

## ***Self-Compassion pada Remaja Perempuan Pelaku Self-Harm***

### ***Self-Compassion in Adolescent Girls Who Engage in Self-Harm***

**Jane Aquamarin Widya Sulistyowati\***

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: [jane.21194@mhs.unesa.ac.id](mailto:jane.21194@mhs.unesa.ac.id)

**Diana Rahmasari**

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: [dianarahmasari@unesa.ac.id](mailto:dianarahmasari@unesa.ac.id)

### **Abstrak**

*Self-compassion* dipandang sebagai salah satu faktor protektif yang mampu membantu individu menghadapi tekanan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan dinamika psikologis pembentukan *self-compassion* serta menjelaskan faktor-faktor *self-compassion* yang berperan pada remaja perempuan pelaku *self-harm*. Pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus digunakan dalam penelitian ini, dengan teknik analisis tematik terhadap dua partisipan remaja perempuan berusia 18–21 tahun yang memiliki riwayat *self-harm*. Hasil menunjukkan bahwa proses pembentukan *self-compassion* berlangsung secara bertahap melalui refleksi diri, kejemuhan emosional, dan pengalaman pribadi yang menyakitkan. Aspek *self-kindness* terbentuk saat partisipan mulai menerima diri dan berhenti menyalahkan diri sendiri. Aspek *common humanity* muncul ketika partisipan menyadari bahwa mereka tidak sendiri dalam penderitaan. *Mindfulness* berkembang seiring kemampuan mengamati emosi tanpa reaksi impulsif. Adapun faktor pendukung pembentukan *self-compassion* meliputi usia, kecerdasan emosional, dukungan sosial, dan kepribadian *conscientiousness*. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan penting sebagai proses perubahan dan protektif dalam pemulihan remaja dari *self-harm*. *Self-compassion* membantu individu mengembangkan sikap welas asih terhadap diri, mengelola emosi secara lebih adaptif, serta mengurangi kecenderungan untuk kembali menyakiti diri. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan penting dalam pemulihan remaja dari perilaku *self-harm*.

**Kata kunci :** *Self-compassion*, *Self-harm*, Remaja perempuan, Dinamika psikologis, Faktor pendukung.

### **Abstract**

*Self-compassion is regarded as one of the protective factors that can help individuals cope with psychological distress. This study aims to explain the psychological dynamics behind the development of self-compassion and to identify the contributing factors in adolescent girls with a history of self-harm. A qualitative approach with a case study method was used, and thematic analysis was conducted on two female adolescent participants aged 18–21 who had previously engaged in self-harming behaviors. The findings show that the development of self-compassion occurs gradually through self-reflection, emotional exhaustion, and painful personal experiences. The aspect of self-kindness emerged as the participants began to accept themselves and stopped blaming themselves. Common humanity appeared when they realized they were not alone in their suffering. Mindfulness developed along with the ability to observe emotions without reacting impulsively. Supporting factors in the development of self-compassion included age, emotional intelligence, social support, and the personality trait of conscientiousness. These findings suggest that self-compassion plays a significant role as both a transformative and protective process in adolescent recovery from self-harm. Self-*

*compassion helps individuals cultivate a compassionate attitude toward themselves, manage emotions more adaptively, and reduce the tendency to reengage in self-harming behaviors. These results underscore the importance of self-compassion in supporting adolescents' psychological healing and long-term recovery.*

**Keywords :** Self-compassion, Self-harm, Adolescent girls, Psychological dynamics, Contributing factors.

<b>Article History</b>	*corresponding author
<b>Submitted :</b> 20-07-2025	
<b>Final Revised :</b> 26-07-2025	
<b>Accepted :</b> 27-07-2025	
	  <i>This is an open access article under the <a href="#">CC-BY-SA</a> license</i> <i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i>

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang kompleks. Santrock menggambarkan masa ini sebagai periode transisi penting dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, yang terbagi menjadi tiga tahap, yakni remaja awal, pertengahan, dan akhir (Insani & Savira, 2023). Remaja akhir (18–22 tahun) dianggap sebagai masa transisi menuju dewasa awal yang seringkali diwarnai oleh gejolak emosi dan pencarian identitas diri (Pamungkas et al., 2024). Periode ini dikenal sebagai fase badai emosional karena tekanan yang datang dari dalam diri maupun lingkungan sekitar. Ketika tekanan ini tidak terkelola secara adaptif, remaja kerap mengembangkan strategi coping yang merugikan, salah satunya adalah perilaku *self-harm*, yaitu tindakan menyakiti diri sendiri secara sengaja tanpa niat untuk bunuh diri (Saputra et al., 2022). *Self-harm* muncul sebagai respons terhadap tekanan emosional yang tidak tersalurkan dengan sehat dan berkaitan erat dengan ketidakmampuan mengelola emosi secara konstruktif (Insani & Savira, 2023).

Prevalensi *self-harm* di kalangan remaja cukup mengkhawatirkan. Beberapa studi menunjukkan bahwa sekitar 17,2% remaja pernah melakukan *self-harm* (Thesalonika & Apsari, 2021), dan sekitar 27–30% di antaranya berisiko melakukan percobaan bunuh diri di kemudian hari (Anugrah et al., 2023). Perilaku ini lebih banyak ditemukan pada remaja perempuan, yang secara biologis dan psikologis lebih rentan mengalami gangguan emosional seperti depresi dan kecemasan. Faktor sosial seperti standar kecantikan dan tekanan peran gender juga memperparah kerentanan ini (Wulan & Nugraha, 2024).

Salah satu pendekatan psikologis yang diyakini dapat membantu individu yang melakukan *self-harm* adalah *self-compassion*. Neff mendefinisikan *self-compassion* sebagai sikap penuh kasih dan kepedulian terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan atau menyadari kekurangan pribadi. Konsep ini melibatkan penerimaan terhadap kegagalan sebagai bagian dari pengalaman manusia yang wajar, tanpa menghakimi diri sendiri (Ardi et al., 2024). *Self-compassion* bukanlah bentuk dari rasa kasihan pada diri sendiri (*self-pity*), melainkan suatu pendekatan yang mengutamakan penerimaan diri secara positif dan konstruktif, yang dapat memperkuat ketahanan pribadi dalam menghadapi tekanan psikologis (Prahayuningtyas & Basaria, 2023). Neff mengembangkan tiga komponen utama yang saling berlawanan. Komponen pertama adalah *self-kindness vs self-judgment*, yang menggambarkan sejauh mana individu mampu bersikap lembut, menerima, dan penuh pengertian terhadap diri sendiri saat menghadapi kegagalan, dibandingkan dengan bersikap menghakimi atau menyalahkan diri secara keras. Komponen kedua adalah *common humanity vs isolation*, yaitu kesadaran bahwa

penderitaan dan keterbatasan merupakan bagian dari pengalaman manusia yang universal, bukan sesuatu yang hanya dialami oleh diri sendiri. Ketika individu gagal mengakui hal ini, mereka cenderung merasa terisolasi dan menganggap dirinya sebagai satu-satunya yang menderita. Komponen ketiga adalah *mindfulness vs overidentification*, yakni kemampuan untuk menyadari emosi dan pengalaman secara jernih tanpa memperbesar atau menekan perasaan tersebut. Tanpa *mindfulness*, individu rentan terjebak dalam emosi negatif yang berlebihan, yang dapat memperburuk kondisi psikologis mereka (Karinda, 2020). Studi literatur menunjukkan bahwa *self-compassion* dipengaruhi oleh sejumlah faktor internal dan eksternal, seperti gender, budaya, kepribadian, peran orang tua, usia, kecerdasan emosional, dan lingkungan sekitar (Wiffida et al., 2022).

Sejalan dengan tingginya angka *self-harm* di kalangan remaja, penting untuk memahami lebih dalam hubungan antara *self-compassion* dan perilaku menyakiti diri. Menurut Kusumadewi (Anugrah et al., 2023), perilaku menyakiti diri sendiri atau *self-harm* merujuk pada tindakan melukai tubuh sendiri dengan berbagai cara tanpa adanya kejelasan apakah individu tersebut memiliki keinginan untuk mengakhiri hidup atau tidak. Knipe (Anugrah et al., 2023) menambahkan bahwa metode *self-harm* dan bunuh diri berbeda-beda di setiap negara. Namun, beberapa metode yang umum dilakukan dalam perilaku menyakiti diri sendiri antara lain adalah mengiris kulit, mengonsumsi racun, mencakar tubuh, membenturkan kepala ke dinding, memukul diri, menjauhkan diri dari Tuhan sebagai bentuk hukuman, dan membakar tubuh. Meskipun tidak memiliki niat bunuh diri secara eksplisit, perilaku *self-harm* tetap berisiko tinggi karena dapat menyebabkan infeksi, luka serius, hingga kerusakan organ yang berakibat fatal.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah menyoroti pentingnya *self-compassion* dalam konteks kesehatan mental remaja, khususnya pada mereka yang melakukan perilaku *self-harm*. Studi oleh Jafari dan Kiani (2024) menunjukkan bahwa pelatihan *self-compassion* efektif dalam meningkatkan strategi regulasi emosi positif dan fleksibilitas kognitif pada remaja perempuan yang melakukan *self-harm*, melalui pendekatan kuasi-eksperimental. Temuan serupa juga diperoleh dari penelitian Ramadani dan Murdiana (2023), yang menemukan bahwa intervensi berupa pelatihan *self-compassion* dapat menurunkan frekuensi perilaku melukai diri sendiri pada remaja. Penelitian lain oleh Dharmawati dan Sahrani (2023) mengungkap adanya korelasi positif *self-compassion* pada individu dewasa muda dengan riwayat *self-harm*, yang menunjukkan bahwa peningkatan *self-compassion* dapat memperkuat harga diri.

Meskipun temuan-temuan ini mengonfirmasi peran protektif *self-compassion* terhadap gangguan psikologis dan perilaku *self-harm*, sebagian besar penelitian yang ada masih menggunakan pendekatan kuantitatif dengan fokus pada hubungan antarvariabel dan efektivitas intervensi. Penelitian-penelitian tersebut belum banyak menggali bagaimana *self-compassion* terbentuk secara alami dari pengalaman subjektif remaja yang melakukan *self-harm*, serta faktor-faktor yang membentuk *self-compassion* tersebut. Dengan demikian, terdapat celah penelitian terkait bagaimana *self-compassion* terbentuk dalam pengalaman subjektif remaja perempuan yang melakukan *self-harm* serta faktor-faktor internal dan eksternal yang mendukung terbentuknya sikap ini. Penelitian ini bertujuan untuk menjawab kebutuhan tersebut dengan menggali dinamika psikologis pembentukan *self-compassion* dan faktor-faktor *self-compassion* pada remaja perempuan yang mengalami *self-harm*.

## Metode

Pendekatan yang digunakan dalam studi ini adalah kualitatif. Creswell mendefinisikan kualitatif sebagai proses penelitian yang berfokus pada eksplorasi mendalam terhadap fenomena sosial dan persoalan manusia (Murdiyanto, 2020). Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menyusun gambaran yang kompleks, mempelajari makna dari kata-kata, serta menggali pandangan responden secara rinci melalui pengamatan dalam situasi alami.

Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap pengalaman subjektif remaja yang melakukan *self-harm*, khususnya dalam memahami bagaimana *self-compassion* terbentuk dan berperan dalam perilaku mereka. Metode yang digunakan adalah studi kasus, yang berfokus pada analisis mendalam terhadap individu atau kelompok kecil remaja yang memiliki riwayat *self-harm*. Studi kasus memungkinkan untuk mengetahui dinamika psikologis pembentukan *self-compassion* pada remaja perempuan yang pernah melakukan *self-harm* dan menggali faktor-faktor *self-compassion* mana yang berperan dalam perilaku *self-harm*.

### **Partisipan**

Partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* (Subhaktiyasa, 2024), dengan melibatkan 2 orang remaja akhir berusia 18-21 tahun dan pernah melakukan *self-harm*.

### **Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara mendalam (*in-depth interview*). Wawancara mendalam dilakukan secara semi-terstruktur untuk mengeksplorasi faktor *self-compassion* mana yang berperan pada individu, serta dinamika psikologis pembentukan *self-compassion* pada individu. Panduan wawancara dirancang dengan beberapa pertanyaan utama, namun tetap fleksibel untuk menggali informasi tambahan berdasarkan respons partisipan.

### **Analisis Data**

Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik menurut Braun dan Clarke (Najmah et al., 2023), untuk mengidentifikasi pola dan tema utama terkait dinamika psikologis pembentukan *self-compassion* pada remaja perempuan pelaku *self-harm*. Proses analisis mencakup transkripsi data, *open coding*, identifikasi dan interpretasi tema, serta triangulasi sumber untuk meningkatkan validitas. Tema-tema yang muncul mencerminkan aspek utama *self-compassion* dan faktor-faktor *self-compassion* untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai perannya dalam pengalaman *self-harm* remaja.

### **Hasil**

Hasil penelitian menunjukkan sejumlah tema dan subtema yang menggambarkan dinamika psikologis pembentukan *self-compassion* serta faktor-faktor yang mendukung perkembangannya pada remaja perempuan dengan riwayat *self-harm*. Temuan ini disusun berdasarkan wawancara mendalam dengan partisipan dan *significant other*.

#### **Tema 1 : Pembentukan *Self-compassion***

Tema pertama mengenai Pembentukan *Self-compassion* ini dibagi menjadi 3 sub tema, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

##### **a. *Self-kindness***

Pada awalnya, kedua partisipan menunjukkan perasaan bersalah, menyalahkan diri sendiri, merasa tidak cukup baik, dan menganggap diri sebagai penyebab dari setiap masalah yang terjadi. Namun, seiring dengan proses pemulihan yang mereka alami, mulai muncul aspek *self-kindness*, yaitu kemampuan untuk bersikap lebih lembut, penuh pengertian, dan menyemangati diri sendiri dalam menghadapi kegagalan atau tekanan. Proses terbentuknya

*self-kindness* pada partisipan dimulai dari momen atas rasa lelah emosional dan ketidakberdayaan yang dirasakan akibat terus-menerus menyakiti diri sendiri dan menyalahkan diri tanpa henti.

*“Iya, waktu itu aku sadar setelah beberapa kali nyakin diri tapi masalahnya tetap ada. Malah aku tambah capek dan ngerasa makin jauh dari orang lain. Dari situ aku mulai mikir, kayaknya harus cari cara lain deh yang lebih bikin tenang tapi nggak nyakin.”* (L-P1-W3, 34-38)

*“Tapi perlahan, aku mulai belajar lewat hal-hal kecil. Misalnya, aku mulai coba dengar isi pikiranku kalau aku bilang ke diri sendiri ‘kamu kurang’, aku belajar ganti dengan ‘kamu udah cukup baik’. Pertama kali aku sadar kayak gitu, aku nangis. Tapi justru dari situ aku sadar... aku butuh denger kata-kata yang lembut dari diriku sendiri.”* (C-P2-W1, 178-187)

Kemudian pengalaman *self-harm* pada partisipan membentuk aspek *self-kindness* yang menumbuhkan perasaan dan perilaku lembut terhadap diri sendiri. Data tersebut didukung oleh pernyataan kedua partisipan.

*“Sekarang aku lebih kasih dukungan sih. Kayak bilang ke diri sendiri, ‘kamu udah coba yang terbaik, gagal itu bukan berarti kamu gagal sebagai orang’. Aku juga suka ingetin diri sendiri bahwa orang lain juga pernah gagal, dan itu manusiawi.”* (L-P1-W1, 32-38)

*“Kalo sekarang itu hm eh belajar dari kesalahan aja sih kalo aku lagi ngerasa nggak cukup baik, mungkin aku bisa belajar lagi gitu, mungkin aku bisa apa ya? ambil hikmahnya lah.”* (L-P1-W1, 105-109)

*“Jadi sekarang, melakukan hal baik untuk diri sendiri itu rasanya seperti membangun kembali kepercayaan sama diri. Aku belajar bahwa aku layak diberi ruang, diberi waktu, dan diberi cinta, terutama dari diriku sendiri.”* (C-P2-W1, 219-224)

*“Yang pertama pasti say thank you setiap hari buat apapun yang dilakukan, apapun yang dilalui hari ini. Entah positif negatif apapun itu, pasti yang pertama berterima kasih ke diri sendiri juga.”* (C-P2-W1, 249-254)

Didukung oleh pernyataan kedua *significant other*.

*“Iya, sekarang dia lebih tenang. Misal ada masalah, dia bisa bilang ‘yaudah, belajar aja dari kesalahan’. Dulu dia meledak-ledak, sekarang lebih kalem.”* (A-SO1-W1, 94-97)

*“Sekarang dia kalau sedih nggak langsung ngurung diri. Kadang dia juga mandi pakai air hangat atau dengerin musik buat nenangin diri.”* (A-SO1-W1, 101-104)

*“Kalau sekarang C udah nggak menyalahkan dirinya sendiri, dia lebih banyak intropesi dan kenal sama apa yang dia inginkan gitu.”* (N-SO2-W1, 110-112)

*“Hm C biasanya istirahat atau memulihkan dirinya itu dengan self-reward, me-time dan bilang maaf ke dirinya sendiri kayak ‘aku ngapain ya pernah gitu, maafnya C’ gitu.”* (N-SO2-W1, 241-246)

b. *Common humanity*

Aspek *common humanity* mulai terbentuk saat partisipan menyadari bahwa penderitaan dan ketidaksempurnaan adalah bagian dari pengalaman manusia yang universal. Pada awalnya, kesadaran ini muncul secara reflektif dari dalam diri partisipan, seperti terlihat pada pernyataan L yang menyadari bahwa membenci diri sendiri tidak akan membawa perubahan, dan bahwa dirinya yang sekarang adalah hasil dari proses yang wajar untuk dilalui.

*“Awalnya aku sadar sendiri sih. Kayak, kalau aku terus-terusan benci sama diri sendiri, nggak ada yang bakal nolongin aku juga. Akhirnya aku coba pelan-pelan buat nerima kalau aku nggak harus sempurna. Aku yang sekarang tuh hasil dari proses, dan itu nggak apa-apa.”* (L-P1-W1, 406-409)

*“... kalau sekarang itu aku ngelihat kegagalan yaudah lah gimana lagi, kan hidup nggak stuck. Semua orang pasti mengalami kegagalan.”* (L-P1-W1, 281-284)

*“Kalau dari lingkungan sekarang iya. Setelah covid itu kan pastinya aku punya lingkungan yang lebih luas gitu. Nah setelah aku tahu, oh ternyata problem mereka itu lebih dari aku ya.”* (L-P1-W1, 285-289)

Kesadaran ini membawanya pada penerimaan bahwa ia tidak harus sempurna dan bahwa ketidaksempurnaan adalah hal yang dapat dimaklumi. Hal serupa juga ditunjukkan oleh C yang secara bertahap belajar memberikan pengertian kepada diri sendiri, dan menyadari bahwa setiap orang memiliki masalahnya masing-masing.

*“Cuman seiring berjalananya waktu, kasih pengertian aja ke diri sendiri. Kalau misalkan ngerasa sendiri buat menghadapi apa-apa, ya semua orang ada masalahnya juga.”* (C-P2-W1, 501-505)

*“... kalau sekarang bisa berpikir bahwa setiap orang pasti punya masalah dan persoalananya sendiri-sendiri, bagaimana per orangnya saja menunjukkan itu atau enggak.”* (C-P2-W1, 418-423)

Kutipan di atas diperkuat dengan kutipan dari *significant other*.

*“Kalau dulu kan L tipe yang dikasih tau masih denial gitu kak, nah sekarang udah nggak gitu anaknya. Sekarang kalau kena masalah gitu udah kayak yang let it flow semuanya ngalamin gitu”* (A-SO1-W1, 157-160)

*“Sekarang kalau ada hal yang ngebuat dia kecewa sama marah ya yaudah toh hidup nggak lurus aja, ini masuk pengalamannya dia.”* (N-SO2-W1, 231-234)

*“C selalu paham dan melek untungnya kalau setiap orang itu punya masalah juga, jadi itu yang ngebuat dia nggak larut dalam masalahnya.”* (N-SO2-W1, 248-251)

c. *Mindfulness*

Aspek *mindfulness* mulai terbentuk ketika partisipan mengalami proses refleksi dan pembelajaran atas emosi yang mereka rasakan. Partisipan tidak lagi bereaksi secara impulsif terhadap emosi negatif, melainkan mulai mengamati dan memahaminya secara lebih sadar dan netral. Proses ini terlihat saat L menyadari bahwa memiliki perasaan negatif adalah hal yang manusiawi, dan alih-alih menyalahkan diri sendiri, ia memilih untuk memahami alasan di balik emosinya. Kesadaran ini juga muncul dalam pengalaman lainnya, ketika ia merasa sangat lelah setelah menghadapi konflik keluarga dan akhirnya berbicara kepada dirinya sendiri untuk berhenti dan memberi ruang untuk tenang. Hal tersebut menjadi titik awal dalam memberi batas pada diri dan tidak larut dalam emosi secara berlebihan.

*“...aku mulai ngerti kalau punya perasaan negatif itu manusiawi. Dulu mungkin aku suka mikir jelek tentang diri sendiri, tapi sekarang lebih milih buat ngerti aja dulu kenapa aku bisa ngerasa kayak gitu.”* (L-P1-W2, 151-156)

*“aku jarang atau bahkan nggak pernah sampai terlalu fokus sama kegagalan masa lalu. Kalau aku gagal, ya aku coba ambil pelajaran dari situ terus lanjut aja. Soalnya menurutku hidup terus jalan, dan aku nggak mau kehilangan momen-momen yang sekarang cuma karena mikirin yang udah lewat.”* (L-P1-W2-125-133)

Partisipan C juga menunjukkan *mindfulness* melalui kesadarannya untuk menjalani hidup yang lebih baik dan mulai memiliki tujuan yang jelas, seperti melanjutkan pendidikan, bekerja sesuai minat, dan membahagiakan diri. Keseluruhan proses ini mencerminkan pembentukan *mindfulness* yang ditandai oleh kemampuan untuk mengenali emosi tanpa penolakan, menerima pengalaman yang tidak nyaman, dan menetapkan sikap hidup yang lebih penuh kesadaran.

*“Tapi setelah aku mulai sadar bahwa aku pengen hidup yang lebih baik, aku mulai punya tujuan kayak pengen kuliah, kerja di bidang yang aku suka, atau sekadar bisa ngebahagiain diri sendiri.”* (C-P2-W1, 581-586)

*“Sekarang setiap kali aku ngerasa sedih atau gagal, aku ingetin diri sendiri ‘ini cuma bagian kecil dari perjalanan panjang’. Aku masih punya banyak hal yang pengen dicapai.”* (C-P2-W1, 586-591)

Adapun pernyataan dari *significant other* yang menunjukkan bahwa kedua partisipan fokus pada pengalaman tanpa terjebak pada masa lalu dan tidak terjebak pada pikirannya.

*“Kalau liat L sekarang lebih cepat pulih. Dia bilang ‘yaudah itu pelajaran aja, nggak usah terus-terusan disesali.’”* (A-SO1-W1, 117-119)

*“L ada cerita kalau banyak orang kayak dia gitu sih kak, jadi itu ngebikin L nggak larut. Selain itu, dia juga udah bisa ngerti sama perasaan atau emosinya sendiri. Dia tau kapan harus keluar kapan harus dipendam beberapa menit.”* (A-SO1-W1, 180-185)

*“Dia punya keinginan untuk berubah karena dia capek terus merasa kosong dan menyakiti diri sendiri. Waktu itu dia pernah bilang kalau dia ingin punya hidup yang lebih tenang, dia ingin punya masa depan.”* (N-SO2-W1, 191-195)

*“... C itu selalu dengerin solusi dari orang lain, apa lagi kalau dia pusing gitu pasti dia menerima buat mempertimbangkan keputusannya.”* (N-SO2-W1, 284-287)

## Tema 2 : Faktor-faktor *Self-compassion* yang Berperan

Dari 7 faktor yang ada, empat faktor pendukung yang ada dalam diri kedua partisipan adalah faktor usia, kecerdasan emosi, lingkungan, dan kepribadian *consciousness*.

### a. Usia

Faktor usia berperan penting dalam perkembangan *self-compassion*. Dalam tahap perkembangan menuju dewasa, kemampuan untuk menerima diri secara lebih utuh dan positif mulai terbentuk. Seiring bertambahnya usia dan pengalaman, individu cenderung lebih reflektif terhadap pengalaman hidupnya, sehingga mereka lebih mudah menyadari pentingnya bersikap lembut dan tidak menghakimi diri sendiri. Hal ini tampak dari pernyataan partisipan yang menunjukkan peningkatan kesadaran diri seiring proses kedewasaan.

*“Aku mulai mikir, kalau aku sendiri aja nggak bisa hargain diri aku, gimana orang lain bisa? Dari situ aku mulai berusaha lebih jujur sama perasaan sendiri, ngasih waktu buat diri aku, dan berhenti ngebandingin terus sama orang lain.”* (L-P1-W3, 232-238)

*“Kayak dulu waktu remaja aku sering ngerasa gak cukup, dibanding-bandingin terus. Tapi makin gede, makin ngerti bahwa setiap orang punya waktunya sendiri. Jadi sekarang aku coba lebih positif dan nggak terlalu keras sama diri sendiri.”* (L-P1-W3, 287–293)

*“Yang pasti cara memperlakukan diri sendiri. Kalau dulu banyak menyakiti diri sendiri, entah verbal maupun secara fisik. Kalau sekarang lebih banyak, apa sih namanya, afirmasi diri sendiri.”* (C-P2-W3, 140-144)

*“Mungkin lebih ke waktu ya. Awalnya aku nggak sadar pentingnya bersikap baik sama diri sendiri.”* (C-P2-W3, 158-160)

### b. Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosional berperan penting dalam perkembangan *self-compassion* pada individu dengan riwayat *self-harm*. *Self-compassion* membantu memperkuat kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara lebih lembut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan yang sebelumnya impulsif mulai menunjukkan peningkatan dalam regulasi emosi seiring berkembangnya *self-compassion*.

*“Sekarang aku lebih mencoba buat duduk tenang dulu. Kadang aku nangis, biar lega. Aku juga suka mandi air hangat kalau lagi capek banget. Intinya sekarang aku nggak langsung ‘bereaksi’, tapi lebih ke ngerasain dulu perasaannya.”* (L-P1-W3, 474-479)

*“Sekarang setelah aku lebih ngerti tentang perasaanku, aku bisa tahu tanda-tandanya. Misalnya kalau aku mulai ngerasa sesak, pengen nangis tapi nggak tahu kenapa, atau mulai mikir negatif tentang diri sendiri itu sinyal kalau aku butuh istirahat atau butuh cerita ke orang yang aku percaya.”* (C-P2-W3, 215-222)

### c. Lingkungan

Lingkungan yang supotif berperan penting dalam pembentukan *self-compassion* pada remaja dengan riwayat *self-harm*. Dukungan tanpa menghakimi atau membandingkan berperan untuk perubahan positif dalam cara remaja memandang dan memperlakukan dirinya sendiri. Temuan penelitian menunjukkan bahwa peran orang terdekat menjadi faktor pemicu positif dalam proses pemulihan partisipan.

*“Kalau pengalaman kayaknya ada juga sih. Waktu itu aku ikut kegiatan volunteer, dan aku awalnya ngerasa minder, takut salah ngomong, takut nggak bisa kerja bareng. Tapi ternyata temen-temen di situ pada supotif banget. Mereka gak nge-judge aku, malah dengerin dan ngebantu. Dari situ aku mulai mikir, ‘Oh ternyata aku bisa dihargai juga ya, aku nggak seburuk itu.’ Itu mulai ngubah caraku lihat diriku sendiri.”* (L-P1-W3, 375-386)

*“Teman, keluarga. Dia nggak pernah maksiaku cerita, tapi selalu ada. Justru hal itu ngebuat aku merasa nggak sendirian. Itu jadi titik awal aku buat mulai berubah.”* (C-P2-W3, 276-280)

### d. Kepribadian *Conscientiousness*

Kepribadian, khususnya tipe *conscientiousness*, berperan dalam pembentukan *self-compassion* pada individu dengan riwayat *self-harm*. Karakteristik seperti disiplin dan kontrol diri mendukung regulasi emosi yang lebih baik. Pada partisipan, transisi menuju *self-compassion* ditandai dengan meningkatnya kemampuan menilai situasi secara objektif dan mengambil keputusan yang lebih adaptif.

*“sekarang, aku lebih nahan diri dulu. Aku tenangin diri dulu, terus aku pikirin baik-baik sebelum ambil langkah. Kadang aku juga ngobrol sama temen, jalan atau sekadar main bareng buat nenangin pikiran dulu. Jadi sekarang lebih sadar aja kalau aku punya tanggung jawab buat jaga diri, bukan nyakin diri.”* (L-P1-W3, 196-204)

*“Kalau perubahan ada ya. Dulu kan nggak bisa lihat mana yang benar, mana yang salah, mana yang baik buat diri sendiri, mana yang nggak. Cuma sekarang udah bisa lihat itu, bisa menempatkan juga kapan itu diaplikasikan ke diri sendiri juga.”* (C-P2-W3, 109-115)

## Pembahasan

*Self-harm* merupakan kondisi yang tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga mencerminkan psikologis yang mendalam dalam diri individu. Pada remaja perempuan, khususnya yang memiliki riwayat *self-harm*, kondisi ini sering kali berakar dari ketidakmampuan mengelola emosi negatif, rendahnya harga diri, serta pola pikir yang cenderung menyalahkan dan merendahkan diri sendiri. Hasil wawancara terhadap dua partisipan menunjukkan bahwa pembentukan *self-compassion* berlangsung melalui dinamika yang kompleks dan melibatkan perjalanan emosional yang panjang. Proses ini mencakup tiga aspek utama dari sisi positif *self-compassion* yaitu, *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Ketiganya tidak serta merta muncul bersamaan, melainkan berkembang secara bertahap seiring dengan meningkatnya kesadaran diri dan dukungan sosial yang mendukung.

Aspek pertama yang muncul dalam dinamika kedua partisipan adalah *self-kindness*, yaitu kemampuan untuk memperlakukan diri sendiri dengan kelembutan, empati, dan dukungan saat menghadapi penderitaan. Kedua partisipan sebelum membentuk *self-kindness* menunjukkan ciri kuat dari *self-judgment*, yang diekspresikan melalui menyalahkan diri, penolakan terhadap diri, serta

keyakinan bahwa mereka tidak layak dicintai. Namun, titik balik terjadi ketika rasa lelah karena terus-menerus menyakiti diri mulai menimbulkan refleksi yang memicu kebutuhan untuk memaafkan diri sendiri. Perubahan ini memperlihatkan transformasi menuju *self-kindness*, yang selaras dengan temuan yang menyatakan bahwa *rendahnya self-compassion* atau *self-warmth* dan tingginya *self-criticism* atau *self-coldness* secara signifikan berkaitan dengan peningkatan perilaku menyakiti diri sendiri pada remaja (J Liu et al., 2023). Penelitian lain menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan sebagai mediator penting yang mengurangi dampak negatif dari *perceived stress*, memperkuat argumen bahwa *self-kindness* menjadi pondasi dalam menjaga kesehatan mental individu (Prati S. P et al., 2024). Partisipan mulai menunjukkan tanda-tanda *self-kindness* dalam bentuk kecil, seperti berbicara kepada diri dengan lebih suportif, berani beristirahat tanpa rasa bersalah, dan mulai peduli terhadap kebutuhan emosional sendiri.

Selanjutnya, aspek *common humanity* hadir sebagai bentuk kesadaran bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia secara universal, bukan sesuatu yang unik, memalukan, atau layak disembunyikan. Pada awalnya, partisipan merasa sangat terasing karena menganggap hanya dirinya yang mengalami kesedihan sedemikian dalam. Namun, dialog terbuka dengan teman dan pengalaman berbagi cerita mulai membuka pemahaman bahwa kegagalan dan luka batin adalah hal yang juga dirasakan oleh orang lain. Perubahan persepsi ini memperkuat rasa keterhubungan dan mengikis rasa keterasingan, yang sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh P. Liu et al., (2024). Studi mereka menunjukkan bahwa persepsi akan penderitaan sebagai bagian dari kondisi manusia secara umum meningkatkan motivasi pemulihan pada individu dengan riwayat menyakiti diri sendiri (P. Liu et al., 2024). Perspektif *common-humanity* ini menggeser orientasi partisipan dari rasa malu menjadi penerimaan, serta dari keinginan untuk menyendiri menjadi keterbukaan terhadap dukungan sosial. Dengan memahami bahwa kesulitan adalah bagian dari hidup yang dialami semua orang, partisipan mulai mampu menyikapi kegagalan dengan lebih bijak dan tidak terlalu keras terhadap diri sendiri.

Aspek ketiga yang berkembang secara signifikan adalah *mindfulness*, yaitu kemampuan untuk hadir secara sadar dalam momen emosional tanpa menghakimi atau terlalu larut di dalamnya. Pada awal proses pemulihan, partisipan sangat rentan terhadap *overidentification*, yaitu kecenderungan untuk mengaitkan emosi negatif dengan identitas diri secara keseluruhan. Setiap rasa kecewa atau marah seolah menjadi bukti bahwa mereka adalah pribadi yang buruk atau tidak layak. Namun, melalui kesadaran diri atau berbicara dengan orang terpercaya, partisipan mulai mampu mengambil jarak dari emosi mereka dan hanya mengamati tanpa langsung bereaksi.

Selaras dengan pelatihan yang dilakukan oleh Jafari dan Kiani (2024), komponen *mindfulness* dalam pelatihan *self-compassion* berperan dalam mencegah munculnya pikiran-pikiran negatif. Mengingat bahwa sebagian besar emosi negatif yang dirasakan individu muncul akibat perenungan terhadap pengalaman buruk, maka keberadaan *mindfulness* dapat membantu mereduksi emosi negatif tersebut. Selain itu, pelatihan *self-compassion* juga mendorong munculnya sikap penuh kasih, pemahaman terhadap diri sendiri, serta menghindari kritik yang keras terhadap diri dan orang lain. Pada remaja perempuan dengan perilaku *self-harm*, pelatihan ini terbukti dapat meredakan tekanan psikologis akibat pengalaman menyakitkan dan emosi yang mengancam diri, sekaligus membantu mereka memahami akar dari kecemasan, rasa sepi, dan penderitaan yang dialami. Hal ini turut mendorong terbentuknya respons yang lebih positif seperti empati, kehangatan emosional, serta kemampuan untuk tersenyum dan menjalin kedekatan dengan orang lain. Adapun penelitian Ramadani dan Murdiana (2023), yang menunjukkan bahwa pelatihan *self-compassion* berbasis *mindfulness* seperti *mirror talk* dan *loving-kindness* secara signifikan menurunkan kecenderungan perilaku menyakiti diri pada remaja perempuan (Ramadani & Murdiana, 2023). Proses dari ketiga aspek ini membentuk landasan psikologis yang kokoh dalam proses pemulihan dari perilaku *self-harm*. Dengan hadirnya *self-kindness*, partisipan dapat mengembangkan sikap empati terhadap diri sendiri yang sebelumnya didominasi oleh kritik internal. *Common humanity* membantu menumbuhkan rasa terhubung dengan sesama manusia dan menurunkan perasaan terisolasi. Sementara *mindfulness* menyediakan ruang bagi individu untuk memahami dan mengelola emosi secara sehat tanpa harus menekan atau melarikan diri dari perasaan yang tidak nyaman.

Individu yang memiliki kecenderungan melukai diri sendiri akan sangat terbantu dengan hadirnya unsur *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, karena ketiganya dapat membantu menumbuhkan respons emosional yang lebih positif terhadap diri sendiri maupun situasi yang sulit saat menghadapi stres atau tekanan (Khairunnisa et al., 2023). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh

Per et al., (2022), yaitu *self-compassion* dan *mindfulness* berperan sebagai faktor protektif terhadap NSSI khususnya *self-kindness* dan *common humanity* membantu mengurangi *self-criticism* dan keinginan untuk menyakiti diri. Korelasi paling kuat pada penelitian ini juga ditemukan di kelompok remaja. Bahkan, sebuah studi terbaru menunjukkan bahwa kemampuan yang lebih besar dalam *self-compassion* berhubungan dengan penurunan frekuensi perilaku merugikan diri sendiri (J. Liu et al., 2023).

Pembentukan *self-compassion* pada remaja perempuan yang memiliki riwayat *self-harm* bukanlah proses yang terjadi begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung yang saling berkaitan dan memperkuat. Berdasarkan hasil penelitian terhadap dua partisipan, ditemukan bahwa dari tujuh faktor teoritis yang berperan, terdapat empat faktor yang sama dimiliki oleh kedua partisipan, yaitu usia, kecerdasan emosi, dukungan sosial dan kepribadian *conscientiousness*.

Faktor pertama yang memengaruhi adalah usia. Kedua partisipan menunjukkan bahwa seiring dengan pertambahan usia, mereka menjadi lebih reflektif terhadap pengalaman hidup dan lebih mampu menerima diri dengan segala kelebihan dan kekurangannya. Peningkatan usia membawa serta kedewasaan berpikir, pemahaman yang lebih dalam tentang diri, dan kesadaran akan pentingnya memperlakukan diri dengan lembut. Hal ini terlihat dari pernyataan partisipan yang mulai meninggalkan kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain dan mulai menerima bahwa setiap orang memiliki waktunya masing-masing untuk berkembang. Kedewasaan membawa mereka pada pemahaman bahwa kesalahan masa lalu tidak mendefinisikan nilai diri secara keseluruhan. Sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa seiring bertambahnya usia, remaja mengalami peningkatan dalam refleksi diri dan pengembangan pemahaman terhadap emosi serta nilai-nilai personal, yang memperkuat kemampuan *self-compassion* (Wu & Zhang, 2023).

Selanjutnya, kecerdasan emosi yang merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung pembentukan *self-compassion* pada remaja perempuan pelaku *self-harm*. Berdasarkan hasil penelitian, tampak bahwa kedua partisipan mengalami perubahan signifikan dalam cara mereka merespons dan mengelola emosi negatif. Jika sebelumnya mereka menunjukkan kecenderungan impulsif, mudah panik, dan melampiaskan rasa tidak nyaman dengan cara menyakiti diri, maka seiring waktu muncul pola pengelolaan emosi yang lebih adaptif. Proses transisi yang dialami partisipan dapat dilihat sebagai bentuk pertumbuhan emosional. Awalnya, emosi negatif seperti marah, sedih, kecewa, atau perasaan tidak berharga direspon secara reaktif. Namun setelah melalui proses refleksi dan dukungan lingkungan yang mendukung, kedua partisipan mulai membangun jarak antara stimulus dan respons. Hal ini sejalan dengan studi oleh Faradiba et al (2022) yang menunjukkan bahwa ketidakmampuan mengatur emosi memiliki korelasi positif dengan perilaku *self-harm* pada remaja.

Mereka tidak lagi langsung bereaksi terhadap emosi, melainkan mengambil waktu untuk merasakan, menenangkan diri, dan memilih respons yang lebih bijak. Kecerdasan emosi juga terlihat dari kemampuan mereka mengenali sinyal tubuh dan pikiran sebagai tanda bahwa kondisi emosi sedang tidak stabil. Selain itu, kemampuan untuk mengubah dialog internal dari kritik menjadi afirmasi positif juga menunjukkan fungsi kecerdasan emosi yang lebih matang. Kedua partisipan menunjukkan bahwa mereka mulai meyakinkan diri bahwa setiap persoalan memiliki akhir, bahwa penderitaan bisa dilewati, dan bahwa mereka tidak perlu menyalahkan diri atas segala hal. Kemampuan ini membantu remaja membingkai ulang pengalaman buruk sebagai bagian dari proses, bukan sebagai bukti ketidakberhargaan diri. Kecerdasan emosi di sini memainkan peran kognitif, yang memperkuat proses pemulihan psikologis. Dengan meningkatnya kemampuan mengenali dan mengelola emosi, remaja menjadi lebih siap untuk merespons penderitaan dengan cara yang penuh kasih terhadap diri sendiri, yang merupakan inti dari *self-compassion*. Kecerdasan emosional memungkinkan remaja untuk membentuk makna dari pengalaman traumatis dan mengembangkan strategi coping berbasis kasih sayang terhadap diri sendiri, yang mempercepat pemulihan psikologis (Pullmer et al., 2019).

Pada faktor lingkungan, terutama dukungan dari keluarga dan teman dekat, juga memainkan peran pokok dalam proses ini. Kedua partisipan menunjukkan bahwa dukungan yang paling berdampak bagi mereka adalah kehadiran yang tidak menghakimi, yang memberi ruang untuk merasa diterima apa adanya. Ketika seseorang merasa tidak perlu menyembunyikan rasa sakit atau ketidaksempurnaannya di hadapan orang lain, maka proses pemulihan emosional dapat berjalan lebih terbuka dan jujur. Dengan adanya lingkungan yang tidak menuntut, tidak memaksakan cerita, namun tetap konsisten hadir, remaja mulai membangun kembali rasa percaya terhadap orang lain dan terhadap diri sendiri. Kehadiran yang empatik dan netral ini berperan penting dalam membentuk *self-kindness* dan mengurangi kecenderungan untuk menyalahkan atau menghakimi diri. Lingkungan seperti ini juga membantu menumbuhkan

*common-humanity*, yaitu kesadaran bahwa kesulitan adalah bagian dari kehidupan semua manusia, tanpa harus dibandingkan tingkat keparahannya. Dukungan ini membantu menciptakan suasana emosional yang positif, membangun kembali kepercayaan diri, serta memperkuat keyakinan bahwa mereka layak mendapatkan cinta dan perhatian, termasuk dari diri mereka sendiri. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar berperan penting dalam mencegah perilaku self-harm berulang, dengan menciptakan rasa kedekatan emosional dan keberhargaan diri (Arridlo & Rif'ah, 2024).

Lebih lanjut, temuan ini juga menunjukkan bahwa keterlibatan sosial memiliki peran signifikan dalam mendukung proses pembentukan *self-compassion*. Bagi remaja yang memiliki kecenderungan melakukan *self-harm*, terdapat dorongan kuat untuk menarik diri dari lingkungan sosial sebagai bentuk perlindungan diri dari rasa malu, takut dihakimi, atau perasaan tidak layak. Namun, penarikan diri justru berisiko memperkuat perasaan terisolasi dan menurunkan kepercayaan diri, yang pada akhirnya memperburuk kondisi psikologis. Oleh karena itu, sangat penting untuk dipahami bahwa remaja yang mengalami *self-harm* sebisa mungkin tidak dibiarkan terus-menerus menarik diri dari lingkungan sosial. Isolasi hanya akan memperkuat suara negatif dalam diri dan menghambat proses pemulihan emosional. Sebaliknya, keterlibatan sosial yang sehat justru membuka ruang untuk mendapatkan validasi, rasa dimengerti, dan dukungan emosional yang dibutuhkan dalam membangun kembali hubungan positif dengan diri sendiri.

Ketika remaja merasa diterima dalam kondisi apapun, mereka mulai belajar bahwa keberadaan mereka tetap berharga, terlepas dari pengalaman emosional negatif yang pernah mereka alami. Interaksi sosial yang positif juga membantu menumbuhkan aspek *common-humanity*, yaitu kesadaran bahwa penderitaan adalah bagian dari kehidupan semua orang, dan bahwa mereka tidak sendiri dalam menghadapi rasa sakit. Dengan demikian, keterlibatan sosial yang sehat dan terarah bukan hanya sekadar pelengkap dalam proses pemulihan, tetapi merupakan bagian penting dalam pembentukan *self-compassion*. Koneksi dengan orang lain yang memahami dan mendukung menjadi jembatan bagi remaja untuk mulai menyayangi, memaafkan, dan menerima dirinya kembali. Hal ini sejalan dengan temuan Arridlo dan Rif'ah (2024), yang menegaskan bahwa dukungan sosial yang hadir secara emosional dan tidak menghakimi berperan penting dalam membantu remaja keluar dari siklus *self-harm*, terutama melalui kehadiran orang tua dan teman sebaya.

Selain pengaruh dari lingkungan sosial, faktor seperti kepribadian juga turut membentuk proses *self-compassion* secara mendalam. Kepribadian merupakan salah satu faktor yang memengaruhi sejauh mana individu mampu membentuk *self-compassion*, khususnya dalam proses pemulihan dari perilaku *self-harm*. Dalam penelitian ini, kedua partisipan menunjukkan karakteristik kepribadian *conscientiousness*. Tipe kepribadian ini ditandai dengan kemampuan kontrol diri yang baik, disiplin, tanggung jawab terhadap diri sendiri, serta kecenderungan berpikir dan mempertimbangkan konsekuensi sebelum bertindak. Individu dengan kepribadian *conscientiousness* cenderung tidak langsung mengikuti dorongan emosional, melainkan melakukan evaluasi terlebih dahulu untuk menentukan langkah yang lebih tepat.

Pengaruh kepribadian *conscientiousness* terhadap perilaku *non-suicidal self-injury* (NSSI) atau *self-harm* telah dibuktikan oleh Agos (Nabila & Putri, 2025). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *conscientiousness* yang tinggi umumnya dapat diandalkan, tekun, dan memiliki kesadaran untuk mengendalikan dorongan yang merugikan, termasuk dorongan untuk menyakiti diri sendiri. Menariknya, partisipan juga menunjukkan bahwa kepribadian berkontribusi besar terhadap pemulihan dan pembentukan *self-compassion*. Tipe kepribadian yang cenderung *conscientiousness*, yakni memiliki kontrol diri, disiplin, dan mampu berpikir secara terstruktur yang mendorong individu untuk lebih bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri dan lebih mampu membedakan mana perilaku yang merugikan dan mana yang mendukung pertumbuhan. Hal ini tampak dari kemampuan partisipan dalam menilai situasi secara objektif dan menerapkan strategi yang tepat untuk merawat dirinya, bukan lagi melukai.

Secara keseluruhan, faktor usia, kecerdasan emosi, lingkungan, dan kepribadian *conscientiousness* berkontribusi secara nyata dalam pembentukan *self-compassion* pada remaja perempuan pelaku *self-harm*. Faktor-faktor ini membentuk dasar yang memungkinkan individu untuk berpindah dari pola pikir menuju penerimaan dan kasih sayang terhadap diri, yang pada akhirnya memperkuat proses pemulihan dan kesehatan mental secara menyeluruh.

## Kesimpulan

Pembentukan *self-compassion* pada partisipan terjadi melalui perubahan terpadu dalam aspek kognitif, emosional, dan perilaku. Secara kognitif, terjadi peralihan dari pola pikir negatif dan *self-judgement* menuju cara berpikir yang lebih rasional dan penuh penerimaan. Secara emosional, partisipan mengalami transisi dari perasaan marah, malu, dan tidak berharga menuju ketenangan, penerimaan, dan kasih sayang terhadap diri sendiri. Sementara secara perilaku, terjadi penggantian tindakan menyakiti diri dengan perilaku konstruktif seperti perawatan diri, refleksi, dan komunikasi yang sehat. Dinamika ini membentuk tiga komponen utama *self-compassion*, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Pada kedua partisipan, faktor *self-compassion* yang berperan meliputi usia yang berkaitan dengan kematangan berpikir, kematangan emosi yang memengaruhi kemampuan mengelola stres dan konflik batin, lingkungan yang memiliki dukungan sosial yang menyediakan rasa aman dan validasi, serta kepribadian *conscientiousness* yang mendorong pengendalian diri dan tanggung jawab pribadi. Interaksi keempat faktor ini mendukung proses perubahan pikiran, emosi, dan perilaku secara menyeluruh, sehingga memperkuat pembentukan *self-compassion* sebagai mekanisme psikologis yang adaptif dalam proses pemulihan remaja dari perilaku *self-harm*.

## Saran

Remaja yang melakukan *self-harm* perlu diberikan ruang untuk mengenal dan memaknai ulang pengalaman emosional mereka. Salah satu langkah awal yang penting adalah belajar mengenali dan menerima emosi tanpa langsung bereaksi atau menyalahkan diri sendiri. Remaja dapat mulai berlatih *self-compassion* melalui tindakan sederhana seperti memberikan afirmasi positif kepada diri sendiri, melakukan aktivitas perawatan diri (*self-care*), serta menciptakan waktu untuk mendengarkan kebutuhan batin mereka secara jujur. Disarankan juga bagi remaja untuk tidak memendam masalah sendiri, melainkan mencoba membuka diri kepada orang-orang terdekat yang dirasa aman dan mendukung. Bagi remaja pelaku *self-harm*, bersosialisasi tidak berarti harus terbuka kepada semua orang. Yang terpenting adalah membangun koneksi dengan individu atau lingkungan yang mampu memahami, tidak menghakimi, dan memberikan dukungan.

Dukungan sosial dari lingkungan terbukti menjadi salah satu faktor penting dalam pembentukan *self-compassion*. Oleh karena itu, orang tua dan orang terdekat disarankan untuk menciptakan lingkungan yang penuh penerimaan dan empati, dengan membangun komunikasi yang terbuka dan tidak menghakimi. Meningkatkan kesadaran orang tua tentang pentingnya dukungan emosional dapat membantu remaja merasa lebih diterima dan aman dalam menghadapi masalah pribadi mereka.

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan dua partisipan, sehingga hasilnya bersifat mendalam namun tidak dapat digeneralisasikan ke seluruh populasi remaja perempuan pelaku *self-harm*. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya melibatkan lebih banyak partisipan dengan latar belakang yang lebih beragam agar dapat memperoleh gambaran yang lebih luas dan representatif. Peneliti juga dapat mempertimbangkan pendekatan *mixed-method* agar temuan kualitatif dapat dilengkapi dengan data kuantitatif untuk memperkuat validitas. Penelitian ini hanya membatasi kajian pada tiga dimensi kepribadian, sehingga belum mampu menggambarkan pengaruh kelima dimensi kepribadian secara utuh. Oleh karena itu, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk mengkaji kelima dimensi kepribadian dalam model *Big Five* (*Extraversion*, *Agreeableness*, *Conscientiousness*, *Neuroticism*, dan *Openness to Experience*) guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan kepribadian dengan variabel yang diteliti.

## Daftar Pustaka

- Anugrah, M. F., Karima, K., Puspita, N. M. S. P., Amir, N. A. B., & Mahardika, A. (2023). Self Harm and Suicide in Adolescents. *Jurnal Biologi Tropis*, 23(1), 200–207. <https://doi.org/10.29303/jbt.v23i1.5902>
- Ardi, I. Y., Feoh, N., & Jani, S. A. (2024). Pengaruh Self Compassion pada Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau. *R2J*, 7(1). <https://doi.org/10.38035/rrj.v7i1>
- Arridlo, A. Q. R. E. N., & Rif'ah, E. N. (2024). The Role of Social Support in Preventing Self-Harm Behavior in Depressed Adolescents. *Medical Technology and Public Health Journal*, 8(2), 176–185. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v8i2.4794>
- Dharmawati, S., & Sahrani, R. (2023). Self-compassion dan Self-esteem pada Emerging Adulthood yang Pernah Melakukan Self-harm. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 1084–1096. <https://idm.or.id/JSER/ind>
- Faradiba, A. T., Paramita, A. D., & Dewi, R. P. (2022). Emotion dysregulation and deliberate self-harm in adolescents. *Konselor*, 11(1), 20–24. <https://doi.org/10.24036/02021103113653-0-00>
- Insani, S. M., & Savira, S. I. (2023). Studi Kasus : Faktor Penyebab Perilaku Self-harm pada Remaja Perempuan. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi* |, 10(02), 439–454.
- Jafari, A., & Kiani, Z. (2024). The Effectiveness of Self-Compassion Training on Emotion Regulation and Cognitive Flexibility in Adolescent Girls with Self-Harming Behavior. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 5(6), 1–11. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.5.6.1>
- Karinda, F. B. (2020). Belas Kasih Diri (Self Compassion) pada Mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia>
- Khairunnisa, D. F., Ninin, R. H., & Abidin, F. A. (2023). Self-compassion dan Non-suicidal Self-injury pada Wanita Dewasa Awal. *Martabat: Jurnal Perempuan Dan Anak*, 6(2), 334–359. <https://doi.org/10.21274/martabat.2022.6.2.334-359>
- Liu, J., Li, J., Zhou, M., Liu, H., Fan, Y., Mi, S., & Tang, Y. (2023). Non-suicidal self-injury in adolescents with mood disorders and the roles of self-compassion and emotional regulation. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 01–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1214192>
- Liu, P., Liu, J., Li, Y., & Lu, J. (2024). Effect of Parenting Style, attachment to parents and self-compassion on the occurrence and recovery motivation for non-suicidal self-injury in adolescents. *Frontiers in Psychology*, 15, 01–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1408396>
- Murdiyanto, E. (2020). METODE PENELITIAN KUALITATIF (Teori dan Aplikasi disertai Contoh Proposal) (I). *Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat UPN "Veteran"* Yogyakarta Press.
- Nabila, P., & Putri, D. E. (2025). Pengaruh Self Compassion dan Conscientiousness terhadap Perilaku Non Suicidal Self Injury pada Mahasiswa di JABODETABEK. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 5(1), 68–76. <https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy>
- Najmah, Adelliani, N., Sucirahayu, C. A., & Zanjabila, A. R. (2023). Analisis Tematik pada Penelitian Kualitatif (Y. Setyaningsih, Ed.). *Penerbit Salemba Medika*. <http://www.penerbitsalemba.com>

- Pamungkas, D. S., Sumardiko, D. N. Y., & Makassar, E. F. (2024). Dampak-Dampak yang terjadi Akibat Disregulasi Emosi pada Remaja Akhir: Kajian Sistematik. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 1–15. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2598>
- Per, M., Schmelefske, E., Brophy, K., Austin, S. B., & Khoury, B. (2022). Mindfulness, Self-compassion, Self-injury, and Suicidal thoughts and Behaviors: a Correlational Meta-analysis. *Mindfulness*, 13(4), 821–842. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01815-1>
- Prahayuningtyas, F., & Basaria, D. (2023). Analisis Korelasi Self Compassion dengan Psychological Wellbeing pada Anak Sulung Perempuan Dewasa Awal. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 1176–1190. <https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER>
- Prati S. P, I. A. M. G., Wismanto, Y. B., & Rahayu, E. (2024). Self-Compassion Sebagai Mediator Antara Perceived Stress dan Depresi Pada Emerging Adulthood. *PSIKODIMENSI*, 23(1), 41–53. <https://doi.org/10.24167/psidim.v23i1.12189>
- Pullmer, R., Chung, J., Samson, L., Balanji, S., & Zaitsoff, S. (2019). A systematic review of the relation between self-compassion and depressive symptoms in adolescents. *Journal of adolescence*, 74, 210-220.
- Ramadani, N. F., & Murdiana, S. (2023). Self-Compassion Training Can Reduce Self Injury in Adolescents, Is It Effective? Pelatihan Self-Compassion dapat Menurunkan Self Injury pada Remaja, Apakah Efektif?. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(3), 401–406. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i3>
- Saputra, M. R., Anugerah, D., Mukti, C., Angelina, R., Maharani, P. A., Yuniarti, B. D., Fitria, S., Saefullah, N. R., Nisrina, H., Aprilia, N. J., & Hidayat, R. (2022). Kerentanan Self Harm Pada Remaja Di Era Modernisasi. In *PROCEEDING CONFERENCE ON PSYCHOLOGY AND BEHAVIORAL SCIENCES* (Vol. 1). <http://proceedings.dokicti.org/index.php/CPBS/index>
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan populasi dan sampel: Pendekatan metodologi penelitian kuantitatif dan kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721–2731.
- Thesalonika, & Apsari, C. N. (2021). Perilaku Self Harm atau Melukai Diri Sendiri yang Dilakukan Oleh Remaja. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial e*, 4(2), 213–224.
- Wiffida, D., Made, I., Dwijayanto, R., Ketut, I., & Priastana, A. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self-Compassion: Studi Literatur. *Indonesian Journal of Health Research*, 5(1), 19–23.
- Wu, Z., & Zhang, Y. (2023). Influences on the Development of Self-compassion in Adolescents. *International Journal of Education and Humanities*, 10(1), 109-112.
- Wulan, N., & Nugraha, Moch. D. (2024). Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Self Harm pada Remaja Generasi Z di Sekolah Menengah Atas. *Journal of Nursing Practice and Education*, 5(1), 140–146. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v5i1.1450>