FENOMENA SELF HARM PADA KALANGAN REMAJA : CARA MENGENALI DAN UPAYA INTERVENSI

Miftah Aliyah Zulfaa Syafitri[1], Dewi Indah Durrotul Khoirina[2], Asri Kurnianti[3], Risma Anita Puriani[4], Rizki Novirson[5]

[1,2,3,4,5]*Universitas Sriwijaya*
E-mail : [1]miftahaliyahzulfaasyafitri@gmail.com, [2]dewiindahdk11@gmail.com
[3]asrikurnia80@gmail.com, [4]rismary@fkip.unsri.ac.id, [5]rizkinovirson@fkip.unsri.ac.id

ABSTRACK

Self-harm is an increasingly worrying problem among teenagers. But also their family members and the environment around them are affected by this phenomenon. The purpose of this article is to explain the phenomenon of self-harm, its causes, how to identify signs of self-harm and provide appropriate support for adolescents. To provide a comprehensive overview of the phenomenon of self-harm, this study uses a literature approach from various recent literature and journals. This article is expected to help parents, educators, and related parties provide the support needed by providing a better understanding.

Keywords : *Self-harm, Adolescents, Intervention Efforts*

ABSTRAK

Perbuatan menyakiti diri sendiri merupakan masalah yang semakin mengkhawatirkan di kalangan remaja. Namun, anggota keluarga dan lingkungan sekitar mereka juga turut terpengaruh oleh fenomena ini. Tujuan dari artikel ini adalah untuk menjelaskan fenomena menyakiti diri sendiri, penyebabnya, cara mengenali tanda-tanda menyakiti diri sendiri dan memberikan dukungan yang tepat bagi remaja. Untuk memberikan gambaran yang komprehensif tentang fenomena menyakiti diri sendiri, penelitian ini menggunakan pendekatan literatur dari berbagai literatur dan jurnal terkini. Artikel ini diharapkan dapat membantu orang tua, pendidik, dan pihak terkait memberikan dukungan yang dibutuhkan dengan memberikan pemahaman yang lebih baik.

Kata Kunci : *Self-harm, Remaja, Upaya Intervensi*

PENDAHULUAN

Self-harm merupakan salah satu permasalahan yang cukup mengkhawatirkan dikalangan remaja. Fenomena ini tidak hanya berdampak pada pelaku saja , tetapi juga anggota keluarga lain dan lingkungan sekitarnya. Artikel ini bertujuan untuk menjelaskan fenomena self-harm, penyebab, dan cara mengidentifikasi serta upaya memberikan dukungan yang tepat bagi remaja yang mengalaminya. Untuk memberikan gambaran yang komprehensif terkait fenomena self-harm , penelitian ini menggunakan pendekatan literaratur review dengan memahami berbagai referensi dari jurnal terbaru. Artikel ini diharapkan dapat membantu orang tua, pendidik, dan pihak-pihak terkait dalam mengenali dan memberikan dukungan yang dibutuhkan kepada remaja yang mengalami self-harm.

Masa remaja adalah era di mana seseorang mengalami transisi dari masa kanak- kanak ke dewasa. Masa remaja adalah masa gejolak jiwa, (Darajat,2009). Masa remaja ini sangat rentan dalam proses mengolah berbagai emosi yang sedang dihadapi. Karena pada masa ini berbagai hal bisa terjadi terkhusus berbagai perubahan yang dihadapi. Berbagai perubahan dan transisi yang ada, pembentukan sikap dan pola pikir remaja sangat ditentukan pada fase ini. Sehingga dalam penerapannya banyak sekali hal yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan. Remaja cenderung memiliki sikap yang tidak stabil jika einginannya tidak terpenuhi terkadang hal apapun bisa dilakukan dan bisa terjadi tanpa memikirkan imbas yang akan dirasakan baik itu jangka pendek ataupun jangka panjang. Sehingga remaja diharapkan dapat perhatian khusus dari orangtua dan lingkungan sekitar.

Tidak jarang di era sekarang remaja yang selalumemaksakan diri terhadap segala sesuatu yang berimbas kepada penyikasaan terhadap dirinya jikalau tidak sesuai dengan harapan yang dia inginkan. Salah satu masalah kesehatan mental yang semakin meningkat di kalangan remaja adalah self-harm, atau menyakiti diri sendiri secara sengaja tanpa niat bunuh diri. Karena pelaku biasanya menyembunyikan bekas luka atau tindakan mereka dari orang lain, perilaku ini sering kali tidak terlihat. World Health Organization (2021) melaporkan bahwa lebih dari 16% remaja di seluruh dunia pernah melakukan self-harm, dengan sebagian besar kasus terjadi pada remaja perempuan.

Perilaku melukai diri sendiri atau self-harm tersebut merupakan suatu bentuk perilaku yang dilakukan untuk mengatasi tekanan emosional atau rasa sakit secara emosional dengan cara menyakiti dan merugikan diri sendiri tanpa bermaksud untuk melakukan bunuh diri (Jenny, 2016). Ketika seorang remaja sedang dalam tekanan dan mengalami masalah, terkadang dengan tidak sadar selalu menyalahkan diri sendiri dan apapun bisa dilakukan terhadap dirisendiri tanpa memikirkan dampak yang akan terjadi. Self-Harm ini cenderung dilakukan dengan sengaja dan bisa berakibat fatal untuk diri sendiri bahkan orang disekitarnya.

Menurut Nock (2019), perilaku ini seringkali muncul sebagai cara untuk mengatasi tekanan emosional, perasaan hampa, atau kebutuhan untuk mendapatkan perhatian dari orang-orang disekitarnya. Remaja yang melakukan self-harm biasanya mengalami tekanan psikologis, tetapi mereka mungkin tidak memiliki media atau dukungan yang diperlukan untuk menyalurkan emosi mereka dengan cara yang sehat. Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami fenomena ini dan memberikan dukungan untuk menghentikan dampak buruknya. Fokus utama penelitian ini adalah memberikan wawasan mendalam tentang unsur-unsur yang menyebabkan self-harm, cara untuk mengidentifikasi tanda-tandanya, dan strategi intervensi dan dukungan untuk remaja yang mengalami perilaku tersebut.

METODE

Penelitian ini dilakukan melalui analisis literatur atau review literatur. Penelitian ini fokus pada artikel jurnal, buku, laporan organisasi kesehatan global, dan penelitian terbaru tentang self-harm dikalangan emaja. Untuk memastikan pembahasan yang aktual dan relevan, data digunakan dari tahun 2018 hingga 2025. Dalam penelitian ini, penulis mengumpulkan data dari berbagai sumber yang kredibel, termasuk jurnal ilmiah, artikel akademik, dan referensi lainnya yang relevan dan mendukung kebutuhan penelitian.

Topik yang dibahas dalam tulisan ini adalah analisis berbagai artikel yang membahas tentang perilaku self harm atau melukai diri pada remaja. Kajian secara menyeluruh dilakukan untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku tersebut, serta dampaknya terhadap kesehatan mentaldan fisik remaja. Dengan menggunakan berbagai sumber referensi yang terpercaya, penulis berupaya menyajikan analisis yang mendalam dan menyeluruh mengenai topik ini.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Definisi dan Karakteristik Self-Harm pada Kalangan Remaja

Menurut Nock (2019), self-harm didefinisikan sebagai tindakan melukai diri sendiri secara sengaja dengan tujuan bukan untuk mengakhiri hidup. Luka bakar, memukul diri sendiri, atau menyayat kulit dengan benda tajam adalah contoh paling umum dari self-harm. Seringkali, tindakan ini dilakukan dalam upaya mengalihkan rasa sakit fisik ke rasa sakit emosional yang dianggap lebih "terkendali". Perilaku ini sering terjadi pada remaja karena fase perkembangan mereka yang penuh dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Muehlenkamp et al. (2020), self-harm sering kali menjadi mekanisme koping bagi remaja yang mengalami tekanan psikososial, seperti konflik dalam keluarga, tekanan akademik, dan perundungan (bullying).

Jenis-Jenis Self Harm

Menurut Strong (Corporate, 2004; Klonsky dkk, 2011) perilaku self -harm memiliki tiga jenis self-harm yaitu : (1). *Major Self-Mutilation*, yaitu individu melakukan kerusakan yang cukup signifikan dan tidak dapat dipulihkan seperti semula seperti memotong kaki atau mencukil bola mata. Perilaku ini biasanya dilakukan oleh individu yang sedang mengalami psikosis. (2). *Stereotypic self-injury*, yaitu jenis perilaku self-harm yang tidak terlalu parah namun intensitas dilakukannya lebih berulang. Seperti membenturkan kepalanya ke tembok. Biasanya dilakukan oleh individu yang mengalami gangguan neurologis, seperti autism atau sindrom tourette. (3). *Moderate / superficial self-mutilation*, yaitu jenis perilaku self-harm yang paling sering dilakukan oleh individu. Seperti menarik rambut dengan kuat, menyayat kulit dengan menggunakan benda tajam, membakar kulit dan lain sebagainya.

Newman dalam (Ee & Mey, 2011) mendifinisikan jika perilaku self-harm atau self hurt behavior memiliki 4 kategori, yaitu kategori pertama tipe dangkal dan memiliki luka yang sangat kecil serta masih dapat diterima dalam kelompok sosial. Kedua, individu yang melakukan tindik badan, ritual budaya yang dapat melukai diri sendiri dan membuat tato yang

besar. Ketiga, melakukan pemotongan pada anggota tubuh, menyayat pergelangan tangan, menyulut putung rokok pada kulit dengan sengaja. Dan kategori keempat merupakan kategori terparah biasanya individu dapat melakukan mutilasi pada diri sendiri.

Bentuk Perilaku Self Harm

Dalam melakukan perilaku self-harm bentuk perilaku yang paling sering dilakukan menurut WHO (Jans dkk, 2012) terdapat dua intensitas yaitu : (1). Intensitas meracun diri sendiri dengan disengaja. (2). Intensitas self-harm. Bentuk perilaku self-harm yang paling terkenal (Whitlock, 2009; Ee & Mey, 2011) seperti: (1). Menggaruk atau mencubit dengan kuku atau menggunakan benda tajam lainnya sampai terjadinya pendarahan atau membekas pada kulit. (2). Memotong, merobek, mengukir simbol tertentu pada pergelangan tangan, lengan, kaki, tubuh atau bagian tubuh lainnya. (3). Membenturkan atau memukul diri sendiri hingga memar atau mengalami pendarahan (sadar jika melukai diri sendiri). (4). Menggigit bagian tubuh sampai berdarah. (5). Menarik rambut dengan kuat, mencabuti bulu mata atau alis dengan niat untuk menyakiti diri sendiri. (6). Secara sengaja mencegah penyembuhan luka. (7). Membakar kulit. (8). Menanamkan benda-benda ke dalam kulit. (9). Memasukkan sesuatu dan menyakiti urethra atau vagina.

Faktor Penyebab Self-Harm: Beberapa Faktor Psikologis Dapat Menyebabkan Remaja Melakukan Self-Harm

Berdasarkan dari beberapa penelitian yang meneliti mengenai self harm, faktor yang menyebabkan individu melakukan perilaku melukai diri sendiri atau self-harm adalah faktor mekanisme pertahanan diri dalam strategi coping yang negatif. Masa kecil individu yang mengalami trauma psikologis, kurangnya komunikasi dalam keluarga individu, tidak adanya keharmonisan dan kehangatan dalam keluarga, permasalahan yang terjadi di sekolah, permasalahan dalam hubungan percintaan, permasalahan dengan teman, kejadian buruk yang pernah dialami dan stres dalam menjalani kehidupan (Whitlock, 2009; Jans dkk, 2012). Masalalu yang tidak menyenangkan dan mengakibatkan individu mengalami trauma, keluarga yang tidak harmonis dan tidak mendukung, permasalahan dengan pergaulan sosial adalah penyebab utama individu melakukan perilaku self-harm. Selain dari beberapa faktor diatas faktor yang menyebabkan remaja melakukan self-harm juga bisa disebabkan (1). Untuk mengatur intensitas emosi negatif yang ada pada individu (2). Untuk membangkitan emosi ketika merasa mati rasa (3). Untuk melakukan kontrol diri dan menghukum diri sendiri. (4). Sebagai gangguan, merangsang untuk meningkatkan perilaku terburuburu. (5). Untuk mendapatkan perhatian dari orang lain. (6). Untuk dapat bergabung dalam suatu komunitas tertentu. (Whitlock, 2009; Zetterqvist, 2015; Jans dkk, 2012; Wilkinson dkk, 2011).

Perilaku self-harm dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, mekanisme pertahanan diri dari stretegi coping yang negatif karena adanya trauma, tekanan psikologis, masalah keluarga, teman sekolah dan masalah dari dalam diri individu. Keinginan untuk mendapatkan perhatian dan untuk bergabung pada suatu kelompok tertentu serta kontrol diri dan emosi . (a). Faktor-faktor seperti depresi, gangguan kecemasan, dan trauma masa kecil dikaitkan dengan self-harm (Klonsky, 2021). (b). Faktor Sosial: Tekanan dari lingkungan sosial, seperti perunduan, ketidakcocokan identitas, dan kurangnya dukungan keluarga, telah terbukti meningkatkan kemungkinan self-harm (Taylor

et al., 2019). (c). Faktor Biologis: Ketidakseimbangan neurotransmitter, seperti serotonin, juga mungkin berkontribusi pada perilaku self-harm (Joiner et al., 2019).

Cara Mengenali Tanda-Tanda Self-Harm

Mengenali tanda-tanda self-harm pada remaja adalah langkah awal penting dalam memberikan dukungan. Beberapa tanda yang dapat dilihat yaitu adanya Benjolan atau luka pada tubuh, terutama di area yang biasanya tertutup pakaian (seperti lengan dan paha). Perubahan tingkah laku, seperti menjauh dari lingkungan keluarga atau sosial. Bahkan dalam cuaca panas, menggunakan pakaian yang menutupi tubuh secara tidak wajar puncak emosi yang tidak stabil, seperti menjadi cepat marah, cemas, atau sedih tanpa alasan yang jelas (Whitlock et al., 2021).

Kriteria Self Harm

Kriteria perilaku self-harm menurut DSM-V memiliki 6 kriteria (In-Albon dkk, 2013; Zetterqvist, 2015), yaitu : Kriteria A dalam DSM-V berdasarkan dari beberapa tahun terakhir individu melakukan self-harm setidaknya 5 hari atau lebih yang terlibat dalam perilaku merusak diri atau menyaikiti diri sendiri yang dilakukan secara sengaja pada permukaan tubuh individu tersebut, perilaku self-harm yang dilakukan pada kriteria A dapat menginduksi pendarahan, memar, nyeri, perih seperti perilaku memotong, membakar, menikam, memukul, menyayat, dan menggosok dengan berlebihan. Perilaku self-harm ini tidak memiliki tujuan sebagai sanksi sosial, namun perilaku ini dilakukan dengan harapan jika cedera yang dilakukan hanya menyebabkan kerusakan fisik ringan atau sedang dan tidak. Pada kriteria B individu melakukan perilaku self-harm dengan disengaja dan berhubungan dengan kesulitan interpersonal, mengkontrol perasaan atau pikiran yang negatif dan menginduksi perasaan positif. Respon yang diinginkan dialami selamat atau segera setelah melakukan self-harm dan individu dapat menunjukkan perilaku ketergantungan. Kriteria C pada DSM-V menyebutkan bahwa perilaku self-harm yang dilakukan individu secara sengaja dan berkaitan dengan kesulitan interpersonal atau perasaan seperti depresi, kecemasan, ketegangan, kemarahan, tekanan umum atau kritik dan terjadi pada periode sebelum melakukan perilaku self-harm.

Frekuensi untuk melakukan tindakan self- harm terjadi dengan cepat dan dapat menyebabkan gangguan yang cukup signifikan secara klinis yang berkatian dengan interpersonal, akademis dan hal penting lainnya. Pada kriteria D, perilaku individu bukanlah merupakan sebagai sanksi sosial seperti tindik badan, tato, bagian dari ritual agama atau budaya dan perilalu yang sering dilakukan adalah mengelupas bekas luka dan menggigit kuku. Kriteria E Perilaku individu yang mengalami self-harm pada kriteria E tidak memiliki niat untuk melakukan bunuh diri dan menyebabkan individu gangguan atau interferensi secara klinis dalam interpersonal, akademis, atau bidak penting lainnya yang berfungsi dalam hidup individu. Kriteria F Perilaku individu tidak terjadi selama periode psikosis, delirium, intoksikasi zat, atau penarikan zat. Pada individu dengan neurode pada gangguan perkembangan, perilaku self-harm bukan bagian dari pola stereotip berulang. Dan perilaku tersebut juga tidak dapat dipertanggung jawabkan oleh individu yang mengalami gangguan mental atau medis seperti gangguan psikotik, autisme, gangguan intelektual, sindrom Lesch-Nyhan, stereotip movement disorder dan perilaku melukai diri sendiri, trichotillomania (gangguan menarik atau mencabut rambut) dan gangguan mengelupas kulit.

Memberikan Dukungan pada Remaja yang Mengalami Self-Harm

a. Membangun Komunikasi Terbuka: Orang tua dan pendidik harus membangun lingkungan aman di mana remaja dapat mengungkapkan perasaan mereka tanpa takut dihakimi (Nock, 2019).
b. Pendekatan Psikososial: Terapi kognitif perilaku atau CBT telah terbukti berguna untuk membantu remaja mengatasi keinginan mereka untuk melukai diri mereka sendiri (Muehlenkamp et al., 2020).
c. Peningkatan Dukungan Lingkungan: Meningkatkan kesadaran kesehatan mental di masyarakat dan sekolah dapat membantu anak-anak merasa tidak sendirian dalam perjuangan mereka (Taylor et al., 2019).
d. Intervensi Profesional: Intervensi dari psikiater atau psikolog diperlukan untuk mencegah konsekuensi yang lebih serius dari perilaku self-harm yang semakin parah.

Cara Mengatasi Self Harm pada Remaja

Mengatasi self-harm pada remaja memerlukan pendekatan holistik, melibatkan strategi psikologis, sosial, dan medis. Self-harm sering menjadi cara bagi remaja untuk mengatasi rasa sakit emosional atau tekanan. ada beberapa langkah untuk membantu remaja mengatasi perilaku tersebut yaitu dengan Menciptakan Lingkungan Aman dan Mendukung yang di mana Orang tua, guru, dan teman sebaya harus peka terhadap tanda-tanda self-harming dan tidak menghakimi. Membuat remaja merasa dihargai dan didukung membantu mereka terbuka tentang masalah mereka dan mencari bantuan, selanjutnya Mencari Bantuan Profesional seperti Psikolog atau psikiater berpengalaman dapat memberikan diagnosis yang tepat dan merancang rencana perawatan.

Terapi kognitif perilaku (CBT) efektif dalam membantu remaja mengubah pola pikir dan perilaku yang berkontribusi terhadap self-harming, dan juga Mengembangkan Keterampilan Pengelolaan Stres dan Emosi: Remaja perlu belajar cara-cara sehat untuk mengatasi tekanan dan emosi negatif, seperti teknik relaksasi, meditasi, atau olahraga. Kegiatan kreatif juga bisa menjadi saluran konstruktif untuk mengekspresikan emosi. Selain itu ada juga Mengatasi Faktor-faktor Mendasar seperti Mengidentifikasi dan mengatasi masalah keluarga, tekanan akademis, bullying, atau masalah sosial lainnya sangat penting. Orang tua dan pendidik perlu bekerja sama untuk menciptakan lingkungan yang mendukung di rumah dan di sekolah. Dan tak lupa memberi Edukasi dan Komunikasi tentang Kesehatan Mental. Remaja harus diberi pemahaman tentang self-harming dan dampak negatifnya, serta informasi tentang cara mencari bantuan.

Program-program kesadaran kesehatan mental harus ditingkatkan di sekolah dan komunitas. Selanjutnya Pendekatan yang Melibatkan Keluarga Melibatkan keluarga dalam proses terapi dapat membantu menciptakan sistem dukungan yang kuat di rumah. Keluarga perlubelajar memberikan dukungan emosional yang positif. Dukun gan Konsisten dan Terus-Menerus:Mengatasi self-harm adalah proses yang memerlukan waktu dan kesabaran. Dukungan yang konsisten dan terus-menerus dari orang-orang di sekitar remaja adalah kunci keberhasilan.

KESIMPULAN

Self-Harm merupakan sebuah perilaku yang kian mengakar pada remaja diIndonesia. Berbagai faktor yang mempengaruhi menjadikan perilaku Self-Harm inisemakin meningkat dan mengakibatkan berbagai hal yang tidak diinginkan terjadi.Perilaku menyakiti diri sendiri ini merupakan perilaku yang dilarang dalam agama islam. Self-harm di kalangan remaja adalah fenomena kesehatan mental yang membutuhkan perhatian banyak pihak. Diharapkan bahwa memahami penyebab self-harm, tanda-tanda, dan cara memberikan dukungan dapat membantu remaja mengatasi perasaan mereka dengan cara yang lebih sehat. Dengan intervensi dan dukungan yang tepat, pemulihan dapat diharapkan dan efek negatif jangka panjang dapat dihindari.

DAFTAR PUSTAKA

Corporate, B 2004). What School Counselors Should Know About Self Injury Among Adolescents: A Literature Review. A Research Paper, University of Wisconsin-Stout.

Darajat, Z. (2009). *Ilmu Jiwa Agama*. PT bulan Bintang, Bandung

Ee, G. T., & Mey, S. C. (2011). Type of Self-Hurt Behavior Among Chinese Adolescents in Malaysia. Procedia - Social and Behavioral Sciences 29 , 1218 – 1227.

In-Albon, T., Ruf, C., & Schimd, M. (2013). Proposed Diagnostic Criteria for the DSM-5 of Nonsuicidal Self-Injury in Female Adolescents:Diagnostic and Clinical Correlates. Hindawi Publishing Corporation Psychiatry Vol 1 Journal 1-12.

Jans, T., Taneli, Y., & Warnke, A. (2012). SUICIDE AND SELF-HARMING BEHAVIOR. In J. M. Rey, e-Textbook of Child and Adolescent Mental Health (pp. 1-35). Ganeva: IACAPAP

Klonsky, E. D., Walsh, B., lewis, S. P., & Muehlenkamp, J. J. (2011). Nonsucidal Self-Injury. Canada: Hogrefe .

Nock, M. K. (2019). Understanding Nonsuicidal Self-Injury: Origins, Assessment, and Treatment. American Psychologist, 74(3), 355-368.

Taylor, P. J., Jomar, K., Dhingra, K., & Forrester, R. (2019). Social Factors and Self-Harm. Psychological Medicine, 49(2), 248-257.

Whitlock, Janis. 2009. The Cutting Edge: Non-Suicidal Self-Injury in Adolescence. Article of psychology: Cornell University.

Whitlock, J., Minton, J., Babington, R., & Anderson, J. (2021). Adolescent Self-Injury: Understanding and Intervention Strategies. Journal of Youth and Adolescence, 50(12), 2345-2358.

World Health Organization. (2021). Adolescent Mental Health: Self-Harm and Suicide Prevention. Geneva: WHO.

Zetterqvist, M. (2015). The DSM-5 diagnosis of nonsuicidal self-injury disorder: a review of the empirical literature. Zetterqvist. Child Adolesc Psychiatry Ment Health, 1-13.