

PERILAKU MERUSAK DIRI PADA USIA DEWASA MUDA

Michelle Christine Sambuaga¹, Akemat², Khrisna Wisnusakti³,
Mustikasari⁴, Rahmi Imelisa⁵
Universitas Jenderal Achmad Yani^{1,2,3,4,5}
mcsambuaga@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman perilaku merusak diri (*self-harm*) pada usia dewasa muda. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat tiga tema utama dalam pengalaman dewasa muda melakukan *self-harm*, yaitu 1) penyebab *self-harm*, 2) ide *self-harm*, dan 3) siklus *self-harm*. Penyebab *self-harm* bervariasi pada setiap individu, termasuk faktor keluarga, akademis, psikososial, intrapersonal, kepribadian, pengalaman masa lalu yang kurang menyenangkan, serta riwayat kesehatan fisik. Ide *self-harm* yang dilakukan oleh para partisipan bersumber dari tontonan sehari-hari seperti media sosial dan film yang disukai. Siklus *self-harm* dimulai dengan respon negatif individu terhadap stresor, jenis *self-harm* yang dilakukan, perasaan negatif yang muncul sebelum melakukan *self-harm*, dan rasa lega sebagai pelampiasan emosi setelah *self-harm*, sehingga membuat individu merasa kecanduan dan melakukan *self-harm* secara berulang. Simpulan, *self-harm* merupakan mekanisme koping maladaptif yang hanya meredakan beban emosional sementara. Pelatihan keterampilan sosial dan konseling disarankan untuk mengurangi risiko perilaku berulang bagi mereka yang belum siap berhenti.

Kata Kunci: Dewasa Muda, Mahasiswa, Perilaku Merusak Diri, *Self-Harm*

ABSTRACT

This study aims to explore the experiences of self-harm in young adulthood. The research employs a qualitative method with a phenomenological approach. The findings reveal three main themes in the experience of self-harm among young adults: 1) causes of self-harm, 2) ideas about self-harm, and 3) the cycle of self-harm. The conclusion indicates that the causes of self-harm vary among individuals, including factors such as family, academic, psychosocial, intrapersonal, personality, unpleasant past experiences, and physical health history. The ideas about self-harm among participants are influenced by everyday media exposure, such as social media and preferred films. The self-harm cycle begins with an individual's negative response to stressors, the type of self-harm performed, the negative feelings experienced before self-harm, and the relief felt as an emotional release after self-harm, which leads individuals to feel addicted and engage in repeated self-harm. In summary, self-harm is a maladaptive coping mechanism that provides only temporary relief from emotional burdens. Social skills training and counseling are recommended to reduce the risk of recurring behavior for those who are not yet ready to stop.

Keywords: *Self-Harm, Students, Young Adult*

PENDAHULUAN

Perilaku merusak diri, yang juga dikenal sebagai *self-harm* atau *self-injury*, yang mana merupakan tindakan yang melibatkan kesengajaan dalam melukai diri sendiri, seperti dengan mengiris atau menciptakan luka pada tubuh. Hal ini telah menjadi fenomena kesehatan mental yang ditandai oleh mekanisme koping yang tidak tepat untuk mengatasi tekanan emosional, dimana individu menggunakan rasa sakit fisik sebagai cara untuk mengurangi tekanan emosional yang dirasakan (Woodley et al., 2021). Salah satu tindakan yang paling umum dilakukan dalam perilaku *self-harm* adalah dengan memotong atau melukai kulit menggunakan pisau cukur atau objek tajam lainnya yang dilakukan kepada diri sendiri atau sering disebut juga sebagai *self-cutting* (Tarigan & Apsari, 2022).

Hasil dari sebuah penelitian internasional menunjukkan bahwa alasan yang paling umum dilaporkan untuk melakukan *self-harm* adalah untuk meredakan pikiran atau perasaan. Ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi perilaku *self-harm*. Hal yang paling berpengaruh dalam perilaku *self-harm* adalah pengalaman yang terjadi di masa lalu. Anak-anak yang secara dominan memiliki pengalaman lampau yang negatif dalam pengasuhan akan mengembangkan ikatan pengasuhan yang tidak aman (misalnya, kurangnya kepercayaan, kualitas komunikasi yang buruk, dan alienasi interpersonal yang tinggi). Akibatnya, anak-anak ini mungkin mengadopsi strategi lain yang mungkin maladaptif, untuk mengatasi emosi negatif yang intens, seperti melukai diri sendiri (Janssens et al., 2022).

Sebuah studi dilakukan oleh Lindgren et al. (2022) dengan cara metasintesis dari hasil-hasil penelitian kualitatif yang menyelidiki pengalaman orang muda dalam hidup dengan perilaku *self-harm*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hidup dengan *self-harm* akan memberikan sebuah rasa sakit yang diperlukan dan membuat kehidupan lebih terkendali dengan merasakan kelegaan dan aman, serta mengendalikan perasaan yang luar biasa. Orang muda menderita karena merasa kecanduan melukai diri sendiri dan merasa malu, bersalah, dan menghukum diri sendiri. Selain itu, mereka mengalami perasaan terasing, kesepian, menyembunyikan diri, dan merasa dihakimi oleh orang-orang di sekitar mereka. Mereka mencoba berkomunikasi tanpa kata-kata, menggunakan luka dan bekas luka mereka sebagai panggilan pertolongan (*crying for help*). Para pemuda yang menjadi subjek penelitian menggunakan *self-harm* sebagai strategi untuk menghadapi emosi yang sulit diatasi, merasa memiliki kendali atas diri sendiri, merasakan kelegaan secara langsung, serta mengurangi penderitaan emosional yang mereka alami.

Tingkat kejadian *self-harm* diperkirakan ada sekitar 2,7% pada populasi umum dan mengalami peningkatan sebesar 22% pada pasien perawatan primer (Woodley et al., 2021). Di Indonesia sendiri, Agustin et al., (2019) telah melakukan penelitian mengenai *self-harm* pada 1071 partisipan di JaBoDeTaBek dan didapati bahwa sebanyak 78,7% perempuan serta 21,3% laki-laki pernah melakukan *self-harm* pada rentang usia 15-25 tahun. Sebuah studi pendahuluan juga dilakukan oleh Sibarani et al. (2021) kepada 20 orang dalam kelompok usia dewasa muda. Didapati bahwa sebanyak 80% dari responden mengungkapkan keinginan untuk menyakiti diri sendiri, dengan jenis *self-harm* yang paling umum yaitu memukul diri sendiri (35%), dan 40% dari mereka yang disurvei melaporkan melakukan lebih dari satu tindakan *self-harm*.

Didapati juga pada penelitian yang lain yang telah dilakukan pada sejumlah mahasiswa keperawatan terdapat sebanyak 25% mahasiswa pernah melakukan *self-harm* dan 6,3% mahasiswa pernah berpikir untuk melakukan *self-harm* (Verenisa et al., 2021). Penelitian juga dilakukan oleh Putri & Rahmasari (2021) kepada dewasa awal dengan rentang usia 21-22 tahun, dan didapati bahwa perilaku *self-harm* yang dilakukan adalah menyayat tangan, memukul diri sendiri, dan menggesek kaki. *Self-harm* merupakan bentuk regulasi emosi yang tidak tepat, dimana individu menggunakan tindakan tersebut sebagai cara untuk mengalihkan rasa sakit psikologis ke dalam rasa sakit fisik, dengan tujuan untuk mendapatkan kelegaan (Zakaria & Theresa, 2020).

Salah satu faktor penyebab *self-harm* adalah ketidakmampuan individu dalam mengatur emosi secara adaptif, yang mengarah pada pemilihan strategi koping emosional yang tidak tepat, seperti memilih *self-harm* sebagai mekanisme koping yang maladaptif. Selain itu, pengaruh negatif dari lingkungan sosial, seperti teman sebaya dan hubungan yang tidak harmonis dengan keluarga, juga dapat berperan dalam mempengaruhi perilaku *self-harm* (Zakaria & Theresa, 2020). Penelitian ini berbeda dari beberapa studi sebelumnya yang sering menggeneralisasi penyebab *self-harm*. Fokus utama penelitian ini adalah menyelidiki pengalaman pribadi secara mendalam kepada dewasa muda yang melakukan *self-harm* serta faktor apa saja yang dapat memfasilitasi ataupun menghambat perilaku ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggali lebih dalam tentang perilaku *self-harm* pada usia dewasa muda agar dapat digunakan untuk mencegah kejadian berulang. Temuan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran keluarga dan lingkungan sekolah dalam memberikan perhatian lebih pada individu dewasa muda.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Berdasarkan hasil studi pendahuluan ditemukan adanya perilaku *self-harm* yang dialami oleh usia dewasa awal. Populasi pada penelitian ini diambil pada Fakultas Keperawatan Universitas Klabat. Sampel pada penelitian ini diseleksi melalui proses rekrutmen dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Peneliti mendapati sebanyak 85 orang mahasiswa telah mengisi *google form* yang dibagikan oleh peneliti kepada mahasiswa mulai dari tingkat awal sampai kepada tingkat akhir. Dari 85 mahasiswa yang mengisi *google form* didapati sebanyak 19 mahasiswa dalam rentang usia dewasa muda pernah melakukan *self-harm* dalam kurun waktu satu tahun terakhir. Peneliti pun menghubungi para mahasiswa untuk diwawancarai satu per satu, dan setelah tiba pada partisipan ketujuh, tidak didapati informasi yang baru yang mana dengan kata lain jawaban para partisipan memiliki pola jawaban yang sama sehingga peneliti tidak menambahkan lagi partisipan yang lain untuk diwawancarai. Data hasil wawancara diolah dan dianalisis menggunakan program aplikasi NVivo 12 Pro. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari hingga Mei 2024. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan setelah mendapatkan surat keterangan lolos kaji etik oleh KEPK Stikes Buleleng dengan nomor 536/EC-KEPK-SB/XI/2023.

HASIL PENELITIAN

Partisipan yang terlibat pada penelitian ini berusia 18-21 tahun. Masing-masing partisipan diambil dari tingkat 1 sampai tingkat 4 yaitu dengan jenis kelamin 6 orang perempuan dan satu orang laki-laki. Karakteristik partisipan secara rinci dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.
Karakteristik Partisipan

Kode Partisipan	Umur	Jenis Kelamin	Tingkat
P1	21	Laki-laki	2
P2	21	Perempuan	4
P3	20	Perempuan	3
P4	18	Perempuan	1
P5	19	Perempuan	2
P6	18	Perempuan	1
P7	20	Perempuan	2

Dari hasil analisis data wawancara kepada ketujuh partisipan, peneliti mendapatkan tiga tema utama, antara lain: (1) penyebab *self-harm*, (2) ide membuat *self-harm*, dan (3) siklus *self-harm*. Berdasarkan ketiga tema tersebut, terdapat beberapa kategori didalamnya yang dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2.
Matriks Tema

Tema 1: Penyebab <i>Self-harm</i>	
Kategori:	
1.	Faktor keluarga <ul style="list-style-type: none"> • Kurangnya dukungan keluarga • Konflik dengan orangtua dan dimarahi • Orangtua bertengkar
2.	Akademis <ul style="list-style-type: none"> • Tuntutan perkuliahan (tugas dan keuangan) • Tuntutan akademis dari orangtua
3.	Psikososial <ul style="list-style-type: none"> • Masalah dengan teman • Kurangnya dukungan teman • Kehilangan
4.	Intrapersonal <ul style="list-style-type: none"> • Emosi • Stres
5.	Kepribadian <ul style="list-style-type: none"> • Tertutup • Memendam perasaan • Tidak bergantung pada orang lain
6.	Pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan <ul style="list-style-type: none"> • Kekerasan fisik • Trauma di masa lalu
7.	Riwayat kesehatan <ul style="list-style-type: none"> • Penyakit fisik
Tema 2: Ide <i>self-harm</i>	
Kategori:	
1.	Media sosial dan internet <ul style="list-style-type: none"> • TikTok, Instagram, Facebook
2.	Tontonan sehari-hari <ul style="list-style-type: none"> • Drama Korea
Tema 3: Siklus <i>self-harm</i>	
Kategori:	
1.	Sikap terhadap stresor <ul style="list-style-type: none"> • Merasa gelisah • Pemikiran <i>self-harm</i>
2.	Jenis <i>self-harm</i> <ul style="list-style-type: none"> • Mengiris lengan • Memukuli tembok • Tidak makan dengan sengaja • Memukuli diri sendiri • Menancapkan kuku di kulit • Menggigit bibir • Menonjok tembok • Membenturkan kepala di dinding • Mencekik diri sendiri • Mengonsumsi obat berlebih • Mengendarai dengan cepat secara sengaja
3.	Perasaan sebelum melakukan <i>self-harm</i> <ul style="list-style-type: none"> • Merasa gelisah dan takut • Merasa tidak berharga
4.	Perasaan sementara melakukan <i>self-harm</i> <ul style="list-style-type: none"> • Merasa sedih dan hampa • Mati rasa
5.	Perasaan setelah melakukan <i>self-harm</i> <ul style="list-style-type: none"> • Merasa lega • Merasa menyesal • Merasa sakit

-
6. Waktu yang dibutuhkan dari terpikir sampai melakukan *self-harm*
 - Langsung (secara spontan)
 - Satu sampai lima menit
 - Tidak menentu
 7. Upaya mencegah *self-harm*
 - Dukungan teman
 - Dukungan keluarga
 - Berdoa
 - Jalan-jalan keluar rumah
 - Melampiaskan ke benda lunak seperti bantal atau boneka
 - Mendengarkan lagu
 - Menelepon orang terdekat
 - *Butterfly hug*
 8. Keinginan untuk berhenti melakukan *self-harm*
 - Ingin berhenti
 - Tidak ingin berhenti (merasa kecanduan)
-

Hasil penelitian juga menunjukkan adanya tema Jenis *self-harm*. Jenis *self-harm* yang didapatkan berdasarkan hasil wawancara kepada ketujuh partisipan sangat beragam. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.
Jenis *Self-harm*

Kode Partisipan	Jenis <i>Self-harm</i>
P1	Mengiris lengan, memukuli tembok, sengaja tidak makan
P2	Memukuli diri sendiri, menancapkan kuku di kulit
P3	Memukuli diri sendiri, menancapkan kuku di kulit, menggigit bibir, menonjok tembok
P4	Mengiris lengan, membenturkan kepala di dinding, memukuli diri sendiri
P5	Mengiris lengan, menancapkan kuku di kulit, memukuli diri sendiri, mencekik diri sendiri, mengonsumsi obat berlebihan
P6	Menonjok tembok, mengendarai dengan cepat secara sengaja, merendamkan diri
P7	Mengiris lengan

Jenis *self-harm* yang dilakukan oleh para partisipan sangat beragam dan mencakup tindakan fisik yang melukai diri sendiri seperti mengiris lengan, memukuli diri, menancapkan kuku di kulit, dan menonjok tembok atau benda. Berbagai bentuk *self-harm* ini dilakukan sebagai strategi untuk mengatasi rasa sakit emosional yang mendalam, menunjukkan adanya kebutuhan untuk melampiaskan emosi yang tidak dapat diungkapkan dengan cara yang baik.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang telah didapatkan, enam dari tujuh partisipan berjenis kelamin perempuan sedangkan hanya satu partisipan yang berjenis kelamin laki-laki. Hal ini memang berpengaruh dari segi jumlah mahasiswa yang berkuliah di fakultas keperawatan lebih dominan yang lainnya juga menemukan dominasi partisipan pada jenis kelamin perempuan (Kandar et al., 2024; Shafira & Hargiana, 2022), sehingga terlihat perempuan lebih cenderung melakukan *self-harm*. Beberapa penelitian juga mendapati bahwa perempuan lebih cenderung melakukan *self-harm* dibandingkan laki-laki (Agustin et al., 2019; Syafitri & Idris, 2022). Hasil penelitian oleh Adasi et al. (2020) menjelaskan bahwa perempuan cenderung lebih mudah mengalami ketidakstabilan emosional dibandingkan dengan laki-laki sehingga hal inilah yang membuat wanita lebih cenderung untuk melakukan *self-harm*. Disisi lain walaupun laki-laki memiliki persentase yang lebih rendah dibandingkan perempuan, ditemukan bahwa laki-laki cenderung melakukan *self-harm* dengan cara yang lebih berbahaya sehingga

apabila tidak segera diatasi dapat mengakibatkan hal yang fatal (Rodham, 2005; Gilligan & Machoian dalam Tarigan & Apsari, 2022). Dengan demikian, peneliti menyimpulkan bahwa kejadian *self-harm* berisiko untuk terjadi kepada siapa saja baik itu laki-laki maupun perempuan namun laki-laki lebih berisiko untuk melakukan jenis *self-harm* yang lebih berbahaya dibandingkan perempuan.

Partisipan berusia 18-21 tahun, yang termasuk dalam kategori dewasa muda, berada dalam periode adaptasi terhadap gaya hidup dan ekspektasi sosial baru. Mereka mulai mengambil peran baru, seperti mencari pasangan, berpisah dari orangtua, dan mandiri secara ekonomi, sosial, serta psikologis. Pada usia ini, tanggung jawab individu meningkat signifikan, termasuk mengurangi ketergantungan pada orangtua (Putri, 2019). Perubahan ini bisa sulit diatasi, seperti ketika remaja yang sebelumnya sering bersama teman harus fokus pada kuliah atau kerja, mengakibatkan lingkaran pertemanan menyusut. Kesulitan menyesuaikan diri dan mengendalikan emosi sering menyebabkan stres tinggi pada dewasa awal (Chantika et al., 2023) dan apabila seseorang memiliki strategi koping maladaptif, risiko *self-harm* dapat meningkat. Meskipun dewasa muda sudah mandiri, mereka tetap berisiko melukai diri jika menghadapi stresor dengan strategi koping yang buruk. Selain itu, berdasarkan hasil analisis data yang telah dibahas sebelumnya, terdapat begitu banyak temuan pada ketujuh partisipan. Peneliti membagi pembahasan ini berdasarkan ketiga tema yang didapati yaitu penyebab *self-harm*, ide membuat *self-harm*, serta siklus *self-harm* itu sendiri.

Penyebab *self-harm*

Penyebab *self-harm* dalam penelitian ini dapat dibedakan menjadi dua faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor internal mencakup intrapersonal dan kepribadian, sedangkan faktor eksternal meliputi keluarga, akademis, psikososial, pengalaman masa lalu yang buruk, dan riwayat kesehatan fisik. Faktor internal dalam hal ini adalah intrapersonal dan kepribadian. Berdasarkan penelitian oleh Gardner et al. (2021), sebagian besar individu yang melakukan *self-harm* melaporkan alasan intrapersonal, seperti regulasi emosi dan pengelolaan perasaan negatif, sebagai motivasi utama. Faktor ini sering kali menyebabkan perilaku *self-harm* berlanjut dari waktu ke waktu. Penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara faktor intrapersonal dan pengulangan *self-harm* di usia dewasa awal (21-25 tahun). Selain itu, orang yang menggunakan *self-harm* untuk mengatur emosi cenderung untuk melaporkan pengulangan kejadian *self-harm*. Individu dengan kepribadian yang cenderung memendam perasaan juga sering kali mengalami disregulasi emosi atau ketidakmampuan untuk mengelola perasaan mereka secara efektif sehingga individu tersebut cenderung merasa kewalahan oleh emosi yang kuat, seperti rasa marah, sedih, atau cemas, yang kemudian memicu dorongan untuk melakukan *self-harm* sebagai cara untuk meredakan ketegangan emosional tersebut (Hetrick et al., 2020).

Faktor eksternal yang pertama yaitu faktor keluarga. Keluarga merupakan sebuah komponen yang vital dalam tumbuh kembang seorang individu. Teori Friedman dalam buku yang ditulis oleh Wahyuni et al. (2021) bahwa salah satu fungsi keluarga yaitu fungsi afektif dimana fungsi internal keluarga meliputi pemberian kasih sayang, perlindungan, dan dukungan psikososial kepada para keluarga didalamnya. Maka dari itu apabila terdapat gangguan ataupun masalah dalam fungsi keluarga, hal ini dapat mempengaruhi satu atau lebih anggota keluarga yang ada di dalamnya. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa peran keluarga, terutama orangtua, sangat penting dalam memajukan pengembangan konsep diri anak menjadi lebih positif, sehingga anak dapat mengatasi perilaku *self-harm* (Yudiati et al., 2022).

Faktor eksternal yang kedua yaitu akademis yang dalam hal ini berhubungan erat dengan mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara didapati bahwa para partisipan merasakan adanya tuntutan secara akademis yang harus dipenuhi namun hal tersebut justru membuat para partisipan merasa terbebani dan stres. Hal ini sesuai dengan

penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya yang mendapati bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademis dan perilaku *self-harm* (Amelia Azzahra et al., 2023).

Faktor eksternal yang ketiga adalah psikososial yang meliputi masalah dengan teman, kurangnya dukungan teman, serta kehilangan orang terdekat. Menurut penelitian yang telah dilakukan sebelumnya bahwa dukungan sosial dapat membantu mengurangi kemungkinan terjadinya *self-harm* pada orang muda (Zhou et al., 2023). Penelitian yang lain juga menyatakan bahwa memiliki masalah dengan teman dapat menjadi salah satu faktor pemicu seseorang untuk melakukan *self-harm* (Nasution & Angraini, 2021). Sebagai mahasiswa, partisipan sering berada di luar rumah dan merasa kurang mendapat dukungan keluarga serta mengalami kehilangan anggota keluarga dekat. Akibatnya, mereka mencari dukungan dari teman sebaya, namun hampir semua merasa dukungan teman juga kurang. Kekurangan dukungan dan kehilangan ini bisa menjadi *pemicu self-harm*.

Faktor eksternal yang keempat yaitu pengalaman masa lalu yang kurang menyenangkan. Terdapat beberapa penelitian sebelumnya bahwa pengalaman masa lalu yang kurang menyenangkan memiliki dampak bagi seseorang untuk melakukan *self-harm* (Nasution & Angraini, 2021), yang mana dalam penelitian ini berhubungan dengan trauma serta riwayat kekerasan fisik yang didapatkan baik oleh keluarga maupun pacar. Pengalaman masa lalu yang buruk, seperti pelecehan fisik, seksual, dan emosional, serta pengabaian, kekerasan dalam rumah tangga, dan penyalahgunaan zat oleh orang tua, secara signifikan meningkatkan risiko seseorang untuk terlibat dalam perilaku *self-harm* di kemudian hari. Pengalaman buruk di masa lalu dapat mempengaruhi kesejahteraan mental individu secara mendalam, yang mana akan menciptakan pola maladaptif dalam mengelola emosi dan stres hingga usia dewasa (Stinson et al., 2021).

Faktor eksternal yang terakhir yaitu riwayat kesehatan fisik dan juga mental. Sebuah studi menurut Sadath et al. (2023) menunjukkan bahwa terdapat sekitar 90% individu yang sering melakukan *self-harm* yang juga memiliki diagnosis gangguan mental atau gangguan perilaku, dan 56.8% di antaranya juga memiliki penyakit fisik. Penyakit fisik dalam hal ini adalah penyakit kronis, asma, dan masalah ortopedi atau metabolik lainnya. Kombinasi antara gangguan mental dan penyakit fisik meningkatkan kecenderungan individu untuk melakukan *self-harm* dikarenakan individu berusaha untuk mengatasi berbagai tekanan fisik dan emosional yang dialami. Selain itu pemikiran bunuh diri juga dapat menjadi salah satu faktor pencetus seseorang untuk melakukan *self-harm*. Sebuah studi menunjukkan bahwa pada mahasiswa yang melakukan *self-harm* didapati sebanyak 30.5% memiliki ide bunuh diri, 7.2% melakukan ancaman bunuh diri, bahkan 8.1% pernah melakukan percobaan bunuh diri (Shafira & Hargiana, 2022).

Ide Self-harm

Pada penelitian ini didapati bahwa para partisipan mendapatkan inspirasi untuk melakukan *self-harm* dari berbagai macam sumber. Diantaranya yaitu media sosial dan internet seperti TikTok, Facebook, Google, Instagram, novel online, dan Whatsapp. Sumber yang lain yaitu dari tontonan seperti drama Korea maupun dari teman sebaya.

Hasil penelitian oleh Susi et al. (2023) menunjukkan bahwa melihat gambar yang mengandung konteks *self-harm* secara online Semua studi menemukan dampak merugikan dari melihat gambar *self-harm* secara online cenderung memiliki dampak yang negatif. Dampak ini termasuk peningkatan perilaku *self-harm*, partisipasi dalam berbagi atau mengomentari gambar *self-harm* tersebut, dan perbandingan sosial yang berhubungan dengan hal tersebut. Salah satu alasan pribadi mengapa bisa terdapat konten yang memuat *self-harm* pada media sosial yaitu agar para individu tersebut menerima reaksi yang positif dari pengguna yang lain seperti tawaran bantuan dan juga empati (Brown et al., 2020). Namun tanpa disadari konten tersebut dapat memberikan

efek yang negatif apabila dilihat oleh orang lain yang juga rentan. Arendt et al. (2019) dalam studinya mengungkapkan bahwa paparan terhadap gambar *self-harm* pada Instagram dapat memprediksi perilaku *self-harm* dan pemikiran bunuh diri pada satu bulan kemudian setelah terpapar dengan konten tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa paparan konten semacam ini dapat menyebabkan efek yang berisiko di antara pengguna yang rentan.

Siklus *Self-harm*

Manusia dalam sepanjang kehidupannya akan selalu berhadapan dengan stresor dan tentunya akan manusia akan memberikan respon terhadap stresor tersebut baik secara menguntungkan ataupun merugikan (Elon et al., 2021). Apabila seorang individu tidak berhasil menyesuaikan diri dengan situasi atau perubahan yang ekstrem, maka dampak negatif dapat terjadi, seperti munculnya perasaan cemas (Lumban Gaol, 2016). Stres yang berkepanjangan dapat mempengaruhi berbagai aspek dan sistem tubuh seseorang yang mana dapat menyebabkan munculnya rasa cemas (Hastuti & Baiti, 2019) atau gelisah. Hal ini apabila dibiarkan berisiko untuk berdampak lebih buruk yang mana akan mengarah kepada perilaku *self-harm*.

Ide untuk melakukan *self-harm* dapat muncul dari berbagai sumber seperti yang telah dibahas pada tema sebelumnya. Dalam hal ini para partisipan mengakui bahwa pernah melihat sumber inspirasi *self-harm* dari berbagai media. Jenis *self-harm* yang didapati pada penelitian ini beragam, antara lain mengiris lengan, memukuli diri sendiri, menancapkan kuku di kulit, menonjok tembok atau benda, bahkan ada partisipan yang secara sengaja mengkonsumsi obat secara berlebihan, membenturkan kepala di dinding, mencekik diri sendiri, sengaja tidak makan sehari-hari, dan sengaja mengendarai motor dengan cepat. Menurut hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh Sibarani et al. (2021), jenis *self-harm* terbanyak yaitu memukuli diri sendiri. Penelitian oleh Kandar et al. (2024) mendapati bahwa para partisipan penelitiannya juga melakukan hal yang serupa seperti menyayat, meminum obat dengan dosis yang berlebihan, serta membenturkan kepala.

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan melakukan *self-harm* secara impulsif begitu keinginan muncul, seringkali karena masalah seperti kesepian dan kesulitan berinteraksi sosial, yang memicu perilaku impulsif dan agresif (Bucur et al., 2020; Connor et al., 2019). Sebelum melakukan *self-harm*, para partisipan merasa tidak berharga, takut, atau gelisah. Setelahnya, banyak yang merasa lega karena rasa sakit emosional terluapkan.

Dukungan keluarga, teman, dan berdoa terbukti efektif sebagai upaya untuk mencegah *self-harm* berdasarkan pengalaman partisipan. Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan keluarga, serta doa, adalah upaya penting yang diakui oleh sebagian besar partisipan untuk mencegah *self-harm*. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa berdoa dan beribadah merupakan hal yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi perlakuan *self-harm* (Kandar et al., 2024).

Sebagian besar partisipan melakukan *self-harm* dalam waktu kurang dari enam bulan sebelum wawancara. Empat dari tujuh partisipan ingin berhenti, sementara tiga masih melanjutkan *self-harm*. Alasan para partisipan bervariasi, termasuk merasa tidak dipahami, kecanduan, dan belum menemukan metode lain untuk meluapkan emosi. Kecanduan ini sering kali disebabkan oleh rasa lega sementara yang dirasakan setelah *self-harm*, mendorong individu untuk melakukannya lagi demi ketenangan.

SIMPULAN

Self-harm adalah mekanisme koping maladaptif yang dilakukan untuk mengatasi tekanan emosional, memberikan pelampiasan sementara dari beban emosional. Penyebabnya *Self-harm* bervariasi, termasuk faktor keluarga, akademis, psikososial, intrapersonal, pengalaman traumatis, dan riwayat kesehatan. Kurangnya dukungan keluarga dan konflik sering memperburuk kondisi, sementara trauma masa lalu dapat

meninggalkan luka emosional. Lingkungan sosial, termasuk konflik dan hubungan yang tidak harmonis dengan teman sebaya, juga berkontribusi dalam perilaku ini, sedangkan dukungan sosial dapat melindungi dari perilaku *self-harm*. Media sosial dan film dapat mempengaruhi ide *self-harm*. Siklus *self-harm* dimulai dengan respon negatif terhadap stres, jenis *self-harm*, perasaan negatif sebelum, dan rasa lega setelah, yang menyebabkan kecanduan dan perilaku berulang.

SARAN

Disarankan bagi para partisipan untuk menggunakan sumber spiritual seperti berdoa maupun beribadah, mengungkapkan perasaan serta persepsi pada sumber dukungan seperti keluarga maupun teman, menggunakan teknik relaksasi seperti tarik napas dalam ataupun terapi meditasi, melatih keterampilan sosial seperti membangun pertemanan yang baik, ataupun melakukan konseling dengan tenaga profesional bila perlu. Disarankan juga bagi peneliti selanjutnya untuk dapat melanjutkan penelitian ini dengan beberapa topik seperti pengaruh paparan media dan perilaku *self-harm* serta metode pencegahan *self-harm* pada dewasa muda.

DAFTAR PUSTAKA

- Adasi, G. S., Amponsah, K. D., Mohammed, S. M., Yeboah, R., & Mintah, P. C. (2020). Gender Differences in Stressors and Coping Strategies among Teacher Education Students at University of Ghana. *Journal of Education and Learning*, 9(2), 123. <https://doi.org/10.5539/jel.v9n2p123>
- Agustin, D., Fatria, R. Q., & Febrayosi, P. (2019). Analisis Butir Self-Harm Inventory. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 3(2), 396. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i2.3880>
- Amelia Azzahra, Sri Wahyuni, & Arneliwati, A. (2023). Hubungan Stres Akademis dan Non Akademis terhadap Perilaku Self-Harm pada Mahasiswa Universitas Riau. *Jurnal Nurse*, 6(1), 01–12. <https://doi.org/10.57213/nurse.v6i1.134>
- Arendt, F., Scherr, S., & Romer, D. (2019). Effects of Exposure to Self-Harm on Social Media: Evidence from a Two-wave Panel Study among Young Adults. *New Media and Society*, 21(11–12), 2422–2442. <https://doi.org/10.1177/1461444819850106>
- Brown, R. C., Fischer, T., Goldwich, D. A., & Plener, P. L. (2020). “I Just Finally Wanted to Belong Somewhere”—Qualitative Analysis of Experiences with Posting Pictures of Self-Injury on Instagram. *Frontiers in Psychiatry*, 11(April), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00274>
- Bucur, A., Ursoniu, S., Caraion-Buzdea, C., Ciobanu, V., Florescu, S., & Vladescu, C. (2020). Aggressive Behaviors among 15–16-year-old Romanian High School Students: Results From Two Consecutive Surveys Related to Alcohol and Other Drug Use at The European Level. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph17103670>
- Chantika, R., Shalsabilla, P., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2023). Self Injury pada Dewasa Awal: Bagaimana Peranan Self Awareness? *Journal of Psychological Research*, 2(4), 764–771. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/download/809/565/4946>
- Connor, D. F., Newcorn, J. H., Saylor, K. E., Amann, B. H., Scahill, L., Robb, A. S., Jensen, P. S., Vitiello, B., Findling, R. L., & Buitelaar, J. K. (2019). Maladaptive Aggression: With a Focus on Impulsive Aggression in Children and Adolescents. *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology*, 29(8), 576–591. <https://doi.org/10.1089/cap.2019.0039>
- Curtis, S., Thorn, P., McRoberts, A., Hetrick, S., Rice, S., & Robinson, J. (2018). Caring for Young People Who Self-Harm: A review of perspectives from families and young people. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph15050950>

- Elon, Y., Malinti, E., Sihombing, R. M., Rukmi, D. K., Tandilangi, A. A., Rahmi, U., Damayanti, D., Manalu, N. V., Koerniawan, D., Winahyu, K. M., Manurung, A., Mandias, R., Khusniyah, Z., Widodo, D., Jainurakhma, J., Mukarromah, I., & Rini, M. T. (2021). *Teori dan Model Keperawatan* (1st ed.). Yaysan Kita Menulis.
- Fenty Zahara Nasution, & Selly Angraini. (2021). Gambaran Perilaku Self Harm pada Remaja. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(1), 121–137. <https://doi.org/10.55606/jrik.v1i1.3028>
- Gardner, K. J., Paul, E., Selby, E. A., Klonsky, E. D., & Mars, B. (2021). Intrapersonal and Interpersonal Functions as Pathways to Future Self-Harm Repetition and Suicide Attempts. *Frontiers in Psychology*, 12(July), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.688472>
- Hastuti, R. Y., & Baiti, E. N. (2019). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Tingkat Stress pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 82–91. <https://doi.org/10.35952/jik.v8i2.152>
- Hetrick, S. E., Subasinghe, A., Anglin, K., Hart, L., Morgan, A., & Robinson, J. (2020). Understanding the Needs of Young People Who Engage in Self-Harm: A Qualitative Investigation. *Frontiers in Psychology*, 10(January), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02916>
- Janssens, J. J., Myin-Germeys, I., Lafit, G., Achterhof, R., Hagemann, N., Hermans, K. S. F. M., Hiekkaranta, A. P., Lecei, A., & Kirtley, O. J. (2022). Lifetime and Current Self-Harm Thoughts and Behaviors and Their Relationship to Parent and Peer Attachment. *Crisis*. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000878>
- Kandar, Dwi Cahyaningrum, D., & Kusuma Dewi, R. (2024). Manajemen Individu dengan Resiko Self-Harm: Mengelola Resiko dan Bahayanya pada Diri Sendiri. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 12(1), 1–8. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/viewFile/13092/pdf>
- Lindgren, B. M., Wikander, T., Neyra Marklund, I., & Molin, J. (2022). A Necessary Pain: A Literature Review of Young People's Experiences of Self-Harm. *Issues in Mental Health Nursing*, 43(2), 154–163. <https://doi.org/10.1080/01612840.2021.1948640>
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Putri, A. R. H., & Rahmasari, D. (2021). Disregulasi Emosi pada Perempuan Dewasa Awal yang Melakukan Self Injury. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 1–16. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41524>
- Rodham, K. (2005). *Deliberate Self-Harm in Adolescents: The Importance of Gender*. Psychiatric Times. <https://www.psychiatrictimes.com/view/deliberate-self-harm-adolescents-importance-gender>
- Sadath, A., Troya, M. I., Nicholson, S., Cully, G., Leahy, D., Ramos Costa, A. P., Benson, R., Corcoran, P., Griffin, E., Phillip, E., Cassidy, E., Jeffers, A., Shiely, F., Alberdi-Páramo, Í., Kavalidou, K., & Arensman, E. (2023). Physical and Mental Illness Comorbidity among Individuals with Frequent Self-Harm Episodes: A Mixed-Methods Study. *Frontiers in Psychiatry*, 14(March), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1121313>
- Shafira, A. N., & Hargiana, G. (2022). Self-Harm Behavior among Nursing Students. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 40–51. <https://doi.org/10.46815/jk.v11i2.83>
- Sibarani, D. M., Niman, S., & Widiatoro, F. (2021). Self-Harm dan Depresi pada Dewasa Muda. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(4), 795–802. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/8139>
- Stinson, J. D., Gretak, A. P., Carpenter, R. K., & Quinn, M. A. (2021). Adverse Childhood Experiences and Suicidality and Self-Harm in Persons in Secure

- Forensic Care. *Journal of the American Academy of Psychiatry and the Law*, 49(4), 553–564. <https://doi.org/10.29158/JAAPL.210007-21>
- Susi, K., Glover-Ford, F., Stewart, A., Knowles Bevis, R., & Hawton, K. (2023). Research Review: Viewing Self-Harm Images on the Internet and Social Media Platforms: Systematic Review of the Impact and Associated Psychological Mechanisms. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 64(8), 1115–1139. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13754>
- Syafitri, W., & Idris, M. (2022). The Relationship of Parenting Patterns in Adolescent with Self Injury in RT 009 RW 005 Kelurahan Utan Kayu Selatan, Matraman District East Jakarta. *Afiat*, 8(1), 23–33. <https://doi.org/10.34005/afiat.v8i1.2492>
- Tang, J., Yang, W., Ahmed, N. I., Ma, Y., Liu, H. Y., Wang, J. J., Wang, P. X., Du, Y. K., & Yu, Y. Z. (2016). Stressful Life Events as a Predictor for Nonsuicidal Self-Injury in Southern Chinese Adolescence: A Cross-Sectional Study. *Medicine (United States)*, 95(9), 1–7. <https://doi.org/10.1097/MD.0000000000002637>
- Tarigan, T., & Apsari, N. C. (2022). Perilaku Self-Harm atau Melukai Diri Sendiri yang Dilakukan oleh Remaja (Self-Harm or Self-Injuring Behavior by Adolescents). *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 213. <https://doi.org/10.24198/focus.v4i2.31405>
- Verenisa, A., Suryani, & Sriati, A. (2021). Gambaran Self-Injury Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 43–56. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/800>
- Wahyuni, T., Parlioni, & Hayati, D. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga - Dilengkapi Riset dan Praktik*. CV Jejak. https://repo.stikomhptk.ac.id/jspui/bitstream/123456789/311/1/Buku_Ajar_Keperawatan_Keluarga.pdf
- Woodley, S., Hodge, S., Jones, K., & Holding, A. (2021). How Individuals who Self-Harm Manage Their Own Risk—‘I Cope Because I Self-Harm, and I Can Cope with My Self-Harm.’ *Psychological Reports*, 124(5), 1998–2017. <https://doi.org/10.1177/0033294120945178>
- Yudiati, E. A., Yuwono, D., Sugiharto, P., Purwanto, E., & Sunawan, S. (2022). Peran Relasi dalam Keluarga dalam Membentuk Konsep Self pada Wanita Pelaku Self-Injury. *Peran Relasi Dalam Keluarga Dalam Membentuk Konsep Self Pada Wanita Pelaku Self-Injury*, 367–371. <http://pps.unnes.ac.id/pps2/prodi/prosiding-pascasarjana-unnes>
- Zakaria, Z. Y. H., & Theresa, R. M. (2020). Faktor-faktor Yang Memengaruhi Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) pada Remaja Putri. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 85. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26404>
- Zhou, H., Luo, Y.-H., Shi, L., & Gong, J. (2023). Exploring Psychological and Psychosocial Correlates of Non-Suicidal Self-Injury and Suicide in College Students using Network Analysis. *Journal of Affective Disorders*, 336, 120–125. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.05.089>