

## **PENGALAMAN WANITA *EMERGING ADULTHOOD* DENGAN *NONSUICIDAL SELF-INJURY*: *INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS***

**Sanchia Dida Zadiat Al-Haya<sup>1</sup>, Muhammad Zulfa Alfaruqy<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Mr. Sunario, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia, 50275

[sanchiazdtwork@gmail.com](mailto:sanchiazdtwork@gmail.com)

### **Abstrak**

Perilaku melukai diri sendiri tanpa disertai niat bunuh diri atau disebut dengan *Nonsuicidal Self-Injury* (NSSI) merupakan perilaku yang sengaja dilakukan oleh seseorang untuk menyalurkan rasa sakit atau tekanan emosional yang dialami. *Self-injury* banyak dijumpai di kalangan muda, termasuk pada kalangan beranjak dewasa (*emerging adulthood*) dan lebih banyak dilakukan oleh wanita. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman wanita *emerging adulthood* yang melakukan *nonsuicidal self-injury*. Penelitian ini melibatkan tiga wanita *emerging adulthood* berusia 18 hingga 25 tahun yang pernah atau secara berkala melakukan NSSI. Proses pengambilan data dilakukan dengan *in-depth interview* dengan bimbingan pada wawancara semi terstruktur. Hasil wawancara akan dianalisis menggunakan metode *interpretative phenomenological analysis*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh sembilan tema superordinat, yaitu (1) *trust issue* akibat masalah interpersonal, (2) ketidakpuasan dalam menyalurkan emosi, (3) *self-injury* sebagai bentuk penyaluran emosi, (4) manifestasi dan gejala *self-injury*, (5) perasaan lega sesaat setelah *self-injury*, (6) rasa khawatir setelah *self-injury*, (7) koping positif untuk menghentikan *self-injury*, (8) dukungan sosial membantu penghentian *self-injury*, dan (9) hikmah yang diraih dari pengalaman. Melalui penelitian ini, dapat diketahui bahwa pengendalian diri subjek untuk berhenti melakukan NSSI dapat bermula dari kesadaran diri subjek bahwa perilaku NSSI merugikan, harapan dan usaha untuk berhenti melakukan NSSI, serta dukungan sosial yang diterima.

**Kata kunci:** *emerging adulthood*; *nonsuicidal self-injury*; wanita

### **Abstract**

*Self-injury* behavior without suicidal intent or *Nonsuicidal Self-Injury* (NSSI) is a behavior that is intentionally done to express emotional distress. *Self-injury* behavior is often found among young people, including emerging adults, and often found among woman. This study aims to understand the experiences of emerging adult women who do *nonsuicidal self-injury*. This study involved three emerging adult women aged 18 to 25 years who ever had or regularly had NSSI. The data collection process was carried out by *in-depth interview* with semi-structured interview guidelines. The data will be analyzed using an *interpretative phenomenological analysis* method. Based on the results of data analysis, nine superordinate themes were obtained, including (1) trust issues due to interpersonal problems, (2) dissatisfaction in expressing emotions, (3) *self-injury* as a form of expressing emotions, (4) manifestations and sensations of *self-injury*, (5) a feeling of relief immediately after *self-injury*, (6) worries after *self-injury*, (7) positive coping to cease *self-injury*, (8) social support to cease *self-injury*, and (9) lessons learned from experience. Through this research, it can be seen that the subject's self-control to cease NSSI can begin from the subject's self-awareness that NSSI behavior is detrimental, hopes and efforts to cease NSSI, and social support obtained.

**Keywords:** *emerging adulthood*; *nonsuicidal self-injury*; woman

### **PENDAHULUAN**

Fenomena *self-injury* cukup marak ditemui di kalangan muda, sehingga fenomena tersebut seolah-olah merupakan hal yang lumrah untuk dilakukan. Pernyataan tersebut didukung oleh

survei yang dilakukan oleh YouGov Omnibus pada tahun 2019 terhadap 1.018 orang Indonesia menemukan bahwa 36% masyarakat Indonesia pernah melakukan *self-injury*. Fenomena *self-injury* tersebut banyak ditemukan di kalangan muda. Data menunjukkan bahwa 7% kalangan muda Indonesia kerap melukai diri sendiri, dengan prevalensi lebih dari dua dari lima orang (45%) pernah melukai diri sendiri. Klonsky dkk. (2014) menyatakan bahwa perilaku *self-injury* lebih sering dilakukan oleh perempuan daripada laki-laki. Hasil survei yang juga dilakukan oleh YouGov Omnibus mendukung pernyataan tersebut dengan memberikan bukti bahwa ternyata pria lebih cenderung mencari bantuan dari profesional daripada wanita dengan persentase 45% berbanding 39%.

Konstruksi di masyarakat menciptakan tuntutan estetika bahwa wanita memiliki tubuh ideal, berkulit putih, dengan tanpa noda atau goresan, yang dapat membuat wanita sering kali merasa tidak puas dengan tubuhnya (Rizkiyah & Apsari, 2020). Wanita yang merasa bahwa dirinya tidak memenuhi standar kecantikan, dapat memunculkan kekhawatiran atau rasa *insecure*, sehingga terobsesi untuk memenuhi standar kecantikan yang berlaku di masyarakat (Aprilita & Listyani, 2016). Hal tersebut tidak semata-mata untuk kebutuhan fisiologis saja, melainkan menjadi standar kecantikan yang harus dipenuhi karena berhubungan dengan harga diri dan identitas sosial untuk mendapatkan kebahagiaan (Chervenik, 2015). Konstruksi tersebut juga dapat mengakibatkan wanita sulit bergaul dengan teman sebayanya, merasa minder dengan orang lain dan menjadi mudah merasa gagal (Kharizta dalam Rizkiyah & Apsari, 2020).

Setiap individu melalui fase-fase perkembangan dalam hidupnya. Salah satu fase perkembangan dalam hidup yaitu *emerging adulthood* (masa beranjak dewasa). Papalia, Olds, dan Feldman (2008) menyebut periode *emerging adulthood* sebagai masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa. Menurut Arnett (2013), individu yang masuk ke dalam periode *emerging adulthood* adalah individu dengan rentang usia individu dari 18 hingga 25 tahun. Arnett (2013) menyebut *emerging adulthood* sebagai periode dengan berbagai kemungkinan. Layaknya seorang penjelajah, individu akan mengalami berbagai hal untuk dieksplorasi. Luasnya area eksplorasi pada periode ini, membuat individu dihadapkan dengan berbagai perubahan yang dapat berakibat pada munculnya rasa tidak nyaman yang akhirnya mengakibatkan ketidakstabilan emosi (Arnett, 2013).

Munculnya berbagai masalah yang menuntut untuk diselesaikan, ketidakstabilan berbagai hal dalam hidup, serta tuntutan penyesuaian diri, dapat menghadirkan ketegangan emosional. Saat mengalami ketegangan emosional, individu akan melakukan sebuah upaya untuk mengatasi ketegangan emosional tersebut untuk mengatasi permasalahan yang dialami maupun untuk menyalurkan emosi yang dirasakan (Elvira & Sakti, 2021). Namun, tidak semua individu mampu untuk mengatasi ketegangan tersebut dengan upaya yang baik karena tidak semua individu memiliki kecerdasan emosi yang baik. Kecerdasan emosi berkaitan dengan kemampuan dalam memahami dan mengelola emosi dalam diri serta orang lain (Khairunnisa & Alfuruqy, 2022). Salah satu upaya yang mungkin dilakukan adalah menyakiti diri sendiri tanpa niat untuk melakukan bunuh diri yaitu *nonsuicidal self-injury* (Maidah, 2013).

Maidah (2013) menyatakan bahwa perilaku *self-injury* dapat bermula dari kebingungan terkait bagaimana cara untuk menyalurkan emosi negatif yang dirasakan. Beberapa orang berpikiran bahwa dengan menyakiti dirinya sendiri dapat menjadi pengalihan sementara dari rasa sakit akibat luka emosional yang dialaminya. Pelaku NSSI menganggap bahwa perilakunya tersebut dapat memberikan rasa nyaman dan perasaan lega dari tekanan emosional yang dialaminya (Arinda & Mansoer, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Elvira dan Sakti (2021) menunjukkan bahwa pemicu-pemicu tindakan NSSI antara lain adalah persetujuan dengan

pasangan, keluarga yang tidak harmonis, serta pandangan negatif terhadap diri sendiri. Menurut Joana dan Andrzej (dalam Putri, 2019), bentuk pengekspresian umum dari NSSI adalah mencabut rambut, menggaruk, mengganggu penyembuhan luka, memukul, memotong, bahkan membakar. Perlu diingat bahwa bentuk-bentuk menyakiti diri sendiri dari perilaku NSSI ini dilakukan tanpa kemauan atau niat bunuh diri, walaupun bisa saja pelaku memiliki pemikiran ingin bunuh diri dan kematian.

Pada penelitian ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian serupa kepada wanita *emerging adulthood*, karena periode tersebut ditandai dengan munculnya berbagai pengalaman yang dapat mengubah hidup. Peneliti memilih wanita karena *self-injury* lebih banyak ditemukan pada wanita. Sementara, konstruksi di masyarakat menjadikan wanita sebagai objek visualisasi di media dan menciptakan tuntutan estetika bahwa wanita memiliki tubuh ideal, berkulit putih, dengan tanpa noda atau goresan (Rizkiyah & Apsari, 2020). Penelitian-penelitian terdahulu mengenai NSSI pada wanita hanya berfokus pada faktor pemicu perilaku NSSI saja, khususnya lebih banyak menonjolkan masalah interpersonal yang dapat memicu perilaku. Melalui penelitian ini, peneliti berusaha untuk menyajikan kebaruan mengenai pengalaman NSSI pada wanita, khususnya terkait pemicu perilaku NSSI yang ditinjau dari perspektif masalah interpersonal dan intrapersonal, dinamika perilaku NSSI, dan usaha yang dapat membantu penghentian perilaku NSSI.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan teknik analisis data yaitu *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Melalui penelitian ini, peneliti berusaha menginterpretasikan bagaimana wanita *emerging adulthood* dalam menginterpretasikan pengalamannya dalam melakukan *nonsuicidal self-injury*. Sajian dari penelitian ini sesuai dengan muara dalam penelitian IPA, yaitu laporan mengenai pengalaman unik masing-masing subjek dalam melakukan NSSI dan bagaimana keunikan tersebut terhubung (La Kahija, 2017). Adapun teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan in-depth interview dengan berpanduan pada *interview guide*. Penelitian ini melibatkan tiga wanita *emerging adulthood* berusia 18 hingga 25 tahun dan pernah atau secara berkala melakukan NSSI.

**Tabel 1.**  
Informasi Partisipan

	<b>IA</b>	<b>TM</b>	<b>OD</b>
Usia	20 tahun	24 tahun	22 tahun
Jenis kelamin	Perempuan	Perempuan	Perempuan
Pekerjaan	Mahasiswa	Karyawan	Mahasiswa
Pertama kali melukai diri	2021	2021	2020
Terakhir kali melukai diri	2022	2022	2022
Jenis perilaku NSSI	<i>Superficial self-mutilation</i> subtipe episodik	<i>Superficial self-mutilation</i> subtipe episodik	<i>Superficial self-mutilation</i> subtipe episodik

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

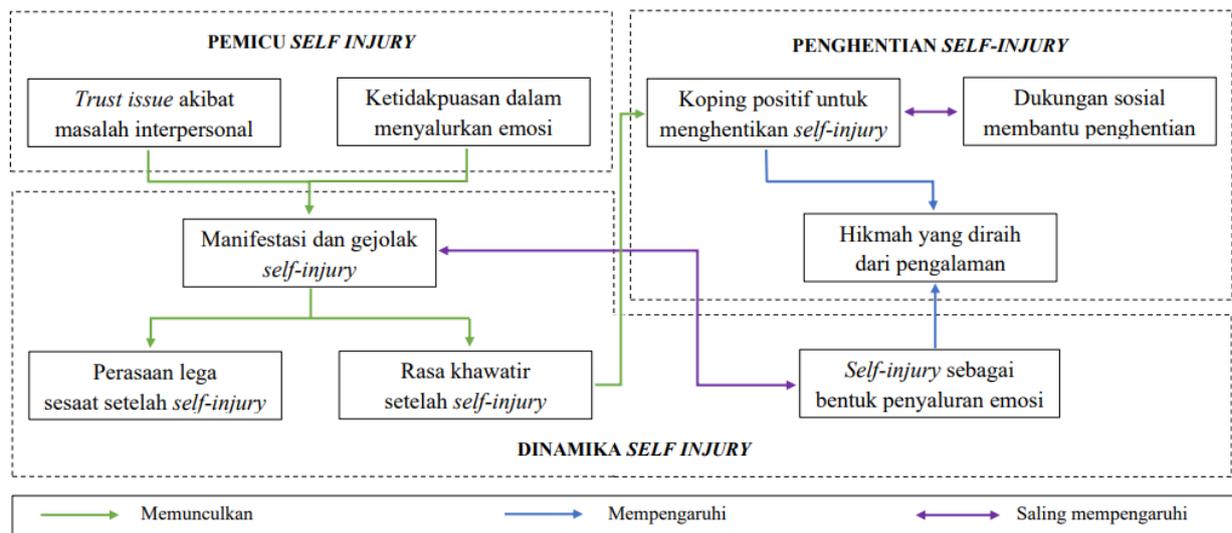
Berdasarkan temuan dari setiap subjek, peneliti menemukan tiga tema induk dan sembilan tema superordinat antarpartisipan. Berikut merupakan hasil analisis yang terdiri dari tema induk dan tema superordinat antarpartisipan yang disajikan dalam bentuk tabel:

**Tabel 2.**

Tema Induk dan Tema Superordinat Antarpartisipan

No	Tema Induk	Tema Superordinat Antarpartisipan
1	Pemicu <i>self-injury</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Trust issue</i> akibat masalah interpersonal</li> <li>• Ketidakpuasan dalam menyalurkan emosi</li> </ul>
2	Dinamika <i>self-injury</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Self-injury</i> sebagai bentuk penyaluran emosi</li> <li>• Manifestasi dan gejala saat <i>self-injury</i></li> <li>• Perasaan lega sesaat setelah <i>self-injury</i></li> <li>• Rasa khawatir setelah <i>self-injury</i></li> </ul>
3	Penghentian <i>self-injury</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koping positif untuk menghentikan <i>self-injury</i></li> <li>• Dukungan sosial membantu penghentian <i>self-injury</i></li> <li>• Hikmah yang diraih dari pengalaman</li> </ul>

Berikut merupakan hasil analisis yang terdiri dari tema induk dan tema superordinat antarpartisipan yang disajikan dalam bentuk gambar:



**Gambar 1. Dinamika Psikologis Antarpartisipan**

Berikut merupakan pembahasan lebih lanjut mengenai ketiga tema induk dan sembilan tema superordinat yang telah ditemukan dengan menghubungkannya menggunakan teori psikologi terkait:

**Pemicu *Self-Injury***

Menjadi korban kekerasan fisik oleh pacar membuat subjek IA merasa dirinya tidak berharga dan rendah diri, sehingga merasa berhak melukai dirinya sendiri. Hasil penelitian Qomariah dan Santi (2021) menunjukkan bahwa munculnya perasaan tidak berharga yang juga diakibatkan oleh pernah menjadi korban kekerasan baik secara verbal maupun fisik oleh orang lain dapat menjadi pemicu seseorang melakukan NSSI. Pacar yang sering berbohong dan menutupi sesuatu membuat subjek OD merasa tidak berguna dan merasa tidak dihargai oleh pacarnya. Subjek OD bahkan menjadi korban perselingkuhan yang dilakukan oleh pacarnya. Perasaan bahwa dirinya tidak berguna menunjukkan adanya pandangan negatif terhadap diri sendiri.

Menurut Muehlenkamp dkk. (2013) adanya pandangan negatif terhadap diri akibat rendahnya penghargaan diri dapat mendorong seseorang melakukan NSSI.

Kurangnya komunikasi dalam keluarga membuat subjek TM dan OD menutup diri dengan keluarganya. Menurut Martinson (1999), faktor keluarga, misalnya minimnya komunikasi dalam keluarga, dapat menjadi salah satu faktor penyebab seseorang melukai dirinya sendiri. Kurangnya perhatian dan dukungan dari keluarga membuat subjek OD merasa tidak dimengerti oleh keluarganya. Orang tua yang kurang memberikan perhatian dan afeksi yang dibutuhkan oleh seorang anak dapat mendorong seorang anak untuk melukai dirinya sendiri (Kurniawaty, 2012). Menyaksikan pertengkaran orang tua juga menjadi trauma tersendiri bagi subjek TM dan OD. Mengalami kejadian traumatis dari lingkungan keluarga menjadi salah satu karakteristik pelaku NSSI menurut Eliana (dalam Walsh, 2007). Harapan dan tuntutan yang dilontarkan oleh orang tua membuat subjek TM merasa tertekan. Orang tua TM sering membandingkan TM dengan orang lain. Tekanan dalam hidup yang berkaitan dengan relasi dengan keluarga terutama orang tua juga dapat menjadi faktor risiko seseorang melakukan NSSI (Martin dkk., 2016). Orang tua yang terlalu mengontrol dan mengarahkan subjek OD, memunculkan perasaan tidak berdaya dan tidak memiliki otoritas pribadi serta menumbuhkan kepercayaan pada diri subjek bahwa dirinya tidak memiliki pengaruh yang nyata atas hidupnya sendiri. Orang tua yang terlalu mengawasi dan mengontrol secara berlebihan dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman, sehingga dapat mendorong perilaku NSSI (Arinda & Mansoer, 2020). Berdasarkan hal tersebut, maka diketahui orangtua cenderung menerapkan pengasuhan *authoritarian*. *Authoritarian* menerapkan batasan tegas dan kepatuhan anak atas arahan orangtua (Alfaruqy dkk., 2022).

Konflik hubungan pertemanan yang melibatkan perkelahian secara fisik dan menjadi pemicu subjek IA dalam melakukan NSSI. Sejalan dengan apa yang ditemukan oleh Qomariah dan Santi (2021) bahwa peristiwa mengecewakan yang berkaitan dengan relasi sebaya dapat menjadi salah satu faktor pemicu seseorang dapat melakukan NSSI. Pemicu perilaku *self-injury* yang dilakukan subjek TM adalah pekerjaan yang tidak sesuai harapan, tidak disukai, kewalahan dengan pekerjaannya, dan jenuh karena sistem kerja *work from home*. Masalah lingkungan seperti kekecewaan terkait kinerja di tempat kerja dapat menjadi salah satu pemicu perilaku *self-injury* (Walsh, 2007).

Kecenderungan untuk menutup diri dan lebih memilih untuk memendam permasalahan sendiri yang diakibatkan oleh adanya masalah kepercayaan terhadap orang lain dan kekhawatiran akan pandangan orang lain, menjadi karakteristik yang dapat mendorong subjek IA dan TM untuk melukai dirinya sendiri. Dari lingkungan sosial, kurangnya kemampuan untuk membentuk dan mempertahankan relasi interpersonal menjadi salah satu karakteristik pelaku NSSI menurut Eliana (dalam Walsh, 2007). Ketika seseorang merasakan emosi negatif dan memilih untuk memendam emosi tersebut, maka akan menyebabkan kemunculan beban bagi dirinya dan mendorong munculnya perilaku *self-injury* (Maidah, 2013).

Seluruh subjek sering berlarut dalam kesedihan dan menangis permasalahan yang mengganggu kenyamanannya, namun ketiganya merasa bahwa menangis saja tidak cukup untuk memberikan kepuasan emosional. Subjek TM dan OD menambahkan bahwa dirinya bingung harus dengan cara bagaimana lagi untuk menyalurkan emosinya. Sejalan dengan Maidah (2013) bahwa perilaku *self-injury* dapat bermula dari kebingungan terkait bagaimana cara untuk menyalurkan emosi negatif yang dirasakan. Martinson (1999) menyatakan bahwa faktor psikologis yang dapat memicu seseorang melakukan NSSI adalah terganggunya

kenyamanan emosional dan tidak mampu mengatasi hal tersebut, serta kesulitan mengekspresikan emosi.

Merasa berada dalam kesendirian juga menjadi masalah yang dapat mendorong perilaku NSSI yang dilakukan oleh seluruh subjek. Situasi dimana seseorang merasa berada dalam kesendirian dapat mengundang proses *recalling* peristiwa yang menyebabkan emosi negatif muncul dan mendukung seseorang untuk melakukan *self-injury* (Maidah, 2013). Perilaku *self-injury* juga dipengaruhi oleh perasaan tidak ada seorang pun yang bisa memahami apa yang dirasakan, merasa tidak menerima dukungan, dan merasa tidak ada yang menyayangi juga mendorong subjek untuk melukai diri sendiri. Perasaan kecewa yang tak tertahankan dan perasaan diabaikan oleh orang-orang menumbuhkan perasaan bahwa dirinya tidak dibutuhkan dan tidak disayangi menjadi salah satu faktor pendorong seseorang memutuskan untuk melakukan NSSI (Maidah, 2013).

Ketiga subjek kerap membandingkan pencapaian dan potensi dirinya dengan orang lain. Penelitian yang dilakukan oleh Kraye dkk. (2007) menyebutkan bahwa *social comparison* dapat menjelaskan bagaimana individu menerima tekanan dari lingkungan atau teman sebaya. Terlalu ambisius, keras terhadap diri sendiri, serta akan melakukan apapun demi memenuhi kemauan dan ekspektasi, diakui oleh subjek TM sebagai karakteristik dirinya yang mendorong perilaku NSSI. Kakunya pola pemikiran yang terlihat dari cara berpikir yang harus selalu mencapai tujuannya atau bahkan tidak sama sekali, menjadi salah satu karakteristik pelaku NSSI menurut Eliana (dalam Walsh, 2007). Dalam konsep Rogerian, dikenal dengan konsep diri riil (*real self*) dan diri ideal (*ideal self*). Diskrepansi atau jarak antara diri riil dan diri ideal disebabkan karena kurangnya pemahaman tentang potensi dan kualitas diri. Inkongruensi terjadi manakala diskrepansi menyebabkan ketidaknyamanan dalam diri (Alfaruqy, 2020).

Kecenderungan berperilaku destruktif seperti menikmati ketika melihat suatu barang terjatuh atau rusak, dan lebih memilih melampiaskan emosinya ke diri sendiri juga menjadi masalah yang mendorong subjek TM dalam melakukan NSSI. TM juga menyatakan bahwa dirinya tidak ingin melampiaskan emosinya dengan melukai orang lain, sehingga memilih untuk melukai dirinya sendiri sebagai sarana melampiaskan emosi. Hal tersebut sejalan dengan temuan Briere dan Gil (1998) bahwa NSSI berfungsi sebagai bentuk melindungi diri dari menyakiti orang lain. Dari pandangan psikoanalisa, NSSI terjadi ketika individu tidak mampu menyalurkan emosinya keluar dan melampiaskan emosi tersebut ke dalam dirinya sendiri, karena individu belum bisa mengatasi id dengan baik, sehingga ego-nya mengatasi id melalui tindakan negatif yang dapat merugikan diri sendiri (Bryan dkk., 2014). Subjek TM bahkan sempat memiliki pikiran untuk mengakhiri hidupnya karena terlalu stres dan merasa tidak mampu mengatasi permasalahannya. Meskipun NSSI bukanlah perilaku untuk mengakhiri hidup secara langsung, namun penghayatan yang dimiliki oleh pelakunya menunjukkan adanya tekanan yang mendorong keinginan untuk mengakhiri hidup (Arinda & Mansoer, 2020).

### **Dinamika Self-Injury**

Seluruh subjek menyadari bahwa perilaku NSSI tidak dapat membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami. Makna dari perilaku NSSI yang dilakukan seluruh subjek adalah sebagai bentuk menyalurkan emosi ketika menghadapi persoalan yang sulit. Sejalan dengan apa yang ditemukan oleh Maidah (2013) bahwa perilaku *self-injury* termasuk ke dalam *emotion focused coping* karena dilakukan untuk menyalurkan rasa sakit emosional yang dirasakan dan bukan berfokus pada penyelesaian masalah yang dialami. NSSI juga bermakna sebagai bentuk pelampiasan emosi bagi subjek TM dan OD yang ingin mengalihkan rasa sakit emosional yang

dirasakannya ke rasa sakit fisik. Walsh (2007) menyatakan bahwa seseorang sengaja melakukan NSSI untuk mengalihkan rasa sakit psikis yang dirasakannya ke rasa sakit fisik. Bagi IA, perilaku NSSI yang dilakukannya ditujukan bagi pacarnya yang kerap melukai IA secara fisik. *Self-injury* sebagai *self-punishment* dapat menghilangkan tekanan dengan mencegah atau mengurangi konflik interpersonal atau hukuman eksternal, seperti berkurangnya tuntutan atau penghentian perilaku tidak menyenangkan oleh orang lain (Chapman dkk., 2006). Bagi TM, NSSI juga bermakna sebagai bentuk mencari perhatian dari orang-orang disekitar. Keinginan untuk mendapatkan perhatian dari orang terdekat merupakan salah satu kondisi psikologis yang dapat menjadi penyebab seseorang dapat melukai dirinya sendiri menurut Sutton dalam (Maidah, 2013).

Bentuk perilaku NSSI yang dilakukan oleh ketiga subjek dalam penelitian ini di antaranya adalah menyayat tangan, menampar diri sendiri, memukul sesuatu dengan tangannya, memukul kepala sendiri, dan membenturkan kepala. Seluruh bentuk perilaku *self-injury* yang dilakukan oleh ketiga subjek tergolong pada jenis *superficial self-mutilation* dengan subtype episodik, yaitu perilaku melukai diri sendiri yang bermanifestasi pada waktu-waktu spesifik tertentu (Klonsky dkk., 2014). Tidak mampu berpikir jernih dan tidak mampu mengontrol diri sehingga tindakan melukai diri sendiri tidak dapat dicegah merupakan gejala yang dialami seluruh subjek saat melakukan NSSI. Menurut Maidah (2013) ketika seseorang sedang merasa pikirannya kacau, maka akan cenderung kesulitan untuk mengendalikan diri dan menggunakan akal sehatnya. Kurangnya impuls kontrol menjadi salah satu karakteristik pelaku NSSI menurut Knigge (dalam Maidah, 2013). Ketiga subjek fokus menyalurkan rasa sakit emosional yang dirasakannya dan mengalihkan rasa sakit emosional tersebut ke rasa sakit fisik. Walsh (2007) menyatakan bahwa seseorang sengaja melakukan NSSI untuk mengalihkan rasa sakit psikis yang dirasakannya ke rasa sakit fisik. IA juga fokus untuk menikmati sensasi dan kepuasan yang diraih dari tindakannya. Kurniawaty (2012) menyatakan bahwa pelaku *self-injury* menikmati perasaan lepas karena telah melakukan keinginannya untuk menyalurkan emosi. Saat melukai dirinya, subjek OD percaya bahwa rasa sakit fisik pasti akan sembuh dan proses penyembuhannya akan lebih cepat daripada rasa sakit emosional. Sejalan dengan pernyataan Kurniawaty (2012) bahwa pelaku *self-injury* merasa lebih mudah untuk menghadapi rasa sakit fisik daripada rasa sakit emosional. TM menyebutkan bahwa dirinya tidak memikirkan dampak apa yang akan diterima dari saat melakukan NSSI. Hal tersebut sesuai dengan apa yang ditemukan Maidah (2013) bahwa *self-injury* merupakan tindakan impulsif dimana pelakunya tidak memikirkan akibat yang akan muncul setelah melakukan *self-injury* tersebut.

Seluruh subjek merasakan emosi positif setelah menyalurkan emosinya melalui NSSI, seperti perasaan lega dan tenang. Hasil penelitian Maidah (2013) yang menunjukkan bahwa *self-injury* menimbulkan emosi positif seperti kenyamanan, ketenangan dan perasaan lega. IA menambahkan bahwa dengan melukai dirinya sendiri dapat membuat masalah terasa lebih ringan, meredakan emosi, tidak lagi terlalu berlebihan memikirkan masalahnya, serta merasa lebih bersemangat dan kuat ketika dihadapkan dengan masalah. Qomariah dan Santi (2021) dalam penelitiannya menemukan bahwa NSSI dilakukan sebagai upaya mengatasi masalah, serta meminimalisir rasa takut dan tegang. Walsh (2007) juga menyatakan hal yang sama bahwa seseorang cenderung melakukan *self-injury* untuk meringankan emosinya. Meskipun NSSI memberikan efek positif kepada seluruh subjek, tetapi efek positif tersebut hanya bertahan sementara. Sejalan dengan pernyataan Hilt dkk. (2008) yang mengungkapkan bahwa gejala yang dirasakan dari perilaku melukai diri sendiri hanya bertahan sementara dan tidak menyelesaikan masalah yang sebenarnya.

Perilaku melukai diri sendiri memberikan efek rasa sakit fisik yang cenderung subjek sadari dan rasakan setelah selesai melukai dirinya sendiri. Serupa dengan apa yang ditemukan oleh Maidah (2013) bahwa pelaku *self-injury* merasakan sakit fisik dari luka akibat perbuatannya beberapa saat kemudian setelah tindakannya tersebut. Munculnya luka di tubuh menimbulkan usaha dari subjek IA dan OD untuk menyembunyikan luka tersebut. Sesuai dengan penemuan Kurniawaty (2012) bahwa pelaku *self-injury* yang menyadari keberadaan luka pada tubuhnya cenderung berusaha menyembunyikannya dengan memakai baju lengan panjang. OD menyatakan bahwa dirinya merasa malu apabila orang lain mengetahui perilakunya tersebut. Individu yang melukai diri biasanya merahasiakan perilakunya karena malu serta takut akan dinilai bodoh dan dijauhi oleh orang-orang di sekitarnya (Maidah, 2013). Seluruh subjek menyesal telah melakukan perbuatan yang dapat merugikan dirinya sendiri. Perilaku NSSI juga dapat memunculkan berbagai kecemasan bagi seluruh subjek, seperti kecemasan akan terbiasa melukai diri, kecemasan akan melakukan hal yang lebih dari sekedar melukai diri sendiri, dan kecemasan memiliki gangguan psikologis pada subjek TM dan OD. NSSI juga menumbuhkan perasaan malu, merasa bersalah dan mengasihani diri sendiri, serta merasa telah merendahkan diri sendiri. Halicka dan Kiejna (2018) menyatakan bahwa NSSI berhubungan dengan emosi yang tidak menyenangkan seperti ketakutan, kesedihan, rasa malu atau bersalah, ketegangan, kecemasan atau panik, frustrasi dan penghinaan.

### **Penghentian *Self-Injury***

Kesadaran bahwa NSSI bukanlah perilaku yang baik dan merugikan, memunculkan harapan pada subjek agar dapat berhenti melakukan NSSI dan dapat menjalani hidup dengan lebih baik. Ancok (dalam Maryeni, 2017) menyatakan bahwa munculnya harapan dalam hidup merupakan salah satu permulaan dalam proses penemuan dan pencapaian makna hidup. Subjek berusaha untuk mengubah strategi *coping* stres emosionalnya dengan melakukan berbagai macam kegiatan yang terarah dan positif, seperti pemberian afirmasi positif kepada diri sendiri yang dilakukan oleh subjek IA dan berusaha lebih mencintai diri sendiri serta melakukan aktivitas yang mampu mengalihkan perhatian subjek IA dan OD. Pengubahan sikap atau perilaku seseorang sebagai strategi dalam beradaptasi dengan tuntutan dan dinamika hidup merupakan salah satu komponen keberhasilan pencarian makna hidup (Bastaman, 2007). Subjek TM berusaha untuk lebih religius dengan berdoa dan mendekati diri kepada Allah SWT. Perilaku religiusitas agama seperti berdoa, ritual keagamaan, ataupun menjalankan sunah, dapat memberikan kenyamanan dan dianggap sebagai makna dalam menghadapi ancaman hidup yang membuat seseorang stress dan cemas (Qolbi, 2020).

Ketiga subjek juga berusaha mencari dan dapat menerima dukungan sosial dari orang-orang terdekatnya. *Seeking of emotional social support*, merupakan usaha individu untuk menenangkan diri dengan cara berbicara kepada seseorang mengenai apa yang dirasakannya, mencari dukungan emosional dari orang di sekitar, berdiskusi mengenai perasaannya dengan orang lain, serta mencoba mendapatkan simpati dan pemahaman dari seseorang (Carver dkk., 1989). Dukungan sosial tersebut mampu menumbuhkan kesadaran bahwa dirinya dikhawatirkan dan dipedulikan oleh orang-orang di sekitarnya. Cobb (dalam Christoffersen dkk., 2015) menyampaikan bahwa dukungan sosial yang positif mampu membuat seseorang percaya diri bahwa dirinya dirawat, dicintai, dan dihargai oleh lingkungan. Seluruh subjek juga menyadari bahwa dirinya membutuhkan bantuan profesional. Menurut Barker dkk. (2005) kecemasan yang dialami dan kesadaran akan kebutuhan bantuan mendorong usaha untuk memperoleh pertolongan profesional. Subjek IA pernah berkonsultasi dengan psikolog, berbeda dengan subjek OD dan TM yang hingga saat ini belum pernah mendapatkan bantuan tersebut. Ketakutan menghadapi fakta bahwa dirinya tidak baik-baik saja, pertimbangan waktu

dan biaya, dan membutuhkan seseorang yang menemani untuk mendapatkan bantuan profesional, menjadi alasan yang menghambat subjek untuk memperoleh bantuan profesional. Pertimbangan waktu, biaya, dan kekhawatiran mengenai privasi menjadi hambatan dalam memperoleh bantuan profesional (Hunt & Eisenberg, 2010). Dukungan lingkungan sosial seperti dari orang tua, teman, maupun sahabat juga mempengaruhi keputusan seseorang untuk mencari bantuan (Rickwood dkk., 2005).

Meskipun NSSI merupakan pengalaman yang pedih, namun seluruh subjek mampu melihat pengalaman tersebut dari sudut pandang yang dapat melihat segala hikmah serta makna hidup yang dapat diraih. Subjek menjadikan pengalamannya sebagai bahan pembelajaran agar kedepannya bisa lebih baik lagi dalam menghargai diri sendiri, merasa bahwa dirinya berharga, lebih peduli terhadap diri sendiri, mengutamakan kebahagiaan diri sendiri, dan lebih peka serta berhati-hati dalam berinteraksi dengan orang lain. Ketika individu yang telah mampu memaknai hidupnya dihadapkan pada kejadian yang buruk, dan tetap mampu menghadapinya dengan sadar dan percaya bahwa akan ada hikmah dibalik cobaan tersebut (Bastaman, 2007). Kesadaran penuh dari individu terhadap situasi buruk yang sedang dialaminya dan diikuti dengan keinginan yang kuat untuk melakukan perbaikan untuk mengubah kualitas hidupnya agar menjadi lebih baik merupakan salah satu komponen keberhasilan pencarian makna hidup (Bastaman, 2007). Dari hasil perenungan diri atas pengalaman hidupnya, subjek TM dan OD menyatakan bahwa saat ini keduanya ingin menjalani hidup dengan lebih ikhlas, layaknya air yang mengalir, menghadapi apa yang harus dihadapi dan yang sudah menjadi takdirnya. Subjek tidak ingin terlalu berusaha keras dan memaksakan diri untuk memenuhi ekspektasi, karena terkadang ekspektasi dapat membebani diri sendiri apabila tidak mampu terpenuhi. Menurut Bastaman (2007), mengalami peristiwa mengecewakan akan memungkinkan seseorang untuk melakukan perenungan diri, bertukar pandangan dengan orang lain, ataupun belajar dari pengalaman orang lain, sehingga akan memunculkan kesadaran untuk berusaha mengubah keadaannya saat ini dan mencapai pemahaman diri yang lebih mendalam.

## **KESIMPULAN**

Pemicu perilaku NSSI dapat bersumber dari permasalahan interpersonal seperti konflik dengan teman, konflik dengan pacar, masalah dalam atau dengan keluarga, dan masalah pekerjaan. Permasalahan tersebut dapat memunculkan *trust issue* dan kebiasaan memendam masalah. NSSI juga diperkuat oleh adanya ketidakpuasan dalam menyalurkan emosi, kebutuhan untuk menyalurkan emosi, dan kebingungan terkait bagaimana cara untuk menyalurkan emosi. Saat melakukan NSSI, pelaku tidak mampu berpikir jernih, tidak mampu mengontrol diri, tidak memikirkan dampak dari perilaku, fokus menyalurkan dan mengalihkan rasa sakit emosional ke rasa sakit fisik, serta percaya rasa sakit fisik akan pulih lebih cepat daripada rasa sakit emosional. NSSI dapat memberikan efek positif yang berkaitan dengan sensasi psikis berupa perasaan lega, tenang, dan membuat masalah terasa lebih ringan, meskipun efek tersebut hanya bersifat sementara. Disisi lain, NSSI menyebabkan efek negatif yaitu rasa sakit fisik dan efek negatif secara psikis, seperti perasaan menyesal, malu, bersalah, mengasihani diri, merasa telah merendahkan diri, menjadi lebih sensitif, menjadi kebiasaan, dan memunculkan berbagai kecemasan, seperti kecemasan akan melakukan hal yang lebih dari melukai diri maupun kecemasan akan didiagnosa memiliki penyakit mental. Kesadaran bahwa NSSI bukanlah perilaku yang baik, memunculkan harapan dan usaha agar dapat berhenti melakukan NSSI. Usaha yang muncul diantaranya adalah memberikan afirmasi positif pada diri, lebih mencintai diri sendiri, memperbaiki relasi sosial, lebih religius, dan melakukan berbagai aktivitas positif lainnya. Pelaku juga berusaha untuk mendapatkan bantuan dari orang di sekitarnya dan profesional, meskipun hanya salah satu subjek saja yang telah berhasil mendapatkan bantuan

profesional. Dukungan sosial yang diterima mampu menumbuhkan kesadaran bagi pelaku bahwa masih ada yang mempedulikan dan mengkhawatirkan dirinya, serta berdampak pada penghentian perilaku NSSI. Perilaku NSSI tidak membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami. NSSI bermakna sebagai bentuk menyalurkan emosi, bentuk mengalihkan rasa sakit emosional ke rasa sakit fisik, dan sebagai upaya untuk mendapatkan perhatian dari lingkungan sekitar. Melalui NSSI, pelaku belajar mengenai pentingnya menghargai diri sendiri, mencintai diri sendiri, dan memiliki tujuan hidup yang sekaligus menjadi alasan untuk tetap bertahan hidup. Pelaku percaya bahwa hidup tidak akan lepas dari masalah, sehingga saat ini pelaku ingin menjalani hidup dengan lebih ikhlas, dan menghadapi apa yang seharusnya dihadapi. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menggali mengenai pengalaman *nonsuicidal self-injury* pada pria. Topik tersebut menarik diteliti untuk mencari tahu alasan dibalik data yang menunjukkan bahwa perilaku *self-injury* lebih jarang ditemukan pada pria dan pria yang lebih cenderung mencari bantuan profesional daripada wanita. Penelitian dengan topik ini menggali pengalaman traumatis subjek sehingga berpotensi menimbulkan dampak psikologis bagi subjek, maka dari itu peneliti menyarankan agar proses penelitian dilakukan dengan pendampingan dari profesional untuk meminimalisir dampak psikologis keikutsertaan subjek dalam penelitian

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfaruqy, M. Z. (2020). Relasi sosial milenial. Dalam M. Z. Alfaruqy (ed.), *Psikologi milenial* (pp. 42–51). Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Alfaruqy, M. Z., Dewi, A. C., & Emeraldita, V. T. (2022). Konstruksi sosialisasi nilai: Perspektif remaja dan orangtuanya. *Psychocentrum Review*, 4(1), 55–66. <https://doi.org/10.26539/pcr.41816>
- Aprilita, D., & Listyani, R. (2016). Representasi kecantikan perempuan dalam media sosial instagram. *Paradigma*, 4(3), 1–13.
- Arinda, O. D., & Mansoer, W. W. D. (2020). NSSI (Nonsuicidal Self-Injury) pada dewasa muda di Jakarta: Studi fenomenologi interpretatif. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8(1), 123–147. <https://doi.org/10.24854/jpu150>
- Arnett, J. J. (2013). *Adolescence and emerging adulthood: A cultural approach*. Pearson Education.
- Barker, G., Olukoya, A., & Aggleton, P. (2005). Young people, social support and help-seeking. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 17(4), 315–336. <https://doi.org/10.1515/IJAMH.2005.17.4.315>
- Bastaman, H. (2007). *Logoterapi, psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna*. Raja Grafindo Persada.
- Briere, J., & Gil, E. (1998). Self-mutilation in clinical and general population samples: Prevalence, correlates, and functions. *American Journal of Orthopsychiatry*, 68(4), 609–620. <https://doi.org/10.1037/h0080369>
- Bryan, C. J., Bryan, A. O., Ray-Sannerud, B. N., Etienne, N., & Morrow, C. E. (2014). Suicide attempts before joining the military increase risk for suicide attempts and severity of suicidal ideation among military personnel and veterans. *Comprehensive Psychiatry*, 55(3), 534–541. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2013.10.006>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, K. J. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Chapman, A. L., Gratz, K. L., & Brown, M. Z. (2006). Solving the puzzle of deliberate self-harm: The experiential avoidance model. *Behaviour Research and Therapy*, 44(3), 371–394. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.03.005>

- Chervenik, B. (2015). Is beauty a promise to happiness?. *New Errands: The Undergraduate Journal of American Studies*, 2(2), 1-7. <https://doi.org/10.18113/P8ne2259652>
- Christoffersen, M. N., Møhl, B., DePanfilis, D., & Vammen, K. S. (2015). Non-suicidal self-injury—Does social support make a difference? An epidemiological investigation of a Danish national sample. *Child Abuse & Neglect*, 44, 106–116. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2014.10.023>
- Elvira, S., & Sakti, H. (2021). Eksplorasi pengalaman non suicidal self-injury (NSSI) pada wanita dewasa awal: sebuah interpretative phenomenological analysis. *Jurnal Empati*, 10(5), 319–327. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32933>
- Halicka, J., & Kiejna, A. (2018). Non-suicidal self-injury (NSSI) and suicidal: Criteria differentiation. *Advances in Clinical and Experimental Medicine*, 27(2), 257–261. <https://doi.org/10.17219/acem/66353>
- Hilt, L. M., Cha, C. B., & Nolen-Hoeksema, S. (2008). Nonsuicidal self-injury in young adolescent girls: Moderators of the distress-function relationship. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(1), 63–71. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.76.1.63>
- Hunt, J., & Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of Adolescent Health*, 46(1), 3–10. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.08.008>
- Khairunnisa, R. & Alfaruqy, M. Z. (2022). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan cyberbullying di media sosial twitter pada siswa SMAN 26 Jakarta. *Jurnal Empati*, 11(4), 260–268. <https://doi.org/10.14710/empati.0.36471>
- Klonsky, Victor, S. E., & Saffer, B. Y. (2014). Nonsuicidal self-injury: What we know, and what we need to know. *Canadian Journal of Psychiatry*, 59(11), 565–568. <https://doi.org/10.1177/070674371405901101>
- Krayer, A., Ingledew, D. K., & Iphofen, R. (2007). Social comparison and body image in adolescence: a grounded theory approach. *Health Education Research*, 23(5), 892–903. <https://doi.org/10.1093/her/cym076>
- Kurniawaty, R. (2012). Dinamika psikologis pelaku self-injury (Studi kasus pada wanita dewasa awal). *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 13–22. <https://doi.org/10.21009/JPPP.011.03>
- La Kahija, Y. F. (2017). *Penelitian fenomenologis: Jalan memahami pengalaman hidup*. PT Kansius.
- Maidah, D. (2013). *Self injury pada mahasiswa (studi kasus pada mahasiswa pelaku self injury)* [Universitas Negeri Semarang]. Lib Universitas Negeri Semarang. <https://doi.org/http://lib.unnes.ac.id/18378/1/1511409041>
- Martin, J., Bureau, J., Yurkowski, K., Fournier, T. R., Lafontaine, M., & Cloutier, P. (2016). Family-based risk factors for non-suicidal self-injury: Considering influences of maltreatment, adverse family-life experiences, and parent–child relational risk. *Journal of Adolescence*, 49(1), 170–180. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.03.015>
- Martinson, D. (1999). *Self injury fact sheet*. Amazon.
- Maryeni, E. (2017). *Makna hidup pada remaja akhir korban perceraian*. [Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau]. Repository Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. <http://repository.uin-suska.ac.id/21299/>
- Muehlenkamp, J., Brausch, A., Quigley, K., & Whitlock, J. (2013). Interpersonal features and functions of nonsuicidal self-injury. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 43(1), 67–80. <https://doi.org/10.1111/j.1943-278X.2012.00128.x>
- Papalia, D., Olds, S., & Feldman, R. (2008). *Human development (psikologi perkembangan)*. Prenada Media Group.

- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35–40. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Qolbi, F. H. (2020). Masa emerging adulthood pada mahasiswa: kecemasan akan masa depan, kesejahteraan subjektif, dan religiusitas islam. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 17(1), 44–54. <https://doi.org/10.18860/psi.v17i1.8821>
- Qomariah, N., & Santi, D. E. (2021). Gambaran kebermaknaan hidup pelaku non-suicidal self-injury (NSSI). *Buku Abstrak Seminar Nasional “Memperkuat kontribusi kesehatan mental dalam penyelesaian pandemi Covid 19: tinjauan multidisipliner”*. Universitas Negeri Malang.
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people’s help-seeking for mental health problems. *Australian E-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 218–251. <https://doi.org/10.5172/jamh.4.3.218>
- Rizkiyah, I., & Apsari, N. C. (2020). Strategi coping perempuan terhadap standarisasi cantik di masyarakat. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama Dan Jender*, 18(2), 133–152. <https://doi.org/10.24014/marwah.v18i2.7371>
- Walsh, B. (2007). Clinical assessment of self-injury: a practical guide. *Journal of Clinical Psychology*, 63(11), 1057–1068. <https://doi.org/10.1002/jclp.20413>