

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Terdapat berbagai cara manusia untuk menghadapi kesedihan yang dirasakan, mulai dari menangis, mengurung diri, bahkan sampai menyakiti diri sendiri (*self-harm*). Perilaku ini menjadi sebuah fenomena medis nyata yang berkembang secara global dan masing-masing pelaku memiliki bentuk tindakan yang berbeda untuk menyakiti dirinya sendiri (Shanahan, Brennan, & House, 2019).

Fenomena *self-harm* merupakan masalah global yang belum banyak dimengerti oleh orang awam. Maka dari itu, meskipun tindakan *self-harm* telah dipelajari secara ekstensif selama lebih dari satu dekade, *research* tidak pernah sepenuhnya akurat karena stigma dan rasa malu yang masih melingkupi pelaku *self-harm* itu sendiri. Persentase nyatanya kemungkinan memiliki jumlah yang lebih tinggi daripada yang dilaporkan saat ini (Hull, 2022).

Perilaku *self-harm* sendiri sesungguhnya bukan sebuah gangguan kejiwaan, akan tetapi kegagalan seseorang untuk mengatasi rasa *stress* (Kusumadewi, Sumarni, & Ismanto, 2019). Penyebab dari *self-harm* itu sendiri adalah riwayat trauma, masalah sosial, dan gangguan mental (Fadli, 2021).

World Health Organization (WHO) mendefinisikan *self-harm* sebagai momen ketika seseorang melukai atau menyakiti diri mereka sendiri untuk mengatasi atau mengekspresikan tekanan emosional ekstrim dan gejala internal (WHO, 2019). Para pengidap *self-harm* umumnya tidak berniat untuk bunuh diri, tapi hasilnya bisa fatal, bisa disebut *non-suicidal self-harm*.

Beberapa perilaku *self-harm* yang biasanya dilakukan adalah meminum terlalu banyak obat untuk agar keracunan, menggores-gores kulit dengan benda tajam, melukai kulit dengan menempelkan api/benda panas pada bagian tubuh tertentu, menjedotkan kepalanya pada sebuah objek, memukulkan diri sendiri pada

benda keras, menolak untuk makan sama sekali dalam jangka waktu yang panjang (WHO, 2019).

Gambar 1. 1 Data prevalensi & karakteristik self-harm



(Hull, 2022)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada remaja di 40 negara dari tahun 1990-2015, sekitar 17% dari remaja melakukan *self-harm* dalam hidup mereka, usia rata-rata di saat mereka pertama melukai diri sendiri tergolong sangat muda, yaitu di umur 13 tahun. Sekitar 50% orang mencari bantuan untuk menangani perilaku *self-harm*nya hanya dari teman, bukan dari professional seperti psikolog, maka dari itu *self-harm* bisa dibilang sering disepelekan karena tidak tergolong dalam *mental illness*, selain itu terdapat penyakit mental yang sering berkaitan dengan perilaku *self-harm*, yaitu gangguan makan (*eating disorder*) (Gillies, et al., 2018).

Definisi dari *eating disorder* (ED) itu sendiri merupakan pola makan seseorang yang abnormal, baik meliputi asupan makanan yang berlebihan, ataupun pembatasan asupan makanan yang berada di bawah batas normal, hal ini dapat terjadi akibat munculnya masalah psikis atau emosional (Pater J. A., 2020).

Eating disorder (ED) dapat dialami oleh siapa saja, tidak mengenal usia ataupun jenis kelamin. Akan tetapi, berdasarkan statistik terungkap bahwa lebih banyak wanita yang mengalami ED, kemungkinan besar karena mereka cenderung lebih peduli terhadap penampilan serta bentuk tubuhnya. Maka dari itu, ketika seorang penderita ED merasakan ketidakpuasan atas bentuk tubuhnya, ia memiliki potensi untuk melakukan *self-harm* guna meluapkan rasa tidak puasnya tersebut (Tanti & Kharoh, 2019).

Fenomena *self-harm* juga banyak terjadi di kalangan masyarakat Indonesia, dikarenakan kesadaran akan kesehatan mental kini mulai meningkat, maka dari itu banyak individu, terutama anak muda, yang berani mengakui kalau mereka memiliki penyakit mental agar orang-orang di sekitarnya mengerti tentang kondisi tersebut.

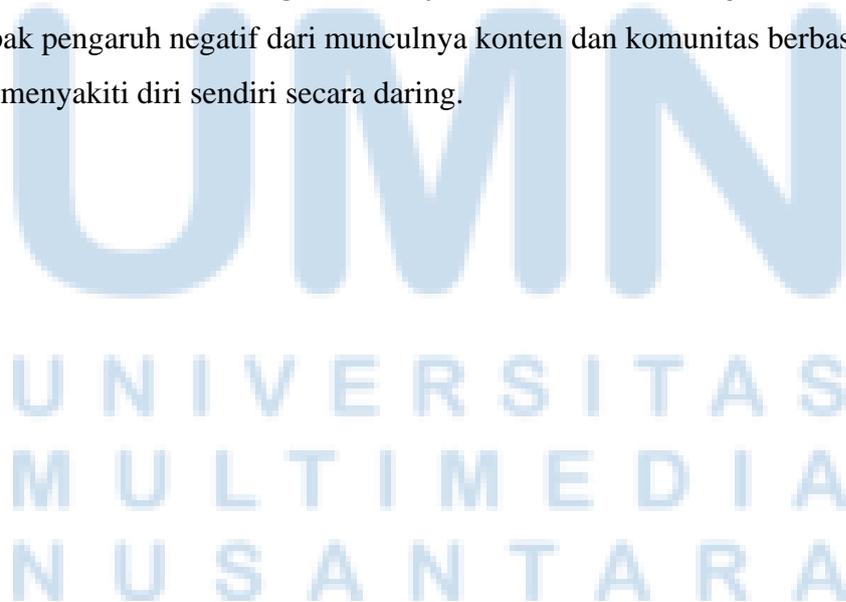
Salah satu contoh negatif dari kemajuan teknologi di masa kini adalah maraknya fenomena *digital self-harm* yang merajalela di media sosial, ini merupakan salah satu bentuk *self-harm* yang muncul akibat perkembangan teknologi. Perilaku *self-harm* di masa kini tidak hanya dilakukan secara langsung dengan menyakiti diri secara fisik saja, akan tetapi juga secara mental melalui media sosial atau biasa disebut *digital self-harm* yang didefinisikan sebagai kegiatan komunikasi dan aktivitas daring yang mengarahkan, mendukung, juga memperburuk gangguan dari penderita *self-harm* (Pater J. A., et al., 2019).

Terdapat penelitian kuantitatif yang relevan dengan fenomena *digital self-harm*, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Englander pada tahun 2012, menyelidiki 617 mahasiswa tahun pertama (18-19 tahun) yang menyakiti diri sendiri secara digital. Englander bertanya pada peserta apakah mereka telah dengan sengaja mengunggah komentar kejam tentang diri mereka sendiri saat masa SMA.

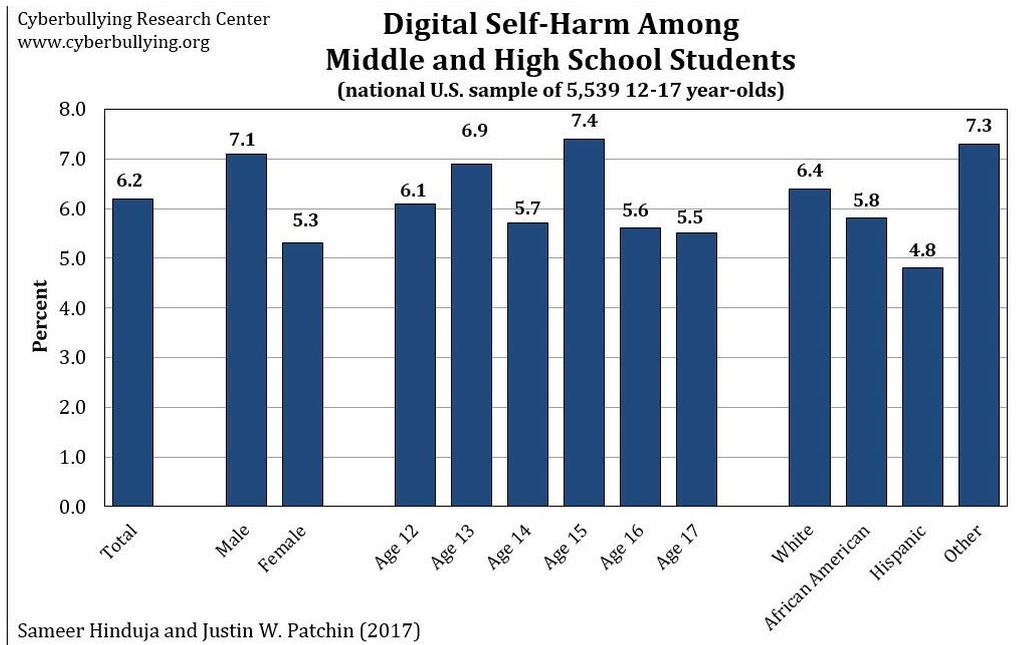
Studi tersebut menemukan bahwa 9% siswa menyatakan bahwa mereka terlibat dalam perilaku *digital self-harm*. Ternyata laki-laki memiliki persentase yang lebih tinggi untuk melakukan kegiatan tersebut, yaitu sebesar 13% daripada perempuan yang hanya sebesar 8%. Menurut penelitian, motivasi utama mereka untuk mengunggah komentar kejam pada diri sendiri adalah untuk mendapatkan perhatian dari rekan-rekan mereka. Selain itu, mereka yang terlibat dalam perilaku *digital self-harm* memiliki kemungkinan yang lebih tinggi menjadi pengguna narkoba dan alcohol (Pacheco, Melhuish, & Fiske, 2019).

Salah satu generasi yang rentan untuk melakukan *digital self-harm* adalah Gen Z, tentunya karena kebanyakan individu pada rentang usia seperti mereka belum bisa mengontrol emosinya dengan baik dan menyaring konten yang dikonsumsi secara bijak. Maka dari itu, Gen Z dengan banyak permasalahan hidup dan tidak tahu dapat melampiaskannya ke mana, bisa berujung pada perilaku *digital self-harm* (Patchin, 2017).

Berdasarkan grafik di bawah ini, kita dapat melihat bahwa Generasi Z yang melakukan *digital self-harm* memiliki persentase tinggi, yaitu sebesar 6.2%. Hal tersebut menandakan bahwa fenomena ini banyak dialami oleh individu yang masih berada di usia belum matang. Ini menyebabkan mereka menjadi rentan untuk terdampak pengaruh negatif dari munculnya konten dan komunitas berbasis *online* tentang menyakiti diri sendiri secara daring.



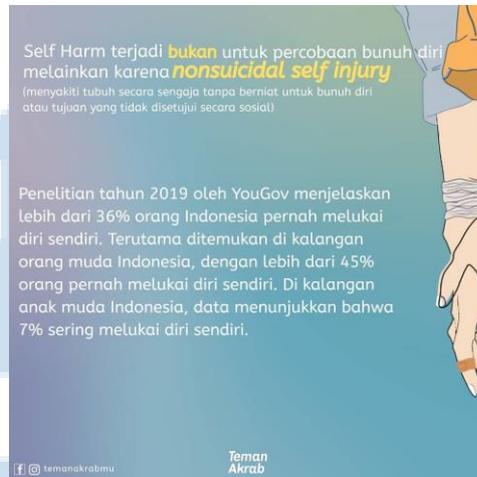
Gambar 1. 2 Data tentang survei pada remaja yang melakukan digital self-harm



(Patchin, 2017)

Fakta bahwa Generasi Z merupakan pelaku *digital self-harm* terbanyak, ditambah lagi dengan data yang didapatkan dari survei Into The Light pada tahun 2021, 98% dari 5.211 partisipan merasakan kesepian dan 2/5 dari mereka merasa lebih baik mati dan ingin melukai diri sendiri (Light, 2021). Maka dari itu, perilaku *self-harm* yang mayoritas dilakukan oleh remaja ini menjadi sebuah fenomena berbahaya yang terjadi secara global, termasuk di Indonesia.

Gambar 1. 3 Hasil penelitian YouGov tentang self-harm di Indonesia

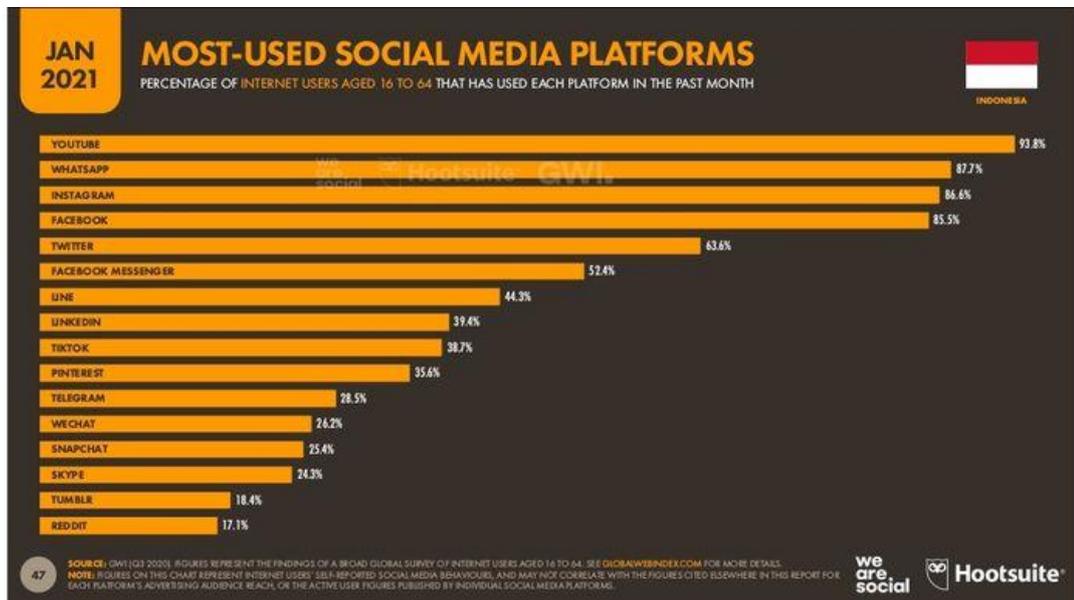


(Akrabmu, 2022)

Fenomena *digital self-harm* yang merajalela juga terjadi di Indonesia, hal ini sangat berbahaya karena kebiasaan dari penderita dipengaruhi secara negatif oleh aktivitas daringnya hingga berujung pada tindakan *nonsuicidal self-harm* yang merupakan usaha untuk melukai diri sendiri, akan tetapi tidak memiliki intensi untuk menghilangkan nyawanya. Ada 2 jenis penderita *self-harm* yang biasa ditemui di media sosial, yaitu penderita *eating disorder* dan *cutting* yang menggunakan media sosial secara aktif untuk merundung diri sendiri secara daring (Pater & Mynatt, 2017).

Penggunaan media sosial yang masif juga terjadi di Indonesia, tentunya media sosial memiliki dampak baik, akan tetapi tidak dapat dipungkiri bawa terdapat pula dampak buruk yang terjadi. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Hootsuite dan We are Social pada Januari 2021, dari total populasi Indonesia sebanyak 274,9 juta jiwa, pengguna aktif media sosialnya mencapai 170 juta. Artinya pengguna media sosial di Indonesia setara dengan 61,8% dari total populasi. Dari beragam media sosial yang digunakan, Twitter merupakan salah satu yang banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia, bahkan menempati posisi ke-5 dengan persentase sebesar 63,6%.

Gambar 1. 4 Survei Hootsuite dan We Are Social



(Hootsuite & Social, 2021)

Terdapat juga data yang menunjukkan pengguna Twitter terbanyak di dunia, Indonesia termasuk salah satunya. Pada kuartal II 2021, Twitter telah memiliki total sekitar 206 juta pengguna aktif harian yang dapat dimonetisasi di seluruh dunia dan 15,7%-nya berasal dari Indonesia (Ramadhanty, 2021). Dapat disimpulkan bahwa penggunaan Twitter di Indonesia cukup masif dan memiliki pengguna yang beraneka ragam dengan tujuan penggunaan media sosial yang juga berbeda-beda.

Gambar 1. 5 Pengguna aplikasi Twitter terbanyak 2021



(Ramadhanty, 2021)

Kebiasaan dari pelaku *digital self-harm* berubah secara beriringan dengan bagaimana individu tersebut melakukan observasi pada pihak-pihak yang mengelilinginya di media sosial, konsekuensi yang didapat adalah terpengaruhnya tindakan yang akan dilakukan di kemudian hari (Pater J. A., et al., 2019). Terdapat salah satu media sosial yang terkenal di Indonesia, yaitu Twitter yang pada kuartal II 2021, telah memiliki total sekitar 206 juta pengguna aktif harian yang dapat dimonetisasi di seluruh dunia dan 15,7%-nya berasal dari Indonesia (Ramadhanty, 2021). Maka dari itu, media sosial Twitter menjadi platform ideal untuk pelaku *digital self-harm* untuk mendirikan komunitas dan saling berinteraksi satu dengan yang lainnya secara luas.

Sebagai pusat aktivitas sosial publik daring dan pertukaran informasi, Twitter sama seperti media sosial lainnya yang memperbolehkan penggunaanya menciptakan *username* sendiri, biasa disebut *handle*. Pengguna juga bisa melakukan microblog, yaitu fitur yang memfasilitasi pengguna untuk menulis dan memublikasikan aktivitas juga pendapat secara bebas atau lebih dikenal dengan fitur 'tweet', serta pengguna dapat mengikuti *feed* tweet *handle* lain yang membuat jaringan sosial yang saling berhubungan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di University of Washington and Seattle Children's Research Institute, pelaku *digital self-harm* yang mengidap ED lebih memilih Twitter sebagai platform ideal untuk melakukan kegiatan tersebut karena tidak adanya *censorship* konten yang mengandung unsur ED, seperti di media sosial Instagram dan Facebook. (Koehler, Lee, McCormick, & Moreno, 2016).

Pengguna dapat berkontribusi untuk melakukan percakapan tweet dengan jangkauan yang lebih besar di Twitter dengan menambahkan tagar/*hashtag* ke kata kunci dalam tweet, yang dapat menghubungkannya dengan orang-orang dalam komunitas pengguna hashtag tersebut. Dengan ini, Twitter dapat memungkinkan para pengguna yang mengidap ED dan melakukan *digital self-harm* menemukan satu sama lain. Misalnya, penggunaan tagar *mental disorder* paling sering digunakan adalah **#proana** (pro-anoreksia) yang merupakan salah satu bagian dari ED. Tagar tersebut memungkinkan pengguna Twitter untuk memposting dan melihat konten pendukung gaya hidup ED tersebut (Koehler, Lee, McCormick, & Moreno, 2016)

Dari sekian banyak penelitian yang dilakukan tentang *digital self-harm*, fokus kebanyakan penelitian dengan topik tersebut adalah bagaimana media sosial menjadi platform untuk melakukan *digital self-harm*. Pengamatan yang dilakukan adalah melalui media sosial para pelaku, bukan secara langsung mengambil sudut pandang mereka yang melakukannya sehingga mengetahui apa hal yang mendasari dilakukannya tindakan tersebut.

Contoh penelitian terdahulu dengan topik *digital self-harm* adalah penelitian yang dilakukan oleh Pater & Mynatt, fokus mereka adalah untuk mendefinisikan tentang *digital self-harm* itu sendiri. Selain itu, ada penelitian yang dilakukan Ahmed, Raj, & Tajjamul yang memfokuskan pada apa hubungan antara *digital self-harm* dan *self-harm*, juga mengetahui apakah penggunaan media sosial berpengaruh pada perilaku *digital self-harm*. Berdasarkan dua contoh penelitian terdahulu tersebut, dapat dilihat secara *general* bahwa pembahasan tentang *digital*

self-harm dalam penelitian tersebut melingkupi faktor eksternalnya, bukan internal dari diri si pelaku.

Dalam penelitian yang akan dilakukan, peneliti lebih terfokus pada pemaknaan akan tindakan *digital self-harm* yang dilakukan oleh penderita *eating disorder* dan seperti apa bentuk *digital self-harm* yang dilakukan di Twitter, hal ini disebabkan karena tidak banyak penelitian sebelumnya yang menggunakan pendekatan fenomenologis sehingga hasil penelitiannya tidak berdasar pada pengalaman dari sang pelaku. Padahal seharusnya, ketika seseorang melakukan *digital self-harm*, pasti ada alasan unik juga berbeda yang melatarbelakanginya dan tentu kemungkinan besar berbeda dengan pelaku lainnya.

Maksud dari penelitian ini adalah untuk menginterpretasikan makna pengalaman sejumlah individu penyintas *digital-selfharm*, maka hal ini dirasa tepat jika dilihat dari konteks fenomenologi karena pengalaman tersebut dialami dan didapatkan secara sadar oleh para penyintas.

1.2 Rumusan Masalah

Fenomena *digital self-harm* merupakan hal baru yang muncul ketika internet mulai berkembang secara pesat. Media yang digunakan untuk melakukan perilaku tersebut adalah media sosial. Penelitian ini akan terfokus pada pengidap *eating disorder* (ED) yang melakukan *self-harm* secara daring melalui media sosial Twitter.

Penelitian ini akan memberikan sudut pandang dari beberapa individu yang didiagnosa mengidap *eating disorder* (ED) tentang bagaimana pola interpretasi perilaku *digital self-harm* oleh individu yang didagnosa mengidap *eating disorder* (ED) dan seperti apa bentuk *digital self-harm* yang dilakukannya di media sosial Twitter.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang sudah ditentukan sebelumnya, muncul pertanyaan yang mendasari penelitian yang akan peneliti lakukan, yaitu ‘bagaimana pola interpretasi perilaku *digital self-harm* oleh individu

yang didagnosa mengidap *eating disorder* (ED) dan seperti apa bentuk *digital self-harm* yang dilakukannya di media sosial Twitter?'.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang dapat menjawab pertanyaan penelitian di atas adalah 'mengetahui bagaimana pola interpretasi perilaku *digital self-harm* oleh individu yang didagnosa mengidap *eating disorder* (ED) dan seperti apa bentuk *digital self-harm* yang dilakukannya di media sosial Twitter'.

1.5 Kegunaan Penelitian

1.5.1 Kegunaan Akademis

Peneliti berharap bahwa penelitian ini akan dapat digunakan sebagai bahan referensi bagi peneliti lain yang juga mengangkat topik tentang *digital self-harm*, karena sampai sekarang masih sangat jarang yang mengangkat penelitian tentang topik ini di Indonesia. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian studi fenomenologi.

1.5.2 Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu cara bagi pelaku *digital self-harm* untuk mengetahui bagaimana pemaknaan perilaku tersebut bagi sesama penderitanya yang menjadi subjek penelitian. Dikarenakan penelitian didasarkan pada pengalaman riil penderita yang juga didasarkan pada perspektif mereka, diharapkan ini bisa membantu para pelaku *digital self-harm* mampu untuk mengurangi bahkan meninggalkan perilaku menyakiti diri sendiri secara daring.

1.5.3 Kegunaan Sosial

Penelitian ini diharapkan dapat membuka pandangan masyarakat tentang fenomena *digital self-harm* yang sedang marak terjadi di media sosial. Diharapkan semoga dengan adanya penelitian ini, penghakiman atas perilaku tersebut dapat berkurang dan masyarakat bisa melihat dari

sudut pandang lain, yaitu sudut pandang pelaku *digital self-harm* itu sendiri.

1.5.4 Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dari penelitian ini adalah istilah *digital self-harm* yang tidak banyak diketahui oleh orang awam di Indonesia. Maka dari itu, ketika peneliti ingin mewawancarai partisipan tentang hal tersebut, tidak ada yang tahu bahwa tindakan yang sudah mereka lakukan disebut *digital self-harm*, sehingga peneliti harus menjelaskan pengertian dari istilah itu. Di tahap awal ini artinya peneliti sudah ikut campur untuk membantu mereka memahami tentang definisi dari *digital self-harm* itu sendiri, sehingga kemurnian pemaknaannya menjadi berkurang.

