

DINAMIKA EMOSI DAN PERILAKU SELF HARM TERHADAP REMAJA PUTRI

Lara Pramesti¹ Cici Presillia² Rista Fahira³

^{1/2/3}Program Studi bimbingan dan konseling islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu
e-mail : larapramesti97@gmail.com

ABSTRAK

Fenomena self harm pada remaja putri menunjukkan peningkatan yang signifikan seiring dengan bertambahnya tekanan emosional, sosial, dan psikologis yang mereka alami. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika emosi dan faktor penyebab perilaku self harm pada remaja putri, serta strategi yang mereka lakukan dalam mengelola tekanan tersebut. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi dan melibatkan partisipan remaja putri berusia 19–21 tahun yang memiliki pengalaman melakukan self harm. Hasil penelitian menunjukkan bahwa emosi negatif seperti sedih, cemas, marah, dan perasaan tidak berharga merupakan pemicu utama perilaku self harm, yang dilakukan sebagai bentuk pelarian dari penderitaan emosional yang tidak mampu mereka ekspresikan secara verbal. Namun, tindakan ini cenderung memperkuat siklus emosi negatif dengan munculnya rasa bersalah dan malu setelahnya, yang justru memperburuk kondisi psikologis remaja. Selain faktor internal, tekanan dari lingkungan sosial seperti konflik keluarga, tuntutan akademik, dan pengaruh media sosial juga berperan besar dalam memicu tindakan menyakiti diri. Oleh karena itu, penanganan self harm membutuhkan pendekatan holistik yang mencakup dukungan emosional dari keluarga, lingkungan sosial yang suportif, serta peningkatan literasi kesehatan mental di kalangan remaja. Dengan intervensi yang tepat dan pemahaman mendalam terhadap dinamika emosional, diharapkan remaja putri dapat mengembangkan mekanisme coping yang lebih adaptif dan sehat dalam menghadapi tekanan hidup.

Kata Kunci: *Self harm, dinamika emosi, remaja putri, kesehatan mental, coping maladaptif*

ABSTRACT

The phenomenon of self-harm among adolescent girls has shown a significant increase in recent years, in line with the growing emotional, social, and psychological pressures they experience. This study aims to explore the emotional dynamics and underlying factors contributing to self-harming behavior in adolescent girls, as well as the strategies they employ to cope with such pressures. A qualitative approach with a phenomenological method was used, involving participants aged 19–21 years who had prior experiences of self-harm. The findings reveal that negative emotions such as sadness, anxiety, anger, and feelings of worthlessness are the primary triggers for self-harming behavior, which is often used as an outlet for emotional pain that cannot be verbally expressed. However, such actions tend to reinforce a cycle of negative emotions, as feelings of guilt and shame often follow, further deteriorating the adolescents' mental state. In addition to internal factors, external influences such as family conflicts, academic pressures, and exposure to unrealistic standards on social media also play a significant role in driving these behaviors. Therefore,



addressing self-harm requires a holistic approach that includes emotional support from family, a supportive social environment, and enhanced mental health literacy among adolescents. With proper intervention and a deeper understanding of emotional dynamics, adolescent girls can develop healthier and more adaptive coping mechanisms to manage life's challenges.

Keywords: *Self-harm, emotional dynamics, adolescent girls, mental health, maladaptive coping*

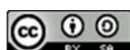
PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia 10 tahun hingga 18 tahun. Kesehatan remaja merupakan hal yang sangat penting diperhatikan karena pada masa ini mengalami perubahan fisik, psikologis dan sosial (Kemenkes RI, 2023). Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan seorang individu yang menyadari kemampuan sendiri, mampu mengatasi tekanan hidup yang normal, mampu bekerja secara produktif dan mampu berkontribusi untuk komunitasnya (Fenty Zahara Nasution & Selly Angraini, 2021). Gangguan kesehatan mental adalah suatu kondisi dimana seorang individu mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan kondisi sekitarnya, tidak mampu memecahkan sebuah masalah sehingga menimbulkan stres yang berlebih dan mengganggu kesehatan mental individu tersebut (Yudiyaputra, 2023). Gangguan kesehatan mental yang umum terjadi pada remaja salah satunya adalah depresi dimana individu mengalami rasa sedih kehilangan rasa minat terhadap sesuatu, energi yang rendah dan perubahan pola tidur (WHO, 2022). Riset kesehatan dasar yang dilakukan pada tahun 2018 menunjukkan penduduk usia 15 tahun keatas yang mengalami gangguan mental emosional sebanyak 9,8% atau 706.688 jiwa

Perilaku self harm atau melukai diri sendiri di kalangan remaja putri merupakan isu yang kompleks dan multifaset. Dalam konteks ini, penting untuk memahami dinamika emosi yang berkontribusi pada perilaku tersebut, serta faktor sosial, psikologis, dan lingkungan yang mempengaruhinya. Rancangan penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi emosi yang dialami oleh remaja putri yang terlibat dalam perilaku self harm dan untuk memahami implikasi dari perilaku ini terhadap kesehatan mental mereka (Ahn et al., 2025).

Memahami ketidaksamaan perilaku mencederai diri sendiri dengan upaya bunuh diri, karena kedua perilaku ini didorong oleh alasan yang sangat berbeda (Yudiyasiwi & Anganthi, 2024). Kesehatan mental mencakup semua aspek perkembangan individu, baik fisik atau psikis. Ini melibatkan keahlian individu dalam mengelola stres, beradaptasi dengan perubahan, berinteraksi, serta membuat keputusan. Setiap individu memiliki kondisi kesehatan mental yang unik, yang dapat berubah seiring dengan perkembangan mereka. Hal ini disebabkan oleh berbagai tantangan yang dihadapi manusia yang memerlukan penyelesaian dengan berbagai cara. Banyak orang mengalami masalah kesehatan mental pada beberapa titik dalam hidup mereka, dan ini merupakan bagian dari dinamika perkembangan manusia. Abdul Aziz El Quusy menjelaskan kesehatan mental ialah integrasi paling sempurna dari berbagai fungsi jiwa dan kemampuan untuk menghadapi gangguan mental ringan, sering terjadi pada setiap individu, merasakan kebahagiaan serta kompetensi secara positif (Musslifah et al., 2024).

Self harm yang dikenal sebagai tindakan melukai diri sendiri diartikan sebagai kondisi kesehatan mental di mana seseorang dengan sengaja melukai tubuhnya sebagai cara untuk meredakan stres emosional. Salah satu cara umum untuk mengekspresikan emosi adalah dengan melukai diri menggunakan benda tajam seperti silet atau cutter. Ini adalah tindakan yang secara sadar dilakukan dan menyebabkan kerugian pada diri sendiri. Bentuk self harm yang paling umum meliputi menggores kulit, adanya pikiran negatif menyalahkan diri, serta memukul kepala. Jenis lain dari perilaku ini termasuk melukai kulit dengan benda tajam, membakar tubuh, membuat luka, memukul diri, mencabut rambut, dan menelan zat



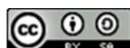
berbahaya(Oktaviani et al., 2024). Self harm adalah tindakan yang merugikan di mana seseorang dengan sengaja melukai dirinya sendiri melalui berbagai cara, namun tanpa adanya maksud untuk bunuh diri Tindakan ini sering kali disebut dengan berbagai istilah, contohnya self harm (penyiksaan diri), mutilasi diri sendiri (self-mutilation), perilaku melukai diri tanpa keinginan bunuh diri (non-suicidal self-injury behaviors atau NSSI), dan menyayat diri sendiri (self-cutting)(Vafaei et al., 2023).

Bentuk tindakan menyakiti diri sendiri yang dapat dilakukan antara lain dengan menyayat atau mencakar bagian tubuh (sedang atau dangkal), memukuli diri sendiri, membentur tembok, mematahkan tulang, membakar bagian tubuh, dan menghambat proses sembuhnya luka. Salah satu bentuk paling umum menggaruk atau menyayat kulit dengan benda tajam seperti cutter yang dikenal dengan istilah self-cutting(Javdan et al., 2024). Terdapat tiga kategori berbeda dari perilaku self harm(Zanus et al., 2021), 1) Superficial Self Mutilation, melibatkan tindakan menarik rambut sendiri dengan keras, menyayat pergelangan tangan dengan benda tajam meski dianggap paling ringan, tidak boleh dianggap sepele karena dapat berujung pada percobaan bunuh diri. 2) Stereotypic Self Injury, bentuk ini berfungsi sebagai bentuk defense untuk mengatasi rasa sakit emosional dengan merasakan sensasi fisik, sering terjadi pada individu dengan gangguan saraf. Contohnya termasuk tindakan seperti membenturkan kepala ke dinding berulang kali. 3) Major Self Mutilation, ini adalah bentuk yang paling ekstrem, di mana tindakan melukai organ tubuh dapat menyebabkan kerusakan permanen. Contoh dari tindakan ini termasuk memotong kaki atau mencungkil mata, yang dilakukan oleh individu menderita gangguan psikologis yang berat. Menurut penelitian sebelumnya mengenai kesehatan mental, ditemukan bahwa digital self harm dapat mempengaruhi individu yang terlibat dalam perilaku self harm, mirip dengan bagaimana peningkatan literasi kesehatan mental dapat mendukung individu tersebut(Lusiana et al., n.d.).

Fenomena self harm pada remaja putri menjadi perhatian serius dalam dunia psikologi karena jumlah kasus yang terus meningkat setiap tahunnya. Lingkungan sosial yang semakin kompleks, paparan media sosial yang intens, hingga standar kecantikan dan pencapaian yang tinggi sering menambah beban mental bagi remaja putri(Gargiulo et al., 2021). Mereka tidak hanya dituntut untuk tampil sempurna secara fisik, tetapi juga harus menunjukkan kesuksesan dalam akademik maupun hubungan sosial. Ketika tuntutan tersebut tidak terpenuhi, banyak dari mereka merasa gagal, tidak berharga, hingga mengalami tekanan batin yang mendalam(Saputro, 2025).

Dinamika emosi yang terjadi pada remaja putri dengan perilaku self harm tidaklah sederhana. Mereka kerap kali terjebak dalam siklus emosi negatif yang berulang, di mana rasa sakit emosional memicu perilaku self harm, yang kemudian menghasilkan rasa bersalah dan malu, lalu kembali memperparah kondisi emosional mereka. Siklus ini sulit diputus tanpa adanya intervensi yang tepat, baik berupa terapi psikologis(Mesiono et al., 2017), dukungan keluarga, maupun lingkungan sosial yang aman dan suportif. Pentingnya memahami dinamika emosi dalam kasus self harm pada remaja putri terletak pada upaya pencegahan dan penanganan yang lebih efektif(Mutiara Insani & Ina Savira, 2022). Intervensi yang hanya berfokus pada penghentian perilaku tanpa menggali akar emosionalnya cenderung tidak berhasil dalam jangka panjang. Oleh karena itu, pendekatan yang lebih menyeluruh dengan menggali latar belakang emosional, pengalaman traumatis, hingga pola pikir negatif yang dimiliki remaja perlu dikedepankan dalam proses pemulihan.(Nadila, 2024)

Perilaku self harm pada remaja putri tidak dapat dilepaskan dari berbagai tekanan yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Tekanan akademik yang semakin kompetitif, konflik dalam keluarga, serta perubahan peran sosial seringkali menjadi pemicu utama stres



emosional yang dialami remaja. Selain itu, perkembangan teknologi dan media sosial turut memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Paparan konten negatif, perbandingan sosial yang tidak realistis, serta cyberbullying kerap kali memperburuk kondisi emosional mereka dan mendorong munculnya perilaku menyakiti diri sebagai bentuk pelampiasan.

Selain faktor eksternal, faktor internal juga berperan penting dalam memicu perilaku self harm. Perasaan rendah diri, ketidakmampuan mengelola emosi, serta pengalaman trauma masa lalu seperti pelecehan atau pengabaian emosional dapat membuat remaja rentan terhadap perilaku tersebut. Remaja putri yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan atau memahami emosi mereka cenderung menggunakan self harm sebagai mekanisme koping untuk menenangkan diri atau mengalihkan rasa sakit batin yang mendalam. Hal ini menunjukkan pentingnya pemahaman yang lebih dalam tentang kondisi psikologis dan emosional remaja agar dapat diberikan penanganan yang tepat.

Ketersediaan layanan kesehatan mental yang memadai bagi remaja, khususnya yang berfokus pada penanganan perilaku self harm, masih menjadi tantangan di banyak daerah. Stigma sosial dan minimnya edukasi tentang kesehatan mental membuat banyak remaja enggan mencari bantuan profesional. Oleh karena itu, pendekatan yang holistik yang melibatkan keluarga, sekolah, dan masyarakat sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental remaja. Peningkatan literasi kesehatan mental juga penting agar remaja mampu mengenali tanda-tanda gangguan dan segera mendapatkan bantuan yang sesuai.

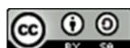
Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam dinamika emosi yang dialami oleh remaja putri yang melakukan self harm, memahami faktor-faktor penyebab munculnya perilaku tersebut, serta memberikan rekomendasi intervensi yang tepat untuk membantu mereka keluar dari lingkaran perilaku menyakiti diri. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi pencegahan serta layanan psikologis yang lebih optimal bagi remaja putri yang rentan terhadap self harm.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan secara fenomenologi dengan menggunakan bentuk kualitatif untuk menggali informasi secara subjectif terhadap pengalaman perilaku self harm. Metode fenomenologi dipilih karena dapat memberikan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana individu mengalami dan merespons fenomena self-harm dalam hidup mereka (Saputro, 2025). Penelitian fenomenologi berfokus pada deskripsi pengalaman hidup individu dan berusaha untuk mereduksi pengalaman tersebut menjadi esensi universal, sehingga peneliti dapat menangkap makna yang lebih dalam dari perilaku yang diteliti yaitu dengan menggali pemaknaan yang muncul dari pengalaman self-harm di kalangan remaja putri (Perempuan, 2025).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan wawancara mendalam. Peserta akan terdiri dari remaja putri yang telah mengalami perilaku self harm. Wawancara akan dilakukan secara individual dan bersifat semi-terstruktur untuk memberikan ruang bagi peserta untuk berbagi pengalaman mereka secara bebas. Pertanyaan Pembuka (Son et al., 2021)

Dalam penelitian ini, subjek yang terlibat adalah remaja putri berusia 19-21 tahun yang memiliki pengalaman melakukan self-harm. Subjek dipilih menggunakan teknik purposive sampling, di mana peneliti memilih individu berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Anugrah et al., 2023). Proses pengumpulan data dilakukan melalui



wawancara semi-terstruktur, yang memungkinkan peneliti untuk mengajukan pertanyaan terbuka dan fleksibel, sehingga partisipan dapat menjelaskan pengalaman mereka secara mendalam. Dalam wawancara ini, peneliti tidak hanya mengajukan pertanyaan tetapi juga mencatat aspek non-verbal dari partisipan untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengalaman mereka (Rizqi, 2011).

Keabsahan data dalam penelitian ini diuji melalui triangulasi, yaitu dengan melakukan perbandingan terhadap beberapa sumber yang telah digali dari hasil metode pengumpulan data. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis tematik, di mana peneliti mengidentifikasi tema-tema utama dari hasil wawancara dan menghubungkannya dengan tujuan penelitian (Faridah Hanan et al., 2024). Sehingga dengan begitu, peneliti memiliki wawasan baru mengenai dinamika emosi dan perilaku selfharm pada remaja putri serta strategi regulasi emosi yang mereka lakukan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yang bertujuan untuk memahami pengalaman subjektif serta makna yang diberikan oleh remaja putri terhadap dinamika emosional dan perilaku self harm yang mereka alami.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap remaja putri berusia 19-21 tahun sebanyak 20 orang yang memiliki pengalaman melakukan self harm menunjukkan bahwa dinamika emosi yang dialami oleh mereka sangat kompleks dan berkaitan erat dengan pengalaman pribadi serta tekanan lingkungan. Para remaja putri menggambarkan bahwa perasaan sedih yang mendalam, kecemasan berlebihan, hingga kemarahan terhadap diri sendiri menjadi emosi yang paling dominan dalam kehidupan mereka sehari-hari. Emosi-emosi negatif tersebut kerap muncul akibat kegagalan akademik, pertengkaran dalam keluarga, hingga perasaan terasing dalam lingkungan sosial (Ayuningtari, 2022).

Tekanan yang terus-menerus datang dari berbagai arah tersebut membuat remaja merasa terjebak dalam situasi yang sulit dan tanpa jalan keluar. Kondisi ini menimbulkan perasaan putus asa dan ketidakberdayaan yang mendalam, di mana mereka merasa tidak mampu mengendalikan atau mengatasi emosi negatif yang muncul. Dalam keadaan seperti ini, dorongan untuk melukai diri sendiri seringkali muncul sebagai bentuk pelarian atau mekanisme coping yang dianggap mampu memberikan kelegaan sementara. Melalui tindakan self harm, para remaja mencoba mengalihkan fokus dari beban psikologis yang membebani pikiran mereka dengan sensasi fisik yang nyata, walaupun cara ini pada dasarnya maladaptif dan berisiko memperburuk kondisi kesehatan mental mereka.

Selain faktor internal berupa konflik emosi dan psikologis, tekanan dari lingkungan sosial turut memperparah kondisi tersebut. Ekspektasi yang tinggi dari keluarga, tekanan untuk berprestasi secara akademik, serta kebutuhan untuk diterima dalam pergaulan sosial menjadi beban tambahan yang semakin memperkuat perasaan terasing dan kesepian. Ketika dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman kurang memadai atau komunikasi yang efektif tidak terjalin, remaja cenderung menutup diri dan memendam perasaan negatifnya. Hal ini justru memperbesar risiko mereka melakukan self harm sebagai satu-satunya cara untuk mengekspresikan dan melepaskan tekanan batin yang selama ini terpendam.

Perilaku self harm pada remaja putri tidak bisa dipisahkan dari konteks emosi yang kompleks dan tekanan lingkungan yang saling berkaitan. Pemahaman yang mendalam terhadap dinamika ini penting agar penanganan yang diberikan tidak hanya berfokus pada tindakan melukai diri saja, tetapi juga pada upaya membantu mereka mengelola emosi, memperkuat sistem dukungan sosial, dan menciptakan lingkungan yang aman dan penuh empati. Pendekatan



yang holistik dan berorientasi pada pemulihan secara menyeluruh menjadi kunci dalam membantu remaja keluar dari siklus negatif ini dan membangun kesejahteraan emosional yang lebih baik di masa depan.

Tabel 1. Data Alasan Remaja Putri Melakukan Perilaku Selfharm

No	Nama (Inisial)	Umur	Alasan Melakukan Selharm
1	JF	21	karna sulit mengontrol emosi, sehingga ketika emosi ia akan melukai dirinyaa untuk meredakan emosinya tersebut, melukai diri dengan menyayat pergelangan tangan
2	AN	20	selalu menyakiti diri ketika merasakan sedih dan stress yang berlebihan sehingga tidak dapat terkontrol lagi, karna rasa sedih dan stress yang dirasakanlah ia melukai dirinya dengan menyayat pergelangan tangan
3	PC	19	karna merasa sedih an melampiaskan kesedihannya dengan sengaja tidak makan sehari-hari untuk melukai dirinya dan membuat dirinya sakit

Berdasarkan Tabel 1: Data Alasan Remaja Putri Melakukan Perilaku Self Harm, terlihat bahwa terdapat tiga partisipan remaja putri dengan inisial JF, AN, dan PC, masing-masing berusia 21, 20, dan 19 tahun, yang memberikan alasan personal terkait tindakan self harm yang pernah mereka lakukan. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa alasan utama yang mendorong mereka melakukan self harm adalah ketidakmampuan dalam mengelola emosi negatif yang intens seperti sedih, stres, dan marah. Tindakan self harm dijadikan sebagai mekanisme pelampiasan atau pelepasan tekanan emosional yang mereka alami, terutama ketika mereka merasa tidak memiliki cara lain untuk mengekspresikan atau menenangkan perasaan mereka.

Partisipan JF menjelaskan bahwa ia kesulitan mengontrol emosi, dan ketika emosi memuncak, ia cenderung menyakiti diri dengan menyayat pergelangan tangan sebagai bentuk pelampiasan. Hal ini mencerminkan bahwa tindakan melukai diri dianggap sebagai cara cepat untuk menurunkan intensitas emosi yang sulit ditoleransi. Sementara itu, AN menyebutkan bahwa ia melakukan self harm saat mengalami sedih dan stres berlebihan yang tidak lagi dapat dikendalikan, menunjukkan bahwa beban emosional yang terlalu besar tanpa outlet yang sehat dapat memicu tindakan menyakiti diri. Sedangkan PC menyampaikan bahwa ia melampiaskan kesedihan dengan tidak makan selama sehari-hari hingga membuat tubuhnya sakit, yang juga merupakan bentuk self harm non-fisik langsung, namun tetap berdampak pada kondisi kesehatan. Kesamaan dari ketiga kasus ini adalah bahwa mereka menggunakan tindakan menyakiti diri sebagai cara coping maladaptif untuk mengatasi penderitaan batin. Data ini menegaskan pentingnya kemampuan regulasi emosi, serta perlunya dukungan emosional dan psikologis yang memadai bagi remaja yang sedang berada dalam kondisi mental yang rapuh.

Self harm dianggap sebagai cara cepat untuk meredakan tekanan emosi yang sedang mereka rasakan. Melukai diri sendiri dengan benda tajam seperti cutter atau silet memberikan sensasi lega sesaat karena rasa sakit fisik dianggap mampu mengalihkan perhatian dari penderitaan batin yang dialami. Bagi para remaja putri yang mengalami tekanan emosional berlebih, rasa sakit fisik menjadi bentuk pelepasan yang nyata dan dapat dirasakan, berbeda dengan perasaan sedih, cemas, atau marah yang terkadang sulit untuk diekspresikan dan dimengerti oleh orang lain. Mereka menyebutkan bahwa ketika beban pikiran terasa terlalu



berat dan tidak ada orang yang bisa memahami, tindakan menyakiti diri menjadi jalan keluar yang mereka anggap paling mudah dan efektif untuk mengurangi tekanan tersebut (Rizqi, 2011). Hal ini menunjukkan bahwa perilaku self harm berfungsi sebagai mekanisme coping maladaptif untuk mengatasi tekanan emosional yang berlebihan. Namun, meskipun memberikan rasa lega sementara, tindakan ini justru membawa dampak lanjutan berupa perasaan bersalah dan malu yang semakin memperburuk kondisi psikologis mereka.

Fenomena ini menunjukkan bahwa perilaku self harm berfungsi sebagai mekanisme coping maladaptif yang dimanfaatkan untuk mengatasi tekanan emosional yang berlebihan dan rasa putus asa. Namun, walaupun memberikan rasa lega sementara, tindakan ini justru membawa dampak lanjutan berupa perasaan bersalah dan malu yang semakin memperburuk kondisi psikologis mereka. Perasaan bersalah tersebut muncul karena mereka menyadari bahwa menyakiti diri bukanlah cara yang tepat untuk mengatasi masalah, sementara rasa malu sering kali dipicu oleh stigma sosial yang melekat pada perilaku self harm. Siklus ini berulang terus-menerus: emosi negatif memicu perilaku self harm, yang kemudian menimbulkan rasa bersalah dan malu, sehingga memperparah kondisi psikologis dan memicu kembali keinginan untuk melakukan self harm (Kurniawaty, 2012). Lingkaran ini menjadi sangat sulit diputus tanpa adanya dukungan dari orang lain maupun dorongan kuat dari dalam diri sendiri.

alam menghadapi dorongan untuk melakukan self harm, beberapa remaja putri mencoba berbagai alternatif lain untuk meredakan emosi mereka. Ada yang mulai menulis jurnal sebagai bentuk ekspresi diri, yang dapat membantu mereka mengenali dan memahami perasaan yang mereka alami. Teknik relaksasi seperti meditasi dan pernapasan dalam juga dipraktikkan sebagai cara menenangkan pikiran dan tubuh dari ketegangan emosional. Selain itu, berbagi cerita dengan orang terdekat baik teman maupun keluarga menjadi salah satu strategi penting untuk mengurangi beban psikologis. Beberapa partisipan juga sudah mulai mencari bantuan profesional seperti psikolog atau konselor (Fajaruddin, 2024), meskipun masih banyak yang merasa canggung atau takut untuk menceritakan pengalaman mereka secara terbuka karena rasa takut dihakimi atau tidak dipahami. Langkah-langkah kecil ini menunjukkan adanya kesadaran dalam diri para remaja bahwa perilaku self harm bukanlah solusi jangka panjang, dan mereka memerlukan alternatif yang lebih sehat untuk mengelola emosi dan tekanan hidup.

Selain faktor internal berupa dinamika emosi negatif, tekanan sosial juga menjadi pemicu kuat dalam perilaku self harm yang dialami para partisipan. Paparan media sosial yang terus-menerus menghadirkan standar kecantikan ideal, pencapaian akademik tinggi, serta gambaran kehidupan sosial yang sempurna membuat para remaja merasa semakin rendah diri. Mereka membandingkan diri dengan gambar dan cerita yang dipublikasikan di media sosial, dan ketika merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi tersebut, muncul perasaan gagal dan tidak berharga. Tekanan ini kemudian memicu munculnya perilaku self harm sebagai bentuk hukuman terhadap diri sendiri atas ketidaksempurnaan yang mereka rasakan. Hal ini menunjukkan bagaimana lingkungan digital dan sosial saat ini turut memperkuat tekanan emosional yang dialami remaja.

Beberapa dari mereka menceritakan bahwa konflik dalam keluarga, kurangnya perhatian orang tua, serta minimnya komunikasi yang efektif menyebabkan mereka merasa sendiri dalam menghadapi masalah. Ketika keluarga tidak memberikan ruang yang aman untuk berbicara dan mengekspresikan perasaan, remaja cenderung menutup diri dan memendam emosi yang pada akhirnya meledak dalam bentuk perilaku menyakiti diri. Kurangnya dukungan emosional dari keluarga juga memperparah kondisi mental mereka dan memperlambat proses pemulihan, karena remaja merasa tidak memiliki tempat yang aman untuk bercerita dan

mendapatkan solusi. Oleh karena itu, peran keluarga sebagai sistem dukungan utama sangat krusial dalam membantu remaja menghadapi tekanan emosional dan mengurangi risiko perilaku self harm.

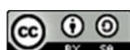
Hasil penelitian ini juga menguatkan temuan sebelumnya bahwa perilaku self harm tidak selalu berkaitan dengan keinginan untuk mengakhiri hidup (bunuh diri), melainkan lebih kepada upaya untuk meredakan emosi yang tidak mampu mereka ekspresikan dengan cara lain. Emosi yang tidak tersalurkan dengan baik dan terus-menerus ditekan menjadi semacam bom waktu yang akhirnya meledak dalam bentuk perilaku melukai diri. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam terhadap dinamika emosi ini sangat penting dalam upaya pencegahan self harm. Menghentikan perilaku tanpa menggali akar emosional dan faktor pendukungnya hanya akan membuat remaja kembali mengulangnya di masa depan.

Dalam upaya keluar dari perilaku self harm, ada beberapa hal penting yang perlu diperhatikan oleh remaja putri. Salah satunya adalah belajar menerima diri sendiri. Dengan menerima kekurangan dan ketidaksempurnaan yang dimiliki, remaja dapat lebih berdamai dengan dirinya tanpa harus selalu menyalahkan atau merendahkan diri. Penerimaan diri ini dapat membantu mengurangi perasaan tidak berharga yang sering menjadi pemicu tindakan melukai diri. (Azimatun Qonita et al., 2023) Selain itu, mendekati diri kepada Tuhan juga menjadi salah satu cara yang banyak dirasakan membawa ketenangan dan kedamaian batin. Ketika seseorang merasa terhubung secara spiritual, ada rasa nyaman dan aman yang membuat beban pikiran sedikit lebih ringan. Banyak remaja yang mulai menyadari bahwa dengan berdoa atau beribadah, mereka bisa menemukan ketenangan dan makna baru dalam hidupnya..

Hal lain yang juga tidak kalah penting adalah keberanian untuk membuka diri, baik kepada teman, keluarga, maupun orang yang dipercaya. Dengan menceritakan apa yang dirasakan, beban yang selama ini dipendam bisa perlahan terangkat (Ayuningtari, 2022). Dukungan dari orang sekitar sangat berpengaruh dalam proses pemulihan. Ketika remaja merasa didengarkan dan dipahami, mereka jadi lebih kuat untuk menghadapi masalah tanpa harus melukai diri. Ketiga hal ini menerima diri, mendekati diri kepada Tuhan, dan membuka diri kepada orang lain bisa menjadi langkah awal yang sederhana tapi bermakna untuk membantu mereka keluar dari lingkaran self harm dan membangun kehidupan yang lebih sehat secara emosional.

Penting untuk memahami bahwa upaya pencegahan dan penanganan perilaku self harm pada remaja putri juga harus melibatkan peningkatan literasi kesehatan mental di lingkungan sekolah dan komunitas. Sekolah sebagai tempat di mana remaja menghabiskan sebagian besar waktunya memiliki peran strategis dalam menyediakan edukasi yang komprehensif mengenai kesehatan mental, pengelolaan stres, serta teknik coping yang sehat. Dengan memberikan pemahaman yang tepat sejak dini, diharapkan remaja dapat mengenali tanda-tanda awal tekanan emosional dan perilaku self harm pada diri sendiri maupun teman sebaya, sehingga tindakan intervensi dapat dilakukan lebih cepat dan efektif. Selain itu, pendampingan dan pelatihan bagi guru serta staf sekolah dalam mengenali serta merespons kasus-kasus self harm sangat penting agar mereka dapat menjadi garis depan dalam memberikan dukungan psikososial dan merujuk remaja ke layanan profesional bila diperlukan

Faktor lingkungan sosial yang inklusif dan bebas stigma sangat berperan dalam membantu remaja merasa aman dan diterima. Stigma sosial terhadap masalah kesehatan mental dan perilaku self harm masih menjadi hambatan besar dalam mendorong remaja untuk terbuka dan mencari bantuan. Oleh karena itu, kampanye kesadaran publik yang menyoroti pentingnya empati, pemahaman, dan dukungan terhadap individu dengan masalah kesehatan mental perlu terus digalakkan. Lingkungan yang suportif, baik di rumah, sekolah, maupun



masyarakat, dapat memberikan ruang yang kondusif bagi remaja untuk mengekspresikan perasaan tanpa takut dihakimi. Hal ini akan memperkuat rasa percaya diri dan keberanian mereka untuk menghadapi tekanan hidup dengan cara yang lebih positif dan konstruktif

Pendekatan multidisipliner juga sangat dianjurkan dalam penanganan self harm, melibatkan psikolog, psikiater, pekerja sosial, serta tenaga kesehatan lain yang dapat memberikan penanganan secara menyeluruh. Pendekatan ini tidak hanya mengatasi gejala perilaku self harm, tetapi juga berfokus pada penguatan kapasitas emosional dan sosial remaja, sekaligus memberikan dukungan kepada keluarga agar mereka mampu menjadi sistem pendukung yang efektif. Dengan demikian, intervensi dapat lebih tepat sasaran dan berkelanjutan, serta membantu mencegah kekambuhan perilaku self harm.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penanganan perilaku self harm pada remaja putri perlu dilakukan dengan pendekatan holistik yang tidak hanya berfokus pada perilaku itu sendiri, tetapi juga menyentuh aspek emosional, sosial, serta lingkungan keluarga. Intervensi psikologis yang tepat, dukungan emosional dari orang terdekat, serta lingkungan yang aman dan penuh empati sangat dibutuhkan untuk membantu remaja putri keluar dari lingkaran self harm. Selain itu, edukasi tentang kesehatan mental kepada masyarakat luas juga penting agar stigma terhadap perilaku ini dapat dikurangi, sehingga remaja merasa lebih nyaman untuk mencari bantuan tanpa takut dihakimi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa perilaku self harm pada remaja putri merupakan manifestasi dari dinamika emosi yang kompleks, yang dipicu oleh tekanan psikologis dan sosial yang berat. Emosi negatif seperti kesedihan mendalam, kecemasan berlebihan, kemarahan, hingga rasa tidak berharga menjadi pemicu utama yang mendorong remaja melakukan tindakan menyakiti diri sebagai cara pelarian dari tekanan batin yang tidak dapat mereka ungkapkan secara verbal. Meskipun tindakan self harm sering memberikan rasa lega sesaat, hal ini justru menjerumuskan remaja ke dalam siklus emosi negatif yang berulang, seperti perasaan bersalah dan malu, yang akhirnya memperburuk kondisi mental mereka. Faktor internal seperti harga diri yang rendah, kesulitan dalam mengenali dan mengelola emosi, serta pengalaman traumatis di masa lalu memperkuat kerentanan terhadap perilaku ini. Di sisi lain, faktor eksternal seperti tekanan akademik, tuntutan keluarga, konflik interpersonal, serta pengaruh media sosial yang menampilkan standar hidup tidak realistis turut memperparah beban mental yang dialami remaja. Ketika remaja tidak mendapatkan dukungan emosional yang memadai dari keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar, mereka cenderung merasa terisolasi dan memilih untuk menyalurkan penderitaan emosional mereka melalui cara yang menyakitkan bagi diri sendiri.

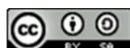
Oleh karena itu, penanganan self harm pada remaja putri membutuhkan pendekatan yang holistik dan multidisipliner, yang tidak hanya berfokus pada penghentian perilaku menyakiti diri, tetapi juga menyentuh aspek emosional, sosial, spiritual, dan lingkungan keluarga. Intervensi psikologis seperti konseling, terapi emosi, serta teknik relaksasi perlu dipadukan dengan penguatan sistem dukungan dari orang-orang terdekat, termasuk keluarga dan teman sebaya. Peningkatan literasi kesehatan mental di sekolah dan komunitas juga sangat penting agar remaja dapat mengenali dan memahami kondisi emosional mereka sendiri, serta lebih terbuka dalam mencari bantuan profesional tanpa takut akan stigma sosial. Lingkungan yang inklusif, empatik, dan bebas dari penghakiman akan membantu remaja merasa diterima dan aman dalam mengekspresikan diri. Selain itu, dorongan untuk membangun penerimaan diri, keterhubungan spiritual, dan keberanian untuk terbuka menjadi langkah awal yang



signifikan dalam proses pemulihan. Dengan strategi pencegahan dan penanganan yang komprehensif serta berkelanjutan, diharapkan remaja putri dapat keluar dari siklus self harm dan tumbuh menjadi individu yang lebih sehat secara emosional dan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahn, C., Kim, J., Kim, S., Kim, J., & Na, J. (2025). *The Impact of Negative Emotions on Adolescents' Nonsuicidal Self-Injury Thoughts: An Integrated Application of Machine Learning and Multilevel Logistic Models*. 1–32.
- Anugrah, M. F., Karima, K., Made, N., Padma, S., & Binti, N. A. (2023). *Jurnal Biologi Tropis Self Harm and Suicide in Adolescents*.
- Ayuningtari, A. W. K. (2022). Youth Cyberbullying Sebagai Tema Penciptaan Karya Seni Lukis. *Gorga : Jurnal Seni Rupa*, 11(2), 521. <https://doi.org/10.24114/gr.v11i2.39164>
- Azimaton Qonita, A., Shidiqoh, A., Surya Ramadlani, R., Cahya Wulandari, W., Agustanti, A., & Ihsanul Fikri, S. (2023). Faktor-Faktor Pendorong Self Harm pada Santri Remaja Putri. *Islamic Education and Counseling Journal*, 2(1), 2023.
- Fajaruddin, M. (2024). *Karakteristik Kesehatan Mental Remaja Dalam Perilaku Self Harm*. 7, 1–13.
- Faridah Hanan, A., Kusmawati, A., Eka Putri, T., & Oktaviani, T. (2024). Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Perilaku Self-Harm Pada Remaja Yang Merasa Kesepian. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 3(1), 211–218. <https://doi.org/10.55606/concept.v3i1.998>
- Fenty Zahara Nasution, & Selly Angraini. (2021). Gambaran Perilaku Self Harm Pada Remaja. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(1), 121–137. <https://doi.org/10.55606/jrik.v1i1.3028>
- Gargiulo, A., Martorana, G., & Vozella, A. (2021). Online support groups for young women with self-harming behaviours: understanding the elaborative functions of the experience. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 9(3), 1–19. <https://doi.org/10.13129/2282-1619/mjcp-3019>
- Javdan, M., Ahmaditeifakani, B., & Samavi, A. (2024). Adolescent Self-harm Behavior Based on Depression, Family Emotional Climate, School Identity, and Academic Performance. *Journal of Research and Health*, 14(3), 269–276. <https://doi.org/10.32598/JRH.14.3.2313.1>
- Kurniawaty, R. (2012). Dinamika psikologis pelaku self-injury. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 13–22. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jppp/article/view/323>
- Lusiana, N., Utami, L. H., Lina, M., Kumalasari, F., Kusumawati, E., Thohar, S. F., Muntafi, M. S., & Grafis, D. (n.d.). *PROCEEDINGS OF PSYCHONUTRITION STUDENT SUMMIT*.
- Mesiono, Arsyad Junaidi, Nasution Sakholid, Susanti Eka, & Daulay Hamidah Sholihatul. (2017). *Jurnal Tarbiyah*. *Tarbiyah*, 24(Juli-Desember 2017), 351–370. <http://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/tarbiyah/article/view/229/217>
- Musslifah, A. R., Tjahjono, H. K., Khilmiyah, A., & Suud, F. M. (2024). Forms of Self-Harm Behavior in Adolescent Students at Boarding School. *Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam*, 7(2), 338–356. <https://doi.org/10.31538/nzh.v7i2.4788>
- Mutiara Insani, S., & Ina Savira, S. (2022). Studi Kasus : Faktor Penyebab Perilaku Self-Harm Pada Remaja Perempuan Case Study: Causative Factor Self-Harm Behavior in Adolescent Female. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 439–454.
- Nadila. (2024). Pemanfaatan Teknologi Digital Dalam Pembelajaran. *JUPSI: Jurnal Pendidikan Sosial Indonesia*, 2(1), 37–46. <https://doi.org/10.62238/jupsijurnalpendidikansosialindonesia.v2i1.72>
- Oktaviani, L., Taufik, T., & Padang, U. N. (2024). *M a s l i q*. 5(1), 496–507.



- Perempuan, R. (2025). 1, 2 1,2. 4(10), 7315–7326.
- Rizqi, M. I. (2011). Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Kecenderungan Perilaku Self Injury Pada Remaja. *Universitas Islam Syarif Hidayatullah*, 24. https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/4355/1/M.ILMI_RIZQI_T-FPS.PDF
- Saputro, R. T. (2025). *Peran Harga Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku Self Injury Pada Remaja*. 2(2), 692–705.
- Son, Y., Kim, S., & Lee, J. S. (2021). Self-injurious behavior in community youth. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1–16. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041955>
- Vafaei, T., Samavi, S. A., Whisenhunt, J. L., & Najarpourian, S. (2023). An investigation of self-injury in female adolescents: a qualitative study. *Quality and Quantity*, 57(6), 5599–5622. <https://doi.org/10.1007/s11135-023-01632-9>
- White, H. V., Silamongkol, T., Wiglesworth, A., Labella, M. H., Goetz, E. R., Cullen, K. R., & Klimes-Dougan, B. (2021). Maternal Emotion Socialization of Adolescent Girls Engaging in Non-Suicidal Self-Injury. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 49(5), 683–695. <https://doi.org/10.1007/s10802-020-00758-w>
- Yudiyaputra, M. B. (2023). Dengan Persepsi Terhadap Perilaku Self-Injury Pada Siswa Smp Negeri 1 Jatiwangi. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung, September*, 614–621.
- Yudiyasiwi, F. R., & Anganthi, N. R. N. (2024). The role of family harmony, emotion-focused coping, stressful life events on non-suicidal self-injury behavior in adolescents. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 12(1), 60–68. <https://doi.org/10.22219/jipt.v12i1.29766>
- Zanus, C., Battistutta, S., Aliverti, R., Monasta, L., Montico, M., Ronfani, L., & Carrozzi, M. (2021). High-school students and self-injurious thoughts and behaviours: clues of emotion dysregulation. *Italian Journal of Pediatrics*, 47(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s13052-021-00958-0>

