

Perilaku Self Injury Pada Siswa kelas VIII Di Sekolah Menengah Pertama

Firda Safitri¹, Nuraini²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Indonesia.

Article Info

Article history:

Received Jan 12th, 2025

Revised Jul 20th, 2025

Accepted Jul 26th, 2025

Keyword:

Interpersonal Trauma, Mekanisme Koping, Non-Suicidal Self Injury, Remaja usia sekolah menengah pertama.

ABSTRACT

This study aims to analyze the behavior of Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) among eighth-grade students at SMPN 102 Jakarta by referring to the Grand Theory of Parks (2012), which conceptualizes self-injury as a form of self-directed violence carried out consciously. The study is grounded in the gap of understanding regarding the psychosocial aspects of individuals who engage in self-injury as a response to emotional distress. This research employs a qualitative approach with a descriptive method and utilizes data triangulation techniques, including in-depth interviews, observation, and documentation, involving three primary subjects identified as engaging in self-injurious behavior, as well as six supporting informants comprising teachers, siblings, and close friends. The study was conducted from March to May 2024. The findings reveal that the self-injury behavior of the subjects aligns with Parks' conceptualization, including: a history of trauma, a tendency to conceal personal problems, the interpretation of physical pain as an outlet for negative emotions, and low self-esteem. Contributing factors include family conflicts, dysfunctional interpersonal relationships, and past traumatic experiences. Social support received by the subjects was predominantly from peers, while family roles tended to be passive or unresponsive to the subjects' conditions. This study emphasizes the importance of early detection of self-injurious behavior patterns and the need to strengthen school-based psychosocial approaches that integrate the roles of school counselors, families, and professional therapists in fostering students' self-control and self-confidence.



© 2025 The Authors. Published by UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
This is an open access article under the CC BY license
(<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>)

Corresponding Author:

Firda Safitri
Universitas Muhammadiyah Prof.Dr.Hamka
Email: firdasftri28@gmail.com

Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang penuh tantangan, ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan sosial emosional yang signifikan. Tahap ini dinilai sebagai masa peralihan menuju fase perkembangan berikutnya, dimana individu diharapkan mampu mengelolah pengalaman masa lalu untuk membentuk identitas dan kemampuan pengendalian diri yang lebih matang. Segala hal yang dialami di masa lalu akan memengaruhi kondisi saat ini maupun masa yang akan datang (Helmaliah et al., 2024). Ketika pengalaman di masa lalu meninggalkan traumatis tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi emosi yang adaptif, remaja berisiko mengekspresikan tekanan emosional melalui perilaku maladaptive, salah satunya adalah *Non-Suicidal Self Injury*.

Menurut Nock (2010), *Non-Suicidal Self Injury* didefinisikan sebagai tindakan menyakiti diri sendiri secara langsung dan disengaja tanpa intensi untuk bunuh diri, biasanya dilakukan untuk mengurangi tekanan

emosional, mengalihkan rasa sakit psikologis, atau mengekspresikan kemarahan dan kekecewaan yang tidak tersalurkan. Xiao et al., (2022), menyebutkan Perilaku ini disebut sebagai *Non-suicidal Self Injury* (NSSI), yang merupakan perbuatan menyakiti tubuh sendiri secara langsung dengan sengaja (mengiris, memukul, atau membakar kulit) tanpa adanya niat bunuh diri dan perilaku NSSI banyak terjadi pada remaja. Selain itu Elinore, (2020), menjelaskan *Non-Suicidal Self Injury* (NSSI) dibedakan dari percobaan bunuh diri tapi tidak mengandung niat untuk mengakhiri hidup, namun tetap menjadi faktor resiko signifikan terhadap percobaan maupun kematian akibat bunuh diri, baik disertai maupun tidak disertai ide bunuh diri. Sedangkan Lewis et al., (2012), mengatakan bahwa kecenderungan seseorang melakukan perilaku *Self Injury* adalah perilaku yang membingungkan, karena individu melukai diri sendiri tanpa berniat untuk bunuh diri.

Parks (2012), dalam kerangka teorinya, menjelaskan bahwa perilaku *Self Injury* adalah bentuk kekerasan terhadap diri sendiri yang dilakukan secara sadar, bukan untuk mengakhiri hidup, melainkan sebagai respons terhadap trauma, tekanan psikologis, atau disfungsi interpersonal. disebut sebagai kekerasan terhadap diri sendiri, pelecehan diri, atau mutilasi diri, serta gangguan melukai diri yang merupakan tindakan dengan sengaja menyakiti tubuh sendiri hingga menyebabkan cedera. Parks (2012) mengemukakan enam ciri-ciri perilaku ini sebagai berikut, yaitu: (1) sengaja melukai diri; (2) memiliki riwayat trauma; (3) memiliki sejumlah luka sayatan/bakar/memar pada anggota tubuh yang dilakukan dengan sengaja; (4) menganggap rasa sakit fisik dapat menyalurkan rasa emosional negatif; (5) cenderung menutupi masalah pribadi dan melampiaskan ke diri sendiri; (6) tidak percaya diri. Beberapa faktor-faktor, menurut Parks (2012). (1) Keseringan menyembunyikan perasaan emosi yang tidak dapat dilepaskan dengan cara yang sehat, sehingga dengan melukai diri mereka sendiri, mereka dapat melepaskan itu; (2) Mengalami pelecehan seksual, pelecehan verbal, dan pelecehan psikologis; (3) Memiliki riwayat penyakit gangguan psikologis seperti depresi atau gangguan kepribadian ambang.

Meski Parks (2012) menjadi landasan utama dalam menjelaskan dimensi perilaku ini, namun teori tersebut perlu dikombinasikan dengan pendekatan yang mendukung. Estefan & Wijaya (2014), menjelaskan dalam kasus *Self Injury*, regulasi emosi memiliki peranan penting untuk membuat mereka mampu menyesuaikan diri dengan emosinya. Selain itu Maryam (2017), strategi *coping* bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menantang, membebani dan melebihi sumberdaya yang dimiliki. Sumberdaya coping yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi strategi coping yang akan dilakukan dalam menyelesaikan berbagai permasalahan. Fenomena *Non-Suicidal Self Injury* pada remaja sering kali tersembunyi dan tidak terdeteksi, terutama dilingkungan sekolah. Beberapa siswa menyembunyikannya bekas luka atau luka dengan cara mengenakan pakaian lengan panjang atau menghindari situasi sosial tertentu. Mereka cenderung tertutup karena khawatir terhadap stigma sosial atau respond negatif dari orang lain. Permasalahan ini diperburuk dengan kurangnya pemahaman guru dan orang tua terhadap sinyal-sinyal tekanan psikologis yang ditunjukkan siswa.

Berbagai studi sebelumnya telah mengkaji tentang perilaku *Non-Suicidal Self Injury* yang terjadi, seperti yang ditemukan Xiao et al., (2022), sebanyak 264.638 dari 62 studi, remaja menunjukkan bahwa prevalensi NSSI pada populasi non-klinis mencapai 22-23%, dengan bentuk terus mengulangi perilakunya. Indonesia khususnya dikalangan remaja, juga ditemukan sekitar 27 % orang Indonesia pernah memiliki pemikiran untuk bunuh diri. Selain itu, lebih dari sepertiga (36%) penduduk Indonesia pernah melakukan tindakan menyakiti diri sendiri. Masalah ini terutama banyak ditemukan di kalangan anak muda, di mana lebih dari (45%) anak muda pernah melukai diri sendiri, serta sekitar 7% anak muda di Indonesia sering melakukan tindakan tersebut (Ho, 2019). Hal serupa juga terjadi di Provinsi Jawa Tengah, dimana remaja menunjukkan perilaku NSSI termasuk 50,2% dengan kepribadian introvert, 70,7 % remaja yang berasal dari lingkungan tidak mendukung dan 58,6% remaja menggunakan mekanisme koping adaptif selain itu, mayoritas remaja berisiko terlibat dalam perilaku NSSI, yang mencapai 59,6% (Karimah, 2021). Berdasarkan penelitian Melasti et al., (2022), perilaku *Self Injury* terjadi di siswa SMP di Malang, Jawa Timur. Faktor yang menyebabkan subjek melakukan self-injury adalah kurangnya perhatian dari orang tua, merasa tidak memiliki solusi lain, dan hilangnya kontrol dalam mengatasi permasalahan akademik. Perilaku *Self Injury* juga dapat terjadi pada mahasiswa yang memasuki usia dewasa awal seperti pada mahasiswa di Universitas Swasta Pekan Baru yang menunjukkan perilaku *Self Injury* yang disebabkan karena kurangnya peran orang tua (ibu), mempunyai pengalaman traumatis serta tekanan emosional akibat perasaan negatif yang terpendam. (Rukmana, 2021)

SMPN 102 Jakarta dipilih sebagai lokasi studi, berdasarkan studi pendahuluan selama pengenalan lapangan persekolahan yang menunjukkan adanya fenomena *Non-Suicidal Self Injury* pada beberapa siswa, dengan indikasi visual yang dilakukan selama observasi, ditemukannya luka sayatan dan wawancara yang dilakukan dengan guru Bimbingan dan Konseling. Sekolah ini berada di wilayah urban dengan keragaman latar belakang yang tinggi, dan belum memiliki sistem deteksi dini untuk perilaku NSSI. Oleh karena itu, sekolah ini relevan dijadikan sebagai konteks studi untuk mengeksplorasi fenomena *Non-Suicidal Self Injury* secara mendalam.

Berdasarkan studi pendahuluan berupa observasi dan wawancara dengan siswa dan guru di SMPN 102 Jakarta, ditemukan fenomena berupa beberapa siswa mempunyai luka sayatan benda tajam pada lengannya, luka sayatan tersebut tidak hanya dimiliki pada satu siswa melainkan beberapa siswa lainnya pun memiliki luka tersebut. Sebagian dari siswa menafsir bahwa tindakan menyakiti diri sebagai pelampiasan dari beban pikiran, dan beban hati atas masalah yang sedang mereka rasakan. Alasan lain melakukan *Self Injury* juga sebagai bentuk mencari perhatian kepada individu lain ketika sedang dalam masalah untuk mengetahui kepedulian orang lain terhadap dirinya. Siswa di SMPN 102 Jakarta yang mengalami *Self Injury* karena pengaruh pergaulan dan berbagai konflik yang dirasakan membuat peneliti ingin mengetahui gambaran perilaku *Self Injury* yang dialami oleh siswa secara lebih mendalam. Hal ini dilakukan guna mengetahui penyebab dan dampak yang ditimbulkan oleh perilaku *Self Injury* pada siswa. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada perilaku *Self Injury* yang terjadi pada siswa kelas VIII di SMPN 102 Jakarta.

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji fenomena *Non-Suicidal Self Injury* (NSSI) pada remaja, sebaian besar masih berfokus pada penelitian faktor keluarga, dan trauma, tanpa menelusuri konsteks perilaku ini secara mendalam dilingkungan sekolah menengah pertama. Terlebih lagi, belum banyak kajian yang mengangkat secara khusus pengalaman siswa SMP dengan latar belakang sosial yang beragam serta sistem pendampingan psikososial yang belum mapan. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan bentuk dan karakteristik perilaku *Non-Suicidal Self Injury* pada siswa kelas VIII di SMPN 102 Jakarta, memahami faktor-faktor psikososial yang melatarbelakanginya, serta menelaah bagaimana peran dukungan sosial dari lingkungan sekitar dalam proses terbentuknya perilaku tersebut.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian deskriptif karena bertujuan untuk memahami makna subjektif dan dinamika emosional dari perilaku *Non-Suicidal Self Injury*. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan paradigma konstruktivisme yang melihat realitas sosial sebagai hasil konstruksi pengalaman individu. Sugiyono, dan Lestari. (2021:52), menjelaskan penelitian kualitatif berlandaskan filsafat postpositivisme, interpretif, atau konstruktivisme, dilakukan dalam konteks alamiah dengan peneliti sebagai instrument utama.

Penelitian dilaksanakan di SMPN 102 Jakarta, yang berlokasi Jl.Sederhana, RT.2, Gedong, kecamatan Pasar Rebo, Kota Jakarta Timur. Proses penelitian berlangsung selama bulan maret hingga mei 2024. Subjek utama penelitian terdiri dari tiga siswi yang teridentifikasi melakukan perilaku *Non-Suicidal Self Injury* berdasarkan hasil observasi awal dan konseling dengan laporan guru Bimbingan dan Konseling, serta guru wali kelas. Informan pendukung meliputi guru BK, wali kelas, teman sebaya, dan anggota keluarga. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive dengan mempertimbangkan kriteria usia, perilaku *Non-Suicidal Self Injury*, dan kesediaan berpartisipasi.

Data dikumpulkan melalui teknik Triangulasi (observasi, wawancara, dokumentasi). Peneliti berperan sebagai instrument utama dan menjaga etika penelitian dengan meminta informan persetujuan dari subjek yang dengan secara sadar tanpa paksaan mengikut sertakan dirinya. Untuk menjaga validitas data dan keabsahan data peneliti menerapkan teknik, *member check*, *peer debriefing*, dan *audit trail*.

Proses wawancara dilakukan sebanyak tiga sesi untuk subjek dengan tujuan menggali pengalaman dan pandangan responden terhadap dirinya. Data hasil wawancara kemudian ditranskripsikan dan dianalisis menggunakan perangkat lunak Nvivo. Priyatni et al. (2020), menjelaskan Nvivo merupakan perangkat lunak analisis data kualitatif yang dikembangkan dari konsep NUDIST dan *in vivo coding*, dengan fungsi utama untuk mengelola dan melakukan koding data secara efektif serta menyajikannya dalam bentuk visual seperti table, grafik, dan diagram. Hasil coding disusun dalam bentuk kode-kode tematik seperti: trauma, mengekspresikan emosi, menyakiti diri, dan tidak percaya diri.

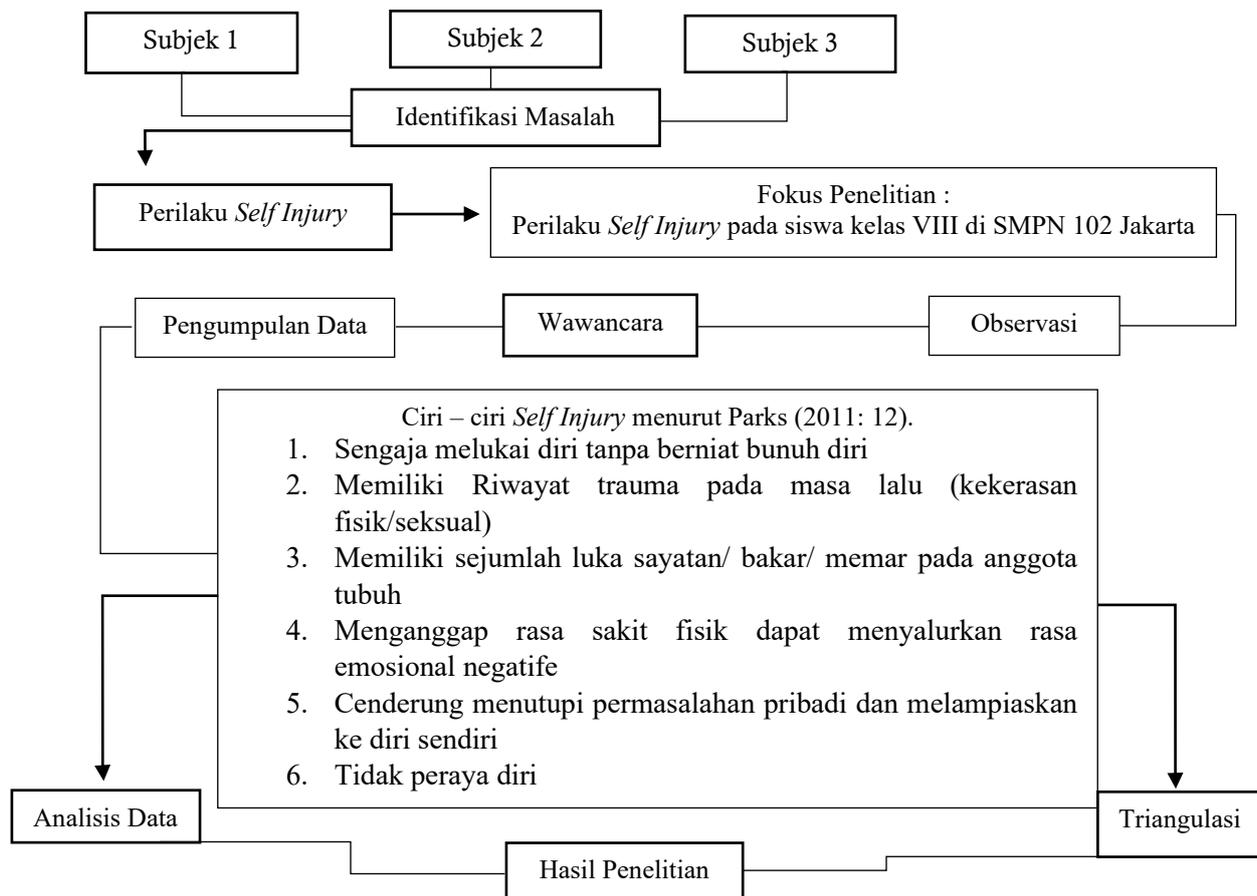
Berdasarkan hasil studi pendahuluan ini diperoleh informasi awal mengenai adanya perilaku *Non-Suicidal Self Injury* pada ketiga subjek, meskipun hanya melibatkan tiga subjek utama, pendekatan kualitatif menekankan kedalaman eksplorasi, bukan generalisasi statistic. Dengan Triangulasi informan pendukung mencakup, satu guru bimbingan dan konseling, satu guru wali kelas, serta empat informan lain yang merupakan teman terdekat, dan saudara dari masing-masing subjek. Berikut table yang memuat identitas informan yang berperan dalam mendukung proses pelaksanaan penelitian:

Tabel 1. Informan Pendukung

Responden	Jenis Kelamin	Keterangan	Kode
SRA	P	Pelaku NSSI	CWK01
RAP	P	Pelaku NSSI	CWK02
AKH	P	Pelaku NSSI	CWK03

TO	L	Guru BK	GBK01
GG	L	Guru Wali Kelas SRA dan RAP	GWS02
APR	P	Teman dekat SRA	OTS01
NSS	P	Teman dekat RAP	OTS02
HN	P	Teman dekat AKH	OTS03
CH	P	Kaka kandung AKH	OTS04

Berikut diagram alur penelitian yang digunakan pada penelitian dengan judul “Perilaku *Self Injury* pada siswa kelas VIII di SMPN 102 Jakarta” sebagai berikut:

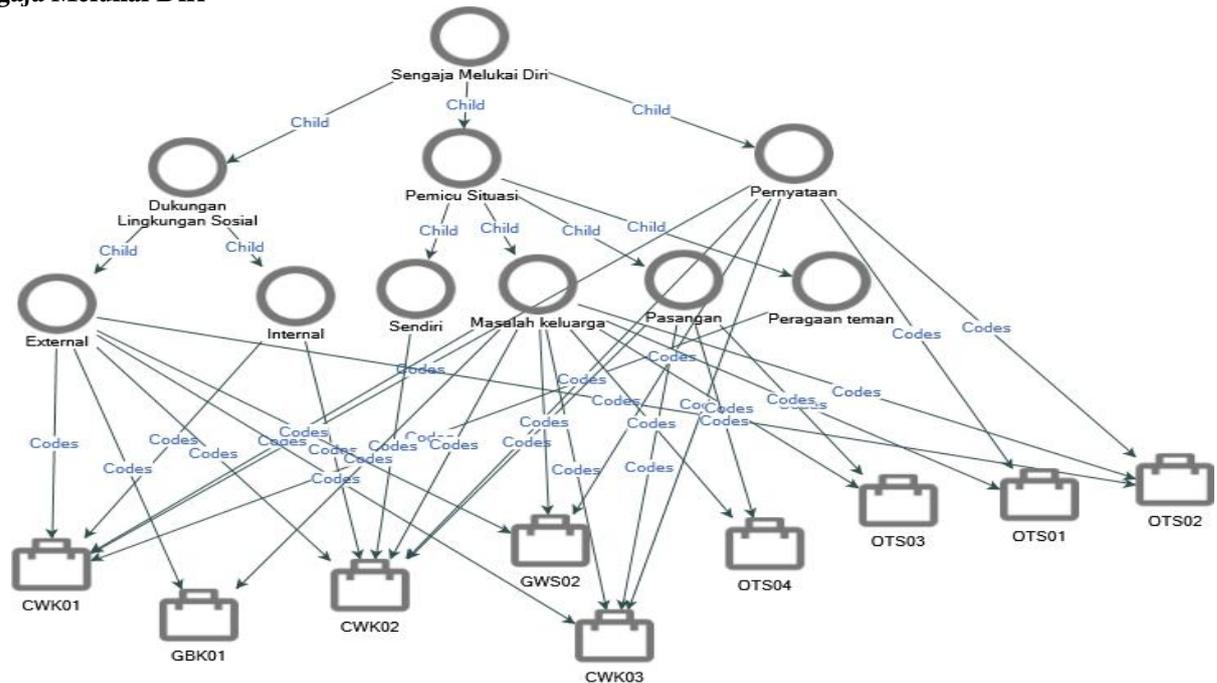


Gambar 1. Alur Penelitian

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi dapat diperoleh temuan bahwa perilaku *Self Injury* ditemukan pada ketiga subjek yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri sebagai bentuk pelampiasan atas emosi negatif yang mereka alami, seperti perasaan marah, sedih, kecewa, kesepian, atau tekanan psikologis lainnya. Adapun bentuk perilaku *Self Injury* dapat dijelaskan sebagai berikut:

Sengaja Melukai Diri



Gambar 2. Sengaja Melukai Diri

Menurut Malumbot et al (2022), perilaku sengaja melukai diri merupakan bentuk problem solving negatif, namun bagi pelaku *Self Injury*, tindakan tersebut dianggap sebagai mekanisme koping yang efektif untuk meredakan emosi negatif, sehingga membentuk kecenderungan untuk terus melakukannya. Berdasarkan pendapat Zahro Romas (2010) *Self Injury* dipicu oleh berbagai faktor, seperti kesepian, disfungsi keluarga, pola asuh otoriter, konflik keluarga, pengaruh lingkungan sosial, serta respon maladaptif terhadap masalah.

Subjek SRA

Subjek SRA pertama kali melakukan perilaku menyakiti diri berawal dari melihat orang lain melakukan tindakan tersebut.

"Awalnya aku lihat teman lagi ada masalah terus melakukan barcode, terus pas aku ada masalah aku coba melakukan barcode dan sampai keterusan sekarang"

Konflik didalam keluarga menjadi salah satu alasan awal subjek SRA melakukan tindakan *Self Injury*.

"Biasanya saya selalu melakukan barcode itu karena ada masalah didalam keluarga dan yang lebih sering marahin aku ayah, yang ga boleh aku pulang kerumah juga ayah. Walaupun aku ngerti kalo dioemlin karna aku ada salahnya, tapi perkataannya nyakitin banget"

Dukungan sosial yang di dapatkan subjek SRA saat mengetahui subjek melakukan tindakan *Self Injury*.

"Keluarga aku ga tahu ka kalo aku ngelakuin barcode, pernah sengaja ketahuan pas aku lagi tidur tapi respondnya mereka malah marahin aku kenapa ngelakuin kaya gini. Tapi teman dekat aku ada yang tahu masalah aku ngebarcode dan teman aku kasih perhatian lewat kata - kata yang cukup membuat aku tenang. Aku dan teman aku punya masalah yang sama dikeluarga jadi kita saling dukung saja"

Subjek RAP

Berbeda halnya dengan subjek RAP yang menyatakan bahwa perilaku *Self Injury* yang dilakukannya tidak dipengaruhi oleh orang lain sejak awal melakukannya.

"Tidak ada, saya melakukannya dengan kemauan saya sendiri"

Subjek RAP melakukan *Self Injury* alasan utamanya akibat konflik dengan pasangan, meskipun tekanan dari keluarga juga menjadi faktor pemicu.

"Ketika lagi ada masalah dalam keluarga, seperti aturan – aturan yang ada dirumah dan jika saya melanggar, saya diomelin dengan perkataan kasar. Tapi saya lebih banyak ngelakuin barcode karna lagi ada masalah sama pasangan saya"

Subjek RAP hanya menerima dukungan sosial dari teman terdekat yang mengetahui tidakan *Self Injury* yang dilakukannya.

“Dukungan yang pernah saya terima saat ini hanya dari teman – teman terdekat saya, seperti memberikan nasihat untuk tidak meneruskan perilaku tersebut, dan membawa saya pergi keluar rumah kalo lagi ada masalah dirumah”

Subjek AKH

Tahap awal terbentuknya perilaku *Self Injury* subjek AKH tanpa ada intervensi dari pihak lain sebagai contoh penyaluran emosi negatif.

“Saya mulai pertama kali kelas 6 SD, melakukan nya juga karna keinginan sendiri”

Masalah utama subjek AKH melakukan *Self Injury* sama dengan subjek lainnya, alasan utamanya memiliki konflik keluarga dan pasangan.

“Kadang – kadang masalah keluarga tapi lebih sering ngelakuin itu karena putus dari cowo”

Subjek AKH menerima dukungan sosial melalui teman terdekat.

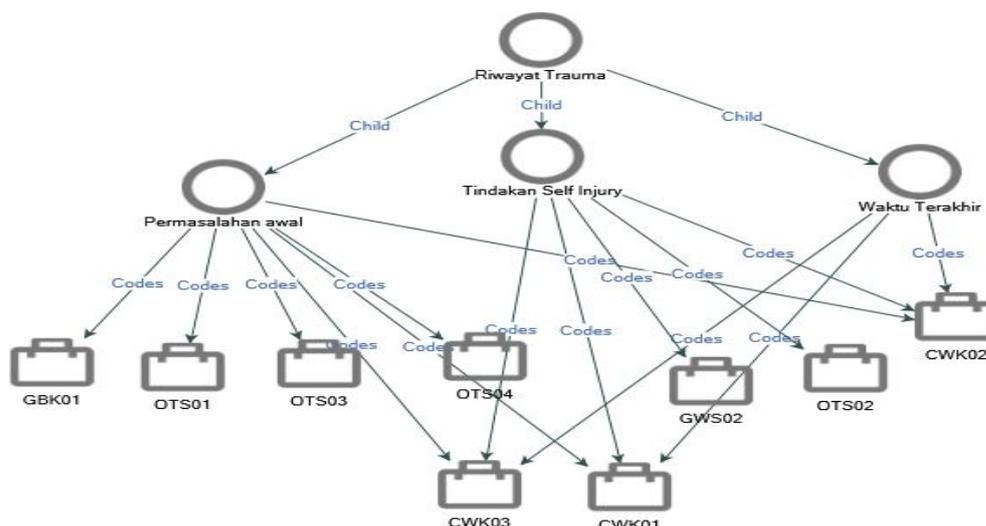
“Ada temen saya, kalo mereka tau saya lagi ada masalah mereka langsung mengajak saya main keluar. Kalau untuk keluarga gada yang tau”

Berdasarkan hasil wawancara dengan ketiga subjek, ditemukan bahwa perilaku *Self Injury* dilakukan secara sadar dan bertujuan sebagai bentuk koping mechanism dari tekanan emosional yang dialami. Temuan ini sesuai dengan studi pendahuluan yang dilakukan Malumbot et al. (2022), yang menjelaskan bahwa *Self Injury* merupakan bentuk problem solving negatif yang dianggap efektif oleh pelaku untuk mengatasi emosi yang tidak tertangani. Selain itu, konflik dalam keluarga menjadi faktor utama yang melatarbelakangi munculnya perilaku tersebut. Ketidak harmonisan, pola asuh yang keras, serta kurangnya dukungan emosional dari orang tua membuat subjek merasa tidak memiliki tempat untuk menyalurkan perasaannya secara sehat. Hal ini sesuai dengan pendapat Romas. (2021), yang menyebutkan bahwa *Self Injury* dapat dipicu oleh disfungsi keluarga, pola asuh otoriter, kesepian, dan respon yang maladaptive terhadap masalah.

Dukungan sosial juga menjadi faktor penting dalam dinamika perilaku *Self Injury*. Ketiga subjek memberikan pernyataan bahwa dukungan justru lebih banyak datang dari teman, melainkan dari keluarga. Bahkan dalam kasus SRA ketika keluarga mengetahui perilaku tersebut, respon yang diberikan cenderung menyalahkan, dan memperburuk kondisi emosional subjek. Sebaliknya, teman sebaya lebih bisa memahami dan memberikan dukungan emosional, karena mengalami masalah yang serupa. Konflik keluarga menjadi faktor umum, sedangkan permasalahan percintaan dan pengaruh teman menjadi faktor khusus yang membedakan motif masing-masing subjek.

Perbedaan motif awal dan jenis tekanan emosional yang mendasari perilaku subjek, seperti halnya SRA menunjukkan adanya pengaruh sosial saat awal mula melakukan perilaku tersebut, yaitu melihat temannya melakukan *Self Injury*. Hal ini menunjukkan adanya mekanisme modeling sebagai bentuk pelampiasan emosi negatif. Pemicu SRA melakukan perilaku *Self Injury* juga lebih banyak terjadi karena konflik keluarga. Sedangkan terdapat perbedaan dengan RAP dan AKH, kedua subjek ini menyatakan bahwa tindakan *Self Injury* dilakukan berdasarkan dorongan pribadi, tanpa dipengaruhi orang lain. Keduanya juga mengaitkan perilaku tersebut dengan masalah hubungan asmara. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan sosial di luar keluarga juga dapat menjadi pemicu kuat dalam perilaku menyakiti diri.

Memiliki Riwayat Trauma Pada Masa Lalu (Kekerasan Fisik/Seksual)



Gambar 3. Riwayat Trauma

Fu et al. (2024) , menyatakan bahwa trauma masa kanak – kanak dinilai lebih tinggi pada pasien dengan perilaku NSSI, yang menunjukkan hubungan positif antara trauma masa kanak – kanak dan perilaku NSSI. Selain itu Yurike Delyaputri et al. (2025), berpendapat bahwa trauma akibat kekerasan dalam keluarga atau kehilangan orang terdekat dapat memengaruhi stabilitas emosional, rendah diri dan kesulitan mengekspresikan emosi secara verbal menjadi faktor utama yang mendorong remaja melakukan *Self Injury* sebagai pelampiasan tekanan emosional.

Subjek SRA

Permasalahan awal yang dialami subjek SRA saat pertama kali melakukan tindakan *Self Injury*.

“Ada masalah di dalam keluarga saya lagi ka, karena semua berawal mula dari permasalahan keluarga saya mulai ngebarcode. Keluarga saya suka ribut dan saya suka diomelin dengan kalimat kasar dan membuat saya tertekan dan melampiaskan emosi saya dengan melakukan ngebarcode. Awal saya melakukan barcode juga pas kelas 6 SD disaat situasi orang tua saya lagi bertengkar dan saya kena dampaknya jadi saya kepikiran buat nyakitin diri sendiri”

Tindakan menyakiti diri yang subjek SRA lakukan.

“Yang pernah saya lakukan menyilet tangan saya dan paha saya sekali, mencabut kuku jari, memukul kepala saya sendiri, dan memotong rambut saya”

Tindakan terakhir subjek melakukan *Self Injury*.

“Terakhir saya melakukan barcode pada bulan februari tahun ini, itu karena berantem sama mama”

Subjek RAP

Permasalahan awal subjek RAP melakukan perilaku menyakiti diri.

“Permasalahan awal saya melakukan barcode saat saya kelas 5 SD itu sudah mulai berani dan masalah awalnya karna cowo, saat itu saya di selingkuhin dan kebetulan saya lagi sama teman saya yang sedang ada masalah juga. Teman saya biasa melakukan barcode jadi saya mengikuti perilakunya juga dan keterusan sampai sekarang”

Perilaku menyakiti diri yang dilakukan subjek RAP.

“Merokok, ngebarcode, dan minum”

Perilaku menyakiti diri yang dilakukan subjek RAP dalam waktu dekat.

“Seminggu yang lalu, dikarenakan cowo saya masih menghubungi mantannya”

Subjek AKH

Pemicu permasalahan awal subjek AKH melakukan *Self Injury*.

“Pertama banget saya ngelakuin itu karena di selingkuhin sama mantan saya saat itu”

Tindakan menyakiti diri yang subjek AKH lakukan.

“Menyilat pergelangan tangan kiri saya menggunakan silet”

Tindakan terakhir subjek AKH melakukan *Self Injury*

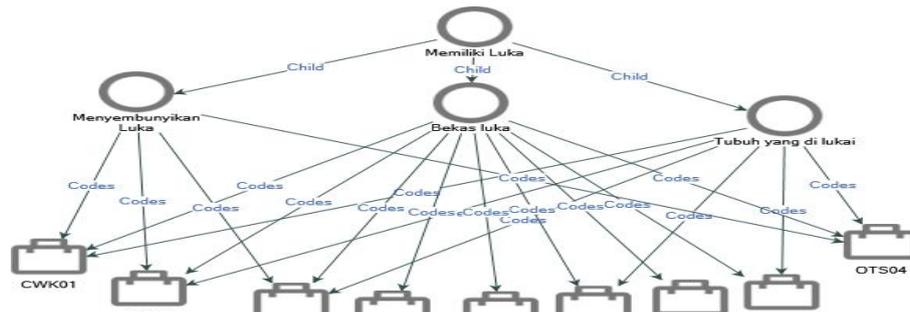
“2 bulan yang lalu”

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada ketiga subjek ditemukan, bahwa masing-masing subjek memiliki riwayat traumatis yang kuat berkaitan dengan keluarga atau hubungan pribadi diluar keluarga, yang kemudian mendorong mereka melakukan perilaku menyakiti diri. Tindakan tersebut dilakukan sebagai bentuk pelampiasan dari tekanan emosi yang tidak tersalurkan dengan baik.

SRA menyatakan bahwa perilaku *Self Injury* pertama kali dilakukan pada saat sekolah dasar, dipicu oleh pertengkaran hebat antara kedua orang tuanya dan berdampak kepada anaknya. SRA mengalami tekanan emosional dari suasana rumah tangga yang tidak harmonis, serta kerap menerima perlakuan verbal yang menyakitkan. Hal ini menunjukkan adanya bentuk trauma yang berulang dari lingkungan keluarga yang disfungsi. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fu et al. (2024), yang menyatakan bahwa anak yang mengalami tekanan emosional, terutama dari lingkungan keluarga memiliki risiko yang lebih tinggi untuk melakukan perilaku menyakiti diri sebagai penyaluran emosi negatif. Yurike Delyaputri et al.(2025) juga menekankan bahwa trauma akibat kekerasan verbal atau emosional dari orang terdekat berpotensi menyebabkan remaja mengalami kesulitan emosi, rendahnya harga diri, dan keterbatasan mengekspresikan keterbatasan dalam mengekspresikan perasaan yang seluruhnya tercermin pada SRA.

Sementara itu, RAP dan AKH cenderung mengalami trauma yang bersumber dari hubungan romansa, seperti peristiwa perselingkuhan. Hal tersebut memicu perasaan kecewa, marah, dan merasa tidak berharga. Selaras dengan yang diungkapkan AKH, yang menjelaskan bahwa pengalaman pertamanya melakukan *Self Injury* terjadi setelah mengalami kegagalan dalam hubungan percintaan. Hal ini menegaskan bahwa meskipun sumber trauma yang dialami subjek berbeda, baik dari keluarga maupun pasangan, pola emosi yang muncul tetap serupa, yaitu ketidakstabilan emosi, perasaan kehilangan kendali, serta dorongan kuat untuk meredakan tekanan psikologis yang berujung dengan perilaku menyakiti diri. Sebagaimana diungkapkan oleh peneliti sebelumnya Yurike Delyaputri et al. (2025), kehilangan seseorang yang penting dalam kehidupan serta hubungan yang menyakitkan dapat melemahkan regulasi emosi, dan membuat remaja memilih melakukan *Self Injury* sebagai mekanisme pelarian dari tekanan batin yang mereka alami.

Memiliki Sejumlah Luka Sayatan/Bakar/Memar Pada Anggota Tubuh



Gambar 4. Memiliki Luka

Zakaria & Theresa (2020), perilaku melukai diri muncul akibat ketidakmampuan individu dalam mengelola emosi sehingga memilih melakukan tindakan tersebut sebagai bentuk mekanisme koping yang maladaptif. Sedangkan Shofia et al. (2024), menyatakan bahwa perilaku *Self Injury* dapat menimbulkan dampak serius terhadap kesehatan fisik dan psikologis remaja. Secara fisik, tindakan melukai diri sendiri berisiko menyebabkan luka permanen, infeksi serta komplikasi kesehatan lainnya. Pelaku *Self Injury* cenderung menyembunyikan luka mereka karena malu dan mereka tidak ingin orang lain tahu bahwa mereka melakukan perilaku tersebut (Putri & Afiati, 2021).

Subjek SRA

Bagian tubuh yang terkena dampak langsung dari tindakan melukai diri subjek SRA.

“Saya selalu melakukan di bagian tangan kiri, pernah juga saya melakukan di kaki bagian paha sekali”

Tindakan *Self Injury* yang dilakukan subjek SRA masih meninggalkan bekas luka sampai saat ini.

“Masih ada ka, bekas luka nya sampe jadi keloid”

Tindakan subjek dalam menyembunyikan bekas luka.

“Iya saya selalu menyembunyikan dengan mamakai baju lengan panjang setiap keluar rumah karena saya malu kalo orang melihat bekas luka saya dan mengetahui kalau saya pernah menyakiti diri sendiri”

Subjek RAP

Area tubuh yang menjadi sasaran melukai diri.

“Saya selalu melakukan di bagian tangan kiri”

Bekas luka akibat perilaku *Self Injury*

“Masih ada ka, tapi sudah mulai pudar”

Menyembunyikan bekas luka dari perhatian orang lain.

“Saya selalu menyembunyikan bekas luka saya karna tidak ingin semua orang tahu kecuali teman – teman dekat saya. Alasannya karna kalo orang lain pasti memiliki masalah juga sedangkan teman – teman dekat saya juga melakukan hal yang sama dengan saya jadi saya lebih nyaman untuk bercerita karena merasa dimengerti”

Subjek AKH

Lokasi tubuh yang kerap dilakui oleh subjek AKH saat melakukan *Self Injury*.

“Masih ditangan kiri, ga pernah pindah ke tangan kanan”

Bekas luka yang terjadi dari perilaku menyakiti diri

“Sudah hilang”

Berusaha menghindari orang lain saat memiliki bekas luka akibat *Self Injury*

“Berusaha menyembunyikan karena takut kalo ada yang tahu pasti ngomelin saya, tapi pernah juga terlihat sama keluarga saya tapi saya bilangnya dicakar kucing. Tapi teman – teman dekat saya ada yang saya kasih

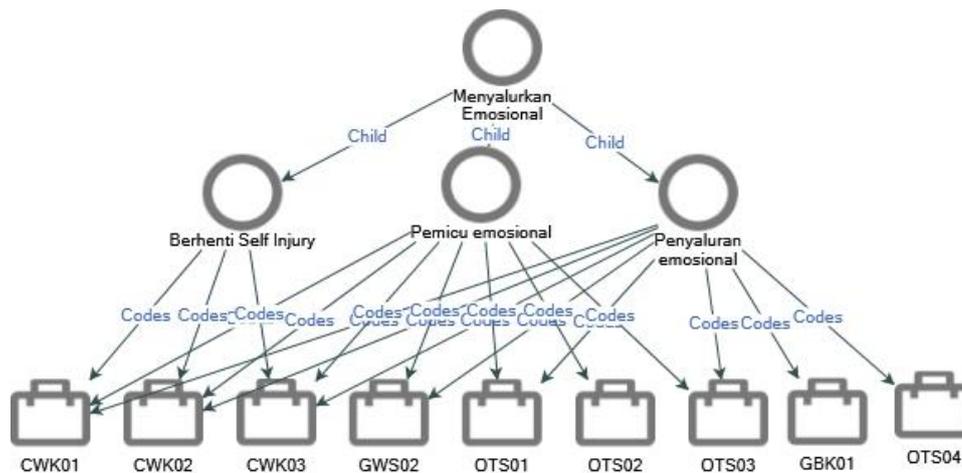
tahu karna saya merasa lebih nyaman cerita dengan teman – teman dekat saya karena teman saya melakukan hal serupa jadi lebih merasa senasib”

Berdasarkan hasil wawancara terhadap ketiga subjek, ditemukan bahwa seluruh subjek pernah mengalami luka fisik akibat dari perilaku *Self Injury*, khususnya dibagian tangan kiri. SRA mengalami luka yang cukup serius hingga luka tersebut menjadi keloid, disebabkan frekuensi dan intensitas perilaku yang tinggi. Sementara RAP dan AKH menyatakan bahwa luka mereka telah memudar atau hilang. Ketiga subjek kecenderungan untuk menyembunyikan luka atau bekas lukanya dari orang lain, karena subjek berpendapat luka ini memperlihatkan adanya perasaan malu dan ketakutan terhadap penilaian negatif dari lingkungan sekitar, namun subjek dapat terbuka kepada teman-teman terdekatnya yang dianggap dapat memahami subjek.

Hal ini sejalan dengan temuan Putri & Afiati. (2021), yang menyatakan bahwa pelaku *Self Injury* cenderung menutup diri dan merahasiakan tindakan mereka untuk menghindari stigma sosial. Tindakan menyakiti diri yang dilakukan oleh para subjek juga mencerminkan bentuk mekanisme koping yang bersifat maladaptif, sebagaimana dikemukakan oleh Zakaria & Theresa. (2020), bahwa perilaku melukai diri sering kali muncul akibat ketidakmampuan individu dalam mengelola emosi, sehingga pelaku memilih melampiaskan dengan menyakiti diri sendiri guna meredakan tekanan psikologis yang dirasakan. Luka fisik akibat *Self Injury* tidak hanya membawa dampak sementara, namun bisa juga beresiko menimbulkan komplikasi kesehatan fisik serta gangguan psikologis.

Dengan demikian, keberadaan luka fisik bukan hanya merupakan bukti nyata dari perilaku *Self Injury*, tetapi juga dapat menjadi petunjuk penting untuk mengenali masalah tersebut sejak dini. Bekas luka yang disembunyikan menunjukkan adanya konflik batin dan rasa bersalah, sekaligus menjadi tanda penderitaan subjek yang tidak mampu menyalurkan emosi negatif nya.

Menganggap Rasa Sakit Fisik Dapat Menyalurkan Rasa Emosional Negatif Mereka



Gambar 5. Menyalurkan emosional

Menurut Jamuna Ulfah (2022), tindakan melukai diri memberikan efek menenangkan bagi pelaku, karena emosi yang terpendam disalurkan melalui rasa sakit fisik, sehingga menghasilkan perasaan lega dan stabil secara emosional. Sejalan dengan 8hasil penelitian yang dilakukan Shaskia Rezky Elvira & Hastaning Sakti (2021), dalam memaknai pelaku NSSI, individu tersebut merasakan sensasi tertentu yang dianggap menyenangkan saat melukai diri. Tindakan tersebut juga berfungsi sebagai distraksi, mengalihkan fokus dari permasalahan emosional menuju rasa sakit fisik yang ditimbulkan. (Hasna et al., 2023)

Subjek SRA

Perasaan subjek sebelum melakukan *Self Injury*.

“Ga bisa dijelasin ka, semuanya kacau dan sedih banget”

Perasaan subjek setelah melakukan *Self Injury*

“Ada perubahan pas liat darah keluar merasakan sakit dan perihnya buat aku ngerasa lebih tenang saja gatau kenapa”

Percobaan untuk menghentikan perilaku *Self Injury*

“Pernah, untuk 2 bulan yang lalu saya terakhir ngelakuin barcode. Saya sudah tidak melakukan lagi sampai sekarang, dulu sering saya melakukan barcode sampai setiap minggu hampir empat kali melakukan barcode kalau ada masalah pasti pelariannya ke barcode”

Subjek RAP

Kondisi emosional subjek sebelum melakukan *Self Injury*
 “Sedih banget kaya berantakan saja semuanya”

Kondisi emosional subjek setelah melakukan *Self Injury*
 “Lebih merasa tenang kalo sudah liat darah sementara, tapi ada perasaan lain juga kaya takut sama bekas lukanya”

Percobaan subjek dalam menghentikan perilaku *Self Injury*
 “Pernah saat kelas 7 SMP tapi ga bertahan lama saya nebarcode lagi setiap ada masalah. Sekarang saya sedang mencoba, dulu saya sering sekali melakukan barcode seminggu 3x karena sudah sekecanduan itu. Tapi sekarang saya sedang mencoba menghentikan perilaku ini”

Subjek AKH

Perasaan yang mendominasi subjek sebelum melakukan tindakan *Self Injury*
 “Marah, emosi banget”

Respond afektif yang dirasakan subjek setelah melakukan *Self Injury*
 “Engga ada, masih tetap emosi banget”

Upaya subjek untuk menghentikan *Self Injury*
 “Sekarang sudah berhenti”

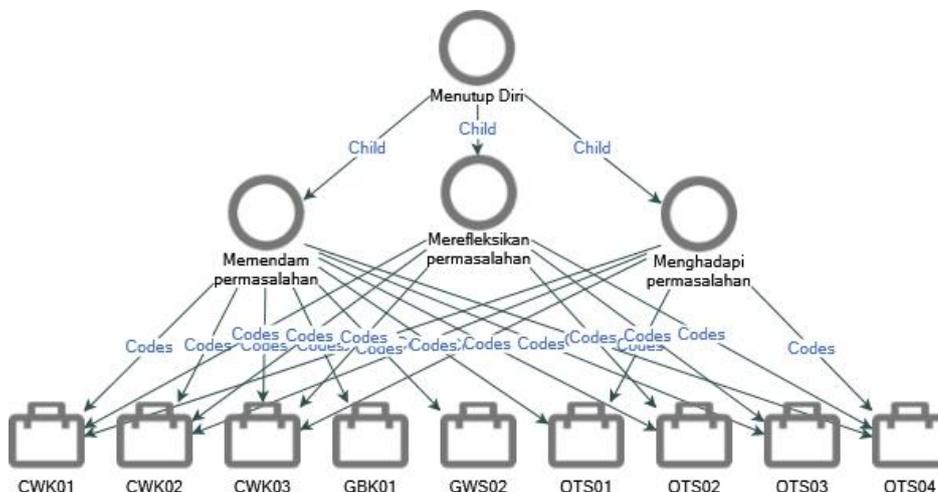
Berdasarkan hasil wawancara terhadap ketiga subjek ditemukan, bahwa perilaku *Self Injury* muncul sebagai respons bentuk pelampiasan emosi negatif seperti merasakan kemarahan, sedih, atau merasa hancur. Tindakan menyakiti diri bagi subjek SRA dan RAP, memberikan efek ketenangan sesaat, khususnya setelah melihat darah atau merasakan nyeri fisik. Hal ini menunjukkan adanya pemaknaan terhadap rasa sakit fisik sebagai bentuk pengalihan dari tekanan emosional yang subjek alami.

Dalam penelitian ini terdapat juga adanya perbedaan pengalaman afektif pasca tindakan *Self Injury*. Subjek AKH, tidak merasakan adanya ketenangan setelah melukai diri, bahkan menyatakan bahwa kemarahan masih tetap dirasakan meskipun tindakan tersebut telah dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas tindakan menyakiti diri sebagai bentuk pelampiasan emosi bersifat subjektif dan tidak memberikan hasil yang seragam pada subjek.

Setiap subjek juga menunjukkan perbedaan dalam upaya mereka menghentikan perilaku *Self Injury*. Subjek AKH menyatakan bahwa dirinya telah sepenuhnya berhenti dan tidak lagi terlibat dalam tindakan tersebut, terlihat adanya perubahan kesadaran dan kendali emosional yang lebih stabil. Sedangkan subjek SRA menunjukkan kemajuan dengan tidak melakukan *Self Injury* selama dua bulan terakhir, meskipun sebelumnya SRA cukup intens dalam melakukan *Self Injury*. Sementara itu, subjek RAP dalam proses mengurangi frekuensi perilaku tersebut.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Jamuna Ulfa. (2022), yang menyebutkan bahwa tindakan melukai diri dapat memberikan efek menenangkan karena emosi yang tidak tersampaikan dapat dialihkan melalui rasa sakit fisik. Hal serupa juga disampaikan oleh Shaskia Rezky Elvira & Hastaning Sakti. (2021), yang menyatakan bahwa individu dengan kecenderungan NSSI mengalami sensasi tertentu yang justru menyenangkan saat melukai diri, karena dianggap sebagai bentuk distraksi terhadap permasalahan yang dihadapi.

Cenderung Menutupi Masalah Pribadi Dan Melampiaskannya Ke Diri Sendiri



Gambar 6. Menutup diri

Menurut Al-Haya & Alfaruqy (2023), kurangnya kepercayaan interpersonal dan kekhawatiran terhadap stigma sosial mendorong individu untuk menutup diri dan memendam permasalahan, yang pada akhirnya dapat menjadi pemicu munculnya perilaku melukai diri sendiri. Menurut pendapat Zeniar & Savira (2024), individu yang mengalami kesepian cenderung mengalami perasaan terisolasi dan kehilangan harapan akan bantuan orang lain, sehingga menyalurkan tekanan emosional melalui perilaku menyakiti diri sendiri.

Subjek SRA

Respond subjek untuk saat ini ketika menghadapi situasi sulit

“Untuk sekarang saya cuman nangis mengurung diri sambil merokok di dalam kamar, pokoknya menghindari orang-orang sekitar”

Penyebab kecenderungan menyimpan masalah sendiri

“Karena saya udah pernah coba cerita ke orang lain tapi respond yang saya terima ga enak ka, jadi saya lebih merasa mending nyimpen masalah sendiri karna ga ada yang nanyain juga saya ada masalah atau ga. Aku tuh memang suka memendam masalah sendiri ka jadi sulit buat aku cerita sama orang lain”

Merefleksikan perasaan saat ini melalui tindakan menyakiti diri

“Untuk saat ini sudah tidak, kalau dulu kadang ngebarcode kadang merokok”

Subjek RAP

Bentuk koping yang diterapkan subjek saat menghadapi masalah

“Saya biasa melakukan pelariannya dengan ngebarcode”

Alasan dibalik perilaku menutup diri terhadap permasalahan yang dirasakan

“Saya lebih suka menyimpan masalah sendiri, karna saya berpikir kalo orang lain juga punya masalahnya sendiri”

Menunjukkan keadaan psikologis melalui tindakan menyakiti diri

“Iya selalu rasanya kaya candu begitu”

Subjek AKH

Upaya subjek dalam mengelola permasalahan yang dihadapi saat ini

“Untuk sekarang pelariannya merokok keluar sama teman dan nangis – nangis saja”

Faktor yang membuat subjek tidak mengungkapkan permasalahannya

“Kalo untuk cerita ke keluarga pasti diomelin, dan kalo cerita ke teman – teman lain takut jadi omongan ceritanya di sebar ke orang lain”

Menyalurkan perasaan emosi negatif saat ini dengan melakukan *Self Injury*

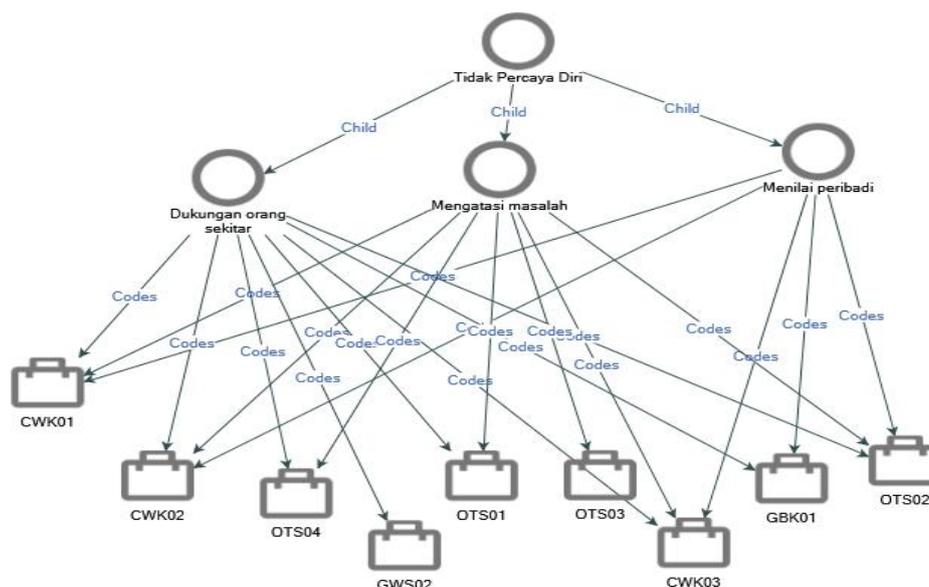
“Untuk sekarang paling ngerokok sambil nangis – nangis saja, atau cerita ke teman – teman dekat”

Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa ketiga subjek menunjukkan kecenderungan untuk menutup diri dalam menghadapi permasalahan yang mereka alami. Subjek SRA, RAP, dan AKH tidak secara terbuka mengungkapkan tekanan emosional yang dirasakan kepada lingkungan sosialnya. Hal tersebut dikarenakan kurangnya kepercayaan interpersonal, ketakutan terhadap stigma orang lain, serta pengalaman negatif sebelumnya saat mencoba membuka diri, sebagaimana disampaikan oleh Al-Haya & Alfaruqy. (2023), bahwa rendahnya kepercayaan interpersonal serta kekhawatiran akan penilaian sosial sering kali mendorong individu untuk memendam permasalahan mereka.

Subjek SRA menyatakan, bahwa ia merasa kecewa dengan tanggapan seseorang ketika sebelumnya SRA mencoba untuk membuka diri bercerita, sehingga ia memilih untuk menyimpan masalah sendiri dan menghindari kontak sosial sebagai bentuk perlindungan diri. Subjek AKH pun memperlihatkan sikap serupa, Dimana ketakutan akan respond negatif dari orang tua dan kekhawatiran bahwa ceritanya akan menjadi bahan pergunjangan dikalangan teman, menyebabkan SRA lebih memilih untuk merokok dan menangis sendiri sebagai bentuk pelampiasan emosional. Hal serupa ditunjukkan oleh RAP, yang merasa bahwa membagikan beban emosional kepada orang lain tidak relevan karena menganggap setiap individu telah memiliki masalah masing-masing. Kondisi ini memperkuat temuan Zeniar & Savira. (2024), yang menyatakan bahwa individu yang merasa kesepian dan terisolasi cenderung kehilangan harapan akan dukungan dari orang lain, dan pada akhirnya memilih untuk melampiaskan emosional dengan menyakiti diri.

Walaupun ketiga subjek memperlihatkan perilaku yang sama dalam menutup dirinya, terdapat perbedaan dalam cara mereka mengelola tekanan emosional yang dialami. Subjek RAP masih secara aktif melakukan *Self Injury* sebagai bentuk pelampiasan tekanan emosional. Sementara itu subjek SRA dan AKH mulai beralih ke strategi lain seperti merokok, menangis, atau berbagi cerita dengan teman terdekat, meskipun hal tersebut masih termasuk dalam kategori koping yang sepenuhnya tidak sehat. Perbedaan ini menunjukkan bahwa, kecenderungan menutup diri pada ketiga subjek bukan hanya berasal dari kondisi perilakunya yang memang tertutup, tetapi juga dipengaruhi oleh interaksi lingkungan sosial di sekitar subjek.

Tidak Percaya Diri



Gambar 7. Tidak percaya diri

Menurut Mahmudah (2021), individu dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah cenderung memiliki pikiran negative tentang diri sendiri, merasa cemas tanpa sebab, dan menghindari masalah. Kepercayaan diri bisa berawal dari konflik keluarga dan tekanan dari orang terdekat yang membuat munculnya perilaku *Self Injury*. Nu'man. (2023), menjelaskan tidak percaya diri datang karena kekhawatiran terhadap penilaian negatif dan dapat membuat individu melakukan *Self Injury*, jika perilaku ini terus berulang dapat menurunkan harga diri, serta menimbulkan rasa bersalah dan ketidakberhargaan terhadap diri sendiri.

Subjek SRA

Memaknai kehidupan dirinya sendiri

"Terkadang itu kasian sama diri sendiri, kenapa harus saya yang merasakan diposisi ini. Keluarga berantakan kaya ga ada yang peduli"

Mengandalkan bantuan sosial dalam menghadapi permasalahan

"Ada teman aku anggita, dia kasih aku dukungan buat semangat dan kasih aku solusi buat ga ngelakuin barcode lagi"

Self Injury berfungsi sebagai koping maladaptive yang memberikan kelegaan sementara

"Iya cukup ngebantu, tapi kalo sudah sadar nyesel juga"

Subjek RAP

Penilaian terhadap diri sendiri

"Saya insecure banget ka, jadi setiap punya masalah saya selalu nyalahin diri karena merasa banyak kurangnya"

Mencari dukungan emosional dari orang lain saat menghadapi masalah

"Saya biasanya kalo lagi ngerasa down pasti cari teman buat nemenin ngasih distraksi biar ga kepikiran hal itu terus, dan teman – teman saya ngasih penguatan lewat kata – katanya mereka buat motivasi saya"

Self Injury dianggap membantu sebagai mekanisme yang membantu meredakan tekanan emosional

"Engga, tapi karena sudah kebiasaan saja jadi susah lepasnya"

Subjek AKH

Persepsi terhadap diri sendiri

"Masih sama saja ga merasa lebih baik malah kasian sama diri sendiri punya keluarga yang sudah rusak dalemnya"

Melibatkan orang lain sebagai sumber dukungan saat menghadapi masalah

"Selalu, cerita ke kaka sendiri dan teman – teman dekat saja"

Perilaku menyakiti diri dapat membantu dalam menghadapi masalah

"Saya merasa masih sama saja saat melakukan barcode atau tidak, masih tetap merasakan kemarahan ga ada ketenangan dan karna dari itu saya sudah sadar dan tidak melakukan hal itu lagi"

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, ditemukan bahwa ketiga subjek menunjukkan indikasi rendahnya harga diri, ditandai oleh pemikiran negatif terhadap diri sendiri, perasaan bersalah, serta kecenderungan menyalahkan diri atas berbagai persoalan yang mereka alami. Hal ini sejalan dengan pendapat

Mahmudah. (2021), yang menyatakan bahwa individu dengan kepercayaan diri rendah cenderung mengalami kecemasan, memiliki citra diri yang buruk, dan menghindari penyelesaian masalah.

Subjek SRA memperlihatkan gejala ketidakpercayaan diri yang berakar pada kondisi keluarga yang tidak harmonis. Pernyataan seperti “kasihan sama diri sendiri” dan merasa tidak ada yang peduli menunjukkan adanya perasaan rendah diri. Meskipun demikian, subjek mulai menunjukkan keterbukaan terhadap dukungan sosial dari teman dekat, yang membantu proses pemulihan dan peningkatan untuk menerima diri. Sementara itu subjek RAP mengungkapkan dirinya sebagai individu yang *Insecure*, Dimana setiap masalah yang terjadi membuat subjek berfikir semua atas kesalahan pribadi.

Selain itu subjek AKH, ketika menyatakan “masih merasa sama saja” dan “kasihan sama diri sendiri”, subjek mencerminkan tidak adanya perubahan, serta kurangnya efektivitas strategi koping yang digunakan. Meskipun mendapatkan dukungan dari saudara dan teman dekat, subjek belum sepenuhnya mampu memproses emosi secara positif. Ketiga subjek mengalami dinamika kepercayaan diri yang beragam, namun dengan pola dasar yang serupa, yaitu penilaian diri yang negatif, penyesalan, dan rasa tidak berharga. Ketidakpercayaan diri ini tampak menjadi akar dari berbagai strategi koping maladaptif, termasuk *Self Injury*.

Berdasarkan hasil Triangulasi data yang diperoleh dari guru Bimbingan dan Konseling, guru Wali Kelas, dan teman dekat SRA menunjukkan adanya keselarasan dari berbagai pendapat tentang awal mula SRA melakukan perilaku *Self Injury*. Dari hasil wawancara bersama guru wali kelasnya, SRA merupakan satu-satunya subjek yang secara terbuka mengakui dirinya sendiri melakukan tindakan menyakiti diri. Ia mengungkapkan kepada guru wali kelasnya bahwa SRA menyilet tangannya sendiri sebagai bentuk respond terhadap konflik didalam keluarganya, wali kelas SRA pun membenarkan bahwa SRA mengalami disfungsi kedua orang tua yang semestinya memberikan perhatian lebih kepada anaknya. Informasi lainnya disampaikan oleh Guru BK, bahwa SRA dikenal sebagai anak dengan penuh masalah disekolah, SRA sudah terkena kasus hingga membuatnya nyaris dipindahkan ke sekolah lain, karena kasus membawa rokok kesekolah, dan meminum alcohol diluar sekolah. Guru BK disekolah SRA tidak mengetahui bahwa SRA pelaku *Self Injury*, namun menurut keterangan guru BK SRA memang korban dari dampak ketidak harmonisan keluarga. Pihak guru disekolah tidak mengetahui banyak tentang informasi SRA, mereka hanya menyampaikan SRA disekolah saat ini masih terpantau baik dan masih bisa di kontrol dalam pengawasan guru wali kelas. Berbeda informasi yang didapatkan dari teman dekat SRA, teman dekat SRA menyampaikan bahwa SRA pertama kali melakukan *Self Injury* karena mengalami pelecehan verbal dari mantan pacarnya. Teman dekat SRA juga menyampaikan bahwa mereka sudah saling terbuka dan saling mengetahui apapun baik buruknya masing-masing. Teman dekat SRA menyampaikan bahwa SRA selalu bermasalah dengan keluarganya dan teman-temannya, menurutnya SRA selalu melakukan *Self Injury* jika mengalami konflik dengan keluarganya, berbeda jika SRA mempunyai masalah dengan teman-temannya SRA bisa bersikap acuh seakan tidak memperdulikan siapapun. Menurut kesaksian dari guru BK, guru walikelas, dan teman dekat SRA, ia memang dikenal sebagai orang yang tertutup, jika tidak diperhatikan secara langsung untuk menanyakan kabar, SRA akan diam saja memendam semua permasalahannya. Menurut teman dekat SRA dulu ia pernah diperlihatkan langsung bekas luka akibat *Self Injury* yang dilakukan SRA saat itu ia lakukan karena permasalahan dalam keluarga. Keluarga SRA memang sering bentengkar menurut teman dekat SRA, bahkan SRA tinggal bersama kakeknya pun masih sering diomelin sama tante dan kakeknya. Tapi SRA pernah mengatakan kepada teman dekatnya bahwa saat ia mengiris pergelangan tangannya dan melihat luka nya itu membuat SRA jauh lebih tenang.

Setelah itu hasil Triangulasi data untuk RAP, yang diperoleh dari informan guru BK, guru wali kelas, dan teman dekat RAP. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru wali kelas RAP, RAP itu sangat tertutup seperti anak dengan berkebutuhan khusus, alasannya dikarenakan RAP tidak pernah bisa mendengarkan dan menerima masukan dari orang lain. RAP juga terlihat disekolah selalu tampak lusuh, berantakan, dan selalu berkeringat berlebihan seperti orang yang sedang meminum obat. Sedangkan pendapat lain dari guru BK RAP, sama halnya dengan SRA, RAP juga dikenal sebagai anak bermasalah disekolah. Guru BK melihat RAP seperti orang yang jarang tidur, mudah gelisah, dan ekspresi datar. RAP sangat tertutup dan sulit didekati, jadi guru BK mendapatkan informasi RAP dan SRA melalui teman-teman sekolahnya dan akun fake guru. Tidak banyak informasi yang didapatkan dari pihak guru BK dan guru walikelas RAP, mereka hanya mengetahui RAP adalah anak dari dampak ke pasifan orang tua, yang dimana RAP tidak diawasi penuh oleh orang tuanya, karena RAP hanya mempunyai Ibu yang terus bekerja untuk kehidupan keluarganya. Selanjutnya informasi tentang RAP didapatkan melalui teman dekatnya, menyampaikan bahwa RAP memang suka melakukan tindakan *Self Injury* seperti merokok, minum, dan menggores tangannya jika sedang mengalami permasalahan dengan keluarga dan pasangannya, tapi lebih dominan permasalahan dengan pasangannya. Teman RAP pernah menyaksikan langsung RAP melakukan tindakan *Self Injury*, dan teman dekat RAP menyatakan bahwa RAP jauh lebih tenang saat sesudah melakukan *Self Injury*. Teman dekat RAP juga menyatakan bahwa RAP jarang sekali terbuka walaupun mereka sudah berteman dari kecil, tapi masih ada Batasan yang di bangun RAP untuk tidak boleh mengetahui dirinya secara lebih dalam. Jika RAP

mengalami kesulitan, teman RAP hanya bisa menemani tanpa bertanya apapun karena RAP selalu mengalihkan pembicaraan terus jika, teman dekat RAP bertanya tentang permasalahan apa yang dia alami saat ini.

Sedangkan hasil Triangulasi data yang diperoleh guru BK, teman dekat AKH, dan saudara kandung (kaka) AKH, bahwa AKH pribadi yang baik, cepat bersosialisasi dengan orang baru, dan suka membantu sesama teman lainnya. AKH tidak terlihat buruk disekolah, ia menjalankan perannya sebagai siswa yang baik, tidak pernah ada kasus yang dilakukan AKH disekolah, guru BK pun tidak dapat menyampaikan banyak informasi tentang AKH karena jarang sekali AKH masuk keruang BK, jadi guru BK kurang mengenali pribadi AKH seperti apa disekolah. Teman dekat AKH mengetahui AKH menyakiti dirinya sengan sengaja, karena AKH memberikan foto pergekan tangan tergores kepadanya. Teman dekat AKH melihat bahwa sebelum melakukan wawancara AKH ingin melakukan barcode lagi dikarenakan mengalami keributan dengan pasangannya, tapi beralih ke merokok. Teman dekat AKH menyampaikan bahwa AKH seperti mengalami trauma karena kondisi keluarga AKH yang terus bertengkar dan melakukan perselingkuhan didalamnya. Jadi setiap ada teman dekat mereka atau seseorang yang AKH kenal diselingkuhi oleh orang lain dia akan marah besar walaupun yang merasakan hal itu bukan AKH. Namun disini ada perbedaan pendapat tentang AKH sebagai pribadi yang tertutup, menurut teman dekat AKH, ia adalah salah satu orang yang suka menceritakan apapun tentang dirinya kesiapun. Teman dekat AKH tidak sulit mencari tahu perosalan AKH, karena dia akan menceritakannya sendiri tanpa harus ditanya terlebih dahulu. Kaka kandung AKH tidak mengetahui bahwa AKH melakukan perilaku *Self Injury*, namun kaka AKH sudah mencurigai karena melihat goresan luka sayatan ditangannya tapi AKH mengatakan bahwa itu karena dicakar kucing. Persoalan didalam kondisi keluarga AKH memang sering bertengkar, karena hal itu juga yang membuat kaka AKH dan AKH pindah kerumah neneknya, kerena tidak tahan berada dirumah. Kaka AKH menyampaikan bahwa saat ini pelarian emosi AKH hanya dengan vape (rokok elektrik) dan bermain bersama temannya diluar. AKH memang terbuka dengan kakanya, sering menceritakan tentang apa yang terjadi dengan teman dan pasangannya, namun kaka AKH tetap merasa bahwa AKH lebih terbuka dengan teman nya disbanding ia. Setiap AKH mempunyai masalah dan ketika kakanya memberi masukan atau bantuan, AKH menolak dan hanya ingin didengarkan.

Simpulan

Perilaku Non-Suicidal Self Injury (NSSI) yang dilakukan oleh siswa kelas VIII di SMPN 102 Jakarta merefleksikan krisis regulasi emosi kronis yang diperparah oleh minimnya dukungan psikososial adaptif dalam lingkungan keluarga, sekolah, dan pergaulan sebaya. Temuan menunjukkan bahwa tindakan menyakiti diri bukanlah manifestasi dari keinginan bunuh diri, melainkan strategi koping sadar terhadap tekanan emosional yang tidak tersalurkan secara sehat. Faktor pemicu seperti konflik keluarga, pengalaman traumatis, dan relasi yang disfungsi turut memperkuat kecenderungan menarik diri, rendahnya harga diri, distorsi kognitif terhadap luka fisik, serta sikap tertutup terhadap penderitaan emosional. Dukungan emosional yang diterima lebih banyak berasal dari teman sebaya dengan latar belakang serupa, yang tanpa pendampingan profesional justru berpotensi memperkuat siklus perilaku maladaptif. Penelitian ini secara konseptual menegaskan pentingnya memahami NSSI sebagai fenomena intersubjektif yang melibatkan dimensi emosional, traumatik, dan sosial, serta mendorong transformasi layanan Bimbingan dan Konseling sekolah menjadi sistem deteksi dini, pendampingan psikologis, dan fasilitator peer-support berbasis bukti. Selain itu, diperlukan rancangan sistem kerahasiaan dan budaya sekolah yang empatik agar siswa merasa aman melaporkan tekanan emosional. Keterbatasan penelitian ini terletak pada ukuran sampel yang kecil dan konteks tunggal, sehingga penelitian lanjutan disarankan untuk menggali faktor protektif terhadap NSSI dengan pendekatan partisipatif melibatkan orang tua, guru, dan siswa, serta mengintegrasikan metode kuantitatif guna mengukur efektivitas intervensi ke depan.

Ucapan Terima Kasih

Dengan penuh rasa syukur, penulis menyampaikan terima kasih yang tulus ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, karunia, dan kemudahan-Nya sehingga artikel ini dapat terselesaikan dengan baik. Penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya juga penulis haturkan kepada Ibu Nuraini, M.Pd., selaku dosen pembimbing, atas segala arahan, masukan konstruktif, serta dukungan yang telah diberikan sepanjang proses penulisan artikel ini. Penulis juga menyampaikan apresiasi yang mendalam kepada pihak SMPN 102 Jakarta yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melaksanakan penelitian, serta kepada para siswa yang bersedia menjadi subjek penelitian dengan penuh keterbukaan. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada kedua orang tua tercinta atas cinta, doa, dan dukungan moral yang tiada henti. Tak lupa, penulis mengucapkan terima kasih kepada rekan-rekan seperjuangan yang telah menjadi sumber semangat, inspirasi, dan kebersamaan yang bermakna sepanjang perjalanan akademik ini. Semoga segala kebaikan dan bantuan yang diberikan menjadi amal jariyah dan mendapat balasan terbaik dari Allah SWT.

Referensi

- Al-Haya, S. D. Z., & Alfaruqy, M. Z. (2023). Pengalaman Wanita Emerging Adulthood Dengan Nonsuicidal Self-Injury: Interpretative Phenomenological Analysis. *Jurnal EMPATI*, 13(1), 38–49. <https://doi.org/10.14710/empati.2024.40352>
- Elinore. (2020). *Treatment for Suicidal and Suicide Attempts Among Youth*. 2(1), 64.
- Estefan, G., & Wijaya, Y. D. (2004). Gambaran proses regulasi emosi pada pelaku. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 26–33. <https://media.neliti.com/media/publications/126410-ID-gambaran-proses-regulasi-emosi-pada-pela.pdf>
- Fu, W., Li, X., Ji, S., Yang, T., Chen, L., Guo, Y., & He, K. (2024). The Relationship Between Childhood Trauma and Non-Suicidal Self-Injury Behavior in Adolescents with Depression: The Mediating Role of Rumination. *Psychology Research and Behavior Management*, 17(April), 1477–1485. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S448248>
- Hasna, A., Febrianti, T. F., & Zuraida, D. J. (2023). Gambaran Perilaku Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) Pada Siswa SMAN 1 Bogor. *Guidance*, 20(01), 93–100. <https://doi.org/10.34005/guidance.v20i01.2749>
- Helmaliah, Parham, P. M., Sari, P. N., & Mahyuddin, U. (2024). Perkembangan Pada Masa Remaja. *Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(1), 37–56.
- Ho, K. (2019). *Seperempat orang Indonesia pernah memiliki pikiran untuk bunuh diri*. Yougov. <https://business.yougov.com/content/23995-seperempat-orang-indonesia-pernah-memiliki-pikiran>
- Jamuna Ulfah. (2022). Relevansi Menyakiti Diri dengan Tingkat Kepuasan Pelaku Sebagai Bentuk Emosi Negatif. *Jurnal Ilmiah Edukatif*, 8(2), 128–146. <https://doi.org/10.37567/jie.v8i2.634>
- Karimah, K. (2021). Kesepian dan Kecenderungan Perilaku Menyakiti Diri Sendiri pada Remaja dari Keluarga Tidak Harmonis. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 367. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i2.5978>
- Lewis, S. P., Heath, N. L., Michal, N. J., & Duggan, J. M. (2012). Non-suicidal self-injury, youth, and the Internet: What mental health professionals need to know. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 6, 1–9. <https://doi.org/10.1186/1753-2000-6-13>
- Mahmudah, M. (2021). Pengaruh Interaksi Teman Sebaya Dan Kepercayaan Diri Terhadap Self Injury Pada Siswa Di Smpn 21 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 104–112. <https://doi.org/10.20527/jpbk.2021.4.2.3414>
- Malumbot, C. M., Naharia, M., & Kaunang, S. E. J. (2022). Studi Tentang Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Self Injury Dan Dampak Psikologis Pada Remaja. *Psikopedia*, 1(1), 15–22. <https://doi.org/10.53682/pj.v1i1.1612>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Melasti, K. Y., Ramli, M., & Utami, N. W. (2022). Self-Injury pada Kalangan Remaja Sekolah Menengah Pertama dan Upaya Penanganan Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 2(7), 686–695. <https://doi.org/10.17977/um065v2i72022p686-695>
- Nock, M. K. (2010). Self-Injury. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 339–363. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131258>
- Nu'man, M. (2023) KEBERMAKNAAN HIDUP PADA REMAJA DENGAN PERILAKU SELF-INJURY DI KABUPATEN PEMALANG. *Aleph*, 87(1,2), 149–200. <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/167638/341506.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/8314/LOEBLEIN%2C%20LUCINEIA%20CARLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://antigo.mdr.gov.br/saneamento/proeces>
- Parks, P. J. (2012). *Self Injury Disorder*.
- Priyatni, E. T., Suryani, A. W., Fachrunnisa, R., Supriyanto, A., & Zakaria, I. (2020). NVIVO | i. *Pemanfaatan NVIVO Dalam Penelitian Kualitatif*, 1–125. <https://fip.um.ac.id/wp-content/uploads/2021/10/b5-Pemanfaatan-NVIVO-dalam-Penelitian-Kualitatif.pdf>

-
- Putri, F. N. S., & Afiati, N. S. (2021). Self-Injury Di Era Digital: Pengembangan Skala. *Prosiding Seminar Nasional 2021 Fakultas Psikologi Umby*, 70–79.
- Rukmana, B. (2021). *Faktor-faktor penyebab terjadinya perilaku self injury pada mahasiswa yang berkuliah di Universitas Swasta Di Kota Pekanbaru*. 1–142.
- Shaskia Rezky Elvira, & Hastaning Sakti. (2021). Eksplorasi Pengalaman Nonsuicidal Self-Injury (Nssi) Pada Wanita Dewasa Awal : Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis. *Jurnal Empati*, 10(5), 310.
- Shofia, A., Zahroh, S. N. A., & ... (2024). Self Injury: Faktor dan Dampak Psikologis Pada Dewasa Awal (Gen-Z). ... *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(02), 1262–1274. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/57247><https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/download/57247/47919>
- Sugiyono, ., Lestari, P. (2021). *Metode Penelitian Komunikasi*.
- Xiao, Q., Song, X., Huang, L., Hou, D., & Huang, X. (2022). Global prevalence and characteristics of non-suicidal self-injury between 2010 and 2021 among a non-clinical sample of adolescents: A meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13(August), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.912441>
- Yurike Delyaputri, Cherryna Gumay Vara, Salsabila Patrisia, Difani Nurhafizha, Risma Anita Puriani, & Rizki Novirson. (2025). Fenomena Self-Injury pada Remaja. *Guruku: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 3(2), 94–102. <https://doi.org/10.59061/guruku.v3i2.977>
- Zahro Romas, M. (2010). Self-injury remaja ditinjau dari konsep dirinya. In *Jurnal Psikologi* (Vol. 8, pp. 40–51). <https://ejournal.up45.ac.id/index.php/psikologi/article/view/123>
- Zakaria, Z. Y. H., & Theresa, R. M. (2020). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Perilaku Factors That Influence the Behavior of Nonsuicidal Self-Injury (Nssi) in Teenage Girls. *Psikologi Sains Dan Profesi*, 4(2), 85–90. <http://jurnal.unpad.ac.id/jpsp/article/download/26404/14029>
- Zeniar, M. D., & Savira, S. I. (2024). Gambaran Loneliness pada Perempuan Dewasa Awal yang Melakukan Perilaku Self-Harm. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(01), 587–606. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.61879>