

Pengalaman Remaja Bali yang Melakukan Perilaku *Self-Injury*

Putu Yudi Suwetha Pratama^{1*}, Putu Nugrahaeni Wideasavitri²

^{1,2} Universitas Udayana, Bali, Indonesia

Email: yudisuwetha@gmail.com^{1*}, putu_nugrahaeni@unud.ac.id²

Abstrak

Remaja menghadapi beberapa perubahan-perubahan yang menyebabkan konflik dan tekanan emosional selama masa remaja itu berlangsung. Konflik dan tekanan emosional yang dihadapi remaja menyebabkan remaja mengalami distress sehingga remaja akan kesulitan dalam mengendalikan diri serta melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri. Dalam menghadapi kondisi distress, remaja perlu mengembangkan perilaku dengan melakukan strategi koping. Akan tetapi tidak semua remaja mampu mengembangkan dan memilih strategi koping yang tepat dalam menghadapi kondisi distress, salah satunya adalah melakukan perilaku *self-injury*. Perilaku *self-injury* adalah perilaku individu dengan sengaja menyakiti atau melukai dirinya sendiri dengan tujuan untuk mengurangi masalah emosional yang dihadapinya. Perilaku *self-injury* memberikan dampak rasa puas karena dirasa mampu melampiaskan emosi negatif, akan tetapi dampak lain dari perilaku *self-injury* adalah kecanduan sehingga dapat menimbulkan upaya untuk melakukan bunuh diri. Penting dalam sebuah penelitian yang mampu menggambarkan bagaimana perjalanan pengalaman remaja dalam melakukan perilaku *self-injury*. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif fenomenologis dengan wawancara semi terstruktur pada tiga orang remaja sebagai narasumber. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan fenomenologi interpretatif berdasarkan Kahija (2017). Hasil dalam penelitian ini mencakup 1) motif perilaku *self-injury*, 2) dinamika perilaku *self-injury* dan, 3) pengalaman melakukan perilaku *self-injury*.

Kata kunci : Tekanan Emosional, Remaja, *Self-Injury*

Abstract

Adolescents face several changes that cause conflict and emotional stress during adolescence. The conflicts and emotional pressure faced by teenagers cause teenagers to experience distress so that teenagers will have difficulty controlling themselves and carry out actions that are detrimental to themselves. In dealing with stressful conditions, teenagers need to develop behavior by implementing coping strategies. However, not all teenagers are able to develop and choose appropriate coping strategies in dealing with stressful conditions, one of which is engaging in self-injury behavior. Self-injury behavior is the behavior of individuals who deliberately hurt or injure themselves with the aim of reducing the emotional problems they are facing. Self-injury behavior has the impact of feeling satisfied because it feels capable of venting negative emotions, however, another impact of self-injury behavior is addiction, which can lead to attempts to commit suicide. It is important for research to be able to describe how teenagers experience self-injury behavior. This research is a qualitative phenomenological research with semi-structured interviews with three teenagers as resource persons. The data obtained was then analyzed using interpretive phenomenology based on Kahija (2017). The

results in this study include 1) motives for self-injury behavior, 2) dynamics of self-injury behavior and, 3) experience of carrying out self-injury behavior.

Keywords: Emotional Distress, Adolescent, *Self-Injury*.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa seorang individu mengalami perkembangan seksual sekunder, perubahan psikologis dan peralihan menuju masa dewasa yang lebih mandiri (Lestari, 2018). Kata remaja berasal dari akar kata bahasa latin yaitu *adolescere* yang memiliki arti “tumbuh dan mencapai kematangan” (Ali & Asrori, 2018). Selama masa remaja berlangsung, remaja mengalami perubahan-perubahan yang dapat menyebabkan konflik dan tekanan emosional selama masa tersebut berlangsung (Walsh, 2012). Konflik dan tekanan emosional yang dialami individu selama masa remaja dapat menyebabkan remaja mengalami kesulitan dalam mengekspresikan dan mengungkapkan perasaannya dengan kata-kata (Sarwono, 2019). Malumbot et al., (2020) menjelaskan bahwa konflik dan tekanan emosional yang dialami oleh individu dapat menimbulkan distres pada individu tersebut. Distres yang dialami oleh individu dapat menimbulkan emosi negatif seperti perasaan putus asa, depresi, sedih, kecewa, marah serta emosi negatif lainnya (Safaria et al., 2012). Individu yang mengalami kesulitan dalam menyalurkan emosi negatif tersebut dapat menyebabkan individu tersebut mengalami kesulitan dalam mengendalikan diri sendiri serta melakukan tindakan yang dapat merugikan diri sendiri (Malumbot et al., 2020). El Hakim & Herdiana, (2021) berpendapat bahwa, dalam menghadapi kondisi distres, individu membutuhkan pengembangan perilaku yang disebut dengan strategi koping untuk mengatasi kondisi distres yang dialami oleh individu tersebut.

Strategi koping adalah strategi yang membantu individu dalam mengevaluasi tekanan yang dirasakan, memberikan penilaian atas tekanan tersebut dan memilih strategi yang sesuai untuk menghadapi tekanan tersebut (Nurrahman & Chairani, 2024). Menurut Ciccarelli dan White (2016), terdapat dua strategi koping yang pada umumnya digunakan oleh individu dalam menghadapi tekanan yang mereka alami, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Individu yang menggunakan *problem-focused coping* memiliki strategi bahwa dirinya secara langsung merencanakan dan mengambil keputusan untuk menentukan tindakan yang dapat mengurangi penyebab tekanan atau konflik yang dihadapinya (Angelica & Tambunan, 2021). Sedangkan pada individu yang menggunakan *emotion-focused coping* memiliki strategi koping yang berfokus pada tindakan yang mengurangi dampak emosional dari tekanan atau konflik yang dihadapinya, tanpa adanya upaya untuk menghadapi sumber tekanan atau konflik yang dialami oleh individu tersebut (El Hakim & Herdiana, 2021; Kosalina et al., 2023). Menurut Papalia & Martorell, (2012), idealnya *problem-focused coping* dan *emotional-focused coping* dilakukan secara berdampingan sehingga memungkinkan individu menghadapi konflik dan masalah yang dihadapinya secara fleksibel. Setiap individu membutuhkan strategi koping dalam menghadapi konflik atau masalah, akan tetapi tidak semua individu mampu memilih strategi koping yang tepat dalam menghadapi konflik atau masalah seperti melakukan perilaku *self-injury* sebagai strategi koping (Arinda & Mansoer, 2021). Berdasarkan beberapa penelitian *emotion-focused coping* memiliki hubungan yang positif dengan perilaku *self-injury* dalam aspek mengurangi dampak emosional yang dirasakan ketika menghadapi masalah (Victor et al., 2019; Yudyasiwi & Anganthi, 2024)

Perilaku *self-injury* merupakan perilaku dimana seorang individu dengan sengaja melukai atau menyakiti dirinya sendiri dengan tujuan untuk mengurangi masalah emosional yang dialami oleh individu, karena bagi individu tersebut lebih baik merasakan sakit fisik daripada merasakan sakit psikis atau emosional (Margaretha, 2020; Walsh, 2012). (Kusnadi, 2021) berpendapat bahwa perilaku *self-injury* adalah bentuk perilaku yang dilakukan untuk menangani rasa sakit emosional yang tidak bisa diungkapkan dengan kata-kata dengan

menyakiti dirinya sendiri yang dilakukan dengan sengaja dan tidak bertujuan untuk melakukan bunuh diri. (Sutton, 2007) menambahkan bahwa perilaku *self-injury* dilakukan oleh individu karena adanya keinginan untuk mengatasi masalah psikologis yang dirasa menyakitkan. Perilaku *self-injury* juga dikategorikan dalam DSM-V (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders; Fifth Edition*) dengan istilah *Nonsuicidal Self-Injury (NSSI)* yang didefinisikan sebagai perilaku menyakiti diri sendiri yang dilakukan berulang yang dilakukan untuk mengurangi emosi negatif seperti ketegangan, kecemasan, menyalahkan diri sendiri dan menyelesaikan masalah dalam dirinya (Association, 2000). Terdapat beberapa istilah yang digunakan dalam menyebutkan perilaku menyakiti diri sendiri seperti *self-injury* (Kusnadi, 2021; Primanita, 2020), *self-harm harm* (Gardner, 2013), *nonsuicidal self-harm* (McManus et al., 2019), dan *nonsuicidal self-injury* (Whitlock, 2009; Yudiyasiwi & Anganthi, 2024).

Perilaku *self-injury* dapat dilakukan dengan berbagai cara, namun secara umum perilaku *self-injury* mencakup perilaku seperti menyayat kulit, mencakar kulit, membakar kulit, mengigit kuku, menjambak rambut, membenturkan kepala, memukul diri sendiri hingga meracuni diri sendiri (Arinda & Mansoer, 2021; Xiao et al., 2022). Menurut Yudiyasiwi dan Anganthi (2024), faktor yang menyebabkan individu melakukan perilaku *self-injury* dapat dibagi menjadi dua faktor yaitu faktor internal yang berupa komponen dalam diri individu yang mendorong munculnya perilaku *self-injury* dan faktor eksternal yang berupa kondisi dan situasi yang berperan dalam munculnya perilaku *self-injury*. Menurut Putri dan Rahmasari (2021), individu yang melakukan perilaku *self-injury* mendapatkan rasa puas dari rasa sakit psikologis yang dialihkan pada rasa sakit. Perilaku *self-injury* memberikan dampak seperti rasa puas karena mampu melampiaskan emosi negatif yang dirasakan individu tersebut, akan tetapi perilaku *self-injury* cenderung memberikan dampak lain seperti kecanduan dalam menyakiti diri sendiri sehingga menimbulkan upaya untuk melakukan tindakan bunuh diri (Guntur et al., 2021; Zakaria & Theresa, 2020).

Berdasarkan data yang diterbitkan oleh *Indonesian Psychological Healthcare Center* (dalam Zakaria & Theresa, 2020), terdapat 7 dari 30 pasien yang terdata merupakan individu yang melakukan perilaku *self-injury*. Dalam survei yang dilakukan oleh Ho, (2019), ditemukan bahwa kurang lebih sebanyak 36% orang Indonesia di kalangan usia 18 tahun hingga 24 tahun pernah melakukan perilaku melukai diri sendiri atau *self-injury*. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Faradiba et al., 2022) terdapat 20,21% remaja di Indonesia pernah melakukan perilaku menyakiti diri sendiri. Hal ini dapat menunjukkan bahwa prevalensi perilaku *self-injury* banyak dilakukan oleh remaja (Widyaningrum & Putri, 2024). Akan tetapi jumlah data perilaku *self-injury* sulit untuk diidentifikasi karena data yang diperoleh dalam penelitian belum menunjukkan realita sesungguhnya serta masih banyak kasus yang belum tercatat (Kosalina et al., 2023).

Menurut Plante (2007), perilaku *self-injury* merupakan sebuah fenomena yang berkembang di kalangan remaja. Berdasarkan Oxford Library Of Psychology (2014), perilaku *self-injury* merupakan masalah kesehatan yang umum dilakukan di kalangan masa remaja. Penelitian yang dilakukan oleh (Malumbot et al., 2020) menunjukkan bahwa masa remaja dianggap belum mampu dalam mengambil keputusan yang baik, sehingga perilaku *self-injury* umumnya dilakukan oleh remaja. *Self-injury* sudah lama menjadi topik yang serius sebagai perilaku yang dilakukan oleh remaja (Putri & Rahmasari, 2021). Sutton (2007) berpendapat bahwa penyebab remaja melakukan perilaku *self-injury* adalah faktor-faktor psikologis seperti merasa tertekan, merasa hampa, merasa tidak berguna, memiliki harga diri yang rendah, tidak mampu mengekspresikan diri dengan baik, merasa putus asa, tidak mampu menerima realita, terjebak stress, ingin mendapat perhatian, frustrasi dan depresi. Ketika remaja mengalami tekanan, remaja cenderung tidak dapat mempertimbangkan perilaku mereka secara rasional dengan melakukan seks bebas, menggunakan narkoba, merokok hingga melakukan perilaku menyakiti diri sendiri atau *self-injury* (Hadi & Wicaksono, 2020; Kusnadi, 2021).

Terdapat penelitian terdahulu mengenai masalah yang serupa dengan penelitian ini antara lain penelitian yang berjudul *Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Pelaku Self-Injury* yang diteliti oleh Angelin Adelaide Margaretha (2020). Penelitian selanjutnya berjudul *Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) Pada Remaja Putri* yang diteliti oleh Zalyaleonita Yuliandhani Helmi Zakaria dan Ria Maria Theresa (2020). Penelitian berikutnya berjudul *NSSI (Nonsuicidal Self-Injury) Pada Dewasa Muda di Jakarta: Studi Fenomenologis Interpretatif* yang diteliti oleh Olphi Disya Arinda dan Wilman D, Mansoer (2021). Penelitian selanjutnya memiliki judul *Studi Tentang Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Self-injury dan Dampak Psikologis Pada Remaja* yang diteliti oleh Cindy M. Malumbot, Melkian Naharia dan Sinta E. J. Kaunang (2022). Penelitian berikutnya memiliki judul *Gambaran Perilaku Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) Pada Siswa SMAN 1 Bogor* yang diteliti oleh Afra Hasna, Thrisia Febrianti dan Dita Juwita Zuraida (2023).

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran pengalaman dan faktor-faktor penyebab remaja Bali yang melakukan perilaku *self-injury*. Peneliti mengangkat fenomena ini dalam sebuah penelitian dengan menggunakan pendekatan kualitatif khususnya dengan model penelitian fenomenologis interpretatif. Menurut La Kahija, (2017) penelitian fenomenologis interpretatif merupakan sebuah penelitian yang berusaha untuk memahami arti (inti) dari pengalaman seseorang yang mengalami sebuah peristiwa atau fenomena secara langsung hingga sampai pada esensi dari pengalaman tersebut. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menggali perspektif narasumber dengan cara mengeksplorasi lebih dalam mengenai pengalaman remaja Bali yang melakukan perilaku *self-injury*.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif. Menurut Moleong, (2016) penelitian kualitatif merupakan penelitian dengan latar alamiah yang memiliki tujuan untuk menafsirkan fenomena yang terjadi dengan melibatkan berbagai pendekatan lainnya. Menurut Supratiknya, (2022) penelitian kualitatif pada umumnya bersifat eksploratif dengan mengandalkan data yang berupa ungkapan narasumber mengenai fenomena yang menjadi fokus penelitiannya. Herdiansyah, (2019), menambahkan bahwa penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena dalam konteks sosial dengan mengedepankan interaksi dan komunikasi yang mendalam antara peneliti dan fenomena tersebut.

Penelitian kualitatif ini menggunakan pendekatan secara fenomenologi. Menurut Kahija (2017) pendekatan fenomenologis merupakan pendekatan yang menggambarkan tentang pengalaman narasumber dari perspektif orang pertama. Menurut (Fadli, 2021), pendekatan fenomenologis memiliki keinginan untuk mengungkap, mempelajari dan memahami fenomena beserta konteksnya yang unik untuk dialami oleh individu bersangkutan. (Harahap, 2020) berpendapat bahwa pendekatan fenomenologis merupakan bentuk penelitian kualitatif yang pokok kajiannya adalah fenomena sebagai subjek penelitian. (Raco, 2010), menambahkan bahwa pendekatan fenomenologis bertujuan untuk menangkap dan mengetahui lebih jauh mengenai struktur kesadaran serta arti pengalaman hidup manusia. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi dengan tipe analisis *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), karena IPA bertujuan untuk memahami pengalaman narasumber mengenai pengalamannya melakukan perilaku *self-injury*. Menurut Kahija (2017), tahapan analisis data menggunakan *Interpetative Phenomenological Analysis* adalah membaca berkali-kali, melakukan *initial coding*, membuat tema emergen, membuat tema superordinat dan analisis pola-pola antar pengalaman narasumber.

Di dalam penelitian ini menggunakan tipe *purposive sampling* yang memiliki tujuan untuk mencari narasumber dengan kriteria tertentu (Sugiyono, 2014). Herdiansyah (2019), menambahkan bahwa terknik *purposive sampling* bertujuan untuk memilih narasumber yang

sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria narasumber yang digunakan dalam penelitian ini adalah berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia 17 hingga 24 tahun, berdomisili di daerah Bali serta memiliki pengalaman dalam melakukan perilaku *self-injury*. Penelitian ini melibatkan tiga narasumber yang terdiri dari tiga orang perempuan yang berdomisili di daerah Bali dan berasal dari kelompok usia remaja berdasarkan definisi remaja di Indonesia menurut Sarwono, yaitu berusia 10 hingga 24 tahun dengan syarat belum menikah (Sarwono, 2019). Narasumber pertama berinisial DP berusia 21 tahun, merupakan mahasiswi di salah satu perguruan tinggi swasta di Bali. DP mulai melakukan perilaku *self-injury* pada tahun 2021 dengan minum insektisida. Narasumber kedua berinisial FP yang berusia 22 tahun. Narasumber kedua berinisial FP adalah seorang karyawan swasta di salah satu perusahaan swasta di Bali. FP melakukan perilaku *self-injury* dengan memegang penggorengan panas dan setrika yang sedang menyala. Narasumber ketiga merupakan seorang perempuan dengan inisial CD. CD yang berusia 22 tahun merupakan seorang karyawan di salah satu rumah sakit internasional di Bali. CD mulai melakukan perilaku *self-injury* dengan menyayat tangan dengan menggunakan silet dan cutter pada tahun 2016.

Teknik penggalian data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan observasi dan wawancara. Menurut Moleong (2016), Observasi digunakan untuk mengumpulkan data secara langsung dengan mengamati dan mencatat kejadian sebenarnya untuk menghindari adanya kekeliruan pada data. Sedangkan wawancara adalah kegiatan pengumpulan data menggunakan komunikasi lisan dengan tujuan mengumpulkan informasi secara langsung dari narasumber yang melakukan perilaku *self-injury*. Penelitian ini menggunakan wawancara semi-terstruktur dengan tujuan untuk memberikan pertanyaan baru yang muncul secara spontan sesuai dengan pengalaman narasumber (Harahap, 2020). Sebelum wawancara dimulai, masing-masing narasumber diminta untuk mengisi dan menandatangani informed consent sebagai tanda narasumber berpartisipasi dalam penelitian ini. Selama proses wawancara, dilakukan perekaman suara dengan alat perekam suara pada handphone dengan tujuan mengumpulkan seluruh informasi yang diberikan oleh narasumber. Proses pengumpulan data berlangsung dari bulan Juni 2022 hingga Bulan September 2022.

Uji kredibilitas penelitian kualitatif yang dapat dilakukan dengan perpanjangan pengamatan, meningkatkan ketekunan, triangulasi, diskusi dengan teman sejawat, analisis kasus negatif, dan member check (Sugiyono, 2014). Dalam penelitian ini, peneliti melakukan member check. Member check merupakan proses pengecekan data oleh peneliti kepada narasumber. Tujuan member check adalah untuk memberikan kesempatan peneliti untuk mencatat persetujuan atau keberatan narasumber dalam pengolahan data, sehingga dapat dijadikan bukti tertulis yang kredibel atau diandalkan (Moleong, 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian diperoleh melalui proses pengumpulan data serta analisis menggunakan teknik Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Temuan dalam penelitian ini terdiri atas tiga tema induk dengan menggabungkan beberapa tema superordinat. Tema induk yang dimaksud adalah motif perilaku *self-injury*, dinamika perilaku *self-injury* dan pengalaman perilaku *self-injury*. Tiap tema induk ini ada karena penggabungan beberapa tema superordinat.

Tabel 1. Hasil Temuan Penelitian

Fokus Tema Induk	Tema Superordinat	Tema Kecil
Motif perilaku <i>self-injury</i>	Faktor Internal	Ketidakterpaparan Menyalahkan diri sendiri Keinginan mencari rasa sakit

	Faktor Eksternal	Kesulitan mengungkapkan perasaan Tekanan keluarga dan lingkungan
Dinamika Perilaku <i>Self-Injury</i>	Bentuk perilaku <i>self-injury</i>	Meminum insektisida Memegang benda panas Menyayat tangan
	Dampak perilaku <i>self-injury</i>	Dampak emosional: Menyesal, merasa malu,
Pengalaman Melakukan Perilaku <i>Self-Injury</i>	Merahasiakan dan menyembunyikan perilaku <i>self-injury</i>	Kecenderungan memendam cerita,

Motif Perilaku Self-Injury

Penelitian mengenai motif perilaku self-injury telah banyak dilakukan di berbagai konteks. Salah satu penelitian yang sejalan adalah studi oleh Klonsky (2007), yang mengidentifikasi bahwa motif utama dari perilaku self-injury adalah untuk mengatasi perasaan emosional yang intens, seperti rasa sakit psikologis atau kecemasan. Penelitian ini mendukung temuan dalam studi ini bahwa motif utama self-injury sering kali berasal dari kebutuhan untuk mengontrol atau meredakan emosi yang tidak dapat dikelola dengan cara lain.

Selain itu, studi oleh (Nock, 2014) juga menemukan bahwa self-injury sering kali terkait dengan kebutuhan untuk mempengaruhi lingkungan sosial. Sebagai contoh, individu mungkin melakukan self-injury sebagai cara untuk mendapatkan perhatian atau dukungan dari orang lain. Temuan ini dapat dibandingkan dengan motif yang muncul dalam penelitian ini, yang menunjukkan bahwa faktor sosial seringkali menjadi latar belakang perilaku self-injury.

Dinamika Perilaku Self-Injury

Penelitian oleh Muehlenkamp (2010) juga meneliti dinamika self-injury, menekankan bahwa perilaku ini sering kali berulang dan dapat menjadi bagian dari pola coping maladaptif yang sulit diubah. Hal ini sejalan dengan temuan dalam studi ini yang menunjukkan bahwa perilaku self-injury bukanlah tindakan yang berdiri sendiri, melainkan bagian dari siklus perilaku yang terkait dengan dinamika emosional yang kompleks. Perbandingan ini menguatkan pemahaman bahwa self-injury sering kali diulang sebagai respons terhadap pemicu internal dan eksternal, serta perubahan dalam kondisi psikologis individu.

Lebih lanjut, Favazza (1998) dalam karyanya "Bodies Under Siege" menjelaskan bahwa dinamika perilaku self-injury melibatkan transisi dari tindakan spontan menjadi perilaku yang lebih terencana seiring waktu. Ini menambah dimensi pada temuan bahwa self-injury dalam penelitian ini berkembang dari tindakan impulsif menjadi bagian dari rutinitas coping bagi individu.

Pengalaman Perilaku Self-Injury

Pengalaman subyektif pelaku self-injury telah dieksplorasi dalam berbagai studi, termasuk penelitian oleh Lewis dan Heath (2015), yang menemukan bahwa self-injury sering kali disertai dengan perasaan ambivalen, di mana individu merasa lega namun juga bersalah setelah melakukannya. Temuan ini memberikan konteks pada temuan dalam penelitian ini bahwa pengalaman self-injury sering kali disertai dengan perasaan yang bertentangan, di mana individu merasakan beberapa manfaat emosional sementara juga menyadari dampak negatifnya.

Penelitian oleh Gratz (2003) juga relevan dalam membandingkan pengalaman self-injury dengan masalah emosi yang mendalam seperti disosiatif atau mati rasa emosional. Dalam penelitian ini, banyak individu yang menggambarkan pengalaman self-injury sebagai upaya untuk "merasa" atau memulihkan perasaan yang hilang. Pengalaman ini selaras dengan temuan

bahwa self-injury sering dipahami oleh pelakunya sebagai cara untuk kembali "menghubungkan diri" dengan pengalaman emosional yang seolah-olah hilang atau terputus.

Pembahasan

Terdapat tiga fokus tema induk di dalam penelitian ini, yaitu motif perilaku *self-injury*, dinamika perilaku *self-injury* dan pengalaman melakukan perilaku *self-injury*. Fokus tema induk yang pertama adalah motif perilaku *self-injury* yang dilakukan oleh narasumber dengan adanya temuan mengenai faktor internal dan faktor eksternal penyebab perilaku *self-injury*. Tema faktor internal dalam melakukan perilaku self-injury terdiri dari beberapa tema kecil, diantaranya ketidakberdayaan, menyalahkan diri sendiri, keinginan mencari rasa sakit dan kesulitan mengungkapkan perasaan.

DP menceritakan bahwa dalam melakukan *self-injury* yang berasal dari dalam dirinya yaitu berupa ketidakberdayaan yang tergambarkan dalam jawaban salah satu sesi wawancara. Munculnya perilaku *self-injury* pada DP, salah satunya dari adanya ketidakberdayaan dalam diri ketika menghadapi masalah yang terjadi. Respon dan sikap DP terlihat pada kalimat jawaban bahwa dirinya merasa tidak dapat mengontrol hal yang ada di luar dirinya atau orang lain yang menjadi bagian dari masalah.

"[...] Aku cuma punya tangan dua, aku cuma disuruh tutup telinga sama tutup mata gitu... aku gak bisa nutup mulut mereka kan.. mulut mereka terlalu banyak [...]"

FP menceritakan bahwa dalam pengalamannya melakukan perilaku *self-injury*, terdapat sikap yang mengarah pada sikap menyalahkan diri sendiri. satu sisi FP mempertanyakan sikapnya dengan masalah yang ada dalam dirinya. FP memahami bahwa sikap yang muncul dalam dirinya adalah sikap menyalahkan diri sendiri meskipun tidak melakukan kesalahan. Sikap tersebut menjadi salah satu motif internal dalam perilaku *self-injury*.

"[...] Aku tuh kaya berusaha untuk, em, nyari-nyari kesalahan diriku sendiri, sedangkan aku, aku, aku tuh sebenarnya gak ada masalah sama aku gitu [...]"

Selain menyalahkan dirinya sendiri, FP juga memiliki keinginan untuk mencari rasa sakit secara fisik. FP menceritakan bahwa bagaimana dirinya memiliki keinginan untuk mencari rasa sakit secara fisik untuk merasakan sakit pada tubuhnya.

"[...] Tapi yang paling parah yang waktu itu aku sampe kaya berusaha untuk nyari rasa sakit lewat fisik biar aku rasain [...]"

"[...] ini sakit yang jelas gitu. Memang, memang seharusnya aku kesakitan gitu. [...]"

Narasumber dalam penelitian ini mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaannya. CD menjelaskan bahwa dirinya memilih untuk diam dan tidak berbicara dengan siapapun ketika berada di sekolah dalam rentang waktu satu minggu.

"[...] terus aku diem aja kan disekolah, pokoknya kebawa sampe sekolah. Akhirnya aku di panggil ke BK karena diem-diem aja. Pokoknya seminggu aku diem-diem aja gak ngobrol sama siapapun. [...]"

Tema faktor eksternal terdiri dari tekanan keluarga dan lingkungan. DP menceritakan pengalamannya mengalami tekanan dari lingkungannya berupa perundungan siber dan tekanan dari keluarganya sehingga dirinya merasa malu.

“[...] dan yang paling parah tu temen istrinya juga ikut ngejudge aku gitu lo.. dibikinin story, di tag, tag, tag, tag.. abistu kena kan aku nangis tu. Karena malu banget lo di sosmed tu lo 15 detik viral gitu lo. [...]”

“[...] dari sana dah mulai pertengkaran yang gak etis dan duh.. sampe parah.. kan aku malu juga dulu “ih panak sundel lewat” (ih anak pelacur lewat).. siapa sih gak malu digituin depan orang banyak lo... malu banget tau... [...]”

CD menjelaskan bahwa dirinya tertekan akibat masalah dari keluarganya dan lingkungannya pertemanan yang menuduh dirinya menjadi teman yang palsu sehingga menyebabkan dirinya melakukan perilaku *self-injury*.

“[...] enggak-enggak aku masih shock gitu loh karena aku pisah rumah kan, keluargaku berantakan atau segala macam. Terus tiba-tiba aku tau ternyata bapakku waktu kerja dulu itu sering main cewek lah atau apa gitu.. [...]”

“[...] karena aku... dibilang temen yang fake (palsu)... temen yang gak tulus, yang suka ngomongin dibelakang padahal sebenarnya enggak. Sebenarnya aku sayang banget sama temen-temenku ini... cuma aku gak tau mereka berpikiran negatif kaya gitu dan... [...]”

Fokus tema induk yang kedua adalah dinamika perilaku *self-injury* yang dilakukan oleh narasumber dalam bentuk perilaku *self-injury* dan dampak perilaku *self-injury*. Dalam penelitian ini, masing-masing narasumber memiliki cara yang berbeda untuk melakukan *self-injury*. DP bercerita bahwa dirinya melakukan *self-injury* dengan minum insektisida. Selain itu DP juga tidak merawat diri dengan baik seperti mencoba tidak tidur, makan tidak teratur dan minum alkohol.

“[...] banyak kayak gitu... abis itu aku coba kan gak tidur, aku mi.. makan mie terus tanpa makan nasi, alkohol terus, rokok terus sampe kena asam lambung.. ga.. sebelum itu kan kok kayaknya kalo mabuk sama ke club itu bosan ya... karena hampir setiap minggu kan berangkat... [...]”

“[...] mencoba lah ni... minum baygon... gak ada reaksi sih di aku, di perutku gak ada reaksi sih... emang sih gak banyak, cuma tiga teguk aja.. tapi mual-mual tu sebentar cuma sekali aja tu kayak... gimana je kayak kita minum arak pure gitu... [...]”

Bentuk perilaku *self-injury* yang dilakukan oleh FP adalah memegang benda yang panas seperti penggorengan panas dan setrika pakaian yang sedang menyala.

“[...] kadang-kadang aku dulu ni bodohnya aku tuh ya sampe penggorengan em, penggorengan panas nih X, lagi masak atau lagi goreng tuh, aku pegang pake tangan X, dan aku ngerasain itu panes tapi aku kaya menikmati, ngerti gak sih? Kaya setrika nih setrika baju, aku kena nih gimana yah? Kaya bener-bener kaya yaudah gitu, ini rasa sakit yang aku rasain gitu loh. Emang jelas "Oh sakit nya di tangan", "Oh sakitnya di.." Fokusnya tuh ada gitu. Sedangkan kalo yang aku rasain kalo dari, dari emosi ku itu kaya gak jelas gitu loh, aku gak nyaman dengan keadaan yang kaya gitu. Jadi lebih baik aku lampiasin ke fisik dulu tuh kaya gitu... [...]”

CD melakukan bentuk perilaku *self-injury* dengan menyayat tangannya menggunakan benda tajam ketika dirinya sedang marah.

“[...] kaya misalnya kamu marah, habis itu tiba-tiba “eugh” (gerakan menyayat tangan) release aja lepas aja... [...]”

Perilaku *self-injury* memberikan dampak negatif pada emosional seperti adanya rasa menyesal dan merasa malu yang muncul setelah melakukan perilaku *self-injury*. DP menjelaskan bahwa setelah melakukan *self-injury* dirinya merasa menyesal dan malu karena perilakunya diketahui oleh banyak orang.

"[...] Sekarang nyesel (tertawa) "

"[...] malu banget, gak kayak gak ada muka gitu lo... udah viral dimana-mana sekarang di kos kaya gin ikan malu juga sama ibu kos kaya gitu... [...]"

FP menanggapi perilaku *self-injury* dengan positif. Karena dengan *self-injury* dirinya dapat merasakan fokus rasa sakit dimana dirinya bisa merasakan secara spesifik rasa sakit tersebut. Selain itu dirinya juga mengatakan bahwa dirinya menikmati melakukan perilaku *self-injury* dibandingkan merasakan sakit secara psikologis.

"[...] Emang jelas "Oh sakit nya di tangan", "Oh sakitnya di.." Fokusnya tuh ada gitu. Sedangkan kalo yang aku rasain kalo dari, dari emosi ku itu kaya gak jelas gitu loh, aku gak nyaman dengan keadaan yang kaya gitu. Jadi lebih baik aku lampiasin ke fisik dulu tuh kaya gitu"

"[...] kaya berusaha untuk menutupi karena aku dulu itu menikmati sakitnya kaya Iya kaya ngerasa "Oh ini, ini sakitnya jelas" gitu loh. Sedangkan yg itu Iya kalut banget heeh"

CD menceritakan bahwa dirinya merasa frekuensi melakukan perilaku *self-injury* menjadi meningkat. Disisi dirinya merasa lega setelah melakukan *self-injury*.

"[...] kalau aku pikir sih kaya lebih sering sih... [...]"

"[...] (tertawa) kaya misalnya kamu marah habis itu tiba-tiba eugh (gerakan menyayat tangan) release aja, lepas aja. [...]"

Fokus tema induk yang ketiga adalah pengalaman narasumber dalam melakukan perilaku *self-injury* dalam bentuk perilaku merahasiakan dan menyembunyikan perilaku *self-injury*. DP menceritakan dirinya cenderung untuk memendam cerita mengenai masalah yang dihadapinya sehingga dirinya merasa memiliki banyak masalah.

"[...] trus aku mikir.. ngapain sih aku curhat gitu lo.. ini kan masalah pribadi yang ya buat orangtuaku kayaknya gausah tau gitu.. kasian juga kepikiran kan.. ternyata dari mendem-mendem masalah terlalu banyak jadi kayak gitu jadinya.[...]"

FP menjelaskan bahwa dirinya cenderung memendam cerita dibandingkan menceritakannya kepada orang lain.

"[...] Jadi kaya lebih mending "Yaudahlah pendem sendiri aja, yaudahlah pendem sendiri aja" kaya gitu. Lebih ke arah kaya gitu [...]"

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mendapatkan bagaimana gambaran pengalaman remaja Bali yang melakukan perilaku *self-injury*. Memahami faktor-faktor dari perilaku *self-injury* yang ditemukan dalam penelitian ini, merupakan sebuah langkah kritis dalam mengidentifikasi motif penyebab perilaku *self-injury* pada remaja Bali. Dalam penelitian ini, motif perilaku *self-injury* dapat dibedakan menjadi dua faktor yaitu, faktor internal dan faktor eksternal. Tema-tema yang muncul dalam faktor internal di dalam motif perilaku *self-injury*

adalah ketidakberdayaan, menyalahkan diri sendiri, keinginan mencari rasa sakit, dan kesulitan mengungkapkan perasaan. Sedangkan tema yang muncul dalam faktor eksternal di dalam penelitian ini mencakup tekanan keluarga dan lingkungan.

Salah satu faktor internal yang menjadi motif perilaku self-injury pada penelitian ini adalah rasa ketidakberdayaan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Gillies dkk (2018), terdapat beberapa tekanan emosional yang mendasari alasan melakukan perilaku self-injury, salah satunya adalah perasaan tidak berdaya. Alasan ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Zakaria dan Theresa (2020), yang menyebutkan bahwa rasa tidak berdaya yang dirasakan menjadi alasan dalam melakukan perilaku self-injury sebagai jalan keluar dari masalah yang dihadapi. Remaja yang melakukan perilaku self-injury merasa tidak berdaya dan tidak memiliki bantuan, sehingga perilaku self-injury dilakukan sebagai jalan keluar untuk menghadapi perasaan tersebut (Xiao et al., 2022). Perilaku self-injury banyak dilakukan oleh remaja dengan tujuan untuk merasa “memegang kendali” atas kehidupan dan rasa ketidakberdayaan (Sutton, 2007).

Pola pemikiran yang tidak rasional seperti menyalahkan diri sendiri dapat menyebabkan individu dalam melakukan perilaku self-injury (Miller & Brock, 2010). Menurut Putri dan Rahmasari (2021) individu yang tidak bisa menghadapi masalah emosional cenderung menyalahkan dirinya sendiri dan melampiaskan hal tersebut dengan melakukan perilaku self-injury. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hauber et.al., (2019), individu yang sering menyalahkan dirinya sendiri memiliki kecenderungan untuk melakukan perilaku self-injury dengan frekuensi yang lebih tinggi. Hadi & Wicaksono, (2020) menyebutkan bahwa sikap menyalahkan diri sendiri merupakan salah satu bentuk emotion-focused coping yang menjadi penyebab perilaku self-injury. Menurut Lang et al., (2024), individu yang melakukan perilaku self-injury, cenderung memiliki kesulitan secara interpersonal atau merasakan emosi negatif seperti perasaan menyalahkan diri sendiri.

Dalam penelitian ini, salah satu narasumber mengatakan bahwa ada keinginan untuk mencari rasa sakit secara fisik. Menurut Margaretha (2019) bagi individu yang melakukan perilaku self-injury, lebih baik merasakan sakit fisik daripada sakit psikis atau sakit emosional. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Al-haya dan Alfaruqy (2024) yang menyebutkan bahwa individu yang melakukan perilaku self-injury mempercayai rasa sakit fisik lebih cepat pulih daripada rasa sakit emosional. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Guntur et al., (2021) menyatakan bahwa perilaku self-injury dilakukan untuk mengurangi rasa sakit psikis atau emosional yang dialami dengan rasa sakit secara fisik yang dilakukan secara sengaja. Fadhila dan Syafiq (2020), mengatakan bahwa pelaku self-injury memiliki keinginan untuk merasakan sakit yang lukanya dapat dilihat daripada sakit hati yang lukanya tidak dapat dilihat.

Narasumber dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa dirinya merasa kesulitan dalam mengungkapkan perasaannya. Menurut Sutton (2007), salah satu hal yang menyebabkan perilaku self-injury adalah adanya permasalahan psikologis seperti adanya kesulitan dalam mengungkapkan perasaannya. Purwandura et al., (2022), menyatakan bahwa perilaku self-injury cenderung dilakukan setelah mengalami pengalaman menyedihkan atau saat individu kesulitan dan mengalami hambatan dalam mengekspresikan perasaan dengan baik. Primanita (2020) menyatakan bahwa individu dengan perilaku self-injury cenderung mengalami kesulitan untuk mengungkapkan pengalaman dan perasaan emosionalnya kepada orang lain sehingga dirinya memilih untuk melakukan self-injury. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hadi dan Wicaksono (2020) remaja yang memiliki masalah dalam kemampuan mengungkapkan perasaannya merupakan salah satu penyebab remaja melakukan perilaku self-injury.

Faktor eksternal yang menjadi temuan dalam motif penyebab perilaku self-injury dalam penelitian ini adalah tekanan keluarga dan lingkungan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Zakaria dan Theresa (2020) salah satu faktor yang menyebabkan remaja melakukan perilaku

self-injury adalah adanya pengaruh negatif dari lingkungan sosial seperti permasalahan bullying oleh teman sebaya dan adanya hubungan yang tidak harmonis dengan keluarga. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yudiati et al., (2018), juga menyebutkan bahwa faktor keluarga yang kacau, kurang kasih sayang, komunikasi keluarga yang kurang baik dan keluarga yang melakukan kekerasan, menjadi salah satu faktor pemicu munculnya perilaku self-injury. Faktor keluarga yang memiliki karakter pola asuh otoriter dan tidak peduli dengan remaja, mempengaruhi kepribadian remaja sehingga mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalah dan bersosialisasi dengan lingkungan sekitar yang menyebabkan munculnya perilaku self-injury (Malumbot et al., 2022). Hal ini didukung juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Verenisa et al., (2021) yang menyebutkan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan angka perilaku self-injury yang tinggi adalah keluarga dan lingkungan.

Eksplorasi lebih lanjut mengenai penelitian ini menghasilkan temuan terkait dinamika perilaku self-injury yang dilakukan remaja Bali. Dinamika perilaku self-injury dalam penelitian ini dibedakan menjadi bentuk perilaku self-injury dan dampak perilaku self-injury. Terdapat perbedaan bentuk perilaku self-injury yang dilakukan oleh narasumber dalam penelitian ini. Narasumber DP melakukan perilaku self-injury dengan meminum insektisida, Narasumber FP melakukan perilaku self-injury dengan memegang penggorengan yang panas dan setrika yang sedang menyala. Narasumber CD melakukan perilaku self-injury dengan menyayat tangannya. Menurut Arinda dan Mansoer (2020), perilaku self-injury mencakup perilaku seperti mencakar kulit, membakar kulit, menyayat kulit, menjambak rambut, membenturkan kepala, memukul diri sendiri, mengigit kuku hingga meracuni diri sendiri. Jenis perilaku self-injury yang paling banyak dilakukan adalah dengan membenturkan atau memukul diri, mencubit diri, menyayat tangan, hingga menarik rambut. Sedangkan jenis perilaku self-injury yang paling jarang atau sedikit dilakukan mencakup perilaku seperti menelan obat atau zat beracun, hingga bahan-bahan kimia berbahaya (Xiao et al., 2022).

Dampak perilaku self-injury yang menjadi temuan dalam penelitian ini berupa dampak emosional seperti perasaan menyesal dan malu. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Al-haya dan Alfaruqy (2024) dijelaskan bahwa perilaku self-injury menyebabkan dampak seperti rasa sakit fisik dan efek negatif secara psikis salah satu adalah perasaan menyesal dan malu. Individu yang melakukan perilaku self-injury pada umumnya melakukan perilaku self-injury secara diam-diam karena merasa malu dengan keadaan dan kondisi mereka yang berbeda dengan orang lain (Malumbot et al., 2022). Menurut Guntur et al., (2021) individu akan merasakan perasaan malu dan merasa bersalah setelah melakukan perilaku self-injury, karena perilaku self-injury tidak menyelesaikan inti permasalahan yang dihadapi oleh individu tersebut. Gunnarsson (2021), menyebutkan bahwa terdapat individu yang melakukan perilaku self-injury akan merasa malu setelah melakukan perilaku tersebut dan jika diabaikan hal ini akan semakin mendorong individu untuk melakukan perilaku self-injury dengan cara lain.

Narasumber dalam penelitian ini memiliki kecenderungan untuk memendam cerita mengenai masalah dengan tujuan untuk merahasiakan dan menyembunyikan pengalaman mereka dalam melakukan perilaku self-injury. Menurut Al-haya & Alfaruqy (2024) kebiasaan untuk memendam masalah menjadi salah satu pemicu individu dalam melakukan perilaku self-injury. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Margaretha (2019), individu yang kurang mendapatkan perhatian dari keluarga dan kesulitan mengungkapkan perasaan kepada orang lain memiliki kecenderungan dalam memendam perasaan dan masalah yang dialaminya serta akan mencari pengalihan emosi dan melampiaskannya dengan melakukan perilaku self-injury. Elvira dan Sakti (2021), berpendapat bahwa salah satu penyebab individu dalam melakukan perilaku self-injury adalah adanya perasaan tertekan dan kecenderungan memendam perasaan akibat peran lingkungan yang kurang baik dan kurang mendukung.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, pengalaman remaja Bali yang melakukan perilaku self-injury mencakup tiga aspek utama. Pertama, motif perilaku self-injury yang terbagi menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi ketidakberdayaan, menyalahkan diri sendiri, keinginan mencari rasa sakit, dan kesulitan mengungkapkan perasaan, sementara faktor eksternal mencakup tekanan dari keluarga dan lingkungan, yang semuanya berkontribusi pada perilaku self-injury. Kedua, dinamika perilaku self-injury mencakup berbagai bentuk seperti meminum insektisida, memegang benda panas hingga kulit melepuh, dan menyayat kulit, dengan dampak berupa merahasiakan perilaku ini, perasaan menyesal, peningkatan frekuensi, serta adanya kesan positif dari salah satu narasumber yang merasa menikmati rasa sakit yang dihasilkan. Ketiga, pengalaman merahasiakan dan menyembunyikan perilaku self-injury menjadi pola yang ditampilkan oleh para narasumber, ditandai dengan kecenderungan memendam cerita mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., & Asrori, M. (2018). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik* (13th ed.). PT. Bumi Aksara.
- Angelica, H., & Tambunan, E. H. (2021). Stres dan koping mahasiswa keperawatan selama pembelajaran daring di masa pandemik Covid-19. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 7(1), 28–34.
- Arinda, O. D., & Mansoer, W. W. D. (2021). NSSI (nonsuicidal self-injury) pada dewasa muda di Jakarta: studi fenomenologi interpretatif. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8(1), 123–147.
- Association, A. P. (2000). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. *Text Revision*.
- El Hakim, R., & Herdiana, I. (2021). Pengaruh Strategi Koping terhadap Stres Akademik Siswa SMA pada Masa Pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 976–984.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(1), 33–54.
- Faradiba, A. T., Paramita, A. D., & Dewi, R. P. (2022). Emotion dysregulation and deliberate self-harm in adolescents. *Konselor*, 11(1), 20–24.
- Gardner, F. (2013). *Self-harm: A psychotherapeutic approach*. Routledge.
- Guntur, A. I., Dewi, E. M. P., & Ridfah, A. (2021). Dinamika perilaku self-injury pada remaja laki-laki. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(1), 42–54.
- Hadi, M. A., & Wicaksono, B. (2020). Understanding the dynamics of self-discrepancy formation of self-injurious adolescents: A case study of self-injury. *Psychological Research and Intervention*, 3(2), 47–61.
- Harahap, N. (2020). *Penelitian Kualitatif*. (H. Sazali, Ed.) Medan. Wal ashri Publishing. Retrieved from <http://repository.uinsu.ac.id/9105/1>
- Hasna, A., Febrianti, T. F., & Zuraida, D. J. (2023). Gambaran Perilaku Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) Pada Siswa SMAN 1 Bogor. *Guidance: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 20(01), 93–100.
- Herdiansyah, H. (2019). *Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu-ilmu sosial: Perspektif konvensional dan kontemporer*. Salemba Humanika.
- Ho, K. (2019). Seperempat orang Indonesia memiliki pikiran untuk bunuh diri. *Diunduh Dari <https://id.yougov.com/en-id/news/2019/06/26/seperempat-orang-indonesia-pernah-memiliki-pikiran-tanggal>*, 18.

- Kosalina, N., Wenardjo, E., & Meyftanoria, R. (2023). *Description of Adolescence's Coping Style with Non-Suicidal Self Injury (NSSI) After Intervention with Creative Art Approach*.
- Kusnadi, G. A. (2021). Self Injury in Adolescents That may Disturb the Mental Health. *Psikoeduko: Jurnal Psikologi Edukasi Dan Konseling*, 1(2), 11–23.
- La Kahija, Y. F. (2017). *Penelitian fenomenologis: Jalan memahami pengalaman hidup*. PT kanisius.
- Lestari, E. P. (2018). Hubungan Pengetahuan Tentang Bahaya dengan Perilaku Mengkonsumsi Miras pada Remaja di Desa Glagahagung Kecamatan Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi. *University Of Muhammadiyah Malang*.
- Malumbot, C. M., Naharia, M., & Kaunang, S. E. J. (2020). Studi tentang faktor-faktor penyebab perilaku self injury dan dampak psikologis pada remaja. *Psikopedia*, 1(1).
- Margaretha, A. A. (2020). Gambaran proses regulasi emosi pada pelaku self injury. *Experientia*, 7(2), 12–20.
- McManus, S., Gunnell, D., Cooper, C., Bebbington, P. E., Howard, L. M., Brugha, T., Jenkins, R., Hassiotis, A., Weich, S., & Appleby, L. (2019). Prevalence of non-suicidal self-harm and service contact in England, 2000–14: repeated cross-sectional surveys of the general population. *The Lancet Psychiatry*, 6(7), 573–581.
- Moleong, L. J. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi (cet. ke-35)*. Bandung: Rosdakarya.
- Nock, M. K. (2014). *The Oxford handbook of suicide and self-injury*. Oxford University Press.
- Nurrahman, A. B., & Chairani, L. (2024). Strategi Koping Remaja Mengatasi Kesepian. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 7(2), 38–49.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2012). *Experience human development*.
- Primanita, R. Y. (2020). Emotional quotient dan perilaku self injury pada lgbt. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 11(1), 90–103.
- Putri, A. R. H., & Rahmasari, D. (2021). Disregulasi emosi pada perempuan dewasa awal yang melakukan self injury. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 1–16.
- Raco, J. (2010). *Metode penelitian kualitatif: jenis, karakteristik dan keunggulannya*.
- Safaria, T., Saputra, N. E., & Yustianti, F. (2012). *Managemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Bumi Aksara.
- Sarwono, S. W. (2019). *Psikologi Remaja (Revisi)*. Jakarta: Rajawali.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (19th ed.). Alfabeta.
- Supratiknya, A. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif & kualitatif dalam psikologi*. universitas Sanata Dharma.
- Sutton, J. (2007). *Healing the Hurt Within 3rd Edition: Understand self-injury and self-harm, and heal the emotional wounds*. Hachette UK.
- 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, 1–13.
- Walsh, B. W. (2012). *Treating self-injury: A practical guide*. Guilford Press.
- Whitlock, J. (2009). The cutting edge: Non-suicidal self-injury in adolescence. *ACT for Youth Center of Excellence*.
- Widyaningrum, D. A., & Putri, M. A. (2024). Literatur Review: Faktor Yang Mempengaruhi Non Suicidal Self-Injury (Nssi) Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu (JKD)*,

6(1), 56–62.

- Xiao, Q., Song, X., Huang, L., Hou, D., & Huang, X. (2022). Global prevalence and characteristics of non-suicidal self-injury between 2010 and 2021 among a non-clinical sample of adolescents: a meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry, 13*, 912441.
- Yudiyasiwi, F. R., & Anganthi, N. R. N. (2024). The role of family harmony, emotion-focused coping, stressful life events on non-suicidal self-injury behavior in adolescents. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 12*(1), 60–68.
- Zakaria, Z. Y. H., & Theresa, R. M. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku nonsuicidal self-injury (nssi) pada remaja putri. *Journal of Psychological Science and Profession, 4*(2), 85.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.