

---

***Self Injury : Faktor dan Dampak Psikologis pada Dewasa Awal (Gen-z)***

***Self Injury: Factors and Psychological Impact on Early Adulthood (Gen-z)***

**Siti Nur Alya Zahroh**

Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Usuhuluddin dan Humaniora, Universitas Islam  
Negeri Antasari Banjarmasin [sitinuralyazahroh26@gmail.com](mailto:sitinuralyazahroh26@gmail.com)

**Asra Shofia**

Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Usuhuluddin dan Humaniora, Universitas Islam  
Negeri Antasari Banjarmasin  
[Asrashofia32@gmail.com](mailto:Asrashofia32@gmail.com)

**Shanty Komalasari**

Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Usuhuluddin dan Humaniora, Universitas Islam  
Negeri Antasari Banjarmasin [shantykomalasari@uin-antasari.ac.id](mailto:shantykomalasari@uin-antasari.ac.id)  
<https://orcid.org/0000-0001-8740-1664>

---

**Abstrak**

*Non-Suicidal Self-Injury (NSSI)* adalah tindakan melukai diri sendiri yang dilakukan oleh individu tanpa niat untuk mengakhiri hidup mereka. *Self injury*, tindakan menyakiti diri sendiri, merupakan perilaku yang dapat memiliki dampak psikologis yang signifikan pada individu dewasa awal. Penelitian ini bertujuan untuk mendalami pemahaman mengenai faktor-faktor pemicu dan dampak psikologis yang dialami oleh individu dewasa awal yang melakukan *self injury*. Tujuan dalam penelitian ini untuk menganalisis factor-faktor dan dampak psikologi self injury serta mengeksplorasi bagaimana *self injury* berhubungan dengan factor keluarga dan lingkungan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan wawancara semi-terstruktur. Subjek dalam penelitian ini berjumlah tiga orang Perempuan dewasa awal berumur 20 tahun yang mengalami perilaku *self injury*. Penelitian ini menghasilkan bahwa faktor-faktor pemicu self injury ini meliputi kesepian, *broken home*, *strict parents*, permasalahan yang timbul dari keluarga, komunikasi dengan orang tua, lingkungan sosial, respon terhadap masalah. Subjek penelitian menggambarkan perasaan lega dan penurunan ketegangan sebagai dampak positif, tetapi juga mengalami kecemasan dan kecanduan sebagai dampak negatif dari perilaku *self injury*.

**Kata kunci :** Cedera Diri, Dewasa Awal, Psikologis

---

***Abstract***

*Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) is an act of self-harm committed by individuals without the intention to end their lives. Self-injury, a behavior that can have a significant psychological impact on early adult individuals. This study aims to deepen the understanding of the trigger factors and psychological impacts experienced by early adult individuals who commit selfinjury. The purpose of this study is to analyze the factors and impact of self-injury psychology and explore how self-injury relates to family and environmental factors. This study used a qualitative approach with semi-structured interviews. The subjects in this study were three early adult women aged 20 years who experienced self-injury behavior. This study results that the factors that trigger self-injury include loneliness, broken home, strict parents, problems arising from the family, communication with parents, social environment, response to problems. Study subjects described feelings of relief and decreased tension as a positive impact, but also experienced anxiety and addiction as a negative impact of self-injury behavior.*

**Key word :** *Self Injury, Early Adulthood, Psychological*

<p><b>Article History</b></p> <p><b>Submitted : 15-10-2023</b></p> <p><b>Final Revised : 04-07-2024</b></p> <p><b>Accepted : 05-07-2024</b></p>	 <p><i>This is an open access article under the <a href="#">CC-BY</a> license</i></p> <p><i>Copyright © 2024 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i></p>
---	---

## PENDAHULUAN

*Non-Suicidal Self-Injury (NSSI)* adalah tindakan melukai diri sendiri yang dilakukan oleh individu tanpa niat untuk mengakhiri hidup mereka. NSSI adalah tindakan yang dilakukan secara sengaja untuk menyebabkan luka berdarah, memar, atau rasa sakit pada permukaan tubuh, yang dilakukan minimal 5 kali dalam setahun tanpa maksud bunuh diri, dan biasanya hanya menyebabkan luka ringan atau sedang. Dampak dari perilaku NSSI termasuk meredakan perasaan negatif, mengatasi masalah dalam hubungan interpersonal, dan mengembalikan kondisi emosi menjadi lebih positif. (Wijaya, 2022)

Faktor Psikologis penyebab perilaku *self injury* adalah "*emotion focus coping*" yang berarti bahwa remaja cenderung mengatasi tekanan emosional dengan cara menguranginya demi mencapai kenyamanan atau perasaan lega, salah satunya melalui *self-harm*. Selanjutnya, dikemengemukakan juga bahwa faktor penyebab perilaku *self-harm* melibatkan aspek psikologis, seperti kesulitan mengendalikan emosi, stres, rendah diri, depresi, atau perasaan putus asa (Mutiara Insani & Ina Savira, 2022).

Perilaku *self injury* bisa memiliki dampak psikologis pada pelakunya, termasuk kepuasan diri sebagai salah satu dampaknya. Subjek yang mengalami perilaku *self injury* merasakan kepuasan diri, menyesal, merasa lega, dan merasa beban psikologis mereka berkurang saat melihat darah mengalir dari luka mereka. Selain kepuasan diri, ada juga dampak psikologis lain yang teramati, seperti kecemasan dan kecanduan. Subjek tidak hanya merasakan kecemasan sebelum melakukan *self injury*, tetapi juga mengalami kecemasan setelah melakukannya (Malumbot et al., 2022).

Dewasa awal adalah periode pertama dalam membangun hubungan intim dengan lawan jenis. Terdapat 7 ciri kematangan psikologis yang dimiliki oleh individu dewasa awal. Salah satu dari ciri-ciri tersebut adalah kemampuan untuk mengatur emosi pribadi dengan baik. Seorang dewasa awal perlu memiliki keterampilan dalam mengelola perasaannya sendiri, tidak hanya memikirkan dirinya sendiri, tetapi juga mempertimbangkan perasaan orang lain. (Chantika et al., 2023) .

Generasi Z menikmati kemandirian dalam pendidikan dan pencarian informasi, yang mengakibatkan mereka cenderung mengendalikan keputusan mereka sendiri. Mereka juga menyadari pentingnya stabilitas keuangan di masa depan, berbeda dengan Generasi Y dan *Baby Boomer* yang cenderung lebih idealis, terutama dalam hal pekerjaan (Sakitri, 2021).

Generasi Z dikenal sebagai generasi yang memiliki potensi kreatif dan cenderung inovatif. Menurut data dari Harris Poll, sekitar 63% dari Generasi Z tertarik untuk mengekspresikan kreativitas mereka dalam berbagai cara setiap hari. Kreativitas ini sering kali dipengaruhi oleh partisipasi aktif mereka dalam komunitas dan penggunaan media sosial. Faktor ini juga terkait dengan identifikasi Generasi Z sebagai kelompok yang erat dengan teknologi, karena mereka tumbuh di era ponsel pintar, terbiasa dengan teknologi komputer canggih, dan memiliki akses internet yang lebih mudah dibandingkan dengan generasi sebelumnya (Sakitri, 2021).

Tujuan dalam penelitian ini untuk menganalisis factor-faktor dan dampak psikologi *self injury* serta mengeksplorasi bagaimana *self injury* berhubungan dengan faktor keluarga dan lingkungan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan wawancara semi-terstruktur. Subjek dalam penelitian ini berjumlah tiga orang Perempuan dewasa awal berumur 20 tahun yang mengalami perilaku *self injury* .

## **Metode**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dimana dalam penelitian ini yang berakar pada filsafat *post-positivisme*. Metode ini digunakan untuk menyelidiki situasi objek yang alami (sebagai alternatif terhadap eksperimen), di mana peneliti berperan sebagai instrumen utama (Ali et al., 2022).

Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah pendekatan fenomenologi, yang bertujuan untuk mengungkapkan bagaimana pengalaman individu dan cara partisipan memberikan makna terhadap pengalaman mereka dari perspektif pribadi mereka sendiri. Pendekatan fenomenologi digunakan untuk menjelajahi pemahaman partisipan tentang dunia pribadi dan sosial, sesuai dengan sudut pandang mereka sendiri (Menikah & Darmawanti, n.d.).

Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik semi-terstruktur, yang dimana perpaduan antara wawancara bebas dan terpimpin. Wawancara semi-terstruktur merupakan wawancara yang penelitiannya dilakukan secara bebas atau disebut tidak terstruktur, sehingga dapat menemukan permasalahan yang lebih nyaman dan merasa tidak terikat dengan ketentuan yang dibuat juga bersifat bebas karna disini narasumber akan diminta pendapat dan ide-idenya (Komalasari, 2022).

Subjek penelitian ini melibatkan tiga orang Perempuan dewasa awal. Peneliti menemukan subjek dengan melihat sosial media pelaku *self injury*. Subjek penelitian memiliki usia 20 tahun. Tiga orang subjek penelitian, dua nya masih bestatus mahasiswa dan satu nya sedang bekerja. Proses wawancara dilakukan sebanyak 2 kali untuk masing-masing subjek penelitian.

## Hasil

Penelitian ini menghasilkan dua tema yaitu, alasan melakukan *self injury* dan dampak psikologis melakukan *self injury*. Tema alasan melakukan *self injury* yaitu, kesepian, *broken home*, *strict parents*, permasalahan yang timbul dari keluarga, komunikasi dengan orang tua, lingkungan sosial, respon terhadap masalah. Tema pengalaman dari dampak psikologis yaitu, pikiran yang muncul, perasaan muncul dan perilaku. Analisis data hasil penelitian berikut didasarkan pada keseluruhan data yang diperoleh selama pengambilan data dengan subjek penelitian. Subjek N merasa tidak kurangnya komunikasi di keluarga dan tidak ada yang peduli terhadapnya, sehingga terlalu banyak menyimpan masalah dan akhirnya melakukan perilaku *self injury*. Subjek L merasa terlalu dikekangnya dalam keluarga sehingga membuatnya merasa tidak ada ruang dan juga sakit hati terhadap ucapan ayahnya, dan akhirnya melakukan *self injury*.

Subjek S melakukan tindakan *self injury* dikarenakan keluarganya berpisah sejak kecil dan merasa kesepian sehingga akhirnya merasakan tidak ada yang peduli terhadapnya.

### ***Alasan Melakukan Self Injury***

Penelitian ini berhasil mengungkap empat alasan utama melakukan *self injury*. Empat alasan ini adalah alasan yang sama dinyatakan oleh ketiga subjek sekaligus menjadi alasan mendasar bagi keduanya.

#### *a. Komunikasi dengan orang tua*

Pengalaman komunikasi antar orang tua menjadi salah satu alasan awal subjek N

melakukan *self injury*. Pengalamannya ini memunculkan perasaan negative.

*“kalo keluarga aku tertutup sih ka, soalnya orang tua aku kurang peduli sama aku”*

#### *b. Lingkungan Sosial*

Lingkungan kerja yang mempengaruhi subjek dikarenakan tempat kerja yang mempengaruhi perilaku *self injury*.

*“iya sih, soalnya ditekan gitu loh ka ditempat kerja dan kurang sehat lingkungannya bisa ngomongin dibelakang gitu terus juga mmm kerjanya kaya gaada waktu istirahat gitu nah ka”*

#### *c. Respon terhadap masalah*

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

Subjek N

*“kalo akusih dipendam makanya sampai kepikiran buat ngelakuin self injury supaya lega karena gaada tempat cerita lagi gitu loh”*

Subjek S merasakan kesepian dikarenakan tidak memiliki teman cerita

*“karena kesepian jadi gaada tempat buat cerita, kan memang tidak ada yang sangat peduli lo*

Subjek S

*“aku sih, gapunya tempat cerita karena aku merasa teman aku juga punya masalah masing-masing”*

*d. Brokem home*

Subjek S tidak merasakan sosok ayah sejak orang tuanya bercerai di usia 4 tahun

*“kayanya lebih keluarga sih, kenapa.. karna itu penyebabnya dari keluarga lagi. Aku background aku anak broken home aku ditinggalkan dari 4 tahun dan aku dituntut semuanya bisa, dari umur 4 tahun. Iya broken home jadi kam jangan aneh melihat aku coba apa-apa bisa sendiri karena emang dari umur 4 tahun dituntut bisa semuanya sendiri hiks dan ketika ada orang yang peduli dengan aku, aku bingung kok ada orang yang peduli ke aku, aku kok masih ada yang peduli kan biasanya gaada kan biasanya apa-apa aku sendiri aku... aku kuat kok sendiri... aku kuat ... aku kuat tapi aku perlu orang lain(subjek pun menangis) yang katanya peduli keluargaku ternyata engga peduli(subjek masih menangis) bagaimana nanti aku ngebayar biaya kuliah, aku cape(nangis) kenapa aku ini hidup, kenapa tuhan ga nyuruh aku mati aja, cape”*

Subjek L

*“pemicu awal mula saya melakukan itu karena saya sakit hati dan bingung e.*

*Strict parents*

Subjek merasa pola asuh yang otoriter dan peraturan yang terlalu ketat memicu perilaku *self injury*.

*“karena saya merasa dikekang atau strict parents. Kalau saya mau berteman mau berteman dibatasi padahal disitu sisi saya sudah remaja sudah kuliah masa saya masih dikekang sih, saya juga mau menikmati masa-masa remaja saya seperti anak-anak seumuran saya yang apaapa selalu diizinkan oleh orang tuanya”*

*f. Kesepian*

Subjek S merasakan kesepian sehingga melakukan perilaku *self injury*

“*sangat, gaada teman curhat karena tidak ada yang sangat-sangat peduli*”

### **Pembahasan Self Injury**

Individu mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalahnya, hal ini dapat berdampak negatif pada perkembangan karakter mereka dan mungkin memicu gangguan emosional. Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, ditemukan bahwa sekitar 6 persen masyarakat Indonesia yang berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional. Prevalensi tertinggi gangguan mental emosional ditemukan di Sulawesi Tengah, mencapai 11,6 persen, sementara yang terendah tercatat di Lampung, hanya sekitar 1,2 persen. Gangguan emosional yang sering dialami oleh remaja umumnya terkait dengan ketegangan emosional yang dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman (Takwati, 2019).

Subjek N, L dan S memiliki permasalahan yang timbul dari keluarga. Subjek N memiliki komunikasi yang kurang dalam keluarga seperti dengan ayah dan ibu dan juga subjek N bercerita kalau ditempat kerjanya memiliki lingkungan yang kurang sehat dikarenakan tekanan dari kantor dan teman yang terbiasa membicarakan keburukan orang lain dibelakang. Hal inilah yang menyebabkan subjek memiliki menjadi susah bercerita masalah yang dialami kepada orang.

*Self injury* dapat dipicu oleh depresi, namun faktor pemicu lainnya melibatkan kritik yang diterima dari orang tua. Ditegaskan juga bahwa faktor keluarga, khususnya kritikan dari orang tua, berperan penting dalam kasus *self injury* pada remaja (Prasanti & Prihandini, 2019).

Berbeda dengan subjek L, permasalahan yang timbul dari keluarga yang dialaminya karena perkataan ayahnya yang membuatnya sakit hati dan aturan yang ada dikeluarga sehingga menyebabkan dirinya merasa terkekang.

Sedangkan pada subjek S, memiliki permasalahan yang juga muncul dari keluarga karena pada saat umur 4 tahun orang tuanya bercerai sehingga subjek merasakan kesepian dan merasa tidak memiliki siapa-siapa.

Ketiga subjek menggunakan *self-injury* sebagai mekanisme pengalihan dari rasa sakit emosional yang mereka alami. ditunjukkan bahwa *self-injury* berperan dalam pengaturan perasaan, seperti yang juga diungkapkan oleh kedua subjek dalam penelitian ini. Dengan kata lain, *self-injury* digunakan oleh mereka untuk mengurangi perasaan negatif yang mereka alami. Model-model teori sebelumnya sering fokus pada peran *self injury* dalam mengatasi perasaan negatif ini (Fadhila, 2020).

Ketiga subjek penelitian menunjukkan bahwa *self-injury* digunakan sebagai alat untuk mengatur perasaan mereka. Hal yang sama juga diungkapkan oleh kedua subjek

dalam penelitian ini. Dengan kata lain, para subjek menggunakan *self-injury* untuk mengurangi perasaan negatif yang mereka alami. Model-model teori sebelumnya sering memusatkan perhatian pada fungsi *self-injury* dalam mengurangi perasaan negatif ini. (Fadhila, 2020) Kemampuan kontrol impuls pada individu dewasa awal lebih baik dibandingkan dengan remaja (McGuire, 2015).

*Self-Injury* adalah tindakan yang dilakukan oleh seseorang untuk menghadapi rasa sakit emosional dengan cara melukai dirinya sendiri secara sengaja, tanpa berniat untuk mengakhiri hidup. Tindakan ini sering digunakan sebagai mekanisme pelampiasan atau penyaluran emosi yang terlalu sulit untuk diungkapkan dengan katakata. Perilaku *self-injury* sering dipandang sebagai cara untuk mengelola emosi ketika seseorang kesulitan dalam mengungkapkan perasaan yang begitu menyakitkan. Penting untuk dicatat bahwa jika tindakan *self-injury* berlangsung secara berkelanjutan, ini dapat berkembang menjadi upaya bunuh diri (Maidah, 2013).

Perilaku melukai diri secara langsung mencakup tindakan seperti menyayat, menggigit, mengelupas, memotong, memasukkan sesuatu, membakar, dan memukul diri sendiri. Sementara itu, perilaku melukai diri secara tidak langsung melibatkan tindakan seperti konsumsi makanan berlebihan, penyalahgunaan obat, dan penolakan terhadap perawatan medis (Wibisono & Gunatirin, 2018).

Salah satu sifat yang sering ditemui pada individu yang melakukan *self injury* adalah kurangnya kemampuan mengontrol dorongan, yang juga dapat memunculkan permasalahan tambahan seperti gangguan makan atau kecanduan terhadap zat-zat adiktif. Karakteristik lainnya adalah bahwa mereka mengalami masa kecil yang traumatis dan mungkin tidak memiliki keluarga yang lengkap dalam pengasuhan mereka (Primanita, 2020).

### ***Masa Dewasa Awal***

Masa awal dewasa merupakan fase peralihan dari masa remaja ke dewasa, yang ditandai oleh kemandirian ekonomi, kebebasan dalam pengambilan keputusan, dan pandangan yang lebih realistis terhadap masa depan. Secara hukum, seseorang dianggap dewasa awal saat berusia antara 18 hingga 25 tahun. Ini adalah masa transisi dari remaja ke dewasa yang ditandai oleh eksperimen dan eksplorasi dalam kehidupan mereka, serta perubahan yang berkelanjutan. Masa awal dewasa adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan fase peralihan ini (A. F. Putri, 2018).

Dewasa awal, yang berlangsung antara usia 18 hingga 40 tahun, adalah fase peralihan dari masa remaja. Di masa remaja, individu mencari identitas mereka, dan pada dewasa awal, mereka mulai mengembangkan identitas ini secara bertahap sesuai dengan usia kronologis dan tingkat kematangan mental mereka. Saat memasuki dewasa awal, berbagai tantangan muncul dengan bertambahnya usia, termasuk peralihan dari ketergantungan menuju kemandirian dalam hal ekonomi, kebebasan dalam mengambil keputusan pribadi, dan pandangan yang lebih realistis terhadap masa depan (Nurhazlina Mohd. Ariffin, 2021).

Seseorang yang masuk dalam kategori usia dewasa awal mengalami fase di mana mereka memiliki hubungan dekat, hangat, dan komunikatif, tanpa melibatkan hubungan seksual. Kegagalan dalam mencapai bentuk keintiman ini dapat mengakibatkan perasaan isolasi, di mana seseorang merasa terasing, kesepian, dan mungkin menyalahkan diri karena merasa berbeda dengan orang lain. Masa dewasa awal berlangsung dari sekitar usia 18 hingga 40 tahun, yang ditandai oleh perubahan fisik dan psikologis seiring berkurangnya kemampuan reproduksi (Nurhazlina Mohd. Ariffin, 2021).

Dalam konteks umum, mereka yang diklasifikasikan sebagai dewasa muda berusia antara 20 hingga 40 tahun. Ahli psikologi perkembangan menganggap masa dewasa muda sebagai periode transisi yang mencakup perubahan fisik, intelektual, dan peran sosial. Perkembangan sosial pada masa dewasa awal adalah puncak dari perkembangan sosial selama dewasa. Selama periode ini, individu mengalami pergeseran dari pandangan yang egosentris menuju sikap yang lebih empatik, dan penentuan relasi sosial memainkan peran penting dalam perkembangan mereka (Nurhazlina Mohd. Ariffin, 2021).

### ***Faktor Perilaku Self Injury***

Faktor-faktor yang menyebabkan *self injury* salah satunya yaitu disregulasi emosi yang kemudian mengakibatkan pemilihan coping emosi yang salah seperti memilih *self injury* sebagai *coping maladaptifnya*, adanya pengaruh negatif dari lingkungan sosial seperti teman sebaya dan hubungan yang tidak harmonis dengan keluarga. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya *self injury* salah satunya adalah *coping yang negatif*. *Coping negatif* ini dapat terjadi apabila emosi individu belum matang. Faktor lain terjadinya *self injury* adalah karena adanya permasalahan dalam keluarga, dan ingatan negatif pada masa lalu (A. R. H. Putri & Rahmasari, 2021). Faktor Keluarga (Broken Home)

Ditemukan bahwa kasus trauma pada anak sering kali berhubungan dengan kondisi keluarga yang tidak utuh, seperti broken home. Percobaan bunuh diri ternyata lebih umum terjadi pada wanita (sebanyak 70%) dan laki-laki (sebanyak 44%) yang berusia di bawah 20 tahun, dengan faktor broken home menjadi salah satu penyebab utama. Penelitian lain oleh Angst dan timnya (2014) juga menunjukkan bahwa percobaan bunuh diri pada wanita sering kali terkait dengan latar belakang *broken home*. perilaku yang disebut sebagai non-suicidal *self-injury* (NSSI), yang tidak selalu merupakan tanda niat untuk bunuh diri, meskipun termasuk dalam kategori perilaku bunuh diri. NSSI adalah tindakan merusak tubuh dengan sengaja, seperti mencabut rambut, memukul diri sendiri, memotong kulit, mengukir kata atau gambar pada kulit, dan membakar diri sendiri (Dewi & Ariana, 2021).

Ketiga subjek menyatakan bahwa factor dari keluarga sangat berperan penting dalam melakukan perilaku *self injury*.

#### 1. Faktor Kesepian

Ketidakstabilan emosi dan perasaan kesepian berkaitan dengan gangguan yang melibatkan melukai diri sendiri tanpa maksud untuk bunuh diri (yang dikenal sebagai *Non-Suicidal Self Injury disorder* atau gangguan NSSI) serta *borderline personality disorder*. Lebih lanjut, remaja yang mengalami gangguan NSSI cenderung melaporkan adanya pemikiran dan percobaan bunuh diri, kesulitan mengatur emosi, dan tingkat kesepian yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan kelompok yang tidak memenuhi kriteria gangguan NSSI (A. F. Putri, 2018).

Subjek S merasakan kesepian dimana merasa tidak memiliki siapa-siapa dan merasa tidak ada yang peduli terhadapnya

## 2. Faktor *Strict Parents*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Iva Burešová dan rekan-rekannya (2015a) terhadap 1466 peserta penelitian berusia 11 hingga 16 tahun di Republik Ceko, terungkap bahwa pola asuh yang otoriter dan peraturan yang terlalu ketat dapat memicu timbulnya perilaku melukai-diri pada remaja. Pola asuh memiliki pengaruh luas terhadap suasana dan komunikasi dalam keluarga, yang pada gilirannya memengaruhi perkembangan remaja. Penelitian Larsen (2009) juga menyebutkan bahwa berbagai faktor dalam lingkungan keluarga, seperti tekanan finansial, pekerjaan atau pengangguran, gangguan emosional, dan lainnya, dapat memengaruhi perilaku melukai-diri pada anak-anak. Ketidakmampuan untuk berkomunikasi antara orangtua dan anak dapat membuat anak merasa sedih dan bersalah, bahkan jika mereka tidak melakukan kesalahan. Selain itu, faktor invalidasi oleh orangtua juga menjadi masalah serius bagi individu yang terlibat dalam perilaku melukai-diri (Wibisono & Gunatirin, 2018).

Subjek L merasa kurang nyaman dengan dikekangnya dalam keluarga sehingga merasa tidak memiliki ruang gerak sendiri sedangkan subjek merasa bahwa sudah dewasa dan merasakan sudah waktunya merasakan akan bebas tanpa adanya aturan dari keluarga.

### ***Dampak Psikologis Setelah Melakukan Self Injury***

Perilaku *self injury* yang dilakukan oleh seseorang dapat berdampak pada aspek psikologis mereka. Terdapat dua dampak psikologis yang dirasakan oleh pelaku *self injury*, yakni kepuasan diri dan interaksi sosial. Salah satu dampak psikologisnya adalah perasaan kepuasan diri yang dirasakan oleh subjek. Subjek merasa lega dan tenang, serta merasa beban psikologis mereka berkurang ketika melihat darah mengalir dari luka tersebut (Chantika et al., 2023).

Selain kepuasan diri, dampak psikologis lain yang diamati adalah kecemasan dan kecanduan. Subjek merasakan perasaan cemas tidak hanya sebelum melakukan *self injury*, tetapi juga setelah melakukan tindakan tersebut (Chantika et al., 2023).

Pelaku *self-injury* akan mengalami konsekuensi dari tindakan yang mereka lakukan. Di jelaskan bahwa ada efek jangka panjang seperti bekas luka akibat sayatan kulit dan potongan tubuh yang diberikan oleh pelaku pada diri mereka sendiri bisa merusak organ tubuh. Selain itu, individu yang terlibat dalam *self-injury* juga mengalami dampak baik secara psikologis maupun fisik. Dampak psikologis yang dirasakan oleh

pelaku *self-injury* adalah perasaan lega, sementara secara fisik, mereka akan merasakan rasa sakit (Guntur et al., 2021).

Ketiga subjek merasakan perasaan lega setelah melakukan *self injury*, tetapi hanya sementara. Setelah itu mereka akan merasakan perasaan menyesal bahkan malu jika ketahuan oleh orang lain.

## **Kesimpulan**

Subjek N memiliki masalah komunikasi dengan keluarga nya sehingga menyebabkan subjek merasa tidak memiliki tempat bercerita sehingga membuat nya merasakan berbagai emosi negative dimana subjek terus menyimpan masalah yang di alami nya. Kesulitan nya untuk menceritakan permasalahan yang sedang di alami nya itu pada orang lain dan juga di tambah dengan tidak ada nya cara lain bagi subjek melepaskan emosi negative membuat subjek berakhir dengan melakukan *self injury*. Ditambah dengan adanya lingkungan tempat kerja yang kurang sehat membuat subjek merasa kurang nyaman dan segan untuk bercerita. Meskipun subjek menyatakan takut mati ketika menyatakan nya, setelah melakukan nya ia merasa lebih tenang dan lega.

Subjek L memiliki permasalahan keluarga, dimana sang ayah menyakiti subjek dengan perkataan nya dan juga orang tua nya selalu mengekang. Dan subjek merasa di kekang dan akhirnya melakukan perbuatan *self injury*.

Subjek S memiliki permasalahan sejak orang tuanya bercerai, dimana subjek pada saat itu masih berumur 4 tahun. Subjek menyatakan sejak saat itu merasakan kesepian dan tidak memiliki tempat bercerita dan sudah merasakan kurangnya kasih sayang sosok seorang ayah. Subjek merasakan bahwa memiliki kehidupan yang tidak adil sehingga merasakan perasaan ingin mati dengan melakukan perilaku *self injury* dan membenturkan kepala.

## **Saran**

Berdasarkan hasil yang didapat dari penelitian ini, maka dapat dituliskan beberapa saran sebagai berikut. Bagi subjek penelitian, peneliti berharap agar subjek mencoba mempelajari cara mengelola dan menyalurkan stress dan juga mendapat dukungan positif dari orang terdekat ketika mengalami masalah.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat memperdalam pembahasan mengenai *self injury*, khususnya pada Perempuan usia dewasa awal. Peneliti selanjutnya juga sebisa mungkin memperhatikan kondisi emosional subjek saat akan melakukan wawancara agar penggalan data dapat dilakukan secara optimal.

## **Daftar Pustaka**

Ali, M. M., Hariyati, T., Pratiwi, M. Y., & Afifah, S. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Penerapannya Dalam Penelitian. *Education Journal*, 2(2), 1–6.

- Chantika, R., Shalsabilla, P., Pratikto, H., Aristawati, A. R., & Psikologi, F. (2023). Self injury pada dewasa awal: Bagaimana peranan self awareness? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 764–771.
- Dewi, D. S. C., & Ariana, A. D. (2021). Pengaruh Kepribadian Narsistik terhadap Perilaku Non-Suicidal Self-Injury pada Remaja Broken Home. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 87–95. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24639>
- Fadhila, N. (2020). Pengalaman Psikologis Self Injury Pada Perempuan Dewasa Awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi Semakin*, 07(03.), 167–184.
- Guntur, A. I., Dewi, E. M. P., & Ridfah, A. (2021). Dinamika Perilaku Self-injury pada Remaja Laki-laki. *Ojs.Unm.Ac.Id*, 1(1), 42–54. <https://ojs.unm.ac.id/jtm/article/view/42-54>
- Jannah, M. (2018). Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi. Unesa University Press.
- Komalasari, S. (2022). *OBSERVASI DAN WAWANCARA PSIKOLOGI* (Imadduddin & Faisal Ramadhan (eds.); Cet.1). ANTASARI PRESS.
- Maidah, D. (2013). Self Injury Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pelaku Self Injury). *Development and Clinical Psychology*, 2(1), 6–13. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp/article/view/2088>
- Malumbot, C. M., Naharia, M., & Kaunang, S. E. J. (2022). Studi Tentang Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Self Injury Dan Dampak Psikologis Pada Remaja. *Psikopedia*, 1(1), 15–22. <https://doi.org/10.53682/pj.v1i1.1612>
- McGuire, M. (2015). *Examining Developmental Approach to Childhood Obesity: The Fetal and Early Childhood Years: Workshop in Brieve*.
- Menikah, Y. B., & Darmawanti, I. (n.d.). *Makna Keintiman Pada Perempuan Dewasa Awal Yang Belum Menikah*.
- Mutiara Insani, S., & Ina Savira, S. (2022). *Studi Kasus : Faktor Penyebab Perilaku Self-Harm Pada Remaja Perempuan Case Study: Causative Factor Self-Harm Behavior in Adolescent Female*. 10(02), 439–454.
- Nurhazlina Mohd. Ariffin, M. J. S. R. K. (2021). Perkembangan Usia Dewasa : Tugas Dan Hambatan Pada Korban Konflik Pasca Damai. *Bunayya : Jurnal Pendidikan Anak*, 7(2), 114. <https://doi.org/10.22373/bunayya.v7i2.10430>
- Prasanti, D., & Prihandini, P. (2019). FENOMENA AKSI MENYAKITI DIRI BAGI REMAJA DALAM MEDIA ONLINE TIRTO.ID Analisis Teori Konstruksi Sosial dalam Fenomena Aksi Menyakiti Diri bagi Remaja dalam Media Online Tirto.id. *Jurnal Nomosleca*, 5(2), 126–138. <https://doi.org/10.26905/nomosleca.v5i2.3226>

- Primanita, Y. (2020). Emotional Quotient dan Perilaku Self Injury pada LGBT. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 11(1), 90. <https://doi.org/10.24036/rapun.v11i1.109779>
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- 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.
- Sakitri, G. (2021). Selamat Datang Gen Z , Sang Penggerak Inovasi. *Forum Manajemen Prasetiya Mulya*, 35(2), 1–10.
- Takwati, L. S. (2019). Proses Regulasi Emosi Remaja Pelaku Self Injury. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 208–2014.
- Wibisono, B. K., & Gunatirin, E. Y. (2018). Faktor-faktor Penyebab Perilaku Melukai-Diri Pada Remaja Perempuan. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 7(2), 3675–3690. <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/3631>
- Wijaya, M. A. (2022). Pengaruh loneliness terhadap perilaku non-suicidal selfinjury pada dewasa awal di masa pandemik covid-19. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 3710– 3718.