

## **Kerentanan Self Harm Pada Remaja Di Era Modernisasi**

**M. Ridho Saputra<sup>1</sup>, Dwi Anugerah Cahaya Mukti<sup>2</sup>, Ria Angelina<sup>3</sup>, Putri Aulia Maharani<sup>4</sup>, Bella Dwi Yuniarti<sup>5</sup>, Sahidatul Fitria<sup>6</sup>, Nabilla Rais Saefullah<sup>7</sup>, Hafizah Nisrina<sup>8</sup>, Norma Jeni Aprilia<sup>9</sup>, Rahmat Hidayat<sup>10</sup>**

<sup>1-7</sup>Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

<sup>8</sup>Universitas Muhammadiyah Lampung

<sup>9</sup>Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

<sup>10</sup>Universitas Bina Darma Palembang

\*Corresponding Email : mridhosaputra279@gmail.com

---

### **ABSTRACT**

Self-harm or self-injury is a form of behavior to express emotional feelings by self-harm that is done intentionally without any intention to commit suicide. adolescent age. The subjects in this study used a purposive sampling technique, while the subjects were teenagers in the city of Palembang, n=50. Interviews were conducted using the Google form platform and observation/documentation interviews. Data analysis used (qualitative) on vulnerable youth aged 14-21 years. Self-injury is mostly done by teenagers because of the inability of adolescents to overcome problems, feeling lonely, high levels of difficulty in responding to negative experiences and low levels of tolerance. for problems faced coping focus on emotions, external and internal factors as well as parents' communication patterns. The action usually occurs in adolescence or adulthood. However, people who self-harm tend to cover up the behavior. This happened because he was reluctant to tell or open up to other people around him regarding the problems he was facing. Self harm is a step and makes a person express the feelings he is facing, such as feelings of anger, annoyance, stress to depression and other emotions. Why is that? It aims to make him feel satisfied, relieved, and calm that he had expressed his emotions. However, the feeling of satisfaction, relief, and calm is only temporary because after doing self harm, a feeling of guilt will arise in him.

**Keywords:** Self-Harm, Adolescents, Mental Health, Self Injury

### **ABSTRAK**

Self injury atau melukai diri sendiri merupakan suatu bentuk perilaku untuk meluapkan rasa emosional dengan cara menyakiti diri sendiri yang dilakukan secara sengaja tanpa ada niat untuk bunuh diri. Penelitian ini bertujuan untuk menyikapi kerentanan self harm pada remaja di era modernisasi serta betapa penting-nya kesehatan mental pada usia remaja. Subjek dalam penelitian ini menggunakan tehnik purposive sampling, adapun subjeknya remaja di kota Palembang, n=50. Wawancara yang dilakukan menggunakan platform google form dan wawancara observasi/dokumentasi. Analisis data menggunakan (kualitatif) pada remaja rentan usia 14-21 tahun. Self injury banyak dilakukan oleh remaja sebab ketidakmampuan remaja dalam mengatasi masalah, rasa kesepian, tingkat kesulitan yang tinggi dalam menanggapi pengalaman negatif dan tingkat toleransi yang rendah terhadap masalah yang dihadapi emotion focus coping, faktor eksternal dan internal serta pola komunikasi orang tua. Tindakan tersebut biasanya terjadi di usia remaja atau beranjak dewasa. Akan tetapi, orang yang melakukan self harm cenderung menutupi gerak laku tersebut. Hal itu terjadi karena dirinya enggan untuk bercerita atau terbuka pada orang lain yang ada di sekitarnya terkait masalah yang tengah dihadapi. Self harm sebagai salah satu langkah dan pengalihan seseorang untuk meluapkan perasaan yang dihadapi, seperti perasaan marah, kesal, stres hingga depresi dan emosi lainnya. Mengapa demikian? Hal itu bertujuan agar dirinya dapat merasa puas, lega, dan tenang karena telah meluapkan rasa emosinya. Namun, perasaan puas, lega, dan tenang itu hanyalah sementara karena setelah ia melakukan self harm, akan timbul perasaan bersalah pada dirinya sendiri.

**Kata kunci:** Menyakiti Diri Sendiri, Remaja, Kesehatan Mental, Menyakiti Diri Sendiri

---

### **Pendahuluan**

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengumumkan bahwa ada sekitar 20% remaja di dunia yang melukai diri sendiri dengan kuku mereka dengan cara memotong, memukul, menggigit, memegang dan membenturkan kepala ke dinding untuk menghilangkan luka. Fase remaja merupakan fase pergantian dari masa kanak-kanak ke dewasa. Saat ini, tugas perkembangan remaja adalah memperluas identitasnya. Fase ini sering diartikan sebagai kritis, identik dengan badai dan tekanan, seperti konflik, masalah hubungan sosial dan mood swing pada remaja. Banyak remaja yang merasa kesulitan pada fase

ini. Mulai dari konflik, tekanan dan bahkan dari mereka tidak segan untuk melakukan tindakan merugikan diri sendiri (self harm). Menurut (Sanrock, 2012) pada fase ini terdapat banyak perubahan yang terjadi meliputi berbagai aspek atau fungsi perkembangan mulai dari kognitif, fisik, hingga sosioemosi.

Perilaku melukai diri sendiri (self-harm) adalah suatu kondisi dimana individu dengan sengaja menyakiti dirinya sendiri tanpa ada niat untuk bunuh diri. Menyakiti diri sendiri memiliki banyak dimensi untuk menggambarkan melukai diri sendiri. Menurut Walsh (D. S. Hidayati & Muthia, 2016), salah satu pengaruh yang mempengaruhi adalah dimensi lingkungan. Individu merupakan makhluk sosial yang setiap hari bersentuhan dengan individu lain, sehingga konflik yang dialaminya dapat menimbulkan masalah psikologis. Walsh sendiri menjelaskan bahwa dimensi lingkungan yang dapat mendorong perilaku melukai diri sendiri meliputi konflik interpersonal, frustrasi, isolasi sosial, peristiwa traumatis, dan dimensi relasional. Tekanan ini menyebabkan orang mulai menyakiti diri sendiri. Self-injury adalah orang yang mengungkapkan perasaannya melukai dirinya sendiri secara sengaja, karena self-harm sebenarnya bukan bagian dari upaya bunuh diri, melainkan bagian dari suicidal ideation (NSSI). NSSI sendiri merupakan tindakan yang sengaja melukai tubuh tanpa melakukan bunuh diri dengan kekerasan. Karena pada dasarnya, orang yang menyakiti diri sendiri menyalurkan atau mengekspresikan emosinya. Pergeseran emosional dari rasa sakit psikologis ke fisik ini merupakan inti dari perilaku. Ketika orang melukai diri mereka sendiri, mereka memperoleh kesenangan dari rasa sakit yang disebabkan karena cedera psikologis mereka yang telah dikompensasi (Harefa & Mawarni, 2019). Self harm adalah suatu perilaku melukai diri sendiri dengan sengaja, dimana perilaku tersebut dapat menyebabkan kerusakan pada tubuh, namun tidak dianggap sebagai upaya untuk bunuh diri.

Era globalisasi semakin berkembang dan semakin modern, efeknya semakin banyak pula penurunan perkembangan sosial dan emosi remaja. Remaja kian sulit mencari dan menemukan solusi untuk masalah yang mengarahkan mereka ke dalam tindakan yang mengkhawatirkan. Di era modernisasi, setiap orang dapat memposting dan menyebarkan apapun di internet. Kecenderungan self harm pada remaja kerap kali menjadi perbincangan bahkan perundungan. Tak berhenti disitu beberapa pelaku self harm juga terkadang membagikan konten menyakiti diri sendiri tersebut ke media sosial. Hal ini disebut dengan digital self harm. Pada era modernisasi ini digital self harm pada remaja bukanlah hal biasa namun hal ini juga dapat menjadi masalah. Tindakan membagikan konten melukai diri sendiri seperti menyilet tangan memiliki dampak buruk karena perilaku ini bisa saja membuat remaja lain menirunya. Kecendrungan remaja untuk menyakiti diri sendiri semakin meningkat baik secara kuantitatif maupun kualitatif (Afrianti, 2020). Perilaku melukai diri sendiri didefinisikan sebagai semacam strategi perlindungan membantu menghilangkan rasa sakit diketahui secara psikis oleh individu atau mendapatkan kembali keseimbangan mental (Burešová et al., 2015).

Adapun faktor-faktor yang menyebabkan perilaku melukai diri sendiri ialah kurang efektifnya komunikasi antara remaja dan orang tua mereka (Afrianti, 2020). Depresi adalah emosi yang diarahkan pada diri sendiri yang membuat penderitanya berisiko melukai dirinya sendiri (Kalantari et al., 2017). Selain itu, prevalensi melukai diri sendiri sulit ditentukan karena biasanya diklasifikasikan dan disembunyikan. Namun, terdapat keterkaitan antara menyakiti diri sendiri dengan pikiran bunuh diri pada pasien depresi (Kusumadewi et al., 2019). Harga diri, NSSI menemukan bahwa NSSI dikaitkan dengan tingkat ketidakpuasan diri yang tinggi di kalangan remaja. Tingkat kebencian diri yang tinggi di kalangan remaja yang rentan terhadap NSSI mendukung anggapan bahwa NSSI dapat menjadi alat untuk

menghukum diri sendiri dan dapat mengubah kebencian diri secara fisik (Magdalena Sibarani et al., 2021). Anxiety, kecemasan yang berlebihan dapat menjadi pemicu terjadinya self harm, Adanya tekanan dalam pekerjaan. Keluarga yang cuek. Lingkungan yang buruk, digital self injury, kesepian/merasa sendiri, trauma, dll.

Perilaku self-harm ini biasanya terjadi pada remaja rentan usia 14-21 tahun. Menurut hasil penelitian yang dilakukan melalui plat form google form terdapat remaja dengan rentan usia 18 tahun sebanyak 40% mengatakan bahwa mereka melakukan tindakan melukai diri sendiri. Remaja awal cenderung menyakiti diri sendiri karena mereka biasanya sulit mengendalikan dan mengatur emosi mereka yang cepat berlalu, dan karena emosi sulit diatur. Kesepian remaja dan tekanan emosional juga telah ditemukan terkait dengan menyakiti diri sendiri dan gangguan kepribadian borderline (BPD) (Glenn & Klonsky, 2013). Menurut (Hay & Meldrum, 2010) Mengatakan bahwa alasan remaja menyakiti diri sendiri adalah karena hubungan sosial yang buruk dan perasaan negatif yang dirasakan. Hasil studi mengenai prevalensi self-harm yang dilakukan (Blasczyk-Schiep et al., 2018) mengatakan bahwa wanita lebih banyak menyakiti diri daripada pria.

Menurut (T, 2011) mencatat bahwa individu yang merugikan diri sendiri menunjukkan beberapa karakteristik, yaitu tidak dapat mengkomunikasikan perasaan atau emosi, sangat membenci dirinya sendiri, mengalami depresi atau stres berat, menderita kecemasan kronis, memiliki harga diri rendah, merasa tidak mampu menyelesaikan masalah, sangat sensitif terhadap penolakan. Pelaku self harm biasanya lebih sering mengenakan pakaian panjang guna menutupi bekas luka, selalu merasa sendiri.

Pelaku self harm sering kali melukai diri sendiri dengan cara memukul tembok hingga memar, membenturkan kepala hingga berdarah, menggigit kuku, menyayat anggota tubuh menggunakan benda tajam seperti, silet, cutter dan benda tajam lainnya, dan lain lain. Hal ini dilakukan untuk mencapai suatu kepuasan dalam meluapkan emosional.

### **Method**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif, yang dimana penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran tentang fenomena yang ada di lingkungan sekitar. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja awal sampai dewasa awal yang berjumlah kurang lebih 50 peserta yang berkisar umur dari 14-21 tahun. Kami menggunakan dua metode yaitu metode purposive sampling dan metode observasi atau wawancara secara langsung. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, yang dimana peneliti pengambilan sampel dengan menentukan karakteristik tertentu sesuai dengan tujuan penelitian, sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian (Alifiando et al., 2022).

Penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa kuisisioner yang berbentuk self-report. Pengkaji akan menggunakan kuisisioner online melalui platform Google Form yang disebarakan melalui media sosial dengan mencantumkan kriteria yang ada. Pelaku self-harm dalam penelitian ini diukur dengan skala yang dimodifikasi oleh Inventory of Statement About Self-Injury (ISAS) yang dikembangkan oleh Klonsky dan Glenn (2009). Skala ini menggunakan 0-100% yang terdiri dari 61 pertanyaan yang mencakup frekuensi perilaku self-injury yang dilakukan sepanjang hidup (F. Hidayati et al., 2021).

Instrumen kuisisioner yang dilakukan dalam penelitian ini tentang karakteristik responding meliputi: nama/insial, umur, jenis kelamin, nomor handphone, dan status pendidikan. Pada kuisisioner kerentanan self harm pada remaja menggunakan instrumen SHI (Self-Harm inventory) yang dijelaskan oleh Kusumadewi et al. (2020). Item pada Self-Harm Inventory mengeksplorasi masa lalu responden yang melakukan self-harm. Setiap item selalu diawali dengan kalimat, "Pernahkah Anda dengan

sengaja..." terdapat item individu, "menggores diri sendiri, membakar diri sendiri, memukul diri sendiri, melukai diri sendiri" dan "menunda kesembuhan diri sendiri" (Agustin et al., 2019).

### **Hasil**

Dalam survey ini melibatkan 50 responden dengan rentan pelaku self-harm berusia 18 tahun. Hasil dari penelitian ini menyatakan sebanyak 78,7% menyalahkan diri sendiri atas apa yang terjadi dan sebanyak 40% mengatakan bahwa mereka melakukan tindakan melukai diri sendiri secara sadar. Dari penelitian ini dapat diketahui bahwa self-harm dapat sangat cepat menyerang individu yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis mereka. Sebanyak 44,7% responden mengalami trauma akan kehilangan, 12,8% kekerasan, 12,8% mengalami kecemasan setiap malam, 19,1% merasa telah ketergantungan terhadap self-harm, 37,8% tertekan, dan 37,8% merasa harus melakukan self harm.

Seseorang yang melakukan self-harm merupakan individu yang mengekspresikan emosi mereka dengan cara melukai diri sendiri hanya untuk menciptakan rasa sakit, artinya pelaku self-harm tidak masuk dalam percobaan bunuh diri melainkan masuk pada Nonsuicidal Self-Injury (NSSI). NSSI sendiri merupakan kegiatan dengan tujuan menyakiti tubuh secara sengaja, tanpa ada niatan untuk bunuh diri. Karena pada dasarnya, seseorang yang melakukan self-harm sedang mencurahkan atau mengkespresikan emosi yang dirasakannya. Perpindahan emosi dari rasa sakit psikologis menuju fisik inilah yang menjadi pemicu dari perilaku self harm. Ketika seseorang melukai dirinya, mereka akan menikmati rasa sakit yang dilakukan karena luka psikologis mereka telah tergantikan dengan merasakan sakit secara fisik maka mereka melupakan masalah yang dirasakan.

### **Diskusi**

Menurut (Harefa & Mawarni, 2019) ketika orang melukai diri mereka sendiri, individu merasa memperoleh kesenangan dari rasa sakit yang disebabkan oleh karena cedera psikologi mereka yang telah dikompensasi. Dari hasil penelitian mengenai tentang kerentanan self harm pada remaja di era modernisasi responden merasa kecanduan atau ketergantungan terhadap self harm, mereka mendapati hasrat yang dimaksud yang di mana harus melukai dirinya sendiri walaupun perasaan sedang tenang sekalipun. Dalam hal ini individu pelaku self harm menganggap bahwa self harm adalah sebuah kebutuhan.

### **Simpulan**

Perilaku melukai diri sendiri (self-harm) adalah suatu kondisi dimana individu dengan sengaja menyakiti dirinya sendiri tanpa ada niat untuk bunuh diri. Dari hasil penelitian yang didapat, remaja terutama perempuan (78,7% ) rentan melakukan self harm. Dalam dalam hal ini 55,3% responden menyatakan merasa lega setelah melakukan self harm. Artinya pelaku self harm tidak masuk dalam percobaan bunuh diri melainkan masuk pada menyakiti tubuh secara sengaja tanpa ada niatan bunuh diri atau sering disebut Non Suicidal Self Injury (NSSI). Era globalisasi semakin berkembang dan semakin modern, efeknya semakin banyak pula penurunan perkembangan sosial dan emosi remaja . Remaja kian sulit mencari dan menemukan solusi untuk masalah yang mengarahkan mereka ke dalam tindakan yang mengkhawatirkan. Di era modernisasi, setiap orang dapat memposting dan menyebarkan apapun di internet. Kecendrungan self harm pada remaja kerap kali menjadi perbincangan bahkan perundungan. Tak berhenti disitu beberapa pelaku self harm juga terkadang membagikan konten menyakiti diri sendiri tersebut ke media sosial. Hal ini disebut dengan digital self harm. Perilaku melukai diri sendiri

didefinisikan sebagai semacam strategi perlindungan membantu menghilangkan rasa sakit diketahui secara psikis oleh individu atau mendapatkan kembali keseimbangan mental (Burešová et al., 2015).

### **Referensi**

- Afrianti, R. (2020). Intensi Melukai Diri Remaja Ditinjau Berdasarkan Pola Komunikasi Orang Tua. *MEDIAPSI*, 6(1), 37–47. <https://doi.org/10.21776/UB.MPS.2020.006.01.5>
- 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>
- Alifiando, B. K., Pinilih, S. S., & Amin, M. K. (2022). Gambaran Kecenderungan Perilaku Self-Harm pada Mahasiswa Tingkat Akhir Studi. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(1). <https://doi.org/10.56186/jkkb.98>
- Blasczyk-Schiep, S., Kazen, M., Jaworska-Andryszewska, P., & Kuhl, J. (2018). Volitional determinants of self-harm behaviour and suicidal risk in persons with borderline personality disorder. *European Journal of Psychiatry*, 32(2), 77–86. <https://doi.org/10.1016/J.EJPSY.2017.10.003>
- Burešová, I., Bartošová, K., & Čerňák, M. (2015). Connection between Parenting Styles and Self-harm in Adolescence. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 171, 1106–1113. <https://doi.org/10.1016/J.SBSPRO.2015.01.272>
- Glenn, C. R., & Klonsky, E. D. (2013). Nonsuicidal Self-Injury Disorder: An Empirical Investigation in Adolescent Psychiatric Patients. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 42(4), 496–507. <https://doi.org/10.1080/15374416.2013.794699>
- Harefa, I. E., & Mawarni, S. G. (2019). KOMUNIKASI INTERPERSONAL (SELF TALK) SEBAGAI PENCEGAHAN SELF-HARM PADA REMAJA. *Prosiding Seminar Nasional LP3M*, 1, 173–178. <http://proceeding.semnaslp3m.unesa.ac.id/index.php/Artikel/article/view/36>
- Hay, C., & Meldrum, R. (2010). Bullying victimization and adolescent self-harm: testing hypotheses from general strain theory. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(5), 446–459. <https://doi.org/10.1007/S10964-009-9502-0>
- Hidayati, D. S., & Muthia, E. N. (2016). KESEPIAN DAN KEINGINAN MELUKAI DIRI SENDIRI REMAJA. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2). <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.459>
- Hidayati, F., Fanani, M., & Mulyani, S. (2021). Prevalensi dan Fungsi Melukai Diri Sendiri pada Mahasiswa. 190–197.
- Kalantari, M., Zadeh, N., Agahi, R., Navabi, N., Hashemipour, M., & Nassab, A. G. (2017). Measurement of the levels anxiety, self-perception of preparation and expectations for success using an objective structured clinical examination, a written examination, and a preclinical preparation test in Kerman dental students. *Journal of Education and Health Promotion*, 6(1), 28. [https://doi.org/10.4103/JEHP.JEHP\\_97\\_15](https://doi.org/10.4103/JEHP.JEHP_97_15)
- Kusumadewi, A. F., Yoga, B. H., Sumarni, S., & Ismanto, S. H. (2019). Self-Harm Inventory (SHI) Versi Indonesia Sebagai Instrumen Deteksi Dini Perilaku Self-Harm. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 8(1), 20–25. <https://doi.org/10.20473/JPS.V8I1.15009>
- Magdalena Sibarani, D., Niman, S., Widiyanto STIKes Santo Borromeus, F., Parahyangan kav, J., Baru Parahyangan, K., Bandung Barat, P., & Barat, J. (2021). Self-Harm Dan Depresi Pada Dewasa Muda. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(4), 795–802.

Sanrock, J. W. (2012). Life - Span Development, Perkembangan Masa Hidup (Edisi Ketigabelas) Jilid 1. Erlangga.

T, M. I. R. (2011). Pengaruh kematangan emosi terhadap kecenderungan perilaku self injury pada remaja. Institutional Repository UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/4355>