

STUDI TENTANG FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB PERILAKU *SELF INJURY* DAN DAMPAK PSIKOLOGIS PADA REMAJA

Cindy M. Malumbot

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email: cindymalumbot7@gmail.com

Melkian Naharia

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email: melkiannaharia@unima.ac.id

Sinta E. J. Kaunang

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email: sintakaunang@unima.ac.id

Abstrak : Perilaku *self injury* merupakan suatu bentuk perilaku menyakiti diri sendiri yang dilakukan individu dengan tujuan untuk mengatasi rasa sakit emosional. Perilaku ini dilakukan secara sengaja namun tidak dengan tujuan bunuh diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan faktor-faktor penyebab perilaku *self injury* dan dampak psikologis pada remaja di Kelurahan Girian permai Kota Bitung. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek yang diteliti berjumlah 1 orang remaja perempuan dan teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor penyebab perilaku *self injury* yaitu keluarga, hubungan percintaan, pengaruh biokimia, psikologis dan kepribadian. Ketika mengalami masalah dalam keluarga dan hubungan percintaan subjek cenderung memendam semua masalahnya sendiri dan tidak menceritakan kepada siapapun. Hal ini menyebabkan subjek mengalami emosi negatif dan ketidakmampuan dalam meregulasi emosinya sehingga mengarahkan perilaku agresi ke dirinya dengan melakukan perilaku *self injury*. Perilaku *self injury* yang dilakukan oleh subjek menyebabkan dampak psikologis seperti kepuasan saat dan setelah melakukan perilaku *self injury* sehingga menyebabkan kecanduan. Namun subjek juga merasakan kecemasan setelah melakukan perilaku *self injury*.

Kata Kunci : *Self Injury*, Remaja, Dampak Psikologis

Abstract : Self-injury behavior is a form of self-injury behavior carried out by individuals with the aim of overcoming emotional pain. This behavior is done intentionally but not with the intention of committing suicide. This study aims to determine and describe the factors that cause self-injury behavior and psychological impact on adolescents in Girian Permai Village, Bitung City. The research method used is a qualitative method with a case study approach. The subjects studied were 1 teenage girl and the data collection techniques used were interviews and observations. The results showed that the factors that cause self-injury behavior are family, romantic relationships, biochemical, psychological and personality influences. When experiencing problems in family and love relationships, subjects tend to keep all their problems alone and don't tell anyone. This causes the subject to experience negative emotions and the inability to regulate their emotions so that they direct aggressive behavior towards themselves by doing self-injury behavior. Self-injury behavior carried out by the subject causes psychological impacts such as satisfaction during and after self-injury behavior that causes addiction. However, the subject also felt anxiety after doing self-injury behavior.

Keyword : Self-injury, Adolescent, Psychological Impact

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa dimana individu beralih dan mulai merasakan perubahan dari masa kanka-kanak ke masa dewasa. Pada masa inilah seseorang mulai beradaptasi dengan konflik dan permasalahan kehidupan.

Setiap manusia terlebih lagi pada rentan usia remaja tentunya pernah mengalami sebuah konflik atau masalah dan cara penyelesaian tiap remaja tentunya berbeda. Pada sebagian remaja mereka memiliki kemampuan untuk mengatasi dan menyelesaikan setiap konflik atau permasalahan dengan baik namun pada sebagian remaja lainnya mereka sulit untuk mengatasi dan menyelesaikan konflik dan permasalahan dengan baik. Sehingga dari ketidakmampuan tersebut dapat menyebabkan tekanan pada remaja dan terjadinya distres. Safaria dan Saputra (2009) mengatakan remaja ketika mengalami distres maka hal tersebut dapat menimbulkan emosi negatif. Ketika remaja mengalami emosi negatif dan emosi tersebut tidak dapat diatasi dengan baik maka akan sulit untuk mengendalikan dirinya sehingga dapat melakukan hal-hal yang dapat menyakiti serta merugikan diri remaja tersebut. Ada banyak cara dalam menyalurkan emosi, penyaluran emosi bisa dilakukan dengan cara yang positif dan tidak merugikan seperti mendengarkan musik, bernyanyi, nonton film ataupun melakukan aktivitas-aktivitas lainnya yang disukai. Namun ada juga yang memilih untuk menyalurkan emosi dengan cara tidak baik atau negatif seperti meminum-minuman beralkohol, memakai narkoba, bahkan menyakiti diri sendiri.

Perilaku menyakiti diri sendiri disebut *self injury*. Perilaku ini dilakukan oleh pelaku secara sengaja namun tidak untuk bunuh diri. perilaku

tersebut dilakukan individu untuk mengatasi rasa sakit yang dirasakan secara emosional sehingga memilih untuk melukai dirinya sendiri. Menurut Shabrina (dalam Estefan dan Wijaya, 2014) Perilaku *self injury* dilakukan pelakunya tidak bermaksud untuk bunuh diri. Perilaku *self injury* dilakukan oleh pelaku dengan tujuan untuk melampiakan emosi negatif yang dirasa sangat menyakitkan dan sulit diungkapkan dengan kata-kata.

Perilaku ini pada umumnya lebih banyak terjadi pada rentan usia remaja. Karena remaja dianggap masih belum mampu untuk mengambil keputusan dengan baik. Penelitian yang dilakukan oleh Radham & Hawton (dalam Whitlock, 2009) menunjukkan bahwa hasil survey yang dilakukan di sekolah ada sekitar 13% sampai 25% dari remaja dan dewasa merupakan pelaku *self injury*.

Para pelaku *self injury* banyak dianggap melakukan perilaku tersebut dengan tujuan untuk mencari perhatian semata namun pada kenyataannya perilaku *self injury* ini masih belum banyak diketahui dengan jelas oleh banyak orang karena perilaku ini dilakukan oleh pelakunya secara diam-diam karena mereka merasa malu dengan keadaan mereka dan merasa berbeda dengan orang lain bahkan mereka berusaha untuk menyembunyikan bekas luka yang ada ditubuh mereka dengan memakai baju lengan panjang. Maidah (2013) mengatakan pelaku *self injury* pada umumnya merasa malu dengan keadaan mereka dan merasa berbeda dengan orang lain sehingga hal tersebut dirahasiakan oleh mereka.

Perilaku melukai diri atau perilaku *self injury* terdapat dalam DSM-V dengan kategori Nonsuicidal Self-Injury, American Psychiatric Association (2013) dimana individu

dapat dikatakan sebagai pelaku *self injury* jika telah memenuhi kriteria menurut DSM-V yaitu (1) individu tersebut telah terlibat dalam perilaku *self injury* dalam satu tahun terakhir dan dilakukan dalam lima hari yang berbeda, (2) perilaku *self injury* cukup berbahaya dan bukan hal sepele dan tidak disetujui secara sosial. Individu melakukan perilaku *self injury* memiliki harapan (1) untuk memperoleh kelegaan dari perasaan negatif atau keadaan kognitif, (2) untuk mengatasi kesulitan interpersonal, (3) untuk menimbulkan keadaan perasaan positif.

Perilaku *self injury* dapat terjadi karena adanya pemicu atau faktor penyebab. Zakaria, dkk (2020) menyatakan bahwa perilaku melukai diri dapat terjadi karena adanya ketidakmampuan dalam meregulasi emosi sehingga memilih melakukan perilaku melukai diri sendiri sebagai mekanisme coping yang tidak adaptif. Menurut Martinson (1999) terdapat 4 faktor penyebab individu melakukan perilaku *self injury* antara lain:

1. Faktor Keluarga
Disebabkan oleh kurangnya role model untuk mengekspresikan emosi pada masa kanak-kanak dan kurangnya komunikasi antar anggota keluarga.
2. Faktor Pengaruh Biokimia
Pelaku *self injury* memiliki masalah khusus dalam sistem serotogenetik otak yang mengarah pada peningkatan impulsif dan agresi.
3. Faktor Psikologis
Pelaku *self injury* merasakan kekuatan emosional yang tidak nyaman dan sulit untuk mengatasinya.
4. Faktor Kepribadian
Saat menghadapi masalah, individu dengan tipe kepribadian introvert lebih cenderung melakukan perilaku

self injury dibandingkan dengan tipe kepribadian ekstrovert.

Faktor-faktor tersebut dapat menjadi pemicu bagi seseorang untuk melakukan perilaku *self injury*.

Perilaku *self injury* yang dilakukan tentunya berdampak terhadap psikologis pelakunya. Maidah (2013) menyatakan Perilaku *self injury* yang dilakukan oleh pelakunya mendapatkan dampak internal atau dampak psikologis antara lain kepuasan diri. Ketika melakukan perilaku *self injury*, maka pelakunya akan mendapatkan kelegaan dan ketenangan.

Perilaku *self injury* sangat menarik untuk diteliti. Walaupun perilaku ini disembunyikan oleh pelakunya namun mereka menganggap perilaku *self injury* merupakan hal yang biasa dan tidak perlu ditangani dengan serius bahkan perilaku *self injury* merupakan mekanisme coping yang membantu bagi para pelakunya.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Sugiyono (2016) metode penelitian kualitatif sering disebut metode penelitian naturalistic karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (*natural setting*). Menurut Salim (2006) penelitian dengan studi kasus adalah suatu pendekatan untuk mempelajari, menerangkan, atau menginterpretasi suatu kasus (case) dalam konteksnya secara natural tanpa adanya intervensi dari pihak luar.

Penelitian ini menggunakan 1 subjek penelitian yang merupakan pelaku *self injury* dan telah memenuhi kriteria yang terdapat dalam DSM-V. Selain itu penelitian ini juga menggunakan 2 orang informan atau narasumber yang dianggap bisa memberikan data dan informasi

penunjang penelitian yaitu orang tua dan teman dekat subjek.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu observasi dan wawancara. Dimana observasi yaitu pengamatan yang dilakukan secara langsung terhadap objek penelitian untuk mendapatkan data sedangkan wawancara yaitu proses tanya jawab secara langsung antara peneliti dengan objek yang diteliti untuk mendapatkan data dengan menggunakan pedoman wawancara yang telah dibuat oleh peneliti. Penelitian ini menggunakan wawancara semiterstruktur yang dalam prosesnya akan berkembang dilapangan. Melalui teknik wawancara ini maka peneliti bisa mendapatkan data yang lebih mendalam mengenai keadaan subjek yang sedang diteliti.

Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis data model Miles and Huberman dalam Sugiyono (2016) yaitu data reduction (reduksi data), data display (penyajian data), dan conclusion drawing/verification (penarikan kesimpulan). Dan uji keabsahan data yang yaitu menggunakan triangulasi sumber data yang mana dilakukan dengan mengecek data hasil penelitian dari berbagai sumber antara lain menguji keabsahan data dan informasi yang peneliti dapatkan dari subjek dan informan-informan, triangulasi teknik digunakan untuk membandingkan data hasil wawancara dengan hasil pengamatan yang telah peneliti peroleh, selain itu peneliti juga melakukan member check dimana ini dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh telah sesuai dengan yang dimaksud oleh subjek dan informan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perilaku *self injury* merupakan tindakan menyakiti diri sendiri dengan tujuan untuk melampiaskan emosi negatif yang dialami pelakunya. Menurut Mazelis (2008) *self injury* dilakukan dengan tujuan mengatasi masalah emosi dan stres yang dilakukan dengan cara sengaja melukai tubuh mereka sendiri.

Perilaku *self injury* dapat terjadi karena adanya masalah dari dalam diri individu yang tidak dapat diatasi dengan baik sehingga menimbulkan stres. Respon setiap individu terhadap masalah dan stres berbeda, ketika individu mengalami masalah maka individu tersebut akan mencari jalan keluar untuk penyelesaian masalahnya. Perilaku *self injury* merupakan salah satu problem solving negatif bagi pelakunya, namun pada pelaku *self injury* itu sendiri, mereka menyatakan bahwa perilaku *self injury* menjadi salah satu coping yang cukup membantu dalam mengatasi emosi negatif yang dialami sehingga hal tersebut mempengaruhi pelaku untuk terus melakukan *self injury*.

Ada banyak faktor yang menyebabkan seseorang melakukan perilaku *self injury*. Menurut Martinson (1999) ada 4 faktor penyebab seseorang melakukan *self injury* yaitu faktor keluarga, faktor pengaruh biokimia, faktor psikologis dan faktor kepribadian. Penelitian ini menggunakan keempat faktor tersebut sebagai acuan teori dalam penelitian.

Hasil penelitian yang telah dilakukan menjelaskan bahwa keempat faktor tersebut menjadi penyebab subjek melakukan perilaku *self injury*, namun dalam penelitian ini ditemukan juga 1 faktor penyebab lainnya yaitu hubungan asmara. Dimana ketika subjek memiliki masalah dalam

keluarganya dan dengan pasangannya subjek cenderung memendam semuanya sendiri. Hal tersebut menyebabkan subjek mengalami kekosongan diri. Walaupun memiliki teman namun tidak ada yang bisa subjek percaya untuk menceritakan masalahnya sehingga subjek merasa bimbang, merasa sendiri dan bingung dengan dirinya.

Subjek melakukan perilaku *self injury* sudah sejak lama, pertama kali mengenal *self injury* saat subjek masih SMP karena melihat foto dan video dari media sosial facebook dan twitter sehingga muncul rasa ingin mencoba. Lalu ketika memiliki masalah subjek kembali melakukan *self injury*.

Subjek tumbuh dan besar dalam keluarga yang kurang harmonis, dengan peran orang tua yang tidak berjalan dengan baik. Sifat dan karakter orang tua yang kurang menyenangkan bagi subjek menjadi penyebab subjek kurang baik dalam bersosialisasi dan menyebabkan subjek memiliki kepribadian yang senang menyendiri saat memiliki masalah, cenderung menekan emosinya dan sulit berkomunikasi dengan lingkungan baru. Keluarga yang seharusnya menjadi lingkungan awal bagi subjek untuk belajar dan mengeksplor banyak hal justru tidak didapati oleh subjek sehingga subjek lebih cenderung menutup diri dan tidak terbuka terhadap orang tuanya. Peran dan komunikasi yang kurang baik dalam keluarga menyebabkan subjek merasakan banyak konflik batin dari keluarganya sehingga subjek sering mengalami emosi negatif dan menyalurkannya dengan melakukan *self injury*.

Selain keluarga, masalah dalam hubungan percintaan juga menjadi penyebab perilaku *self injury* terjadi. Subjek menyatakan bahwa subjek memiliki harapan yang besar kepada

pacarnya untuk dapat memberikan apa yang tidak dapat diberikan oleh orang tuanya sehingga hal tersebut sangat mempengaruhi subjek. Subjek merupakan orang yang memilih sendiri dan memendam semua masalahnya sendiri. Sehingga ketika dalam hubungan percintaan subjek memiliki masalah dengan pacarnya subjek memilih untuk menyakiti fisiknya untuk menyalurkan rasa sakit pada psikisnya yaitu dengan melakukan *self injury*.

Pelaku *self injury* sering terjadi karena adanya masalah dan merasakan kekuatan emosi negatif yang tak tertahankan seperti merasa kecewa, merasa diri tidak berguna, merasa tidak diinginkan dan merasa marah baik terhadap orang lain juga terhadap diri sendiri. Setiap mengalami emosi negatif dan keinginan untuk melakukan *self injury* muncul, subjek sulit untuk mengontrolnya. Pada pelaku *self injury*, ketika mereka memiliki masalah dan emosi negatif muncul mereka akan merasa sulit untuk mengontrol dirinya dan mengarahkan perilaku agresi ke dirinya sendiri dengan melakukan *self injury*.

Perilaku *self injury* yang dilakukan dapat menimbulkan dampak psikologis terhadap pelakunya. Menurut Maidah (2013) ada 2 dampak perilaku *self injury* yang dirasakan pelakunya yaitu Kepuasan Diri dan Interaksi Sosial. Dampak psikologisnya yaitu kepuasan diri. Hal tersebut pun dirasakan oleh subjek. Subjek merasa lega dan tenang, serta merasa bebannya terangkat bersamaan dengan darah yang mengalir dari luka tersebut.

Selain kepuasan diri, dampak psikologis lainnya yang ditemukan yaitu kecemasan dan kecanduan. Perasaan cemas dirasakan subjek bukan hanya sebelum melakukan *self injury* namun rasa cemas juga dialami subjek setelah melakukan *self injury*. Rasa

cemas yang dialami subjek setelah melakukan *self injury* yaitu karena khawatir dengan penilaian orang lain dan khawatir dengan reaksi orang tuanya. Rasa cemas tersebut mempengaruhi interaksi sosial subjek dengan lingkungannya. Subjek juga mengalami kecanduan dengan perilaku *self injury* karena kepuasan yang subjek dapatkan pada saat dan setelah melakukan *self injury* sehingga perilaku tersebut dapat terjadi secara berulang saat subjek memiliki masalah dan mengalami emosi negatif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai faktor-faktor penyebab *self injury* dan dampak psikologis, maka dapat diperoleh kesimpulannya sebagai berikut:

Keluarga merupakan lingkungan utama dalam mendidik dan membentuk kepribadian anak-anaknya dan karakter orang tua berperan penting dalam hal ini. Karakter ayah yang cuek dan ibu yang otoriter mempengaruhi kepribadian subjek sehingga subjek sulit dalam menyelesaikan masalah dan memiliki masalah dalam bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya. Hal tersebut menjadi salah satu faktor penyebab perilaku *self injury* pada subjek.

Selain lingkungan keluarga, hubungan asmara menjadi salah satu penyebab subjek melakukan *self injury*. Kesulitan subjek dalam menyelesaikan masalah dengan baik menyebabkan subjek memilih perilaku *self injury* sebagai pelampiasan dari konflik yang terjadi antara subjek dengan pacarnya.

Perilaku *self injury* dapat terjadi karena adanya perasaan kosong dalam diri pelaku dan adanya ketidakmampuan dalam meregulasi emosi. Sehingga menyebabkan

terjadinya kekuatan emosi negatif pada diri pelaku dan melakukan mekanisme coping yang tidak adaptif. Setiap mengalami emosi negatif subjek cenderung memiliki keinginan untuk melakukan *self injury* untuk menyalurkan emosi negatif yang dirasakan oleh subjek. Sehingga ketika keinginan melakukan *self injury* muncul, subjek sulit untuk mengontrolnya dan mengarahkan perilaku agresi ke dirinya.

Subjek merupakan orang yang senang menyendiri saat memiliki masalah dan memilih menyimpan semua masalahnya sendiri. Subjek juga menyadari bahwa perilaku *self injury* dapat terjadi saat subjek sedang sendirian.

Perilaku *self injury* yang dilakukan subjek menimbulkan dampak psikologis bagi diri subjek yaitu kepuasan. Subjek merasa puas, lega, tenang saat melakukan *self injury*. Subjek merasa bebannya terangkat bersamaan dengan darah yang mengalir dari luka hasil sayatan. Dampak psikologis lain yang dirasakan subjek yaitu kecemasan dan kecanduan. Subjek sering merasa cemas dan khawatir terhadap penilaian orang lain ketika melihat bekas luka hasil perilaku *self injury* yang dilakukan dan subjek juga merasa khawatir terhadap reaksi orang tuanya ketika mengetahui subjek merupakan seorang pelaku *self injury*. Subjek juga mengalami kecanduan dengan perilaku *self injury* karena kepuasan yang subjek dapatkan pada saat dan setelah melakukan *self injury* sehingga perilaku tersebut dapat terjadi secara berulang saat subjek memiliki masalah dan mengalami emosi negatif.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti dapat memberikan beberapa saran sebagai berikut: 1) Bagi Pelaku *Self Injury* untuk tidak pernah putus asa, jangan pernah

menyerah terhadap apapun masalah yang dialami. Setiap manusia memiliki masalah dan emosi negatif, untuk itu sangat diperlukan bagi kita untuk memahami dan mengenali emosi-emosi yang kita rasakan dengan baik. Ketika memiliki masalah dan merasa emosi negatif muncul disarankan untuk mengalihkannya dengan melakukan hal-hal positif yang lebih adaptif dan fokuslah terhadap hal positif tersebut sehingga keinginan untuk melakukan *self injury* perlahan-lahan bisa dihilangkan dan terbiasa untuk melakukan hal positif saat mengalami emosi negatif. Respon tersebut akan jauh lebih baik dibandingkan harus menyakiti diri sendiri; 2) Kiranya penelitian ini dapat menambah wawasan dalam bidang psikologi klinis mengenai *self injury* bagi semua orang yang membacanya. Dan kiranya dengan adanya penelitian ini semakin banyak yang menyadari bahwa perilaku *self injury* tidak baik untuk dilakukan sehingga dapat mencegah terjadinya perilaku *self injury* khususnya dikalangan remaja dan dewasa awal; 3) Perilaku *self injury* terjadi karena adanya pemicu dan salah satunya karena kurangnya komunikasi dan pola asuh yang tidak berjalan baik dalam keluarga untuk itu disarankan bagi para orang tua untuk dapat bangun komunikasi yang baik dengan anak serta dekat dengan anak secara emosional dan dapat menyempatkan waktu untuk anak-anak; dan 4) Kecenderungan perilaku *self injury* saat ini semakin banyak terjadi dikalangan remaja dan dewasa awal. Masih banyak remaja bahkan dewasa awal yang tidak mengenal apa itu *self injury*, sehingga sangat diperlukan penelitian lanjut dan terapi psikologis mengenai *self injury* karena di Indonesia penelitian mengenai perilaku *self injury* masih sangat jarang dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorder, Fifth Edition: DSM-5*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Estefan, G., & Wijaya, Y. D. (2014). *Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Pelaku Self-Injury*. *Jurnal Psikologi* Vol. 12, No. 01, 26-33.
- Maidah, D. (2013). *Self-Injury Pada Mahasiswa: Studi Kasus pada Mahasiswa Pelaku Self-Injury* Developmental and Clinical Psychology, 2 (1), 6-13..
- Maidah, Destiana. (2013). *Self Injury Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pelaku Self Injury)*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Negeri Semarang.
- Martinson, D. (1999). *Self Injury Fact Sheet*. New York: Amazon.
- Mazelis, Ruta. (2008). *Self-Injury: Understanding and Responding to People Who Live with Self-Inflicted Violence*. Article of Mental Health. National Center For Trauma-Informed Care (NCTIC).
- Safaria, Triantoro & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Salim, Agus. 2006. *Teori & Paradigma Penelitian Sosial*. Yogyakarta: Tiara Wacana.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

- Whitlock, Janis. (2009). *The Cutting Edge. Non-Suicidal Self-Injury in Adolescence*. Article of Psychology. Cornell University.
- Zakaria, Zalyaleolita & Theresa, Ria. (2020). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) Pada Remaja Putri*. Jurnal Psikologi Sains dan Profesi. Vol. 4, No. 2.