



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 5 Tahun 2024 Page 3502-3515

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Penyebab Perilaku *Self-Harm* Pada Remaja: Literature Review

I Gusti Agung Dea Suryananta^{1✉}, Ni Made Ari Wilani²

Universitas Udayana

Email: Suryananta17@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Perilaku seseorang guna melukai dirinya diartikan sebagai *self-harm* yang dimana perbuatan tersebut dilakukan dengan berbagai cara tanpa memandang ada atau tidaknya keinginan untuk bunuh diri. Tujuan dari tulisan ini ialah untuk melakukan kajian literatur terhadap penelitian-penelitian sebelumnya yang juga membahas terkait faktor penyebab perilaku *self-harm* pada remaja. Artikel ini merupakan studi literatur yang membahas literatur yang berkaitan dengan faktor penyebab perilaku *self-harm* pada remaja. Pengumpulan data untuk studi literature menggunakan pencarian jurnal yang bersumber dari internet database yaitu, Google Scholar dengan rentang tahun penelitian 2020-2022. Hasil dari penulisan ini menemukan bahwa terdapat faktor penyebab perilaku *self-harm* pada remaja antara lain, faktor sosial dan psikologis. Faktor sosial mencakup interaksi keluarga, hubungan interpersonal, pola asuh, dan pengalaman traumatis. Selain itu, faktor psikologis mencakup kesepian dan coping maladaptive yang berkontribusi dalam mempengaruhi perilaku *self-harm* pada remaja.

Kata Kunci: *Menyakiti Diri Sendiri, Perilaku, Remaja, Penyebab*

Abstract

A person's behavior to injure himself is defined as self-injury where the action is carried out in various ways regardless of whether or not there is a desire to commit suicide. The purpose of this paper is to conduct a literature review of previous studies which also discuss factors related to the causes of self-harm behavior in adolescents. This article is a literature study that discusses literature related to the causes of self-harm behavior in adolescents. Data collection for the literature review uses a search for journals sourced from the internet database, namely, Google Scholar with a research year range of 2020-2022. The results of this study found that there are factors that cause self-harm behavior in adolescents, including social and psychological factors. Social factors include family interactions, interpersonal relationships, parenting styles, and traumatic experiences. In addition, psychological factors include loneliness and maladaptive coping, which influence adolescents' self-harm behavior.

Keywords: *Self-Harm, Behavior, Adolescents, Reason*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu tahapan dalam perkembangan manusia yang banyak mengalami guncangan yang dikarenakan adanya masa transisi dari anak-anak menuju ke dewasa (Lestarina, 2017). Usia remaja menurut BKKBN adalah 10 sampai 24 tahun dan belum menikah. Berjalan dengan seiring perkembangan dunia yang cukup pesat menjadikan perubahan-perubahan perilaku kepada remaja, namun perubahan tersebut lebih cenderung menuju atau mengarah kepada kegiatan yang negatif dibandingkan kegiatan positif yang dilakukan (Setyowati, 2022). Sebagian remaja mampu dalam melewati serta mengatasi masa transisi dengan baik, namun beberapa remaja bisa jadi mengalami penurunan pada kondisi fisiologis, psikologis dan sosialnya. Beberapa permasalahan remaja ini yang sering muncul biasanya berhubungan dengan karakteristik yang ada pada diri remaja. Adanya permasalahan tersebut menjadi predisposisi remaja untuk mengalami stres, depresi, dan gangguan kesehatan mental. Distress yang mempengaruhi emosi negatif yang tidak terkendali dapat menyebabkan perilaku yang merugikan diri sendiri, seperti penyalahgunaan obat-obatan terlarang, alkohol, menyakiti diri sendiri, dan penyimpangan sosial (Khalifah, 2019).

Dalam 12 bulan terakhir tahun 2015, terjadi peningkatan sekitar 3,9% remaja di Indonesia melakukan tindakan menyakiti diri sendiri. Jumlah penduduk Indonesia adalah 257,6 juta orang, dan remaja berusia 13-17 tahun merupakan sekitar 9,1% dari total penduduk Indonesia atau sekitar 23,4 juta orang, yang terbagi atas 12 juta remaja laki-laki dan 11,4 juta remaja perempuan. Diperkirakan 4,3% remaja laki-laki dan 3,4% remaja perempuan memiliki perilaku melukai diri sendiri atau bunuh diri di kalangan remaja

berusia 13-17 tahun (World Health Organization, 2017). Di Indonesia perilaku *self-harm* meningkat dari tahun sebelumnya, sekitar 23,4 juta jiwa remaja yang sudah melakukan *self-harm*. Dari data prevalensi depresi pada umur 25 tahun ke atas di provinsi bahwa di Provinsi Riau kepulauan Sumatera memiliki tingkat kedua tertinggi yang mengalami depresi pada data tahun 2018 (riskesdas, 2018). Selanjutnya, data dari survei YouGov Omnibus pada Juni 2019 menunjukkan bahwa 36,9% masyarakat Indonesia pernah sengaja melukai diri sendiri, dengan prevalensi tertinggi ditemukan pada kelompok usia 18-24 tahun (Ho, 2019).

Perilaku seseorang guna melukai dirinya diartikan sebagai *self-harm* yang dimana perbuatan tersebut dilakukan dengan berbagai cara tanpa memandang ada atau tidaknya keinginan untuk bunuh diri (WHO, 2015). Hal tersebut sejalan dengan pernyataan oleh Fitriyani (2021) bahwa perilaku *self-harm* adalah perilaku untuk melukai diri sendiri dengan sengaja guna melampiaskan emosi-emosi yang tidak dapat diekspresikan dengan kata-kata walaupun tidak memiliki keinginan untuk mengakhiri hidupnya. Perilaku *self-harm* dimulai pada awal masa remaja, yaitu antara usia 11-15 tahun, dan proporsi tertinggi jatuh pada umur 10 tahun sampai 20 tahun (Azizah, 2022). *Self-harm* tidak tergolong dalam kategori gangguan jiwa melainkan kegagalan seseorang dalam mengatasi stress (Fitriyani, A., 2021). Berbagai macam cara yang dilakukan seseorang dalam melakukan *self-harm*, diantaranya menyayat, memotong, melukai, meracuni diri bahkan membakar bagian tubuh (Fitriyani, A., 2021).

Meskipun perilaku *self-harm* tidak selalu menjadi upaya untuk bunuh diri, perilaku maladaptif ini dapat mengakibatkan luka serius dan berujung pada kematian (Fitriyani, A., 2021). Mental Health America (2020) menyatakan, seseorang yang melakukan *self-harm* dapat menyebabkan kerusakan pada jaringan tubuh, sehingga dapat mengakibatkan komplikasi medis hingga kematian. Dalam beberapa kasus, seseorang yang mengalami *self-harm* berkepanjangan dapat mengalami rasa keputusasaan dan kehilangan kendali terhadap perilaku menyakiti diri yang bersifat adiktif yang dapat mendorong pada perilaku bunuh diri (Elvira, & Sakti, 2021).

Faktor penyebab perilaku *self-harm* adalah adanya faktor psikologis, seperti stress, perasaan *insecure* ataupun depresi (Fitriyai, A. 2021). Di sisi lain, menurut Khalifah (2019), perilaku *self-harm* juga disebabkan oleh faktor sosial, misalnya seperti interaksi dalam keluarga dan hubungan interpersonal. Adanya perbedaan sudut pandang dan hasil penelitian dari beberapa peneliti terdahulu, membuat penulis tertarik untuk mengetahui lebih dalam terkait faktor-faktor apa saja yang menyebabkan perilaku *self-harm* pada

remaja. Tujuan dari tulisan ini ialah untuk melakukan kajian literatur terhadap penelitian-penelitian sebelumnya yang juga membahas terkait faktor penyebab perilaku *self-harm* pada remaja.

METODE PENELITIAN

Artikel ini merupakan studi literatur yang membahas literatur yang berkaitan dengan faktor penyebab perilaku *self-harm* pada remaja. Literatur yang digunakan pada studi literatur ini merupakan jurnal - jurnal dengan topik perilaku *self-harm* pada remaja. Pengumpulan data untuk studi literature menggunakan pencarian jurnal yang bersumber dari internet database yaitu, Google Scholar dengan menggunakan kata kunci "*Self Harm* pada remaja", "Menyakiti diri" dan "Faktor penyebab *self-harm*". Dari hasil pencarian menggunakan beberapa kata kunci tersebut penulis menemukan hasil 180 artikel yang membahas terkait topik yang diteliti. Dari 180 jurnal peneliti menyortir jurnal yang akan digunakan dengan prinsip inklusi. Kriteria inklusinya adalah penelitian yang dipublikasikan antara tahun 2020 – 2022 yang mendapatkan hasil 72 artikel. Peneliti selanjutnya membaca abstrak dan isi untuk mengetahui variabel yang diteliti dalam artikel – artikel tersebut. Kriteria inklusi dalam penulisan studi literatur ini adalah artikel yang membahas perilaku *self-harm* pada remaja. Berdasarkan kriteria inklusi ini didapatkan 10 jurnal yang memenuhi kriteria.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Literature Review Faktor Penyebab Perilaku Self-Harm Pada Remaja

No	Nama Peneliti, Judul Penelitian, Tahun, Nama Jurnal, dll	Tujuan Penelitian	Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Karimah, K. (2021). Kesepian dan Kecenderungan Perilaku Menyakiti Diri Sendiri pada Remaja dari Keluarga Tidak Harmonis. <i>Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi</i> , 9(2), 367-380.	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kesepian dan kecenderungan perilaku menyakiti diri sendiri pada remaja dari keluarga yang tidak harmonis.	Subjek dalam penelitian ini berjumlah empat orang.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa faktor yang memengaruhi perilaku menyakiti diri sendiri yang paling dominan adalah tumbuh di dalam keluarga yang kacau balau, kurang kasih sayang ataupun kurang perhatian, pernah mengalami kekerasan dalam keluarga, dan adanya komunikasi yang kurang baik

dalam keluarga.

2.	Alifiando, B. K., Pinilih, S. S., & Amin, M. K. (2022). GAMBARAN KECENDERUNGAN PERILAKU <i>SELF-HARM</i> PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR STUDY. <i>Jurnal Keperawatan Karya Bhakti</i> , 8(1), 11-18.	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran kecenderungan perilaku <i>Self-Harm</i> pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang.	Sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 104 responden mahasiswa	Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 56,7% memiliki kecenderungan perilaku self-harm yang didominasi perempuan dengan presentase 47,7%. Mahasiswa yang tidak memiliki coping adaptif dapat berisiko melakukan tindakan self-harm.
3.	Lubis, I. R., & Yudhaningrum, L. (2020). Gambaran Kesenian pada Remaja Pelaku Self Harm. <i>JPPP-Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi</i> , 9(1), 14-21.	Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat gambaran kesepian pada remaja yang melakukan <i>self-harm</i> .	Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah remaja usia 12-21 tahun yang pernah atau secara berkala melakukan <i>self-harm tipe moderate / superficial self mutilation</i>	Hasil dalam penelitian ini yang menunjukkan hubungan antara perilaku selfharming dengan rasa kesepian yang dibagi menjadi beberapa bagian, seperti <i>family loneliness, romantic loneliness, dan social loneliness</i> .
4.	Afrianti, R. (2020). Intensi melukai diri remaja ditinjau berdasarkan pola komunikasi orang tua. <i>Mediapsi</i> , 6(1), 37-47.	Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh pola komunikasi orang tua yang berbeda-beda tersebut terhadap intensi melukai diri pada remaja	Partisipan adalah 103 remaja yang diperoleh atas dasar sampling aksidental.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbedaan pola komunikasi orang tua berpengaruh secara signifikan terhadap intensi melukai diri pada remaja.
5.	Paramita, A. D., Faradiba, A. T., & Mustofa, K. S. (2020). ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCE DAN	Tujuan Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh <i>adverse childhood</i>	Subjek Terdapat 168 responden (remaja) dalam penelitian ini yang diperoleh secara online	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara <i>adverse childhood experience</i> terhadap <i>deliberate self-harm</i> dengan nilai sig 0,035 < 0,05. Artinya, semakin tinggi

	DELIBERATE SELF HARM PADA REMAJA DI INDONESIA. <i>Jurnal Psikologi Integratif</i> , 9(1), 16-28.	<i>experience</i> terhadap <i>deliberate self-harm</i> pada remaja di Indonesia	melalui teknik <i>non-probability sampling</i> .	<i>adverse childhood experience</i> maka semakin tinggi pula kecenderungan melakukan <i>deliberate self-harm</i> .
6.	Tan, M. I., Esterina, N., & Damayanti, A. (2021). Hubungan Antara Kesepian Dengan Tindakan Self-Harming Selama Masa Pandemi COVID-19 Pada MAhasiswa. <i>Psibernetika</i> , 14(2).	Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara kesepian dengan tindakan <i>self-harming</i> pada masa pandemi Covid-19.	Penelitian ini mengambil subjek sebanyak 146 orang yang berada dalam kelompok usia Dewasa Awal (usia 17-26 tahun).	Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kesepian memiliki hubungan positif terhadap tindakan self-harming pada mahasiswa di Jakarta selama pandemi covid-19.). Hubungan positif yang dimaksud adalah semakin tinggi rasa kesepian seseorang, maka semakin tinggi juga kecenderungan orang tersebut melakukan self-harming. Namun tingkat kekuatan hubungan kesepian dan self-harming pada mahasiswa di Jakarta bersifat lemah.
7.	Sari, G. G., & Wirman, W. (2022). Communication Patterns of Adolescent Self-Harm Suffering in Interpersonal Relationships. <i>Jurnal Kajian Komunikasi</i> , 10(1), 29-38.	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui proses penetrasi sosial dalam pola komunikasi remaja penderita self-harm dalam menjalin hubungan interpersonal di Kota Pekanbaru dan untuk mengetahui pola komunikasi yang terbentuk pada remaja penderita self-harm dalam menjalin hubungan interpersonal pada keluarga dan	Dalam penelitian ini terdapat lima partisipan yang melakukan <i>self-harm</i> . Teknik pengumpulan data penelitian ini adalah wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi.	Berdasarkan temuan hasil di lapangan bahwa, pola komunikasi yang ditemukan oleh pelaku <i>self-harm</i> dengan keluarga yakni menggunakan pola komunikasi permisif. Pola komunikasi permisif para pelaku <i>self-harm</i> berbentuk ketidakpedulian, sikap acuh dan kebebasan yang melampaui batas dari orangtua kepada anak. Penderita <i>self-harm</i> mengaku bahwa interaksi baik secara verbal maupun nonverbal dengan orangtua sangat minim terjadi dan tindakan menyakiti diri sendiri dilakukan bukan sebagai bentuk protes namun lebih kepada

		sahabatnya di Kota Pekanbaru		pelampiasan emosi.
8.	Nur Hidayah, N. (2022). <i>HUBUNGAN PERILAKU CYBERBULLYING DENGAN SELF-HARM PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI KARANGANYAR</i> (Doctoral dissertation, Universitas KUSUMA HUSADA SURAKARTA).	Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan perilaku cyberbullying dengan self-harm pada remaja di Sekolah Menengah Pertama di Karanganyar menggunakan metode korelasional.	Populasi dalam penelitian ini 374 remaja dan didapatkan hasil sampel 194 remaja yang dihitung menggunakan metode probability sampling (cluster sampling) ditambah dengan rumus drop out 10%.	Terdapat hubungan perilaku <i>cyberbullying</i> dengan self-harm pada remaja SMP di Karanganyar dengan nilai hasil p-value 0,000 dengan nilai korelasi 0,442 yang memiliki kekuatan sedang dengan arah korelasi positif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi perilaku cyberbullying semakin tinggi pula self-harm yang dilakukan oleh remaja.
9.	Hutami, S. A., Rokayah, C., & Widiastuti, M. (2020). <i>Self Harm Behavior in 4th Grade Students Indonesian. Journal of Global Health Research, 2(3), 225-230.</i>	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menemukan perilaku melukai diri sendiri yang dilakukan oleh mahasiswa tahun ke-4 STIKes Dharma Husada kelas Bandung tahun 2016.	Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling dengan jumlah responden 118 orang, dimana data primer dikumpulkan melalui kuesioner.	Hasil analisis data yang ditunjukkan pada tabel 3.1 menunjukkan bahwa, dari 118 responden, 49,2% responden dinyatakan positif menunjukkan perilaku menyakiti diri sendiri, 13,6% di antaranya melakukannya karena sedih, dan 10,2% melakukannya karena stres.
10.	Maharani, C. N., Savitri, L. S. Y., & Pudjiati, S. R. R. (2022). Hubungan antara Pola Asuh Positif dan Perilaku Melukai diri Remaja. <i>Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA, 14(1).</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pola asuh positif berhubungan dengan perilaku melukai diri (<i>self-harm</i>) pada remaja dengan mencari tahu korelasi antara keduanya.	Subjek pada penelitian ini berjumlah sebanyak 478 remaja berusia 12 hingga 18 tahun yang menetap dan tinggal di Indonesia..	Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi penerapan pola asuh positif yang orang tua lakukan maka perilaku melukai diri akan menurun, dimana semakin orang tua menunjukkan pada keluarga adanya kehangatan, adanya dukungan anak maka keterlibatan remaja dalam perilaku melukai diri semakin menurun.

Self-harm atau menyakiti diri sendiri menjadi salah satu fenomena kesehatan jiwa pada mekanisme koping maladaptif, melalui penggunaan rasa sakit fisik dalam mengatasi tekanan emosional (Woodley, 2020). Berdasarkan hasil *review* 10 jurnal yang dilakukan oleh peneliti, peneliti menemukan dua faktor penyebab yang mampu mempengaruhi perilaku *self-harm* pada remaja diantaranya adalah Faktor sosial dan faktor psikologis.

Faktor Sosial

a. Interaksi dengan Keluarga

Menurut Sarbini dan Kusuma Wulandari (2014) terdapat beberapa dampak yang disebabkan oleh keluarga yang tidak harmonis yaitu: kondisi dimana anak merasa tidak aman, anak merasa sedih dan marah, adanya perasaan penolakan dari keluarga sendiri, dan anak merasa kesepian. Seorang anak terutama pada masa remaja sangat membutuhkan perhatian dan bimbingan dari keluarga terutama orang tua untuk masa perkembangan kedepannya. Maka, ketika seorang anak mempunyai kondisi keluarga yang tidak harmonis, anak tersebut akan merasakan perasaan kesepian karena tidak adanya perhatian dan bimbingan dari orang tuanya sendiri (Karimah, 2021). Keluarga yang tidak harmonis dan tidak mendukung, kurangnya komunikasi dalam keluarga individu, tidak memperlihatkan adanya kehangatan dan keharmonisan dalam keluarga merupakan salah satu faktor yang menyebabkan remaja melakukan *self-harm* (Karimah, 2021). Salah satu faktor *self-harm* pada remaja berdasarkan hasil wawancara dalam penelitian yang dilakukan Khalifah (2019) yang dipengaruhi oleh ketidak harmonisan dalam hubungan keluarga, hal ini ditunjukkan dalam hasil wawancara dengan salah satu informan yang hubungan dengan keluarganya kurang baik. Informan tersebut sering dimarahi oleh ibunya meskipun tidak melakukan kesalahan yang dimana hal ini berujung pada perilaku menyakiti diri sendiri oleh informan seperti menggoreskan senjata tajam ke lengannya. Selain itu menurut hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Tulloch, et al (1997) yang menunjukkan bahwa faktor pemicu perilaku *self-harm* pada remaja disebabkan oleh kurangnya komunikasi antara orangtua dengan remaja itu sendiri.

b. Hubungan Interpersonal

Dalam melakukan tindakan *self-harm*, frekuensi sebuah tindakan terjadi dengan cepat dan secara klinis dapat menyebabkan gangguan yang signifikan yang salah satunya berkaitan dengan hubungan interpersonal (Khalifah, 2019). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Khalifah (2019) yang menjelaskan bahwa hubungan interpersonal akan berdampak pada seseorang yang melakukan *self-harm*. Hasil penelitian tersebut

mendukung hasil penelitian Karimah, (2021) bahwa hubungan interpersonal yang buruk dengan keluarga seperti, tumbuh di dalam keluarga yang kacau balau, kurang kasih sayang ataupun kurang perhatian, serta pernah mengalami kekerasan dalam keluarga sehingga beresiko dalam melakukan perilaku self harm. Hubungan antar keluarga dengan anak adalah bentuk sosialisasi pertama dari anak, hal tersebut terjadi akibat lingkungan awal anak terbatas terhadap rumah, sehingga hubungan dengan keluarga memiliki peran yang sangat penting terhadap sikap dan perilaku anak itu kelak serta relasi dengan orang lain (Hurlock, 2011).

c. Pola asuh

Menurut Nock (2010) yang menjelaskan bahwa perilaku *self-harm* dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan (interpersonal) dan dalam diri (intrapersonal). Pola asuh merupakan salah satu faktor lingkungan (interpersonal) yang dimana pada hal ini sering kali diasosiasikan terhadap perilaku self-harm pada remaja. Hal ini sejalan dengan Sander et al (2018) yang dimana pada penelitian tersebut menjelaskan bahwa kualitas pengasuhan merupakan faktor terpenting yang dapat memengaruhi jalannya perkembangan anak. Hal ini terbukti dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yang menunjukkan adanya karakteristik pola asuh tertentu yang berdampak negatif pada perilaku melukai diri pada remaja (Maharani, 2022). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Victor et al (2019) yang menunjukkan bahwa salah satu faktor yang dapat memprediksi kemunculan perilaku melukai diri adalah *harsh parenting*. Dari hasil penelitian Wang et al (2017) yang menunjukkan bahwa perilaku self-harm pada remaja disebabkan oleh remaja yang memiliki orang tua yang cenderung untuk terlalu dalam mengontrol serta mengkritik remaja tersebut dalam kehidupannya.

d. Pengalaman traumatis

Pengalaman masa kecil yang buruk, praktik pengasuhan yang buruk, dan pengaruh teman sebaya yang negatif dapat membuat remaja melakukan *self-harm* contohnya adalah *bullying* yang dilakukan teman sebaya (Zakaria & Theresa, 2020). *Bullying* merupakan suatu perilaku verbal maupun non-verbal yang dilakukan oleh seseorang ataupun suatu kelompok untuk mengganggu orang lain yang menjadi korban, pada saat ini *bullying* dilakukan dengan cara memanfaatkan adanya teknologi media sosial biasa disebut dengan nama *cyberbullying* (Nur Hidayah, 2022). Jumlah kasus *cyberbullying* pada saat ini terutama pada remaja sebanyak 84% (Laksana, 2017). Berdasarkan catatan UNICEF (United Nations Children's Fund) pada 2016, korban *cyberbullying* di Negara Indonesia

mencapai 41% hingga 50% (Nur Hidayah, 2022). Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Parkington karisa pada 2012 yang memaparkan bahwa dampak korban dari perilaku *cyberbullying* terhadap remaja yaitu mengalami gejala depresi 15%, ketidaknyamanan sebanyak 32%, serta sebanyak 37% remaja melakukan *self-harm* (Nur Hidayah, 2022). Selanjutnya, menurut penelitian yang dilakukan oleh Cleare, et al (2018) remaja yang mengalami *adverse childhood experience* melakukan tindakan deliberate *self-harm* yang dimana hal ini merupakan suatu bentuk regulasi emosi yang *maladaptive*. Selain itu, Sutton (2003) menyatakan bahwa deliberate self-harm digunakan sebagai salah satu upaya dalam melindungi diri untuk membantu seseorang dalam memperoleh keseimbangan secara emosional.

Faktor Psikologis

Perilaku *self-harm* yang dilakukan individu secara sengaja dan berkaitan dengan kesulitan interpersonal atau perasaan seperti depresi, kecemasan, ketegangan, kemarahan, tekanan dalam masalah akan timbul pada masa sebelum melakukan self-harm. Seseorang yang tidak mampu mengungkapkan masalah yang sedang dihadapi dengan kata-kata biasanya akan melakukan upaya untuk mengurangi rasa emosional dengan menyakiti dirinya sendiri (faried, Noviekayati, & Saragih, 2018). Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Muthia dan Hidayanti (2015), menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara perasaan kesepian dengan perilaku *self-harm*, Yang dimana artinya semakin rendah perasaan kesepian tersebut, maka akan semakin rendah juga keinginan untuk melakukan *self-harm*. Hal tersebut mendukung pernyataan Lubis, (2020) bahwa perilaku self harm pada remaja disebabkan juga akibat dari masa k antara lain; *family loneliness, romantic loneliness, social loneliness*. Selain itu, dari aspek psikologis khususnya emosi negatif merupakan salah satu penyebab perilaku *self-harm*. Hal ini sejalan dengan penelitian Fiona, (2017) bahwa seseorang yang melakukan perilaku *self-harm* lebih cenderung dalam memendam permasalahan serta emosi negatif yang dimilikinya.

Menurut penelitan Alifiando, (2022) yang menunjukkan bahwa remaja yang tidak memiliki coping adaptif dapat berisiko melakukan tindakan *self-harm*. Hal ini sejalan dengan penelitian Fox dan Hawton, (2004) yang menjelaskan bahwa perilaku *self-harm* merupakan suatu bentuk penyaluran emosi yang dilakukan secara negatif. Dari hasil penelitian yang dilakukan Hamdan-Mansour et al. (2021) yang dimana pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat faktor perilaku menyakiti diri sendiri atau *self-harm*

pada remaja yang mempunyai permasalahan dengan psikologis baik itu secara administrator, akademis, serta tanggung jawab yang diemban oleh remaja itu sendiri.

SIMPULAN

Self-harm merupakan perbuatan seseorang guna melukai dirinya sendiri dengan berbagai cara tanpa memandang ada atau tidaknya keinginan untuk bunuh diri. Hal ini dapat menyebabkan risiko, seperti cedera serius atau luka bahkan kematian yang tidak disengaja. Seseorang melakukan *self-harm* disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya faktor sosial dan faktor psikologis. Faktor sosial meliputi interaksi dengan keluarga, hubungan interpersonal, pola asuh, dan pengalaman traumatis. Adapun faktor psikologis yang menyebabkan seseorang melakukan *self-harm* terutama pada remaja yang disebabkan oleh perasaan kesepian dan coping yang maladaptif. Dari penulisan ini diharapkan masyarakat dapat mengetahui apa saja penyebab perilaku *self-harm* pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Alifiando, B. K., Pinilih, S. S., & Amin, M. K. (2022). Gambaran Kecenderungan Perilaku Self-Harm pada Mahasiswa Tingkat Akhir Studi. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(1), 9-15.
- Afrianti, R. (2020). Intensi melukai diri remaja ditinjau berdasarkan pola komunikasi orang tua. *Mediapsi*, 6(1), 37-47.
- Andi Tenri Faradiba, Z. A. (2022). Bagaimana dan apa Cara Remaja dalam Melakukan Self-Harm? Studi Kualitatif pada Remaja Perempuan di Jakarta. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 344-346.
- Azizah, N., & Yasin, A. A. (2022). Efektivitas Pendekatan Konseling Behavioral Pada Perilaku Self Harm di Manu Putri Buntet Pesantren. *JIECO: Journal of Islamic Education Counseling*, 2(1), 1-7.
- Cleare, S., Wetherall, K., Clark, A., Ryan, C., Kirtley, O. J., Smith, M., & O'Connor, R. C. (2018). Adverse childhood experiences and hospital-treated self-harm. *International journal of environmental research and public health*, 15(6), 1235.
- Elvira, S. R., & Sakti, H. (2021). Eksplorasi Pengalaman Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Empati*, X(5), 310-318.
- Fitriyani, A. (2021). *The Causes of Self-Harm Development Factors*. *Skripsi*: Universitas

Islam Riau.

- Faried, L., Noviekayati, I., & Saragih, S. (2018). EFEKTIVITAS PEMBERIAN EKSPRESIF WRITING THERAPY TERHADAP KECENDERUNGAN SELF INJURY DITINJAU DARI TIPE KEPERIBADIAN INTROVERT . *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang*.
- Fox, C., & Hawton, K. (2004). *Deliberate self-harm in adolescence*. United Kingdom: Jessica Kingsley Publishers
- Hutami, S. A., Rokayah, C., & Widiastuti, M. (2020). Self Harm Behavior in 4th Grade Students. Indonesian. *Journal of Global Health Research, 2(3)*, 225-230.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Ho, K. (2019). Gaya Hidup. Retrieved from <https://id.yougov.com/>: <https://id.yougov.com/id/news/2019/06/26/seperempat-orang-indonesia-pernah-memilikipikiran/>
- Hamdan-Mansour, A. M., Alzayyat, A. A., Hamaideh, S. H., Rafaiah, M.-Q. B., Al Jammal, O. L., & Hamdan-Mansour, L. A. (2021). Predictors of Deliberate Self-harm Among University Students. *International Journal of M*
- Karimah, K. (2021). Kesepian dan Kecenderungan Perilaku Menyakiti Diri Sendiri pada Remaja dari Keluarga Tidak Harmonis. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 9(2)*, 367-380.
- Khalifah, S. (2019). *Dinamika Self-harm pada Remaja*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Kartono. (1995). *Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan)*. Bandung: Mandar Maju.
- Lubis, I. R., & Yudhaningrum, L. (2020). Gambaran Kesepian pada Remaja Pelaku Self Harm. *JPPP-Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi, 9(1)*, 14-21.
- Lestarina, E., Karimah, H., Febrianti, N., Ranny, R., & Herlina, D. (2017). Perilaku Konsumtif di Kalangan Remaja. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia), 2(2)*.
- Laksana, B. A. (2017). *Mensos: 84% Anak Usia 12-17 Tahun Mengalami Bullying*. Retrieved from Detik News: <https://News.Detik.Com/Berita/D-3568407/Mensos-84-Anak-Usia-12-17-Tahun-Mengalami-Bullying>
- Melissa J Zielinski, J. C. (2016). A short-term longitudinal examination of the relations between depression, anhedonia, and self-injurious thoughts and behaviors in adults with a history of self-injury.
- Muthia, E. N., & Hidayati, D. S. (2015). Kesepian dan Keinginan Melukai Diri Sendiri

- Remaja. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol. 02, No. 2. 185-198. <http://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/459/467>
- Nur Hidayah, N. (2022). *HUBUNGAN PERILAKU CYBERBULLYING DENGAN SELF-HARM PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI KARANGANYAR* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA).
- Nock, M. K. (2010). Self-Injury. In *Annual Review of Clinical Psychology* (Vol. 6, pp. 339–363). <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131258>
- Paramita, A. D., Faradiba, A. T., & Mustofa, K. S. (2020). ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCE DAN DELIBERATE SELF HARM PADA REMAJA DI INDONESIA. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 16-28.
- Setyowati, H., Sofiyanti, I., & Widyawati, S. A. (2022). Pemberdayaan Remaja dalam Optimalisasi Kesehatan Reproduksi Remaja di MA Miftahul Huda Tayu. *INDONESIAN JOURNAL OF COMMUNITY EMPOWERMENT (IJCE)*, 4(1), 22-27.
- Sarbini, W., & Kusuma Wulandari, S. S. (n.d.). KONDISI PSIKOLOGI ANAK DARI KELUARGA YANG BERCERAI (THE CONDITIONS OF CHILD PSYCHOLOGY TOWARD FAMILY DIVORCED). 2014.
- Sutton, R. E., & Wheatley, K. F. (2003). Teachers' emotions and teaching: A review of the literature and directions for future research. *Educational Psychology Review*, 15, 327-358. <http://dx.doi.org/10.1023/A:1026131715856>
- Sanders., M. R., & Morawska, A. (2018). *Handbook of Parenting and Child Development Across the Lifespan*. Switzerland: Springer.
- Tan, M. I., Esterina, N., & Damayanti, A. (2021). Hubungan Antara Kesepian Dengan Tindakan Self-Harming Selama Masa Pandemi COVID-19 Pada MAhasiswa. *Psibernetika*, 14(2).
- TRESNO, FIONA (2004) *DINAMIKA EMOSIONAL PELAKU SELF-INJURY*. Skripsi thesis, UNIVERSITAS TARUMANAGARA.
- Tulloch, A.L., Blizzard, L., Pinkus, Z. (1997). Adolscent parent communication in self-harm. *Journal of Adolescent Health*, 21, 267-75. [https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(97\)00118-3](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(97)00118-3)
- Victor, S. E., Hipwell, A. E., Stepp, S. D., & Scott, L. N. (2019). Parent and peer relationships as longitudinal predictors of adolescent non-suicidal self-injury onset. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 13(1).

<https://doi.org/10.1186/s13034-018-0261-0>

Wang, B., You, J., Lin, M. P., Xu, S., & Leung, F. (2017). Developmental Trajectories of Nonsuicidal Selfharm in Adolescence and Intrapersonal/Interpersonal Risk Factors. *Journal of Research on Adolescence*, 27(2), 392–406. <https://doi.org/10.1111/jora.12273>

Woodley, S., Hodge, S., Jones, K., & Holding, A. (2021). How Individuals Who Self-Harm Manage Their Own Risk—'I Cope Because I Self-Harm, and I Can Cope with my Self-Harm.' *Psychological Reports*, 124(5), 1998–2017. <https://doi.org/10.1177/0033294120945178>

Zakaria, Z. Y., & Theresa, R. M. (2020). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI PERILAKU NONSUICIDAL SELF-INJURY (NSSI) PADA REMAJA PUTRI. 88-89.