

Faktor-faktor yang Memengaruhi Self-Injury pada Remaja

Ida Maya Teresa Wrycza¹, Luh Kadek Pande Ary Susilawati²
Fakultas Kedokteran, Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Udayana^{1,2}
Indonesia E-mail: mayawrycza01@gmail.com¹, pandeary@unud.ac.id²

Abstrak. Masalah merupakan bagian yang erat kaitannya dengan kehidupan. Misalnya, kesulitan menghadapi rasa sakit secara emosional, perasaan marah, dan stress. Setiap individu tentu memiliki cara yang berbeda untuk menghadapinya. Salah satu cara yang muncul adalah perilaku menyakiti diri. Tujuan dari literature review ini adalah untuk mengumpulkan data mengenai faktor-faktor yang memengaruhi perilaku menyakiti diri pada remaja. Metode yang digunakan adalah studi pustaka melalui Google Scholar dengan kriteria jurnal yang dipublikasikan maksimal 5 tahun terakhir dan buku yang diterbitkan maksimal 10 tahun terakhir. Sampel yang menjadi fokus penelitian ini adalah remaja usia 10-24 tahun yang melakukan perilaku melukai diri. Hasil dari literature review ini menunjukkan bahwa faktor yang paling sering muncul adalah adanya emosi negatif yang ditekan, kesulitan menyelesaikan masalah, cara pengasuhan dan komunikasi orang tua, serta pengaruh dari media.

Kata Kunci: melukai diri, remaja, self injury.

Abstract. Problems are an inherent part of life, and individuals employ various strategies to cope with them. One such strategy that has emerged is self-harming behavior. This literature review aims to gather comprehensive data on the factors that contribute to self-harming behavior in adolescents. The methodology employed involves an extensive search of relevant literature using Google Scholar, focusing on journal articles published within the last 5 years and books published within the last 20 years. The primary focus of this review is on adolescents who engage in self-harming behavior. The findings of this review reveal several prominent factors associated with self-harming behavior, including the presence of suppressed negative emotions, difficulties in problem-solving, parenting styles and communication, and the influence of media.

Keyword: adolescents, self-harm, self injury.

Pendahuluan

Masalah merupakan aspek yang penting dalam kehidupan manusia, termasuk pada masa remaja. Masa remaja, sebagai periode transisi menuju kedewasaan, membawa berbagai masalah yang unik dan kompleks. Pencarian identitas, tantangan emosional, hubungan

interpersonal, tuntutan akademis, pengaruh lingkungan, dan perilaku risiko menjadi elemen-elemen yang mencirikan kesulitan-kesulitan khas remaja. Masa ini, yang disebut sebagai masa '*storm and stress*', menggambarkan gejala dan pergolakan emosional yang dialami oleh remaja (Santrock, 2016).

Selain itu, masa remaja ditandai oleh perubahan signifikan dalam aksis reaktivitas hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA), yang menyebabkan peningkatan respons hormonal terhadap stres. Akibatnya, gangguan pada otak yang sedang berkembang pada remaja dapat berkontribusi pada perilaku disfungsi psikologis terkait stres, seperti kecemasan, depresi, dan penyalahgunaan obat, yang sering terlihat selama tahap perkembangan ini (Romeo, 2013).

Perilaku disfungsi psikologis terkait stres tersebut erat kaitannya dengan kondisi distres. Secara umum, distres psikologis dapat didefinisikan sebagai keadaan penderitaan emosional yang ditandai dengan gejala depresi (misalnya kehilangan minat, kesedihan, keputusan) dan kecemasan (misalnya, gelisah, perasaan tegang) (Drapeau, Marchand, & Beaulieu-Prevost, 2012). Kondisi distres psikologis dapat mengganggu proses regulasi diri individu. Distres merupakan tema umum dan faktor kontributor pada berbagai perilaku yang merugikan diri, termasuk *self-harm* atau perilaku melukai diri (Baetens et al., 2014).

Remaja yang melukai diri telah ditemukan memiliki tingkat kesulitan

yang tinggi dalam merespons pengalaman negatif dan memiliki tingkat toleransi stres yang lebih rendah (Baetens et al., 2014), sehingga remaja lebih rentan untuk melakukan perilaku melukai diri. Perilaku menyakiti diri, seperti melakukan sayatan pada tubuh, digunakan oleh remaja sebagai upaya sungguh-sungguh untuk mengatasi dan meredakan distres yang terkait dengan konflik normatif. Selain itu, melukai diri sendiri sering kali digunakan sebagai cara untuk meredakan emosi yang menyakitkan, mendapatkan bantuan dari orang lain, menolak bagian negatif dari diri sendiri, atau berjuang menuju pengendalian diri, otonomi, dan kemandirian yang lebih besar (DeAngelis, 2015).

Salah satu cara yang umum digunakan untuk menjelaskan urgensi pembahasan topik tertentu adalah dengan melihat prevalensinya. Penelitian Valentina, dkk., (2023) menemukan bahwa dari 84 partisipan Hindu Bali yang menjadi partisipan penelitiannya, 27.38% memiliki riwayat percobaan bunuh diri atau pemikiran untuk bunuh diri. Hasil survei YouGov Omnibus pada tahun 2019 menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga (36%) orang Indonesia pernah dengan sengaja melukai diri. Khususnya

pada kelompok usia remaja ditemukan bahwa setidaknya (45%) pernah melukai diri (Ho, 2019). Selain itu, sumber lain menyebutkan bahwa sejak tahun 2009 terjadi peningkatan sebesar 50% dalam kasus melukai diri pada remaja perempuan (Hull & Patterson, 2020). Hal ini cukup mengkhawatirkan karena meskipun data menunjukkan peningkatan jumlah kasus, sulit untuk menemukan data yang terkini mengenai perilaku melukai diri, terutama di Indonesia.

Terlepas dari tujuan perilaku melukai diri, penting untuk diingat bahwa perilaku ini termasuk dalam kategori perilaku merugikan diri yang muncul sebagai dampak dari distres. Namun, agar dapat mengembangkan intervensi terkait masalah ini, penting untuk terus membahas topik ini agar kesadaran tentang masalah ini tetap ada dan terus dipertimbangkan. Berdasarkan hal tersebut, tujuan dari tinjauan literatur ini adalah untuk mengumpulkan lebih

banyak data tentang faktor-faktor yang memengaruhi perilaku melukai diri pada remaja, sehingga dapat digunakan sebagai pendukung untuk penelitian dengan topik serupa.

Metode

Metode yang digunakan untuk menyusun karya ini adalah studi literatur atau pencarian pustaka. Proses ini dilakukan dengan menginput kata kunci *self-harm*, *self-injury*, *adolescent*, *teenage*, remaja, dan melukai diri pada laman penelusuran Google dan Google Scholar. Kriteria yang digunakan dalam pencarian pustaka adalah jurnal yang telah ditulis dalam kurun waktu 5 tahun terakhir, dan buku yang ditulis dalam kurun waktu 10 tahun terakhir. Sampel penelitian yang menjadi fokus pada literature review ini remaja yang melakukan perilaku menyakiti diri.

Hasil

Tabel 1. Tinjauan Pustaka

No	Penulis	Tahun	Judul	Lokasi	Metode	Sumber
1	Rini, Rini.	2022	Perilaku menyakiti diri sendiri: Bentuk, faktor, dan keterbukaan dalam	Indonesia	Kuantitatif	Google Scholar

		pespektif perbedaan jenis kelamin				
2	Karimah, Khaulah.	2021	Kesepian dan kecenderungan perilaku menyakiri diri sendiri pada remaja dari keluarga tidak harmonis	Indonesia	Kualitatif	Google Scholar
3	Afrianti, Ridha.	2020	Intensi melukai diri remaja berdasarkan pola komunikasi orang tua	Indonesia	Kuantitatif	Google Scholar
4	Zakaria, Z., & Theresa, Ria.	2020	Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku <i>non suicidal self injury</i> (NSSI) pada remaja putri	Indonesia	Kualitatif	Google Scholar
5	Wibisono	2018	Faktor-faktor penyebab perilaku melukai diri pada remaja perempuan	Indonesia	Kualitatif	Google Scholar

Self injury merupakan perilaku yang dilakukan dengan sengaja untuk menyebabkan luka sayat, luka bakar, atau metode lain untuk menyebabkan luka pada kulit. Bentuk yang cukup sering ditemui adalah mencabut rambut, menggaruk dengan dalam, menusuk dengan jarum, serta metode lain yang tidak menyebabkan kematian (Plante, 2010). Meskipun bentuknya cukup variatif, jurnal-jurnal yang ditemukan membahas *self injury* dengan tiga bentuknya yang paling umum, yaitu

menyayat, mencabut rambut, dan memukul diri (Wibisono, 2018; Zakaria & Theresa, 2020; Afrianti & Ridha, 2020; Karimah, 2021; Rini, 2022). Selanjutnya, pembahasan akan dilanjutkan ke faktor-faktor yang ditemukan memengaruhi *self harm*. Berdasarkan beberapa jurnal yang telah dikumpulkan untuk literature review ini, terlihat bahwa secara umum faktor yang memengaruhi perilaku menyakiti diri terbagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal.

Pembahasan

Faktor-faktor internal yang memengaruhi *self-injury*

Tema yang paling sering muncul jika melihat faktor internal yang memengaruhi *self-injury* adalah kepribadian individu yang melakukan *self-injury*, adanya perasaan emosi negatif (cemas, marah, dan sedih) yang cenderung ditekan oleh pelaku), kesulitan subjek untuk menghadapi masalah, harga diri rendah, serta tingkat toleransi stres yang rendah (Baetens dkk., 2014; Wibisono, 2018; Zakaria & Theresa, 2020; Rini, 2022). Wibisono (2018) menemukan bahwa faktor internal yang menyebabkan perilaku melukai diri adalah kehilangan, harga diri rendah, dan trauma. Subjek pada penelitian Zakaria dan Theresa (2020) melaporkan perasaan lega dan tenang setelah melakukan *self injury*. Temuan ini mendukung pernyataan bahwa *self injury* digunakan remaja sebagai media untuk mengekspresikan emosi dan menunjukkan kontrol atas diri dan situasi (Karima & Ulya, 2021). Selain itu, kesepian juga telah ditemukan sebagai salah satu faktor memengaruhi kemungkinan seseorang tersebut melakukan *self injury* (Glenn &

Klonsky, 2013; Ronka, Taanila, Koironen, Sunnari, & Rautio, 2013; Hidayati & Muthia, 2015; Karimah, 2021). Penelitian juga telah menunjukkan bahwa ada korelasi positif antara kesepian dan keinginan untuk melukai diri pada remaja (Hidayati & Muthia, 2015; Rini, 2022).

Faktor-faktor eksternal yang memengaruhi *self-injury*

Faktor eksternal yang beberapa kali muncul dalam penelitian serupa tentang *self injury* adalah hubungan dan pola komunikasi orang tua dari individu pelaku *self injury*, pengaruh dari media (seperti televisi dan lagu-lagu, misalnya) dan juga pengaruh dari orang lain (Estefan & Wijaya, 2014; Zakaria & Theresa, 2020; Karimah, 2021). Karimah (2021) menemukan bahwa faktor utama yang menyebabkan perilaku melukai diri pada remaja adalah kurangnya kasih sayang, kurangnya perhatian, kurangnya komunikasi dalam keluarga, serta adanya kekerasan dalam keluarga. Hal ini kemudian membuat subjek kesulitan dalam menyelesaikan masalah dan gangguan dalam hubungan sosial. Penelitian dari Afrianti (2020) dan Karimah (2021) menunjukkan bahwa pola komunikasi orang tua juga memengaruhi intensi *self injury* remaja.

Penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang orang tuanya memiliki pola komunikasi protektif dan laissez-faire memiliki intensi yang lebih tinggi untuk terlibat dalam perilaku *self injury*. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Karima dan Ulya (2021) yang menyebutkan bahwa orang tua yang mengasuh anak dengan aturan-aturan yang ketat akan memicu munculnya perilaku impulsif dan perilaku melukai diri. Penelitian dari Wibisono (2018) menemukan bahwa pola pengasuhan otoriter (melalui hukuman fisik dan kekerasan verbal) menjadi salah satu faktor yang berkontribusi pada perilaku *self injury* pada remaja. Selain itu, perilaku melukai diri juga disebabkan oleh kurangnya mekanisme coping yang baik dalam keluarga (Walsh, 2014).

Simpulan dan Saran

Setiap orang memiliki cara yang berbeda untuk menyelesaikan masalah dan mengekspresikan diri, namun terkadang, beberapa faktor mendorong seseorang untuk memilih metode yang justru merugikan diri. Faktor-faktor yang cukup sering muncul dapat dibagi menjadi faktor internal, seperti emosi negatif yang ditekan, kesulitan menyelesaikan masalah, dan faktor

eksternal seperti cara pengasuhan dan komunikasi orang tua, serta pengaruh dari media (seperti televisi dan lagu-lagu).

Pustaka Acuan

- Afrianti, R. (2020). Intensi melukai diri remaja ditinjau berdasarkan pola komunikasi orang tua. *Mediapsi*, 6(1), 37–47. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.01.5>
- Baetens, I., Claes, L., Onghena, P., Grietens, H., Van Leeuwen, K., Pieters, C., ... Griffith, J. W. (2014). Non-suicidal self-injury in adolescence: A longitudinal study of the relationship between NSSI, psychological distress and perceived parenting. *Journal of Adolescence*, 37(6), 817–826. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.05.010>
- BBC News Indonesia. (2010). Kasus lukai diri naik 50 persen. Diakses dari https://www.bbc.com/indonesia/majalah/2010/03/100312_lukai_diri_inggris
- DeAngelis, T. (2015). *A new look at self-injury*. *Monitor on Psychology*. <https://www.apa.org/monitor/2015/07-08/self-injury>
- Drapeau, A., Marchand, A., & Beaulieu-Prevost, D. (2012). Epidemiology of psychological distress. In *Mental Illnesses - Understanding, Prediction and Control*. InTech. <https://doi.org/10.5772/30872>
- Estefan, G., & Wijaya, Y. D. (2014). Gambaran proses regulasi

- emosi pada pelaku self injury. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 26–33. Diakses dari <https://media.neliti.com/media/publications/126410-ID-gambaran-proses-regulasi-emosi-pada-pela.pdf>
- Glenn, C. R., & Klonsky, E. D. (2013). Non-suicidal self-injury disorder: An empirical investigation in adolescent psychiatric patients catherine. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 42(4), 496–507. <https://doi.org/10.1080/15374416.2013.794699>. Non-Suicidal
- Hidayati, D. S., & Muthia, E. N. (2015). Kesepian dan keinginan melukai diri sendiri remaja. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 185–198. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.459>
- Ho, K. (2019). *Seperempat orang Indonesia pernah memiliki pikiran untuk bunuh diri*. YouGov: What the world thinks. Diakses 5 Mei 2021, dari <https://id.yougov.com/id/news/2019/06/26/seperempat-orang-indonesia-pernah-memiliki-pikiran/>
- Hull, M., & Patterson, E. (2020). Self-Harm Statistics and Facts. Diakses dari <https://www.therecoveryvillage.com/mental-health/self-harm/related/self-harm-statistics/>
- Karimah, K. (2021). Kesepian dan kecenderungan perilaku menyakiti diri sendiri pada remaja dari keluarga tidak harmonis. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 367-380.
- Maidah, D. (2013). Self Injury pada Mahasiswa: Studi kasus pada mahasiswa pelaku self injury. *Jurnal Universitas Negeri Semarang*, 2(1), 6–13.
- Plante, L. G. (2010). *Bleeding to Ease the Pain: Cutting, Self-Injury, and the Adolescent Search for Self*. Westport, CT: Praeger.
- Rini, Rini. 2022. Perilaku menyakiti diri sendiri: Bentuk, faktor, dan keterbukaan dalam perspektif perbedaan jenis kelamin. *Ikraith Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 6(3), 115-123. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v6i3.2213>
- Romeo, R. D. (2013). The teenage brain: The stress response and the adolescent brain. *Current Directions in Psychological Science*, 22(2), 140–145. <https://doi.org/10.1177/0963721413475445>
- Ronka, A. R., Taanila, A., Koironen, 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*.
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence* (16th ed.). New York, NY, US: McGraw-Hill.
- Walsh, B. W. (2014). *Treating self-injury: A practical guide*. Guildford Press.
- Wibisono, B. K. (2018). Faktor-faktor penyebab perilaku melukai-diri pada remaja perempuan. *Calyptra: Jurnal Ilmiah*

*Mahasiswa Universitas
Surabaya*, 7(2), 3675–3690.
Valentina, T. D., Nurcahyo, F. A., &
Astuti, D. P. (2023). Source of
anxiety and coping strategy in
youth during the COVID-19
pandemic in Indonesia.
MEDIAPSI, 9(1), 14–28.
[https://doi.org/10.21776/ub.mp
s.2023.009.01.874](https://doi.org/10.21776/ub.mp
s.2023.009.01.874)

Zakaria, Z. Y., & Theresa, R. M. (2020).
Faktor-faktor yang
memengaruhi perilaku
nonsuicidal self-Injury (NSSI)
pada remaja putri. *Jurnal
Psikologi Sains Dan Profesi*,
4(2), 85–90.