

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa yang unik karena merupakan masa peralihan dimana seseorang mengalami perubahan fisik dan psikologis dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Dewanto et al., 2023). Menurut UNICEF Indonesia (2022), remaja adalah kelompok usia 10 tahun sampai berusia 19 tahun. Dalam jangka waktu ini, remaja mengalami perubahan hormonal yang signifikan, cenderung lebih rentan terhadap emosional, dan kebingungan identitas, transformasi yang mendalam ini meningkatkan kerentanan mereka terhadap gangguan Kesehatan mental (Xie et al., 2024), sehingga masa remaja dipandang sebagai periode yang memerlukan dukungan dan perhatian khusus.

Salah satu masalah Kesehatan mental yang menjadi sorotan adalah perilaku menyakiti diri sendiri atau *self-harm*. *World Health Organization*, (2019) mendefinisikan *self-harm* sebagai tindakan melukai diri sendiri untuk mengatasi atau mengekspresikan tekanan emosional yang ekstrem serta kekacauan internal. Perilaku ini mencakup semua tindakan yang disengaja untuk meracuni diri sendiri atau melukai diri (Witt et al., 2021), dengan mengiris kulit menggunakan benda tajam sebagai tindakan yang paling sering dilakukan (Tarigan & Apsari, 2022). Secara umum, *self-harm* dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu tindakan yang disertai niat bunuh diri dan yang dilakukan tanpa tujuan untuk mengakhiri hidup (*non-suicidal*

self-injury/NSSI) (Tarigan & Apsari, 2022; Zhou et al., 2024). NSSI merujuk pada perilaku melukai diri sendiri yang tidak bertujuan untuk bunuh diri, seperti menggores kulit, membakar kulit, dan melukai diri sendiri (Yu et al., 2020).

Fenomena ini menjadi mengkhawatirkan karena prevalensinya terus meningkat secara global (Bowden et al., 2025) dan menjadi isu kesehatan masyarakat yang signifikan bagi remaja (Jacob et al., 2017). Berdasarkan tinjauan dari 17 negara di berbagai benua, tercatat prevalensi *self-harm* sebesar 17,7% pada remaja usia 10–19 tahun (Swannell et al., 2024). Diperkirakan terdapat sekitar 14 juta kejadian *self-harm* terjadi setiap tahun di seluruh dunia, dengan tingkat insiden mencapai 60 per 100.000 orang per tahun (Moran et al., 2024). Menurut *Laporan Tahunan National Self-Harm Registry Ireland* (2021), tercatat sebanyak 12.661 insiden *self-harm* yang melibatkan 9.533 individu sepanjang tahun. Di Indonesia, survei YouGov Omnibus (2019) terhadap 1.018 responden menunjukkan bahwa 36% masyarakat pernah melakukan *self-harm*, dengan lebih dari 45% di antaranya adalah anak muda dan remaja; bahkan 7% melaporkan sering melakukannya.

Dalam beberapa tahun terakhir, terjadi peningkatan signifikan dalam penggunaan media sosial di kalangan remaja, yang turut memengaruhi dinamika kesehatan mental remaja (Nesi et al., 2022). Data Badan Pusat Statistik (2024) menunjukkan bahwa 86,55% remaja dan pemuda di Indonesia menggunakan internet untuk mengakses media sosial, di mana

angka di Sulawesi Selatan bahkan mencapai lebih dari 96%. Sejumlah besar remaja memanfaatkan media sosial untuk membangun jati diri dan mengekspresikan diri untuk memenuhi kebutuhan psikologis, emosional, dan sosial mereka (Vidal et al., 2020). Meningkatnya penggunaan media sosial sebagai sarana ekspresi diri (Patchin & Hinduja, 2017) perilaku *self-harm* juga mulai muncul diranah digital (W. K. Tan & Chiang, 2022).

Seiring dengan penetrasi teknologi digital yang masif, muncul fenomena yang disebut *Digital self-harm* yaitu memposting, mengirim, atau membagikan konten yang menyakitkan tentang diri sendiri. Penelitian oleh Patchin & Hinduja (2017) mengungkapkan bahwa 5% remaja Amerika (satu dari 20) melakukan *Digital self-harm*. Angka ini sejalan dengan studi Meldrum et al. (2022) di Florida, yang melaporkan prevalensi 6% (dalam 30 hari) hingga 10% (dalam 12 bulan) pada populasi remaja melakukan *Digital self-harm*. Hal ini mengidentifikasi bahwa *Digital self-harm* adalah fenomena global yang nyata. Kekhawatiran utama adalah bahwa media sosial dapat menormalisasikan perilaku ini melalui tren tertentu (Salsabila & Rahmasari, 2024).

Studi menunjukkan bahwa remaja yang terpapar konten *self-harm* di media sosial memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk melakukan *self-harm* (Hamilton et al., 2025). Penelitian Udam et al. (2024) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan internet dan jenis media sosial yang diakses dengan tingkat perilaku *self-harm* pada remaja di Indonesia. Dari seluruh responden, 21,2% di antaranya

menggunakan internet lebih dari 8 jam per hari dan memiliki skor *self-harm* tertinggi.

Meskipun beberapa penelitian telah mengindikasikan bahwa *Digital self-harm* merupakan fenomena global, karakteristik remaja yang unik di setiap wilayah menjadikan penelitian tentang gambaran perilaku ini di Indonesia merupakan suatu hal yang penting. Namun demikian, studi spesifik mengenai fenomena *Digital self-harm* pada remaja di Indonesia, khususnya di Makassar, masih sangat terbatas. Kesenjangan inilah yang menjadi dasar urgensi bagi penelitian ini.

B. Rumusan Masalah

Digital self-harm merupakan perilaku individu untuk secara sengaja memposting, mengirim, atau membagikan konten yang merugikan, menghina, atau bernuansa negatif tentang diri sendiri secara daring dan anonim. Perilaku ini dapat berpotensi meningkatkan risiko perilaku menyakiti diri secara fisik. Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka pertanyaan penelitian yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu: “Bagaimana gambaran perilaku *Digital self-harm* pada remaja di Kota Makassar?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum:

Penelitian ini memiliki tujuan yaitu diketahuinya gambaran perilaku *Digital self-harm* pada remaja di Kota Makassar.

2. Tujuan Khusus

- a) Diketahuinya karakteristik demografi perilaku *Digital self-harm* yang dilakukan oleh remaja di Kota Makassar
- b) Diketahuinya gambaran perilaku *Digital self-harm* pada remaja di Kota Makassar

D. Kesesuaian Penelitian dengan Roadmap Program Studi

Penelitian ini berjudul "*Gambaran Perilaku Digital self-harm pada Remaja di Kota Makassar*". Berdasarkan Roadmap penelitian Program Studi Ilmu Keperawatan, maka penelitian ini sesuai dengan domain 2, yaitu Optimalisasi pengembangan insani melalui pendekatan dan upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitasi pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat melalui upaya pencegahan dan promosi kesehatan terkait kesehatan mental remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku *Digital self-harm* pada remaja, termasuk bentuk perilaku yang dilakukan dan motivasi yang melatarbelakanginya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar dalam edukasi dan promosi kesehatan mental, serta pengembangan intervensi keperawatan berbasis bukti untuk mencegah perilaku menyakiti diri di kalangan remaja, khususnya dalam konteks penggunaan media digital.

E. Manfaat Penelitian

1. Bidang Akademik

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi ilmiah bagi peneliti lain yang tertarik mengkaji isu kesehatan mental remaja, khususnya yang berkaitan dengan perilaku *self-harm* pada remaja dalam konteks digital.

2. Bagi Pelayanan Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk penyusunan program promosi kesehatan mental dan deteksi dini *digital self-harm* oleh tenaga kesehatan, perawat, dan konselor sekolah di Kota Makassar.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat meningkatkan kemampuan penelitian dan pemahaman peneliti mengenai kesehatan mental remaja di era digital.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Self-Harm

1. Definisi Digital self-harm

Digital self-harm didefinisikan sebagai tindakan mengunggah, mengirim, atau membagikan konten bernuansa menyakiti diri sendiri secara anonym maupun terbuka melalui media digital atau jejaring sosial (Patchin & Hinduja, 2017). *Self-harm* dapat dipahami sebagai tindakan yang disengaja untuk menyebabkan kerugian atau cedera pada diri sendiri sebagai reaksi terhadap pengalaman emosional tanpa bermaksud untuk mengakhiri hidup seseorang (Aryani et al., 2025). Contoh perilaku tersebut termasuk memposting komentar yang merendahkan diri sendiri di media sosial atau di ruang obrolan *online* agar orang lain dapat melihat dan menanggapinya (Semenza et al., 2022).

Digital self-harm merujuk pada materi baik fiksi maupun non-fiksi, yang diproduksi sebelumnya atau disiarkan secara langsung (dalam bentuk audio, video, teks, atau gambar) yang menampilkan pemikiran, tindakan, atau rencana melukai diri sendiri maupun bunuh diri. Konten ini juga mencakup instruksi detail, persiapan, atau respons dari pengguna lain terhadapnya. Ruang lingkupnya meliputi berbagai tingkat eksplisitnya penggambaran, mulai dari ideasi, upaya, hingga tindakan *self-harm* yang tidak selalu berorientasi pada bunuh diri (Scherr, 2022)

2. Penyebab Self-harm

Menurut Malumbot et al. (2020) terdapat 4 faktor penyebab seseorang melakukan *self-harm* atau *self-injury* yaitu:

a) Faktor Keluarga

Kurangnya role model untuk memperlihatkan emosi pada masa kanak-kanak dan kurangnya komunikasi dalam keluarga.

b) Faktor Pengaruh Biokimia

Individu yang melakukan *self-harm* memiliki masalah khusus dalam system serotogenik otak yang mengarah pada peningkatan implus dan agresi.

c) Faktor Psikologis

Individu pelaku *self-harm* merasakan kekuatan emosional yang tidak nyaman dan sulit untuk mengatasinya.

d) Faktor Kepribadian

Saat menghadapi masalah, individu dengan tipe kepribadian tertutup lebih cenderung melakukan perilaku *self-harm* dari pada tipe kepribadian terbuka.

3. Jenis-Jenis *Self-Harm*

Secara umum, *self-harm* dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu tindakan yang disertai niat bunuh diri dan yang dilakukan tanpa tujuan untuk mengakhiri hidup (non-suicidal self-injury/NSSI) (J. Tan et al., 2025; Zhou et al., 2024). NSSI merujuk pada serangkaian tindakan menyakiti diri sendiri yang berulang, disengaja, dan langsung, yang dilakukan tanpa keinginan bunuh diri, yang mengakibatkan berbagai tingkat kerusakan tubuh. Tindakan-tindakan ini, yang mencakup perilaku seperti luka tusuk atau luka, tidak disetujui atau diterima secara sosial (Xie et al., 2024).

Sedangkan menurut Salmi (2021), *self-harm* memiliki beberapa jenis yaitu

a) *Major Self-Mutilatin*

Major self-mutilatin merupakan kerusakan permanen pada organ utama, seperti momotong kaki, tangan atau bahkan hingga mencukil mata. Jenis ini dilakukan oleh individu yang mengalami tahap berat yaitu psikosis.

b) *Stereotypic Self Injury*

Stereotypic self-injury cenderung tidak parah namun bersifat mengulang, seperti membenturkan kepala ke lantai secara berulang kali. Biasanya individu yang terlibat dalam jenis *self-injury* ini sering menderita gangguan saraf seperti Autisme.

c) *Superficial Self-Mutilatin*

Superficial self-mutilation dijelaskan oleh sebagai jenis yang paling umum terjadi pada perilaku *self-injury*. Contoh perilaku *superficial self-mutilation* adalah menarik rambut sendiri dengan sangat kuat, menyayat kulit dengan kuku jari atau bahkan menggunakan benda tajam, membakar bagian tubuh, membanting tubuhnya sendiri, dan membenturkan kepala

B. Konsep Remaja

1. Definisi Remaja

Remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa (usia 10-19 tahun) dengan perubahan besar pada biologis, cara berpikir, dan perasaan (WHO, 2024). Fase remaja merupakan periode pencarian identitas diri, dimana individu mulai mengeksplorasi jati diri, nilai-nilai hidup, serta menentukan tujuan masa depan.

Pada fase ini, remaja mulai memfokuskan perhatian pada berbagai aspek kehidupan yang relevan dengan peran mereka sebagai calon orang dewasa (Nur & Daulay, 2020). Fase remaja dikategorikan menjadi tiga periode berdasarkan rentang usia: remaja awal (10-13 tahun) yang menandai awal pubertas, remaja tengah (14-16 tahun) sebagai masa pencarian identitas, dan remaja akhir (17-19 tahun) sebagai transisi menuju dewasa (Sebayang, Gultom, & Sidabutar, 2018).

2. Tahap Perkembangan Remaja

Menurut Nabila (2022), terdapat tiga tahapan perkembangan remaja dalam proses penyesuaian diri menuju kedewasaan.

a) Masa Awal Remaja (*Early Adolescence*) usia 10-12 tahun

Pada tahap ini, remaja masih merasa kagum dan bingung dengan perubahan fisik yang terjadi pada tubuh mereka serta berbagai dorongan baru yang muncul bersamaan dengan perubahan tersebut.

b) Masa Pertengahan Remaja (*Middle Adolescence*) usia 13-15 tahun

Remaja sangat memerlukan teman untuk berbagi. Mereka sering kali berada dalam keadaan bimbang karena sulit menentukan pilihan, seperti apakah harus bersikap sensitif atau acuh, lebih suka keramaian atau kesendirian, memiliki pandangan optimis atau pesimis, serta cenderung idealis atau materialis.

c) Masa Akhir Remaja (*Late Adolescence*) usia 16-19 tahun

Di fase ini, minat remaja terhadap kemampuan intelektual semakin stabil. Ego mereka berusaha mencari peluang untuk berinteraksi dengan orang lain dalam berbagai pengalaman baru, dan identitas seksual mereka mulai terbentuk secara permanen.

3. Perubahan Psikologis Remaja

Perkembangan emosi remaja awal bersifat sensitif dan negatif (mudah marah, murung), dan lingkungan tidak kondusif dapat menghambat kematangan emosionalnya, *leading to agresivitas* atau menghindari dari realitas (Sary, 2017).

Menurut Putra & Apsari (2021), perubahan psikologis pada remaja meliputi beberapa aspek penting:

a) Perkembangan Konsep Diri

Remaja mulai mengembangkan pemahaman yang lebih jelas tentang identitas dirinya dan perbedaannya dengan orang lain. Konsep diri ini tidak hanya bersifat internal, tetapi juga dibentuk melalui interaksi sosial dengan lingkungan sekitarnya.

b) Peningkatan Kemampuan Intelektual

Intelegensi sebagai kemampuan individu untuk berpikir secara terarah dan beradaptasi dengan lingkungan secara efektif. Semakin kompleks pola pikir yang digunakan, semakin tinggi tingkat intelegensinya. Pada tahap ini, remaja mulai mampu menciptakan berbagai skenario dalam pikiran dan menyelesaikan masalah dengan pendekatan yang logis.

c) Perkembangan Emosional

Masa remaja ditandai dengan intensitas emosi yang lebih tinggi dan seringkali sulit dikendalikan. Ledakan emosi yang terjadi merupakan bagian dari proses pembentukan identitas diri.

Ketidakstabilan emosional dan upaya mengekspresikan perasaan ini merupakan tahap penting dalam proses menuju kedewasaan.

d) Penyesuaian Peran Sosial

Remaja sering mengalami konflik peran antara keinginan untuk diakui sebagai individu dewasa dengan tuntutan untuk tetap mengikuti aturan orang tua. Banyak remaja yang merasa frustrasi karena belum mendapatkan tingkat kemandirian yang mereka harapkan.

e) Pemahaman Peran Gender

Seiring dengan pembelajaran tentang peran sosial secara umum, remaja juga perlu memahami dan menyesuaikan diri dengan peran gender yang berlaku dalam masyarakat, baik sebagai laki-laki maupun perempuan.

f) Pembentukan Nilai Moral dan Religi

Nilai moral berfungsi sebagai panduan dalam membedakan baik dan buruk, yang sangat penting bagi remaja sebagai dasar pengambilan keputusan. Agama juga berperan sebagai salah satu faktor pengendali dalam kehidupan sosial masyarakat.

C. Penelitian Ter-update

Tabel 2.1 Penelitian Ter-update

No.	Penulis, Tahun, Judul penelitian, Negara	Tujuan Penelitian	Metode	Sampel/ Partisipan	Hasil
1.	Penulis: Justin W. Patchin & Sameer Hinduja (Patchin & Hinduja, 2017) Tahun: 2017 Judul: <i>Digital self-harm Among Adolescent</i> Negara: Amerika Serikat	Untuk mengukur prevalensi dari perilaku <i>digital self-harm</i> , serta mengidentifikasi factor-faktor yang berhubungan dengan perilaku ytersebut dikalangan remaja.	Desain peneltian yang digunakan, yaitu deskriptif kuantitatif dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> . Teknik pengambilan sampel menggunakan <i>quota sampling</i> dan pengumpulan data melalui survey daring	Sampel pada penelitian ini berjumlah 5.593 responden	Sekitar 6% remaja melakukan <i>Digital self-harm</i> , dan perilaku ini berhubungan dengan pengalaman <i>bullying</i> , orientasi seksual,serta faktor psikososial lainnya.
2.	Penulis: Azhu Han, Gengfu Wang, Geng Xu, & Puyu Su (Han et al., 2018) Tahun: 2018 Judul: <i>A self-harm series and its relationship with childhood adversity among adolescents in mainland China: a cross-sectional study</i> Negara: China.	Mengukur prevalensi perilaku <i>self-harm</i> (SH) dan menganalisis hubungan antara kesulitan masa kanak (<i>childhood adversity</i>) dan berbagai sub tipe <i>Self-harm</i> di kalangan remaja di China.	Desain penelitian yang digunakan, yaitu deskriptif kuantitatif dan analitik dengan pendekatan <i>cross-sectional study</i> . Teknik pengambilan sampel menggunakan <i>Stratified cluster sampling</i>	Sampel pada penelitian ini berjumlah 5.726 responden	Prevalensi <i>Self-harm</i> mematikan adalah 6.1%, kurang mematikan dengan kerusakan jaringan yang terlihat 20.4%, tanpa kerusakan jaringan yang terlihat 32.0%, dengan efek jangka panjang 20.0%, dan <i>Self-harm</i> psikologis 23.0%. Kesulitan masa kanak seperti penyalahgunaan seksual dan victimisasi oleh teman sebaya berhubungan dengan setiap sub tipe <i>Self-harm</i> .

3.	Penulis: Liang Wang, Xianchen Liu, Zhen- Zhen Liu, Cun-Xian Jia (Wang et al., 2020) Tahun: 2020 Judul: <i>Digital media use and subsequent self- harm during a 1-year follow-up of Chinese adolescents</i>	Menganalisis hubungan antara penggunaan media digital yang berlebihan dan risiko perilaku menyakiti diri (<i>self-harm</i>) di kalangan remaja di China seteah 1 tahun.	Desain penelitian studi longitudinal dengan pendekatan prospektif kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan <i>cluster sampling</i>	Sampel pada penelitian ini berjumlah 7.072 responden	Penggunaan internet harian ≥ 2 jam pada hari kerja dan ≥ 3 jam pada akhir pekan, serta penggunaan ponsel harian 2-3 jam dan ≥ 4 jam pada akhir pekan, secara signifikan terkait dengan peningkatan risiko perilaku <i>Self-harm</i> yang berulang. Selain itu, penggunaan internet 1-2 jam pada hari kerja dan 2-3 jam pada akhir pekan juga terkait dengan peningkatan risiko upaya bunuh diri baru dan berulang.
4.	Penulis: Justin W. Patchin, Sameer Hinduja & Ryan Charles Meldrum (Patchin et al., 2023) Tahun: 2023 Judul: <i>Digital self-harm and suicidality among adolescents</i> Negara: Amerika Serikat	Meneliti hubungan antara <i>digital self-harm</i> (perilaku menyakiti diri secara anonim di dunia maya) dan <i>suicidal ideation</i> serta <i>suicide attempt</i> di kalangan remaja.	Desain penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif dan analitik dengan pendekatan <i>cross- sectional</i>	Sampel pada penelitian ini berjumlah 4.972 responden	Remaja yang melakukan <i>digital self-harm</i> 5-7 kali lipat besar kemungkinan memiliki pikiran untuk bunuh diri dan 9- 7 kali lipat besar kemungkinan melakukan percobaan bunuh diri.
5.	Penulis: Justin W. Patchin & Sameer Hinduja	Menganalisis perubahan prevalensi digital dengan pendekatan dari tahun ketahun dan mengevaluasi	Desain penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan <i>repeat cross-</i>	Sampel pada penelitian ini berjumlah 4,742 pada tahun 2016,	Prevalensi <i>digital self-harm</i> meningkat dari 6.3% pada tahun 2016 menjadi 11.9% pada tahun 2021 untuk

(Patchin & Hinduja, 2024) Tahun: 2024 Judul: <i>Adolescent Digital self-harm Over Time: Prevalence and Perspectives</i> Negara: Amerika Serikat	pengaruh faktor demografi serta pengalaman <i>cyberbullying</i>.	<i>sectional</i> dengan 3 gelombang survey (2016, 2019, dan 2021).	4.250 remaja pada tahun 2019, dan 2,546 remaja pada tahun 2021.	postingan yang menyakitkan tentang diri sendiri, dan dari 4.1% menjadi 9.3% untuk <i>cyberbullying</i> diri sendiri. Terdapat perbedaan signifikan berdasarkan gender dan orientasi seksual, dengan remaja perempuan dan non-heteroseksual lebih mungkin terlibat dalam perilaku ini.
6. Penulis: Mikhael Udam, Tri Windi Oktara, Dewi Justitia, Utami Nurhafsari Putri, Sally Putri Karisma, Nurul Fajri, Muhazir Muhazir, Lira Erwinda (Udam et al., 2024) Tahun: 2024 Judul: <i>Smartphone and Self-Harm: A Study of TikTok Use as a Risk Factor</i> Negara: Indonesia	Untuk mengetahui variasi perilaku melukai diri sendiri pada remaja yang berhubungan dengan durasi penggunaan internet dalam satu hari dan penggunaan media sosial	Metode penelitian menggunakan pendekatan deskriptif komparatif dan analisis ANOVA Dua Arah untuk mengeksplorasi interaksi antara variable.	Sampel pada penelitian ini berjumlah 523 responden.	21,2% responden menggunakan internet lebih dari 8 jam/hari dan menunjukkan skor <i>self-harm</i> tertinggi. pengguna <i>TikTok</i> (41%) dan <i>Instagram</i> (51,1%) memiliki Tingkat <i>self-harm</i> yang tinggi.