

**STUDI KASUS : FAKTOR PENYEBAB PERILAKU *SELF-HARM*
PADA REMAJA PEREMPUAN**

***CASE STUDY: CAUSATIVE FACTOR SELF-HARM BEHAVIOR IN
ADOLESCENT FEMALE***

Saridewi Mutiara Insani

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: saridewi.19140@mhs.unesa.ac.id

Siti Ina Savira

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: sitisavira@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor penyebab perilaku *self-harm* dan apakah faktor penyebab yang mendominasi munculnya perilaku *self-harm* pada remaja perempuan. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus, teknik analisis data berupa analisis deskriptif, dan teknik pengumpulan data berupa wawancara serta dokumentasi. Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari tiga orang remaja perempuan yang pernah melakukan perilaku *self-harm* dengan masing-masing satu significant other. Hasil dari penelitian ini mengungkap tiga topik pembahasan yakni mengenai gambaran perilaku *self-harm*, faktor-faktor penyebab perilaku *self-harm*, dan upaya mengurangi perilaku *self-harm*. Berdasarkan analisis data, dapat disimpulkan bahwa remaja perempuan yang melakukan perilaku *self-harm* disebabkan oleh beberapa faktor penyebab dan tidak hanya satu faktor saja. Penelitian ini mengungkap bahwa faktor penyebab yang mendominasi munculnya perilaku *self-harm* pada remaja perempuan yakni *self-harm* sebagai *emotion focus coping*.

Kata kunci : Remaja perempuan, faktor penyebab, *self-harm*.

Abstract

This study aims to determine the factors that cause self-harm behavior and what are the causal factors that dominate the emergence of self-harm behavior in female adolescents. This study uses a qualitative research design with a case study approach, data analysis techniques in the form of descriptive analysis, and data collection techniques in the form of interviews and documentation. The participants in this study consisted of three young women who had committed self-harm behavior with one significant other each. The results of this study reveal three topics of discussion, namely the description of self-harm behavior, the factors that cause self-harm behavior, and efforts to reduce self-harm behavior. Based on data analysis, it can be concluded that teenagerswomen who engage in self-harm behavior are caused by several factors and not just one factor. This study reveals that the causative factor that dominates the emergence of self-harm behavior in female adolescents is self-harm as an emotion focus coping.

Key word : Female adolescents, causative factors, *self-harm*.

Article History	
<i>Submitted : 03-07-2023</i>	
<i>Final Revised : 04-07-2023</i>	
<i>Accepted : 04-07-2023</i>	<p><i>This is an open access article under the CC-BY-SA license</i></p> <p><i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i></p>

Masa remaja sendiri adalah suatu peralihan atau transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Santrock, 2018). Pada masa ini, terjadi berbagai perubahan dalam individu mulai dari anak-anak menjadi dewasa. Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2019, batasan usia seorang remaja adalah 12-24 tahun (Thesalonika & Apsari, 2021). Terdapat pandangan mengenai remaja oleh Stanley Hall (1904) yakni “storm-and-stress atau badai-dan-stres” yang artinya menyatakan bahwa masa remaja ialah masa yang bergejolak dengan ditandai oleh konflik dan perubahan suasana hati atau mood (Santrock, 2018). Remaja laki-laki maupun perempuan pasti memiliki tantangannya masing-masing dalam melalui masa remajanya. Menurut Robins, dkk (2002), ketika masa remaja penghargaan diri seorang remaja perempuan menurun lebih drastis dibandingkan dengan seorang remaja laki-laki. Selain itu, remaja juga dikenal sebagai seseorang yang labil karena tengah mencari identitas atau jati diri (Santrock, 2018).

Tugas perkembangan utama selama masa remaja adalah perkembangan regulasi emosi (Weis, R., 2018). Regulasi emosi mengacu pada kapasitas seseorang untuk mengenali, melabeli, dan mengontrol ekspresi emosi mereka dengan cara yang konsisten dengan budaya harapan (Ode, 2016; Weis, R., 2018). Regulasi emosi sangat penting bagi individu untuk mencapai tujuan jangka panjang sasaran. Beberapa gangguan pada remaja mencerminkan masalah dengan regulasi emosi. Sehingga remaja dapat terlibat dalam cara maladaptif untuk mengurangi kecemasan yang menyebabkan mereka merugikan diri sendiri. Akhirnya perilaku *self-harm* ini dapat dilihat sebagai upaya yang bermasalah untuk mengatur emosi remaja (Weis, R., 2018).

Proses pengambilan keputusan yang dilakukan oleh seorang remaja juga menjadi poin yang penting. Pada masa remaja, mereka sering dihadapkan oleh berbagai pilihan. Dalam mengambil keputusan yang tepat, sebagian besar individu melakukannya pada saat mereka sedang berada di kondisi yang tenang dan tidak emosional. Khususnya berlaku pada seorang remaja, mereka cenderung memiliki emosi yang kuat dan membara. Oleh karena itu, seorang remaja mampu mengambil keputusan yang tepat dan bijaksana saat mereka tengah berada pada situasi dan kondisi yang tenang atau stabil, serta bisa mengambil keputusan yang tidak bijaksana ketika sedang pada emosi yang tinggi (Paus, 2009; Steinberg, 2008; Santrock, 2018). Dengan demikian, emosi sering kali menghambat seorang remaja dalam mengambil keputusan.

Belakangan ini, topik pembahasan kesehatan mental mulai marak diperbincangkan di Indonesia. Muncul isu-isu psikologis baik di dunia nyata maupun di dunia maya atau media sosial. Salah satu contohnya, seorang remaja yang mengunggah atau membagikan tindakan atau perasaan sedih, marah, kecewa hingga putus asa dengan melakukan perilaku melukai diri sendiri atau dikenal dengan istilah perilaku *self-harm* (Widyawati & Kurniawan, 2021). Depresi yang terjadi pada remaja tidak selalu dalam bentuk kesedihan, tetapi bisa dalam bentuk mudah marah, jenuh, atau ketidakmampuan untuk menikmati kesenangan. Depresi memerlukan penanganan yang khusus dan serius karena dapat menimbulkan bahaya bunuh diri (Brent & Birmaher, 2002; Papalia & Feldman, 2015). Apabila tidak ditanangi dengan tepat akan

menimbulkan hal negatif, salah satunya dengan tindakan menyakiti atau melukai diri sendiri atau *self-harm*.

Self-harm merupakan sebuah istilah psikologi yang artinya perilaku seseorang menyakiti atau melukai dirinya sendiri dengan melakukan berbagai macam cara tanpa memandang ada atau tidaknya keinginan untuk bunuh diri (NICE, 2015; WHO, 2015; Kusumadewi, dkk, 2019). Perilaku *self-harm* tersebut adalah suatu bentuk tindakan yang dilakukan seseorang untuk mengatasi perasaan yang menyakitkan atau tekanan emosional dengan cara yang merugikan diri seperti menyakiti dan melukai diri sendiri tanpa ada keinginan untuk mati (Jenny, 2016; Klonsky dkk., 2011; Thesalonika & Apsari, 2021). Tindakan *self-harm* biasanya menjadi respon seseorang dalam mengekspresikan emosi atau perasaan yang sedang dirasakan. *Self-harm* juga menjadi salah satu fenomena kesehatan mental yang terjadi sebagai mekanisme koping maladaptif dengan melalui rasa sakit secara fisik untuk mengatasi stressor atau tekanan emosional (Woodley, 2020; Sibarani, dkk, 2021). Sehingga, dapat disimpulkan bahwa perilaku *self-harm* merupakan sebuah tindakan menyakiti atau melukai diri sendiri yang dilakukan seseorang secara sengaja sebagai bentuk reaksi dari emosi yang dirasakan individu.

Menurut Knigge (1999), bentuk perilaku *self-harm* yang dapat dilakukan oleh seseorang, yakni sebagai berikut memotong atau menggores bagian tubuh tertentu (moderate / superficial self mutilation); memukul diri sendiri; memukul tembok atau benda keras lainnya; membakar bagian tubuh tertentu; mematahkan tulang; dan mengganggu penyembuhan luka; (Lubis & Yudhaningrum, 2020). Perilaku *self-harm* yang paling sering dilakukan adalah menggores atau menyayat kulit menggunakan cutter atau benda tajam lainnya. Perilaku ini biasanya disebut dengan istilah self cutting. Bentuk perilaku *self-harm* lainnya, bisa dengan memukul diri, menjambak rambut, membakar tubuh, mengorek bekas luka, dan juga mengonsumsi zat beracun (Tang, dkk., 2016).

Kemudian, terdapat beberapa pendapat menurut para ahli mengenai faktor-faktor penyebab perilaku *self-harm*. Menurut Mullis dan Chapman (2000), faktor penyebab perilaku *self-harm* adalah emotion focus coping. Artinya, seorang remaja cenderung menyelesaikan masalah dengan memperkecil tekanan emosional yang dirasakan agar mendapatkan rasa nyaman atau perasaan lega, salah satunya dengan melukai diri sendiri (Thesalonika & Apsari, 2021). Kemudian, Sutton (2007) menyatakan bahwa penyebab perilaku menyakiti diri adalah faktor psikologis, seperti merasa tidak mampu menahan emosi, stress, rendah diri, depresi atau putus asa (Bidayah, dkk, 2023).

Selanjutnya menurut Ronka (2013), kesepian dapat menjadi salah satu faktor penyebab seorang remaja melakukan perilaku menyakiti dan melukai diri sendiri. Menurut Robert, Weis (2028) bullying dan cyberbullying adalah prediktor unik dari perilaku *self-harm* dan bunuh diri. Sehingga, dikatakan remaja yang merasa memiliki hubungan yang baik dengan keluarga, teman sebaya, dan sekolah mereka akan berisiko rendah untuk melakukan bunuh diri dan menyakiti diri sendiri. Selain itu, menurut Burešová dkk., tahun 2015 menyebutkan terdapat 2 faktor yang menyebabkan perilaku *self-harm* yakni eksternal dan internal (Thesalonika & Apsari, 2021). Faktor eksternal bisa berasal dari luar seperti, pola asuh orang tua yang otoriter dan masalah dalam hubungan romantis atau pertemanan. Sedangkan faktor internal dapat berupa kebutuhan atau kecenderungan neurotik seperti kasih sayang, penerimaan sosial, atau penghargaan sosial dari seseorang, dan kematangan emosi seseorang. Dengan demikian, terdapat banyak faktor yang dapat memicu munculnya perilaku *self-harm* pada remaja, baik dari internal seperti bentuk pengambilan keputusan dengan menggunakan mekanisme koping maladaptif maupun eksternal sebagai tindakan mengekspresikan stress dengan stressor yang datang dari luar individu.

Penelitian ini berfokus pada seorang perempuan, karena seorang perempuan memiliki tekanan psikologis yang tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Lutz, dkk (2022), yang menyebutkan bahwa perempuan melaporkan tekanan psikologis yang lebih tinggi secara signifikan dan signifikan pencarian sensasi serta urgensi positif yang lebih rendah daripada laki-laki. Hasil menunjukkan tingkat NSSI (Non-suicidal Self-injury) yang lebih tinggi pada perempuan sebagian dijelaskan oleh tingkat tekanan psikologis mereka yang lebih besar daripada laki-laki, namun tidak oleh perbedaan dalam bagaimana laki-laki dan perempuan menanggapi tekanan ini.

Selain itu, dalam sebuah penelitian lainnya mengenai perempuan Asia juga menyebutkan bahwa perempuan lebih rentan mencoba untuk bunuh diri dan melakukan perilaku *self-harm* atau melukai dirinya sendiri daripada laki-laki (Shoib, S., dkk, 2022). Adapun hasil studi yang menunjukkan bahwa seorang anak-anak laki-laki maupun perempuan memiliki penghargaan diri yang tinggi, namun ketika mereka memasuki masa remaja harga diri mereka cenderung turun secara drastis (Robins, dkk., 2002; Santrock, 2018).

Dengan demikian, dapat diketahui adanya berita maupun penelitian yang menyatakan tingginya angka perilaku *self-harm* pada kalangan remaja khususnya perempuan. Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, penelitian ini berfokus pada faktor yang mendominasi penyebab munculnya perilaku *self-harm* pada remaja perempuan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui faktor-faktor penyebab yang memicu perilaku *self-harm* pada remaja perempuan dan faktor yang mendominasi penyebab munculnya perilaku *self-harm* pada remaja perempuan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, diperoleh data bahwa terdapat tiga partisipan remaja perempuan pelaku *self-harm* dengan rentan usia 18-22 tahun. Subjek pertama dengan nama samaran Vely. Seorang remaja perempuan berusia 19 tahun yang berdomisili di Jember. Terakhir kali Vely melakukan perilaku *self-harm* sekitar bulan Januari 2023. Pemicu Vely melakukan tindakan menyakiti diri sendiri adalah masalah dengan pasangan atau pacar. Dengan melakukan tindakan memukul tangan ke tembok dan memukul-mukul kepalanya.

Selanjutnya, pada subjek kedua dengan nama samaran Cantik. Seorang remaja perempuan berusia 20 tahun dengan domisili di Surabaya. Terakhir kali Cantik melakukan perilaku *self-harm* yakni pada bulan Februari 2023. Cantik melakukan tindakan menyakiti diri sendiri sudah lama, sejak ia duduk di bangku SMP sekitar tahun 2015. Perilaku *self-harm* yang terakhir ia lakukan adalah membenturkan kepalanya ke tembok.

Terakhir, pada subjek ketiga dengan nama samaran Anna. Seorang remaja perempuan berusia 22 tahun yang berdomisili di Jember. Terakhir kali Anna melakukan perilaku *self-harm* sekitar akhir tahun 2022. Perilaku *self-harm* yang dilakukan Anna mencapai puncak pada awal masa pandemi dengan munculnya masalah dalam keluarganya. Tindakan menyakiti atau melukai diri sendiri yang Anna lakukan ada beberapa macam. Mulai dari melukai tangan dengan pecahan beling, menggores tangan dengan cutter, hingga membenturkan kepala ke tembok.

Dengan latar belakang fenomena yang terjadi di kalangan remaja khususnya perempuan, penelitian ini berfokus pada faktor-faktor penyebab terjadinya perilaku *self-harm* pada remaja perempuan. Isu ini menjadi sangat penting untuk diteliti dan dibahas lebih lanjut dengan tepat. Kajian psikologi klinis dapat menjadi sarana yang tepat untuk meneliti kasus yang sedang marak di Indonesia ini. Hal ini juga menjadi perhatian utama bagi peneliti dalam kajian psikologi klinis untuk menggali secara mendalam mengenai isu self harm. Peneliti tertarik mengangkat topik perilaku *self-harm* pada remaja perempuan khususnya untuk mengetahui

faktor-faktor penyebab yang memicu pelaku melakukan tindakan menyakiti diri sendiri tersebut. Sehingga peneliti mengangkat judul penelitian yakni "Studi Kasus : Faktor Penyebab Perilaku *Self-harm* Pada Remaja Perempuan".

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif didefinisikan dengan penelitian yang menggunakan kerangka penafsiran atau teoritis yang membentuk studi tentang permasalahan riset mengenai makna yang dimiliki oleh individu atau kelompok tertentu pada masalah manusia atau sosial (Creswell, John W., 2015). Ciri dari studi kasus yakni diawali dengan mengidentifikasi suatu kasus dengan spesifik, kemudian mengilustrasikan dan mendeskripsikan kasus, serta memperlihatkan pemahaman mendalam mengenai kasus tersebut. Menurut Creswell, John W. (2015), penelitian studi kasus majemuk biasanya tidak lebih dari 4 sampai 5 kasus. Dengan demikian, sumber data penelitian ini terdiri dari 3 subjek penelitian dengan kasus perilaku *self-harm* yang berbeda-beda.

Cara memperoleh subjek penelitian, peneliti menyebarkan *broadcast* melalui media sosial seperti whatsapp yang berisi ajakan kepada pelaku *self-harm* dengan kriteria yang sudah ditentukan untuk menjadi partisipan. Broadcast ini disebarluaskan kepada orang-orang sekitar peneliti. Berdasarkan hasil penyebaran broadcast penelitian, terdapat 5 orang yang menghubungi peneliti dan bersedia menjadi partisipan. Namun dari kelima orang tersebut, hanya 3 orang yang memenuhi seluruh kriteria dalam subjek penelitian kali ini.

Kriteria subjek penelitian yang ditentukan yakni sebagai berikut. remaja berusia 18- 22 tahun; berjenis kelamin perempuan, khususnya seorang remaja perempuan; dan pelaku *self-harm* yaitu seorang remaja perempuan yang pernah melakukan perilaku menyakiti atau melukai diri sendiri minimal dalam 3 bulan terakhir sebelum penelitian. Setelah melalui proses seleksi, diperoleh 3 subjek penelitian dengan kasus perilaku *self-harm* yang berbeda-beda.

Subjek penelitian pertama dengan nama samaran Vely berusia 19 tahun dengan bentuk *self-harm* yang pertama kali dilakukan yakni memukul kepala terakhir melakukan bulan Januari 2023. Kedua yakni ada Cantik, remaja perempuan berusia 20 tahun dengan bentuk *self-harm* yang pertama kali dilakukan yakni membenturkan kepala ke tembok, terakhir melakukan pada bulan Februari 2023. Ketiga, Anna berusia 22 tahun dengan bentuk *self-harm* yang pertama kali dilakukan yakni melukai atau menggores tangannya menggunakan benda tajam, terakhir melakukan pada akhir tahun 2022.

Selanjutnya, penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan wawancara dan dokumentasi. Wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini adalah wawancara semiterstruktur kepada ketiga subjek penelitian dan masing-masing satu significant other atau orang terdekat. Studi dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini yakni berupa foto dan riwayat media sosial partisipan atau subjek penelitian. Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu analisis deskriptif. Analisis deskriptif ini dimulai dari mempersiapkan dan mengorganisasikan data, meliputi data teks seperti transkrip wawancara dan data gambar seperti foto, lalu mereduksi data menjadi tema dengan proses pengkodean dan peringkasan kode, dan terakhir menyajikan data dalam bentuk tabel, bagan, atau pembahasan (Creswell, John W., 2015).

Penelitian ini menggunakan uji keabsahan data berupa triangulasi sumber data. Hal yang dilakukan untuk mengecek kembali keabsahan data, yakni peneliti juga melakukan

wawancara terhadap significant other atau orang terdekat dari subjek penelitian guna memastikan kebenaran data yang telah diperoleh. Significant other dari ketiga subjek penelitian ini, antara lain ada pasangan dan sahabat.

Hasil

Deskriptif subjek penelitian, berdasarkan analisis data dari hasil wawancara diperoleh deskripsi mengenai gambaran tentang masing-masing subjek penelitian dengan masalah yang terjadi secara detail. Pada subjek penelitian pertama, dengan nama samaran Vely berusia 19 tahun. Vely merupakan anak perempuan kedua dan terakhir di keluarganya. Keluarga Vely merupakan keluarga yang harmonis dan ia dekat dengan kedua orang tuanya. Mulai dari kecil Vely terbiasa dimanja oleh orang tuanya. Hal itu membentuk sifatnya yang sedikit egois dan keras kepala karena semua hal yang dia inginkan harus dipenuhi. Setelah Vely beranjak remaja, dia mulai berpacaran dengan lawan jenis. Sejak saat itu, kehidupannya mulai berubah. Vely terpengaruh oleh pacarnya yang melakukan perilaku *self-harm* ketika sedang bertengkar dengannya.

Pada subjek penelitian kedua, dengan nama samaran Cantik berusia 20 tahun. Dia sebagai anak kedua dari 4 bersaudara yang dididik dengan pola asuh yang keras, baik secara fisik maupun verbal. Sejak kecil, dia terbiasa melihat kakaknya dididik dengan keras oleh orang tuanya bahkan dengan pukulan. Kehidupan dan masalah yang dihadapi oleh Cantik hingga saat ini cukup kompleks. Ketika dia masuk ke Sekolah Dasar, Cantik mendapatkan tindakan *bully* dari temannya. Ketika SMP, dia sempat mendapatkan pengalaman dilecehkan oleh gurunya sendiri. Dan pada saat SMA, Cantik juga mengidap penyakit meningitis atau infeksi selaput otak dan dilecehkan lagi oleh terapis saat sedang dalam kondisi kritis di rumah sakit. Cantik mulai melakukan tindakan *self-harm* ketika SMP hingga saat ini. Cantik melakukan perilaku *self-harm* dengan melukai tangannya.

Pada subjek penelitian ketiga, dengan nama samaran Anna berusia 22 tahun. Anna adalah sosok yang selalu bahagia di depan orang lain, suka bercanda dan tertawa, namun di sisi lain suka menyembunyikan perasaan sedihnya. Sejak kecil, Anna dididik dengan keras. Dia juga sempat mendapatkan kekerasan fisik ketika tidak mengikuti perintah dan kemauan orang tuanya. Di sisi lain, kedua orang tuanya sering bertengkar dirumah. Namun, sejak duduk di bangku SD, dia sudah LDR dengan ayahnya karena harus bekerja di luar Pulau Jawa. Anna juga sempat mendapatkan *bully* dari teman-temannya di sekolah dasar. Ketika SMP, dia mulai mencoba melakukan perilaku *self-harm*. Perilaku *self-harm* tersebut mulai berkembang pada masa pandemi covid. Berawal dari persoalan kedua orang tuanya yang sering bertengkar hingga terjadi perselingkuhan oleh ibunya ketika sedang pendidikan di luar kota. Hal tersebut menjadi pemicu berkembangnya perilaku *self-harm* yang dilakukan oleh Anna.

Deskriptif temuan hasil penelitian akan dibagi menjadi tiga tema besar yaitu, gambaran perilaku *self-harm*, faktor-faktor penyebab perilaku *self-harm*, dan upaya mengurangi perilaku *self-harm* pada remaja perempuan. Hasil penelitian dapat digambarkan dengan tabel sebagai berikut.

Tabel 4.1

Tema Perilaku *Self-harm*

Tema	Sub Tema
Gambaran dan dampak perilaku <i>self-harm</i>	Bentuk perilaku <i>self-harm</i>
	Intensitas perilaku <i>self-harm</i>
	Perasaan ketika melakukan perilaku <i>self-harm</i>
	Dampak dari perilaku <i>self-harm</i>
Faktor-faktor penyebab perilaku <i>self-harm</i>	<i>Self-harm</i> sebagai <i>emotion focus coping</i>
	Kematangan emosi
	Kesepian
	Penghargaan diri yang rendah
	Gangguan mental
	Pola asuh otoriter
	Masalah keluarga
	Masalah dalam hubungan romantic
Upaya mengurangi perilaku <i>self-harm</i>	Penerimaan diri
	Mempelajari ilmu psikologi
	Mencari bantuan tenaga profesional
	Mendekatkan diri dengan Tuhan
	Dukungan sosial

1. Gambaran Perilaku *Self-harm*

- Bentuk perilaku *self-harm*

Bentuk-bentuk perilaku *self-harm* yang dilakukan ketiga subjek penelitian ada berbagai macam. Persamaan ketiga subjek penelitian ini yaitu menyakiti dirinya sendiri dengan cara menggores atau melukai tangannya menggunakan benda tajam (ujung pulpen, cutter, isi silet, atau pecahan beling) dan memukul-mukul kepala atau bagian tubuhnya sendiri.

Berikut dokumentasi bentuk perilaku *self-harm* yang pernah Cantik lakukan berupa *superficial self mutilation*.



Gambar 4.1

Screenshot Status Whatsapp



Gambar 4.2

Perilaku *Self-Cutting*

- Intensitas perilaku *self-harm*

Intensitas dapat diukur dari seberapa lama durasi dan seberapa sering tindakan *self-harm* yang dilakukan oleh subjek penelitian. Ketiga subjek penelitian ini memiliki intensitas perilaku *self-harm* yang berbeda-beda. Vely memerlukan waktu sekitar beberapa menit untuk menyakiti dirinya demi melampiaskan emosinya. Cantik melakukan perilaku *self-harm* paling sering dibandingkan kedua subjek penelitian lainnya. Dan Anna melakukan perilaku *self-harm* sekitar 1-2 jam.

- Perasaan ketika melakukan perilaku *self-harm*

Perasaan ketika melakukan perilaku *self-harm* dari ketiga subjek penelitian ini memiliki pengalamannya masing-masing. Perasaan Vely ketika sedang melakukan perilaku *self-harm* yakni emosi yang membara sampai dia merasa bahwa tubuhnya ikut terasa panas. Cantik merasakan perasaan lega dan senang, serta dengan melihat luka dan darah yang mengalir ditangannya, dia akan merasa bahwa dirinya masih hidup. Perasaan Terakhir Anna merasakan perasaan yang sangat lega.

- Dampak dari perilaku *self-harm*

Dampak yang diperoleh akibat perilaku *self-harm* yang dilakukan oleh ketiga partisipan kebanyakan merupakan dampak yang positif. Seperti perasaan lega dan puas karena dapat meluapkan emosi mereka dengan melakukan perilaku *self-harm*. Mereka belum merasakan atau bahkan mengesampingkan dampak negatif dari tindakan menyakiti diri tersebut. Hal tersebut membuat mereka tetap melakukan perilaku *self-harm* sampai saat ini.

2. Faktor-Faktor Penyebab Perilaku *Self-harm*

- *Self-harm* sebagai *emotion focus coping*

Setiap orang memiliki caranya masing-masing untuk menghadapi emosi yang sedang dirasakan. Beberapa orang berhasil mengontrol emosi mereka dengan cara dan hal yang positif. Namun, beberapa orang mengatasi emosi tersebut dengan cara yang merugikan dirinya sendiri, seperti melakukan perilaku *self-harm*. Ketiga subjek penelitian ini yaitu Vely, Cantik, dan Anna melakukan hal yang sama. Dalam hal ini yaitu mereka melakukan perilaku *self-harm* sebagai *emotion focus coping* mereka.

- Kematangan emosi

Subjek penelitian ini sedang dalam masa remaja, kondisi emosi seorang remaja sedang bergejolak. Mereka sedang proses mengenali diri dan belajar untuk mengontrol emosi. Faktor penyebab ini ditemukan pada dua subjek yakni Vely dan Cantik. Hal ini dikarenakan berdasarkan usia, Anna termasuk subjek penelitian paling tua diantara mereka dan sudah menginjak remaja akhir.

- Kesepian

Perasaan kesepian juga menjadi salah satu faktor penyebab seseorang melakukan perilaku *self-harm*. Salah satu subjek penelitian ini yakni Anna, melakukan perilaku *self-harm* pada saat masa pandemi covid-19. Dimana pada masa tersebut, interaksi yang terjalin antar individu berkurang karena dibatasi.

- Penghargaan diri yang rendah

Penghargaan diri individu merupakan bagian dari kebutuhan neurotik yang penting. Ketika individu memiliki penghargaan diri yang baik, maka individu tersebut juga akan mencintai dirinya sendiri. Salah satu subjek penelitian ini yakni Cantik, memiliki penghargaan diri yang rendah. Hal tersebut disebabkan oleh pengalaman buruk yang pernah dialami. Pengalaman tersebut berupa tindakan *bully*, pelecehan, dan perselingkuhan.

- Gangguan mental

Individu dengan gangguan mental sering kali menunjukkan perilaku-perilaku yang tidak wajar secara tidak sadar. Salah satu subjek penelitian, yakni Cantik mengidap gangguan mental yakni gangguan bipolar dan BPD (*Borderline Personality Disorder*). Cantik di diagnosa gangguan mental pada tahun 2021.

- Pola asuh otoriter

Pola asuh orang tua menjadi bagian penting dalam membentuk karakter seorang anak. Didikan yang terlalu keras akan membentuk karakter anak yang keras pula, anak akan menjadi keras kepala dan egois. Dua dari tiga subjek penelitian ini mendapatkan pola asuh otoriter dari orang tua mereka, yakni Cantik dan Anna. Keduanya juga mendapatkan kekerasan baik secara verbal maupun fisik. Hal tersebut menjadi pemicu mereka melakukan tindakan menyakiti diri sendiri.

- Masalah keluarga

Setiap keluarga pasti memiliki masalahnya masing-masing. Sebagai anak tentunya menginginkan keluarga yang bahagia dan harmonis. Ketika dihadapkan dengan masalah yang mendekati perpisahan, anak belum tentu siap melewatinya. Dalam hal ini, Anna menjadi korban pertengkaran orang tuanya dirumah.

- Masalah dalam hubungan romantis

Masa remaja merupakan masa dimana seorang individu mulai menjalin hubungan romantis atau berpacaran. Salah satu subjek penelitian ini yakni Vely pernah memiliki hubungan romantis yang toxic. Mantan pacar Vely adalah pasangan yang posesif dan emosional. Pertama kali Vely melakukan perilaku *self-harm* karena meniru mantan pacarnya ketika sedang marah dan bertengkar dengan Vely.

3. Upaya Mengurangi Perilaku *Self-harm*

- Penerimaan diri

Ketiga subjek penelitian ini, yakni Vely, Cantik, dan Anna sudah menyadari bahwa perilaku *self-harm* yang mereka lakukan tidak baik jika terus menerus menjadi kebiasaan. Oleh karena itu, mereka memiliki strateginya masing-masing untuk mengurangi bahkan menghentikan perilaku *self-harm* tersebut. Strategi yang Vely lakukan, yakni dia menerima dirinya dengan segala bentuk emosi yang dirasakan, meskipun sambil terus menangis. Penerimaan diri yang Veli lakukan ini bisa membuatnya menyadari bahwa dirinya akan merasa capek ketika selalu melakukan perilaku *self-harm* untuk melampiaskan emosi tersebut.

- Mempelajari ilmu psikologi

Cantik berkuliah di jurusan psikologi untuk mempelajari tentang pentingnya kesehatan mental dan strategi coping sebagai upaya dia dalam mengurangi perilaku *self-harm*. Anna sempat menjadi mahasiswi jurusan psikologi namun hanya berjalan 1 semester. Dari sana dia belajar bahwa penting untuk memiliki kesadaran akan kesehatan mental.

- Mencari bantuan tenaga profesional

Setelah mempelajari ilmu psikologi, Cantik dan Anna mulai sadar akan pentingnya kesehatan mental. Akhirnya mereka memutuskan untuk pergi mencari bantuan tenaga ahli. Cantik melakukan konseling dan terapi dengan psikolog maupun psikiater. Serta, Anna melakukan konsultasi dengan psikolog.

- Mendekatkan diri pada Tuhan

Mendekatkan diri pada Tuhan juga menjadi salah satu upaya yang dilakukan subjek penelitian ini untuk mengurangi perilaku *self-harm* yang dilakukan. Anna melakukan upaya mengurangi perilaku *self-harm* dengan mendengarkan Murotal al-Quran pada malam hari sebelum tidur.

- Dukungan Sosial

Seorang remaja yang mendapatkan dukungan sosial dari orang terdekatnya akan berkembang dengan cara yang positif dan sehat. Mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitar juga dapat membantu remaja perempuan berhenti melakukan perilaku *self-harm*. Dalam hal ini, Anna mendapatkan dukungan secara emosional berupa kepedulian dan perhatian dari teman dekat. Akhirnya secara perlahan Anna dapat mengurangi bahkan berhenti melakukan perilaku *self-harm*.

Pembahasan

Penelitian ini membahas mengenai remaja perempuan yang melakukan perilaku *self-harm* dengan berfokus pada faktor-faktor penyebabnya. Menurut Santrock (2018), remaja adalah individu yang tengah berada pada masa transisi dalam kehidupan manusia dari masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Seorang remaja sudah memiliki keinginannya sendiri, sehingga dalam hal ini remaja sedang belajar untuk mandiri dan mengambil keputusan sendiri. Namun, remaja juga perlu didampingi dengan orang tuanya dalam proses pendewasaan mereka karena emosi yang belum stabil atau sering disebut labil. Supaya keputusan yang mereka ambil bisa tepat dan tidak merugikan diri mereka sendiri. Masa remaja juga menjadi masa dimana seseorang mengeksplor dunianya dan mencari jati diri yang sesungguhnya (Papalia & Feldman, 2015).

Saat proses pencarian jati diri, seorang remaja juga membutuhkan dukungan sosial yang baik dari orang tua, keluarga maupun lingkungan sekitarnya. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Youngblade dkk (2007) bahwa seorang remaja yang memiliki hubungan baik dan mendapat dukungan dari orang tua, sekolah, dan lingkungan sekitar maupun komunitasnya, akan cenderung berkembang dengan cara yang positif dan sehat (Papalia & Feldman, 2015). Begitupun sebaliknya, seorang remaja yang tidak memiliki hubungan baik dan tidak mendapatkan dukungan dari orang tua maupun lingkungan terdekatnya, akan cenderung berkembang dengan cara yang negatif atau tidak sehat.

Menurut Glen dan Klonsky (2013), kemunculan perilaku melukai diri sendiri ditemukan pada usia awal remaja. Seorang remaja yang bermasalah dalam regulasi emosi akan terlibat dalam cara maladaptif yang merugikan diri mereka sendiri untuk mengurangi kecemasan yang muncul (Weis, R., 2018). Artinya remaja dapat mengatasi masalah emosionalnya dengan melakukan perilaku *self-harm*. Mereka beranggapan bahwa lebih baik merasakan sakit atau terluka secara fisik daripada sakit secara psikis atau emosional (Kurniawati, 2012).

Perilaku *self-harm* dapat dikatakan menjadi coping maladaptif yang dilakukan remaja untuk menghadapi masalah yang sedang terjadi (Jenny, 2016). *Self-harm* merupakan tindakan menyakiti dan melukai diri sendiri dengan sengaja untuk mengatasi tekanan emosional atau perasaan yang menyakitkan (Klonsky, 2011). Gambaran perilaku *self-harm* dari ketiga subjek penelitian memiliki persamaan. Bentuk perilaku *self-harm* yang dilakukan oleh Vely, Cantik, dan Anna adalah tipe superficial self mutilation dan memukul diri sendiri, serta membenturkan kepala ke tembok. Namun lebih sering melakukan perilaku *self-harm* berupa menggores tangan. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Knigge (1999), terdapat beberapa bentuk perilaku *self-harm* antara lain, memotong / menggores bagian tubuh (*moderate / superficial self mutilation*), memukul diri sendiri, memukul benda keras atau tembok, dan lain sebagainya.

Vely melakukan bentuk perilaku *self-harm* berupa superficial self mutilation dengan melukai tangan dengan benda tajam seperti ujung pulpen dan memukul-mukul kepalanya. Kemudian, tipe superficial self mutilation yang dilakukan Cantik yaitu menyayat kulit tangan, leher, dan perut dengan cutter. Anna melakukan perilaku *self-harm* berupa membenturkan kepala ke tembok dan superficial self mutilation berupa menggores tangan dan kaki dengan benda tajam seperti pecahan beling dan isi silet. Perilaku *self-harm* yang dilakukan ketiga subjek penelitian ini termasuk dalam bentuk perilaku menyakiti diri sendiri yang paling banyak dijumpai pada kalangan remaja yakni menggores kulit menggunakan benda tajam atau sering disebut dengan istilah self-cutting (Tang, dkk, 2016).

Secara umum, faktor yang mendominasi penyebab munculnya perilaku *self-harm* yang ditemukan pada ketiga subjek penelitian yakni *self-harm* sebagai emotion focus coping. Vely, Cantik, dan Anna menyakiti atau melukai diri mereka untuk melampiaskan emosi yang mereka rasakan ketika sedang dihadapkan oleh permasalahan tertentu. Menurut Mullis dan Chapman (2000), faktor yang dapat menyebabkan seseorang melakukan perilaku *self-harm* adalah emotion focus coping (Thesalonika & Apsari, 2021). Hal ini dapat diartikan bahwa seorang remaja perempuan cenderung menyelesaikan masalah dengan memperkecil tekanan yang dirasakan untuk mendapatkan rasa nyaman dengan cara menyakiti atau melukai diri sendiri. Terlihat pada hasil penelitian bahwa Vely, Cantik, dan Anna yang merasakan perasaan lega dan puas ketika sudah meluapkan emosi mereka dengan melakukan perilaku *self-harm*.

Secara khusus, faktor penyebab perilaku *self-harm* pada setiap subjek penelitian berbeda-beda. Vely sebagai subjek penelitian pertama, ditemukan bahwa kematangan emosi dan masalah dalam hubungan romantis sebagai penyebab munculnya perilaku *self-harm*. Vely sebagai subjek penelitian termuda belum bisa mengelola emosinya dengan baik. Kematangan emosi pada seorang remaja masih dikatakan labil (Santrock, 2018). Sehingga emosi yang dirasakan oleh remaja cenderung naik turun. Hal ini juga menjadi pemicu munculnya perilaku *self-harm* pada remaja. Seorang remaja yang belum bisa mengekspresikan emosinya dengan baik, akan cenderung melakukan perilaku maladaptif yang merugikan dirinya sendiri (Bidayah, dkk, 2023).

Masalah dalam hubungan romantis juga menjadi salah satu faktor penyebab Vely, melakukan perilaku *self-harm*. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Thesalonika & Apsari (2021), yang menyebutkan bahwa penyebab munculnya perilaku *self-harm* bisa berasal dari orang terdekat seperti masalah dalam hubungan romantis. Saat pertama kali Vely berpacaran, dia mendapatkan pasangan yang toxic. Ketika sedang bertengkar, pacar Vely melakukan tindakan melukai dirinya sebagai tanda cintanya terhadap Vely. Hal ini memicu Vely untuk melakukan hal yang sama dengan pacarnya, yakni melukai dirinya ketika sedang bertengkar dengan pacarnya. Akibatnya, tindakan Vely ini menjadi kebiasaan yang dia lakukan hingga saat ini. Meskipun dirinya sudah putus dari pacar pertamanya.

Kemudian, faktor penyebab perilaku *self-harm* yang ditemukan pada subjek penelitian kedua yaitu Cantik adalah kematangan emosi, penghargaan diri yang rendah, gangguan mental, dan pola asuh otoriter. Secara emosi, Cantik juga terbilang belum matang karena ia belum mampu mengelola emosinya dengan baik. Ketika Cantik sedang dalam keadaan sedih, ia butuh mengekspresikan emosi tersebut. Sehingga ia melukai tangannya supaya dapat melihat luka yang menjadi alasannya untuk menangis. Saat dalam kondisi emosi yang tinggi, remaja cenderung mengambil keputusan yang merugikan dirinya sendiri sehingga menyebabkan mereka melakukan perilaku *self-harm* (Santrock, 2018).

Disamping itu, Cantik juga mengalami penurunan penghargaan diri yang cukup tinggi. Pengalaman buruk yang dialami oleh Cantik yaitu pernah dilecehkan oleh gurunya dan diselingkuhi oleh pacarnya, mengakibatkan penghargaan dirinya rendah. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Santrock (2018), bahwa seorang remaja baik laki-laki maupun perempuan mengalami penurunan harga diri yang drastis. Seorang remaja perempuan mengalami penurunan penghargaan diri yang lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki (Robins, dkk., 2002; Santrock, 2018). Penurunan penghargaan diri ini juga dialami oleh Cantik. Oleh karena itu, Cantik merespon keadaan tersebut dengan menyakiti dan melukai dirinya sendiri.

Pada tahun 2021, Cantik di diagnosa oleh psikiaternya bahwa ia mengidap gangguan mental. Gangguan mental atau gangguan kejiwaan juga dapat menjadi faktor penyebab seseorang melakukan perilaku *self-harm*. Menurut Sadock, BJ. & Sadock, V (2009), terdapat beberapa gangguan jiwa yang erat hubungannya dengan perilaku *self-harm* yaitu *Borderline Personality Disorder*, gangguan bipolar, gangguan depresi, dan skizorenia (Kusumadewi, dkk, 2019). Cantik di diagnosa gangguan *Borderline Personality Disorder* (BPD) dan *bipolar affective disorder*. Menurut DSM-5, gangguan kepribadian ambang (BPD) yakni gangguan kepribadian yang ditandai dengan hubungan yang tidak stabil, kesadaran diri dan ketidakstabilan emosi, impulsif, dan perilaku menyakiti diri (American Psychiatric Assosiation, 2013). Gangguan afektif bipolar yakni gangguan pada perubahan suasana hati yang ekstrim, mulai dari

manik maupun depresif (American Psychiatric Assosiation, 2013) Ketika Cantik sedang berada pada kondisi yang kehilangan kendali atas dirinya sendiri, dia akan melukai dirinya secara tidak sadar. Hal ini menyebabkan perilaku *self-harm* yang dilakukan oleh Cantik semakin berkembang dan meningkat.

Cantik juga mendapatkan pola asuh otoriter dari orang tuanya. Menurut Burešová dkk (2015), terdapat faktor eksternal dan faktor internal yang dapat menyebabkan seseorang melakukan perilaku *self-harm*. Salah satu faktor eksternal yang banyak ditemui yakni pola asuh otoriter (Thesalonika & Apsari, 2021). Orang tua Cantik juga mendidik dengan cara yang keras, sehingga sering mendapatkan kekerasan secara fisik maupun verbal. Ketika Cantik masih kecil, ia melihat kakaknya mendapatkan perlakuan kasar dari orang tuanya. Hal tersebut membuat Cantik tak segan berlaku kasar pada dirinya sendiri hingga memicu perilaku *self-harm*. Tindakan kasar yang dilakukan orang tuanya kepada Cantik, ditiru dan diterapkan pada dirinya sendiri.

Terakhir, faktor penyebab perilaku *self-harm* yang ditemukan pada subjek penelitian ketiga yaitu Anna adalah kesepian, pola asuh otoriter, dan masalah dalam keluarga. Menurut Heinrich (2006), kesepian sangatlah umum dialami seorang remaja usia 12-22 tahun dan hampir 50% dari keseluruhan remaja merasakan kesepian (Muthia & Hidayati, 2015). Anna melakukan perilaku *self-harm* saat merasakan kesepian pada masa pandemi covid-19. Ketika masa pandemi, kegiatan sosial dibatasi sehingga Anna tidak dapat melakukan interaksi sosial dengan teman dekatnya. Saat dirumah dia tidak memiliki teman untuk bercerita dan berkeluh kesah. Hal tersebut membuat Anna melakukan perilaku *self-harm*. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ronka (2013), bahwa salah satu faktor penyebab perilaku *self-harm* adalah kesepian.

Pola asuh otoriter juga menjadi faktor penyebab perilaku *self-harm* yang terjadi pada remaja khususnya perempuan. Anna juga mendapatkan pola asuh otoriter dari orang tuanya. Tidak hanya itu, ketika sedang ada masalah keluarga ayahnya juga melakukan perilaku *self-harm*. Kejadian tersebut terekam di memori Anna. Ketika sedang ada masalah keluarga Anna mengingat hal yang ayahnya lakukan yakni membenturkan kepalanya ke tembok. Sehingga ia melakukan hal yang sama dengan ayahnya yaitu meluapkan emosinya dengan menyakiti dirinya sendiri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri, Maharani (2022), faktor yang dapat memicu perilaku menyakiti diri sendiri antara lain, seperti pola asuh orang tua yang dalam prosesnya penuh dengan konflik.

Upaya mengurangi tindakan *self-harm* yakni ketiga subjek penelitian memiliki strateginya masing-masing untuk melakukan upaya tersebut. Vely merasa bahwa ia hanya bisa pasrah menerima keadaan dirinya dengan segala perilaku menyakitkan yang ia perbuat secara utuh. Namun ia juga berencana akan pergi ke konsultasi dengan psikolog. Langkah yang dilakukah Cantik untuk mengurangi perilaku *self-harm* yakni belajar tentang ilmu psikologi dan melakukan konseling kepada psikolog. Selain itu, Cantik juga melakukan terapi obat bersama psikiater dan terapi-terapi lainnya. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa untuk mengatasi perilaku *self-harm* yakni dengan konseling dan terapi yang dilakukan oleh tenaga profesional (Bidayah, dkk, 2023). Tidak hanya Cantik, Anna juga melakukan konseling dengan psikolog sebagai upaya dirinya mengatasi permasalahan yang ada hingga berdampak pada berkurangnya intensitas perilaku *self-harm* yang ia lakukan.

Selain itu, strategi yang dilakukan Anna untuk mengurangi perilaku *self-harm* yakni dengan mendengarkan murotal Al-Quran. Ia mendekatkan diri pada Tuhan agar hatinya lebih tenang dalam menyikapi masalahnya. Anna juga mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan

terdekat seperti sahabat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa dengan perilaku menyakiti diri yang menyebutkan bahwa mereka yang mendapatkan dukungan sosial dapat membantu keberhasilan untuk berhenti melakukan perilaku *self-harm* (Sari & Rahmasari, 2022). Segala upaya yang dilakukan subjek penelitian untuk mengurangi perilaku *self-harm* juga didasarkan keinginan dari dalam diri sendiri agar nantinya bisa berhenti menyakiti atau melukai diri sendiri.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa gambaran perilaku *self-harm* yang dilakukan remaja perempuan adalah tipe superficial self mutilation atau menggores bagian tubuh tertentu khususnya tangan. Seorang remaja perempuan yang melakukan perilaku *self-harm* disebabkan oleh beberapa faktor penyebab dan tidak hanya satu faktor saja. Faktor penyebab yang mendominasi munculnya perilaku *self-harm* pada remaja perempuan adalah *self-harm* sebagai emotion focus coping. Hal ini terlihat bahwa tiga dari ketiga subjek penelitian, melakukan perilaku *self-harm* untuk mengurangi stres yang dirasakan dengan melampiaskan emosinya dalam bentuk perilaku menyakiti atau melukai diri sendiri. Dengan demikian, dapat diartikan seorang remaja perempuan cenderung menyelesaikan masalah dengan memperkecil tekanan emosional yang dirasakan agar mendapatkan rasa nyaman dari tindakan menyakiti atau melukai diri mereka sendiri.

Selain itu, faktor penyebab perilaku *self-harm* yang ditemukan dalam penelitian ini yaitu kematangan emosi, kesepian, penghargaan diri yang rendah, dan gangguan mental, pola asuh otoriter, masalah dalam keluarga, dan masalah dalam hubungan romantis. Serta, terdapat banyak upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi perilaku *self-harm* yakni penerimaan diri, mempelajari ilmu psikologi, meminta bantuan tenaga profesional, mendekatkan diri pada Tuhan, dan dukungan sosial.

Saran

Terdapat beberapa saran praktis dan konkret yang untuk pembaca dan peneliti selanjutnya, sebagai berikut :

1. Bagi Remaja Perempuan

Remaja dapat lebih sadar akan pentingnya kesehatan mental. Belajar mengelola emosi dengan baik dan bijaksana dalam mengambil keputusan. Remaja perempuan juga harus bisa memilih lingkungan yang baik, terutama untuk menjadi pasangan.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan bisa lebih memahami dan menerapkan pola asuh yang tepat bagi anak. Diusahakan untuk menyelesaikan permasalahan dengan cara yang baik dan tidak bertengkar di depan anak. Diharapkan bisa menjalin komunikasi yang baik dan berkualitas dengan anak. Serta, tidak melakukan tindak kekerasan terhadap anak.

3. Bagi Pasangan

Sebagai pasangan, harus bisa menjadi pasangan yang baik dan memberikan dampak positif satu sama lain. Diharapkan dapat membangun hubungan romantis yang saling mendukung dalam kebaikan, bukan keburukan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya mengenai topik perilaku *self-harm*, khususnya dikalangan remaja perempuan. Peneliti berharap agar penelitian selanjutnya dapat mengkaji lebih dalam mengenai dinamika psikologis seorang remaja perempuan yang melakukan perilaku *self-harm*.

Daftar Pustaka

- Agustin, Damara, dkk. (2019). Analisis Butir *Self-harm Inventory*. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(2), 396-402. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i2.3880>
- Alifiando, B. Keyvien, dkk. (2022). Gambaran Kecenderungan Perilaku *Self-harm* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Studi. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(1). 9-15. <https://doi.org/10.56186/jkkb.98>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorder: DSM-5 TM (5th Edition)*. American Psychiatric Publishing.
- Bidayah, A., dkk., (2023). Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Dalam Mengatasi Perilaku Self Injury Remaja: Literature Review. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial (JIPSI)*. 1(4), 396-401. <http://dx.doi.org/10.58540/jipsi.v1i4.77>
- Creswell, John W., (2015). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset: Memilih Di Antara Lima Pendekatan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ginancar, Dhimas. (2019, September 10). *Sakiti Diri untuk Lampiaskan Emosi, Trauma Masa Kecil Picu Self-harm*. JawaPos.com. <https://www.jawapos.com/kesehatan/10/09/2019/sakiti-diri-untuk-lampiaskan-emosi-trauma-masa-kecil-picu-self-harm/>
- Edmondson, A. J., Brennan, C. A., & House, A. O. (2016). Non-suicidal reasons for *self-harm*: A systematic review of self-reported accounts. *Journal of Affective Disorders*, 191, 109–117. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2015.11.043>
- Klonsky, E. David, dkk, (2011). *Nonsuicidal Self Injury*. Cambridge: Hogrefe Publishing.
- Kusumadewi, AF, dkk. (2019). *Self-harm Inventory (SHI) Versi Indonesia Sebagai Instrumen Deteksi Dini Perilaku Self-harm*. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 08(01), 20-25. <https://doi.org/10.20473/jps.v8i1.15009>
- Lubis, I. Rosalinda & Yudhaningrum, L. (2020). Gambaran Kesepian Pada Remaja Pelaku *Self-harm*. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 9(1), 14-21. <https://doi.org/10.21009/JPPP.091.03>
- Lutz, Nina M., dkk. (2022). Why Is Non-suicidal Self-injury More Common in Women? Mediation and Moderation Analyses of Psychological Distress, Emotion Dysregulation, and Impulsivity. *Archives Of Suicide Research*, 1-17. <https://doi.org/10.1080/13811118.2022.2084004>
- Muthia, E. Nabiela. & Hidayati, D. Savitri. (2015). Kesepian dan Keinginan Melukai Diri Sendiri Remaja. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 185-198. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.459>

- Papalia, Diane E. & Feldman, Ruth D. (2015). *Experience Human Development 12th ed: Menyelami Perkembangan Manusia Edisi 12 Buku 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Putra, A. Adi. (2021, Agustus 17). *Survei: Kesepian dan Self-harm Marak di Masyarakat Indonesia*. IDN TIMES. <https://www.idntimes.com/health/fitness/alfonsus-adi-putra-2/survei-kesepian-dan-self-harm-marak-di-indonesia>
- Ronka, A. R., Taanila, A., Koiranen, M., Sunnari, V., & Rautio, A. (2013). Associations of deliberate *self-harm* with loneliness, self-rated health and life satisfaction in adolescence: northern Finland birth cohort 1986 study. *International Journal of Circumpolar Health*, (72), 1-7.
- Santrock, John W. (2018). *Life-Span Development 13th ed: Perkembangan Masa-Hidup Edisi Ketigabelas Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, M. Y. & Rahmasari, D. Dukungan Sosial Pada Mahasiswi dengan Perilaku Menyakiti Diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 9(8), 87-98.
- Shoib, S., dkk., (2022). Exposure to violence and the presence of suicidal and *self-harm* behaviour predominantly in Asian females: scoping review. *Middle East Current Psychiatry*, 29(62), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s43045-022-00225-w>
- Sibarani, D. Magdalena, dkk. (2021). *Self-harm* dan Depresi Pada Dewasa Awal. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(4), 795 - 802. <https://doi.org/10.26714/jkj.9.4.2021.795-802>
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitati, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Thesalonika & Apsari, N. Cipta. (2021). Perilaku *Self-harm* atau Melukai Diri Sendiri yang Dilakukan Oleh Remaja (*Self-harm or Self-Injuring Behavior By Adolescents*). *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 213-224. <https://doi.org/10.24198/focus.v4i2.31405>
- Wibisono, B. Khrisma & Gunarita, E. Yuliandari. (2018). Faktor-faktor Penyebab Perilaku Melukai-Diri Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 7(2), 3675-3690.
- Widyawati, R. Amelia & Kurniawan, A. (2021). Pengaruh Paparan Media Sosial terhadap Perilaku *Self-harm* Pada Pengguna Media Sosial *Emerging Adulthood*. *BRPKM; Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 120-128. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24600>
- Weis, Robert. (2018). *Introduction to Abnormal Child and Adolescent Psychology, 3 Edition*. Los Angeles: SAGE Publications