

GAMBARAN PERILAKU *SELF-HARM* SEBAGAI BENTUK *EMOTION-FOCUSED COPING* PADA REMAJA AKHIR

Yuna Yoniati

Universitas Dhyana Pura

Ni Nyoman Ari Indra Dewi

Universitas Dhyana Pura

Gretty Henofela Huwae

Universitas Dhyana Pura

Alamat: Jalan Raya Padangluwih, Banjar Tegaljaya, Dalung Kuta Utara, Badung-Bali

Korespondensi penulis: 22120504044@undhirabali.ac.id

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan perilaku *self-harm* pada remaja akhir sebagai bentuk *emotion-focused coping* sebagai penyaluran emosi negatif. Penelitian ini menggunakan tipe penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk menggali pengalaman subjektif remaja yang terlibat dalam perilaku *self-harm*. Subjek penelitian ini adalah remaja berusia 18-22 tahun yang masih melakukan perilaku *self-harm*, tidak terdiagnosis mengalami gangguan kepribadian maupun gangguan mental lainnya, dan melakukan *self-harm* dalam periode yang sering menurut DSM-5. Penggalan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara semi-terstruktur dan observasi dengan pedoman yang telah disiapkan, dan dokumentasi. Penelitian ini menemukan bahwa perilaku *self-harm* pada remaja akhir merupakan respons terhadap tekanan emosional dari faktor internal seperti stres akademik dan konflik batin, maupun faktor eksternal seperti tekanan orang tua dan kurangnya dukungan emosional dari lingkungan sosial. *Self-harm* digunakan sebagai mekanisme koping maladaptif untuk mengekspresikan dan meredakan emosi negatif yang sulit diungkapkan secara verbal (*emotion-focused coping*). Penelitian ini menyimpulkan pentingnya dukungan dari orang tua dan lingkungan sekitar untuk memberikan ruang yang terbuka bagi remaja akhir dalam mengutarakan perasaan emosional yang dimilikinya, serta intervensi psikologis seperti terapi regulasi dalam membantu remaja mengatasi perilaku *self-harm* dan mekanisme koping adaptif.

Kata Kunci: *Self-harm, coping mechanism, adolescents*

Abstract. This study aims to describe self-harm behavior in late adolescents as a form of emotion-focused coping used to channel negative emotions. The research employed a qualitative design with a phenomenological approach to explore the subjective experiences of adolescents engaged in self-harm behavior. The subjects of this study were adolescents aged 18–22 years who continued to engage in self-harm, had not been diagnosed with personality disorders or other mental disorders, and engaged in self-harm with frequent occurrence based on DSM-5 criteria. Data were collected through semi-structured interviews, guided observations, and documentation. The findings reveal that self-harm behavior among late adolescents is a response to emotional pressures arising from internal factors, such as academic stress and inner conflict, as well as external factors, including parental pressure and lack of emotional support from the social environment. Self-harm functions as a maladaptive coping mechanism to express and alleviate negative emotions that are difficult to articulate verbally (*emotion-focused coping*). The study concludes that parental and environmental support is crucial in providing an open space for late adolescents to express their emotions, along with psychological interventions, such as regulation therapy, to help adolescents address self-harm behavior and develop adaptive coping mechanisms.

Keywords: *Self-harm, coping mechanism, adolescents*

LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan fase transisi penting dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, dan sosial. Perubahan ini sering memunculkan tekanan emosional yang tinggi sehingga menuntut kemampuan adaptasi yang kuat. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi dapat berdampak pada masalah psikologis serius, termasuk kecemasan, depresi, hingga perilaku melukai diri sendiri atau *self-harm*. Data Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS, 2022) menunjukkan bahwa 34,9% remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, dengan kecemasan menjadi gangguan yang paling dominan. Kondisi ini memperlihatkan bahwa remaja rentan menggunakan strategi koping yang maladaptif ketika tidak memiliki alternatif pengelolaan emosi yang sehat.

Fenomena *self-harm* telah menjadi perhatian global maupun nasional karena prevalensinya yang tinggi, khususnya pada remaja akhir dan dewasa muda. Studi internasional menunjukkan bahwa beban terbesar akibat *self-harm* terjadi pada kelompok usia 20–24 tahun, sementara survei YouGov (2019) menemukan bahwa 36,9% masyarakat Indonesia pernah melakukan *self-harm*, dengan prevalensi tertinggi pada usia 18–24 tahun. Penelitian di Bali juga mengungkap kasus mencolok, di mana puluhan siswi menjadi korban *self-harm* dalam satu sekolah (Ulya & Rastika, 2023). Fakta ini menegaskan bahwa perilaku melukai diri sering kali tersembunyi layaknya fenomena gunung es, sehingga sulit terdeteksi kecuali melalui layanan kesehatan mental.

Secara teoretis, *self-harm* dipahami sebagai salah satu bentuk *emotion-focused coping*, yakni upaya untuk meredakan tekanan emosional dengan mengalihkan rasa sakit psikologis menjadi fisik. Bentuk perilaku ini bervariasi, mulai dari menggores kulit, memukul diri, hingga overdosis obat, yang umumnya dilakukan untuk memperoleh rasa lega sesaat. Studi pendahuluan terhadap remaja akhir usia 19–22 tahun menemukan bahwa mayoritas responden melakukan *self-harm* sebagai pelampiasan kekesalan, cara mengurangi kecemasan, dan upaya menyelesaikan beban emosional. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa remaja pada fase akhir, meskipun lebih matang secara kognitif, masih memiliki stabilitas emosional yang rapuh sehingga rentan menggunakan strategi koping maladaptif dalam menghadapi tekanan hidup.

Peneliti kemudian melakukan wawancara lebih lanjut kepada 2 (dua) remaja yang menjadi responden penelitian terdahulu bernama WN (22 tahun) dan IM (21 tahun). WN melakukan *self-harm* dengan bentuk menggores pergelangan tangan (*wrist cutting*), sedangkan narasumber IM melakukan *self-harm* dengan bentuk membenturkan kepala ke tembok (*Deliberate self-harm*).

“(Oo oke, tapi ketika WN melakukan *self-harm* dalam hal ini *self-harm* ini WN mengiris pergelangan tangan ya?) Iya kak” (WN010, wawancara langsung, 2025)

“Iya, waktu TK itu, kayak benturin kepala ke tembok atau enggak mukul kepala pake tangan gitu abis itu garuk tangan kayak di garuk-garuk yang penting merah aja garuk aja” (IM005, wawancara langsung, 2025)

Peneliti mengajukan pertanyaan yang secara garis besar menggali pengalaman, motivasi, frekuensi, pola emosional, dan alternatif mekanisme koping yang berkaitan dengan perilaku *self-harm* pada kedua responden tersebut. Kedua responden tersebut menjelaskan kondisi awal yang memotivasi untuk melakukan perilaku *self-harm*. WN menyebutkan bahwa motivasinya akibat emosi yang terpendam di masa lalu, sedangkan IM menyebutkan karena adanya perasaan emosi yang tidak bisa keluar.

“Mungkin pemicunya itu dari ee masa kecil kak, masa kecil itu kalo lagi ngelakuin salah i always get physical attacked jadi dulu waktu SMA itu sempat kayak oh kalo ngelakuin salah gue ngelakuin

salah ya udah ini hukumannya gitu jadi self-harm itu jadi yang kayak lo bego banget lo kenapa sih dan ini jadi sambil mikir sambil ini kek kenapa sih harus kayak gini jadi sambil ngiris tangan gitu kak karena dari mama juga dulu ya dulu ada something yang salah ya itu punishmentnya itu jadi ya dibawa pas udah gede gitu ya sudah sampek self-harm itu jadi bentuk hukuman bagi WN selain meluapkan emosi itu juga satu bentuk hukuman gitu” (WN027, wawancara langsung, 2025)

“Masih sama sih kak karena emosi. Emosi yang ga bisa keluar, karena kalau lewat cerita aja itu belum lega tapi ketika udah em mukul gitu mukul diri sendiri atau apa namanya cutting gitu ya lebih lega gitu aja rasanya” (IM010, wawancara langsung, 2024)

Kedua responden hingga saat ini masih melakukan perilaku self-harm dan menjelaskan alasan mereka masih melakukan perilaku self-harm. WN dan IM memiliki alasan yang sama bahwa melalui perilaku self-harm dirinya mendapatkan perasaan tenang dan lega.

“Biasa aja, leganya waktu release emosinya. Iya, terus kalo ditanya sakit ga. Rasanya ga sakit waktu ngelakuin itu nanti kalau semisal nya baru udah relax apa gitu itu baru akan terasa oh pedih ya kayak gitu cuma lega memang lega tapi kalo ditanya perasaan nya itu biasa aja” (WN033 & WN034, wawancara langsung, 2024)

“Ee. supaya. Em sebagai bentuk pelampiasan supaya lebih lega. Karena curhat ke orang pun apalagi kaya umur-umurnya IM sekarang kan teman-temen juga lagi pada capek jadi kalo cerita ke orang lain, orang lain juga capek kalo cerita ke orang tua jadi dilampiaskan dengan cara itu kalo cari perhatian mungkin dulu waktu kecil iya tapi kalo sekarang kan udah, udah ga lagi. Karena kalo mama liat IM self-harm itu di bilang orang gila makanya mending diem diem aja deh. Karena Kalo misalnya di depan mama yang maunya ngelampiasin emosi malah jadi makin tertekan karena di bilang hal hal yang negatif” (IM037, wawancara langsung, 2024)

Berdasarkan pernyataan dari kedua responden yang menyatakan bahwa perilaku self-harm dilakukan sebagai cara dalam meredakan tekanan emosional yang dihasilkan dari pengalaman traumatis dan untuk mengalihkan rasa sakit emosional menjadi rasa sakit fisik untuk memberikan perasaan lega, terlihat bahwa hal tersebut berkaitan dengan upaya mekanisme koping yang mana secara spesifik lebih mengarah kepada *emotion-focused coping* untuk mengelola respon emosional yang muncul ketika menghadapi keadaan yang menimbulkan stress (Permatasari & Wibowo, 2024). Lebih lanjut, kedua responden menyebutkan bahwa telah mencoba alternatif lainnya sebagai bentuk *coping mechanism*. Namun menurut informasi responden, self-harm menjadi bentuk *coping mechanism* yang tidak merugikan orang lain serta belum ada bentuk koping efektif lainnya bagi mereka untuk menggantikan self-harm sebagai pelampiasan emosi yang mereka miliki.

“Lebih ke ini segala sebab akibat akan ditanggung diri sendiri kak, jadi ga akan ada orang lain yang keikut karena tindakan WN salah satu contohnya dengan toxic worknya WN orang lain tidak akan merasa sakit hati atau apa so no one will be hurt tapi kalo self-harm semua WN sendiri yang akan tanggung walaupun people will judge me gue yang nanggung terus itu kayak sekarang ada bekasnya ya WN ya WN sendiri yang nanggung orang lain ga akan kena imbasnya kak makanya gitu” (WN040, wawancara langsung, 2024)

“Rasanya kayak masih mau meledak aja gitu. Terus ee waktu itu langsung nyuci baju tapi nyuci bajunya tu sambil emosi. Ngegosok itu, IM gosok baju emosi terus bajunya udah habis tu udah semua kegosok. Tapi IM tu ga sadar, ih kok udah habis aja bajunya gitu. Ya rasanya masih belum terlampiaskan gitu rasanya. Jadi, ee waktu itu alternatif dari psikolog yang juga ee IM lakuin juga ee kurang efektif dan ga bekerja” (IM058, wawancara langsung, 2024).

Kedua responden dalam studi ini mengungkapkan bahwa mereka melakukan *self-harm* sebagai cara untuk meredakan tekanan emosional yang dihasilkan dari trauma masa lalu, dengan tindakan tersebut memberikan perasaan tenang dan lega. Meskipun mereka telah mencoba alternatif lain untuk mengatasi emosi, seperti berbicara dengan orang lain atau melakukan aktivitas fisik, mereka merasa bahwa *self-harm* tetap menjadi satu-satunya cara yang efektif untuk melampiaskan emosi yang tidak dapat dikeluarkan dengan cara lain. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi dan menganalisis lebih lanjut motivasi remaja akhir melakukan perilaku *self-harm* yang ditujukan sebagai mekanisme pelampiasan emosi (*emotion-focused coping*). Penelitian ini memberikan gambaran *self-harm* sebagai mekanisme koping yang berpusat pada emosi (*emotion-focused coping*) dan alasan remaja cenderung melakukan perilaku *self-harm* dibandingkan alternatif lainnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif remaja yang melakukan *self-harm*. Pendekatan fenomenologi dipilih karena mampu menggali makna mendalam dari pengalaman individu, terutama terkait bagaimana mereka memaknai dan merasakan tekanan emosional yang mendorong tindakan *self-harm*. Unit analisis dalam penelitian ini adalah remaja berusia 18–22 tahun yang masih aktif melakukan *self-harm*, sedangkan unit amatan mencakup perilaku *self-harm* sebagai bentuk *emotion-focused coping*. Subjek penelitian ditentukan secara purposive dengan kriteria tertentu, misalnya masih aktif melakukan *self-harm* dalam satu tahun terakhir sesuai DSM-5, serta didukung oleh informan terdekat seperti orang tua, saudara, atau teman (Sugiyono, 2016; Soesilo, 2019; American Psychiatric Association, 2013).

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi sistematis, dan dokumentasi untuk memperkuat validitas temuan. Wawancara diarahkan pada latar belakang, frekuensi, dan motivasi perilaku *self-harm*, serta strategi koping yang digunakan remaja. Observasi difokuskan pada ekspresi verbal maupun nonverbal, seperti pilihan kata, ekspresi wajah, atau gestur tubuh. Sementara itu, dokumentasi digunakan sebagai bukti pendukung berupa rekaman audio, catatan, maupun dokumen lain yang relevan. Data yang diperoleh kemudian diorganisasi melalui transkrip verbatim, proses coding, dan analisis dengan teknik Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). IPA memungkinkan peneliti menafsirkan narasi subjektif remaja, mengidentifikasi tema-tema yang muncul, serta mencari hubungan antar kasus untuk menemukan pola umum mengenai mekanisme koping melalui *self-harm* (Wahyuni, 2022; Tuffour, 2017; Purnamasari et al., 2018).

Keabsahan penelitian dijaga melalui triangulasi data dengan melibatkan berbagai sumber informasi dan teknik penggalan data agar hasilnya lebih kredibel. Temuan penelitian ini juga diposisikan dalam konteks penelitian terdahulu, seperti studi Mulyaningsih (2022) tentang strategi koping stress perilaku *self-injury* di media sosial, penelitian Nugraha et al. (2023) mengenai gaya koping remaja pelaku *self-harm*, serta penelitian Pratama dan Wideasavitri (2024) tentang pengalaman remaja Bali dalam perilaku *self-injury*. Perbedaan penelitian ini terletak pada fokus eksplorasi motivasi remaja memilih *self-harm* sebagai bentuk *emotion-focused coping* dibandingkan alternatif lainnya. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis maupun praktis dalam memahami mekanisme koping maladaptif pada remaja pelaku *self-harm* (Mulyaningsih, 2022; Nugraha et al., 2023; Arianto, 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan berbagai sumber data mengenai perilaku *self-harm* subjek yang saling melengkapi guna meningkatkan validitas dan kedalaman pemahaman terhadap fenomena yang diteliti. Sumber data utama terdiri dari wawancara langsung dengan subjek, wawancara dengan informan pendukung, serta hasil observasi dan dokumentasi terhadap subjek selama proses penelitian.

Latar Belakang Perilaku *Self-harm*

Hasil wawancara dengan empat narasumber menunjukkan latar belakang perilaku *self-harm* yang beragam namun memiliki kesamaan pada tekanan emosional yang tidak tertangani secara adaptif. Narasumber pertama mulai melakukan *self-harm* sejak SMP karena keterbatasan menyalurkan emosi, dipengaruhi oleh pengalaman teman sebangku, namun menutupi kondisinya di sekolah dengan sikap ceria. Narasumber kedua melakukannya sejak SMA akibat tekanan emosional terkait perselingkuhan pasangan dan konflik dengan orang tua, ditambah pengaruh media dan teman, serta menunjukkan ledakan emosi yang intens selama wawancara. Narasumber ketiga memulai *self-harm* pascakehilangan ayahnya, dengan pengaruh besar dinamika keluarga dan media sosial, mengekspresikan beban psikologis melalui kata-kata emosional serta ekspresi duka mendalam. Sementara itu, narasumber keempat mengalami *self-harm* sejak SMA karena tekanan dan perbandingan dari orang tua, dengan konfirmasi informan mengenai tanda-tanda isolasi sosial, kesulitan komunikasi, serta perasaan tidak dicintai. Secara keseluruhan, seluruh narasumber memperlihatkan kesamaan pola berupa keterbatasan dalam menyalurkan emosi, pengaruh lingkungan sosial maupun media, serta kecenderungan menggunakan *self-harm* sebagai mekanisme *emotion-focused coping* terhadap tekanan psikologis yang dialami.

Profil Perilaku *Self-harm* yang Dilakukan

Bentuk *self-harm* narasumber pertama adalah membenturkan kepala ke tembok (tergolong dalam bentuk *deliberate self-harm*) dan menggoreskan tangan dengan benda tajam (*wrist cutting*). Informan kemudian mengonfirmasi hal ini dengan bercerita bahwa narasumber mengirimkan foto-foto saat narasumber melakukan *self-harm*, seperti foto luka pada tubuhnya dan mengeluarkan darah, serta kapas-kapas yang digunakan untuk lap darahnya. Hal ini juga dikonfirmasi oleh narasumber dengan mengirimkan bukti bekas dari perilaku *self-harm* yang dilakukan. Frekuensi *self-harm* narasumber di awal tergolong sering, tetapi saat ini sudah jarang akibat aktivitas perkuliahannya. Motivasi narasumber melakukan perilaku *self-harm* untuk melupakan perasaannya. Pemicu perilaku *self-harm* narasumber akibat adanya stress, seperti yang disebabkan oleh ujian di perkuliahan. Pemicu eksternal dari perilaku *self-harm* narasumber adalah keluarga dan teman. Namun faktor pemicu yang lebih besar berasal dari keluarga. Namun informan pertama tidak pernah mendapat cerita terkait faktor peran yang dihadapi oleh narasumber/subjek selama ini terkait permasalahannya. Perasaan narasumber setelah melakukan perilaku *self-harm* adalah merasa lega karena perasaannya terutarakan. Selama bercerita narasumber pertama secara eksplisit menyatakan ketidakmampuan atau pilihan untuk diam saat menghadapi frustrasi dan putus asa, menandakan pengekangan emosi dan penghindaran komunikasi verbal terkait perasaan tersebut. Ekspresi wajah tampak sangat datar tanpa emosi kuat, dengan tawa kecil yang terkesan dipaksakan dan kosong, mencerminkan usaha narasumber untuk menyembunyikan kesedihan dan ketidaknyamanan yang dalam akibat emosi yang dirasakannya.

Bentuk perilaku *self-harm* narasumber kedua berupa overdosis dengan meminum banyak obat (*parasuicide*), mencakar, dan memukul bagian tubuh (paha) (termasuk *deliberate self-harm*). Hal ini dikonfirmasi oleh informan kedua yang menyebutkan mengetahui bentuk perilaku *self-harm* narasumber yaitu mencakar dan mencubit diri sendiri. Narasumber kedua juga mengirimkan kepada peneliti bukti saat dirinya melakukan *self-harm* dengan foto dirinya terluka di bagian jari-jari tangan dan paha. Frekuensi perilaku *self-harm* yang dilakukan narasumber cukup sering, dengan frekuensi sekitar seminggu hingga dua minggu sekali. Namun terjadi penurunan frekuensi *self-harm* narasumber karena aktivitas sosial. Narasumber kedua melakukan *self-harm* akibat mengalami tekanan emosional yang berasal dari berbagai sumber, yaitu keluarga, mantan pasangan yang berselingkuh, serta tuntutan ekspektasi untuk selalu membantu teman-teman. Narasumber kedua melakukan *self-harm* akibat mengalami tekanan emosional yang berasal dari berbagai sumber, yaitu keluarga, mantan pasangan yang berselingkuh, serta tuntutan ekspektasi untuk selalu membantu teman-teman. Hal ini yang juga dikonfirmasi oleh informan dengan menyebutkan narasumber berbagi cerita mengenai masalah emosional, tetapi tanpa mengungkapkan detail secara mendalam. Narasumber kedua menggunakan *self-harm* sebagai cara yang dirasakan efektif untuk meluapkan dan melegakan emosi, yang pada akhirnya narasumber merasa lega setelah melakukan *self-harm* sebagai peluapan emosi. Narasumber kedua selama wawancara secara eksplisit menyatakan ketiadaan rasa antusiasme atau kegembiraan dalam hidup, mencerminkan frustrasi, apatisme, dan ketidakpuasan mendalam terhadap kondisi emosional dan hidupnya. Terkadang mengalihkan pandangan dengan menunduk dan menghindari kontak mata yang menunjukkan ketidaknyamanan dan kecemasan terhadap kondisi dirinya ketika menjelaskan tentang perilaku yang dimilikinya. Narasumber juga menunjukkan ambivalensi emosional, yaitu merasakan dua perasaan atau emosi yang saling bertentangan secara bersamaan.

Bentuk *self-harm* narasumber ketiga adalah dengan menggores kulit pergelangan tangan menggunakan alat tajam sampai berdarah (*wrist cutting*). Hal ini juga dikonfirmasi oleh informan bahwa informan melihat tanda fisik *self-harm* dan kehati-hatian dalam menanggapi kondisi narasumber. Bukti dokumentasi terkait *self-harm* narasumber ketiga juga diberikan kepada peneliti saat narasumber ketiga melukai tangannya sendiri dengan benda tajam (*wrist cutting*). Frekuensi dan pemicu *self-harm* narasumber terkait konflik dengan orang tua adalah harian hingga bulanan. Motivasi narasumber melakukan *self-harm* sebagai pelampiasan emosi. Selain itu juga, terdapat tekanan dari orang tua, ekspektasi lingkungan, dan tuntutan akademik sebagai faktor penyebab *self-harm* pada narasumber. Hal ini yang juga dibenarkan oleh informan bahwa informan mengetahui bahwa narasumber menghindari konflik dengan orang tua melalui pelarian fisik dan emosional. Pengalaman setelah *self-harm* adalah merasakan emosional dan sakit secara fisik. Narasumber kembali menunjukkan rasa frustasinya dengan menggunakan istilah “Ingin meninggal dan ikut papa” juga “Merasa sendiri & terpaksa” yang menunjukkan narasumber merasakan tekanan batin dan perasaan kesepian karena terpaksa menjalani situasi hidupnya. Narasumber terlihat sedih ketika berbicara tentang ayahnya, dan juga terlihat tertekan ketika bercerita tentang perilaku ibunya yang diiringi suara agak bergetar ketika narasumber menceritakan tentang bagaimana perlakuan ibunya terhadapnya.

Bentuk *self-harm* yang dilakukan oleh narasumber keempat adalah melalui pemukulan objek sebagai cara mengelola emosi pada narasumber (*deliberate self-harm*). Hal ini dikonfirmasi oleh informan melalui pengakuan narasumber tentang perilaku *self-harm* berupa melukai diri sendiri dengan cara memukul tembok, menarik rambut, dan membanting meja. Bukti ini juga diberikan oleh narasumber keempat melalui foto jari tangannya yang mengalami luka hingga berdarah sebagai bentuk akibat *self-harm* yang dilakukannya. Perilaku *self-harm* narasumber terjadi apabila narasumber sedang

emosi, sehingga frekuensinya bisa sangat sering. *Self-harm* digunakan sebagai cara mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal oleh narasumber. Faktor lainnya adalah akibat pengaruh keluarga dan teman dalam memicu perilaku *self-harm* melalui perbandingan sosial pada narasumber. Respons emosional setelah *self-harm* adalah emosi mereda sementara, setelah itu muncul rasa bersalah serta penyesalan. Hal ini yang kemudian dikonfirmasi oleh informan bahwa informan kerap menerima pengakuan narasumber terhadap informan terkait perilaku *self-harm* sebagai cara melampiaskan perasaannya. Selama wawancara terlihat tatapan kosong dan tidak antusias dalam bercerita kehidupannya yang menunjukkan rendahnya motivasi atau minat terhadap pengalaman hidup. Narasumber terkadang tertunduk dan mengalihkan perhatian, contohnya ketika menceritakan pengalaman ketika mengingat tentang orang tuanya yang sering membandingkan dirinya. Suara agak pelan dan berhati-hati ketika mengungkapkan pengalaman *self-harm* yang dilakukan dan perasaannya selama ini dengan orang tuanya yang menunjukkan perasaan tekanan emosional, rasa malu, ketakutan terhadap penilaian, serta upaya perlindungan diri dalam menghadapi topik sensitif.

Motivasi Melakukan *Self-harm*

Narasumber pertama tidak berusaha mengabaikan masalah, *self-harm* hanya sebagai kebutuhan meluapkan emosi untuk mencapai kelegaan. Hal ini dikonfirmasi oleh informan pertama bahwa informan mengetahui bahwa subjek/narasumber melakukan perilaku *self-harm* karena subjek yang bercerita. Apabila tidak bercerita, informan tidak mengetahui karena subjek terlihat biasa saja dan cenderung *happy* saat di sekolah. Lebih lanjut, informan melihat bahwa subjek tetap menjalani kegiatannya sehari-hari walaupun sedang ada masalah yang dihadapinya. Motivasi lainnya narasumber melakukan perilaku *self-harm* karena merasa terbebani oleh tanggung jawab sebagai anak pertama dalam keluarga inti, di mana harapan dan impian keluarga sangat besar diletakkan padanya. Namun informan tidak pernah mendapat cerita terkait peran yang dihadapi oleh narasumber/subjek selama ini terkait permasalahannya. Narasumber selama wawancara secara eksplisit menyatakan ketidakmampuan atau pilihan untuk diam saat menghadapi frustrasi dan putus asa, menandakan pengekangan emosi dan penghindaran komunikasi verbal terkait perasaan tersebut, serta menggunakan kata-kata yang sederhana dan penuh kehati-hatian, menghindari kata yang mengandung emosi kuat sebagai bentuk perlindungan diri dari keterbukaan berlebihan. Ekspresi wajah subjek terlihat datar, terkadang tertawa tapi terlihat kosong, seperti sedang memendam rasa kesedihan karena narasumber berusaha untuk menyembunyikan kesedihan dan ketidaknyamanan yang dalam akibat emosi yang dirasakannya. Terkadang subjek mengalihkan pandangan mata dan sesekali tertunduk ketika sedang menceritakan pengalamannya dan terdengar memelankan suara ketika sudah mulai bercerita tentang kejadian yang membuat subjek tidak nyaman. Hal ini menunjukkan ketidaknyamanan emosional, penghindaran kontak mata langsung, dan mekanisme pertahanan diri dalam menghadapi materi sensitif atau emosional.

Narasumber kedua melakukan *self-harm* bukan sebagai pelarian dari masalah, melainkan hanya sebagai mekanisme koping untuk mengurangi tekanan stres. Informan kedua juga mengetahui tingkat keterbukaan narasumber yang tinggi dalam bercerita kepada informan, termasuk detail pengalaman yang dimiliki oleh narasumber. Kemudian narasumber kedua merasa bahwa adanya rasa tanggung jawab yang dimilikinya menjadi alasan utama untuk melakukan *self-harm*. Namun informan kedua tidak secara mendetail menyebutkan terkait beban atau tanggung jawab peran dari narasumber kedua ini. Narasumber selama wawancara ini menyatakan perasaan yang dirasakannya dengan menggunakan istilah "*Emotional pressure dan Emotional outburst*". Hal ini mengindikasikan

narasumber merasakan tekanan emosional berkelanjutan dan mengalami ledakan emosi yang tiba-tiba, intens, dan sulit dikendalikan sebagai respons atas tekanan emosional yang dipendam. Selama bercerita juga narasumber menunjukkan ekspresi wajah yang menandakan emosi yang terpendam dan kesedihan, mengalihkan pandangan dengan menunduk dan menghindari kontak mata, dan terkadang tertawa ketika berbicara, tetapi juga mengeluarkan nada yang pelan sesekali ketika berbicara mengenai perilaku *self-harm* yang dilakukan karena menunjukkan ketidaknyamanan dan kecemasan terhadap kondisi dirinya ketika menjelaskan tentang perilaku yang dimilikinya.

Narasumber ketiga memiliki pikiran bahwa *self-harm* sebagai cara melarikan diri dari masalah pada narasumber. Hal ini dikonfirmasi informan bahwa informan mengetahui bahwa narasumber menghindari konflik dengan orang tua melalui pelarian fisik dan emosional. Narasumber ketiga juga menceritakan mengalami beban tanggung jawab besar dan perubahan peran setelah kehilangan ayah dan diasuh oleh ibunya. Informan juga menambahkan bahwa terdapat konflik ekspektasi keluarga terkait kemandirian dan perbedaan kebutuhan individu yaitu narasumber ketiga di keluarganya. Narasumber selama wawancara juga kerap menyatakan perasaannya dengan kata-kata yang cukup emosional dan menunjukkan emosinya, seperti “sudah capek”, “disakitin”, “meninggal” dan kembali menunjukkan rasa frustasinya dengan menggunakan istilah “Ingin meninggal dan ikut papa” juga “Merasa sendiri & terpaksa”. Hal ini menunjukkan merasakan tekanan batin dan perasaan kesepian karena terpaksa menjalani situasi hidupnya. Ekspresi non-verbal yang ditampilkan juga menunjukkan perasaan duka, kerinduan, serta beban emosional dan konflik batin dalam hubungan keluarga.

Narasumber keempat mengatakan bahwa motivasi melakukan *self-harm* sebagai mekanisme pengalihan dan penundaan rasa sakit emosional untuk menghindari masalah pada narasumber. Namun menurut informan keempat, narasumber keempat selama ini memperlihatkan emosional tertahan dan beban psikologis yang terlihat melalui sikap diam yang artinya narasumber keempat memendam hal tersebut. Terkait dengan beban tanggung jawab yang diemban, tidak dijelaskan secara spesifik. Namun dari jawaban sebelumnya, terlihat bahwa narasumber keempat berusaha memenuhi ekspektasi dari orang tuanya agar mendapatkan bentuk pengakuan sebagai sosok anak yang sesuai dengan ekspektasi orang tuanya. Hal ini yang juga terlihat dari pengamatan peneliti bahwa narasumber keempat kerap mengatakan bahwa narasumber tidak dicintai oleh orang tuanya, yang mana menunjukkan perasaan penolakan dan kesepian akibat perilaku lingkungan sekitarnya. Ekspresi non verbal yang ditampilkan juga menunjukkan ketidaknyamanan terhadap kondisi yang dihadapinya, terutama berkaitan dengan orang tuanya akibat tekanan dan perasaan sakit hati.

Usaha Pengendalian Emosi

Narasumber pertama telah mencoba mekanisme koping lainnya, seperti aktivitas berlari, tetapi belum merasa lega untuk meluapkan emosinya. Di masa mendatang, narasumber pertama berharap memiliki kemampuan dalam mengontrol emosi diri sendiri agar semakin membaik seiring waktu, terutama karena latar belakang pendidikannya di bidang psikologi. Hal yang sama juga diharapkan oleh informan agar narasumber dapat belajar, menyembuhkan diri, dan mendapatkan dukungan sosial yang kuat untuk mengatasi tekanan emosional.

Narasumber kedua telah mencoba untuk menggunakan aktivitas berlari sebagai salah satu cara untuk mengatasi tekanan atau masalah yang dihadapi. Namun hal ini belum berhasil mengalihkan dari perilaku *self-harm* karena perasaan yang terperangkap akibat sejak terjadinya COVID-19. Narasumber berencana untuk memilih mekanisme koping yang lebih sehat, seperti aktivitas berlari atau olahraga, serta dikelilingi oleh orang-orang yang positif. Harapan yang sama dari informan kedua agar

narasumber dapat lebih memahami perspektif orang tua dan menanamkan sikap positif serta pengendalian diri.

Narasumber ketiga berusaha untuk mengalihkan diri dari bentuk perilaku *self-harm* melalui isolasi sosial dan kemandirian dalam menghadapi kesulitan kesehatan pada narasumber sebagai bentuk mekanisme koping lainnya. Namun hal ini masih belum berhasil karena adanya dinamika dan ambivalensi terhadap keinginan menyakiti diri sendiri. Harapan dari narasumber ketiga adalah dirinya memiliki keluarga harmonis dan kesehatan mental yang terjaga, serta kebutuhan dukungan sosial, dan harapan untuk lepas dari lingkungan *toxic*. Hal ini yang juga menjadi harapan informan ketiga untuk narasumber ketiga memiliki pengenalan dan pengelolaan emosi melalui kegiatan positif.

Narasumber keempat memiliki upaya lain dalam menyalurkan emosi melalui kegiatan positif yaitu olahraga (*boxing*). Namun dirinya tidak dapat lepas dari *self-harm* karena mulai menyadari bahwa emosi bersifat sementara dan tidak mungkin bertahan terus-menerus, sehingga perlu dilampiaskan langsung dengan *self-harm*. Harapan narasumber untuk pengelolaan emosi yang sehat dan ekspresi emosi yang terbuka tanpa rasa takut serta membangun hubungan sehat dengan diri sendiri dan menghentikan perilaku *self-harm*. Hal ini yang kemudian menjadi harapan informan keempat juga untuk narasumber keempat agar memiliki kekuatan emosional, penerimaan diri, dan penghargaan terhadap hak kebahagiaan.

Berdasarkan hasil wawancara dan analisis data tersebut, berikut tabel rangkuman hasil penelitian interpartisipan dari masing-masing narasumber:

Tabel 1. Ringkasan Hasil Penelitian Interpartisipan

Kategori	Narasumber 1	Narasumber 2	Narasumber 3	Narasumber 4
Hasil Observasi dan Dokumentasi	1. Menggunakan kata-kata sederhana dan penuh perhatian sebagai bentuk perlindungan diri untuk menghindari keterbukaan emosional berlebihan. 2. Cenderung mengekang emosi dengan memilih diam dan memendam perasaan frustrasi, sedih, dan putus asa tanpa menceritakan pada siapa pun. 3. Ekspresi wajah datar dan tawa kecil yang	1. Menyatakan tekanan emosional berkelanjutan dan ledakan emosi yang intens dengan istilah " <i>Emotional pressure</i> " dan " <i>Emotional outburst</i> ". 2. Mengungkapkan rasa frustrasi dan apatisme dalam hidup melalui kalimat "Tidak ada hal yang <i>excited</i> dalam hidup ini", menandakan ketidakpuasan emosional yang mendalam. 3. Ekspresi wajah yang kadang sedih dan datar, mencerminkan emosi terpendam dan kesedihan	1. Mengungkapkan beban psikologis yang berat dengan istilah seperti "sudah capek", "disakitin", dan "meninggal", menunjukkan keterbukaan terhadap emosi yang dialami. 2. Menyatakan perasaan kesepian dan keinginan untuk "meninggal dan ikut papa", mencerminkan frustrasi dan konflik batin dalam menjalani kehidupannya. 3. Ekspresi wajah sedih dan tertekan saat menceritakan	1. Menyatakan perasaan tidak dicintai oleh orang tua, yang mengindikasikan penolakan dan kesepian akibat lingkungan sekitar. 2. Menggunakan istilah "Sering merasa gagal" yang mencerminkan rendahnya kepercayaan diri, frustrasi emosional, dan beban psikologis dari persepsi negatif terhadap diri sendiri. 3. Tatapan kosong dan kurang

	terkesan dipaksakan, menunjukkan usaha menyembunyikan kesedihan dan ketidaknyamanan emosional. 4. Menghindari kontak mata langsung sebagai mekanisme pertahanan diri menghadapi topik yang sensitif. 5. Memelankan suara ketika mulai bercerita tentang kejadian yang membuatnya tidak nyaman, menandakan beban emosional. 6. Menunjukkan bukti self-harm dengan bekas goresan pada tangan dan melampiaskan kekesalannya melalui akun <i>alter</i> di media sosial.	mendalam. 4. Mengalihkan pandangan dengan menunduk dan menghindari kontak mata saat membicarakan topik sensitif, menggambarkan ketidaknyamanan dan kecemasan. 5. Tertawa sesekali dengan nada pelan saat membahas self-harm, menunjukkan ambivalensi emosional—kontradiksi perasaan yang tersembunyi di balik tawa. 6. Menunjukkan bukti self-harm berupa foto tubuh yang dicakar dan dipukul sebagai wujud tekanan emosional yang dirasakan.	hubungan dengan ayah dan ibu, mencerminkan duka dan konflik batin. 4. Mengalihkan pandangan dan menunduk ketika membahas ayahnya, menunjukkan kesedihan mendalam dan usaha melindungi diri dari beban emosional. 5. Suara bergetar saat bercerita perlakuan ibu, menandakan ketegangan emosional dan beban psikologis yang berat. 6. Menunjukkan bukti self-harm dengan foto tangan yang tergores benda tajam serta mengekspresikan emosinya di media sosial.	antusias, menunjukkan rendahnya motivasi dan minat terhadap hidup. 4. Sering menunduk dan mengalihkan perhatian, terutama ketika membahas tekanan dari orang tua yang membandingkan dirinya, menandakan ketidaknyamanan dan sakit hati. 5. Suara pelan dan berhati-hati saat mengungkapkan pengalaman self-harm dan perasaan terhadap orang tua, menandakan adanya tekanan emosional, rasa malu, dan ketakutan terhadap penilaian. 6. Menunjukkan bukti self-harm dengan foto luka di jari yang diakibatkan oleh memukul benda di sekitarnya hingga terluka.
Latar Belakang <i>Self-harm</i>	1. Mulai <i>self-harm</i> dilakukan sejak SMP. 2. Berawal dari keterbatasan mengekspresikan emosi secara verbal. 3. Mengetahui bentuk <i>self-harm</i>	1. Mulai <i>self-harm</i> sejak kelas 2 SMA. 2. Berawal dari tekanan emosional akibat kekecewaan diselingkuhi dalam hubungan asmara, sehingga merasa hidup tidak menarik.	1. Mulai <i>self-harm</i> sejak kelas 2 SMP 2. Bermula dari kehilangan ayah dan perubahan pola asuh ibu yang menuntut kemandirian 3. Mengetahui <i>self-harm</i> dari media	1. Mulai <i>self-harm</i> usia 17 tahun (kelas 2 SMA) 2. Bermula dari tekanan emosional orang tua yang sering membandingkan narasumber dengan orang lain

	dari teman sebaya 4. Menggunakan <i>self-harm</i> sebagai strategi koping maladaptif untuk merespon ketidakmampuan mengelola emosi.	3. Mengetahui <i>self-harm</i> dari media film dan teman sebaya yang sudah melakukan <i>self-harm</i> terlebih dahulu. 4. Menggunakan <i>self-harm</i> untuk meluapkan emosi atas kekecewaan dan tekanan yang dialami.	sosial 4. Menggunakan <i>self-harm</i> sebagai respons terhadap trauma rasa kehilangan, tekanan keluarga, dan kesulitan mengelola emosi negatif.	yang menimbulkan perasaan gagal dan tidak cukup baik. 3. Mengenal <i>self-harm</i> dari media sosial. 4. Menggunakan <i>self-harm</i> sebagai pelampiasan emosional.
Profil perilaku <i>self-harm</i> yang dilakukan	1. Bentuk <i>self-harm</i> adalah <i>wrist cutting</i> dan membenturkan kepala ke tembok. 2. Frekuensi cukup sering, tetapi menurun sejak masa perkuliahan. 3. Motivasi utamanya adalah meluapkan tekanan emosional dari stres akademik, <i>overthinking</i>, dan tekanan keluarga. 4. Setelah melakukannya narasumber merasa lega dan emosinya lebih terungkap.	1. Bentuk <i>self-harm</i> berupa mencakar, minum obat <i>paracetamol</i> dosis berlebihan, dan memukul bagian tubuh (paha). 2. Frekuensi melakukan <i>self-harm</i> sekitar satu hingga dua minggu sekali saat SMA, tetapi menurun karena interaksi sosial dan kesibukan perkuliahan. 3. Motivasi melakukan <i>self-harm</i> adalah meredakan emosi yang meluap akibat tekanan pasangan yang selingkuh, ekspektasi keluarga, dan rasa putus asa 4. Merasa lega setelah melakukan <i>self-harm</i> meski awalnya tidak sadar bahwa perilakunya termasuk <i>self-harm</i>.	1. Bentuk <i>self-harm</i> adalah menggores tangan dengan silet hingga terluka. 2. Frekuensi melakukan <i>self-harm</i> bisa sangat sering bahkan harian tergantung kondisi emosional dan fisik. 3. Motivasi melakukan <i>self-harm</i> sebagai pelampiasan emosi berat dari tekanan kuliah, pekerjaan, dan tuntutan orang tua. 4. Merasa lega setelah melakukan <i>self-harm</i>, tetapi juga memberikan luka fisik dan rasa malu.	1. Bentuk <i>self-harm</i> adalah memukul benda sekitar seperti tembok, pintu, atau kursi. 2. Frekuensi tergolong sering saat mengalami tekanan emosi. 3. Motivasi melakukan <i>self-harm</i> adalah sebagai cara mengekspresikan emosi terpendam akibat tekanan keluarga dan teman serta perasaan tidak dicintai. 4. Merasa lega sesaat, tetapi kemudian mengalami rasa bersalah dan penyesalan.
Motivasi melakukan <i>self-harm</i>	1. <i>Self-harm</i> bukan jadi cara penghindaran masalah, melainkan cara menenangkan diri	1. <i>Self-harm</i> bukan cara menghindari masalah, melainkan mekanisme meredakan tekanan	1. Melakukan <i>self-harm</i> karena merasa semua masalah akan selesai dengan cara tersebut, terutama	1. Melakukan <i>self-harm</i> sebagai cara mengalihkan perhatian dari rasa sakit emosional dengan fokus pada

	agar dapat menghadapi masalah lebih efektif. 2. Merasa terbebani oleh tanggung jawab sebagai anak pertama dalam keluarga inti, di mana harapan dan impian keluarga sangat besar diletakkan padanya.	emosional dan stres. 2. Memiliki rasa tanggung jawab yang dimilikinya menjadi alasan utama untuk melakukan <i>self-harm</i>.	akibat perasaan ditinggalkan dan kesepian mendalam. 2. Merasakan beban tanggung jawab besar dan perubahan peran setelah kehilangan ayah dan diasuh oleh ibunya	rasa sakit fisik, memberikan jeda sementara dari pikiran negatif yang menghantui. 2. Memiliki tanggung jawab berlebihan tanpa dukungan membuat merasa terjebak dan kehilangan kontrol
Usaha pengendalian emosi	1. Selain <i>self-harm</i>, narasumber mencoba aktivitas berlari sebagai alternatif melampiaskan emosi. 2. Kesulitan mengungkapkan ketidaksetujuan kepada orang tua memperparah kondisi emosional, sehingga <i>self-harm</i> menjadi mekanisme maladaptif untuk mengelola dan mengekspresikan perasaan internal. 3. Narasumber berharap mampu mengendalikan emosi secara efektif dan mencapai kondisi mental yang lebih stabil. Kesadaran akan pentingnya penerapan ilmu psikologi yang dipelajari menjadi motivasi menghadapi	1. Narasumber menggunakan aktivitas berlari sebagai strategi alternatif melampiaskan emosi. 2. <i>Self-harm</i> tetap digunakan untuk mengelola perasaan campur aduk seperti sedih dan marah, sehingga setelah melakukannya merasa lega dan tenang. 3. Narasumber berharap mengembangkan mekanisme koping lebih sehat, seperti rutin berolahraga dan dikelilingi oleh orang-orang positif. 4. Kesadaran akan pentingnya dukungan sosial dan pertemanan yang positif menjadi harapan untuk mengelola emosi dan meningkatkan kualitas hidup.	1. Narasumber mencoba mengelola emosi dengan menyendiri dan pindah lingkungan untuk mencari ketenangan. 2. <i>Self-harm</i> tetap digunakan untuk merespon tekanan emosional, rasa kehilangan, kesepian, kebutuhan pengakuan, serta mekanisme maladaptif mengatasi beban psikologis. 3. Narasumber berharap mendapatkan dukungan dari sekitarnya, seperti dari pacar untuk membantu mengurangi kesepian. 4. Harapan untuk segera menikah agar bisa lepas dari lingkungan keluarga yang <i>toxic</i> dan memiliki teman hidup.	1. Narasumber mulai mengembangkan cara sehat dan positif mengelola emosi melalui olahraga <i>boxing</i>. 2. <i>Self-harm</i> tetap digunakan untuk melampiaskan emosi secara langsung agar tidak tertahan. 3. Narasumber ingin mengendalikan dan mengekspresikan emosi lebih terbuka dan jujur tanpa takut dihakimi, sehingga dapat belajar mengelola emosi dengan cara lebih sehat. 4. Harapan narasumber dapat membangun hubungan sehat dengan diri sendiri, mencintai dan menerima diri tanpa menyakiti diri

tantangan hidup
dengan cara lebih
sehat.

sendiri. mental dan
emosional.

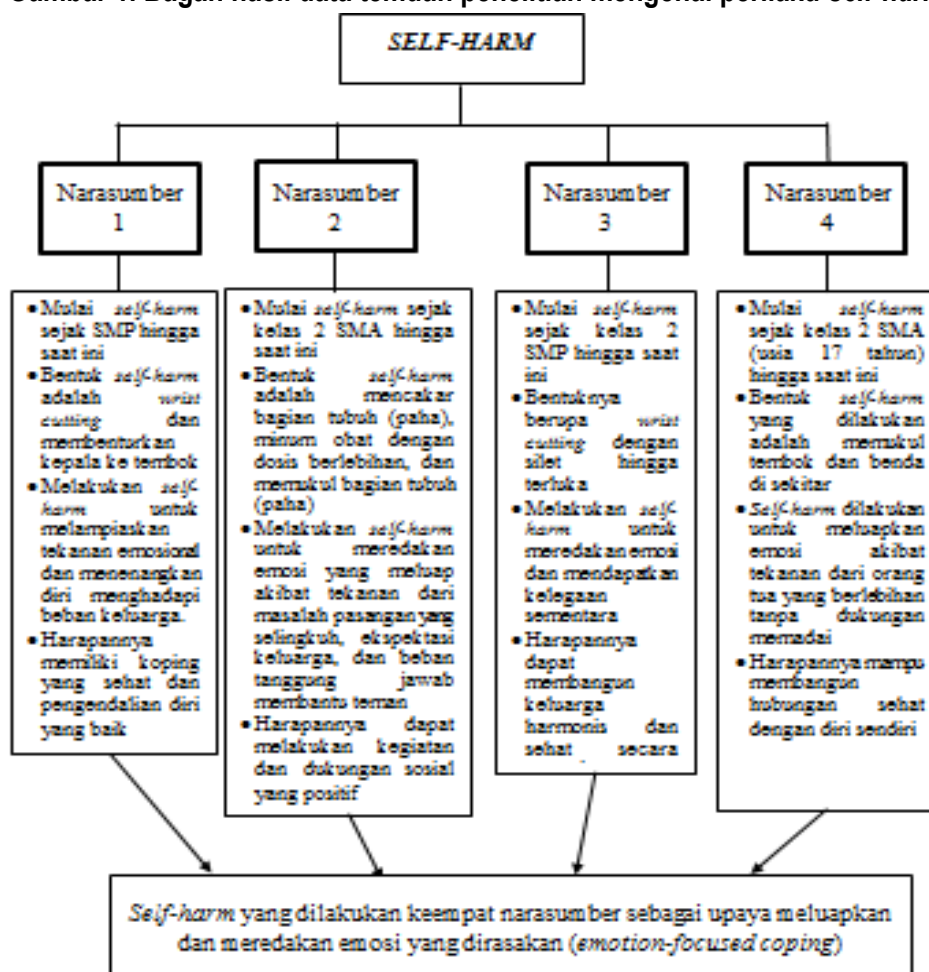
4. Tujuan
utama yang ingin
dicapai adalah
memiliki kesehatan
mental yang sehat
tanpa tekanan dari
pihak mana pun
dalam perjalanan
pemulihan dan
pengelolaan
emosi.

Pembahasan

Perilaku *self-harm* pada remaja akhir tidak hanya dapat dipahami sebagai bentuk penyaluran emosi negatif, tetapi juga sebagai strategi koping yang muncul akibat keterbatasan kemampuan regulasi emosi dan kurangnya dukungan sosial. Menurut Klonsky (2007), *self-harm* sering digunakan remaja sebagai mekanisme untuk meredakan ketegangan psikologis secara instan, meskipun bersifat maladaptif dalam jangka panjang. Faktor-faktor seperti stres akademik, konflik keluarga, serta tekanan dari lingkungan pertemanan juga menjadi pemicu signifikan yang memperkuat kecenderungan remaja untuk melakukan *self-harm* (Nock, 2010). Dengan demikian, memahami pengalaman subjektif remaja melalui pendekatan fenomenologi memberikan kontribusi penting dalam merancang intervensi psikososial yang lebih tepat sasaran, termasuk peningkatan keterampilan regulasi emosi dan penyediaan dukungan sosial yang memadai.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana perilaku *self-harm* pada remaja akhir menjadi salah satu cara mereka menyalurkan emosi negatif, khususnya sebagai bentuk koping yang berfokus pada emosi. Dalam prosesnya, peneliti telah mewawancarai empat remaja yang masih melakukan *self-harm* untuk mendapatkan gambaran yang lebih mendalam mengenai pengalaman mereka. Pembahasan ini menggunakan perspektif teori interpretivisme dengan pendekatan fenomenologi untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif remaja yang melakukan *self-harm*. Dengan fenomenologi, peneliti dapat mengeksplorasi bagaimana individu memberikan makna pada perilaku *self-harm* sebagai respons terhadap tekanan emosional dan interaksi sosial yang dialami. Melalui hasil wawancara dan analisis data yang telah peneliti lakukan, dapat disimpulkan dalam satu gambaran bagan sebagai berikut:

Gambar 1. Bagan hasil data temuan penelitian mengenai perilaku *self-harm*



Perilaku *self-harm* pada remaja akhir dalam penelitian ini ditemukan sebagai manifestasi dari tekanan emosional yang berat dan kesulitan menyalurkan perasaan secara sehat. Empat narasumber menunjukkan bahwa *self-harm* tidak semata perilaku impulsif, melainkan strategi maladaptif untuk melampiaskan emosi terpendam, memperoleh kelegaan sesaat, serta mengurangi rasa frustrasi dan keterasingan. Hal ini menegaskan bahwa *self-harm* berfungsi sebagai mekanisme coping berbasis emosi (*emotion-focused coping*) yang digunakan untuk meredakan beban psikologis.

Bentuk perilaku *self-harm* yang dilakukan narasumber bervariasi, mulai dari *wrist cutting*, membenturkan kepala, memukul benda sekitar, hingga konsumsi obat berlebih. Motivasi utamanya beragam, yaitu meluapkan tekanan emosional akibat konflik keluarga, tekanan akademik, pengalaman traumatis, maupun relasi interpersonal yang bermasalah. Walaupun memberi rasa lega sementara, perilaku ini menimbulkan luka fisik, rasa bersalah, dan risiko psikologis lanjutan. Temuan ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menyebutkan bahwa *self-harm* sering dipilih remaja sebagai cara mengekspresikan emosi negatif yang sulit diungkapkan secara verbal.

Faktor eksternal terbukti menjadi pemicu signifikan, khususnya pola komunikasi keluarga yang buruk, kurangnya dukungan emosional, tekanan orang tua, serta pengaruh media dan lingkungan sosial. Kondisi keluarga yang penuh tuntutan, membandingkan anak, atau minim kasih sayang menjadikan remaja rentan melukai diri sebagai bentuk protes maupun pelarian. Selain itu, pengalaman kehilangan, kesepian, serta tuntutan sosial memperburuk kerentanan psikologis yang mereka alami. Dengan demikian, kualitas relasi interpersonal dalam keluarga berperan penting dalam memunculkan maupun memperberat kecenderungan *self-harm*.

Meski perilaku self-harm kerap dipilih sebagai jalan keluar instan, narasumber juga menunjukkan adanya upaya mencari mekanisme alternatif yang lebih sehat, seperti olahraga, berpindah lingkungan, hingga menjalin hubungan sosial yang positif. Namun, alternatif ini seringkali tidak memberikan kelegaan yang sepadan, sehingga mereka kembali pada self-harm sebagai solusi sesaat. Harapan untuk memiliki mekanisme koping yang konstruktif tetap ada, terutama melalui olahraga, dukungan pasangan, dan keinginan membangun hubungan sehat dengan diri sendiri maupun orang lain.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa self-harm pada remaja merupakan bentuk koping maladaptif terhadap tekanan emosional kompleks, baik dari faktor internal maupun eksternal. Meskipun memberi kelegaan jangka pendek, perilaku ini berisiko menimbulkan kecanduan dan memperburuk kesehatan mental hingga berujung pada ide bunuh diri. Oleh karena itu, dukungan sosial yang memadai dari keluarga, teman sebaya, maupun intervensi profesional seperti terapi regulasi emosi menjadi sangat penting untuk membantu remaja mengembangkan strategi koping yang lebih sehat dan adaptif, sekaligus meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, perilaku *self-harm* pada remaja merupakan respons terhadap tekanan emosional yang kompleks, baik dari faktor internal seperti stres akademik, kesulitan mengelola emosi, dan konflik batin, maupun faktor eksternal seperti tekanan keluarga, kurangnya dukungan emosional, dan pengalaman traumatis. *Self-harm* berfungsi sebagai mekanisme koping maladaptif yang digunakan untuk menyalurkan emosi negatif dan mencari kelegaan sementara dari beban psikologis yang berat (*emotion-focused coping*).

Keempat narasumber dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *self-harm* muncul sebagai cara untuk mengatasi tekanan emosional yang mereka alami, seperti beban tanggung jawab keluarga, tekanan sosial, dan pengalaman kehilangan atau konflik interpersonal. Bentuk *self-harm* yang dilakukan beragam, mulai dari membenturkan kepala (termasuk dalam *deliberate self-harm*), menggores tubuh (utamanya pergelangan tangan) dengan benda tajam (*wrist cutting*), hingga overdosis obat (*parasuicide*), yang semuanya bertujuan untuk mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal. Selain itu, faktor-faktor eksternal seperti pola komunikasi keluarga yang kurang efektif, kurangnya kasih sayang, serta pengaruh media sosial juga memperparah kondisi dan mendorong perilaku *self-harm*.

Penelitian ini juga menegaskan pentingnya dukungan sosial dan intervensi profesional dalam membantu remaja mengatasi perilaku *self-harm*. Dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar sangat krusial untuk memberikan bantuan emosional dan mendorong remaja mencari bantuan yang tepat. Terapi seperti terapi regulasi emosi sebagai intervensi psikologis sangat dianjurkan guna mencegah perilaku self-harm. Intervensi ini diharapkan dapat membantu individu dalam mengembangkan mekanisme koping yang lebih sehat dan adaptif, sehingga meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola stres dan emosi negatif secara efektif.

DAFTAR REFERENSI

- Ackerman, I. (2020). *Coping strategies and quality of life in patients with multiple sclerosis (MS): A South African online perspective*. Doctoral dissertation, Stellenbosch University, Stellenbosch.
- Agonia, A. & Tenorio, A. A. (2024). From Stress to Success: Coping Mechanisms and Academic Motivation among Social Studies Students. *IJSART*, 10(4), 353-365.

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-V 5th ed.)*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Anggraini, K.R., Lubis, R., & Azzahroh, P. (2022). Pengaruh Video Edukasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Awal Tentang Kesehatan Reproduksi. *Menara Medika*, 5(1), 109-120.
- Ardyani, B. & Putri, G. K. (2021). Mekanisme Koping Pada Remaja Di Desa Ragajaya Kecamatan Bojong Gede Kabupaten Bogor. *Indonesian Journal of Nursing Scientific*, 1(1), 43-50.
- Arianto, B. (2024). *Triangulasi Metoda Penelitian Kualitatif*. Balikpapan: Borneo Novelty Publishing.
- Arinda, O. D., & Mansoer, W. W. D. (2021). NSSI (*Nonsuicidal Self-Injury*) pada Dewasa Muda di Jakarta: Studi fenomenologi interpretatif. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 8(1), 123-147.
- Azizah, N., & Ardhani, T. A. (2024). Mekanisme coping pada remaja dengan perilaku *self-harm* berdasarkan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(12), 986–994. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1458868>
- Bell, B. T. (2016) Understanding Adolescents. Dalam Little, Linda, Fitton, Daniel, Bell, Beth T. and Toth, Nicola, (eds.) *Perspectives on HCI Research with Teenagers*. Springer, pp. 11-27
- Calunsag, J., Flores, P., Jala, L., & Pamoso, A. H. (2020). Adolescents' Concept of *Self-harm*. *TAGIK*, 1(1), 62-74.
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health. (2022). *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian*. Pusat Kesehatan Reproduksi.
- Delyaputri, Y., Vara, C. G., Patrisia, S., Nurhafizha, D., Puriani, R. A., & Novirson, R. (2025). Fenomena *self-injury* pada remaja. *Guruku: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 3(2), 94–102. <https://doi.org/10.59061/guruku.v3i2.977>
- Dewi, A. D. C., Sundari, R. I., Yudono, D. T. (2021). Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Stress Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Umum Wijaya Kusuma Kebumen. *Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)*, 771-781.
- Endriyani, S., Lestari, R. D., Lestari, E., & Napitu, I. C. (2022). Gangguan Mental Emosional Dan Depresi Pada Remaja. *Health Care Nursing Journal*, 4(2), 429–434.
- Fajaruddin, M. & Sahrul, S. (2024). Karakteristik kesehatan mental remaja dalam perilaku *self harm*. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(4), 1–13. <https://doi.org/10.37329/cetta.v7i4.3605>
- Faried, L., Noviekayati, I. G. A. A., & Saragih, S. (2018). Efektivitas Pemberian Ekspresif Writing Therapy terhadap Kecenderungan *Self Injury* Ditinjau dari Tipe Kepribadian Introvert. *Psikovidya*, 22(2), 118-131.
- Fatah, R. A. (2024). Penerapan Metode Penelitian Fenomenologi Pada Hermeneutika Hans George Gadamer. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(1), 515-524.
- Fitriani, A.N., Fedryansyah, M., & Meilany, L. (2022). Coping Mechanism Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menylesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi : Studi Kasus Di Paguyuban Keluarga Mahasiswa Bandung Universitas Padjadjaran. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(3), 377-387.
- Hamidah, S., & Rizal, M. S. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Perkembangan Remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(2), 237–248.
- Hanan, A. F., Kusmawati, A., Putri, T. E., & Oktaviani, T. (2024). Pentingnya dukungan sosial terhadap perilaku *self-harm* pada remaja yang merasa kesepian. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 3(1), 211–218. <https://doi.org/10.55606/concept.v3i1.998>
- HIMPSI. (2010). *Kode Etik Psikologi Indonesia*. Jakarta: Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia. <https://nos.wjv-1.neo.id/himpsi-dev/master/Handout-PSY204-Kode-Etik-Psikologi-Indonesia.pdf>
- Hutagalung, M. F. B., Harahap, E. R., Lubis, R. M., Matondang, A. N., Putri, V., Hasanah, N., & Lubis, R. (2024). Perkembangan Intelektual, Emosi, Sosial dan Moral Remaja. *Jurnal Pendidikan*

- Tambusai, 8(2), 25755–25761.
- Insani, S. M., & Savira, S. I. (2023). Studi Kasus : Faktor Penyebab Perilaku *Self-harm* Pada Remaja Perempuan. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 439–454.
- Junjie, M. & Yingxin, M. (2022). The Discussions of Positivism and Interpretivism. *Global Academic Journal of Humanities and Social Sciences*, 4(1), 10-14.
- Kalangi, P., Rempowatu, F., Rempowatu, F., Tumewu, V., & Ilat, I. P. (2024). *Self-harming* Pada Remaja. *DIDASKALIA : Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 5(1), 40-49.
- Kandar, D. D. C., & Dewi, R. K. (2024). Manajemen individu dengan resiko *self-harm*: Mengelola resiko dan bahayanya pada diri sendiri. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 12(1), 1-8. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jkp/article/download/51982/45820/132595>
- Karimah, K. (2021). Kesepian dan kecenderungan perilaku menyakiti diri sendiri pada remaja dari keluarga tidak harmonis. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 367- 380. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i2.5978>
- 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.
- Leather, J. Z., O'Connor, R. C., Quinlivan, L., Kapur, N., Campbell, S., & Armitage, C. J. (2020). Healthcare professionals' implementation of national guidelines with patients who *self-harm*. *Journal of psychiatric research*, 130, 405–411.
- Mmari, K., Mafuta, E., Yu, C., Pinandari, A., Borges, A. L. V., Maddaleno, M., & Martinez-Baack, M. (2024). Coping Strategies Among Adolescents During the COVID-19 Pandemic: A Cross-Cultural Exploration. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 75(6S), S50–S56.
- Mufidha, A. (2019). Dukungan Sosial Teman Sebaya Sebagai Prediktor *Psychological Well-Being* pada Remaja. *Acta Psychologia*, 1(1), 34-42.
- Mulyaningsih, N. I. (2022). *Strategi Coping stress Perilaku Self-injury Pada Remaja Platform Media Sosial Twitter Tahun 2021*. Bachelor degree's thesis, FISHUM, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Nasir, A., Nurjana, N., Shah, K., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif . *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 4445–4451.
- Nasution, F. Z., & Angraini, S. (2021). Gambaran Perilaku *Self-harm* Pada Remaja. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(1), 121-137.
- Nasution, A. F. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV. Harfa Creative.
- Nugraha, A., Sugara, G. S., & Nurhanifa, F. (2024). Gambaran Gaya Koping (*Coping Style*) Pada Pelaku Melukai Diri (*Self Injury*). *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 7(1), 49-61
- Permatasari, D. I. & Wibowo, D.H. (2024). Hubungan Antara *Emotion Focused-Coping* Dengan *Psychological Well-Being* Pada Guru SMK Swasta. *Media Bina Ilmiah*, 18(7), 1685-1704.
- Pervin, N., & Mokhtar, M. (2022). The Interpretivist Research Paradigm: A Subjective Notion of a Social Context. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 11(2), 419–428.
- Pratama, D. & Sari, Y. P. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja. *Edukasimu.org*, 1(3), 1-9.
- Pratama, P. Y. S., & Nugrahaeni Wideasavitri, P. (2024). Pengalaman Remaja Bali Yang Melakukan Perilaku *Self-Injury*. *Journal of Comprehensive Science (JCS)*, 3(9), 4339–4352.
- Primadasa, A. & Raihana, P. A. (2022). The Relationship between Coping Strategies and Academic Adjustment with Academic Stress of Students during COVID-19 Online Learning Pandemic. *International Summit on Science Technology and Humanity (ISETH) 2022*, 324-332.
- Purnamasari, A. P., & La Kahija, Y. F. (2020). Mengajar Sembari Belajar: Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis tentang Pengalaman Pengajar Muda Gerakan Indonesia

- Mengajar. *Jurnal EMPATI*, 7(3), 1020-1030.
- Ragita, S. P., & Fardana N., N. A. (2021). Pengaruh Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Terhadap Kematangan Emosi Pada Remaja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 417–424.
- Rahmy, H.A & Muslimahayati. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35-44.
- Ramli. (2023). BAB II Sumber Data, Subyek Penelitian Dan Isu Terkait. Dalam Ratnaningtyas, E. M., Ramli, Syafruddin, Saputra, E., Suliwati, D., Suliwati, B. T. A., Karimuddin, Aminy, M. H., Saputra, N., Khaidir, & Jahja, A. S. (ed.). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Russell, K., Rasmussen, S., & Hunter, S. C. (2020). Does mental well-being protect against self-harm thoughts and behaviors during adolescence? A six-month prospective investigation. *International journal of environmental research and public health*, 17(18), 6771. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186771>
- 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, 1121313. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1121313>
- Safira, F., & Prabawa, A. (2024). Konsep Teori Hubungan Resiliensi dan Religiositas Dengan Perilaku *Self-harm* Pada siswa. *Social, Humanities, and Educational Studies (SHES): Conference Series*, 7(3), 623 – 632.
- Sailo, H. & Varghese, D. (2024). Academic Stress, Its Sources, Effects and Coping Mechanisms Among College Students. *International Journal of Science and Healthcare Research*, 9(3), 124-132.
- Sambuaga, M. C., Akemat, A., Wisnusakti, K., Mustikasari, M., & Imelisa, R. (2024). Perilaku merusak diri pada usia dewasa muda. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(2), 2373-2383. <https://doi.org/10.31539/joting.v6i2.11755>
- Saputra, M.R., Mukti, D.A., Angelina, R., Maharani, P.A., Yuniarti, B.D., Fitria, S., Saefullah, N.R., Nisrina, H., Aprilia, N.J., & hidayat, R. (2022). Kerentanan *Self-harm* Pada Remaja Di Era Modernisasi. *Proceeding Conference On Psychology and Behavioral Sciences*, 1(1), 28-33.
- Soesilo, T. D. (2019). *Ragam dan Prosedur Penelitian Tindakan*. Salatiga: Satya Wacana University Press.
- Suryana, E. A., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan remaja awal, menengah, dan implikasinya terhadap pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917-1928.
- Tamiya, A., Wahyuni, S., & Hasneli, Y. (2022). Mekanisme Koping Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Pada Masa Pandemi Covid-19. *JKEP*, 7(1), 1-11.
- Thesalonika & Apsari, N.C. (2022). Perilaku *Self-harm* Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja. *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 213-224.
- Tuffour, I. (2017). A Critical Overview of Interpretative Phenomenological Analysis: A Contemporary Qualitative Research Approach. *Journal of Healthcare Communications*, 2(4), 1-5.
- Ulfa, F. N. & Rastika, I. (2023). "49 Anak Sekolah Lakukan "Self Harm", Menteri PPPA: Miris, Mereka Ikuti Tren Media Sosial". Diakses dari <https://nasional.kompas.com/read/2023/03/20/10371891/49-anak-sekolah-lakukan-self-harm-menteri-pppa-miris-mereka-ikuti-tren-media>. pada 3 Agustus 2025
- Ulfa, L., & Kristinawati, W. (2025). Hubungan antara kematangan emosi dengan perilaku self-harm pada remaja perempuan. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(10), 7315–7326. <https://bajangjournal.com/index.php/JIRK/article/view/9842>

- Wahyuni, S. (2022). Teknik Pengumpulan Data dalam Penelitian Kualitatif. Dalam Fiantika, F. R., Wasil, M., Jumiyati, S., Honesti, L., Wahyuni, S., Mouw, E., Jonata, Mashudi, I., Hasanah, N., Maharani, A., Ambarwati, K., Noflidaputri, R., Nuryami, & Waris, L. (ed.). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi
- Widyawati, R. A., & Kurniawan, A. (2021). Pengaruh Paparan Media Sosial Terhadap Perilaku *Self-harm* Pada Pengguna Media Sosial Emerging Adulthood. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 120–128.
- Wrycza, I. M. T., & Susilawati, L. K. P. A. (2024). Faktor-faktor yang memengaruhi *self-injury* pada remaja. *Jurnal Psikologi Mandala*, 8(1), 31–38. <https://doi.org/10.36002/jpm.v8i1.3017>
- Xie, L., Tang, L., Liu, Y., Dong, Z., & Zhang, X. (2025). Global burden and trends of self-harm from 1990 to 2021, with predictions to 2050. *Frontiers in public health*, 13, 1571579. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1571579>
- Zakaria, Z. Y., & Theresa, R. M. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku nonsuicidal self-Injury (NSSI) pada remaja putri. *Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi*, 4(2), 85–90. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26404>
- Zulkifli, I. S. D., Firdausiyyah, K. Z., & 'Izzah, N. M. (2024). Eksplorasi pengalaman dan dinamika coping pada korban Nonsuicide Self-Injury. *Psychological Journal: Science and Practice*, 4(1), 209–214.