

## PENGALAMAN PSIKOLOGIS *SELF INJURY* PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL

**Niva Fadhila**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, email: nivafadhila16010664023@mhs.unesa.ac.id

**Muhammad Syafiq**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, email: muhammadsyafiq@unesa.ac.id

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi alasan melakukan *non-suicidal self-injury* dan bagaimana pengalaman psikologis terkait dengan pikiran, perasaan, dan tindakan pada perempuan dewasa awal. Pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi digunakan dalam penelitian ini. Dua perempuan yang keduanya berusia 21 tahun dilibatkan sebagai subjek penelitian berdasarkan kriteria utama mereka telah melakukan *self injury* paling tidak selama 1 tahun. Data dikumpulkan menggunakan wawancara semiterstruktur dan dianalisis menggunakan teknik IPA (*Interpretative Phenomenological Analysis*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada tujuh alasan utama subjek melakukan *self injury*, yaitu permasalahan yang timbul dari keluarga, putus dengan pacar, memiliki trauma akan pelecehan seksual, sebagai respon saat menghadapi permasalahan, mendapat pengaruh dari teman, dipicu munculnya ingatan negatif terkait masa lalu, dan juga sebagai pengalihan dari perasaan negatif. Tidak ada persiapan khusus yang dilakukan kedua subjek selain menyiapkan benda tajam dan memilih tempat untuk menyendiri. Pikiran yang dominan ketika melakukan *self injury* adalah pikiran terkait bagaimana cara membuat sayatan namun tidak sampai fatal dan menyebabkan kematian. Subjek merasa seperti menumpahkan perasaannya melalui sayatan yang dibuat. Kedua subjek memiliki kecenderungan untuk mengulangi kembali tindakan *self injury*-nya apabila alasan-alasan yang memicunya muncul kembali.

**Kata Kunci:** Pengalaman psikologis, *self injury*, perempuan dewasa awal

### Abstract

*This study was aimed to explore the reasons for non-suicidal self-injury and how psychological experiences relate to thoughts, feelings, and actions in young adult women. A qualitative approach with a phenomenology method was used in this study. Two young adult women were recruited purposively for this study based on predetermined criteria primarily they have been conducted self injury at least 1 year. Data were collected using semi-structured interviews and analyzed using IPA (Interpretative Phenomenological Analysis) techniques. The results showed that there were seven main reasons for the subject did self-injury, namely problems arising from family, breaking up with a boyfriend, having trauma of sexual harassment, as a response when facing problems, influenced by friends, triggered by the emergence of negative memories related to the past, and also as a diversion from negative feelings. There was no special preparation for both of subjects apart from preparing sharp objects and choosing a place to be alone. The dominant thought when doing self-injury is thoughts related to how to make an incision but it is not fatal and causes death. When the subjects cut, the subject feels like spilling her feelings through that cutting. Feelings of calm and relief are felt by the subject after self injury. However, these feelings only for a while and the subject continues to do self injury again and again when negative feelings are felt again.*

**Keywords:** Psychological experience, *self injury*, young-adult women

## PENDAHULUAN

Fenomena melukai diri sendiri, atau yang lebih dikenal dengan sebutan *self injury*, merupakan fenomena yang telah lama terjadi secara global di berbagai negara. *Self injury*, baik yang bertujuan untuk bunuh diri (*suicidal self injury*) maupun yang bukan untuk bunuh diri (*nonsuicidal self injury*), merupakan sebuah masalah

kesehatan yang cukup serius dan bermakna. Profesional kesehatan mental telah sejak lama menaruh keprihatinan pada fenomena *self injury* karena memiliki hubungan kuat dengan psikopatologi dan bunuh diri (Skegg, 2005, dalam Klonsky, 2009).

Cipriano, Cella, dan Cotrufo (2017), menyatakan bahwa *self injury* merupakan masalah klinis dan

kesehatan masyarakat yang terus berkembang. BBC (2010) mengabarkan bahwa jumlah orang muda di Inggris pada tahun 2010 yang masuk rumah sakit setelah melukai diri mereka sendiri dengan sengaja naik lebih dari 50% jika dibandingkan pada tahun 2005. Lebih lanjut, Martin, dkk (2010, dalam Muthia & Hidayati, 2015) melakukan penelitian di Australia pada tahun 2010 dan hasilnya menunjukkan bahwa 20% dari populasi berusia 18-24 tahun mengaku pernah melukai dirinya sendiri paling tidak sekali dalam kehidupan mereka. Terdapat dugaan bahwa data prevalensi pelaku *self injury* yang ada belum merepresentasikan jumlah kasus sebenarnya. Fenomena *self injury* diyakini seperti fenomena gunung es, dimana jumlah pelaku yang terdeteksi masih sangat kecil dari jumlah yang sebenarnya (BBC, 2010).

*Self injury* didefinisikan sebagai perilaku disengaja, yang menimbulkan kerusakan langsung pada jaringan tubuh seseorang tanpa niat bunuh diri (Herpertz, 1995; Muehlenkamp, 2005, dalam Klonsky, 2009). *Self injury* juga didefinisikan sebagai penghancuran langsung dan sengaja dari jaringan tubuh sendiri tanpa adanya niat untuk mati dan dilakukan untuk alasan yang tidak disetujui secara sosial (Favazza, 1996; Nock, 2010, dalam Cipriano, Cella, & Cotrufo, 2017). Lebih lanjut, *self injury* didefinisikan sebagai perilaku individu yang secara sengaja dilakukan untuk melukai tubuhnya sendiri untuk melampiaskan emosi-emosi negatif atau perasaan menyakitkan dan bukan untuk tujuan bunuh diri (Klonsky & Jenifer, 2007, dalam Kurniawati 2012).

Beberapa istilah yang seringkali digunakan untuk menyebut perilaku menyakiti diri sendiri yaitu seperti *self harm* (Gardner, 2002), *deliberate self harm* (Pattison & Kahan, 1983), *nonsuicidal self harm* (NSSH) (McManus, dkk, 2019), *self mutilation* (Favazza & Rosenthal, 1993; Vieira, Pires, & Pires, 2016), *nonsuicidal self injury* (NSSI) (Zetterqvist, 2015), dan *self injury* (Klonsky, 2009; Kurniawati, 2012; Maidah, 2013). Istilah yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *self injury*. Selanjutnya, istilah *self injury* yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu merujuk pada istilah *non-suicidal self injury*, dimana artinya yaitu perilaku menyakiti diri sendiri yang secara sengaja dilakukan dan tidak ditujukan untuk mengakhiri hidup.

Terdapat beberapa bentuk perilaku yang tergolong *self injury*. Bentuk *self injury* yang paling umum dilakukan yaitu memotong/menyayat kulit, membakar, mencakar, dan memukul diri sendiri (Briere & Gil, 1998; Favazza & Conterio, 1989; Herpertz, 1995; Nijman et al., 1999; Whitlock, Eckenrode, & Silverman, 2006, dalam Cipriano, Cella, & Cotrufo, 2017). Sebagian besar pelaku *self injury* melaporkan bahwa mereka melakukan *self injury* dalam beberapa bentuk sekaligus (Favazza &

Conterio, 1988; Favazza, 1992, dalam Cipriano, Cella, & Cotrufo, 2017). Namun, dari beberapa bentuk *self injury* yang umum tersebut, prosentase yang paling tinggi mengarah pada bentuk memotong/menyayat kulit (*self-cutting*), yakni lebih dari 70% dari keseluruhan pelaku *self injury* (Briere and Gil, 1998; Laye-Gindhu & Schonert-Reichl, 2005; Gratz, 2006; Whitlock et al., 2006, dalam Cipriano, Cella, & Cotrufo, 2017).

Meskipun pelaku *self injury* melakukan kegiatan menyakiti diri sendiri tersebut tanpa niatan untuk mengakhiri hidup atau mati, bukan berarti *self injury* merupakan hal yang tidak berbahaya. Tidak adanya niat untuk mati tidak dengan sendirinya melindungi pelaku *self injury* dari kematian (Nock & Kessler, 2006). Penelitian-penelitian yang dilakukan oleh Muehlenkamp, Cowles, dan Gutierrez (2009, dalam Biromo, 2015) menunjukkan bahwa individu dengan riwayat nonsuicidal *self injury* memiliki risiko yang lebih tinggi untuk melakukan bunuh diri. Oleh karena itu, *self injury* merupakan hal sangat berbahaya sehingga membutuhkan perhatian klinis dan penelitian khusus.

Secara umum, *self injury* terjadi pada setting klinis. Penelitian terdahulu mengenai *self injury* difokuskan pada subjek dengan setting klinis (Pattison & Kahan, 1983). *Self injury* dapat ditemukan pada pasien dengan gangguan jiwa, diantaranya yaitu pasien dengan diagnosis gangguan suasana perasaan, *anxiety*, penyalahgunaan zat dan ketergantungan, gangguan makan, dan gangguan psikotik, serta gangguan kepribadian, terutama gangguan kepribadian ambang (Haw, Hawton, Houston, & Townsend, 2001; Herpertz, Sass, & Favazza, 1997; Simeon et al., 1992; Skegg, 2005; Stanley, Gameroff, Michalsen, & Mann, 2001; van der Kolk, Perry, & Herman, 1991; Zlotnick, Mattia, & Zimmerman, 1999, dalam Klonsky, 2009). Meskipun demikian, *self injury* juga dapat ditemukan pada kasus-kasus non-pasien.

Terdapat perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam melakukan *self injury*. Laki-laki lebih cenderung memiliki niat untuk mati karena *self injury*, sedangkan perempuan menunjukkan bahwa *self injury* dilakukannya sebagai sarana berkomunikasi dengan orang lain (Nock & Kessler, 2006). Penelitian meta-analisis yang dilakukan oleh Brensin dan Scoenleber (2015) menunjukkan bahwa wanita sedikit lebih mungkin daripada pria untuk melakukan *self injury*. Perbedaan juga menyangkut jenis metode yang dipilih. Perempuan lebih umum melakukan *self injury* yang melibatkan darah (misalnya menyayat kulit) daripada laki-laki (Sornberger et al., 2012, dalam Cipriano, Cella, & Cotrufo, 2017), sedangkan laki-laki lebih umum melakukan *self injury* dalam bentuk memukul, membakar, dan membenturkan diri (Laye-

Gindhu dan Schonert-Reichl, 2005; Claes et al., 2007, dalam Cipriano, Cella, & Cotrufo, 2017).

*Self injury* umumnya cenderung dilakukan pertama kali pada masa remaja (Muehlenkamp, Claes, Havertape, & Plener, 2012; Whitlock & Selekmann, 2014, dalam Stänicke et al., 2019). Brown dan Plener (2017) menyatakan bahwa *self injury* merupakan masalah kesehatan mental yang umum terjadi di kalangan usia remaja. *Self injury* lebih umum terjadi pada remaja perempuan dibandingkan remaja laki-laki (Morgan et al., 2017; Swannell et al., 2014, dalam Stänicke et al., 2019). Meskipun demikian, menariknya, peneliti menemukan fakta di lapangan bahwa terdapat dua orang wanita usia dewasa awal yang melakukan *self injury*.

Penelitian mengenai *self injury* pada perempuan dewasa masih jarang dilakukan. Beberapa penelitian terdahulu mengenai *self injury* pada dewasa awal, seperti Klonsky (2009) yang meneliti mengenai fungsi *self injury* pada dewasa awal; Selby dkk (2019) yang meneliti mengenai dinamika rasa sakit selama melakukan *self injury* pada remaja dan dewasa awal. Oleh karena itu, penelitian tentang *self injury* pada perempuan dewasa awal masih perlu untuk dilakukan.

Menurut Hurlock (1999), usia dewasa awal dimulai dari usia 18 tahun sampai 40 tahun. Dewasa awal memiliki stabilitas dalam hal konsep diri yang lebih tinggi daripada ketika remaja (Santrock, 2012). Sebagian besar individu dewasa awal memperlihatkan lebih sedikit perubahan suasana hati dibandingkan ketika remaja; mereka lebih bertanggung jawab dan lebih jarang berperilaku yang mengandung risiko (Caspi, 1998, dalam Santrock, 2012). Namun, data yang peneliti dapat di lapangan menunjukkan hal yang menarik, dimana terdapat individu dewasa awal yang menunjukkan perilaku yang mengandung risiko yang cukup serius, yaitu *self injury*.

Wawancara awal dilakukan pada dua orang perempuan dewasa awal yang melakukan *self injury*. Hasilnya menunjukkan bahwa awal mula subjek pertama (S1) yaitu ketika subjek pada tahun 2018 ketika ia masih berusia 19 tahun. Hasil yang sama juga didapatkan pada subjek kedua, dimana pertama kali subjek melakukan *self injury* yaitu juga pada tahun 2018, saat berusia 19 tahun. Kedua subjek melakukan *self injury* dengan cara menyayat kulitnya.

Baik pada subjek pertama maupun subjek kedua menyatakan bahwa *self injury* tersebut dilakukan bukan untuk bunuh diri. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati (2012) yang menyatakan bahwa pelaku *self injury* melakukan *self injury* untuk mengalihkan emosi negatif yang dirasakan dan juga untuk menghindari masalah yang sedang dialami. Hal ini diperkuat oleh pernyataan kedua subjek yang menyatakan

bahwa ketika melakukan *self injury*, mereka cenderung memilih titik-titik tertentu yang cenderung aman dan yang sekiranya tidak mengakibatkan dampak yang fatal. Bagi pelaku *self injury*, lebih baik merasakan sakit yang lukanya dapat dilihat daripada sakit hati dimana lukanya tidak dapat dilihat. Namun, karena *self injury* tidak mengatasi permasalahan yang dihadapinya sampai ke akar, pelaku memiliki kecenderungan untuk mengulangi perilaku *self injury* di kemudian hari.

Seringkali orang mengira bahwa seseorang melakukan *self injury* adalah untuk mencari perhatian umum semata. Padahal, pada kenyataannya pelaku menyadari apa yang mereka lakukan, menyadari keberadaan luka pada diri mereka dan berusaha menyembunyikannya dari orang lain. Hal ini juga nampak pada subjek saat peneliti melakukan observasi awal, dimana kedua subjek menutup luka mereka dengan jaket atau dengan pakaian lengan panjang. Hal ini sesuai dengan pernyataan Maidah (2013), bahwa pelaku *self injury* biasanya merahasiakan perilaku *self injury* yang dilakukannya karena merasa malu dan takut atas anggapan dan penilaian negatif orang lain serta takut dijaui.

Munculnya perilaku *self injury* dapat didasari oleh beberapa faktor dan penyebab. Stres dan trauma masa lalu menjadi salah satu penyebab munculnya pikiran dan perasaan *self injury*. Banyak dari pelaku *self injury* yang dipengaruhi oleh pengalaman penyiksaan di masa lalunya, baik secara fisik, emosional, maupun seksual, sehingga mereka menjadi kurang memiliki kemampuan dalam mengendalikan emosi dan cenderung menghadapi banyak masalah di kemudian hari (Centerio, 1998, dalam Rizqi T., 2011). Strong (1998, dalam Caperton, 2004) menemukan bahwa alasan utama orang individu melakukan *self injury* yaitu untuk mengubah suasana hati yang sedang dirasakan.

Allen (1995) menyatakan terdapat tiga alasan utama individu melakukan *self injury*. Alasan-alasan ini adalah untuk mengatur suasana hati atau perasaan yang berlebihan, sebagai respons terhadap pikiran atau keyakinan, atau untuk mengelola hubungan mereka dengan lebih baik. Allen menunjukkan bahwa penting untuk mengenali perbedaan antara tindakan melukai diri sendiri dan tindakan bunuh diri karena alasan di balik tindakan tersebut sama sekali berbeda.

Sementara itu, Hawton, Rodham, Evans dan Weatherall (2002) menemukan bahwa sementara tidak ada penyebab *self injury* yang pasti. Pernyataan ini selaras dengan pernyataan Caperton (2004) yang menjelaskan bahwa tidak ada satu pun penyebab pasti individu melakukan *self injury*. Sementara itu, di sisi lain, ada peningkatan kasus perilaku melukai diri sendiri, dan juga ada kecenderungan perilaku berulang. Hal ini

semakin menguatkan bahwa masih perlu untuk dilakukannya penelitian mengenai *self injury*, khususnya pada perempuan dewasa awal.

Penyebab *self injury* dapat pula dipicu dari permasalahan yang dialami pada masa dewasa awal. Masa dewasa awal adalah peralihan dari masa remaja memasuki masa dewasa, sehingga terjadi beberapa perubahan dalam diri. Menurut Perry dan Santrock (2002, dalam Fara, 2012), perubahan-perubahan yang terjadi juga terkait dengan cara berpikir, dimana cara berpikir usia dewasa awal mulai berbeda dengan remaja. Banyak tugas-tugas dan tuntutan-tuntutan baru yang harus dihadapi oleh individu yang memasuki masa dewasa awal, seperti dalam hal kemandirian dalam pengambilan keputusan, dan juga kemandirian ekonomi. Selain itu, usia dewasa awal juga akan mengalami berbagai konflik. Apabila individu tidak mampu mengatasi permasalahan dan konflik yang terjadi, maka dapat menyebabkan distres psikologis. Distres psikologis adalah ketidakmampuan individu dalam mengatasi masalah-masalah yang dialami. Distres psikologis muncul akibat adanya tekanan baik dari dalam maupun dari luar diri (Kurniawati, 2012). Distres yang tidak diimbangi dengan coping yang tepat inilah yang akhirnya memunculkan perilaku *self injury*. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti penyebab melakukan *self injury* dan bagaimana dinamika psikologis *self injury* pada perempuan dewasa awal.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Menurut Creswell (2017), penelitian kualitatif adalah sekumpulan metode untuk mengeksplorasi serta memahami makna yang seringkali berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian fenomenologi. Menurut Creswell (2017), fenomenologi merupakan sebuah strategi penelitian yang bertujuan mengidentifikasi hakikat pengalaman manusia tentang suatu fenomena tertentu. Pemilihan jenis penelitian fenomenologi dimaksudkan agar peneliti dapat menggali esensi makna yang terkandung dalam fenomena yang dialami subjek.

Subjek dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *purposive*. Subjek dipilih berdasarkan kriteria, yaitu perempuan berusia 18-24 tahun, melakukan *self injury* paling tidak selama satu tahun dan masih melakukan dalam 6 bulan terakhir, serta belum menikah. Subjek berjumlah dua orang. Subyek 1 berinisial RN, dan subyek 2 berinisial ET. Kedua subjek merupakan mahasiswa berusia 21 tahun.

Data dikumpulkan melalui wawancara telepon. Wawancara ini bersifat semiterstruktur, dimana peneliti menggunakan pedoman wawancara secara fleksibel dan

mendalami jawaban subjek dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan baru di luar pedoman wawancara yang digunakan. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik IPA (*Interpretative Phenomenological Analysis*). Penggunaan IPA memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi secara rinci bagaimana peserta memahami dunia pribadi dan sosial mereka, dan poin utama untuk studi IPA adalah makna dari pengalaman tertentu, peristiwa, atau keadaan yang dialami subjek (Smith & Osborn, 2009).

Upaya menjaga keabsahan hasil penelitian dilakukan dengan melakukan member checking, yaitu memberikan kembali transkrip wawancara pada subjek untuk memeriksa keakuratannya. Keabsahan hasil penelitian juga diupayakan dengan meminimalisir munculnya bias peneliti dengan melakukan refleksi atas proses dan hasil penelitian. Uji keabsahan lain yang digunakan yaitu dengan membuat deskripsi yang kaya dan padat tentang hasil penelitian.

## HASIL PENELITIAN

Penelitian ini berhasil mengungkap empat tema besar, yaitu alasan melakukan *self injury*, pengalaman psikologis menjelang *self injury*, pengalaman psikologis saat *self injury*, dan pengalaman psikologis setelah *self injury*. Tema alasan melakukan *self injury* memiliki 7 subtema, yaitu putus dengan pacar, pengalaman traumatis pelecehan seksual, sebagai respon saat menghadapi permasalahan, pengaruh teman, dipicu munculnya ingatan negatif terkait masa lalu, sebagai pengalihan dari perasaan negatif, dan permasalahan yang timbul dari keluarga. Tema pengalaman psikologis menjelang *self injury* memiliki tiga subtema, yaitu pikiran yang muncul, perasaan, dan perilaku yang muncul. Tema pengalaman psikologis saat *self injury* memiliki tiga subtema, yaitu pikiran yang muncul, perasaan yang muncul, dan perilaku. Terakhir, tema pengalaman psikologis setelah *self injury* terdiri dari tiga subtema yaitu perilaku yang muncul, pikiran yang muncul, dan perasaan yang muncul. Analisis data hasil penelitian berikut didasarkan pada keseluruhan data yang diperoleh selama pengambilan data dengan subjek penelitian.

### Alasan Melakukan *Self injury*

Penelitian ini berhasil mengungkap tujuh alasan utama melakukan *self injury*. Tujuh alasan ini adalah alasan yang sama dinyatakan oleh kedua subjek sekaligus menjadi alasan mendasar bagi keduanya.

#### a. *Putus dengan pacar*

Pengalaman putus dengan pacar menjadi salah satu alasan awal subjek 1 dan 2 melakukan *self injury*. Pengalaman putus dengan pacar ini memunculkan perasaan-perasaan negatif, seperti merasa sakit secara

emosional.

“Jadi waktu itu saya *emang* lagi patah hati terberat lah [...] saat itu saya tu ditinggalin, buat dia sama orang lain. Dan itu bener-bener memukul saya gitu lo [...] bener-bener membuat saya terpukul [...] Terus ya sakit banget sih rasanya.” (RN, 20 April 2020)

“[...]kan awalnya *emang* aku *self harm* itu karena suatu masalah kan. [...] Aku patah hati aku diputusin pacarku *pas* sayang-sayangnya [...]” (ET, 21 April 2020)

Perasaan lain yang muncul akibat putus dengan pacar yaitu rasa kehilangan. Baik subjek 1 maupun subjek 2, keduanya merasakan kehilangan akibat putus.

“saya udah kehilangan [...]” (RN, 20 April 2020)

“[...]ketika aku diputusin pacarku *pas* tiba-tiba nggak ada angin nggak ada hujan tiba-tiba kita break ya, uhh rasanya kaya aku kehilangan semuanya. [...] Aku kehilangan figur (keluarga) yang seharusnya aku dapatkan [...]” (ET, 21 April 2020)

Subjek 2 bahkan merasa seperti kehilangan semuanya dan juga merasa kehilangan figur keluarga yang selama ini dianggapnya telah ada di diri pacarnya. Tidak berhenti disitu, subjek 2 merasa tidak lagi mempunyai tempat untuk bercerita, merasa stres, dan juga merasa pesimis dalam memandang masa depan.

“Karena (putus) itu, aku nggak punya tempat lagi untuk curhat [...] setelahnya gak punya pelarian lah (untuk bercerita) [...] jadi ya aku stres, stres banget (karena putus) [...]pokoknya aduh stres pokoknya, udah lah. (Aku) merasa tidak punya masa depan [...] (bicara pada diri sendiri) kamu tu nggak punya masa depan [...]” (ET, 21 April 2020)

Selain itu, subjek 2 juga merasakan kehampaan dan sedih yang mendalam dalam waktu yang cukup lama.

“[...]itu perasaan yang nggak bisa dijelaskan, kaya bener-bener kehampaan gitu. Bener-bener perasaan sedih banget [...] dan itu berlangsung selama kurang lebih 1 tahun. 1 tahun nggak sampe, 10 bulan 10 bulan lah [...]” (ET, 21 April 2020)

Subjek 2 juga mengaku bahwa pada saat itu ia merasa putus asa.

“[...]kaya orang putus asa gitu [...]” (ET, 21 April 2020)

Subjek 2 dan subjek 1 juga merasa bahwa dirinya tidak berarti.

“Kaya merasa *nggak* ada artinya gitu lo [...]” (ET, 21

April 2020)

“[...]ngerasa *nggak* berharga” (RN, 20 April 2020)

Lebih lanjut, pengalaman putus dengan pacar tersebut memberikan efek traumatis bagi subjek RN. Subjek RN takut akan mendapat pengkhianatan lagi.

“[...]saya pernah patah hati itu yang bener-bener sampai saat ini bikin trauma tersendiri, masih takut buat dikhianati lagi.” (RN, 20 April 2020)

Pernyataan-pernyataan kedua subjek di atas menunjukkan bahwa pengalaman putus dengan pacar dimaknai sebagai pengalaman yang sangat menyedihkan dan menyakitkan, dimana ini menjadi permasalahan awal yang menyebabkan mereka melakukan *self injury*.

#### b. *Pengalaman Traumatis Pelecehan Seksual*

Pengalaman buruk masa lalu berupa pelecehan seksual yang dialami kedua subjek merupakan pengalaman traumatis. Rasa traumatis yang dialami mereka juga menjadi alasan mereka memunculkan keinginan melakukan *self injury* kembali.

P1: ngerasa nggak berharga [...] Malah saya tu ngerasa kaya, oke saya udah kehilangan sesuatu dan saya tambah ngerasa tidak pantas untuk dicintai

Peneliti: Kenapa pikir gitu?

P1: Ya karena siapa yang mau sama seseorang yang udah kehilangan sesuatu [...] ya kehilangan, jadi waktu itu saya pernah apa ya namanya disentuh secara fisik oleh ini mantan saya gitu.” (RN, 20 April 2020)

“Jadi saya pernah mendapat tindak asusila pelecehan dari mantan saya. Tapi posisinya waktu mendapat itu masih sahabat. *Pas* ultahnya dia, saya keluar malam, nah waktu semobil itu dia tiba-tiba memegang payudara saya dan mencium saya. Saya sangat terkejut dan nggak bisa respon apapun. Beberapa hari selanjutnya, sepulang dari kegiatan kampus, dia melakukan lagi ke saya, dan bodohnya saya gak berani bilang ke siapa-siapa, dan mau jadi pacarnya. Sampai akhirnya dia selingkuh dari saya, saya sangat terpukul mbak. Bener-bener nggak berani bilang ke siapa-siapa apalagi dia dipandang baik di lingkungan saya” (RN, 20 April 2020)

“[...]ketika orang (baru) itu pengen lebih dari temen itu saya takut, jadi kaya muncul lagi gitu lo mbak perasaan (RN, 20 April 2020)

“*pas* awal-awal deket sama pacar saya (yang sekarang) ini, ya ngerasain gitu juga, maksudnya ngerasa nggak pantas, [...] Maksudnya perasaan merasa bahwa tidak pantas, tapi tetep aja ngerasain itu dengan kadar yang berbeda. Jadi pertanyaannya gini, padahal dia udah tahu

(tentang pelecehan saya) tapi kok masih mau gitu sih, jadi ya intinya masih perasaan bersalah” (RN, 20 April 2020)

“Beberapa waktu lalu aku sempet mau *self harm* [...] singkatnya dia (pacar) tu pengen diceritain soal kaya pelecehan yang pernah aku alami itu apa aja gitu. Dia tu pengen diceritain secara detail, sangat detail. Kan aku nggak bisa. Aku nggak sanggup gitu lo untuk menceritakan. [...] Kalau dia menungkit-ungkit masalah itu, itu bikin aku merasa tersiksa sendiri gitu lo.” (ET, 21 April 2020)

“Heem keinget pengalaman pelecehan itu jadi memicu aku *self injury* lagi” (ET, 21 April 2020)

Ketika orang lain mencoba menanyakan kepada subjek 2 mengenai detail kejadian pelecehan yang pernah dialaminya, subjek 2 merasa tidak sanggup dan kemudian muncul keinginan untuk melakukan *self injury* lagi.

#### c. Respon terhadap masalah

Masalah-masalah yang dialami oleh subjek 1 dan 2 membuat mereka memunculkan respon-respon yang kemudian memiliki keterkaitan, baik secara langsung maupun tidak, dengan perilaku *self injury*-nya. Subjek RN mengaku sulit untuk menceritakan masalah yang sedang dialaminya kepada orang lain. Ia mengatakan bahwa ia tidak tahu harus menceritakan masalahnya kepada siapa.

“Tapi saya tu nggak tahu harus cerita ke siapa karena ya itu memang bukan hal mudah untuk bisa diceritain [...] saya nggak bisa keluarkan ke orang lewat cerita [...] Saya mendem sendiri.” (RN, 20 April 2020)

Lebih lanjut, subjek 1 menyatakan bahwa waktu itu dia merasakan kebingungan harus menceritakan masalah yang dirasakannya kepada siapa.

Hampir sama dengan subjek 1, subjek 2 juga memiliki kesulitan untuk menceritakan masalah kepada orang lain.

“[...]Heem mungkin *cuman mendem mendem tok gitu sih, dipendem dewe* (hanya memendam saja sendiri, dipendam sendiri). [...] aku nggak mau cerita ke siapa-siapa, kecuali aku udah beneran udah pusing banget gitu lo pengen cerita aku baru cerita, tapi kalau aku masih bisa nahan, aku nggak akan cerita ke orang yang aku tahu dia nggak akan bisa bantu, gitu.” (ET, 21 April 2020)

Subjek 2 menceritakan bahwa sebelum melakukan *self injury* ia telah mencoba beberapa cara melepas stres. Namun, ia menyatakan bahwa cara-cara melepas stres sebelumnya tidak memberikan dampak positif terhadap rasa stres yang dialaminya.

“Merasa cara-cara melepas stres lain yang sudah dilakukan tidak berpengaruh [...] Karena opsi-opsi (melepas stres) sebelumnya tidak membawakan efek apa-apa terhadap ke-stres-an ku. Akhirnya aku beli silet lah aku, terus nyoba satu sayatan di tangan kiri.” (ET, 21 April 2020)

Subjek 1 juga menyatakan bahwa ia tidak memiliki cara lain untuk melepaskan emosi negatif yang ia rasakan.

[...] nggak punya suatu hal yang jadi pelampiasan gitu. Saya kan punya hobi, tapi hobi saya tu membaca gitu. Nah pas itu bener-bener sama sekali nggak mempan gitu buat ngurangin pikiran negatif saya dan rasa sakit yang saya rasain, gitu (RN, 20 April 2020)

Selanjutnya, subjek 2 mengatakan bahwa sebelumnya ia terlalu menggantungkan diri pada orang lain, yakni pacarnya yang telah putus.

“[...]karena emang pada saat itu aku terlalu menggantungkan hidupku ke dia (pacar) gitu lo, terlalu menggantungkan hidupku ke dia.” (ET, 21 April 2020)

#### d. Pengaruh teman

*Self injury* yang dilakukan oleh kedua subjek juga dipengaruhi oleh perkataan teman. Subjek 1 saat itu mencoba mencari tahu cara-cara melepas stres dengan menanyakan kepada teman-temannya. Kemudian dari salah satu jawaban temannya itulah subjek ET mendapatkan *insight* untuk melepaskan stres dengan menyayat tangan.

“[...]terus aku mencoba untuk mencari tahu, biasanya orang-orang itu melepaskan stres dengan cara apa. Aku sempet tanya ke beberapa temenku [...] Nah diantara beberapa opsi yang mereka berikan, ee ada yang bilang ya silet-silet tangan itu.” (ET, 21 April 2020)

Hampir sama dengan subjek 2, subjek 1 mendapatkan *insight* untuk kembali lagi melakukan *self injury* setelah mendengarkan temannya bercerita tentang *self injury* yang temannya lakukan.

“[...]waktu itu saya ini diajak curhat sama seseorang. Nah dia itu juga punya kecenderungan yang sama seperti saya, pengen ngelakuin hal-hal yang menyakiti diri sendirilah [...] dia cerita enak banget gini gini gini, kayanya tu saya kaya terstimulus gitu lo mbak, iya bener juga ya, terus saya ngapain juga selama ini tu mendem sendiri, kenapa saya nggak ngelakuin lagi, padahal sebenarnya udah sempet berhenti, tapi gara-gara dipancing lagi, diingetin lagi, oh iya saya kan bisa main cutter, kenapa kok bingung kalau ada masalah, akhirnya

saya main lagi. [...]" (RN, 20 April 2020)

- e. *Dipicu munculnya ingatan negatif terkait masa lalu*  
Kecenderungan subjek untuk melakukan *self injury* bukan hanya muncul dari adanya masalah, namun juga dipicu oleh hal-hal yang mengingatkan pada masalah yang pernah dialaminya.

"Beberapa kali ada suatu hal gitu yang memunculkan perasaan itu lagi ya lagi sedih. tapi ya setelah ngelakuin itu ya lega lagi, kaya gitu terus" (RN, 20 April 2020)

"misalnya ee apa ya, ketika misalnya saya dekat, saya kan pernah beberapa kali (dekat dengan laki-laki) sebelum sama yang sekarang, saya sempat dekat maksudnya buat jalan gitu tapi ketika orang itu pengen lebih dari temen itu saya takut, jadi kaya muncul lagi gitu lo mbak perasaan" (RN, 20 April 2020)

"[...]tiap ada kayak aku sedang ke *trigger* dengan sesuatu hal gitu ya, yang membuatku ingat sama masalahku itu pasti ada di otakku itu kaya bilang ayo kaya gitu lagi, kaya gitu lagi." (ET, 21 April 2020)

Subjek 2 juga menceritakan bahwa salah satu pemicu sehingga ia teringat pada masalahnya adalah ketika dia ia melihat adegan film.

"Iya dulu tapi sekarang nggak. Dulu sering pas aku sering-seringnya kaya gitu hal-hal sederhana kaya (adegan film) gitu aja bisa memicu [...]" (ET, 21 April 2020)

Subjek 2 menjelaskan bahwa ketika ia melihat adegan film yang menunjukkan kepedulian ibu terhadap anaknya, ia menjadi merasa sedih dan iri karena tidak bisa mendapatkan kepedulian serupa dari ibunya.

"Aku kemaren sempet ke *trigger* lagi karena ada scene yang menunjukkan ada cewek kan, dia itu bingung banget karena suka sama cowok, pertama kali dia jatuh cinta sama cowok, terus dia merenung, di rumah merenung, di rumah merenung, sampai akhirnya ibunya itu menyadari. Terus diajak ngomong *gitu kaya* hati ke hati sesama perempuan gitu kan, aku nangis, bukan karena aku.. padahal itu scene yang harusnya bahagia kan oh ada orang yang peduli gitu. Tapi aku malah merasa *kok* aku *nggak* bisa *kaya gitu* ya, ya seperti itu"

- f. *Sebagai pengalihan*

*Self injury* juga dipandang oleh para subjek sebagai pengalihan dan untuk menghilangkan rasa sakit hati.

"Nah saya mikir buat ngilangin rasa sakitnya." (RN, 20 April 2020)

"Terus saya cubit, terus kok saya merasa lebih rasa sakitnya tu agak berkurang. Terus akhirnya saya melihat ada cutter kan di meja belajar karena kan memang punya. Terus ya

kepikiran kalau misalnya ini lebih di tingkatin levelnya mungkin bisa mengurangi lebih banyak. Nah akhirnya saya nyoba dan emang berkurang sih rasa sakit yang saya nggak bisa keluarkan ke orang lewat cerita itu bisa diatasi gitu dengan kaya gitu." (RN, 20 April 2020)

"Aku ingin mengalihkan pikiranku (dari rasa sakit hati) untuk rasa sakit yang lain aja, gitu." (ET, 21 April 2020)

Subjek 2 mengatakan bahwa lebih baik merasakan sakit fisik berupa sayatan daripada sakit hati.

[...]Kaya lebih baik aku merasakan ini gitu lo, kaya sakit yang ada di tanganku, itu lah sebabnya daripada aku terus-terusan mikirin perasaan nggak tenang karena sesuatu yang nggak bisa aku sembuhkan sendiri, gitu. Kalau sakit di tangan kan jelas sakitnya kenapa. Tapi kalau sakitnya di hati kan kita bingung kan (ET, 21 April 2020)

Subjek 2 juga menceritakan bahwa ia pernah melakukan *self injury* untuk membuat dirinya tidak mengantuk saat sedang menyelesaikan tugas di malam hari.

"[...]pas iku enek masalah, sumpek, terus mene deadline. Nah ketika aku wes ngejoki no tugas e arek-arek, tugasku dewe durung mari, akhire aku ngerjakno iku tugasku dewe iku semaleman suntuk, yowes akhire aku nguantuk kan, aku wes ngombe kopi sek ngantuk, mungkin karena wes karena kebiasaan atau wes dadi salah satu solusi yang bisa kuandalkan ngono lo waktu iku, yo moro-moro kepikiran ae *self harm*. (waktu itu ada masalah, pusing, terus besok ada deadline (tugas). Nah ketika aku sudah mengerjakan tugasnya teman-temanku, tugasku sendiri belum selesai. Akhirnya aku merasa ngantuk, aku sudah minum kopi tapi tetap mengantuk. Mungkin karena sudah kebiasaan atau sudah jadi salah satu solusi yang bisa kuandalkan begitu lo waktu itu, ya tiba-tiba kepikiran untuk *self harm*)" (ET, 21 April 2020)

- g. *Permasalahan yang timbul dari keluarga*

Kedua subjek sama-sama memiliki permasalahan yang timbul dari keluarga. Subjek 1 sejak kecil telah melihat pengkhianatan dari orang-orang terdekatnya.

"[...] jadi dari kecil itu saya kaya selalu dihadapi dengan permasalahan pengkhianatan gitu lo mbak, kaya orang tua saya, kakek nenek saya, terus juga seseorang yang pernah cerita ke saya, maksudnya dia itu sudah berumah tangga, dan dia cerita bahwa dia tu berkhianat gitu lo, dia bertahan hanya karena anak-anaknya gitu. Jadi kaya saya tu menganggapnya bahwa memangnya semua hubungan itu pasti ada pengkhianatan ya. Nah itu yang membuat saya takut [...]" (RN, 20 April 2020)

Pengalaman subjek 1 tersebut membuat ia memiliki

trauma akan pengkhianatan. Permasalahan yang timbul dari keluarga juga dialami subjek 2. Subjek 2 memiliki konflik batin yang tidak tersampaikan kepada ibunya. Ia merasa bahwa ibunya tidak berperan seperti yang ia harapkan dan peran tersebut telah digantikan oleh orang lain.

“[...] biasanya seorang ibu kan memberi peran apa ya, mensupport anaknya, kaya menjadi rumah kalau anaknya lagi ada masalah, itu kan, peran itu sudah diambil orang lain.” (ET, 21 April 2020)

Lebih lanjut, subjek 2 mengatakan bahwa peran keluarga telah digantikan oleh pacarnya (yang telah putus). Oleh karena itulah, subjek 2 (seperti telah dipaparkan di bagian sebelumnya) merasa sangat kehilangan ketika putus dengan pacarnya tersebut.

“[...] kan aku udah bilang peran keluargaku itu apa ya, [...] udah diambil semua sama pacarku gitu lo [...] figur keluarga itu ada di dia (pacar) menurutku.” (ET, 21 April 2020)

Selain alasan-alasan di atas, terdapat beberapa alasan lain yang berbeda pada masing-masing subjek. Alasan lain yang diungkapkan subjek 1 yaitu tekanan sosial yang didapatkannya selama menjadi ketua sebuah organisasi.

“Ada sih ada masalah lain setelah itu, [...] kan semenjak saya masuk organisasi dan jadi ketua organisasi, itu kan juga dapet tekanan yang lebih lagi. [...] Karena itu, proker, proker besar kedua yang paling besar [...] Nah ketika sudah berhasil pun, itu tekanannya masih terasa. Iya karena kan masih dosen-dosen mengomentari gitu lo mbak, bener-bener nggak ada apresiasi sama sekali (RN, 20 April 2020)

Subjek RN menceritakan bahwa pada suatu kegiatan yang diadakan oleh organisasi yang dipimpinnya, ia tidak mendapatkan apresiasi dari dosen-dosennya. Subjek RN juga menceritakan bahwa ada salah satu dosennya yang memberikan konsekuensi pengurangan nilai pada panitia dan teman-teman yang terlambat karena mengikuti acara yang diadakannya. Hal itu membuat subjek RN merasa bersalah dan kemudian kembali melakukan *self injury*.

“Sampai waktu itu ada satu matkul yang ngasih konsekuensi pengurangan min 50 di sikap yang nonton konser, yang terlambat karena menonton konser dan panitia, itu kan bener-bener saya ngerasa bersalah karena saya sebagai penanggung jawab tertinggi, saya sangat merasa bersalah ke teman-teman yang terlambat dan kemarinnya itu menonton dan panitia, gitu [...]” (RN, 20 April 2020)

Kemudian subjek 1 juga menambahkan bahwa perasaan bersalah tersebut lah yang membuat ia akhirnya kembali melakukan *self injury*.

Alasan lain yang diungkapkan subjek 2 atas *self injury* yang dilakukannya yaitu karena rasa penasaran mengenai *self injury* itu sendiri.

“Kayanya dulu itu karena aku kepo, bukan karena pengen, tapi karena kepo[...]” (ET, 21 April 2020)

Media sosial juga memiliki pengaruh terhadap *self injury* yang dilakukan oleh subjek 2. Subjek 2 menyatakan bahwa salah satu pemicu dia kembali mengulangi perilaku *self injury* adalah karena membaca konten dan komentar di media sosial.

“paling banyak (pemicunya) sih kalau di medsos. Baca-baca konten di.. entah itu di instagram, twitter, kaya gitu” (ET, 21 April 2020)

Subjek 2 merasa sakit hati ketika melihat komentar orang lain di media sosial yang menyalahkan korban pelecehan seksual.

“Kayak ada apa ya, ada orang yang menyalahkan korban pelecehan, itu contoh salah satu. Dan andai ada orang yang kaya menghakimi gitu lo, menghakimi kenapa dia itu jadi korban tapi nggak mau ngomong, itu salah dia sendiri, kayak ada orang kaya beneran gimana ya, sakit hati banget, kenapa orang-orang bisa komentar seenaknya padahal dia nggak tahu, dia nggak pernah merasakan.” (ET, 21 April 2020)

Respon negatif dari orang lain juga menjadi salah satu alasan subjek 2 melakukan *self injury*. Subjek 2 menyatakan bahwa setelah ia putus dengan pacarnya yang terdahulu, dan memunculkan perasaan-perasaan (yang telah diuraikan sebelumnya), subjek merasa bahwa teman-temannya menjauhinya.

“[...] Temenku cewek ini ngejauh, yang cowok juga nyuekin aku. [...] saat itu temenku nggak ada yang mau nemenin aku, nggak tahu kenapa.” (ET, 21 April 2020)

Ketika subjek 2 mencoba menceritakan apa yang sedang dirasakannya saat itu kepada temannya, ia merasa bahwa temannya tidak percaya padanya.

“Aku mencoba untuk cerita tapi mereka nggak percaya [...] ya pokoknya aku udah mencoba curhat [...] nah temenku itu ngeyel, kamu *tu nggak papa*, kamu *tu sebenarnya nggak papa*, masak *cuma* gara-gara putus sampai kaya gini. Aku *digituin* itu malah kaya merasa *nggak dipercaya gitu lo* [...]” (ET, 21 April 2020)



Kemudian subjek 2 merasa sakit hati karena tidak dipercaya oleh temannya.

“[...]merasa sakit hati gitu lo, aku lo aku mencoba untuk curhat sama kamu kenapa kamu nggak percaya sama aku, kan aku yang ngerasain.” (ET, 21 April 2020)

Subjek 2 menjelaskan bahwa salah satu alasan lain dia melakukan *self injury* sampai berkali-kali yaitu karena merasa kecanduan.

“[...]jada keinginan untuk melakukan lagi, gitu loh. Padahal tahu kalau efeknya cuma sementara, tapi tetep ada keinginan untuk melakukan lagi. [...] Karena aku kecanduan (ET, 21 April 2020)

### **Pengalaman psikologis menjelang *self injury***

Uraian pengalaman psikologis menjelang *self injury* di bawah ini merupakan hal-hal yang muncul atau dialami subjek selain daripada yang menjadi alasan melakukan *self injury* yang telah dipaparkan sebelumnya.

#### **a. Pikiran yang muncul**

Menjelang subjek melakukan *self injury*, muncullah beberapa pikiran. Subjek 1 mengatakan bahwa rencana *self injury*-nya muncul secara spontan di hari itu.

[...] maksudnya enggak punya pikiran besok mau lagi, tapi ya pas besoknya itu mikir, eh kayanya mending gini aja, maksudnya jadi nggak mikir sebelumnya gitu lo mbak. Nggak merencanakan sebelum hari itu

Peneliti: Oh berarti apakah maksudnya spontan di hari itu pikirannya?

P1: Iya (RN, 20 April 2020)

Subjek 2 memiliki pemikiran bahwa *self injury* merupakan hal yang sepele.

“Kalau cuma sekedar *self harm* kan yang repot kita sendiri gitu lo, aku mikirnya *sih gitu*.” (ET, 21 April 2020)

Subjek 2 menyatakan *self injury* yang dilakukannya bukan ditujukan untuk mati atau bunuh diri.

“Emang bukan buat mati, bukan bunuh diri, cuma pengen gitu aja.” (ET, 21 April 2020)

#### **b. Perasaan yang muncul**

Perasaan yang dimaksud dalam subtema ini merupakan perasaan-perasaan yang diluar dari alasan subjek melakukan *self injury*. Subjek 2 mengatakan bahwa setelah putus dengan pacarnya waktu itu subjek 2 merasa tidak memperoleh perhatian dari siapa pun.

“[...]jaku merasa nggak mendapatkan perhatian dari pacarku yang sekarang udah putus gitu kan aku nggak dapet perhatian dari siapa-siapa.” (ET, 21 April 2020)

Kemudian, hal tersebut membuat subjek 2 merasa ingin diperhatikan. Subjek 2 melakukan kecerobohan-kecerobohan yang disengaja agar ia diperhatikan oleh orang-orang di sekitarnya.

“[...]kecerobohanku itu aku sengaja, biar aku diperhatiin.” (ET, 21 April 2020)

#### **c. Perilaku yang muncul**

Sebelum subjek melakukan *self injury*, muncul beberapa perilaku yang diluar kebiasaan sebelumnya. Ada perubahan sifat yang terjadi pada subjek ET.

“Awalnya itu duluan sifatku yang berubah sih sebelum *self harm* [...] pada saat itu temen-temenku bilang sifatku tu berubah drastis (ET, 21 April 2020)

Subjek ET menyatakan bahwa sejak ia putus dengan pacarnya waktu itu ia jadi suka mencari perhatian teman-temannya.

“[...]setelah aku putus tu aku jadi caper banget, caper pol sumpah caper [...] Beberapa kali aku sengaja sok sok kesandung gitu [...]” (ET, 21 April 2020)

Kemudian, baik subjek 2 maupun subjek 1 mengungkapkan bahwa mereka tidak menceritakan rencana *self injury* yang akan mereka lakukan kepada orang lain.

“Kalau rencana tu aku nggak pernah cerita, aku tahu tahu gitu aja. Temenku tahunya setelah aku melakukan itu. Kalau sebelum melakukan aku nggak pernah cerita ke siapa-siapa. [...] Mungkin temenku tahu setelah dia tahu bekas tanganku itu.” (ET, 21 April 2020)

“Enggak. Tapi pas ketahuan baru.. yang pertama tahu itu temen sekamar saya waktu itu” (RN, 20 April 2020)

Selain itu, menjelang melakukan *self injury*, subjek 2 melakukan persiapan yaitu berupa membeli silet.

“Ada (persiapan) biasanya beli silet [...] pokoknya sering beli lah, aku sering banget beli silet, sekali beli itu banyak.” (ET, 21 April 2020)

Hampir sama dengan subjek 2, subjek 1 juga mengatakan bahwa ia menyiapkan silet atau cutter.

“Ya nggak nyiapin apa-apa lagi, paling cutter atau silet .” (RN, 20 April 2020)

Tidak berhenti sampai disitu, subjek 2 juga menjelaskan bahwa dia akan memilih lokasi khusus untuk melakukan *self injury*. Lokasi yang dipilihnya yaitu di kos atau di toilet tertentu yang ada di kampusnya. Bahkan, ketika toilet tersebut ada yang sedang menggunakan, ia akan menunggu sampai orang yang di dalam keluar, meskipun toilet-toilet yang lain sedang kosong/tidak ada yang menggunakan.

“Aku tu kalau apa di kos ya pas lagi di kos ya di kos, tapi kalau lagi di kampus tu aku juga sering. Tempat favoritku tu di depan toilet ruang dosen sasin, toilet nomer 2 dari kanan, biasanya disitu, nggak tahu kenapa enak aja hawanya buat silet silet hihhihi [...]harus disitu nggak tahu kenapa. Kalau masih ada orang, meskipun toilet sebelah kosong aku tungguin sampai dia keluar baru aku masuk.” (ET, 21 April 2020)

Sementara itu, subjek RN menyatakan bahwa ia biasa melakukan *self injury* di kamarnya.

“Di kamar saya” (RN, 20 April 2020)

#### **Pengalaman psikologis saat *self injury***

##### **a. Pikiran yang muncul**

Saat melakukan *self injury*, subjek 1 memikirkan bagaimana agar rasa sakit emosionalnya dapat berkurang tetapi tidak sayatan yang dibuatnya tidak sampai membuat ia mati.

“[...] kaya ini gimana caranya biar rasa sakitnya berkurang tapi biar *nggak* mati gitu, ya mikir juga ya [...]” (RN, 20 April 2020)

Begitu pula dengan subjek 2. Ketika melakukan sayatan, ia memikirkan agar tidak sampai mati.

“[...]tapi aku kalau *self harm* tu nggak sampai parah, pokoknya di pikiranku udah tertanam gitu, kamu boleh *self harm* tapi *nggak* boleh mati, gitu.” (ET, 21 April 2020)

Tidak hanya itu, subjek 2 juga mendapatkan dorongan dari pikiran untuk menikmati rasa sakit.

“Pikiran kaya ee menyuruhku untuk menikmati rasa sakit itu.” (ET, 21 April 2020)

##### **b. Perasaan yang muncul**

Ketika membuat sayatan pada kulitnya, subjek memunculkan beberapa perasaan. Subjek 2 merasa lucu ketika melihat darahnya keluar dari kulitnya.

“[...]Kok lucu ya (darah keluar) silet lagi [...] Lucu aja,

aku udah beberapa tahun nggak melihat darahku sendiri[...]” (ET, 21 April 2020)

Ketika menyayat, subjek 2 seperti menumpahkan perasaannya melalui sayatan tersebut.

“Perasaanku biasa aja [...] kaya semacam menumpahkan perasaan gitu disitu semakin aku kesel semakin dalam aku neken dan semakin banyak darahnya. Kalau aku cuma kesalnya dikit paling ya nggak seberapa.” (ET, 21 April 2020)

Begitu pula dengan subjek 1. Tekanan yang dikeluarkan ketika menyayat kulitnya dianggap sebagai pengekspresian perasaan.

“Kan dia (menyayat menggunakan cutter) perlu tekanan gitu, jadi lebih masalahnya itu perasaannya itu lebih terekspresikan gitu lo mbak, sama kaya kita nyoret-nyoret kertas gitu kan, kalau mungkin coret-coret biasa gitu kan nggak, tapi kalau misalnya ada tekanannya itu kan lebih keluar lah gitu ibaratnya, mungkin sama kaya gitu.” (RN, 20 April 2020)

Namun, di sisi lain, subjek 1 juga merasakan takut mati ketika melakukannya.

“[...] sebenarnya takut mati sih, sebenarnya takut mati pas ngelakuin itu [...]” (RN, 20 April 2020)

##### **c. Perilaku yang muncul**

Subjek 1 menyatakan bahwa perilaku *self injury* yang pertama kali dilakukannya dahulu yaitu mencubit kulitnya; sebelum dikemudian hari ia menyayat kulit.

“[...] sebenarnya pertamanya tu dengan nyubit, dengan mencubit-cubit kulit saya gitu lo mbak.” (RN, 20 April 2020)

Sementara itu, *self injury* yang dilakukan sejak awal pertama oleh subjek 2 yaitu menyayat.

Selanjutnya, subjek 1 dan 2 menjelaskan alat apa yang mereka gunakan untuk menyayat kulit. Subjek 1 menggunakan cutter dan silet, sedangkan subjek 2 hanya menggunakan silet.

“Pakai cutter [...] sama silet. Pakai cutter sih karena emosinya itu lebih dapet.” (RN, 20 April 2020)

Subjek 1 menyatakan bahwa dengan menggunakan cutter ia lebih bisa mengeluarkan emosi, sedangkan subjek 2 mengatakan bahwa ia selalu menggunakan silet karena ia menganggap tidak ada pilihan alat lain yang bisa digunakan.

“Pakai silet lah [...] Karena tidak ada opsi lain, kan silet kan tajam [...]” (ET, 21 April 2020)

Subjek 2 menyatakan bahwa ia memperhatikan darahnya keluar.

“Kerasanya beberapa detik setelahnya ketika darahnya udah keluar, jadi kan kalau di silet itu nggak langsung tiba-tiba crot keluar darahnya itu nggak. Jadi nunggu dulu beberapa detik, ntar dia keluar dikit-dikit, keluar dikit, gitu.” (ET, 21 April 2020)

Baik subjek 2 maupun subjek 1 selalu melakukan *self injury* dengan menyendiri tanpa ada orang lain.

“[...]nggak pernah kalau di depan orang kalau nggak salah. Seinget saya sih nggak pernah di depan orang” (RN, 20 April 2020)

Peneliti: Kalau lagi pas melakukan ada yang lihat nggak?  
P2: Nggak ada (ET, 21 April 2020)

Ketika menyayat, subjek 2 juga mengatur tekanan yang dikeluarkan, bergantung pada seberapa besar rasa marah yang sedang dirasa.

“Semakin aku kesel, semakin aku neken. [...] maksudnya kalau nyilet itu ditekan bener-bener ditekan gitu lo, siletnya ditekan ke kulit, jadi lukanya semakin dalam. Kalau keselku standar sih ya asal silet gitu hehe [...]” (ET, 21 April 2020)

Area kulit bagian mana juga menjadi pertimbangan bagi subjek 1 dan subjek 2 ketika akan menyayat.

“nggak pas di urat nadi. [...] tapi banyak. Jadi kaya saya tu cuman pokoknya intinya nggak pas di nadinya, di pinggir-pinggirnya gitu. Jadi kaya banyak gitu lo mbak, nggak cuma di satu titik, tapi di banyak titik.” (RN, 20 April 2020)

“Aku menghindari titik-titik yang bisa bikin aku mati.” (ET, 21 April 2020)

### **Pengalaman psikologis setelah *self injury***

#### **a. Perilaku yang muncul**

Setelah subjek melakukan *self injury*, baik subjek 1 maupun subjek 2 mencoba menutupi lukanya agar tidak dilihat atau diketahui orang lain.

“Saya kan punya jaket [...] yang panjang sampai nutupin jari-jari, jadi pakai itu, atau lengan panjang yang biasanya saya lipet sampai siku saya buka [...] Tapi temen-temen tahu sih karena pas di pergelangan tangan, padahal udah tak tutupin tapi yaa ketahuan...” (RN, 20 April 2020)

“Aku pakai lengan panjang kan, kecuali mungkin ada

beberapa saat pas tangannya agak nyingkap gitu jadi kelihatan, pas nggak sengaja, apa dulu aku tu selalu pakai jam tangan yang diameternya lumayan lebar, nah aku tutupin pakai jam tangan. Soalnya kalau aku tutupin pakai plester, itu malah menimbulkan tanda tanya, malah curiga orang-orang. Ya udah aku tutupin pakai jam tangan.” (ET, 21 April 2020)

Terkadang subjek 1 mengobati luka bekas sayatannya. Namun terkadang juga tidak.

“Kalau misalnya pikiran saya lagi baik saya obatin. Tapi kalau enggak ya udah saya biarin aja [...]pakai obat merah, terus nggak ditutup juga sih, karena kalau ditutup nanti takutnya malah.. pernah saya coba pakai hansaplast nutupinnya tapi akhirnya kesakitan sendiri pas bukanya. Jadi ya cuma tak kasih obat merah” (RN, 20 April 2020)

#### **b. Pikiran yang muncul**

Setelah melakukan *self injury* dan memiliki luka fisik, subjek 2 menyatakan bahwa pikirannya teralihkan sementara dari rasa sakit hati, meskipun hanya bertahan sementara.

“Efeknya cuma sementara. Mungkin pada saat itu emang aku nggak terlalu ngerasain sakit karena hal lain gitu, tapi ntar [...] setelah sakit di tanganku itu udah lumayan berkurang, aku inget lagi masalahnya.” (ET, 21 April 2020)

Subjek 2 juga menyadari kesalahannya di masa lalu mengenai kebiasaannya bergantung pada orang lain.

“Nggak baik sih sebenarnya (terlalu bergantung pada orang lain) tapi ya gimana ya emang kesalahan dulu tu.” (ET, 21 April 2020)

#### **c. Perasaan yang muncul**

Saat pertama kali melakukan *self injury*, subjek 2 sempat merasa menyesal setelahnya.

“Kadang sih nyesel, awal-awal dulu mungkin aku nyesel, ngapain gitu yo” (ET, 21 April 2020)

Namun, penyesalannya tersebut hanya di awal pertama. Setelah ia melakukan *self injury* berkali-kali, ia tidak lagi menyesal. Sementara itu, pada subjek 1, perasaan yang muncul setelah melakukan *self injury* yaitu lega, lebih tenang, dan santai

“Ibaratnya kaya kita punya cerita mau cerita ke temen terus nunggu terus akhirnya cerita itu kan pasti punya perasaan lega [...] Ya lumayan lega sih [...] mungkin lebih tenang [...] Malah kaya saya ngerasa lebih santai karena udah habis ngelakuin itu kan lebih santai [...] ngerasa kaya enjoy aja gitu mungkin setelah pas

ngelakuin itu.” (RN, 20 April 2020)

Namun tidak hanya perasaan positif yang dirasakan subjek 1 setelah melakukan *self injury*. Ia juga merasakan perasaan negatif seperti takut mendapatkan stigma dari orang lain karena telah melukai diri sendiri.

“Ya ngapain juga, nanti dilihatin malah jadi omongan. Kan *nggak* semua mau ngerti mbak ya. Mungkin ada yang ngerasa halah masak gitu aja gitu gitu. Yaa daripada makin sakit hati *denger* omongan orang ya udah.” (RN, 20 April 2020)

Tidak hanya itu, subjek RN juga menyadari bahwa tidak seharusnya ia melakukan *self injury*.

“Tapi belakangan ini *nggak* tahu saya dapat insight, saya *tu ngerasa ngapain sih kaya gitu* ya, harusnya *nggak* usah kaya gitu. Maksudnya cari cara lain tapi *nggak* usah main cutter-cutter-an gitu sih.” (RN, 20 April 2020)

## PEMBAHASAN

Sejak kecil kedua subjek memiliki permasalahan yang timbul dari keluarga. Subjek 1 memiliki pengalaman melihat orang-orang disekitarnya melakukan pengkhianatan, seperti orang tua, kakek nenek, dan juga orang lain yang sudah berumah tangga yang menceritakan kisahnya pada subjek 1. Pengalaman ini menimbulkan rasa trauma tersendiri bagi subjek 1, khususnya terkait pengkhianatan. Hal ini lah yang selanjutnya menyebabkan subjek 1 memiliki masalah kepercayaan kepada orang lain (*trust issue*), termasuk dalam menjalin relasi.

Berbeda dengan subjek 1, permasalahan yang timbul dari keluarga yang dialami subjek 2 sejak dulu adalah tidak adanya peran yang signifikan dari keluarga dalam hidupnya, selain peran dari segi materi. Selain itu, subjek 2 juga merasa bahwa ibunya tidak memberikan peran seperti yang ia harapkan. Lebih lanjut, subjek 2 menjelaskan bahwa peran kasih sayang, cinta, dan perhatian sejak dulu tidak ia dapatkan dari keluarga, melainkan dari pacarnya yang dulu. Kebutuhan akan cinta dan kasih sayang pada subjek 2 yang tidak terpenuhi oleh keluarganya di masa perkembangan sebelumnya membuat ia menggantungkan diri pada pacarnya untuk memenuhi kebutuhan akan cinta dan kasih sayang tersebut.

Kedua subjek menceritakan bahwa mereka mengalami kegagalan dalam hubungan percintaan (putus dengan pacar). Kegagalan dalam cinta merupakan hal yang wajar dialami oleh individu dewasa awal (Santrock, 2012). Berakhirnya hubungan percintaan dapat menjadi sebuah pengalaman yang traumatis, menyakitkan, dan melibatkan emosi yang intens (Santrock, 2012). Hal ini

juga dirasakan oleh kedua subjek, dimana pengalaman putus dengan pacar tersebut memberikan dampak berupa munculnya emosi-emosi negatif, seperti sedih, sakit secara emosional, dan kehilangan. Perasaan-perasaan negatif akibat putus dengan pacar tersebutlah yang menjadi penyebab awal kedua subjek melakukan *self injury*. Klonsky (2009) menyatakan bahwa rasa sakit secara emosional dan rasa sedih merupakan beberapa perasaan yang paling umum dirasakan sebelum *self injury* dilakukan.

Selain itu, terdapat beberapa emosi lain yang berdeda pada kedua subjek setelah putus dari pacar. Subjek 1 merasakan rasa tidak berharga, merasa dikhianati, rasa tidak pantas untuk dicintai, dan takut dikhianati lagi di kemudian hari. Rasa trauma akan pengkhianatan yang dimiliki sejak kecil oleh subjek 1 menjadi dirasa lebih kuat setelah mengalami putus dengan pacar tersebut.

Emosi negatif lainnya yang muncul pada subjek 2 akibat putus adalah perasaan stres, rasa kehilangan segalanya, takut tidak akan mendapatkan pasangan yang bisa memahami dia, rasa hampa dalam waktu yang cukup lama, rasa tidak berarti, dan perasaan sangat menderita. Makna peran pacar sebagai pengganti peran kasih sayang dari keluarga yang diyakini oleh subjek 2 menjadi sebuah pemicu sekaligus penguat bagi emosi negatif yang dirasakannya. Selain itu subjek 2 juga merasakan perasaan pesimis akan masa depan dan putus asa. Fox dkk (2015) menjelaskan bahwa keputusan (hopelessness) menjadi salah satu faktor risiko *self injury*. Emosi-emosi negatif tersebutlah yang kemudian diakui kedua subjek menjadi penyebab awal sehingga memunculkan ide untuk *self injury*.

Munculnya emosi negatif akibat putus dengan pacar tersebut setidaknya juga didasari oleh tuntutan perkembangan. Menurut Havighurs (1953, dalam Hurlock, 1999), salah satu tugas perkembangan individu dewasa awal adalah mulai berpikir dan mencari pasangan yang cocok dengan dirinya. Oleh karena itu, ketika kedua subjek mengalami kegagalan hubungan dengan pasangannya, kedua subjek merasakan begitu banyak emosi-emosi negatif. Namun, Santrock (2012) menjelaskan bahwa bagi beberapa individu dewasa awal tertentu kegagalan hubungan percintaan dapat menimbulkan kebahagiaan dan perkembangan pribadi. Hal ini tidak nampak pada kedua subjek, karena justru kedua subjek menceritakan perasaan-perasaan yang begitu tragis sehingga akhirnya memutuskan untuk mencoba *self injury*.

Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self injury* biasa muncul pertama kali pada usia remaja (Muehlenkamp, Claes, Havertape, & Plener, 2012; Whitlock & Selekmán, 2014, dalam Stänicke et al,

2019). Namun, kedua subjek dalam penelitian ini melakukan *self injury* untuk pertama kali pada usia 18 tahun, dimana usia ini telah masuk pada usia dewasa awal. Sebagian besar individu dewasa awal memperlihatkan lebih sedikit perubahan suasana hati dibandingkan ketika remaja; mereka lebih bertanggung jawab dan lebih jarang berperilaku yang mengandung risiko (Caspi, 1998, dalam Santrock, 2012). Individu dewasa awal memiliki kontrol impuls yang lebih baik dibanding dengan remaja (Institute of Medicine and National Research Council, 2015). Subjek dalam penelitian ini menunjukkan hal yang sebaliknya, dimana subjek memunculkan perilaku yang sangat berisiko yakni *self injury*.

Khusus bagi subjek 2, karena ia merasa bahwa peran keluarga ada dalam diri pacarnya, berakhirnya hubungan dengan pacarnya membuat ia merasa tidak memperoleh perhatian dari siapa pun. Hal itu membuat subjek 2 ingin diperhatikan, sehingga subjek memunculkan perilaku yang disengaja untuk mengundang perhatian teman-temannya, seperti pura-pura tersandung. Namun, subjek 2 menyatakan bahwa perilaku mencari perhatian yang dilakukannya tersebut bukanlah termasuk *self injury*. Sikap suka mencari perhatian itu membuat ia dijauhi oleh teman-temannya. Subjek 2 telah mencoba untuk menceritakan masalah yang sedang dirasakannya saat itu dan meminta dukungan (support) positif kepada temannya, tetapi justru ia mendapatkan pengabaian. Ia merasa temannya tidak mempercayai dirinya. Subjek 2 merasa sakit hati akan hal itu dan merasa tidak ada yang memahami keadaannya, sehingga memilih untuk melakukan *self injury*. Jadi, dapat dikatakan, masalah interpersonal dengan temannya ini menambah perasaan negatif yang dirasakan subjek. Hooley dan Franklin (2017) menjelaskan bahwa peristiwa antarpribadi dapat meningkatkan perasaan negatif, yang dapat menghasilkan episode *self injury*.

Masing-masing subjek memiliki trauma masa lalu disebabkan oleh pengalaman buruk berupa pelecehan seksual. Pelecehan yang dialami subjek 1 dilakukan oleh pacarnya yang terdahulu, ditambah dengan trauma akan pengkhianatan yang dimilikinya sejak dulu, membuat ia kemudian sempat memiliki ketakutan untuk memulai hubungan dengan laki-laki. Subjek 1 merasa bahwa dirinya tidak berharga dan tidak pantas dicintai. Perasaan ini juga diakuinya mendasari ia melukai dirinya sendiri. Pengalaman tersebut sangat membekas di pikiran subjek 1 bahkan sampai saat ini, terbukti ketika subjek menjelaskan rasa herannya atas pacarnya (saat ini) yang mengetahui pengalaman pelecehan yang didapatnya namun tetap bisa menerima keadaannya. Selain itu, dari nada suara subjek 1 ketika menceritakan hal tersebut juga terdengar berat dan agak bergetar.

Pengalaman pelecehan juga dialami oleh subjek 2, dan masih membekas diingatkannya sampai saat ini. Subjek 2 memunculkan perilaku *self injury* kembali ketika ia dipaksa oleh orang lain untuk menceritakan detail kejadian pengalaman pelecehan yang pernah dialaminya. Subjek 2 merasa tidak sanggup untuk mengingat detail kejadian tersebut, sehingga ia kemudian melukai dirinya lagi.

Herman (1978, dalam Briere & Runtz, 1988) menjelaskan bahwa korban kekerasan seksual juga dapat mengalami berbagai masalah interpersonal, seperti ketidakpercayaan pada orang lain dan kesulitan dalam hubungan. Hal ini juga dialami oleh kedua subjek, dimana subjek memiliki kesulitan untuk memberikan kepercayaan pada orang lain dan lebih suka memendam masalah yang sedang dialami seorang diri.

Masalah kepercayaan (*trust issue*) yang dimiliki subjek 1 sejak dulu, ditambah dengan pengalaman pelecehan seksual, membuat subjek 1 semakin sulit untuk menceritakan masalah pada orang lain. Begitu pula dengan subjek 2, ia menyatakan bahwa ia hanya akan menceritakan masalah ketika masalah-masalah yang dirasakannya sudah sangat menumpuk. Selain tidak terbiasa untuk berbagi masalah dengan orang lain, kedua subjek juga tidak memiliki cara lain untuk melepaskan emosi negatif—cara-cara melepas stres yang telah dicoba sebelumnya dirasa tidak memberikan efek positif—sehingga keduanya memilih untuk mencoba melakukan *self injury*. *Self injury* dalam hal ini berfungsi sebagai respon terhadap masalah karena tidak adanya cara lain bagi subjek untuk melepaskan emosi negatif yang dirasa.

*Insight* untuk melakukan *self injury* pada subjek 2 didapatkan dari jawaban temannya ketika subjek 2 bertanya mengenai hal-hal yang biasa dilakukan ketika mengalami stres. Salah satu teman subjek memberikan jawaban *self injury*. Perkataan/jawaban dari teman membuat subjek 2 memiliki persepsi mengenai *self injury* itu sendiri, sehingga kemudian mencoba untuk melakukannya. Heijden (2015) menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki persepsi *self injury* yang dilakukan oleh teman dekatnya terbukti akan lebih cenderung menunjukkan perilaku *self injury* pula, daripada mereka yang tidak memiliki persepsi tentang *self injury* teman.

Pengaruh teman menjadi salah satu alasan yang mendasari untuk melakukan *self injury*, bukan hanya pada subjek 2, melainkan juga pada subjek 1. Subjek 1 juga mendapat *insight* untuk kembali melakukan *self injury* ketika ia mendengarkan cerita temannya tentang efek positif yang dirasakan temannya setelah *self injury*. Subjek 1 yang sudah sempat berhenti tidak melakukan *self injury*, kembali lagi terpacu untuk melakukan *self injury* karena pengaruh cerita teman.

Cerita teman tentang *self injury* menjadi berpengaruh kepada subjek 1 karena pada waktu itu subjek 1 juga sedang mengalami permasalahan berupa tekanan sosial. Subjek 1 mendapatkan tekanan dari banyak pihak selama menjadi ketua organisasi. Selain tekanan, ia juga menceritakan bahwa ia tidak mendapatkan apresiasi dari para dosennya ketika mengadakan sebuah kegiatan, dan justru mendapat pengurangan nilai dari salah satu dosennya. Subjek 1 menceritakan bahwa pengurangan nilai tersebut tidak hanya didapatkan oleh dirinya melainkan juga teman-temannya yang mengikuti dan menjadi panitia dalam kegiatan tersebut. Hal tersebut membuat subjek 1 merasa bersalah pada teman-temannya karena ia menjadi penanggung jawab atas berlangsungnya kegiatan tersebut, sehingga pada akhirnya ia kembali melakukan *self injury*. Dalam hal ini *self injury* yang dilakukan subjek 1 berfungsi untuk menghukum diri sendiri atas perasaan bersalah. Penelitian sebelumnya juga telah membuktikan bahwa salah satu fungsi *self injury* adalah untuk menghukum diri sendiri (Klonsky, 2009). Namun, hal ini tidak ditemukan pada subjek 2.

Munculnya banyak permasalahan baru pada usia dewasa awal adalah hal yang wajar terjadi. Masa dewasa awal menjadi masa kritis dalam perkembangan, menjembatani antara masa remaja dan masa dewasa, dimana terdapat berbagai tantangan dan tanggung jawab baru di dalamnya (Institute of Medicine and National Research Council, 2015). Seiring dengan banyaknya tuntutan baru, kemampuan mengendalikan emosi pada dewasa awal juga semakin berkembang. Namun, kedua subjek masih menunjukkan kurangnya kemampuan untuk mengatur suasana hati dan mengelola emosi negatif yang muncul akibat permasalahan-permasalahan yang dialami, sehingga memilih untuk melakukan *self injury*.

Penyebab lain kedua subjek kembali melakukan *self injury* adalah ketika masing-masing subjek dipicu oleh hal-hal yang memunculkan ingatan negatif terkait masa lalu. Subjek 1 menyatakan bahwa ia kembali melakukan *self injury* ketika mendapatkan suatu hal yang memicu perasaan-perasaan negatifnya kembali dirasa. Misalnya, ketika subjek 1 mulai dekat dengan laki-laki, perasaan takut akan pengkhianatannya seperti teraktifkan kembali, sehingga akhirnya subjek 1 kembali melakukan *self injury*.

Bagi subjek 2, pengalaman diabaikan oleh ibu menjadi pengalaman menyakitkan tersendiri, terbukti ketika melihat film yang memperlihatkan adegan kasih sayang seorang ibu kepada anaknya ia menjadi merasa sedih dan merasa iri tidak bisa memperoleh perhatian serupa dari ibunya sendiri. Kemudian, adegan film tersebut diakui oleh subjek 2 menjadi pemicu munculnya ingatan negatif atas pengalamannya tersebut, sehingga

membuatnya kembali melakukan *self injury*. Subjek 2 mengakui bahwa dirinya cukup sering melakukan *self injury* dipicu karena melihat adegan film.

Media sosial juga memiliki pengaruh terhadap *self injury* yang dilakukan oleh subjek 2. Konten dan komentar yang dibaca oleh subjek 2 di media sosial mengingatkannya pada masalah yang pernah dialaminya dan juga pengalaman pelecehan seksualnya, dan membuatnya merasa sakit hati. Munculnya perasaan negatif oleh sebab komentar atau konten yang dibacanya itulah yang kemudian memberikan dorongan untuknya melakukan *self injury* lagi.

Subjek 2 juga menyatakan pernah melakukan *self injury* dengan alasan untuk membuat dirinya tetap terjaga dari kantuk saat sedang menyelesaikan tugas kuliahnya di malam hari. Selain agar tidak mengantuk, subjek 2 juga menyatakan bahwa pada saat itu ia sedang ada suatu masalah lain. Subjek 2 mengakui bahwa saat itu baginya *self injury* merupakan solusi yang dapat diandalkan dalam kondisi tersebut. Pemikiran bahwa *self injury* merupakan hal sepele, *self injury* bukan ditujukan untuk mengakhiri hidup, dan *self injury* bukan untuk mencari perhatian adalah pikiran yang muncul pada subjek 2 sebelum melakukan *self injury*.

Baik subjek 1 maupun subjek 2 menyatakan bahwa mereka tidak pernah menceritakan rencana *self injury* yang akan dilakukan kepada orang lain. Hal-hal yang dipersiapkan oleh keduanya sebelum melakukan *self injury* yaitu menyiapkan benda tajam berupa silet. Khusus subjek 1, ia juga menggunakan alat lain yaitu *cutting*. Kedua subjek memilih tempat khusus sebelum melakukan *self injury*. Subjek 1 memilih melakukan *self injury* di dalam kamarnya dan diawali dengan menangis terlebih dulu, sedangkan untuk subjek 2, ia memilih kamar kos dan toilet tertentu di kampusnya untuk melakukan *self injury*. Hal ini dapat dimaknai bahwa lokasi tertentu dan tanpa kehadiran orang lain menjadi hal yang diperhatikan kedua subjek sebelum melakukan *self injury*.

Ketika sedang melakukan *self injury*, dalam artian alat yang akan digunakan telah berada di tangan subjek, kedua subjek memiliki beberapa pemikiran, seperti memikirkan bagaimana cara membuat sayatan namun tidak sampai fatal dan menyebabkan kematian. Subjek 2 menambahkan bahwa ia mendapatkan dorongan dari dalam pikirannya untuk menikmati rasa sakit saat menyayat.

Ketika menyayat kulitnya, subjek 1 mengatakan bahwa tekanan yang dikelurkan ketika menyayat dianggap sebagai pengekspresian perasaan. Subjek 1 mengatakan bahwa ia merasa senang saat menyayat karena seperti melampiaskan rasa marah. Namun, di sisi lain, subjek 1 menyatakan bahwa ia juga merasa takut

mati ketika melakukannya. Subjek 1 juga menyatakan bahwa menyayat kulit bukanlah bentuk *self injury* yang pertama ia lakukan. Sebelumnya, subjek 1 pernah melakukan *self injury* berupa mencubit-cubit kulitnya.

Subjek 2 juga mengatakan bahwa ketika menyayat ia merasa seperti menumpahkan perasaannya melalui sayatan tersebut. Ketika sayatan telah dibuat di kulitnya, subjek 2 merasa lucu ketika memperhatikan darahnya keluar sembari menikmati rasa sakit itu. Subjek 2 menceritakan, ketika pertama kali ia mencoba menyayat, ia tidak merasakan sakit, kemudian ia mengulangi sayatan. Tekanan yang dikeluarkan subjek 2 saat menyayat bergantung pada seberapa besar rasa marah yang sedang dirasa.

*Self injury* bagi kedua subjek berfungsi sebagai pengalihan dari rasa sakit emosional yang dirasakan. Klonsky (2009) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa *self injury* berfungsi untuk mengatur perasaan bagi sebagian besar partisipan penelitian tersebut. Kedua subjek dalam penelitian ini juga menyatakan hal yang sama. Dengan kata lain, *self injury* digunakan oleh para subjek untuk mengurangi perasaan negatif yang dirasa. Banyak model teori sebelumnya berfokus pada fungsi *self injury* untuk mengurangi perasaan negatif ini (Chapman, et al., 2006; Linehan, 1993; Selby & Joiner, 2009, dalam Hooley & Franklin, 2017). Subjek 2 menyatakan bahwa ia merasa lebih baik merasakan sakit fisik (berupa sayatan) daripada sakit secara emosional.

Area kulit yang mana juga menjadi pertimbangan keduanya untuk menyayat, misalnya seperti menghindari daerah urat nadi. Hal ini dilakukan subjek agar terhindar dari kematian. Kedua subjek menyatakan bahwa mereka melukai diri mereka tanpa adanya niat untuk mati. Terdapat beberapa perbedaan antara perilaku bunuh diri dan perilaku *self injury*, yaitu kematian itu sendiri, pengulangan, dan niat (Hamza et al, 2012, dalam Wadman et al, 2018). Tidak adanya intensi untuk mati pada kedua subjek sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Walsh dan Rosen (1988, dalam Wadman et al, 2018).

Setelah subjek melakukan *self injury*, baik subjek 1 maupun subjek 2 mencoba menutupi lukanya agar tidak dilihat atau diketahui orang lain. Subjek 1 menyatakan bahwa ia takut mendapatkan stigma dari orang lain jika orang lain mengetahui ia melakukan *self injury*. Namun, meskipun telah ditutupi, tetap ada orang lain yang mengetahuinya tanpa ia memberitakannya. Kedua subjek hanya menceritakan kepada beberapa orang tertentu saja terkait *self injury* yang dilakukannya. Hal ini menunjukkan bahwa *self injury* yang dilakukan oleh kedua subjek bukanlah untuk mencari perhatian orang lain. Keduanya juga menyatakan bahwa setelah melakukan *self injury*, mereka sempat

mendokumentasikan luka di tangan mereka. Terkadang, kedua subjek mengobati luka sayatan mereka. Subjek 1 mengaku bahwa memberikan plester luka justru akan lebih menyakitkan, sedangkan subjek 2 menyatakan bahwa pemakaian plester dapat menarik perhatian orang lain. Sehingga keduanya memilih untuk tidak lagi menggunakan plester pada episode *self injury* selanjutnya.

Setelah melakukan *self injury*, pikiran subjek 2 teralihkan sementara dari rasa sakit hati. Subjek 2 juga menyatakan bahwa ia menjadi lebih peduli terhadap kesehatan mental teman-temannya. Ia mencoba untuk lebih memahami kondisi orang lain. Subjek 2 juga menjadi menyadari pernah melewati masa-masa sulit dan mampu bertahan hingga saat ini. Ia juga merasa bahwa kebiasaannya di masa lalu untuk bergantung pada orang lain adalah kebiasaan yang keliru. Selain itu, subjek 2 juga sempat merasa menyesal beberapa saat setelah pertama kali melakukan *self injury*. Namun, penyesalannya tersebut hanya di awal pertama. Setelah ia melakukan *self injury* berkali-kali, ia tidak lagi menyesal.

Selain itu, subjek 2 juga mengatakan bahwa dirinya merasa kecanduan akan *self injury*. Ia mendapat dorongan dari dalam pikirannya untuk melakukannya lagi dan lagi ketika teringat akan masalah atau ketika sedang memiliki masalah. Blasco-Fontecilla et al (2016) menyatakan bahwa *self injury* juga dapat dikonseptualisasikan sebagai bentuk kecanduan.

Perasaan yang dirasa subjek 1 setelah melakukan *self injury* adalah lega, lebih tenang, dan lebih santai. Perasaan tenang dan lega adalah perasaan yang paling umum dirasakan oleh dewasa awal se usai melakukan *self injury* (Klonsky, 2009). Subjek 1 juga mengibaratkan bahwa melakukan *self injury* baginya seperti layaknya bercerita kepada teman. Namun, di sisi lain, subjek 1 juga menyadari bahwa tidak seharusnya ia melakukan *self injury*.

Riwayat *self injury* yang telah dilakukan sebelumnya memiliki andil yang cukup berarti bagi pengulangan *self injury* para subjek. Riwayat *self injury* sebelumnya merupakan salah satu faktor risiko paling kuat bagi seseorang untuk melakukan *self injury* (Fox et al, 2015). Telah dilakukannya *self injury* hingga total belasan kali oleh kedua subjek menunjukkan bahwa bukan rasa jera dan tidak ingin mengulangi lagi yang dirasakan subjek melainkan sebaliknya, yakni melakukan lagi dan lagi.

Alasan *self injury* yang sama-sama muncul pada kedua subjek dalam penelitian ini yaitu sama-sama memiliki permasalahan yang timbul dari keluarga, mengalami kegagalan dalam hubungan percintaan, memiliki trauma akan pelecehan seksual, sebagai respon terhadap masalah (karena sulit menceritakan masalah

pada orang lain), mendapat pengaruh dari teman, dipicu munculnya ingatan negatif terkait masa lalu, dan juga sebagai pengalihan dari perasaan negatif.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Subjek 1 memiliki trauma akan pengkhianatan yang dibawa sejak kecil sehingga menyebabkan ia memiliki masalah kepercayaan (*trust issue*). Ketika subjek 1 mendapatkan pelecehan seksual sekaligus pengkhianatan dari pacarnya, ia merasa sangat terpukul dan membuatnya merasakan berbagai emosi negatif. Kesulitannya untuk menceritakan permasalahan yang sedang dialaminya itu pada orang lain dan juga ditambah dengan tidak adanya cara lain bagi subjek 1 melepaskan emosi negatif membuat subjek berakhir dengan melakukan *self injury*. Kemudian ketika subjek 1 memiliki masalah lain yaitu tekanan dari organisasi yang ia pimpin, ia mendapat pengaruh dari temannya untuk melakukan *self injury* kembali. Meskipun subjek 1 menyatakan takut mati ketika melakukannya, setelah melakukannya ia merasa lebih tenang dan lega. Namun, perasaan tersebut hanya bertahan sementara.

Subjek 2 memiliki permasalahan keluarga sejak lama. Kurang terpenuhinya kebutuhan akan kasih sayang dari keluarga tersebut lah yang membuat ia merasa peran keluarganya tidaklah signifikan sehingga peran tersebut digantikan oleh pacarnya saat itu. Ketika subjek 2 putus dengan pacarnya, ia merasa begitu kehilangan, stres, tidak mendapat perhatian dari siapapun, dan emosi-emosi negatif lainnya. Pada saat itu ia juga merasa bahwa temannya-temannya menjauhinya karena sifatnya yang berubah menjadi cari-cari perhatian. Subjek 2 bertanya pada teman-temannya terkait bagaimana cara melepas stres, dan salah satu temannya memberikan jawaban *self injury*. Subjek 2 terpengaruh oleh temannya tersebut sehingga ia mulai mencoba melakukan *self injury*. Subjek 2 juga memiliki pengalaman traumatis akan pelecehan seksual. Ketika orang lain bertanya padanya mengenai detail dari kejadian pelecehan tersebut, subjek 2 merasa tersiksa dan tidak sanggup bercerita, sehingga akhirnya kembali lagi melakukan *self injury*.

Secara keseluruhan, subjek dalam penelitian ini memiliki beberapa persamaan dinamika psikologis yang mendasari kedua subjek melakukan *self injury*, yaitu sama-sama memiliki permasalahan yang timbul dari keluarga, mengalami kegagalan dalam hubungan percintaan, memiliki trauma akan pelecehan seksual, sebagai respon terhadap masalah karena keduanya sulit menceritakan masalah pada orang lain, mendapat pengaruh dari teman, dipicu munculnya ingatan negatif terkait masa lalu, dan juga *self injury* berfungsi sebagai pengalihan dari perasaan negatif.

Kedua subjek melakukan *self injury* sebagai cara untuk mengalihkan rasa sakit secara emosionalnya ke rasa sakit fisik. Subjek mengulangi *self injury*-nya ketika perasaan-perasaan negatif kembali dirasa atau ketika muncul kembali alasan-alasan untuk melakukan *self injury*. Riwayat *self injury* sebelumnya juga turut andil sebagai faktor bagi subjek untuk melakukan *self injury* selanjutnya.

### **Saran**

Berdasarkan hasil yang didapat dari penelitian ini, maka dapat dituliskan beberapa saran sebagai berikut. Bagi subjek penelitian dan stakeholder yang relevan, peneliti berharap agar para subjek mencoba mempelajari cara mengelola dan menyalurkan stres yang lebih adaptif, lebih mampu mencintai diri sendiri, dan juga mendapatkan dukungan positif dari orang-orang terdekat ketika mengalami masalah.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat lebih memperdalam pembahasan mengenai *self injury*, khususnya pada perempuan usia dewasa awal. Kemudian, ketika akan membuat penelitian *self injury*, diharapkan peneliti dapat menjalin *rapport* dengan subjek secara intens agar data yang diperoleh lebih luas serta mendalam. Peneliti selanjutnya juga sebisa mungkin memperhatikan kondisi emosional subjek saat akan melakukan wawancara agar penggalian data dapat dilakukan secara optimal.

Bagi perempuan dewasa awal yang mengalami permasalahan serupa atau merasakan perasaan serupa, disarankan agar tidak memunculkan atau mengelola pola pikir dan perilaku seperti para subjek. Hal yang dapat dilakukan adalah dengan belajar mengelola emosi dan mengelola stres, mencoba melakukan hal-hal positif lain yang disukai, dan menceritakan masalah pada orang yang dapat dipercaya. Hal ini dimaksudkan agar perempuan dewasa awal dengan masalah serupa tidak berakhir dengan melakukan *self injury*.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- BBC Indonesia. (2010). Kasus Lukai Diri Naik 50%. Diunduh dari [http://www.bbc.co.uk/indonesia/majalah/2010/03/100312\\_lukaidiriinggris.shtml](http://www.bbc.co.uk/indonesia/majalah/2010/03/100312_lukaidiriinggris.shtml)
- Biromo, A. R. (2015). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Self-Harm Behavior Questionnaire (SHBQ) Versi Bahasa Indonesia. Skripsi: Universitas Indonesia
- Blasco-Fontecilla, H., et al. (2016). The Addictive Model of Self-Harming (Non-suicidal and Suicidal) Behavior. *Frontiers in Psychiatry*. 7 (8), 1-7. doi: 10.3389/fpsyt.2016.00008



- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using Thematic Analysis in Psychology Qualitative Research in Psychology. 3(2) 3(2). pp. 77-101.
- Bresin, K., and Schoenleber, M. (2015). Gender Differences in The Prevalence of Nonsuicidal *Self-Injury*: a meta-analysis. *Clinical Psychology Review*. 38, 55–64. doi: 10.1016/j.cpr.2015.02.009
- Brown, R. C., and Plener, P. L. (2017). Non-suicidal Self-Injury in Adolescence. *Curr Psychiatry Rep*. 1-8. DOI 10.1007/s11920-017-0767-9
- Caperton, Barbara. (2004). What School Counselors Should Know About Self Injury Among Adolescents: A Literature Review. A Research Paper: University of Wisconsin-Stout.
- Cipriano, A., Cella, S., & Cotrufo, P. (2017). Nonsuicidal Self-injury: A Systematic Review. 8, 1-14. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01946
- Creswell, J.W. (2017). *Research design : pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta: PT Pustaka Pelajar.
- Fara, E. (2012). Resiliensi pada dewasa awal berlatar belakang budaya aceh yang mengalami bencana tsunami 2004. Skripsi tidak diterbitkan, Universitas Indonesia, Depok.
- Favazza, A., Rosenthal, R.J. (1993). Diagnostic Issues in Self-Mutilation. *Hospital and Community Psychiatry*. DOI: 10.1176/ps.44.2.134
- Fox, K. R. (2015). Meta-analysis of risk factors for nonsuicidal self-injury. *Clinical Psychology Review*. 42: 156–167. doi:10.1016/j.cpr.2015.09.002.
- Gardner, F. (2002). *Self-Harm A psychotherapeutic approach*. United Kingdom: Taylor & Francis e-Library
- Hawton, K., Rodham, K., Evans, E., & Weatherall, R. (2002). Deliberate Self Harm In Adolescents: Self Report Survey in Schools in England. *Papers*. doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.325.7374.1207>
- Heijden, N. V. D. (2015). Peer Influence Effects on NSSI; The Moderating Effects of Age and Gender. Bachelor thesis Forensic Psychology: Tilburg University
- Hooley, J. M., Franklin, J. C. (2017). Why Do People Hurt Themselves? A New Conceptual Model of Nonsuicidal Self-Injury. *Clinical Psychological Science*. 1–24. <https://doi.org/10.1177/21677026177456>
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Institute of Medicine and National Research Council. (2015). *Investing in the Health and Well-Being of Young Adults*. Washington DC: The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/18869>
- Klonsky, E. D. (2009). The Functions Of Self-Injury in Young Adults Who Cut Themselves: Clarifying The Evidence for Affect Regulation. *Psychiatry Research*. 166(2-3), 260-8. doi: 10.1016/j.psychres.2008.02.008
- Klonsky, E.D., Victor, S.E., Saffer, B.Y. (2014). Nonsuicidal Self-Injury: What We Know, and What We Need to Know. *The Canadian Journal of Psychiatry*. 59 (11), 565-568. Diunduh dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4244874/pdf/cjp-2014-vol59-november-565-568.pdf>
- Kurniawati, R. (2012). Dinamika Psikologis Pelaku Self-Injury (Studi Kasus pada Wanita Dewasa Awal). *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*. 1(1), 13-22. Diunduh dari <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jppp/article/download/323/270/>
- Maidah, D. (2013). *Self Injury Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pelaku Self Injury)*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang
- Martin, Swannell, Harrison, Hazell, dan Taylor (2010). Self-Injury in Australia: A Community Survey. doi: <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2010.tb04033.x>
- Morgan, C., Webb, R. T., Carr, W. J., Kontopantelis, E., Green, J., Chew-Graham, C. A., Kapur, N., & Ashcroft, D. M. (2017). Incidence, clinical management, and mortality risk following selfharm among children and adolescents: cohort study. *BMJ*, 359, j4351. <https://doi.org/10.1136/bmj.j4351>.
- Muehlenkamp, Claes, Havertape, & Plener, (2012). International Prevalence of Adolescent Non-Suicidal Self-Injury and Deliberate Self-Harm. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*. doi: 10.1186/1753-2000-6-10.
- Muthia, E. N., & Hidayati, D. S. (2015). Kesenian dan Keinginan Melukai Diri Sendiri Remaja. *Psychiatric Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2 (2), 185-198. Diunduh dari <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/download/459/467>
- Pattison & Kahan, (1983). The Deliberate Self-Harm Syndrome. *The American Journal of Psychiatry*. 140(7), 867–872. doi: 10.1176/ajp.140.7.867
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development* (Edisi ke 13). Jakarta: Penerbit Erlangga
- Selby, E.A., et al. (2019). The Dynamics of Pain During Nonsuicidal Self-Injury. *Clinical Psychological*

*Science*. 7(2), 302–320. <https://doi.org/10.1177/2167702618807147>

Smith, J. A., Osborn, M. (2009). Interpretative phenomenological analysis. Dalam Smith, J. A., Flowers, P., Larkin, M. Interpretative phenomenological analysis: theory, method and research (pp 53-80). Los Angeles: SAGE.

Stänicke, L. I., Haavind, H., Rø, F. G., Gullestad, S. E. (2019). Discovering One's Own Way: Adolescent Girls' Different Pathways Into and Out of Self-Harm. *Journal of Adolescent Research*. 1 –30. DOI: 10.1177/0743558419883360

Vieira, M.G., Pires, M.H.R., Pires, O.C. (2016). Self-mutilation: pain intensity, triggering and rewarding factors. DOI 10.5935/1806-0013.20160084

Wadman, R., et al. (2018). An interpretative phenomenological analysis of young people's self-harm in the context of interpersonal stressors and supports: Parents, peers, and clinical services. *Social Science & Medicine*. 212, 120–128. DOI <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.07.021>

Zetterqvist, M. (2015). The DSM-5 diagnosis of nonsuicidal self-injury disorder: a review of the empirical literature. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*. 9 (31), 1-13. DOI 10.1186/s13034-015-0062-7

