

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

a. Sejarah Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta merupakan universitas yang terletak di Jalan Ring Road Barat, Gamping, Ambarketawang, Sleman, Yogyakarta. Universitas Jenderal Achmad Yani merupakan lembaga pendidikan dibawah naungan dari Yayasan Kartika Eka Paksi (YKEP) hasil gabungan dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) dan Sekolah Tinggi Manajemen Informatika dan Komputer (Stmik) Jenderal Achmad Yani Yogyakarta berdasarkan Surat Keputusan Kementerian Riset dan Teknologi Pendidikan Tinggi Nomor 166/KPP/I/2018 tanggal 2 Februari 2018 dan diresmikan oleh Kepala Staf TNI Angkatan Darat (Kasad) Jenderal TNI Mulyono pada 26 Maret 2018. Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta terdiri dari tiga fakultas, yaitu Fakultas Ekonomi dan Sosial, Fakultas Kesehatan, dan Fakultas Teknik dan Teknologi Informasi.

Fakultas kesehatan memiliki beberapa program studi, yang meliputi Program Studi Ilmu Keperawatan, Program Studi Teknologi Bank Darah, Program Studi Farmasi, Program Studi Kebidanan, Program Studi Profesi Ners, Program Studi Profesi Bidan, dan Prodi Perekam dan Informasi Kesehatan. Program Studi Ilmu Keperawatan memiliki ruang kelas yang nyaman dengan fasilitas AC, LCD Proyektor, dan computer. Selain itu, Program Studi ini juga memiliki ruang tutorial dan laboratorium keperawatan. Laboratorium keperawatan terdiri dari beberapa unit, yaitu laboratorium dasar, laboratorium medikal bedah, laboratorium keperawatan gawat darurat, laboratorium keperawatan anak, laboratorium keperawatan gerontik, laboratorium V Nurs, laboratorium Jiwa, dan laboratorium *Academic Nursing Center*.

Kegiatan belajar dan mengajar yang dilakukan di Program Studi Ilmu Keperawatan meliputi perkuliahan, praktik laboratorium, diskusi tutorial dengan menggunakan metode PBL (*Problem-Based Learning*), *Case-Based Learning*, *Cooperative Learning*, *Interactive Station Skills (ISS)*, dan *Project-Based Learning*. Selain itu, Program Studi Ilmu Keperawatan juga memiliki program konseling yang diperuntukkan bagi mahasiswa Unjaya yang memiliki permasalahan di bidang akademik, non-akademik atau permasalahan lain. Mahasiswa akan mendapatkan konseling dari para ahli dengan cara yang mudah berdasarkan pada tingkat permasalahan yang dialami oleh mahasiswa. Program ini juga dilakukan dengan rekomendasi Dosen Pembimbing Akademik yang memiliki peran sebagai salah satu tempat konseling pertama bagi mahasiswa Unjaya.

2. Karakteristik Partisipan

Penelitian ini dilakukan pada 5 partisipan di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Data demografi partisipan dapat dilihat pada tabel 4.1.

Tabel 4.1 Data Demografi Partisipan

No	Nama	Jenis kelamin	Agama	Usia	Pendidikan
1	P1	Perempuan	Islam	21 tahun	Mahasiswa
2	P2	Perempuan	Islam	21 tahun	Mahasiswa
3	P3	Perempuan	Islam	21 tahun	Mahasiswa
4	P4	Perempuan	Islam	20 tahun	Mahasiswa
5	P5	Perempuan	Islam	21 tahun	Mahasiswa

Tabel 4.1 menunjukkan usia partisipan, jenis kelamin, agama, dan status pendidikan. Selain itu, dapat dilihat juga bahwa pada tabel di atas rata-rata usia partisipan adalah 20-21 tahun dengan status pendidikan sebagai mahasiswa. Semua partisipan dalam penelitian ini beragama islam dengan jenis kelamin perempuan.

1. Partisipan 1

Perempuan berusia 21 tahun, beragama Islam dengan alamat di Jatimulyo, Kulon Progo. Status partisipan saat ini sedang menempuh pendidikan di Program Studi Ilmu Keperawatan Unjaya. Partisipan tinggal bersama dengan sang ayah, namun saat ini partisipan tinggal di kost karena jarak rumah dan kampus sangat jauh. Partisipan melakukan *self harm* karena merasa stress akibat dari perkuliahan yang sedang dijalani partisipan. Walaupun orang tua partisipan bercerai, namun partisipan menjelaskan bahwa tidak merasa ada permasalahan karena situasi tersebut. Perilaku *self harm* yang sering dilakukan partisipan adalah dengan menyilet bagian tangan menggunakan jarum pentul.

2. Partisipan 2

Perempuan berusia 21 tahun, beragama Islam dengan alamat di Demangan, Gondokusuman. Status partisipan saat ini sedang menempuh pendidikan di Program Studi Ilmu Keperawatan Unjaya. Partisipan tinggal bersama dengan orang tua. Partisipan melakukan *self harm* karena tugas perkuliahan yang banyak dan merasa bahwa tugas yang dijalani tidak ada habis-habisnya. Perilaku *self harm* yang sering dilakukan partisipan adalah dengan memukul tubuh dan menyilet bagian tubuh menggunakan jarum pentul dan penggaris.

3. Partisipan 3

Perempuan berusia 21 tahun, beragama Islam dengan alamat di Tamantirto, Bantul. Status partisipan saat ini sedang menempuh pendidikan di Program Studi Ilmu Keperawatan Unjaya. Partisipan tinggal di kost karena partisipan adalah mahasiswa rantau. Partisipan melakukan *self harm* karena merasa bahwa dirinya tidak mampu menyelesaikan tugas perkuliahan. Perilaku *self harm* yang sering dilakukan partisipan adalah dengan memukul tubuh dan menyilet bagian tubuh sampai memar dan berdarah.

4. Partisipan 4

Perempuan berusia 20 tahun, beragama Islam dengan alamat di Gamping, Sleman. Status partisipan saat ini sedang menempuh pendidikan di Program Studi Ilmu Keperawatan Unjaya. Partisipan tinggal di kost karena partisipan adalah mahasiswa rantau. Partisipan melakukan *self harm* karena tugas perkuliahan yang banyak. Perilaku *self harm* yang sering dilakukan partisipan adalah dengan menyilet bagian tubuh karena perilaku tersebut mudah dilakukan oleh partisipan.

5. Partisipan 5

Perempuan berusia 21 tahun, beragama Islam dengan alamat di Sonopakis, Kasihan. Status partisipan saat ini sedang menempuh pendidikan di Program Studi Ilmu Keperawatan Unjaya. Partisipan tinggal bersama dengan orang tua. Partisipan melakukan *self harm* karena tugas perkuliahan, dimana tugas tersebut menjadi tekanan tersendiri bagi partisipan. Perilaku *self harm* yang sering dilakukan partisipan adalah dengan memukul tubuh.

3. Hasil Analisis Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdapat 9 tema, yaitu:

a. Tema 1: Self harm sebagai upaya untuk menyakiti diri

Tema pertama dalam penelitian ini adalah self harm sebagai upaya untuk menyakiti diri. Tema ini terbentuk dari sub tema, yaitu merasa ingin menyakiti diri dan menyakiti diri dengan memukul dan menyilet. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, peneliti memperoleh hasil bahwa setiap partisipan memiliki pemahaman yang berbeda mengenai arti self harm. Perilaku self harm dapat diartikan sebagai perilaku untuk menyakiti diri sendiri. Partisipan menjelaskan bahwa perilaku self harm adalah suatu keinginan untuk menyakiti diri. Tidak hanya berupa keinginan, mereka juga menjelaskan bahwa self harm berhubungan dengan perilaku menyakiti diri dengan memukul maupun menyilet diri sendiri. Secara harfiah berdasarkan Kamus Besar

Bahasa Indonesia (KBBI) keinginan diartikan sebagai suatu hasrat. Sedangkan menyakiti memiliki arti sebagai bentuk perilaku yang menyebabkan sakit ataupun kesengsaraan. Hal tersebut dapat dibuktikan dari penggalan wawancara berikut:

“Eee...yo kayak menyakiti diri gitu. Semacam perilaku menyakiti diri gitu” (P1: 42,43)

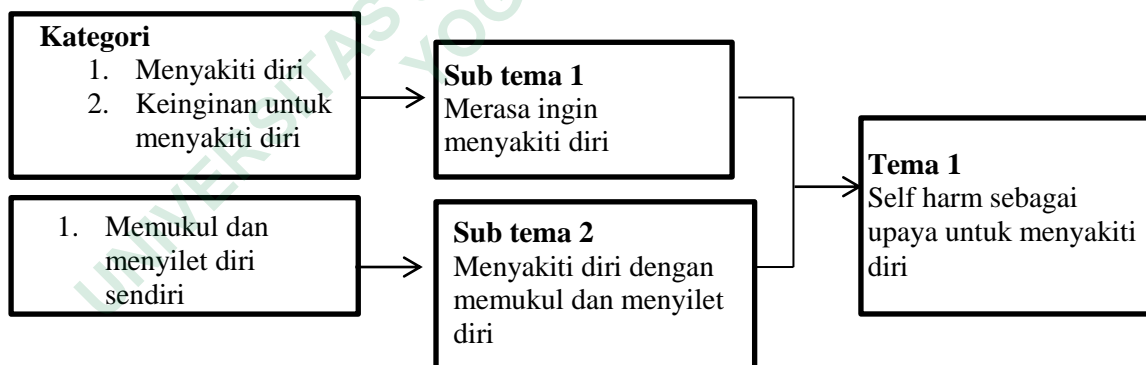
“Eee...setau saya tuh self harm itu kayak nyakitin diri ya” (P4: 56)

“...Self harm itu ya menyakiti diri mbak... Kayak udah ada keinginan untuk nyakitin gitu” (P5: 53,55)

“Eee...nyakitin diri ya. Kayak mukul gitu, terus nyilet. Sejenis itu sih menurutku” (P2: 48)

“Eee...self harm itu ya...apa ya. Kayak mukul-mukul gitu sih, terus kayak nyilet sampai berdarah serta memar. Gitu lah kurang lebihnya” (P3: 48,49)

Jadi, secara keseluruhan tema yang dijelaskan dapat dilihat pada bagan berikut:



Bagan 4.1 Self harm sebagai upaya untuk menyakiti diri

- b. Tema 2: Mendapatkan dukungan instrumental, penghargaan, dan informasi

Mendapatkan dukungan instrumental, penghargaan, dan informasi merupakan tema kedua dalam penelitian ini. Tema ini terdiri dari sub tema mendapat dukungan untuk lebih baik, menguatkan diri sendiri

dan penyemangat diri, diberi motivasi dan saran yang menenangkan, disemangati saat sedang down, dan menerima hadiah dari teman. Secara harfiah menurut (KBBI) Kamus Besar Bahasa Indonesia dukungan diartikan sebagai dorongan atau sokongan. Tema ini menjelaskan bagaimana partisipan memahami arti dari dukungan sosial dan bentuk dukungan apa saja yang diterima oleh partisipan. Partisipan penelitian menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan suatu dukungan yang diperoleh untuk menjadi lebih baik. Selain itu, dukungan sosial yang mereka terima dapat dijadikan sebagai upaya untuk menguatkan diri sendiri dan sebagai penyemangat diri untuk menghentikan perilaku *self harm*. Menurut (KBBI) diberikan saran memiliki makna bahwa partisipan mendapatkan usulan ataupun anjuran yang disampaikan untuk dipertimbangkan. Motivasi memiliki makna sebagai dorongan yang ada pada diri individu secara sadar atau tidak untuk melakukan hal tertentu. Jadi, secara keseluruhan tema ini menjelaskan bahwa partisipan menerima dukungan sosial dalam berbagai bentuk. Dukungan yang diperoleh dapat berupa motivasi, saran yang bisa menenangkan perasaan mereka, disemangati saat sedang down, dan menerima hadiah kecil dari teman. Hal ini membuktikan bahwa dukungan sosial yang diberikan kepada remaja dengan perilaku *self harm* tidak harus berupa barang, melainkan dapat berupa motivasi ataupun saran yang bisa membuat mereka merasa lebih tenang. Hal tersebut didukung oleh penggalan kalimat berikut:

“Eee...dukungan itu biasanya yang mendukung perilaku itu biar dikurangi, dan biar gak dilakuin lagi” (P1: 136,137)

“Dukungan eee...ya yang dukung kita kalau misal lagi berbuat jelek tuh supaya dikurangi sih” (P2: 141,142)

“...Ya kayak support gitu. Yang namanya support kan berarti mendukung ya mbak... supaya lebih baik lagi... mengarahkan kita supaya lebih semangat dan menjadi yang terbaik gitu” (P5: 184,185,186,187)

“Eee...yang namanya ngedukung pasti sih kasih support biar aku kuat... Biar gak nyilet lagi... Eee...gak dilakuin lagi lah” (P3: 174,175,176)

“...Dukungan ya support sih mbak, kayak kasih semangat gitu lo. Kayak bilang “yuk kamu semangat, ayo bangkit lagi” (P4: 172,173)

“Lebih ke motivasi aja sih kak, saran-saran gitu” (P1: 140)

“Mereka berusaha untuk memberikan motivasi dan hal positif ke saya” (P5: 195,196)

“...Curhat sih... Lebih kayak mereka bakal kasih aku saran kalau lagi gitu” (P2: 145,146)

“Tempat cerita sih... Kayak kasih feedback gitu ke aku... Kasih eee...kata-kata penenang...” (P3: 179,180,181)

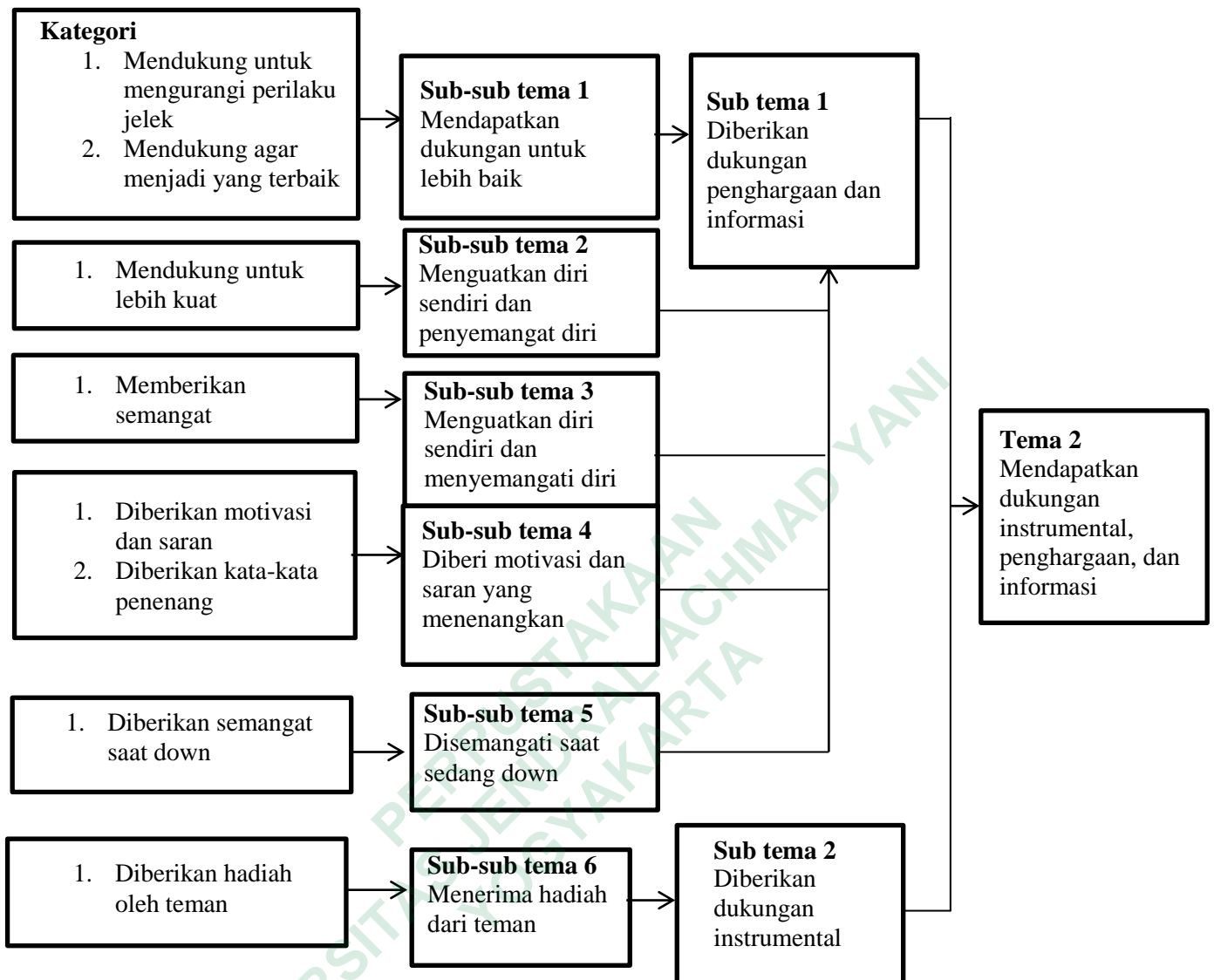
“...Kadang sih mereka cuman kasih semangat gitu ya mbak. Kayak disemangatin kalau lagi down (P4: 177,178)

“...Kalau mereka sih biasanya bertindak sebagai supporter... Nah nanti mereka bakal nyemangatin saya” (P5: 190,191,193,194)

“Terus juga kadang dikasih kayak hadiah kecil, supaya gak ngelakuin itu lagi” (P1: 140,141)

“Kadang yo dijajinin sama temen” (P2: 146)

“Aku suka ditaraktir sama mereka. Entah diajak makan atau belanja gitu” (P3: 184,185)



Bagan 4.2 Mendapatkan dukungan instrumental, penghargaan, dan informasi

- c. Tema 3: Sedih, sakit, dan takut sebagai respon dominan yang muncul ketika menyakiti diri

Tema selanjutnya adalah sebagai respon dominan yang muncul ketika menyakiti diri. Tema ini terbentuk dari sub tema, yaitu memiliki rasa takut dari dalam diri dan merasa campur aduk antara sedih dan sakit. Secara harfiah menurut (*KBBI*) campur aduk memiliki makna bercampur tidak keruan. Tema ini menjelaskan bagaimana perasaan partisipan sebelum mereka melakukan self harm. Partisipan menjelaskan bahwa perasaan yang muncul sebelum melakukan self harm adalah perasaan yang campur aduk. Perasaan campur aduk

tersebut merujuk pada perasaan yang tidak menentu antara rasa sedih dan rasa sakit yang dirasakan oleh partisipan. Selain itu, perasaan takut juga muncul ketika mereka akan melakukan self harm. Perasaan takut ini menunjukkan bahwa partisipan masih memiliki rasa takut untuk menyakiti diri sendiri. Pernyataan tersebut dibuktikan dalam penggalan kalimat berikut:

“...Sebelum ngelakuin itu kayak campur aduk sih kak. Terus ya sedih, sama eee...sakit juga...” (P1: 119,120)

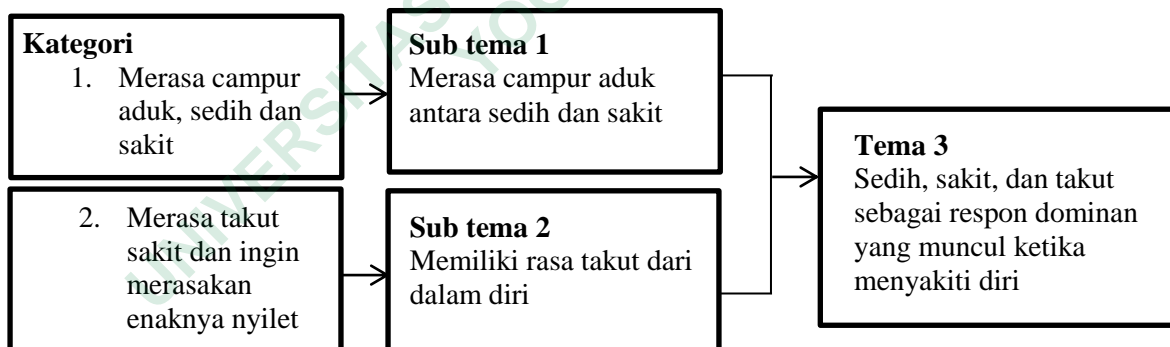
“...Sebelum itu sedih, sakit juga soalnya pakai jarum” (P2: 128,129)

“Sakit ya iya, terus juga suka sedih” (P3: 153)

“...Sebelum tuh kan kayak sedih ya mbak. Sempat nangis juga aku mbak” (P4: 152,153)

“Sakit mbak. Jadi sebelum mau nyilet tuh ngerasa campur aduk gitu. Antara takut sakit sama pengen ngerasain enakny nyilet” (P5: 161,162,163)

Secara keseluruhan tema ini dapat dilihat dalam bagan dibawah ini:



Bagan 4.3 Sedih, sakit, dan takut sebagai respon dominan yang muncul ketika menyakiti diri

d. Tema 4: Perasaan puas ketika menyakiti diri

Tema memiliki rasa kepuasan ketika menyakiti diri terdiri dari sub tema, yaitu merasa lega dan senang serta merasa sakit dan enak. Tema ini menjelaskan bagaimana perasaan partisipan ketika telah melakukan

self harm. Secara harfiah menurut (KBBI), kepuasan diartikan sebagai kelegaan atau kesenangan. Partisipan menjelaskan bahwa mereka akan merasa lega, merasa enak, dan merasa senang ketika menyakiti diri. Namun, dibalik perasaan lega yang partisipan rasakan mereka juga akan merasakan sakit akibat dari perbuatan mereka. Perasaan lega adalah perasaan yang selama ini dicari-cari oleh partisipan. Perasaan tersebut akan muncul setelah mereka melakukan *self harm*, yang kemudian akan memberikan kelegaan walaupun tidak bisa menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh partisipan. Pernyataan tersebut didukung dalam penggalan kalimat berikut:

“Terus nanti kalau udah berdarah , udah lega. Lebih lega sih kalau udah ngelukain diri” (P1: 121, 122, 123)

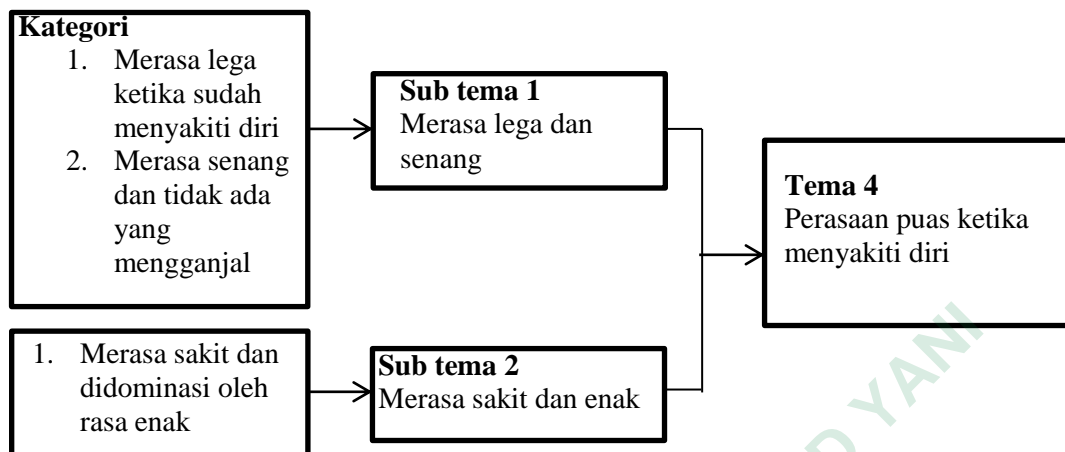
“...Terus pas udah ngelukain tuh kayak enak aja...eee...lega aja, lebih seger sih mbak. Ya walaupun gak bisa menyelesaikan masalah” (P4: 154,155,156)

“Tapi habis itu lega aja. Kayak perasaan lega itu yang aku cari. Jadi rasanya lebih ringan, kayak gak berat lagi” (P3: 153,154,155)

“Terus pas udah dilakuin tuh seneng aja...lega rasanya... Bisa buat aku tuh ngerasa gak ada yang ganjel gitu” (P2: 129,130,131)

“Pas udah ngelakuin tuh ya tetap sakit, tapi yang dominan rasa enak nya gitu. Nah rasa enak itu yang memberikan kelegaan gitu lo mbak” (P5: 163,164,165)

Tema penelitian secara keseluruhan dapat dilihat dalam bagan berikut:



Bagan 4.4 Perasaan puas ketika menyakiti diri

- e. Tema 5: Perasaan haru mendapat perhatian dan kasih sayang dari support teman baik

Tema merasa terharu mendapatkan perhatian dan kasih sayang karena support teman baik terdiri dari sub tema, yaitu merasa mendapat perhatian dan kasih sayang dari orang lain, merasa terharu dan bersyukur, merasa tidak sulit diberikan support, dan merasa diberikan support teman baik. Tema tersebut menjelaskan bagaimana perasaan partisipan ketika mendapat dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya dan apa saja tantangan yang dihadapi partisipan dalam menerima dukungan sosial. Secara harfiah menurut (KBB) support diartikan sebagai sokongan atau bantuan. Tema tersebut menjelaskan bahwa selama partisipan melakukan *self harm*, mereka tidak merasa kesulitan dalam memperoleh dukungan sosial untuk bertahan. Partisipan mengatakan bahwa mereka selalu mudah mendapatkan support dari lingkungan sekitar, terutama support dari teman baik. Terharu diartikan sebagai perasaan iba atau merasa rawan hati. Sedangkan kasih sayang diartikan sebagai perasaan sayang dan cinta kasih. Partisipan penelitian mengatakan bahwa mereka merasa diperhatikan dan diberikan kasih sayang walaupun bukan dari

keluarga. Perhatian dan kasih sayang yang selama ini mereka peroleh berasal dari lingkungan pertemanan. Perasaan terharu juga muncul dalam tema ini. Perasaan tersebut menunjukkan bahwa partisipan merasa terharu dan bersyukur karena mereka tidak sendiri dalam menjalani kehidupan. Pernyataan tersebut dibuktikan dalam penggalan kalimat berikut:

“Eee...ya senang sih. Maksudnya tuh ada yang masih perhatian gitu. Masih ada yang peduli walaupun juga bukan dari keluarga” (P1: 153,154,155)

“Ya sedih...seneng juga ada... Maksudnya mereka tuh perhatian sama aku... Mereka masih sayang sama aku” (P3: 196,197,198,199)

“Ya senang...terharu gitu lah. Kayak wah...temen ku masih perhatian ya, ternyata aku gak sendiri toh selama ini” (P2: 152,153)

“Ya senang lah mbak. Siapa sih yang gak senang kalau dikasih support. Selain itu aku juga bersyukur ya bisa dapat support dari lingkungan ku” (P4: 188,189,190,191)

“...Seneng lah dapet support kayak gitu, jadi walaupun cuman dari temen” (P5: 206,207)

“Gak ada sih, aman aja sejauh ini” (P1: 176,177)

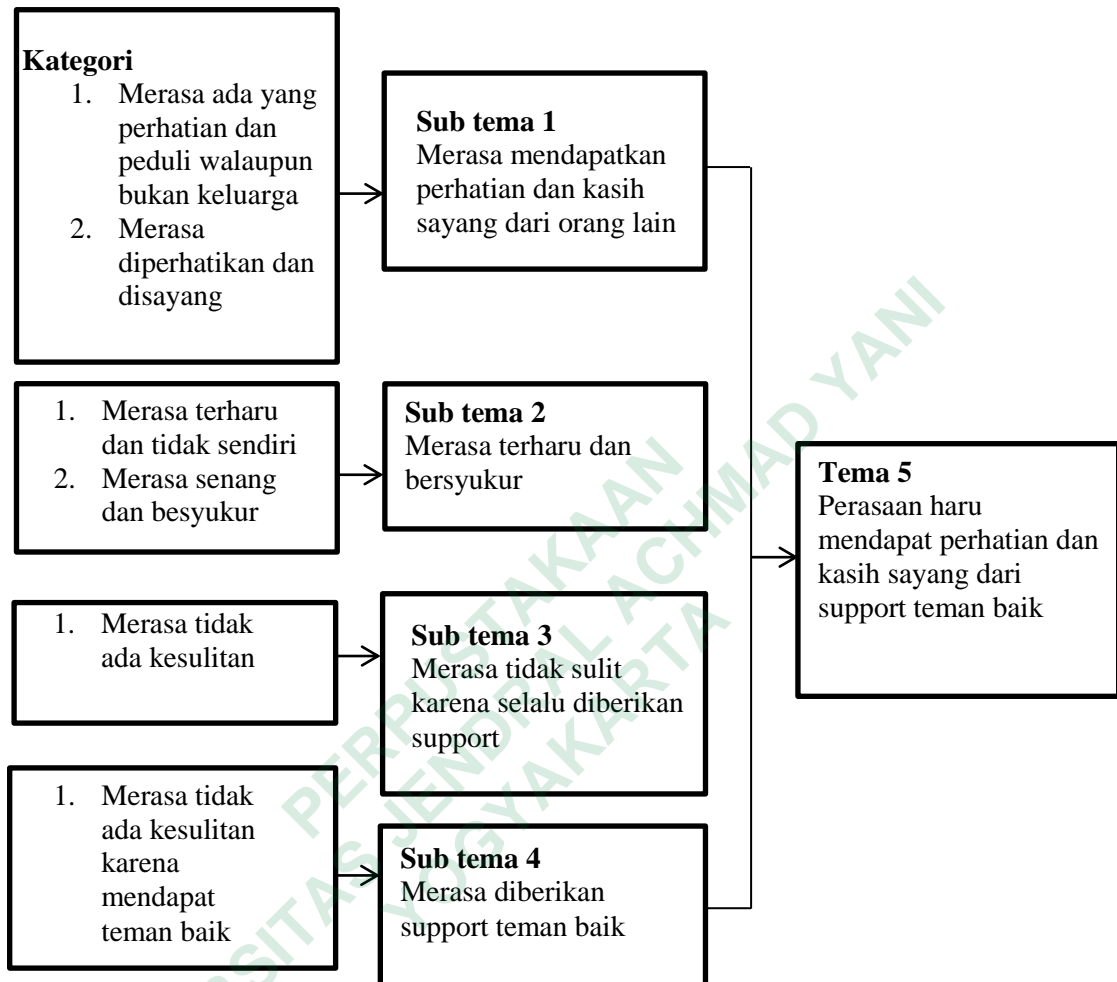
“...Enggak ada sih. Gak pernah ada kesulitan kalau mau support dari mereka. Pasti mereka selalu kasih” (P3: 219,220)

“...Enggak sih ya. Aku rasa gak sulit... Kalau di aku ya gampang aja sih ya” (P4: 211,212,213)

“Enggak ada ya mbak” (P5: 231)

“Enggak ada. Temen ku baik-baik semua soalnya, jadi ya eee... Gak sulit sama sekali” (P2: 174,175)

Tema ini secara keseluruhan dapat dilihat dalam bagan berikut:



Bagan 4.5 Perasaan haru mendapat perhatian dan kasih sayang dari support teman baik

- f. Tema 6: Kebutuhan akan dukungan penuh dari orang tua dan teman untuk lebih baik

Tema merasa membutuhkan dukungan dari orang tua dan teman untuk menjadi lebih baik dibentuk dari sub tema, yaitu merasa ingin didukung dari orang tua dan teman, merasa butuh motivasi dan kasih sayang, merasa butuh perhatian, dan merasa butuh dukungan untuk hal positif diri. Secara harfiah membutuhkan memiliki makna memerlukan dan dukungan diartikan sebagai sokongan atau bantuan. Kata lebih baik memiliki diartikan menjadi elok, sembuh atau pulih dari

keterpuruan. Motivasi memiliki arti sebagai dorongan yang ada pada diri seseorang baik secara sadar ataupun tidak untuk melakukan suatu tindakan tertentu. Kasih sayang memiliki makna cinta kasih dan langkah positif diartikan sebagai tindakan yang bersifat nyata dan membangun. sebagai Tema ini menjelaskan bagaimana harapan partisipan dalam menerima dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Partisipan penelitian menjelaskan bahwa mereka merasa ingin didukung untuk setiap langkah positif yang mereka ambil. Selain itu, mereka juga ingin didukung, ingin diperhatikan, ingin diberikan semangat, diberikan kasih sayang, nasehat, dan motivasi. Selain itu, tema ini juga menggambarkan bahwa sumber utama dalam menerima dukungan sosial adalah dari orang tua dan teman. Partisipan mengatakan bahwa mereka ingin didukung dan diberikan support dari lingkungan sekitar, terutama keluarga dan teman. Pernyataan tersebut menjelaskan bahwa dukungan dari keluarga dan teman sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Dukungan dari lingkungan yang diterima diharapkan bisa membuat partisipan menjadi individu yang lebih baik lagi. Hal tersebut dapat dibuktikan dalam penggalan kalimat berikut:

“...Dari keluarga sih ya, orang tua. Eee...pengen dari temen juga... Aku tuh pengen di dukung aja biar berhenti, biar lebih baik lagi” (P2: 183,184,185)

“Aku sih pengennya dari orang tua ya, khususnya ibu. Eee...bukan berarti ayah enggak ya... Dari teman tetap pengen di support aja sih kak” (P1: 188,189,190,191)

“Eee..pengen dari temen, ya mama sama bapak saya” (P3: 229)

“Aku pengen eee...dari orang tua sih mbak... Sahabat juga sih pasti ya” (P4: 222,223)

“Dari keluarga, karena orang tua nomor satu. Pengen dari temen juga, kalau pacar sih belakangan bisa gitu” (P5: 239,240)

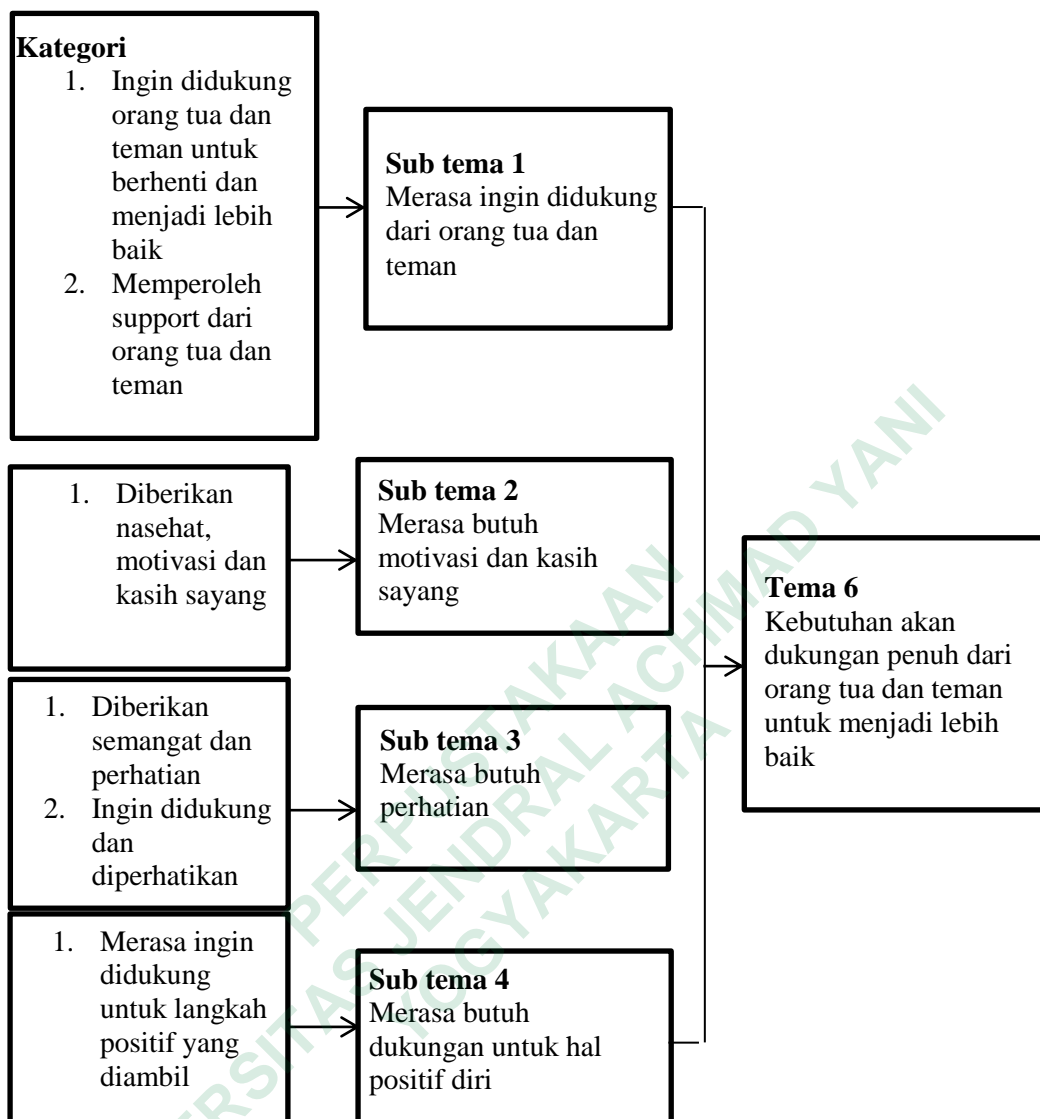
“...Kayak nasehat-nasehat atau motivasi aja mungkin. Eee...sama perhatian dan kasih sayang... Ya tetep support aja sih” (P1: 194,195,196,197)

“...Kalau bisa sih ya kata-kata semangat gitu. Terus pengen diperhatikan juga sih” (P2: 187,188)

“Eee...pengennya ya di dukung aja... Diperhatiin aja... Gak banyak sih maunya” (P3: 231,232,233)

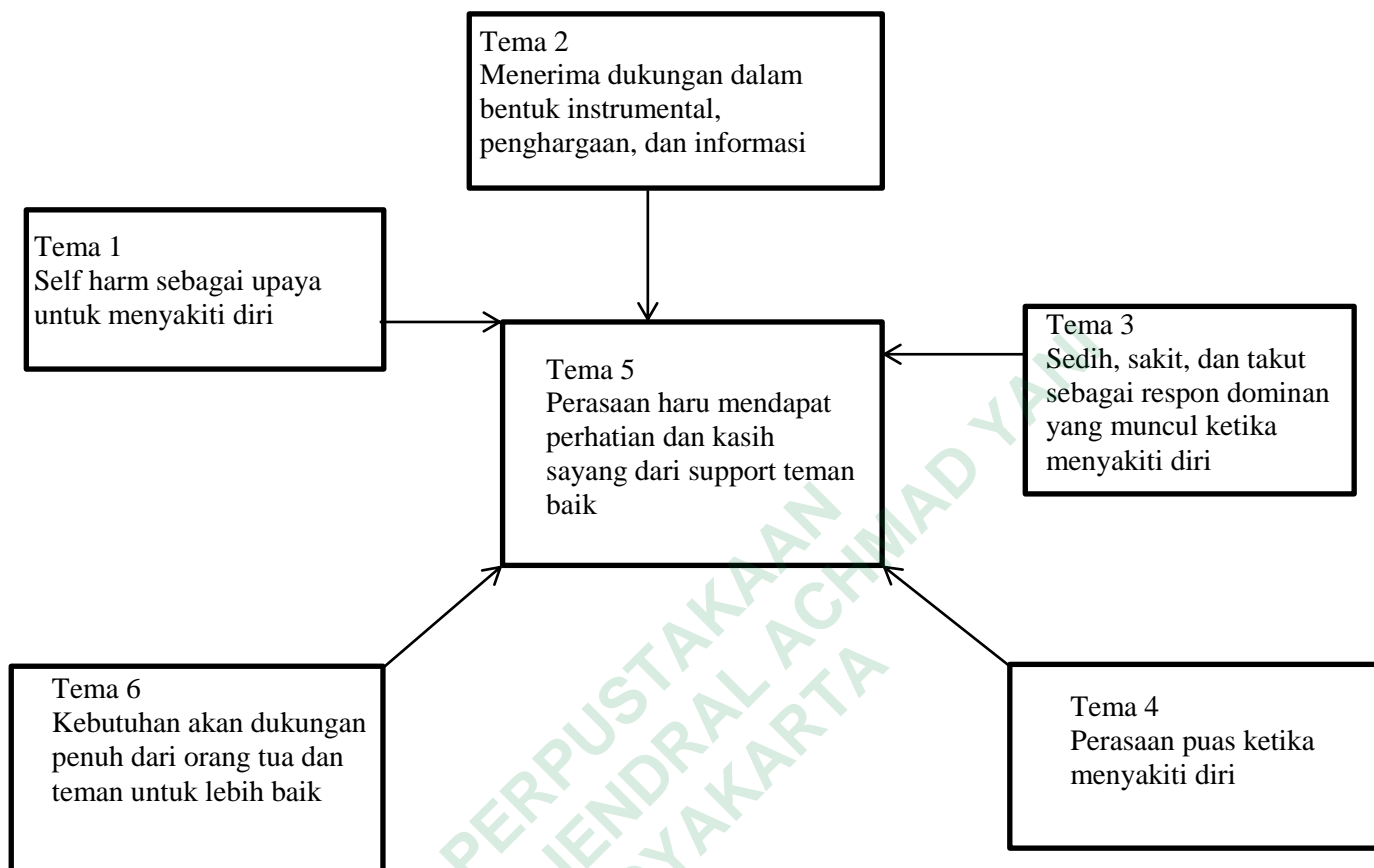
“...Jangan dikasih barang atau apapun, cuman pengen diperhatikan” (P5: 243,244)

“...Pengen dikasih semangat aja lah. Tetap didukung langkah positif yang aku ambil” (P4: 226,227)



Bagan 4.6 Kebutuhan akan dukungan penuh dari orang tua dan teman untuk menjadi lebih baik

Bagan 4.7 Keterikatan antar tema



Keterangan Bagan

Perilaku *self harm* merupakan tindakan menyakiti diri tanpa didasari niat untuk bunuh diri. Perilaku ini dapat terjadi di usia remaja karena pada usia tersebut remaja cenderung menyelesaikan masalah dengan *emotion focus coping* yang kemudian akan menyebabkan remaja menyakiti diri hanya untuk mengalihkan rasa sakit dari permasalahan yang dirasakan. Dalam situasi emosi yang tidak stabil, maka akan menyebabkan individu merasa terpuruk sehingga memutuskan melakukan *self harm sebagai upaya untuk menyakiti diri*. Perilaku *self harm* yang dilakukan tidak dapat menyelesaikan masalah secara menyeluruh, karena perilaku tersebut hanya memiliki efek sementara. Efek dari perilaku tersebut adalah partisipan merasakan perasaan campur aduk antara sedih, sakit, dan ketakutan diri. Perasaan tersebut dinyatakan **sedih, sakit, dan takut**

sebagai respon dominan yang muncul ketika menyakiti diri. Mereka akan merasa bingung bagaimana cara mengatasi perasaan tersebut.

Meskipun partisipan merasakan rasa sakit akibat dari perilaku *self harm*, mereka juga akan merasa ada kelegaan dan kesakitan diri. Perasaan ini muncul ketika partisipan merasakan tekanan emosional ataupun permasalahan yang dialami menghilang untuk sementara waktu. Perilaku *self harm* akan memberikan kesakitan diri pada mereka. Namun, di sisi lain perilaku tersebut juga memberikan kelegaan bagi mereka. Pernyataan tersebut memberikan makna bahwa partisipan **perasaan puas ketika menyakiti diri.** Jika perilaku *self harm* tidak segera diatasi, maka akan menyebabkan remaja menjadi semakin terpuruk. Oleh karena itu, remaja perlu diberikan suatu solusi ataupun upaya untuk mengatasi permasalahan yang dialami.

Upaya untuk memperbaiki diri sering kali bersumber dari kesadaran diri, salah satunya adalah kesadaran untuk tidak ingin terlalu lama berada dalam kondisi yang menyakitkan. Mereka kemudian mulai mencari cara untuk menemukan kembali kebahagiaan dan kedamaian dalam hidup dengan cara memperoleh dukungan sosial. Dukungan sosial diartikan sebagai upaya untuk mendapatkan motivasi untuk lebih baik dan kuat. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan tidak ingin terlalu lama berada di dalam keterpurukan. Dukungan sosial yang diperoleh partisipan merupakan motivasi, saran, ataupun hadiah kecil dari lingkungan sekitarnya. Hal ini memberikan gambaran bahwa partisipan **menerima dukungan sosial dalam bentuk instrumental, penghargaan, dan informasi.**

Motivasi yang diberikan kepada partisipan akan membuat mereka **perasaan haru mendapat perhatian dan kasih sayang dari support teman baik.** Dukungan yang diterima akan menjadi sumber kekuatan bagi mereka untuk pulih secara perlahan. Ketika partisipan merasa diperhatikan oleh lingkungan sekitar salah satunya adalah teman baik, maka hal ini akan menyebabkan mereka untuk mulai memperbaiki diri. Mereka merasa tidak sendiri untuk menjalani hidup. Karena lingkungan yang selalu memberikan dukungan, maka mereka akan merasa mudah mendapatkan support karena teman baik. Dukungan dari teman

baik juga memiliki peran penting bagi remaja dengan perilaku *self harm*. Dukungan sosial yang positif akan membantu mereka untuk bisa menghadapi tantangan dalam kehidupan. Dukungan dari lingkungan sekitar dapat berupa diberikan saran yang menenangkan dan motivasi saat sedang down. Ketika merasa sedang down, mempunyai seseorang yang bisa mendengarkan keluh kesah adalah sesuatu yang sangat berharga. Saran yang menenangkan bisa memberikan pandangan yang berbeda bagi mereka.

Dukungan dari keluarga dan teman berperan penting dalam proses mengurangi perilaku *self harm* pada remaja. Dengan adanya dukungan dari lingkungan sekitar, seseorang akan merasa memiliki kekuatan untuk memperbaiki dirinya. Hal tersebut memberikan pernyataan bahwa partisipan merasa **kebutuhan akan dukungan penuh dari orang tua dan teman untuk lebih baik**. Dukungan tersebut akan membuat mereka merasa bahwa mereka berharga di dunia ini, sehingga mampu untuk melakukan perubahan yang lebih baik dan termotivasi untuk mengambil langkah positif dalam hidup mereka. Dalam hal ini partisipan memiliki harapan bahwa mereka juga merasa butuh motivasi dan kasih sayang untuk meningkatkan langkah positif diri.

Secara keseluruhan, bagan ini menggambarkan dinamika antara perilaku menyakiti diri dan peran dukungan sosial dalam membantu partisipan untuk menemukan jalan keluar dari permasalahan yang dialami. Dukungan sosial yang positif menjadi kunci utama dalam proses memperbaiki dan menghilangkan perilaku *self harm*. Berdasarkan bagan tema yang telah dijelaskan, maka tema utama dalam penelitian ini adalah **perasaan haru mendapat perhatian dan kasih sayang karena support teman baik**.

B. Pembahasan

1. *Self harm* sebagai upaya untuk menyakiti diri

Self harm sebagai upaya untuk menyakiti diri merupakan tema yang ada dalam penelitian ini. Tema ini membahas mengenai bagaimana pemahaman partisipan terkait perilaku *self harm*. Menyakiti diri merupakan tanda dari permasalahan yang dialami yang membutuhkan perhatian yang serius. Perilaku menyakiti diri sendiri adalah bentuk tindakan seseorang untuk menyakiti dirinya sendiri dengan berbagai cara tanpa melihat ada atau tidaknya niat untuk mengakhiri hidup. Perilaku ini juga dikaitkan dengan bentuk pelampiasan emosi yang dapat memberikan ketenangan dan mampu mengendalikan rasa sakit secara psikologis yang dialami oleh remaja (Asyafina & Salam, 2022). Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anugrah *et al.*, (2023) yang menjelaskan bahwa perilaku *self harm* merupakan perilaku yang dilakukan untuk menyakiti diri sendiri tanpa ada keinginan untuk bunuh diri. Selain itu, perilaku *self harm* dilakukan karena seseorang tidak mampu untuk menghadapi stress yang mereka alami.

Remaja sering kali melakukan *self harm* karena mereka tidak mampu untuk mengatasi permasalahan yang mereka alami. Selain itu, alasan remaja melakukan self harm adalah karena tidak ingin membagi rasa sakitnya dengan orang lain. Perilaku *self harm* yang dilakukan oleh remaja sangat beragam. Hasil pada penelitian ini menjelaskan bahwa partisipan melakukan self harm dengan cara memukul bahkan sampai menyilet bagian tubuh tertentu. Perilaku tersebut merupakan perilaku yang paling banyak dilakukan oleh remaja, yaitu mencapai angka sebesar 82,76% untuk perilaku memukul diri dan 29,89% menyilet tubuh dengan benda tajam (Rini, 2022). Pernyataan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Insani & Savira, (2023) yang menjelaskan bahwa perilaku menyakiti diri yang paling sering dilakukan oleh remaja adalah menyilet bagian tubuh dengan benda tajam dan memukul bagian tubuh tertentu.

2. Menerima dukungan dalam bentuk instrumental, penghargaan, dan informasi

Individu dengan perilaku *self harm* membutuhkan dukungan yang baik untuk mengatasi perilaku *self harm*. Dukungan sosial diartikan sebagai sumber jaringan sosial yang memiliki tujuan untuk mengatasi tekanan yang dirasakan. Selain dukungan sosial, seseorang juga membutuhkan mekanisme koping yang baik untuk bangkit agar tidak lama terpuruk dalam kondisi yang tidak diinginkan. Setiap individu memiliki mekanisme koping yang berbeda yang dipengaruhi oleh banyak hal, salah satunya yaitu motivasi. Motivasi dipengaruhi oleh dua unsur, yaitu unsur intrinsik dan unsur ekstrinsik. Unsur intrinsik merupakan unsur motivasi yang berasal dari dalam diri seseorang. Sedangkan unsur ekstrinsik yaitu unsur motivasi yang berasal dari luar, salah satunya dari lingkungan pertemanan. (Cahyabuan & Ramdani, 2024). Motivasi yaitu suatu dukungan dalam bentuk dukungan penghargaan. Sedangkan saran merupakan bentuk dukungan informasi dan hadiah kecil ialah dukungan dalam bentuk instrumental yang dapat diberikan kepada individu dengan perilaku *self harm* (Yuni & Rahmasari, 2022). Tujuan diberikannya motivasi dan saran adalah agar mereka merasa lebih tenang dan aman, sehingga mampu untuk mengendalikan pikiran untuk melukai diri. Semakin banyak motivasi dan saran yang diperoleh, maka mereka akan berusaha untuk mengurangi bahkan menghilangkan perilaku menyakiti diri (Zulkifli *et al.*, 2024).

Seseorang dengan perilaku *self harm* sangat membutuhkan motivasi untuk mengurangi perilaku tersebut. Motivasi yang diperoleh dapat membuat mereka merasa menjadi lebih baik. Hal tersebut dapat diperoleh dengan cara bercerita kepada orang yang dipercaya agar bisa mengendalikan keinginan untuk menyakiti diri sendiri. Rendahnya motivasi akan memberikan dampak yang negatif terhadap proses dan hasil yang diharapkan oleh seseorang (Primanita *et al.*, 2020). Pernyataan ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Zulkifli *et al.*, (2024) yang

menyampaikan bahwa mekanisme koping dapat dipengaruhi oleh banyak hal, salah satunya adalah motivasi. Ketika mereka mendapatkan motivasi yang positif dari lingkungannya, maka mereka akan mampu untuk mengurangi pikiran untuk melukai diri sendiri. Pernyataan ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo & Engry (2023) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial terutama dukungan emosional dalam bentuk saran atau kata-kata positif akan membuat individu merasa nyaman dan mampu untuk melawan perasaan negatif, sehingga perilaku *self harm* bisa segera dihentikan.

3. Sedih, sakit, dan takut sebagai respon dominan yang muncul ketika menyakiti diri

Perasaan campur aduk antara sedih, sakit, dan ketakutan diri dihubungkan dengan perasaan atau respon dominan partisipan ketika melakukan *self harm*. Seseorang yang tidak mampu untuk mengatasi suatu masalah, maka akan menciptakan perasaan negatif bagi tubuh. Ketika mereka memiliki masalah, maka perasaan tersebut akan selalu muncul dan akan kesulitan untuk mengontrol perilaku *self harm*. Perasaan tersebut meliputi rasa kecewa, rasa sedih, rasa frustrasi, dan lain-lain (Malumbot *et al.*, 2022). Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elvira & Sakti, (2021) yang menjelaskan bahwa individu dengan daya tahan stress yang rendah akan lebih mudah untuk menciptakan perasaan negatif dalam diri. Perasaan tersebut akan membuat seseorang menjadi mudah emosi. Salah satu cara yang dilakukan untuk mengatasi perasaan tersebut adalah dengan melakukan *self harm*.

Sebelum menyakiti diri sendiri, individu dengan perilaku *self harm* akan merasakan perasaan takut pada dirinya. Mereka merasa cemas jika tindakan mereka ada yang mengetahui. Mereka juga takut jika bekas luka yang mereka ciptakan akan menimbulkan kecurigaan banyak orang dan akan diperlakukan dengan berbeda oleh orang lain. Oleh karena itu, mereka akan menutupi bekas luka mereka dengan sebaik mungkin (Wurisetyaningrum *et al.*, 2024). Pernyataan ini didukung oleh penelitian

yang dilakukan oleh Zulkifli *et al.*, (2024) yang menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki bekas luka karena perilaku self harm akan mudah merasa cemas. Perasaan cemas tersebut yang akan membuat mereka merasakan ketakutan dalam diri, sehingga mereka tetap berusaha untuk menutupi bekas luka tersebut.

4. Perasaan puas ketika menyakiti diri

Perilaku self harm sering kali dijelaskan sebagai perilaku menyakiti diri dengan tujuan untuk memperoleh kepuasan atau kelegaan. Kelegaan tersebut dihubungkan dengan kenikmatan yang diperoleh ketika seseorang menyakiti diri sendiri. Namun, dibalik perasaan lega yang mereka rasakan hanya bersifat sementara. Hal tersebut terjadi karena tindakan menyakiti diri hanya akan memberikan dampak negatif saja dan tidak bisa menyelesaikan permasalahan (Zulkifli *et al.*, 2024). Rasa sakit yang muncul setelah melukai diri tercipta karena adanya persepsi bahwa rasa sakit yang dirasakan akan mampu mengalihkan permasalahan yang sedang dialami. Oleh karena itu, mereka akan memilih untuk menyakiti diri sendiri untuk mengalihkan semua perasaan negatif yang dirasakan (Elvira & Sakti, 2021)

Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Faradiba & Abidin (2022) yang menjelaskan bahwa remaja yang melakukan *self harm* akan memiliki perasaan yang lega atau rasa yang “plong” setelah mereka menyakiti diri. Perasaan lega tersebut akan membuat remaja mampu untuk mengendalikan emosi negatif yang dirasakan.

5. Perasaan haru mendapat perhatian dan kasih sayang dari support teman baik

Perasaan merasa terharu mendapat perhatian dan kasih sayang dikaitkan dengan bagaimana perasaan partisipan ketika menerima dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Kasih sayang merupakan salah satu bagian dari dukungan sosial dalam bentuk dukungan emosional. Dukungan sosial emosional yang diterima akan membuat seseorang

merasa dirinya diperhatikan dan disayang. Dukungan sosial diartikan sebagai sumber jaringan sosial yang memiliki tujuan untuk mengatasi tekanan yang dirasakan. Efek dari dukungan sosial yang positif akan membuat individu merasa bahwa dirinya berharga, sehingga akan menyebabkan munculnya perasaan positif yang bisa mengalihkan perilaku *self harm* (Yuni & Rahmasari, 2022).

Selain itu, dukungan sosial emosional yang diterima seseorang mampu membuat mereka mengurangi perasaan stress, memberikan kelegaan, kebahagiaan dan kebermaknaan hidup (Prasetyo & Engry, 2023). Pernyataan ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratida *et al.*, (2023) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial yang diterima oleh seseorang dengan perilaku *self harm* akan menimbulkan perasaan nyaman, tenang, memberikan perhatian, kasih sayang, dan penerimaan diri sehingga mereka mampu untuk melanjutkan hidup.

Partisipan juga menjelaskan bahwa mereka tidak pernah merasakan kesulitan ketika ingin memperoleh support dari lingkungannya. *Support* diartikan sebagai suatu tindakan untuk membantu atau mendukung seseorang. Untuk menghadapi permasalahan, maka remaja memerlukan dukungan sosial. Dukungan sosial dapat didiperoleh dari mana saja, salah satunya dari lingkungan pertemanan. Merasa mendapatkan *support* karena teman baik memiliki arti bahwa partisipan memiliki relasi yang baik dengan lingkungan pertemanannya. Ketika individu memiliki relasi yang baik dengan lingkungannya, maka mereka akan merasa bahwa mereka tidak sendiri dan merasa selalu didukung. Pertemanan yang sehat akan menciptakan energi yang positif bagi seseorang (Hanan *et al.*, 2024).

Fungsi lingkungan pertemanan adalah sebagai tempat untuk menyampaikan emosi yang dirasakan, sehingga remaja mampu untuk mengembangkan kemampuan untuk meningkatkan *coping* (Fadilah & Nurhadianti, 2022). Pernyataan ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratida *et al.*, (2023) yang menjelaskan bahwa dukungan yang berasal dari teman sebaya atau orang-orang yang dianggap istimewa

akan mengurangi berbagai jenis perilaku yang negatif, salah satunya adalah perilaku *self harm*.

6. Kebutuhan akan dukungan penuh dari orang tua dan teman untuk lebih baik

Perilaku menyakiti diri sering kali muncul ketika seseorang berada pada usia remaja. Pada usia tersebut, remaja perlu bimbingan dan dukungan sosial dari lingkungannya terutama orang tua ataupun lingkungan lainnya. Dukungan orang tua dan teman memiliki peran penting dalam kehidupan remaja dengan perilaku *self harm*. Mereka memiliki peran untuk menasehati, membimbing, serta menyanggah remaja. Oleh karena itu, remaja dengan perilaku *self harm* sangat membutuhkan dukungan dari lingkungannya agar bisa mengendalikan perilaku tersebut (Insani & Savira, 2023). Dengan adanya dukungan dari orang tua dan lingkungan pertemanan, maka remaja dengan perilaku *self harm* akan memiliki kekuatan yang positif sehingga akan mempengaruhi perkembangannya psikologisnya (Julianto *et al.*, 2024).

Pernyataan diatas sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nugraha *et al.*, (2023) yang menjelaskan bahwa keluarga mempunyai peran yang penting untuk membentuk karakter dan kepribadian remaja. Keluarga memiliki banyak fungsi, salah satunya adalah komunikasi dan pemecahan masalah. Oleh karena itu, keluarga harus memberikan peran dan energi yang positif pada remaja dengan perilaku *self harm*. Selain itu, dukungan dari teman sebaya juga mampu untuk membuat remaja merasa dihargai, disayang dan mampu mengatasi kesulitan sebelum permasalahan yang dirasakan menjadi lebih berat (Akasyah & Efendi, 2020).

Perasaan ketika kita merasa membutuhkan motivasi dan kasih sayang memiliki makna bahwa kita sedang mencari kekuatan untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Motivasi dan kasih sayang merupakan suatu bentuk dari dukungan sosial yang bisa diperoleh dari lingkungan sekitar. Kedudukan motivasi dan kasih sayang dalam dukungan sosial adalah sebagai dukungan emosional. Ketika seseorang merasa motivasi

dan kasih sayang yang diperoleh mulai berkurang, maka hal tersebut akan kembali membuat mereka untuk melukai diri sendiri. Oleh karena itu, individu dengan perilaku self harm harus diberikan dukungan sosial agar mereka bisa berkomitmen pada langkah-langkah positif yang akan diambil (Prasetyo & Engry, 2023).

Pernyataan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Yuni & Rahmasari (2022) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial emosional berupa kasih sayang bisa membuat seseorang mengurangi bahkan sampai menghentikan perilaku *self harm*. Dukungan emosional yang diperoleh akan membuat seseorang menjadi berpikir berulang kali untuk kembali menyakiti diri sendiri. Namun, dukungan sosial tersebut juga harus diperkuat oleh keyakinan diri sendiri untuk menghentikan perilaku *self harm*.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Kesulitan dalam memfokuskan partisipan ketika melakukan wawancara. Hal tersebut terjadi karena beberapa dari partisipan menyampaikan informasi yang menyimpang dari topik penelitian. Oleh karena itu, peneliti harus bisa memfokuskan dan mengarahkan partisipan untuk kembali memberikan informasi yang sesuai dengan topik penelitian.
2. Kelemahan pada penelitian ini yaitu teknik wawancara yang digunakan adalah wawancara terstruktur, sehingga data yang diperoleh tidak banyak.