

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan atau transisi dari masa kanak-kanak menuju fase dewasa awal. Dalam masa remaja, seseorang harus beradaptasi dengan banyak perubahan yang mereka alami. Pada masa ini, remaja rentan terhadap masalah kesehatan mental (Farley dalam Putri & Dewi, 2023). Kesehatan mental seseorang dapat dipengaruhi oleh kondisi psikologis mereka. Kondisi psikologis adalah keadaan dalam diri seseorang yang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang tersebut. Masalah kesehatan mental yang kerap dialami oleh remaja yaitu *Non-Suicidal Self Injury (NSSI)*, suatu keinginan menyakiti diri sendiri tanpa adanya niat untuk mengakhiri kehidupan (Putri & Dewi, 2023). Sekitar 17,2% remaja, 13,4% dewasa muda, dan 5,5% orang dewasa setidaknya memiliki satu masa NSSI dalam hidupnya (Swannell dalam Zakaria & Theresa, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa remaja memiliki risiko NSSI lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok umur lainnya. *World Health Organization (WHO)* mendefinisikan remaja berada di antara usia 10—19 tahun dan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menetapkan remaja berada di antara usia 10—24 dan belum menikah (Zakaria & Theresa, 2020).

Sama halnya seperti NSSI, *self harm* menurut *National Institute for Health and Care Excellent (NICE)* dan *World Health Organization (WHO)* juga merupakan perilaku seseorang untuk melukai dirinya sendiri dengan berbagai cara tanpa melihat ada atau tidaknya niat serta keinginan untuk mengakhiri hidup (Kusumadewi et al., 2019). Berdasarkan pernyataan tersebut, NSSI dan *self harm* keduanya merupakan tindakan atau perilaku yang sama. *Self harm* atau NSSI bukan suatu gangguan jiwa, melainkan bentuk gagalnya seseorang dalam menghadapi stres (Carroll dalam Kusumadewi et al., 2019).

Definisi lain dari perilaku *self harm* atau melukai diri merupakan bentuk penyaluran emosi negatif seseorang yang disebabkan karena rasa sakit psikis yang dirasakan oleh pelaku serta sulit untuk diungkapkan dengan kata-kata (Maidah

dalam Muthia & Hidayati, 2015). Perilaku *self harm* juga dapat didefinisikan sebagai suatu bentuk perilaku yang dilakukan dengan tujuan untuk mengatasi tekanan emosional atau rasa sakit secara emosional dengan cara menyakiti dan merugikan diri sendiri namun tanpa adanya niat untuk melakukan tindakan bunuh diri (Klonsky dalam Thesalonika & Apsari, 2021).

Self harm atau NSSI dapat disebabkan oleh banyak faktor, salah satunya yaitu kesepian. Kesepian dapat diartikan tidak memiliki teman atau orang terdekat yang dapat membuat rasa nyaman, atau seseorang dapat merasakan kesepian apabila mendapatkan pengucilan dari orang sekitar. Kesepian yaitu bentuk emosi yang negatif, apabila kesepian terus-menerus dirasakan maka dapat memicu timbulnya perasaan-perasaan yang negatif seperti, depresi, cemas, putus asa, ketidakpuasan, pesimis dengan masa depan, adanya perasaan menyalahkan diri sendiri, dan rasa malu (Anderson Lubis & Yudhaningrum, 2020), selain itu kesepian juga dapat memicu rendahnya tingkat kecerdasan sosial (Garvin, 2017).

Kondisi kesepian ini tentunya dapat dipicu oleh banyak faktor. Weiss (1973) mengemukakan bahwa kesepian dapat dibagi menjadi dua tema besar yaitu *emotional loneliness* dan *social loneliness*, kemudian oleh DiTomasow dan Spinner (1993) *emotional loneliness* dikategorikan lagi menjadi dua yaitu *family loneliness & romantic loneliness* (Lubis & Yudhaningrum, 2020). *Family loneliness* merupakan perasaan kesepian yang dirasakan oleh seseorang akibat dari pengalaman yang tidak menyenangkan bersama keluarganya, atau hubungannya tidak berjalan begitu baik dengan keluarga. *Romantic loneliness* adalah kondisi di mana seseorang merasa kehilangan orang yang dikasihinya, seperti putus cinta atau ditinggal mati oleh seseorang yang dicintai. *Social loneliness* adalah kondisi di mana seseorang kurang memiliki hubungan atau relasi sosial yang baik dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari.

Selain dapat memicu seseorang untuk melakukan *self harm*, kesepian dapat memicu hal lain, salah satunya yaitu pengungkapan diri atau *self disclosure* di media sosial (Nuraini & Satwika, 2023). *Self disclosure* atau pengungkapan diri merupakan bentuk komunikasi dan pemberian informasi yang berkaitan dengan

hal-hal pribadi atau diri sendiri mengenai pikiran, perasaan, serta perilaku diri sendiri atau orang lain (Ariani et al., 2019). Individu menyebarkan informasi pribadinya di media sosial dapat disebabkan karena perasaan kesepian yang dialaminya, selain itu seseorang yang merasa sendiri juga cenderung menyebarkan lebih banyak informasi dalam media sosial (Ramadan dalam Nuraini & Satwika, 2023). Perasaan kesepian dapat juga disebabkan oleh gagalnya seseorang dalam berinteraksi sosial, hal ini juga dapat membuat seseorang untuk berupaya agar bisa berinteraksi sosial dengan lebih baik dengan menggunakan media lainnya seperti media sosial, di mana dengan media sosial ini seseorang dapat melakukan pengungkapan diri secara lebih leluasa dan mendapat lebih banyak perhatian (Akbar & Abdullah, 2021).

Self disclosure atau pengungkapan diri sebetulnya merupakan siklus komunikasi yang diperlukan oleh remaja untuk mencurahkan aspek-aspek dirinya, baik mengenai pemikiran, perasaan, dan keterbukaan (Nuraini & Satwika, 2023). Berdasarkan pernyataan-pernyataan tersebut, *self disclosure* dibutuhkan oleh seorang individu khususnya remaja untuk dapat menjalin interaksi sosial yang lebih baik, asalkan *self disclosure* tersebut dilakukan untuk hal-hal yang positif.

Berdasarkan paparan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa perasaan kesepian pada remaja ternyata memiliki berbagai dampak yang dapat memengaruhi perilaku atau tindakan yang mungkin dilakukan oleh remaja, diantaranya yaitu *self harm* dan *self disclosure*. Selain itu, remaja merupakan masa-masa peralihan atau transisi menuju ke fase dewasa awal yang mana dalam kondisi tersebut dapat ditemukan banyak tekanan yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis remaja. Penulis juga tertarik pada fenomena tindakan *self disclosure* yang sering dialami oleh seseorang bahkan tanpa mereka sadari, terutama pada remaja yang begitu melek akan perkembangan teknologi. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk membuat produk karya sastra yang mengangkat fenomena *self harm* dan *self disclosure* pada remaja yang disebabkan oleh perasaan kesepian sebagai wawasan dan gambaran bagi pembaca mengenai fenomena tersebut yang dikemas dalam bentuk prosa fiksi berupa novelet,

Novelet ini juga bertujuan sebagai bahan bacaan pengayaan fiksi yang termasuk pada kategori buku nonteks dan dapat digunakan untuk menerapkan budaya literasi yang dapat digunakan dalam Gerakan Literasi Sekolah (GLS). Novelet *Lengkara* ini menggunakan konsep seni Apollonian. Konsep seni Apollonian ini merujuk kepada segala hal yang tampak dan bisa diindera oleh manusia. Dalam konsep Apollonian ini terdapat realitas objektif-empiris yang juga merupakan prinsip Apollonian. Konsep Apollonian ini menghasilkan karya realisme karena berdasarkan pada kenyataan yang ada dan sebenarnya. Konsep seni Apollonian cocok dengan penggarapan karya penulis yaitu merepresentasikan ide penulis terhadap fenomena *self harm* dan *self disclosure* pada remaja yang disebabkan oleh perasaan kesepian sebagai objek yang berifat empiris karena fenomena yang diangkat diambil dari penelitian terdahulu, sehingga novelet ini menghasilkan karya yang realis.

1.2 Pertanyaan Penggarapan Karya Kreatif

Berdasarkan latar belakang, penulis merumuskan beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. bagaimana proses penciptaan karya novelet *Lengkara* ini?
2. bagaimana proses evaluasi dan kualitas dari novelet *Lengkara* ini?

1.3 Tujuan Penggarapan Karya Kreatif

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan dari penggarapan karya kreatif ini yaitu:

1. menjelaskan proses penciptaan karya novelet *Lengkara* ini dari awal hingga akhir;
2. menjelaskan bagaimana proses evaluasi dan kualitas pada penulisan novelet *Lengkara*.

1.4 Signifikansi Penggarapan Karya Kreatif

Pembuatan produk karya sastra berupa novelet yang berjudul *Lengkara* dengan bertemakan fenomena *self harm* dan *self disclosure* pada remaja yang disebabkan oleh perasaan kesepian ini tentunya memiliki beberapa manfaat, antara lain:

1. Manfaat Bagi Penulis

Penggarapan produk karya sastra ini bermanfaat bagi penulis dalam hal menambah pengetahuan dan pengalaman penulis dalam bidang pembuatan karya sastra khususnya yaitu prosa fiksi berupa novelet, selain itu penggarapan produk karya sastra ini juga sebagai media penulis dalam menuangkan isi pikiran atau gagasan terhadap keresahan penulis pada fenomena yang diangkat.

2. Manfaat Bagi Pembaca

Manfaat bagi pembaca karya sastra ini yaitu sebagai pengetahuan dan wawasan pembaca mengenai fenomena yang diangkat pada novelet ini. Pembaca juga mendapat gambaran yang lebih jelas mengenai kondisi *self harm* dan *self disclosure* yang dialami oleh seorang remaja, tindakan apa saja yang mungkin dapat dilakukan oleh remaja yang mengalami kondisi tersebut, dan bagaimana cara remaja tersebut dapat mengatasi permasalahannya. Selain itu, dengan membaca novelet ini, pembaca diharapkan dapat melakukan tindakan preventif untuk tidak melakukan *self harm*.

3. Manfaat Bagi Siswa SMA

Novelet *Lengkara* ini bermanfaat sebagai bahan bacaan pengayaan fiksi siswa SMA yang termasuk dalam kategori buku nonteks pelajaran untuk meningkatkan Gerakan Literasi Sekolah (GLS). Siswa dapat memanfaatkan novelet ini sebagai bahan bacaan di luar konteks pelajaran sekolah.