



## Faktor Risiko Dan Pengalaman *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) Pada Remaja Perempuan Yang Berpacaran

Jevelyn Shelian<sup>1</sup>, Made Padma Dewi Bajirani<sup>2</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

Received: 6 April 2026  
Revised: 8 April 2026  
Accepted: 12 April 2026

### Abstract

Masa remaja merupakan fase transisi penting yang ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, sosioemosional, serta pencarian identitas diri. Pada tahap ini, remaja rentan mengalami tekanan psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi, yang kerap mendorong munculnya strategi koping maladaptif berupa *non-suicidal self-injury* (NSSI). Masa pencarian jati diri remaja juga ditandai dengan munculnya hubungan romantis dengan lawan jenis yang dapat berkaitan dengan meningkatnya perilaku NSSI. Data menunjukkan bahwa remaja perempuan memiliki prevalensi NSSI lebih tinggi dibanding remaja laki-laki. Fenomena mengenai faktor risiko dan pengalaman NSSI pada remaja perempuan yang berpacaran menjadi penting untuk dikaji lebih dalam karena perilaku NSSI juga dapat berisiko sebagai percobaan untuk bunuh diri dan kematian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi dengan peserta penelitian yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Responden dalam penelitian ini adalah tiga remaja perempuan berusia 20 hingga 21 tahun dan sedang menjalin hubungan berpacaran. Penggalan data menggunakan teknik wawancara semi terstruktur yang dilengkapi dengan pencatatan lapangan. Kemudian data dianalisis menggunakan teknik *reflexive thematic analysis* (RTA). Berdasarkan enam fase analisis yang telah dilakukan, penelitian mengungkapkan faktor risiko dan pengalaman NSSI pada remaja perempuan yang berpacaran. Temuan faktor risiko mengungkapkan tiga faktor: faktor dalam diri, faktor relasi dengan pacar, dan faktor lainnya. Temuan pada pengalaman mencakup: onset NSSI, bentuk dan motif NSSI, respon pacar, dan dampak kehadiran pacar terhadap pemulihan. Hasil penelitian ini berkontribusi pada literatur psikologi klinis, psikologi perkembangan, dan psikologi sosial, serta dapat menjadi acuan dalam merancang pendampingan fisik dan psikologis bagi remaja perempuan yang berisiko melakukan NSSI.

**Keywords:** studi kualitatif, remaja perempuan, NSSI, hubungan romantis

(\*) Corresponding Author: [jevelynshelian@student.unud.ac.id](mailto:jevelynshelian@student.unud.ac.id), [bajirani@unud.ac.id](mailto:bajirani@unud.ac.id)

**How to Cite:** Shelian, J., & Bajirani, M. (2026). Faktor Risiko Dan Pengalaman Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) Pada Remaja Perempuan Yang Berpacaran. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(5.B), 174-193. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/13015>.

## INTRODUCTION

Perkembangan manusia berlangsung sepanjang kehidupan, dimulai dari masa prenatal hingga usia lanjut, dengan setiap tahap memiliki tugas perkembangan khas yang berbeda-beda (Santrock, 2011). Masa bayi dan kanak-kanak awal ditandai oleh perkembangan motorik, bahasa, serta kemandirian, sedangkan masa kanak-kanak pertengahan dan akhir berfokus pada kemampuan akademik dan sosial. Memasuki masa remaja, individu mengalami transisi penting antara masa kanak-kanak dan dewasa yang ditandai oleh perubahan cepat dalam aspek fisik, psikologis, sosial, dan emosional (Salsabila dkk., 2024).

Berikut penjelasan dari masing-masing perubahan dalam setiap aspek menurut Salsabila dkk. (2024). Perubahan fisik meliputi pertumbuhan pesat tubuh dan munculnya ciri seksual sekunder akibat pubertas. Dari sisi psikologis, remaja mulai mengalami perkembangan kognitif yang memungkinkan berpikir abstrak, reflektif, serta kemampuan mengambil keputusan yang lebih kompleks. Selain itu, aspek psikososial pada remaja juga mengalami dinamika signifikan, misalnya kebutuhan akan kemandirian, pencarian identitas diri, dan peningkatan intensitas hubungan dengan teman sebaya maupun ketertarikan pada lawan jenis.

Beberapa penelitian terdahulu menyebutkan bahwa masa pubertas disebut juga sebagai masa yang krusial dan penuh dengan problematika karena remaja mengalami berbagai masalah dan tantangan (Sabrina & Afiatin, 2023; Estefan & Wijaya, 2014). Hal ini diperkuat oleh pernyataan Beld dkk. (2025) yang mengungkapkan bahwa tahap remaja memiliki peran penting dalam pembentukan jati diri sekaligus meningkatkan kerentanan terhadap tekanan psikologis. Pernyataan tersebut juga didukung oleh Putri dkk (2022) yang menyebutkan bahwa satu dari tujuh anak berusia 10-19 tahun mengalami masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres.

Cara remaja untuk menghadapi stres maupun kecemasan dapat berupa koping yang adaptif dan koping maladaptif. Zimmer-Gembeck & Skinner (2024) memperlihatkan bahwa remaja yang mampu menerapkan strategi koping yang adaptif contohnya *coping flexibility* yaitu menyesuaikan strategi koping dengan situasi, cenderung memiliki kesejahteraan emosional yang lebih baik. Sebaliknya, remaja dengan masalah emosional, seperti gejala depresi dan kecemasan, cenderung menilai stres lebih tinggi dan lebih sering menggunakan strategi koping maladaptif (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2024). Salah satu koping maladaptif yang dilakukan oleh remaja untuk mengurangi perasaan negatif dari stres yang dialami adalah dengan menyakiti diri sendiri atau *self-harm* (Faradiba & Abidin, 2022).

*Self-harm* juga ditemukan sebagai perilaku maladaptif yang dilakukan oleh remaja akibat depresi (Hidayati dkk, 2021). Simangunsong (2023) menyatakan bahwa remaja melakukan *self-harm* ketika mereka tidak mampu menghadapi sebuah masalah. Selaras dengan itu, Rodham dkk (2004) dalam Arinda & Mansoer (2021) menyatakan bahwa motif seseorang melakukan *self-harm* adalah untuk melarikan diri dari permasalahan yang sulit. Pernyataan ini didukung dengan hasil penelitian Arinda & Mansoer (2021) yang menemukan bahwa seluruh partisipannya melakukan *self-harm* sebagai cara untuk mencapai perasaan lega dan terlepas dari emosi negatif. Tarigan dan Apsari (2021) mendefinisikan *self-harm* sebagai perilaku yang dilakukan untuk mengatasi tekanan atau rasa sakit emosional. *Self-harm* dilakukan untuk memindahkan /rasa sakit psikis menjadi rasa sakit fisik (Umairah & Nazriani, 2023). Ketika seseorang menyakiti dirinya sendiri, ia memperoleh kesenangan dari rasa sakit yang disebabkan karena cedera psikologis mereka telah dikompensasi (Harefa & Mawarni, 2019 dalam Saputra dkk, 2022).

*Self-harm* dalam istilah lain disebut dengan *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI). NSSI adalah perilaku menyakiti diri sendiri yang dilakukan dengan sengaja, seperti menyayat, membakar, menusuk yang dapat menyebabkan pendarahan, memar, dan rasa sakit yang ditujukan untuk menyebabkan kerusakan

pada tubuh secara ringan tanpa disertai dengan niatan untuk bunuh diri (American Psychiatric Association, 2013). Nock (2010) mendefinisikan NSSI sebagai perilaku yang mengacu pada penghancuran jaringan tubuh langsung dan disengaja tanpa adanya niat untuk mengakhiri hidup. Adapun bentuk tindakan yang paling sering dilakukan adalah 70-90% pemotongan kulit, pengikisan, dan ukiran, 21-44% adalah benturan, memar, dan pukulan diri, serta 15-35% adalah membakar diri (Hidayati dkk., 2021).

Berdasarkan hasil survei oleh YouGov Omnibus pada bulan Juni 2019 yang melibatkan 1.018 responden orang Indonesia, ditemukan sebanyak lebih dari sepertiga penduduk Indonesia (36,9%) pernah melakukan NSSI. Dalam survei tersebut, dua dari lima orang yang diwawancarai mengaku pernah melakukan NSSI dan prevalensi tertinggi ditemukan pada kelompok usia 18-24 tahun. Hasil survei tersebut juga didukung oleh berbagai hasil penelitian melaporkan bahwa prevalensi NSSI pada remaja cukup tinggi dengan variasi angka yang signifikan. Penelitian di kalangan siswa SMA Yogyakarta menunjukkan bahwa 43,1% remaja pernah melakukan NSSI setidaknya sekali dalam hidupnya, dengan metode yang paling sering adalah tidak merawat luka sendiri, sementara tindakan *cutting* dilaporkan oleh 4,3% responden (Krisitianti, 2018). Penelitian lain pada mahasiswa di Indonesia menemukan bahwa sekitar 30% pernah terlibat dalam perilaku NSSI, dengan usia onset rata-rata 15,5 tahun, serta mayoritas menggunakan lebih dari satu metode (Hidayati, Fanani, & Mulyani, 2023).

Nock (2009) mengemukakan bahwa NSSI pada remaja dapat dipahami sebagai hasil interaksi faktor biologis, psikologis, dan sosial yang berkembang dari masa kanak-kanak hingga remaja. *Developmental psychopathology model* yang dirancang oleh Nock (2009) menekankan bahwa pengalaman negatif awal, kesulitan regulasi emosi, serta stresor interpersonal berperan dalam memicu NSSI, sementara perilaku ini dipertahankan karena fungsinya meredakan emosi atau memperoleh respon sosial (Nock & Prinstein, 2004). Pemahaman ini menunjukkan bahwa NSSI merupakan bagian dari proses perkembangan yang kompleks.

Pada beberapa tahun terakhir, terdapat tren di media sosial yang menunjukkan kecenderungan remaja untuk menampilkan perilaku *non-suicidal self-injury* (NSSI). Studi konten di Instagram menunjukkan bahwa antara 9% hingga 66% dari posting yang diteliti mengandung materi terkait *self-harm* (Picardo dkk., 2020). Peristiwa ini selaras dengan beberapa penelitian terdahulu, seperti penelitian Moreno dkk. (2016) yang menunjukkan bahwa sebagian besar konten NSSI tersebar di media sosial berbentuk foto luka dalam berbagai tahap, baik yang masih segar maupun yang sudah dalam proses penyembuhan, dan cenderung memicu komentar emosional. Adapun bentuk tindakan yang paling populer saat ini adalah menyayat tangan dengan menggunakan silet (Ivana, 2023; Puteri, 2023).

Jika ditinjau berdasarkan jenis kelamin, perilaku NSSI lebih sering dilakukan oleh perempuan dibandingkan laki-laki (Klonsky dkk, 2014 dalam Elvira & Sakti, 2021). Sejalan dengan itu, data terkini menyebutkan bahwa sebanyak 20,21% remaja di Indonesia pernah melakukan perilaku NSSI dan 93% diantaranya adalah remaja perempuan (Faradiba, Paramita, Dewi, 2022). Data tersebut didukung dengan hasil penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa perilaku

NSSI lebih banyak dilakukan oleh perempuan dibandingkan laki-laki (Bresin & Schoenleber, 2015). Penelitian Tresno dkk. (2012) yang melibatkan 307 mahasiswa di Indonesia juga menemukan hasil yang serupa, yakni 38% partisipan pernah melakukan NSSI dan 84,72% diantaranya merupakan perempuan dengan bentuk NSSI yang dilakukan adalah menyayat kulit dan memukul diri sendiri.

Berbagai faktor menjadi alasan remaja perempuan melakukan perilaku NSSI, diantaranya untuk mengurangi perasaan negatif dari stres yang dialami (Faradiba & Abidin, 2022). Dafiq dkk. (2023) menemukan bahwa salah satu faktor pemicu stres pada remaja perempuan adalah masalah atau konflik yang terjadi dalam hubungan pacaran. Temuan ini didukung oleh hasil penelitian Ratnawati & Astari (2019) yang menunjukkan bahwa hubungan antara tingkat stres ringan dengan perilaku pacaran tidak sehat adalah sebesar 56% dan hubungan antara tingkat stres berat dengan perilaku pacaran tidak sehat adalah sebesar 16,7%. Selaras dengan itu, penelitian Taqilla & Ariana (2023) juga menemukan bahwa NSSI merupakan strategi koping maladaptif yang dilakukan oleh korban perselingkuhan dalam hubungan pacaran.

Dinamika hubungan pacaran yang dialami oleh remaja perempuan dapat menjadi sumber kerentanan psikologis yang berimplikasi pada perilaku menyakiti diri (Miller dkk., 2018). Temuan dalam penelitian Miller dkk. (2018) juga menegaskan adanya pola interaksi dua arah (*reciprocal association*) antara kualitas hubungan sosial dan perilaku menyakiti diri. Hal tersebut menandakan bahwa hubungan pacaran dapat memperburuk kondisi remaja perempuan untuk menyakiti diri, atau sebaliknya bahwa perilaku menyakiti diri dapat memperburuk hubungan romantis remaja perempuan dengan pasangannya. Penelitian Ni dkk. (2024) turut mendukung pernyataan tersebut dengan menekankan bahwa dinamika hubungan interpersonal, termasuk hubungan romantis pada masa remaja, dapat menjadi sumber ketidakamanan emosional yang signifikan. Lebih lanjut dijelaskan bahwa remaja dengan tingkat ketidakamanan emosional yang tinggi, ditandai dengan rasa takut ditinggalkan, kecemasan terhadap penerimaan, serta kesulitan mengelola kebutuhan emosional dalam hubungan pacaran memiliki risiko lebih besar untuk melakukan NSSI.

Perilaku NSSI menjadi permasalahan yang patut diperhatikan. Pasalnya, meskipun perilaku NSSI tidak dilakukan dengan niatan bunuh diri, hasil penelitian menunjukkan bahwa tindakan ini dapat menjadi faktor risiko seseorang melakukan bunuh diri (Puteri, 2023). Penelitian Chesin dkk. (2017) memperkuat pernyataan ini dengan hasil penelitiannya yang memperoleh bukti longitudinal bahwa riwayat NSSI merupakan faktor risiko independen untuk percobaan bunuh diri di masa depan. Studi ini yang menggunakan sampel individu dengan gangguan *mood* menemukan bahwa peserta yang melakukan NSSI di masa kanak-kanak atau remaja memiliki probabilitas lebih tinggi melakukan percobaan bunuh diri di masa dewasa dibandingkan mereka tanpa riwayat NSSI (Chesin dkk., 2017). Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, McMahan dkk. (2014) juga mengungkapkan bahwa perilaku NSSI yang dilakukan secara berulang dengan intensitas yang semakin meningkat ditemukan memiliki hubungan dengan risiko bunuh diri.

Mengingat prevalensi perilaku *non-suicidal self-injury* (NSSI) yang semakin meningkat serta keterkaitannya dengan risiko bunuh diri, penelitian ini

menjadi penting untuk dilakukan. Dengan mengkaji faktor risiko dan pengalaman NSSI pada remaja perempuan yang sedang berpacaran, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian ilmiah dalam bidang ini. Selain itu, temuan penelitian juga diharapkan dapat menjadi landasan bagi pengembangan intervensi psikologis yang lebih tepat sasaran bagi remaja perempuan yang sedang menjalani hubungan berpacaran dengan risiko tinggi terhadap NSSI.

## **METHODS**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Metode kualitatif sering disebut juga sebagai pendekatan naturalistik karena bertujuan untuk memahami berbagai fenomena dalam konteks natural dan alamiah. Dalam penelitian ini akan menggunakan unit analisis yang bersifat individual karena peneliti akan berfokus pada individu dan lingkungannya dalam mencari responden penelitian. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan kajian yang mendalam mengenai faktor risiko dan pengalaman perilaku NSSI pada remaja perempuan yang berpacaran. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel berupa *purposive sampling*, yaitu melakukan pengambilan sampel dengan menggunakan kriteria tertentu (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini, teknik pengorganisasian data dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama, data yang didapat dari proses wawancara berupa audio akan dipindahkan dari gawai ke dalam laptop. Berikutnya, audio akan diubah menjadi bentuk transkrip berupa verbatim yang dilengkapi dengan inisial responden, waktu, dan tempat pelaksanaan wawancara. Data audio dan verbatim tersebut kemudian akan disimpan dalam satu folder dengan penamaan yang sesuai dengan kode nama dan urutan responden. Kode dapat berupa kata atau frasa sehingga kode ini memiliki judul yang bermakna (Rorong, 2020). Penamaan menggunakan kode ini penting untuk dilakukan, dengan tujuan untuk pengorganisasian data yang sistematis dan memudahkan proses pencarian serta analisis data nantinya. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *reflective thematic analysis*, yaitu teknik analisis data yang dilakukan untuk mengidentifikasi dan menyusun tema dari data penelitian (Braun & Clarke, 2022). Teknik analisis data ini menggunakan langkah-langkah yang sistematis dalam proses mengkaji dan menginterpretasi data kualitatif, sehingga memungkinkan peneliti untuk memahami makna yang terkandung dalam data melalui tema yang ditemukan. Byrne (2021) menjelaskan ada empat asumsi teoretis dalam teknik *reflective thematic analysis*, yang mana dalam penelitian ini akan menekankan pada epistemologi konstruksionis, orientasi pengalaman, analisis induktif, dan kombinasi pengkodean semantik-laten.

## **RESULTS & DISCUSSION**

### ***Results***

#### **1. Faktor Risiko Perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) pada Remaja Perempuan yang Berpacaran**

Berdasarkan proses analisis yang telah dilakukan. Peneliti menemukan bahwa faktor risiko NSSI pada remaja perempuan yang berpacaran, terdiri dari berbagai faktor. Faktor tersebut diantaranya: faktor dalam diri; faktor relasi dengan

pasangan; serta faktor lainnya. Berikut penjelasan mengenai masing-masing faktor:

**a) Faktor dalam diri**

Faktor risiko NSSI yang berasal dari dalam diri merupakan aspek yang muncul secara internal, tanpa dipengaruhi secara langsung oleh pihak luar. Faktor ini dapat tercermin dalam berbagai bentuk, dalam penelitian ini ditemukan berupa perasaan kesepian yang mendalam, munculnya emosi negatif, penilaian negatif terhadap diri sendiri maupun lingkungan sekitar, serta masa pubertas.

Selain perasaan kesepian yang mendalam, keberadaan emosi-emosi negatif juga menjadi salah satu faktor risiko yang memperkuat kecenderungan responden untuk melakukan NSSI. Emosi negatif ini tidak hanya sebatas muncul sesekali, melainkan menyelimuti keseharian responden dan memengaruhi cara ia memandang dirinya sendiri serta relasi dengan orang lain. Bentuk emosi negatif yang paling sering dialami meliputi rasa bersalah, kecemasan yang terus-menerus, serta ketakutan yang sulit dikendalikan.

Penelitian ini juga menemukan adanya penilaian negatif terhadap lingkungan sekitar yang turut memperbesar risiko remaja perempuan melakukan NSSI. Perasaan tidak dihargai, tidak didukung, hingga menilai lingkungan sebagai sesuatu yang tidak berpihak padanya kerap muncul dalam narasi para responden. Hal ini tampak jelas pada pengalaman Alicia, yang mengaku sering merasa bahwa dirinya tidak dihargai oleh orang-orang di sekitarnya.

Berbagai faktor risiko NSSI dalam diri remaja perempuan, faktor perubahan yang terjadi pada masa pubertas juga turut berperan sebagai faktor risiko. Kondisi yang belum stabil menyebabkan seorang remaja perempuan cenderung belum bisa mengekspresikan emosinya dengan baik sehingga memilih untuk menyakiti diri sebagai ungkapan terhadap perasaannya. Dalam penelitian ini, Bella merupakan salah satu responden yang menyadari bahwa masa pubertas menjadi faktor risiko dirinya melakukan NSSI.

**b) Faktor relasi dengan pacar**

Hubungan yang terjalin dengan pasangan atau pacar memang tidak selalu berjalan mulus. Dinamika hubungan berpacaran yang naik turun sudah umum terjadi. Akan tetapi, beberapa orang memiliki respon yang berbeda-beda dalam menghadapi dinamika tersebut. Seperti temuan dalam penelitian ini. Relasi hubungan yang cenderung *toxic* menyebabkan munculnya risiko remaja perempuan melakukan NSSI. Kondisi yang melatarbelakangi hal ini terjadi seperti adanya pertengkaran dengan pacar secara *intens*.

Hal yang cukup menarik juga muncul sebagai temuan dalam penelitian ini. Dua responden mengungkapkan bahwa perilaku NSSI yang dilakukannya bukan semata-mata sebagai bentuk pelampiasan emosi negatif atau pengalihan rasa sakit emosional ke fisik, melainkan memiliki tujuan interpersonal tertentu. Responden mengaku bahwa dirinya sengaja melukai dirinya sendiri dengan harapan tindakan tersebut dapat menarik perhatian pasangannya. Menurut pengakuan salah satu responden yaitu Alicia, NSSI dilakukan agar pasangan tidak lagi marah kepadanya, serta menumbuhkan rasa iba atau belas kasih dari pasangannya. Serupa dengan Valicia, Clara juga melakukan hal tersebut dengan dalih mendapatkan perhatian pasangannya.

**c) Faktor lainnya**

Masalah keluarga, seringkali menjadi sumber konflik emosional yang memicu munculnya rasa tertekan, tidak diterima, atau bahkan kehilangan dukungan emosional dari orang-orang terdekat. Dua responden dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa adanya masalah keluarga yang melatarbelakangi dirinya melakukan NSSI.

Seperti halnya kisah yang disampaikan oleh Alicia, salah satu responden dalam penelitian ini, dirinya mengaku tidak memiliki kedekatan dengan keluarganya karena sudah lama tinggal sendiri. Kondisi tersebut membuat hubungan emosional antara Alicia dan keluarga menjadi renggang, sehingga dirinya merasa tidak memiliki ruang untuk berbagi cerita maupun meluapkan perasaan yang dialaminya. Alicia menuturkan bahwa ketidak dekatannya dengan keluarga menimbulkan perasaan seolah-olah dirinya tidak dianggap penting dan tidak dihargai oleh orang-orang terdekatnya. Dalam situasi tersebut, tindakan NSSI menjadi salah satu cara yang ia gunakan untuk menyalurkan rasa sakit emosional yang tidak bisa disampaikan kepada keluarganya.

Media sosial juga muncul sebagai salah satu faktor eksternal yang signifikan dalam meningkatkan risiko remaja perempuan melakukan NSSI. Hampir seluruh responden dalam penelitian ini mengakui bahwa keberadaan media sosial memiliki pengaruh besar terhadap keputusan mereka untuk mulai melukai diri. Melalui berbagai platform digital, mereka terpapar pada beragam konten yang secara langsung maupun tidak langsung mendorong munculnya perilaku *self-harm*.

Salah satu temuan lain dalam penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik juga dapat menjadi faktor eksternal yang mendorong remaja perempuan melakukan *self-harm*. Tekanan dari dunia pendidikan, terutama ketika menghadapi tugas akhir atau skripsi, sering kali menciptakan beban psikologis yang berat.

Selain tekanan akademik, tekanan dari aktivitas non akademik seperti ikut berorganisasi juga turut menjadi faktor risiko remaja perempuan melakukan NSSI. Aktivitas ini dapat menjadi risiko ketika seseorang merasa stres ketika menjalaninya. Seperti halnya Clara yang mengungkapkan bahwa dirinya pernah dijauhi oleh teman-teman dalam organisasi. Hal tersebut membuat salah satu responden menjadi stres dan menjadi risiko dirinya melakukan *self-harm*.

**2. Pengalaman Perilaku Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) pada Remaja Perempuan yang Berpacaran**

Pada temuan kedua ini akan dijabarkan lebih terperinci mengenai bagaimana pengalaman seorang remaja perempuan terkait dengan perilaku menyakiti diri. Pengalaman ini dimulai dari pemaparan onset awal NSSI pada responden, bentuk perilaku NSSI, respon pacar terhadap perilaku NSSI responden, serta bagaimana dampak dari kehadiran pacar terhadap proses pemulihan dari NSSI.

**a) Onset perilaku NSSI**

Waktu pertama kali ketika responden melakukan NSSI cukup beragam. Salah satu responden dalam penelitian ini, yaitu Alicia menceritakan bahwa perilaku NSSI pertama kali muncul pada masa pandemi COVID-19. Alicia memang tidak dapat mengingat secara rinci mengenai tanggal maupun tahun pasti kapan perilaku tersebut dilakukan untuk pertama kalinya. Namun, baik Alicia menandai periode pandemi sebagai titik awal yang jelas dari munculnya NSSI dalam

kehidupannya. Situasi pandemi yang memaksa seluruh aktivitas dilakukan dari rumah, ditambah dengan keterbatasan interaksi sosial secara langsung, membuat Alicia mengalami tekanan emosional yang cukup besar.

Di sisi lain, Bella mengungkapkan bahwa pengalaman melakukan NSSI sebenarnya sudah dimulai jauh lebih awal, tepatnya ketika ia duduk di bangku kelas 8 SMP pada tahun 2016 silam. Pada masa remaja awal tersebut, Bella mulai merasakan tekanan emosional yang sulit dikendalikan, sehingga mendorongnya mencari cara untuk menyalurkan rasa sakit yang dirasakannya. Lebih spesifik, Bella juga menuturkan bahwa pengalaman pertamanya melakukan *self-harm* terjadi pada saat dirinya sudah berada dalam suatu hubungan berpacaran. Ia menegaskan bahwa konteks hubungan tersebut turut memengaruhi kondisi emosionalnya pada masa itu. Dalam ceritanya, Bella menjelaskan bahwa *self-harm* yang ia lakukan tidak berlangsung dalam jangka waktu panjang, melainkan hanya sekitar dua bulan saja.

Berbeda dengan Alicia dan Bella yang telah lebih dahulu mengalami perilaku NSSI, Clara justru baru memulai tindakan tersebut pada waktu yang jauh lebih baru, yakni pada bulan Maret 2024. Clara pun menegaskan bahwa perilaku tersebut muncul tepat ketika dirinya sedang menjalankan program kerja organisasi.

Alicia, misalnya, menceritakan bahwa pada periode awal dirinya terlibat dalam perilaku *self-harm*, ia melakukannya dengan frekuensi yang relatif sering, yakni sekitar satu hingga dua kali dalam seminggu. Intensitas yang cukup tinggi ini mencerminkan bahwa pada masa itu Alicia tengah berada dalam kondisi emosional yang rapuh, sehingga dorongan untuk melukai diri muncul berulang kali dalam waktu singkat.

Berbeda dengan Alicia, Bella memperlihatkan pola yang lebih bertahap. Ia mengungkapkan bahwa frekuensi *self-harm* pada awalnya hanya sekitar satu kali dalam sebulan. Namun, seiring berjalannya waktu, intensitas tersebut meningkat menjadi dua minggu sekali. Hingga akhirnya, pada bulan Desember 2024, Bella mencapai titik di mana ia melakukan *self-harm* dengan frekuensi seminggu sekali.

#### **b) Bentuk dan motif perilaku NSSI**

Bentuk perilaku NSSI yang paling sering muncul pada ketiga responden dalam penelitian ini adalah tindakan memukul diri sendiri, khususnya pada bagian kepala dan dada. Menariknya, perilaku ini dituturkan secara langsung oleh seluruh responden, sehingga dapat dikatakan sebagai bentuk *self-harm* yang paling umum di antara mereka.

Alicia, misalnya, mengaku bahwa dirinya kerap memukul hampir seluruh bagian tubuh ketika diliputi perasaan bersalah, dengan titik fokus pada bagian kepala dan dada. Ia menambahkan bahwa intensitas pukulan yang dilakukan sering kali cukup keras, hingga menyebabkan kepalanya terasa sakit dan bahkan menimbulkan benjolan.

Berbeda dengan Alicia, Bella menggambarkan bahwa dorongan untuk memukul kepala lebih banyak terjadi secara refleks. Ia menjelaskan bahwa ketika pikirannya terasa “sangat berisik” oleh berbagai pikiran negatif, kecemasan, atau konflik internal, dirinya secara otomatis memukul kepala sebagai upaya untuk meredakan “kebisingan” tersebut.

Sementara itu, Clara menceritakan pengalaman yang tidak kalah intens. Ia sering memukul tubuhnya sendiri dengan keras, hingga meninggalkan bekas memar

di beberapa bagian. Selain itu, ketika rasa gelisah dan ketidaktenangan muncul, Clara juga cenderung memukul kepalanya berulang kali. Menurut pengakuannya, tindakan ini dilakukan bukan semata-mata karena ingin melukai diri, tetapi karena merasakan ketegangan batin seperti merasa tidak tenang, sehingga dirinya menyalurkan rasa sakit ke tubuh fisik dengan memukul diri.

Selain perilaku memukul diri sendiri yang dialami oleh ketiga responden, penelitian ini juga menemukan bentuk perilaku NSSI lain, yaitu menyayat tangan. Perilaku ini dituturkan secara langsung oleh Alicia, yang mengakui bahwa dirinya pernah melukai diri dengan cara tersebut. Alicia menjelaskan bahwa tindakan menyayat tangannya terjadi secara spontan, tanpa adanya perencanaan sebelumnya. Ia menggambarkan bahwa pada saat itu, dirinya dalam kondisi emosional yang sangat tidak stabil, hingga tanpa sadar tangannya meraih sebuah cutter yang ada di dekatnya, lalu langsung menyayat kulit tangannya. Menurut pengakuannya, perilaku tersebut dilakukan seolah secara otomatis, tanpa melalui proses berpikir panjang.

Selain perilaku memukul dan menyayat diri, penelitian ini juga menemukan bentuk NSSI lain yang dilakukan oleh salah satu responden, yakni Clara. Ia menceritakan bahwa dirinya kerap melukai tubuh dengan cara mencubit. Berbeda dengan mencubit ringan yang biasanya dilakukan orang pada umumnya, Clara mengaku melakukannya dengan intensitas cukup keras, bahkan menggunakan kuku tangannya yang panjang sebagai alat untuk memberikan rasa sakit yang lebih dalam. Akibat dari tindakan tersebut, kulit Clara sering kali mengalami luka hingga mengeluarkan darah.

Setelah memperoleh pemahaman mengenai onset dan bentuk-bentuk perilaku NSSI yang dilakukan oleh para remaja perempuan dalam penelitian ini, langkah selanjutnya adalah menyoroti temuan yang menjadi keunikan sekaligus pembeda dari penelitian ini. Fokus utama penelitian tidak hanya terletak pada faktor risiko dan pengalaman NSSI pada remaja perempuan, tetapi juga pada konteks relasional yang melingkupinya, khususnya hubungan berpacaran yang sedang dijalani para responden.

### **c) Respon pacar terhadap perilaku NSSI responden**

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa respon awal yang ditunjukkan oleh beberapa pacar terhadap perilaku NSSI pasangannya cenderung bersifat menyalahkan daripada memberikan dukungan. Alih-alih memahami kondisi emosional yang melatarbelakangi tindakan tersebut, sebagian besar pacar justru bereaksi dengan komentar yang bernada menghakimi. Ucapan seperti “*ngapain kayak gitu?*” muncul sebagai bentuk respons spontan yang dirasakan responden lebih menyerupai penolakan daripada kepedulian.

Kondisi ini tampak jelas dalam pengalaman Clara. Ia mengungkapkan bahwa pacarnya tidak hanya menunjukkan ketidakpahaman, tetapi bahkan sampai menghina dirinya. Pacar Clara menyebut bahwa dirinya seperti “orang yang tidak benar” karena melakukan perilaku melukai diri. Alih-alih merasa didukung, Clara justru merasa semakin tersudut oleh ucapan tersebut. Ia menuturkan bahwa dalam momen-momen ketika sangat membutuhkan dukungan emosional, justru tidak ada ruang aman yang diberikan oleh pasangannya.

Serupa dengan pengalaman yang dialami Clara, respon penolakan juga dialami oleh Alicia ketika pasangannya mengetahui bahwa ia melakukan NSSI. Alicia menuturkan bahwa momen tersebut menjadi salah satu pengalaman yang menyakitkan, karena alih-alih mendapatkan dukungan, ia justru menghadapi bentuk penolakan yang sangat nyata. Menurut ceritanya, sang pacar dengan lantang menyampaikan kata-kata yang bernada merendahkan dan menyudutkan dirinya, seperti “*gak ada yang kuat kalo ceweknya kayak gini, siapa sih yang mau.*” Ucapan tersebut tidak hanya mencerminkan ketidakpahaman pacarnya terhadap kondisi emosional Alicia, tetapi juga menimbulkan rasa tidak berharga dan semakin memperkuat perasaan ditolak yang sebelumnya sudah dirasakan.

Lebih jauh lagi, pacar Alicia menambahkan bahwa ia tidak ingin menjadi penyebab jika suatu hari Alicia melakukan tindakan bunuh diri. Dengan alasan tersebut, sang pacar menyarankan bahkan menegaskan bahwa lebih baik hubungan mereka diakhiri. Bagi Alicia, pernyataan ini terasa seperti penolakan ganda, tidak hanya menolak perilaku NSSI yang ia lakukan, tetapi juga menolak dirinya sebagai pribadi yang tengah berjuang menghadapi tekanan emosional.

Setelah berselang lama, angin segar pun mendatangi Alicia. Perlahan, dirinya mengungkapkan bahwa pacarnya mulai menunjukkan kepedulian hingga membantu Alicia teralihkan dari perilaku NSSI ini. Kini pacar Alicia mencari cara seperti mengajak Alicia untuk keluar jalan-jalan ketika dirinya sedang menghadapi permasalahan. Hal tersebut dilakukan oleh pacar Alicia supaya dirinya tidak hanya berdiam diri di rumah dan memicu perilaku NSSI muncul. Alicia pun menuturkan bahwa semenjak didukung oleh pacarnya, perilaku NSSI Alicia kian mereda, bahkan berkurang dari satu minggu sekali menjadi sebulan sekali.

Hal yang berbeda justru ditunjukkan oleh pacar Bella. Sejak awal mengetahui bahwa Bella pernah melakukan perilaku NSSI, sang pacar hadir sebagai sosok yang memberikan perlindungan emosional dan menjadi semacam tameng bagi Bella. Alih-alih menyalahkan atau menolak, pacar Bella memilih untuk memperlihatkan sikap peduli dan perhatian yang konsisten terhadap kondisi psikologis pasangannya.

#### **d) Dampak kehadiran pacar terhadap proses pemulihan dari NSSI**

Kehadiran pacar dalam kehidupan remaja perempuan dengan risiko perilaku NSSI memiliki dua sisi, yakni sebagai sumber motivasi untuk bangkit dari kondisi sulit ataupun sebaliknya, menjadi pemicu yang memperburuk keadaan. Respon pasangan yang bersifat suportif mampu menumbuhkan rasa aman, penerimaan, dan dorongan positif bagi remaja untuk mengurangi maupun menghentikan perilaku menyakiti diri. Namun, jika respon pasangan cenderung bersifat *toxic*, seperti menyalahkan, menolak, atau bahkan merendahkan, hal tersebut justru dapat memperkuat perasaan tidak berharga, kesepian, dan membuat siklus NSSI berulang kembali.

Hal ini tergambar jelas dalam pengalaman salah satu responden, Alicia. Meskipun ia sempat merasakan penolakan dari pasangannya, pengalaman tersebut sekaligus membangkitkan kesadaran baru dalam dirinya. Alicia mengungkapkan bahwa self-harm tidak hanya berdampak buruk bagi dirinya sendiri, tetapi juga bagi orang-orang terdekat, termasuk pacarnya. Ia menyadari bahwa ketika dirinya terluka, secara emosional pacarnya juga ikut merasakan luka. Kesadaran ini

mendorong Alicia untuk menilai kembali makna hubungan yang ia jalani dan mempertimbangkan cara lain dalam menghadapi masalah yang dialaminya. Lebih jauh, Alicia menambahkan bahwa ketika ia menghadapi masalah berat, sebaiknya ia memilih untuk sementara menjauh atau keluar dari situasi yang memicunya, ketimbang menyalurkan tekanan emosionalnya melalui perilaku self-harm.

Berbanding terbalik dengan refleksi yang dialami Alicia, pengalaman Clara menunjukkan dinamika yang berbeda. Clara sempat menceritakan bahwa dirinya memiliki keyakinan dan harapan untuk bisa berhenti melakukan *self-harm*. Clara mulai menumbuhkan kesadaran bahwa perilaku tersebut tidak memberikan solusi bagi permasalahan yang dihadapinya. Namun, keyakinan itu terguncang ketika ia mendapati kenyataan pahit bahwa pacarnya berselingkuh.

Pengalaman perselingkuhan tersebut menjadi titik balik yang sangat memukul Clara secara emosional. Rasa dikhianati, kehilangan kepercayaan, dan kekecewaan mendalam membuat Clara kembali terjebak dalam lingkaran perilaku menyakitkan diri. Alih-alih mendapatkan dukungan dari hubungan yang ia jalani, Clara justru menghadapi pengalaman traumatis yang semakin memperburuk kondisinya. Hal inilah yang kemudian membuatnya tidak mampu mengakhiri siklus menyakitkan itu.

### **Discussion**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor risiko dan pengalaman perilaku NSSI pada remaja perempuan yang berpacaran. Temuan utama dalam penelitian ini menjabarkan faktor risiko dan pengalaman perilaku NSSI pada remaja perempuan yang berpacaran. Faktor risiko terbagi menjadi tiga, yakni faktor dalam diri, faktor relasi dengan pacar dan faktor lainnya. Temuan terkait pengalaman perilaku NSSI pada remaja perempuan yang berpacaran terdiri dari onset perilaku NSSI, bentuk perilaku NSSI, respon pacar terhadap perilaku NSSI responden, dan dampak kehadiran pacar dalam proses pemulihan. Pertama akan membahas mengenai faktor risiko terlebih dahulu.

#### **1. Faktor Risiko NSSI pada Remaja Perempuan yang Berpacaran**

Temuan dalam penelitian ini menghasilkan faktor risiko terdiri dari faktor risiko dalam diri, faktor risiko relasi dengan pacar, dan faktor risiko lainnya. Temuan ini sesuai dengan pandangan perspektif *Developmental Psychopathology Model* yang dikemukakan oleh Nock (2009; 2010), faktor risiko NSSI dapat dipahami melalui interaksi antara karakteristik individu, konteks relasional, dan pengalaman lingkungan yang lebih luas. Temuan penelitian ini yang menunjukkan adanya faktor risiko dalam diri, faktor risiko dalam relasi dengan pacar, serta faktor risiko lainnya, sejalan dengan pandangan Nock bahwa perilaku NSSI muncul dari kombinasi faktor distal maupun proksimal.

##### **a) Faktor dalam diri**

Faktor risiko NSSI dalam diri responden seperti rasa kesepian. Faktor ini tercermin pada responden pertama yakni Alicia. Alicia merasa kesepian akibat ditinggal oleh orang tuanya bekerja selama masa kecilnya. Kesepian juga secara tidak langsung dialami oleh Bella, dirinya mengaku sering melakukan NSSI ketika Bella sedang sendiri di dalam kamar kos. Temuan ini sejalan dengan penelitian Agustina dkk. (2022) yang menggunakan *UCLA Loneliness Scale* dan *Deliberate Self-Harm Inventory* pada remaja menemukan hasil bahwa ada hubungan positif

yang signifikan antara kesepian dengan perilaku NSSI, yakni kesepian meningkatkan risiko NSSI. Studi lainnya yang dilakukan oleh Farra (2025) pada mahasiswa juga menemukan korelasi positif yang signifikan antara kesepian dengan kecenderungan perilaku NSSI, yakni kesepian memiliki pengaruh sebesar 41.7% terhadap perilaku tersebut.

Faktor dalam diri lainnya yang menjadi faktor risiko responden dalam penelitian ini melakukan NSSI adalah emosi-emosi negatif yang menghantui responden. Seperti halnya Alicia yang melakukan NSSI karena adanya perasaan bersalah dan kecenderungan menyalahkan diri sendiri serta perasaan tidak dihargai. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa remaja dengan perasaan bersalah dan harga diri rendah memiliki kerentanan untuk melakukan NSSI sebagai respon negatif terhadap kegagalan atau pelanggaran nilai diri (Saputro dkk, 2025). Dijelaskan lebih lanjut oleh Saputro dkk (2025) dalam penelitiannya bahwa perasaan tidak berharga dan rendah diri menjadi faktor internal penyebab perilaku NSSI pada remaja yang signifikan. Penelitian menunjukkan bahwa harga diri yang rendah berkorelasi negatif dengan kecenderungan NSSI, yakni semakin rendah harga diri remaja maka semakin tinggi kemungkinan ia melakukan NSSI. Remaja dengan perasaan tidak berharga lebih rentan untuk mengalihkan emosinya melalui perilaku NSSI agar rasa sakit emosional yang dirasakannya dapat mereda.

Bella juga merasakan emosi negatif sebagai faktor risiko melakukan NSSI. Bella mengaku merasa resah dan kebingungan untuk meluapkan emosi. Ketidakmampuan seseorang untuk mengatur, mengendalikan, dan mengungkapkan emosi secara efektif disebut disregulasi emosi. Penelitian Sabrina dan Afiatin (2023) menyebutkan bahwa disregulasi emosi memiliki pengaruh kuat sebesar 26,1% terhadap kecenderungan remaja untuk melakukan NSSI. Semakin tinggi tingkat disregulasi emosi remaja maka semakin besar kemungkinan mereka melakukan NSSI. Perilaku NSSI dilakukan remaja sebagai mekanisme maladaptif untuk mengatasi tekanan emosi dan ketegangan internal.

Faktor dalam diri yang menyebabkan responden ketiga (Clara) melakukan NSSI adalah kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan memiliki pengaruh sebesar 26,1% terhadap kecenderungan remaja untuk melakukan NSSI. Remaja yang kesulitan mengatur emosi seperti perasaan cemas cenderung menggunakan NSSI sebagai mekanisme koping maladaptif untuk meredakan kecemasan yang dialami (Sabrina & Afiatin, 2023).

Faktor dalam diri remaja perempuan yang berhubungan dengan masa pubertas juga menjadi faktor risiko melakukan NSSI. Dalam perspektif *developmental psychopathology model* yang dikemukakan Nock (2009; 2010), perubahan biologis dan psikologis yang terjadi pada masa pubertas dapat menjadi salah satu faktor risiko munculnya NSSI pada remaja perempuan. Masa pubertas ditandai oleh perubahan hormonal yang memengaruhi kestabilan emosi, peningkatan sensitivitas terhadap stres, serta kerentanan terhadap perasaan negatif. Faktor-faktor dalam diri remaja ini berinteraksi dengan pengalaman sosial, seperti tekanan teman sebaya atau konflik keluarga, sehingga memperbesar kemungkinan terjadinya kesulitan regulasi emosi. Kondisi tersebut dapat mendorong remaja

menggunakan NSSI sebagai strategi maladaptif untuk meredakan emosi yang intens atau mengekspresikan distress.

Secara keseluruhan, faktor-faktor dalam diri pada semua responden saling berkaitan dalam menjadi risiko perilaku NSSI. Responden mengalami tekanan psikologis yang berat dan emosi negatif, serta disregulasi emosi. NSSI tergolong sebagai mekanisme koping maladaptif yang dilakukan oleh remaja untuk menghadapi permasalahan yang dialami (Jenny, 2016).

#### **b) Faktor relasi dengan pacar**

Hubungan romantis yang terjalin antara remaja dengan pasangan tidak selalu berlangsung secara harmonis, mengingat dinamika dalam relasi berpacaran kerap mengalami pasang surut. Meskipun demikian, setiap individu menunjukkan respon yang berbeda dalam menghadapi dinamika tersebut. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa hubungan yang cenderung bersifat *toxic* dapat menjadi faktor yang meningkatkan risiko remaja perempuan melakukan *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI).

Seperti cerita dari responden pertama (Alicia) dan ketiga (Clara), memiliki faktor risiko yang sama yakni masalah dalam hubungan berpacarannya. Kedua responden adalah korban perselingkuhan oleh pasangannya. Penelitian Tarigan dan Apsari (2021) menemukan bahwa penyebab munculnya perilaku NSSI adalah masalah dalam hubungan berpacaran. NSSI menjadi mekanisme koping maladaptif yang dilakukan oleh remaja korban perselingkuhan dalam hubungan berpacaran (Taquilla & Ariana, 2023). Selain perselingkuhan, kedua responden juga mengalami kekerasan secara verbal dari pasangannya. Hal ini memperkuat penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa remaja perempuan yang menjadi korban kekerasan dalam hubungan berpacaran melakukan NSSI sebagai respon terhadap tekanan emosional yang dirasakan dari kekerasan tersebut. NSSI dilakukan untuk mendapat ketenangan dan kelegaan setelah mengalami perasaan negatif seperti marah, sedih, dan putus asa dari kekerasan yang diberikan oleh pasangan (Ningsih 2018). Sejalan dengan itu, Putri (2023) menemukan bahwa kekerasan dalam hubungan berpacaran memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap perilaku NSSI, yakni semakin tinggi kekerasan yang dialami maka semakin tinggi kecenderungan korban untuk melakukan perilaku NSSI.

#### **c) Faktor lainnya**

Faktor lainnya juga hadir sebagai risiko perilaku NSSI pada remaja perempuan yang berpacaran. Faktor lainnya ini berasal dari luar diri dan selain karena relasi responden dengan pasangannya. Faktor lainnya dapat berupa stres akademik, masalah keluarga, faktor stres karena tekanan sosial seperti *bullying* dan masalah dalam organisasi, serta sosial media.

Faktor stres akademik muncul dalam cerita Bella. Bella melakukan NSSI akibat stres akademik. Menurut Saifuddin (2022), tekanan akademik yang terlalu besar dapat menyebabkan stres yang sulit dikendalikan. Studi menemukan ada hubungan korelasi sedang antara stres dengan perilaku NSSI, yakni stres yang tidak ditangani dengan baik meningkatkan risiko perilaku NSSI (Wahyu, 2023). Putri (2025) dalam penelitiannya juga menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan kecenderungan NSSI, yakni semakin tinggi stres akademik maka semakin besar kecenderungan remaja melakukan NSSI.

Faktor lainnya adalah masalah keluarga. Penelitian Karimah (2021) menunjukkan bahwa remaja dengan keluarga yang tidak harmonis, merasa kurang diperhatikan dalam keluarga, kurang memiliki figur ayah atau orang tua yang stabil, kekurangan kasih sayang dan perhatian dari orang tua, serta sering mengalami konflik keluarga memiliki kecenderungan melakukan NSSI. Sejalan dengan ini, Putri dan Maharani (2022) menjelaskan bahwa pola asuh orang tua yang penuh konflik menjadi faktor penyebab perilaku NSSI. Studi menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara keberfungsian keluarga dengan perilaku NSSI pada remaja, yakni semakin baik fungsi keluarga maka semakin rendah perilaku NSSI yang dilakukan. Fungsi keluarga meliputi interaksi yang menyediakan kenyamanan dan kesejahteraan baik secara fisik, psikologis, dan sosial (Adam & Nastiti, 2024; Indriyani, 2023).

Tekanan sosial juga diidentifikasi sebagai faktor risiko perilaku NSSI yang dilakukan oleh remaja perempuan dalam penelitian ini. Bella mengalami *bullying* verbal berupa ejekan dari teman-temannya akibat perilaku NSSI yang ia lakukan dan Clara mendapat perlakuan negatif dari lingkungan organisasinya. Permasalahan seperti *bullying* dan teror membuat remaja merasa stres dan melakukan NSSI sebagai cara untuk meredakan tekanan tersebut (Zakaria & Theresa, 2020). Penelitian lain menunjukkan bahwa *bullying* verbal memiliki risiko yang tinggi dalam mengembangkan perilaku NSSI, karena dapat menyebabkan penurunan harga diri dan kepercayaan diri korban. Hasil penelitian ini menemukan hubungan yang signifikan antara *bullying* verbal dengan perilaku NSSI (Putri, 2024). Tidak hanya itu, Bella juga mengalami *body shaming*, yakni ejekan mengenai bentuk tubuhnya. *Body shaming* berdampak negatif pada kondisi psikologis remaja, seperti perasaan malu dan penurunan kepercayaan diri. Arifin dkk (2021) menemukan bahwa semakin negatif konsep diri remaja akibat *body shaming* maka kritik diri meningkat dan berpengaruh terhadap perilaku NSSI.

Selain itu, media sosial turut berperan sebagai penyebab remaja melakukan NSSI. Alicia mengaku ia terpicu untuk melakukan NSSI karena melihat konten di media sosial. Media sosial membuat akses dan penyebaran konten mengenai NSSI menjadi semakin mudah, seperti foto atau video akibat NSSI yang dilakukan. Dalam beberapa waktu terakhir, muncul tren di media sosial banyak remaja yang memamerkan perilaku NSSI mereka (Ivana, 2023; Puteri, 2023). Konten tersebut dalam memberikan efek peniruan sehingga remaja yang memiliki kerentanan akan meniru perilaku NSSI yang mereka lihat (Putri, 2024). Dalam penelitiannya, Putri (2024) juga menyebutkan bahwa paparan konten pro-NSSI, terutama di platform seperti TikTok, dapat memperparah permasalahan psikologis dan mendorong peningkatan perilaku NSSI pada remaja yang rentan. Penelitian tersebut sesuai dengan keterangan yang diberikan oleh Alicia, yakni ia melakukan NSSI lagi sesaat setelah melakukan NSSI sebelumnya karena melihat konten yang ada di TikTok.

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan, faktor dalam diri, faktor relasi dengan pacar dan faktor lainnya sebagai risiko seorang remaja perempuan melakukan NSSI saling berhubungan dan memengaruhi satu sama lain secara timbal balik. Remaja merasakan psikologis yang berat, emosi negatif, dan disregulasi emosi akibat lingkungan sekitarnya tidak harmonis, seperti hubungan berpacaran yang tidak sehat, stres akademik ketidakberfungsian keluarga, tekanan

sosial, dan pengaruh media sosial yang buruk. Remaja mengalami kesulitan dalam menghadapi segala permasalahan tersebut sehingga mereka memilih NSSI sebagai upaya pelampiasan dan pengalihan sementara.

## **2. Pengalaman Perilaku NSSI pada Remaja Perempuan yang Berpacaran**

### **a) Onset NSSI**

Onset NSSI pada responden dalam penelitian ini cukup bervariasi. Alicia mulai melakukan NSSI saat pandemi COVID-19 karena tekanan emosional akibat keterbatasan interaksi sosial. Temuan ini didukung oleh beberapa studi terdahulu yang mengungkapkan bahwa selama dan setelah masa COVID-19 dilaporkan terjadinya kenaikan tingkat distress psikologis dan bukti peningkatan insiden atau tingkat NSSI pada sebagian populasi remaja dan dewasa muda (Zetterqvist, 2021). Penelitian De Luca dkk. (2022) juga mendukung temuan ini, dalam penelitian tersebut disebutkan bahwa remaja dengan riwayat NSSI, gejala internalisasi, dan regulasi emosi yang lemah sebelum pandemi mengalami peningkatan NSSI yang lebih besar akibat stres COVID-19.

Berbeda dengan Alicia, Bella sudah memulai NSSI sejak dirinya menginjak masa remaja awal yaitu ketika kelas 8 SMP pada tahun 2016. Pada fase ini, individu kerap menghadapi tantangan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan identitas, tuntutan akademik, serta dinamika hubungan sosial, sehingga muncul kerentanan emosional yang lebih besar. Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh Aspeqvist dkk. (2024) memberikan bukti data empirik bahwa banyak orang melaporkan memulai NSSI di usia sekitar 11 tahun, sebelum remaja pertengahan.

Sementara itu, Clara baru mulai melakukan NSSI pada Maret 2024, tepat ketika menjalani program kerja organisasi. Temuan ini didukung oleh kajian literatur yang membahas tentang *stress life events* dan NSSI (Wan dkk., 2023). Dalam literatur tersebut disebutkan bahwa kejadian stres (akademik, kerja, tugas organisasi, tanggung jawab besar) dapat memicu NSSI, terutama bila dikombinasikan dengan faktor internal seperti disregulasi emosi atau rendahnya strategi koping.

Terkait dengan intensitas melakukan NSSI, meskipun seluruh responden mengalami intensitas perilaku NSSI yang cukup tinggi setelah percobaan awal, pola yang terbentuk berbeda-beda antara satu individu dengan yang lain. Alicia, misalnya, menggambarkan frekuensi perilaku self-harm yang relatif sering pada periode awal, yakni sekitar satu hingga dua kali dalam seminggu. Frekuensi tinggi dalam waktu singkat ini mencerminkan fungsi NSSI sebagai strategi regulasi emosi yang bersifat otomatis. Temuan ini sejalan dengan penelitian Shen dkk. (2023) yang memperoleh bahwa adanya ketegangan emosi secara cepat, dan semakin sering perilaku NSSI dilakukan, semakin besar pula kecenderungan menjadi respon otomatis terhadap distress.

Berbeda dengan Alicia, Bella memperlihatkan pola melakukan *self-harm* yang lebih bertahap. Awalnya ia melakukan NSSI hanya sekali dalam sebulan, kemudian meningkat menjadi dua minggu sekali, dan akhirnya mencapai seminggu sekali. Pola ini selaras dengan temuan longitudinal yang menunjukkan bahwa frekuensi NSSI dapat meningkat seiring waktu, terutama ketika remaja menghadapi tekanan emosional yang berulang tanpa dukungan adaptif (Liu dkk., 2024). Penelitian De Luca dkk. (2023) juga menekankan bahwa trajektori NSSI bersifat

heterogen: sebagian individu menunjukkan pola episodik, sementara yang lain mengalami intensifikasi bertahap hingga mencapai titik repetitif.

Sementara itu, Clara melaporkan pengalaman yang jauh lebih repetitif, hingga ia kesulitan menghitung frekuensi perilaku yang dilakukan. Studi sebelumnya juga menunjukkan bahwa individu dengan onset yang lebih muda atau intensitas tinggi cenderung memiliki variasi metode lebih luas serta frekuensi yang lebih tinggi sepanjang hidupnya (Muehlenkamp dkk., 2018).

#### **b) Bentuk dan motif perilaku NSSI**

Bentuk perilaku NSSI yang umumnya muncul pada seluruh responden dalam penelitian ini adalah memukul diri sendiri, terutama pada area kepala dan dada. Perilaku ini tampak konsisten di antara ketiganya, meskipun motif dan intensitasnya bervariasi. Alicia, misalnya, mengungkapkan bahwa saat diliputi perasaan bersalah, ia sering memukul hampir seluruh tubuhnya, dengan fokus pada kepala dan dada. Pukulan tersebut dilakukan dengan kekuatan yang cukup besar, hingga menimbulkan rasa sakit dan benjolan. Temuan ini sejalan dengan teori *self-punishment* dari *Seven Function Model of NSSI* (Klonsky, 2007). Pada kasus Alicia, perilaku memukul kepala dan dada tampak berkaitan dengan fungsi *self-punishment*, karena muncul ketika ia merasa bersalah, sehingga rasa sakit fisik menjadi bentuk hukuman atas dirinya sendiri.

Berbeda dengan Alicia, Bella menggambarkan perilaku memukul kepala lebih sebagai respons refleks. Ia menjelaskan bahwa ketika pikirannya dipenuhi oleh kecemasan, pikiran negatif, atau konflik batin, ia secara otomatis memukul kepala sebagai upaya untuk meredakan “kebisingan” yang dirasakannya. Pada Bella, tindakan refleks memukul kepala saat pikirannya “berisik” lebih dekat dengan fungsi regulasi afektif dan penghindaran kognitif dalam *Seven Function Model of NSSI* (Klonsky, 2007), yaitu usaha mengurangi kecemasan sekaligus menghentikan intrusi pikiran negatif yang tidak terkendali.

Sementara itu, Clara menuturkan pengalaman yang tidak kalah intens, yakni memukul tubuhnya sendiri dengan keras sampai meninggalkan bekas memar, serta memukul kepala berulang kali ketika merasa gelisah. Perilaku Clara ini dapat dipahami melalui fungsi regulasi afektif sekaligus *sensation seeking* dalam *Seven Function Model of NSSI* (Klonsky, 2007), karena rasa sakit tubuh dihadirkan untuk meredakan ketegangan emosional dan menghadirkan distraksi sementara.

Selain perilaku memukul diri sendiri, penelitian ini juga menemukan bentuk NSSI lain berupa menyayat tangan yang dialami oleh Alicia. Dirinya mengaku melakukan NSSI secara spontan ketika berada dalam kondisi emosional yang sangat tidak stabil, sehingga tanpa perencanaan terlebih dahulu tangannya langsung meraih *cutter* yang ada di dekatnya dan menyayat kulitnya. Perilaku lainnya seperti mencubit dengan keras juga muncul pada Clara. Beda dengan mencubit ringan yang dilakukan orang pada umumnya, Clara melakukan pencubitan dengan intensitas tinggi, bahkan menggunakan kukunya yang panjang untuk menimbulkan rasa sakit lebih mendalam. Akibatnya, kulitnya sering terluka hingga berdarah.

Kedua tindakan tersebut dapat dipahami melalui kerangka *Seven Function Model of NSSI* (Klonsky, 2007), khususnya fungsi regulasi afektif dan penghindaran kognitif, karena perilaku menyayat dan mencubit muncul sebagai

respons otomatis untuk segera meredakan ketegangan emosional dan menghentikan pikiran negatif yang mendominasi.

### c) Respon pacar terhadap perilaku NSSI responden

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa sebagian pacar merespons perilaku NSSI pasangannya dengan menyalahkan, bukan memberikan dukungan. Komentar bernada menghakimi, seperti “ngapain kayak gitu?”, membuat Alicia dan Clara merasa ditolak daripada dipahami. Temuan ini sesuai dengan kerangka *Social Exchange Theory* yang dikemukakan oleh Thibaut dan Kelley (1959), dinamika ini menunjukkan bahwa individu menilai hubungan berdasarkan pertimbangan *reward* dan *cost*. Alih-alih menghadirkan *reward* berupa dukungan emosional, respons menyalahkan justru menambah *cost* dalam bentuk rasa bersalah dan keterasingan, sehingga memperlemah kualitas hubungan serta memperburuk kondisi emosional responden.

Berselang beberapa lama didampingi oleh pacarnya, Alicia merasakan perubahan yang baik dari respon pacarnya. Hal ini menjadi dampak yang sangat positif bagi Alicia. Dukungan yang diberikan oleh pacarnya membantu Alicia teralihkan dari dorongan melakukan NSSI, sehingga frekuensi perilakunya berkurang signifikan, dari seminggu sekali menjadi hanya sebulan sekali. Sejalan dengan perspektif *Social Exchange Theory* (Thibaut & Kelley, 1959), perubahan sikap pacar Alicia merepresentasikan peningkatan *reward* dalam hubungan berupa perhatian, dukungan emosional, dan distraksi positif. Peningkatan *reward* ini memperkuat kualitas relasi serta berkontribusi pada penurunan perilaku NSSI, sekaligus mengurangi *cost* berupa rasa tertekan dan kesepian yang sebelumnya dirasakan Alicia.

Disisi lainnya, pacar Bella menunjukkan respons yang berbeda dengan hadir sebagai sosok pelindung emosional dan konsisten memberikan perhatian. Ia tidak menyalahkan, melainkan menawarkan kepedulian melalui keterbukaan dan kesediaan menjadi tempat Bella bercerita ketika stres atau dilanda pikiran negatif. Jika ditinjau berdasarkan persamaan dengan perspektif *Social Exchange Theory* (Thibaut & Kelley, 1959), dukungan semacam ini menjadi *reward* penting dalam hubungan karena menghadirkan rasa aman, penerimaan, dan kenyamanan emosional. Kehadiran pasangan yang suportif menurunkan *cost* berupa rasa terisolasi atau terhakimi, sehingga memperkuat kualitas hubungan dan membantu Bella lebih adaptif menghadapi tekanan psikologisnya.

*Social Exchange Theory* ini juga akan berkaitan dengan bagaimana dampak kehadiran pacar dari proses pemulihan NSSI responden. Dengan beragam respon yang ditunjukkan oleh pacar dari masing-masing responden, akan terlihat jelas hal ini sangat berdampak terhadap proses pemulihan responden. Berikut dibahas dalam sub bab selanjutnya.

### d) Dampak kehadiran pacar terhadap proses pemulihan dari NSSI

Kehadiran pacar pada remaja perempuan berisiko NSSI memiliki dua sisi yaitu dapat sebagai dukungan yang menjadi sumber keamanan dan motivasi untuk berhenti dari siklus NSSI, sedangkan respons yang *toxic* (menyalahkan, menolak) justru memperparah rasa tidak berharga dan mengulangi siklus NSSI. Kedua sisi temuan yaitu dukungan dan respon *toxic* juga sejalan dengan *Social Exchange Theory* (Thibaut & Kelley, 1959).

Seperti pada kasus Alicia, pengalaman awal penolakan diikuti oleh kesadaran bahwa *self-harm* menyakiti dirinya dan orang terdekat, yang kemudian akhirnya memberikan dukungan dan muncul sebagai strategi menghindari dari situasi pemicu. Hal ini membuat frekuensi NSSI Alicia menjadi menurun. Jika ditinjau berdasarkan *Social Exchange Theory*, pada kasus Alicia, meskipun awalnya ia mengalami *cost* berupa penolakan, namun pengalaman itu justru mendorong kesadaran bahwa *self-harm* menimbulkan luka ganda, baik bagi dirinya maupun pacarnya. Ketika pasangannya kemudian memberi dukungan, *reward* berupa kepedulian dan distraksi positif membantu Alicia menurunkan frekuensi NSSI.

Sebaliknya, Clara merupakan salah satu responden yang mengalami peningkatan frekuensi NSSI akibat perselingkuhan yang dilakukan oleh pacarnya. Clara mengaku awalnya ingin berhenti melakukan NSSI, namun karena kembali dikhianati, maka hal ini dapat memicu trauma emosional yang memperburuk perilakunya dan menghalangi upaya pemulihan. Jika ditinjau berdasarkan *social exchange theory*, perselingkuhan yang dialami Alicia menghadirkan rasa sakit emosional merupakan *cost* tinggi yang jauh melampaui *reward* dalam hubungan, sehingga memperparah distress dan membuat Clara kembali terjebak dalam siklus *self-harm*.

## CONCLUSION

Pertanyaan yang ingin dijawab dalam penelitian ini adalah faktor risiko dan pengalaman perilaku NSSI pada remaja perempuan yang berpacaran. Melalui metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yang melibatkan tiga responden, maka ditemukan hasil bahwa faktor risiko NSSI pada remaja perempuan yang berpacaran, terdiri dari faktor dalam diri, faktor relasi dengan pacar, dan faktor lainnya. Faktor dalam diri meliputi kesepian, perasaan bersalah, perasaan tidak dihargai, dan hadirnya emosi negatif yang intens. Faktor relasi dengan pacar mencakup konflik pertengkaran dalam hubungan berpacaran, perselingkuhan, dan mencari perhatian pasangan. Sedangkan faktor lainnya, mencakup stres akademik, masalah keluarga, dan pengaruh lingkungan seperti tekanan sosial, serta pengaruh media sosial.

Temuan penelitian mengenai pengalaman NSSI pada remaja perempuan yang berpacaran meliputi onset, bentuk dan motif perilaku, respons pacar, serta dampak kehadiran pacar terhadap pemulihan. Onset NSSI bervariasi antar responden, mulai dari masa remaja awal (SMP), saat pandemi COVID-19, hingga muncul baru pada tahun 2024. Bentuk perilaku yang paling sering ditemukan adalah memukul kepala dan dada, yang umumnya dilakukan sebagai bentuk disregulasi emosi. Respons pacar pun beragam: ada yang memberikan dukungan, namun ada pula yang menunjukkan penolakan. Perbedaan respons ini berdampak pada proses pemulihan, di mana dukungan pasangan cenderung menurunkan intensitas NSSI, sedangkan penolakan atau hubungan yang *toxic* justru memperkuat siklus perilaku NSSI.

## REFERENCES

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Arinda, O. D., & Mansoer, W. W. D. (2021). NSSI (non-suicidal self-injury) pada dewasa muda di Jakarta: Studi fenomenologi interpretatif. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8(1), 123-147. <https://www.publication.k-pin.org/index.php/jpu/article/view/150/140>
- Arinda, O. D., & Mansoer, W. W. D. (2021). NSSI (non-suicidal self-injury) pada dewasa muda di Jakarta: Studi fenomenologi interpretatif. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8(1), 123-147. <https://www.publication.k-pin.org/index.php/jpu/article/view/150/140>
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic analysis: A practical guide*. Sage Publications.
- Bresin, K., & Schoenleber, M. (2015, June). Gender differences in the prevalence of nonsuicidal self-injury: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 38, 55-64. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.02.009>
- Chesin, M. S., Galfavy, H., Sonmez, C. C., Wong, A., Oquendo, M. A., Mann, J. J., & Stanley, B. (2017). Non-suicidal self-injury is predictive of suicide attempts among individuals with mood disorders. *Suicide & Life-Threatening Behavior*, 47(5), 567-579. <https://doi.org/10.1111/sltb.12331>
- Elvira, S. R., & Sakti, H. (2022). Eksplorasi pengalaman nonsuicidal self-injury (NSSI) pada wanita dewasa awal: Sebuah interpretative phenomenological analysis. *Jurnal Empati*, 10(5), 319-327. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32933>
- Estefan, G., & Wijaya, Y. D. (2014, June). Gambaran proses regulasi emosi pada pelaku self injury. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 12(01), 26-33. <https://www.esaunggul.ac.id/wp-content/uploads/2019/09/126410-ID-gambaran-proses-regulasi-emosi-pada-pela.pdf>
- Faradiba, A. T., & Abidin, Z. (2022). Bagaimana dan apa cara remaja dalam melakukan self-harm? Studi kualitatif pada remaja perempuan di Jakarta. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(2), 342-348. <https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp/article/view/280>
- Faradiba, A. T., Paramita, A. D., & Dewi, R. P. (2022). Emotion dysregulation and deliberate self-harm in adolescents. *Konselor*, 11(1), 20-24. <https://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/113653/106977>
- Hidayati, F., Fanani, M., & Mulyani, S. (2021, September). Prevalensi dan fungsi melukai diri sendiri pada mahasiswa. *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 172-179. <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/1933/1884>
- Hidayati, F., Fanani, M., & Mulyani, S. (2021, September). Prevalensi dan fungsi melukai diri sendiri pada mahasiswa. *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 172-179. <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/1933/1884>
- Miller, A. B., & Prinstein, M. J. (2008). Adolescent non-suicidal self-injury: The role of social context and function. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36(8), 1239–1248. <https://doi.org/10.1007/s10802-008-9253-0>

- Nock, M. K. (2010). Self-injury. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 339–363. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131258>
- Nock, M. K., & Favazza, A. R. (2009). Nonsuicidal self-injury: Definition and classification. In M. K. Nock (Ed.), *Understanding nonsuicidal self-injury: Origins, assessment, and treatment* (pp. 9–18). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11875-001>
- Nock, M. K., & Prinstein, M. J. (2004). A functional approach to the assessment of self-mutilative behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(5), 885–890. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.5.885>
- Rorong, M. J. (2020). *Fenomenologi*. Deepublish.
- Sabrina, V. A., & Afiatin, T. (2023, October). Peran disregulasi emosi terhadap kecenderungan melakukan perilaku nonsuicidal self-injury (NSSI) pada remaja. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 9(2), 192-214. <https://jurnal.ugm.ac.id/gamajop/article/view/79558/pdf>
- Sabrina, V. A., & Afiatin, T. (2023, October). Peran disregulasi emosi terhadap kecenderungan melakukan perilaku nonsuicidal self-injury (NSSI) pada remaja. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 9(2), 192-214. <https://jurnal.ugm.ac.id/gamajop/article/view/79558/pdf>
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan Anak* Jilid 2 Edisi 11. Penerbit Erlangga, Jakarta.
- Saputra, M. R., Mukti, D. A. C., Angelina, R., Maharani, P. A., Yuniarti, B. D., Fitria, S., ... Hidayat, R. (2022, December). Kerentanan Self Harm Pada Remaja Di Era Modernisasi. *Proceeding Conference On Psychology and Behavioral Sciences*, 1(1), 28-33. <http://proceedings.dokicti.org/index.php/CPBS/article/view/8>
- Simangunsong, A. (2023, March). Pulih bersama remaja kecenderungan self-harm. *Buletin KPIN*, 9(6). <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/1246-pulih-bersama-remaja-kecenderungan-self-harm>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian & Pengembangan*. Alfabeta.
- Taqilla, T., & Ariana, A. D. (2023, June). Faktor protektif dan risiko perilaku nonsuicidal self-injury pada perempuan dewasa awal korban perselingkuhan dalam hubungan berpacaran. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(6), 574-583. <https://www.fusion.rifainstitute.com/index.php/fusion/article/view/322/283>
- Tarigan, T., & Apsari, N. C. (2021). Perilaku self-harm atau melukai diri sendiri yang dilakukan oleh remaja. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 213-224. <http://journal.unpad.ac.id/focus/article/view/31405>
- Tresno, F., Ito, Y., & Mearns, J. (2012). Self-injurious behavior and suicide attempts among Indonesian college students. *Death Studies*, 36(7), 627-639. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07481187.2011.604464>
- Umairah, A., & Nazriani, D. (2023). Self harm sebagai pelarian. *ResearchGate*. [https://www.researchgate.net/publication/371608550\\_Self\\_Harm\\_Sebagai\\_Pelarian](https://www.researchgate.net/publication/371608550_Self_Harm_Sebagai_Pelarian)