

PENGALAMAN *SELF-HARM* PADA REMAJA PUTRI DENGAN KESEHATAN MENTAL YANG BURUK

Umairatu Nisa¹, Sri Nurhayati Selian²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Aceh, Jl. Muhammadiyah No. 91, Batoh, Kec. Lueng Bata, Kota
Banda Aceh, Aceh 23123, Indonesia.

Email korespondensi: umairatunisa4@gmail.com

Riwayat Artikel:

Diajukan: 28 Desember 2025	Diterima: 20 Januari 2026	Diterbitkan: 24 Januari 2026
----------------------------	---------------------------	------------------------------

Abstract

Adolescence is a crucial developmental stage marked by identity formation and exposure to emotional and social pressures. When adolescents fail to manage these challenges, their mental health can deteriorate, potentially leading to maladaptive behaviors such as self-harm. This qualitative phenomenological study aims to explore how poor mental health triggers self-harming behavior among adolescent girls and to identify related psychological, social, and family factors. Three female participants aged 15–17 with a history of self-harm were interviewed using a semi-structured guide. Data were analyzed thematically to identify core patterns and meanings. The findings reveal that family conflicts, academic pressure, and poor social relationships cause emotional distress, emptiness, and difficulty managing negative emotions, leading to self-harm as a temporary coping mechanism. The study emphasizes that self-harm is an expression of unresolved emotional pain, not impulsive behavior. Strengthening empathy, family communication, and mental health awareness is crucial for prevention and intervention.

Keywords: adolescent girls, emotional distress, mental health, phenomenology, self-harm.

Abstrak

Masa remaja merupakan tahap perkembangan penting yang ditandai dengan pembentukan identitas diri serta paparan terhadap tekanan emosional dan sosial. Ketika remaja gagal mengelola tekanan tersebut, kesehatan mental mereka dapat terganggu dan memicu munculnya perilaku maladaptif seperti *self-harm*. Penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana kesehatan mental yang buruk dapat memicu perilaku melukai diri sendiri pada remaja perempuan, serta mengidentifikasi faktor psikologis, sosial, dan keluarga yang berpengaruh. Tiga partisipan perempuan berusia 15–17 tahun dengan riwayat *self-harm* diwawancarai menggunakan pedoman semi-terstruktur. Data dianalisis secara tematik untuk menemukan pola dan makna utama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konflik keluarga, tekanan akademik, dan hubungan sosial yang tidak sehat menyebabkan tekanan emosional, rasa hampa, dan kesulitan mengendalikan emosi negatif, sehingga *self-harm* menjadi mekanisme koping sementara. Penelitian ini menegaskan bahwa *self-harm* merupakan ekspresi dari penderitaan emosional yang tidak terselesaikan. Empati, komunikasi keluarga, dan kesadaran kesehatan mental penting untuk pencegahan dan penanganan.

Kata kunci: remaja perempuan, tekanan emosional, kesehatan mental, fenomenologi, *self-harm*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu tahap perkembangan manusia yang paling dinamis dan krusial. Selama periode ini, individu mengalami perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk perkembangan fisik, emosional, sosial, dan kognitif (Saputra et al., 2022). Remaja mulai mengeksplorasi identitas mereka, menghadapi tuntutan sosial, dan berusaha mencapai kemandirian emosional dari lingkungan keluarga dan masyarakat. Namun, transisi ini tidak selalu mulus. Ketidakseimbangan antara tuntutan perkembangan dan kemampuan individu untuk beradaptasi seringkali menyebabkan tekanan psikologis yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental (Fajaruddin, 2024).

Kesehatan mental merupakan aspek krusial dalam kehidupan remaja, karena secara langsung memengaruhi kemampuan individu untuk berpikir, merasa, dan berperilaku adaptif. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam (Fauzan et al., 2024), sekitar 14% remaja di seluruh dunia mengalami gangguan mental, dan sebagian besar gangguan ini tidak terdiagnosis atau tidak diobati. Gangguan mental pada remaja dapat berkisar dari depresi, kecemasan, stres berat, hingga gangguan perilaku berisiko tinggi. Fenomena ini tidak hanya memengaruhi prestasi akademik dan hubungan sosial, tetapi juga dapat menyebabkan perilaku destruktif seperti melukai diri sendiri (Izzah, F. N., Ariana, A. D., Psikologi, F., & Airlangga, 2022).

Self-harm, atau perilaku melukai diri sendiri tanpa niat bunuh diri, adalah bentuk ekspresi emosional yang terjadi ketika seseorang merasa tidak mampu mengatasi tekanan emosional dengan cara yang sehat. Perilaku ini sering dilakukan untuk meredakan rasa sakit emosional, menyalurkan amarah, atau sekadar untuk “merasakan sesuatu” ketika mengalami perasaan hampa. Menurut *American Psychiatric Association* didalam (Crone et al., 2023), bentuk-bentuk perilaku melukai diri sendiri dapat mencakup melukai diri sendiri, memukul diri sendiri, membakar tubuh, atau tindakan lain yang menyebabkan cedera fisik. Meskipun tidak selalu disertai dengan niat bunuh diri, melukai diri sendiri merupakan indikator serius gangguan kesehatan mental dan dapat berkembang menjadi perilaku yang lebih berbahaya jika tidak segera ditangani .

Remaja perempuan diketahui berisiko lebih tinggi mengalami perilaku melukai diri sendiri dibandingkan remaja laki-laki (Harming & Remaja, 2024). Hal ini disebabkan oleh sejumlah faktor, termasuk perubahan hormonal, peningkatan sensitivitas emosional, dan tekanan sosial terkait penampilan, prestasi, dan penerimaan sosial. Tekanan dari media sosial dan budaya perfeksionis berkontribusi pada memburuknya kesehatan mental remaja perempuan, terutama ketika mereka merasa gagal memenuhi standar sosial yang ditetapkan oleh lingkungan mereka. Dalam konteks sosial Indonesia, fenomena ini

semakin diperparah oleh kurangnya pemahaman masyarakat tentang kesehatan mental dan stigma yang masih melekat terhadap individu yang mengalami masalah psikologis (Insani et al., 2023).

Keluarga, sebagai lingkungan utama tempat remaja berkembang, memainkan peran krusial dalam menjaga keseimbangan emosional anak. Pola asuh yang kaku, komunikasi yang buruk, atau kurangnya dukungan emosional dapat menciptakan lingkungan psikologis yang rentan bagi remaja. Penelitian oleh Aulyya & Ahyani (2025) menunjukkan bahwa dinamika keluarga yang tidak sehat berkontribusi signifikan terhadap munculnya perilaku melukai diri sendiri pada remaja, karena individu merasa tidak memiliki ruang aman untuk mengekspresikan perasaan mereka. Lebih lanjut, tekanan teman sebaya, perundungan, dan hubungan sosial yang *toxic* dapat memperparah perasaan terisolasi dan memperburuk kesehatan mental remaja putri.

Fenomena melukai diri sendiri tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti lingkungan keluarga dan sosial, tetapi juga oleh faktor internal yang berkaitan dengan kondisi psikologis individu. Kecemasan yang berlebihan, harga diri yang rendah, trauma masa lalu, dan kesepian yang mendalam merupakan pemicu utama dorongan untuk melukai diri sendiri. Dalam konteks ini, *self-harm* sering dipahami sebagai upaya individu untuk mendapatkan kembali kendali atas diri mereka sendiri ketika menghadapi situasi yang dianggap tidak dapat dikelola secara emosional. Dengan kata lain, tubuh digunakan sebagai media untuk menyalurkan tekanan batin yang tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata (Fadhilah et al., 2025).

Kecenderungan remaja putri untuk melakukan *self-harm* semakin terungkap melalui media sosial, di mana mereka mengungkapkan perasaan putus asa atau kecewa tanpa harus mengungkapkannya secara langsung kepada orang-orang terdekat. Fenomena ini menunjukkan bahwa banyak remaja mengalami kesulitan dalam membangun komunikasi emosional yang sehat, baik dengan keluarga maupun teman sebaya. Situasi ini menunjukkan krisis dukungan sosial yang serius, di mana remaja lebih memilih untuk diam daripada mencari bantuan profesional (Usop, 2025). Namun, penelitian oleh Alifiando et al. (2022) menegaskan bahwa hubungan interpersonal yang sehat dapat menjadi faktor pelindung utama dalam mencegah perilaku *self-harm* di kalangan remaja putri.

Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental yang buruk memiliki hubungan erat dengan munculnya perilaku *self-harm* pada remaja perempuan. Masalah ini tidak dapat dilihat hanya dari satu sisi, melainkan harus dipahami secara komprehensif melalui interaksi antara faktor psikologis, sosial, dan keluarga. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengeksplorasi secara mendalam bagaimana kondisi

kesehatan mental yang tidak baik dapat memicu perilaku *self-harm*, serta bagaimana pengalaman subjektif remaja perempuan dalam menghadapi tekanan emosional dan sosial di lingkungan mereka.

Pendekatan kualitatif digunakan dalam penelitian ini karena mampu menggali makna pengalaman individu secara lebih mendalam. Melalui wawancara dan interpretasi naratif, peneliti berusaha memahami persepsi, perasaan, dan cara remaja perempuan memaknai tindakan *self-harm* yang mereka lakukan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih luas mengenai dinamika psikologis remaja perempuan yang mengalami gangguan kesehatan mental, serta menjadi dasar bagi pengembangan strategi pencegahan dan intervensi yang lebih empatik, humanis, dan kontekstual.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk mengungkap hubungan antara kesehatan mental dan perilaku *self-harm*, tetapi juga ingin menyoroti pentingnya peran keluarga, sekolah, dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis remaja perempuan. Melalui pemahaman yang lebih mendalam terhadap fenomena ini, diharapkan stigma terhadap remaja dengan masalah kesehatan mental dapat dikurangi, dan kesadaran kolektif tentang pentingnya kesehatan mental sejak usia dini dapat semakin meningkat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis yang bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif remaja putri yang melakukan perilaku *self-harm* akibat kondisi kesehatan mental yang buruk. Pendekatan fenomenologis dipilih karena penelitian ini berfokus pada penggalian makna pengalaman hidup individu sebagaimana dirasakan dan dimaknai oleh subjek itu sendiri, bukan untuk mengukur atau menguji hubungan antarvariabel secara statistik. Pendekatan ini dinilai tepat untuk mengungkap pengalaman emosional dan psikologis yang bersifat personal dan sensitif seperti perilaku melukai diri.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober 2025 di Kota Banda Aceh. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan aksesibilitas peneliti serta relevansi konteks sosial dengan fenomena yang diteliti. Proses pengumpulan data dilakukan pada waktu yang telah disepakati bersama partisipan agar tercipta suasana yang nyaman, aman, dan kondusif sehingga partisipan dapat menyampaikan pengalaman pribadinya secara terbuka.

Subjek penelitian terdiri dari tiga orang remaja putri berusia 15–17 tahun yang memiliki riwayat melakukan perilaku *self-harm*. Pemilihan partisipan dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan subjek berdasarkan kriteria tertentu yang

sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2022). Kriteria partisipan meliputi remaja perempuan yang pernah melakukan self-harm, memiliki indikasi masalah kesehatan mental, serta bersedia menjadi partisipan penelitian secara sukarela. Seluruh partisipan telah diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan menyatakan persetujuan untuk berpartisipasi dengan tetap menjunjung tinggi prinsip kerahasiaan identitas.

Prosedur penelitian diawali dengan penyusunan pedoman wawancara semi-terstruktur yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Wawancara dilakukan secara tatap muka dengan durasi sekitar 50–60 menit pada setiap partisipan. Selama proses wawancara, peneliti berperan sebagai instrumen utama yang menggali informasi secara mendalam dengan tetap menjaga sikap empatik dan tidak menghakimi. Pendekatan ini penting mengingat topik penelitian berkaitan dengan pengalaman emosional yang sensitif dan berpotensi menimbulkan ketidaknyamanan bagi partisipan (Khalefa, E. Y., & Selian, 2021).

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri yang didukung oleh pedoman wawancara, alat perekam suara, dan catatan lapangan. Pedoman wawancara digunakan untuk menjaga konsistensi topik pembahasan, sementara catatan lapangan digunakan untuk mencatat ekspresi nonverbal, situasi wawancara, serta respons emosional partisipan yang tidak terekam secara audio. Seluruh data yang diperoleh dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis tematik. Proses analisis dimulai dengan mentranskripsikan hasil wawancara secara verbatim, kemudian membaca ulang transkrip secara menyeluruh untuk memperoleh pemahaman yang utuh. Selanjutnya, peneliti melakukan proses pengkodean dengan mengelompokkan data ke dalam tema-tema yang relevan dengan fokus penelitian. Tahap akhir dilakukan dengan menginterpretasikan tema-tema tersebut untuk menemukan makna dan pola pengalaman partisipan terkait perilaku *self-harm*. Teknik ini digunakan karena mampu menggambarkan pengalaman subjektif secara sistematis dan mendalam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan di lingkungan tempat subjek sering beraktivitas sosial yaitu sebuah kafe, taman kota dan di rumah partisipan yang menjadi titik temu aman bagi subjek untuk bercerita tanpa tekanan. Wawancara dilaksanakan pada tanggal 18,21 dan 22 Oktober 2025 selama kurang lebih 55 menit. Suasana saat wawancara berlangsung terpantau tenang dan subjek tampak kooperatif meskipun terlihat gugup pada awal pertemuan. Pewawancara menjaga privasi, memastikan subjek merasa nyaman, serta memberikan kesempatan berpikir sebelum menjawab pertanyaan.

Table 1. Demografis Partisipan

Subjek	Usia Subjek	Usia Melakukan <i>Self Harm</i>	Status Melakukan <i>Self Harm</i>
SN	16 tahun	14 tahun	Mensayat tangan
AR	17 tahun	16 tahun	Mensayat tangan
DL	15 tahun	14 tahun	Mensayat tangan

Tabel ini menunjukkan karekteristik demografis partisipan penelitian. Usia saat melakukan *self harm* didapatkan dari hasil wawancara mendalam dan dihitung berdasarkan lamanya usia melakukan self harm yang dialami masing-masing partisipan.

Penyebab Remaja Putri Melakukan Self-harm

Tujuan pertama penelitian ini adalah untuk mengetahui penyebab mengapa remaja putri dengan kondisi kesehatan mental yang buruk lebih rentan melakukan perilaku melukai diri sendiri. Pada masa remaja, individu mengalami perubahan yang kompleks, baik secara emosional, kognitif, maupun sosial. Perubahan ini sering kali menimbulkan kebingungan dan tekanan psikologis, terlebih ketika tidak disertai dengan dukungan lingkungan yang memadai. Remaja perempuan, secara umum, cenderung memiliki tingkat sensitivitas emosional yang lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki, sehingga lebih mudah mengalami stres, kecemasan, dan rasa tidak berdaya (Agung et al., 2024). Dalam kondisi demikian, ketika mereka menghadapi konflik keluarga, tekanan akademik, atau penolakan sosial, mereka tidak selalu mampu mengekspresikan perasaan tersebut secara sehat.

Perilaku *self-harm* sering kali menjadi bentuk pelarian dari perasaan emosional yang intens dan sulit dikendalikan. Melalui tindakan melukai diri, remaja merasa seolah memiliki kendali terhadap rasa sakit yang mereka alami, walaupun hanya sesaat (Yoniati et al., 2025). Penelitian ini berusaha menggali penyebab tersebut melalui narasi pengalaman hidup partisipan, bagaimana mereka menafsirkan rasa sakit batin, serta bagaimana tekanan yang mereka alami berujung pada dorongan untuk menyakiti diri sendiri. Dengan memahami penyebab ini secara mendalam, diharapkan penelitian dapat menjelaskan dinamika batin yang melatarbelakangi munculnya perilaku *self-harm* pada remaja perempuan yang mengalami gangguan kesehatan mental.

Berdasarkan hasil penelitian, *self-harm* pada remaja putri tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan melalui proses yang panjang dan dipengaruhi oleh berbagai tekanan emosional serta kondisi lingkungan. Para partisipan dalam penelitian ini mengalami pola

pengalaman yang relatif serupa, terutama terkait hubungan keluarga, tekanan sosial, dan kemampuan mengelola emosi.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa perilaku *self-harm* pada ketiga remaja putri terutama dipicu oleh tekanan emosional, konflik keluarga, dan perasaan kesepian. SN mengungkapkan bahwa “merasa kosong aja gitu, cemas terus ga ada bersemangat”, serta mudah kehilangan kendali ketika marah atau sedih. AR juga menggambarkan kondisi emosinya yang tidak stabil, di mana “kadang-kadang sering capek tanpa alasan saya”. Sementara DL menyampaikan bahwa kerap merasa hampa dan bisa menangis tanpa sebab, membuatnya sulit mengelola perasaan sendiri.

Dalam kondisi tertekan tersebut, *self-harm* dianggap sebagai cara cepat untuk meredakan beban. SN mengatakan bahwa melukai diri membuatnya merasa memiliki kontrol. AR pernah menganggapnya sebagai “saya *self harm* itu satu-satunya cara untuk tenang,” sementara DL merasa tindakan itu “kalo lagi sakit hati saya *self harm* karena mengalihkan sakit hati saya.” Meskipun mereka menyesal setelah melakukannya, dorongan tersebut muncul ketika emosi tidak lagi dapat ditahan.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa perilaku *self-harm* muncul sebagai mekanisme pelarian dari akumulasi tekanan emosional. Kurangnya dukungan sosial, pengalaman penolakan, kesepian, dan ketidakmampuan mengelola emosi menyebabkan tindakan melukai diri dipandang sebagai satu-satunya cara untuk mendapatkan rasa lega dan kendali atas perasaan mereka sendiri. *Self-harm* menjadi ekspresi diam dari rasa sakit batin yang tidak terlihat oleh orang lain, sekaligus sinyal bahwa mereka membutuhkan perhatian, penerimaan, dan dukungan emosional.

Faktor-Faktor Kesehatan Mental Yang Mempengaruhi *Self-harm* Remaja Putri

Tujuan kedua dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor kesehatan mental yang paling berpengaruh terhadap munculnya perilaku melukai diri sendiri pada remaja putri. Kondisi kesehatan mental yang buruk tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan merupakan hasil dari interaksi berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal dapat berupa perasaan rendah diri, kesulitan mengelola emosi, rasa tidak berharga, hingga depresi yang berkepanjangan. Sementara itu, faktor eksternal meliputi tekanan sosial, konflik keluarga, kurangnya dukungan emosional, serta pengalaman negatif di lingkungan pertemanan seperti perundungan atau pengucilan sosial.

Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini berupaya menemukan pola keterkaitan antara faktor-faktor tersebut dan bagaimana kombinasi di antara mereka memicu munculnya perilaku *self-harm*. Setiap partisipan memiliki latar belakang yang

berbeda, namun terdapat kesamaan dalam aspek emosional seperti kesepian, perasaan ditolak, dan tidak adanya tempat aman untuk bercerita. Dengan mengidentifikasi faktor-faktor ini, penelitian tidak hanya menjelaskan penyebab perilaku melukai diri secara umum, tetapi juga memberikan gambaran yang lebih personal mengenai bagaimana tekanan tertentu berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja perempuan. Pemahaman ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi upaya intervensi yang lebih tepat sasaran untuk pencegahan *self-harm*.

Salah satu partisipan mengungkapkan bahwa SN sering merasa tidak mampu mengontrol apa yang sedang di rasakan. Emosinya terasa seperti menumpuk dan meledak tanpa bisa ditahan. SN menyatakan, “Kalau lagi marah atau sedih tuh kayak nggak bisa ngontrol diri sendiri”. Kondisi ini menunjukkan adanya gangguan regulasi emosi yang cukup serius, sehingga individu memilih melampiaskannya melalui tindakan fisik kepada diri sendiri.

Partisipan lainnya juga mengungkapkan perasaan yang serupa, di mana AR merasa kelelahan secara emosional tanpa alasan yang jelas. AR mengatakan, “Aku sering ngerasa capek, padahal nggak ngapa-ngapain. Pengen sendiri aja”. Perasaan ini disertai dengan kebiasaan menangis di malam hari dan rasa kehilangan semangat hidup. Keadaan tersebut menggambarkan adanya gejala depresi yang terselubung.

Sementara itu, salah satu partisipan mengalami perasaan hampa yang sangat dalam dan kesulitan untuk tidur. DL menyampaikan, “Aku sering ngerasa hampa, susah tidur, terus gampang nangis”. Perasaan ini muncul bersamaan dengan pikiran bahwa dirinya ditinggalkan dan tidak dianggap. Perasaan ini terus berulang hingga membentuk citra diri yang sangat negatif.

Tekanan psikologis ini semakin diperparah dengan tidak adanya tempat yang aman untuk bercerita. Sebagian besar partisipan menyatakan bahwa mereka tidak memiliki seseorang yang benar-benar memahami kondisi mereka. Salah satu diantaranya mengatakan, “Aku butuh orang yang mau dengerin aku tanpa ngehakimin”. Hal ini menunjukkan bahwa minimnya dukungan emosional menjadi faktor penting yang memperburuk kondisi kesehatan mental mereka.

Ketiga partisipan memiliki kesamaan dalam hal ketidakstabilan emosi, rendahnya dukungan sosial, dan munculnya perilaku melukai diri sendiri sebagai cara untuk mengatasi stres psikologis. Karakteristik ini menunjukkan bahwa perilaku melukai diri sendiri tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan merupakan hasil dari akumulasi stres emosional yang disalurkan secara tidak sehat.

Fenomena Meningkatnya Self-harm di Kalangan Remaja Putri

Dalam beberapa tahun terakhir, fenomena *self-harm* atau tindakan melukai diri secara sengaja semakin sering ditemukan pada kalangan remaja putri. Fenomena ini muncul tidak hanya sebagai gejala dari masalah kesehatan mental individual, tetapi juga merupakan gambaran kompleks dari tekanan sosial, emosional, dan psikologis yang dialami remaja dalam kehidupan mereka sehari-hari. Remaja putri berada pada fase perkembangan yang rentan, di mana pembentukan identitas, penerimaan sosial, dan pencarian nilai diri menjadi isu utama. Pada fase ini, setiap tekanan yang datang dari lingkungan sekitar baik dari keluarga, sekolah, maupun media sosial dapat memengaruhi stabilitas emosional mereka secara signifikan.

Tekanan yang dialami remaja putri bersifat ganda. Di satu sisi, mereka dituntut untuk selalu tampil sempurna, berprestasi, dan mampu memenuhi standar yang ditetapkan lingkungan. Aulyya & Ahyani, (2025) mengungkapkan bahwa tuntutan kesempurnaan akademik dan sosial menjadi beban psikologis yang berat bagi sebagian remaja. Di sisi lain, mereka dihadapkan pada rasa tidak aman terhadap citra diri, penerimaan sosial, serta perbandingan diri yang semakin intens akibat penetrasi media sosial. Paparan konten digital mengenai standar kecantikan dan gaya hidup ideal sering memicu munculnya perasaan tidak berharga, kurang puas terhadap diri sendiri, hingga kecenderungan membandingkan diri secara berlebihan. Ketika perasaan ini terus berkumpul, remaja tidak selalu mampu menyalurkannya melalui komunikasi verbal. Emosi seperti marah, cemas, kecewa, atau merasa tidak dipahami kemudian menjadi semakin sulit dikendalikan.

Self-harm kemudian muncul sebagai bentuk pelarian sementara. Melalui tindakan ini, sebagian remaja mengungkapkan bahwa rasa sakit fisik mampu mengalihkan atau meredakan tekanan emosional yang mereka rasakan. Dalam proses penelitian kualitatif ini, wawancara mendalam dilakukan untuk menelusuri makna subjektif dari tindakan tersebut. Dalam wawancara, salah satu partisipan juga menyampaikan bahwa setelah melakukan *self-harm*, AR merasakan penyesalan dan ketakutan. “Habis itu aku nyesel banget, takut juga kalau ketahuan”.

Hal tersebut menandakan adanya konflik batin yang sangat kuat antara rasa lega sementara dan rasa bersalah yang mendalam. Fenomena ini mengindikasikan bahwa *self-harm* adalah cerminan dari kondisi mental dan sosial yang jauh lebih kompleks dibanding apa yang tampak dari perilaku fisiknya. Remaja mengalami kesulitan dalam menemukan ruang aman untuk bercerita, dan ketika dukungan sosial tidak tersedia, tindakan melukai diri menjadi simbol dari ketidakmampuan mereka dalam mengatasi tekanan.

“Dia sering sembunyikan luka di tangan.”(Indah, 16 tahun, teman AR).

Oleh sebab itu, *self-harm* tidak seharusnya dipandang sebagai sekadar perilaku negatif atau pencarian perhatian, melainkan sebagai sinyal bahwa terdapat kebutuhan emosional yang belum terpenuhi. Melalui penelitian ini, diharapkan muncul pemahaman lebih mendalam mengenai bagaimana tekanan sosial dan psikologis membentuk perilaku melukai diri pada remaja putri, sehingga dapat membuka ruang intervensi yang lebih empatik dan efektif dalam menyelesaikan masalah tersebut.

Upaya Pencegahan dan Penanganan *Self-harm* pada Remaja Putri

Tujuan keempat dari penelitian ini adalah merumuskan bentuk upaya pencegahan dan penanganan yang dapat dilakukan untuk mengurangi risiko terjadinya perilaku *self-harm* pada remaja putri, khususnya mereka yang mengalami tekanan psikologis dan masalah kesehatan mental. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kecenderungan melukai diri tidak muncul begitu saja sebagai tindakan impulsif, tetapi sebagai respons atas emosi yang tidak tersalurkan, rasa tidak dipahami, dan kondisi lingkungan yang kurang suportif. Berdasarkan wawancara mendalam dan analisis tematik, diperoleh pemahaman bahwa intervensi yang efektif harus berfokus pada dua aspek utama, yaitu pencegahan dini dan penanganan setelah perilaku muncul.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa harapan terbesar para partisipan terhadap lingkungan sekitar adalah adanya empati dan penerimaan. Salah satu partisipan menyatakan dengan jelas, “Aku pengen ada orang yang bener-bener mau dengerin tanpa nganggep aku aneh”. Ungkapan ini menunjukkan bahwa hal paling dibutuhkan bukanlah penghakiman, melainkan kehadiran dan pemahaman.

Partisipan lain juga menyampaikan harapannya agar orang-orang di sekitarnya lebih peduli dan tidak langsung menyalahkan. DL mengatakan, “Semoga mereka bisa lebih peduli, nggak nyalahin terus”. Hal ini memperlihatkan bahwa perlakuan lingkungan memiliki peran yang sangat besar dalam proses pemulihan.

Adapun beberapa partisipan mulai menemukan cara-cara yang lebih sehat sebagai pengganti *self-harm*. Salah satu di antaranya mengatakan, “Sekarang aku coba curhat ke guru BK sama nulis di jurnal. Lumayan bantu sih”. Partisipan lainnya menyebutkan, “Aku coba meditasi, sama dengerin lagu yang tenang”. Strategi-strategi ini menunjukkan adanya potensi pemulihan apabila remaja diberikan alternatif *coping* yang lebih adaptif.

Pencegahan dapat dimulai dari lingkungan keluarga, yang merupakan sistem terdekat dan paling berpengaruh dalam perkembangan emosi remaja. Komunikasi yang terbuka antara orang tua dan anak menjadi faktor kunci dalam menekan risiko *self-harm*. Remaja membutuhkan ruang aman untuk mengekspresikan perasaan mereka tanpa takut

dihakimi atau dibandingkan dengan orang lain. Sikap orang tua yang lebih responsif, empatik, serta mampu mendengar keluhan anak tanpa memberikan penilaian terbukti berkaitan dengan meningkatnya rasa aman emosional pada remaja. Ketika remaja merasa diterima, mereka cenderung tidak mencari pelampiasan pada cara-cara yang merugikan diri sendiri.

Sekolah juga memiliki peran strategis sebagai lingkungan kedua setelah keluarga. Lingkungan sekolah dapat menjadi tempat yang mendukung kesehatan mental melalui layanan bimbingan konseling yang aktif, tidak hanya administratif. Guru dan konselor sekolah perlu dibekali pengetahuan untuk melakukan deteksi dini terhadap siswa yang menunjukkan perubahan perilaku signifikan, seperti menarik diri, tampak murung, atau menunjukkan tanda-tanda luka yang dicurigai sebagai *self-harm*. Selain itu, sekolah dapat membentuk ruang ekspresi atau program berbasis kelompok yang memungkinkan siswa berbagi pengalaman dan mengembangkan *coping skills* secara lebih sehat. Penelitian menunjukkan bahwa keberadaan teman sebaya yang suportif mampu mengurangi kecenderungan *self-harm*, karena remaja merasa tidak sendirian menghadapi tekanan yang mereka alami.

Dari sisi penanganan profesional, remaja yang telah menunjukkan tanda-tanda tindakan melukai diri perlu memperoleh pendampingan psikologis melalui konseling terapeutik atau intervensi psikologis lainnya. Pendekatan seperti terapi kognitif-perilaku, konseling berbasis empati, atau terapi regulasi emosi dapat membantu remaja memahami akar permasalahan dan mengembangkan strategi adaptif untuk mengelola tekanan emosional. Peran tenaga profesional menjadi penting ketika remaja tidak lagi mampu mengontrol dorongan *self-harm* atau ketika masalah sudah mengganggu fungsi sosial dan akademik mereka.

Dengan merumuskan langkah-langkah pencegahan dan penanganan yang terarah berdasarkan temuan penelitian, diharapkan kontribusi ini tidak hanya bermanfaat secara akademis, tetapi juga memberikan dampak nyata bagi pihak keluarga, sekolah, maupun tenaga profesional dalam menangani kesehatan mental remaja. Upaya yang menyeluruh dan kolaboratif dapat membantu menurunkan angka kejadian *self-harm* di kalangan remaja putri, sekaligus menciptakan lingkungan yang lebih aman secara emosional bagi mereka untuk tumbuh dan berkembang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui wawancara mendalam dengan tiga remaja perempuan yang memiliki riwayat perilaku *self-harm*, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental yang buruk memiliki keterkaitan yang sangat kuat

dengan munculnya tindakan melukai diri sendiri pada remaja putri. Kondisi mental yang tidak stabil, seperti perasaan tertekan, kehilangan kendali atas emosi, dan ketidakmampuan untuk mengelola stres, muncul sebagai pemicu utama perilaku *self-harm*. Dalam kasus ini, *self-harm* tidak dilakukan sebagai upaya untuk mengakhiri hidup (*suicide attempt*), melainkan sebagai bentuk *coping mechanism* yang memberikan sensasi kelegaan sementara. Para partisipan mengungkapkan bahwa tindakan tersebut menjadi cara tercepat untuk meredakan emosi negatif yang intens, terutama ketika mereka merasa tidak mampu mengungkapkan perasaan melalui kata-kata atau tidak menemukan seseorang yang bisa dijadikan tempat bercerita.

Temuan penelitian menunjukkan pola emosional dan psikologis yang konsisten di antara ketiga partisipan. Mereka menunjukkan gejala-gejala kesehatan mental seperti kecemasan berlebih, rasa tidak berharga, dan kelelahan emosional yang berkepanjangan. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi membuat mereka berada dalam kondisi konflik internal yang sulit diatasi. Ketika emosi mencapai titik puncak, *self-harm* dipilih sebagai pelarian untuk mendapatkan ketenangan sesaat. Dalam proses ini, tindakan melukai tubuh menjadi media untuk mengalihkan perhatian dari rasa sakit emosional ke rasa sakit fisik yang lebih nyata dan dapat dikendalikan. Hal ini menunjukkan bahwa *self-harm* bagi mereka merupakan bentuk komunikasi yang tidak terucapkan cara untuk menyampaikan bahwa ada sesuatu yang tidak baik di dalam diri mereka.

Tekanan dari lingkungan keluarga menjadi faktor lain yang sangat dominan dalam memicu perilaku *self-harm*. Ketiga partisipan mengungkapkan bahwa kurangnya dukungan emosional dari keluarga, komunikasi yang tidak efektif, serta pengalaman dibanding-bandingkan dengan saudara atau individu lain membuat mereka merasa tidak dihargai dan tidak layak. Rumah yang seharusnya menjadi lingkungan paling aman justru menjadi sumber stres psikologis. Perasaan tidak pernah cukup baik di mata keluarga menimbulkan luka emosional yang mendalam. Dalam kondisi seperti itu, *self-harm* menjadi cara mereka untuk mengekspresikan rasa sakit yang tidak terlihat oleh orang lain.

Tekanan di lingkungan sekolah ikut memperburuk kondisi mereka. Selain tuntutan akademik yang tinggi, partisipan mengalami tekanan dari pergaulan, seperti dijauhi teman, tidak dianggap, bahkan menjadi korban *body shaming*. Lingkungan sosial yang tidak suportif membuat mereka merasa terisolasi dan menarik diri dari interaksi. Akumulasi tekanan tersebut menghadirkan perasaan kesepian yang intens. Mereka merasa tidak didengar, tidak dipahami, dan tidak memiliki tempat untuk meminta pertolongan. Ketika beban emosional semakin berat, *self-harm* muncul sebagai solusi cepat yang menurut mereka dapat memberi rasa lega meskipun hanya sesaat.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa pencegahan perilaku *self-harm* tidak dapat hanya dilakukan dengan menghentikan tindakan fisik melukai diri, tetapi harus dimulai dari pemahaman atas faktor psikologis yang melatarbelakanginya. Keluarga berperan penting dalam memberikan dukungan emosional, komunikasi yang hangat, dan penerimaan tanpa syarat. Sekolah juga memiliki tanggung jawab menjadi lingkungan aman dengan menyediakan layanan konseling yang mudah diakses, serta membangun budaya kepedulian antarsiswa. Remaja perlu diberikan edukasi mengenai cara mengelola emosi, mengenali stres, dan mencari bantuan tanpa merasa takut dihakimi.

Dengan menyediakan lingkungan yang aman, empatik, dan suportif, risiko munculnya *self-harm* pada remaja dapat diminimalkan. Kesehatan mental remaja harus menjadi prioritas agar mereka mampu berkembang dengan baik, menghargai diri sendiri, dan memiliki keterampilan menghadapi tekanan hidup secara adaptif dan positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, I. G., Suryananta, D., Made, N., & Wilani, A. (2024). *Penyebab Perilaku Self-Harm Pada Remaja : Literature Review*. 4, 3502–3515. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i5.15150>
- Alifiando, B. K., Pinilih, S. S., & Amin, M. K. (2022). *Gambaran Kecenderungan Perilaku Self-Harm pada Mahasiswa Tingkat Akhir Studi*. 8(1), 9–15. <https://doi.org/10.56186/jkbb.98>
- Aulyya, S. F., & Ahyani, L. N. (2025). *Kontribusi Stres Akademik dan Dukungan Sosial Keluarga dalam Memprediksi Perilaku Self-Harm pada Remaja*. 2(1), 24–35. <https://doi.org/10.54832/nij.v5i2.1326>
- Crone, C., Fochtmann, L. J., Attia, E., Boland, R., Escobar, J., Fornari, V., Golden, N., Guarda, A., Jackson-triche, M., Manzo, L., Ed, M., Mascolo, M., Pierce, K., Riddle, M., Ph, D., Seritan, A., Uniacke, B., Zucker, N., Ph, D., ... Medicus, J. (2023). *The American Psychiatric Association Practice Guideline for the Treatment of Patients With Eating Disorders*. February, 167–171. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.23180001>
- Fadhilah, N. N., Hermawan, A., & Al-gifari, A. H. (2025). *INDONESIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL COUNSELING Pengaruh Faktor Lingkungan Sosial terhadap Perilaku Self-harm pada Remaja*. 9(2), 211–217. <https://doi.org/10.30653/001.202041.508>
- Fajaruddin, M. (2024). *Karakteristik Kesehatan Mental Remaja Dalam Perilaku Self Harm*. 7, 1–13. <https://doi.org/10.37329/cetta.v7i4.3605>
- Fauzan, N. M., Marsingga, P., Panji, M., & Santoso, T. (2024). *Peran World Health Organization (WHO) dalam Menangani Permasalahan Keamanan Kesehatan dan Kemanusiaan Di Sudan Selatan Tahun 2020-2022*. 8(1), 12–26. <https://doi.org/10.23969/transborders.v8i1.1236>
- Harming, S., & Remaja, P. (2024). *(Jurnal Pendidikan Agama Kristen)*. 5, 40–49. <https://doi.org/10.51667/djpk.v5i1.1853>
- Insani, S. M., Psikologi, P. S., Pendidikan, F. I., Surabaya, U. N., Psikologi, P. S., Pendidikan, F. I., & Surabaya, U. N. (2023). *STUDI KASUS : FAKTOR PENYEBAB PERILAKU SELF-HARM PADA REMAJA PEREMPUAN CASE STUDY: CAUSATIVE FACTOR SELF-HARM BEHAVIOR IN Abstrak*. 10(02), 439–454. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.53861>
- Izzah, F. N., Ariana, A. D., Psikologi, F., & Airlangga, U. (2022). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Hubungan Perceived Social Support dengan Perilaku Non-suicidal Self-Injury pada Remaja*. 2(1), 70–77. <https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31904>
- Khalefa, E. Y., & Selian, N. (2021). *NON-Random Sample Strategy in Qualitative Art-Related Studies. Journal of Creative and Arts StudiesInternational*, 8(1), 35–49. <https://doi.org/https://doi.org/10.24821/ijcas.v8i1.5184>
- Saputra, M. R., Anugerah, D., Mukti, C., Angelina, R., Maharani, P. A., Yuniarti, D., Fitria, S., Saefullah, N. R., Nisrina, H., & Aprilia, N. J. (2022). *Kerentanan Self Harm Pada Remaja Di Era Modernisasi*. 1(1), 28–33. <https://doi.org/10.61994/cpbs.v1i1.8>
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.

- Usop, D. S. (2025). *DINAMIKA PSIKOLOGIS PERILAKU SELF HARM PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING PSYCHOLOGICAL DYNAMICS OF SELF-HARM BEHAVIOR IN FINAL STUDENTS OF GUIDANCE AND COUNSELING STUDY PROGRAM*. 0–4. <https://doi.org/10.33084/anterior.v24i2.9551>
- Yoniati, Y., Pura, U. D., Nyoman, N., Indra, A., Pura, U. D., Huwae, G. H., Pura, U. D., Tegaljaya, B., & Utara, D. K. (2025). *GAMBARAN PERILAKU SELF-HARM SEBAGAI BENTUK EMOTION-FOCUSED*. 3(2), 534–552.