dukungan sosial dapat membantu perkembangan pribadi yang lebih positif maupun memberi *support* pada individu dalam menghadapi masalah hidup sehari-hari. Ryff mengatakan bahwa pada enam dimensi *Psychological Well-Being*, wanita memiliki skor yang lebih

tinggi pada dimensi hubungan positif terhadap orang lain dibandingkan pria. Pada individu dewasa, semakin tinggi tingkat interaksi sosialnya maka semakin tinggi pula tingkat *Psychological Well-Being*-nya. Sebaliknya, individu yang tidak mempunyai teman dekat cenderung mempunyai tingkat *Psychological Well-Being* yang rendah. Oleh karena itu, dukungan sosial dipandang memiliki dampak yang besar bagi *Psychological Well-Being*.

3. Kompetensi pribadi, yaitu kemampuan atau skill pribadi yang dapat digunakan sehari-hari, didalamnya mengandung kompetensi kognitif.

4. Religiusitas

Hal ini berkaitan dengan transendensi segala personal hidup kepada Tuhan. Individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi lebih mampu memaknai kejadian hidupnya secara positif sehingga hidupnya menjadi lebih bermakna, terhindar dari stres dan depresi.

5. Kepribadian

Para ahli berpendapat bahwa variabel kepribadian merupakan komponen dari *Psychological Well-Being*. Hal ini ditunjukkan salah satunya dari penelitian yang dilakukan Costa & McCrae yang secara signifikan dengan *Psychological Well-Being*. Pada dasarnya, kepribadian merupakan suatu proses mental yang mempengaruhi seseorang dalam berbagai situasi yang berbeda. Sementara dipihak lain, *Psychological Well-Being* mengacu pada suatu tingkatan dimana

individu mampu berfungsi, merasakan, dan berfikir sesuai dengan standar yang diharapkan.

2. *Self Harm*

a. Pengertian *Self Harm*

Self Harm merupakan perilaku merugikan diri sendiri yang dilakukan dengan sengaja, tanpa ada niat untuk melakukan bunuh diri. Perilaku tersebut antara lain memotong bagian kulit dengan menggunakan pisau atau silet, memukul dirinya sendiri, membakar bagian tubuh tertentu bahkan memotong bagian tubuh tertentu. Hal ini dilakukan tanpa adanya niat untuk melakukan tindakan bunuh diri (Shabrina dalam Rukmana, 2021).

Seorang individu melakukan perilaku menyakiti diri sendiri kemungkinan dikarenakan penerimaan diri dalam menghadapi suatu masalah atau kejadian peristiwa yang terjadi dalam kehidupan individu tersebut dipengaruhi oleh keinginannya yang tidak tersalurkan. Keinginan yang tidak tersalurkan inilah yang kemudian dapat membentuk sebuah tingkah laku yang selanjutnya dijadikan tempat untuk melepas segala keinginan-keinginan yang tidak tersalurkan tersebut, seperti melukai dirinya sendiri dengan cara menyayat tangannya (Kurniawaty dalam Rukmana, 2021).

Menurut Larsen (dalam Thesalonika & Apsari, 2021) *Self Harm* awalnya dinilai sebagai perilaku mencari perhatian atau menunjukkan perilaku hanya meniru. Namun, pernyataan ini sudah tidak berlaku lagi

karena perilaku melukai diri bisa jadi merupakan mekanisme *coping* yang dipilih untuk melepaskan kecemasan seseorang. Dengan melukai diri, remaja menyalurkan rasa gagal, kekecewaan terhadap orang lain, atau kurangnya komunikasi yang hangat dengan orang tua mereka, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kesepian, maka semakin tinggi pula keinginan untuk melukai diri.

Kanan (dalam Rukmana, 2021) menyatakan bahwa perilaku *Self Harm* merupakan cara mengelola emosi individu yang tidak mengetahui bagaimana cara mengungkapkan perasaan tertekan yang dirasakan. Jika perilaku *Self Harm* atau menyakiti diri sendiri terus berlanjut pada seseorang, maka akan berubah menjadi percobaan untuk melakukan tindakan bunuh diri.

Oleh karena itu, yang amat penting bagi remaja awal adalah memberikan bimbingan agar rasa ingin tahunya yang tinggi dapat terarah kepada kegiatan-kegiatan yang positif, kreatif dan produktif, misalnya ingin menjelajah alam sekitar untuk kepentingan penyelidikan atau ekspedisi. Jika keinginan seperti itu mendapat bimbingan dan penyaluran yang baik, akan menghasilkan kreativitas remaja yang sangat bermanfaat. Jika tidak dikhawatirkan dapat menjurus kepada kegiatan atau perilaku negatif, misalnya: mencoba narkoba, minum-minuman keras, penyalahgunaan obat, atau perilaku seks pranikah yang berakibat terjadinya kehamilan (Soerjono Soekanto dalam Ali dan Asrori, 2018).

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat diambil kesimpulan, *Self Harm* sebagai salah satu bentuk tingkah laku untuk menyakiti dirinya sendiri yang dilakukan dengan cara disengaja yang bertujuan untuk mengatasi masalah emosi dan stress yang dialami. Individu yang menyakiti diri sendiri tidak menciptakan rasa sakit secara fisik, melainkan untuk menenangkan rasa sakit secara emosional yang bersifat mendalam.

3. Remaja Awal

a. Pengertian Remaja Awal

Remaja Menurut Hurlock (dalam Ali & Asrori, 2018) istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin *adolescere* yang berarti “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Sementara Piaget mengatakan bahwa secara psikologis, remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa sama atau paling tidak sejajar. Remaja juga sedang mengalami perkembangan pesat dalam aspek intelektual. Transformasi intelektual dari cara berfikir remaja ini memungkinkan mereka tidak hanya mampu mengintegrasikan dirinya ke dalam masyarakat dewasa, tetapi juga merupakan karakteristik yang paling menonjol dari semua periode perkembangan (Shaw dan Costanzo dalam Ali & Asrori, 2018).

b. Batasan Usia

Masa remaja menurut Mappiare (dalam Ali dan Asrori, 2018) Rentang usia remaja dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13

tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun adalah remaja akhir.

Sedangkan pergolongan remaja menurut Thornburg (dalam Ali & Asrori, 2018) terbagi menjadi 3 tahap, yaitu :

1) Remaja awal (usia 13-14 tahun)

Masa remaja awal, umumnya individu telah memasuki pendidikan dibangku sekolah menengah tingkat pertama (SLTP).

2) Remaja tengah (usia 15-17 tahun)

Sedangkan masa remaja tengah, individu sudah duduk disekolah menengah atas (SMU).

3) Remaja akhir (usia 18-21 tahun)

Kemudian mereka yang tergolong remaja akhir, umumnya sudah memasuki dunia perguruan tinggi atau lulus SMU dan mungkin sudah bekerja.

c. Tugas Perkembangan

Tugas perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan perilaku secara dewasa. Adapun tugas-tugas perkembangan masa remaja, menurut Hurlock (dalam Asrori & Ali, 2018) adalah berusaha :

1) Mampu menerima keadaan fisiknya

2) Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa

- 3) Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis
- 4) Mencapai kemandirian emosional
- 5) Mencapai kemandirian ekonomi
- 6) Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat
- 7) Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orangtua
- 8) Mengembangkan perilaku tanggung jawab social yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa
- 9) Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan
- 10) Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga

Tugas-tugas perkembangan fase remaja ini amat berkaitan dengan perkembangan kognitifnya, yaitu fase operasional formal. Kematangan pencapaian fase kognitif akan sangat membantu kemampuan dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangannya dengan baik. Agar dapat memenuhi dan melaksanakan tugas-tugas perkembangan, diperlukan kemampuan kreatif remaja. Kemampuan kreatif ini banyak diwarnai oleh perkembangan kognitifnya (Asori & Ali, 2018).