

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Letak Wilayah Kota Sampit

Kota sampit merupakan salah satu dari 14 kabupaten atau kota yang ada di wilayah Provinsi Kalimantan Tengah ialah Kabupaten Kotawaringin Timur yang terletak diantara 11° 0' 50" Bujur Timur hingga 113° 0' 46" Bujur Timur dan 0° 23'14" Lintang Selatan hingga 3° 32' 54" Lintang Selatan. Kabupaten Kotawaringin Timur memiliki luas wilayah sekitar 16.496 Km² meliputi 17 kecamatan yakni Telaga Antang, Antang Kalang, Bukit Santuai, Mentaya Hulu, Tualan Hulu, Parenggean, Cempaga Hulu, Cempaga, Baamang, Telawang, Kota Besi, Mentaya Hilir Selatan, Seranau, Mentawa Baru Ketapang, Pulau Hanaut, Teluk Sampit.¹

Kota Sampit terdiri dari dua kecamatan yaitu kecamatan Baamang dan kecamatan Mentawa Baru Ketapang. Kecamatan Baamang sendiri terdiri dari satu desa dan lima kelurahan yaitu Desa Tinduk, Tanah Mas, Baamang Barat, Baamang Hulu, Baamang Tengah, dan Baamang Hilir dengan jumlah penduduk kurang lebih 70 ribu jiwa. Di sebelah utara, kecamatan baamang berbatasan dengan kecamatan kota besi. Sebelah selatan berbatasan dengan kecamatan mentawa baru Ketapang. Sebelah timur dengan kecamatan seranau, dan sebelah barat dengan kecamatan telawang. Sedangkan kecamatan mentawa baru Ketapang

¹Data dari BPS (Badan Pusat Statistik) Kotawaringin Timur.

terdiri dari sebelas kelurahan yaitu Bapanggang Raya, Bangkuang Makmur, Telaga Baru, Pasir Putih, Eka Bahurui, Bapeang, Sawahan, Mentawa Baru Hulu, Mentawa Baru Hilir, Ketapang, dan Pelangsian dengan jumlah penduduk kurang lebih 81 ribu jiwa.²

B. Deskripsi Subjek dan Informan Penelitian

1. Identitas Subjek

Dalam penelitian ini peneliti melakukan penelitian terhadap dua orang subjek yang merupakan perempuan dewasa awal di kota Sampit yang memenuhi kriteria dan bersedia untuk berkontribusi dalam berlangsungnya penelitian terkait kontrol diri terhadap NSSI (*Nonsuicidal Self Injury*). Adapun rincian dari identitas subjek adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1 Identitas Subjek Penelitian

No	Inisial	Umur	Jenis Kelamin	Alamat
1	B	18 Tahun	Perempuan	Jl. Taman Siswa 1, perumahan gerbang patas angin
2	L	18 Tahun	Perempuan	Jl. RA. Kartini

2. Identitas Informan

Peneliti juga menggunakan informan dalam penelitian ini untuk memeriksa kembali keaslian data penelitian serta dalam memberikan data yang menunjang, adapun rincian informasi sebagai berikut:

²Data dari BPS (Badan Pusat Statistik) Kotawaringin Timur.

Tabel 4.2 Identitas Informan Penelitian

No	Inisial	Umur	Jenis Kelamin	Hubungan dengan Subjek
1	F	18 Tahun	Laki-Laki	Teman B
2	B	18 Tahun	Perempuan	Teman L

3. Hasil Observasi Subjek

Berdasarkan penelitian yang dilakukan selama proses pengambilan data, didapatkan hasil observasi sebagai berikut:

Tabel 4.3 Hasil Observasi Subjek

No	Subjek	Yang Di Observasi	Hasil Observasi
1	B (Wawancara pertama)	Kondisi Fisik	- Berkulit kuning langsung - Badan sedang tidak terlalu kurus dan tidak gemuk
		Penampilan	- Memakai seragam sekolah - Mengenakan hijab
		Ekspresi wajah	- Tersenyum saat peneliti memperkenalkan diri - Terlihat serius saat peneliti memberikan pertanyaan
		Bahasa Tubuh	- Menerima salaman peneliti
		Interaksi Subjek	- Menjawab pertanyaan peneliti dengan ramah dan semangat - Mengangguk saat diminta menjadi subjek penelitian
	B (Wawancara ke-2)	Kondisi Fisik	- Berkulit kuning langsung - Badan sedang tidak terlalu kurus dan tidak gemuk
		Penampilan	- Memakai pakaian casual - Rambut diikat
		Ekspresi wajah	- Tersenyum saat disapa peneliti - Tertawa saat peneliti memberikan candaan
		Bahasa Tubuh	- Menerima salaman peneliti

2	L		- Mengganggu saat dipersilahkan peneliti untuk meminum minuman
		Interaksi Subjek	- Menjawab dengan lancar dan tidak kaku
		Kondisi Fisik	- Badan agak berisi - Berkulit sawo matang
		Penampilan	- Mengenakan pakaian casual - Rambut panjang terurai
		Ekspresi wajah	- Tersenyum saat peneliti memperkenalkan diri - Tertawa saat peneliti memberikan candaan
		Bahasa Tubuh	- Mengganggu saat diminta menjadi subjek penelitian
		Interaksi Subjek	- Memperhatikan dengan seksama saat peneliti bertanya

C. Penyajian Data Hasil Penelitian

1. Subjek B

Subjek B merupakan siswi kelas XII di salah satu SMA Negeri di Kota Sampit dan berusia 18 tahun pada saat proses pengambilan data penelitian. B merupakan anak bungsu dari dua bersaudara dan memiliki seorang kakak laki-laki.

Berdasarkan hasil wawancara, B menjelaskan bahwa kedua orang tuanya menikah pada usia yang relatif muda dengan perbedaan usia sekitar sepuluh tahun. Menurut persepsi subjek, pernikahan pada usia dini menyebabkan ibunya belum memiliki kesiapan mental yang memadai dalam menjalani kehidupan berumah tangga. Hal tersebut kemudian berimbas pada adanya pertengkaran-pertengkaran yang terjadi di keluarga, penilaian tersebut didasarkan pada pengalaman yang dialaminya selama tumbuh di lingkungan keluarga.

Sejak duduk di bangku Sekolah Dasar (SD), B mengaku telah menyaksikan kekerasan dalam rumah tangga yang terjadi antara kedua orang tuanya. Selain itu, ayah B diketahui jarang berada di rumah dan hanya pulang sekitar satu kali dalam dua minggu. B juga mengungkapkan bahwa kedua orang tuanya menjalin hubungan dengan orang lain di luar pernikahan. Menurut subjek, kondisi tersebut memperburuk konflik dalam keluarga dan semakin mengurangi kualitas hubungan antara kedua orang tuanya.

Pengalaman menyaksikan kekerasan dalam rumah tangga, minimnya kehadiran ayah, serta konflik yang diwarnai oleh perselingkuhan berdampak pada hubungan B dengan kedua orang tuanya. B mengungkapkan bahwa pengalaman tersebut menyebabkan dirinya kehilangan kepercayaan terhadap orang tuanya dan merasa sulit untuk kembali mempercayai mereka.

Hal tersebut diungkapkan oleh B dalam wawancaranya sebagai berikut³:

“... mama ku tuh nikahnya muda banget. Umur berapa ya, kayanya 14 atau 15 tahun, dan itu tuh jarak umur sama ayah, 10 tahun... ” “sampe sekarang punya pacar masing-masing.... terus alibinya sebenarnya temen tapi kan dengan akal sehat berpikir kenapa ga mungkin...”...ya berdampak karena tuh aku jadi ga percaya sama orangtua ku lagi gitu...”

Sebelum melakukan perilaku menyakiti diri, B mengungkapkan bahwa ia telah lama memendam perasaan sedih dan berusaha menghadapi berbagai permasalahan emosional seorang diri. Menurut penuturannya, akumulasi emosi yang tidak tersalurkan tersebut membuat dirinya semakin merasa tidak nyaman dan kesulitan dalam mengelola beban psikologis yang dialaminya.

³ B, “Wawancara Pribadi.” Agustus 2025.

B menjelaskan bahwa konflik yang berkepanjangan serta ketidakharmonisan hubungan antara ayah dan ibunya menjadi salah satu sumber utama tekanan emosional yang dirasakan. Paparan terhadap dinamika keluarga yang berlangsung dalam waktu lama menyebabkan B mengalami kelelahan emosional dan merasa kesulitan untuk mempertahankan kondisi psikologisnya.

Akumulasi tekanan emosional tersebut sempat memunculkan keinginan dalam diri B untuk mengakhiri hidup. Namun, B mengungkapkan bahwa ia tidak merealisasikan keinginan tersebut dan memilih melakukan perilaku menyakiti diri sebagai cara untuk mengalihkan serta meredakan beban emosional yang sedang dirasakannya.

Dalam wawancara, B mengungkapkan bahwa perilaku menyakiti diri pertama kali dilakukannya ketika masih duduk di bangku Sekolah Dasar (SD). Pada periode tersebut, perilaku tersebut masih dilakukan dengan frekuensi yang relatif jarang. Namun, ketika memasuki jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), frekuensi perilaku menyakiti diri mulai meningkat dan dilakukan lebih sering dibandingkan sebelumnya.

B menjelaskan bahwa perilaku menyakiti diri dilakukan dengan cara menggoreskan cutter pada bagian pergelangan tangannya. Ketika pertama kali melakukan perilaku tersebut, B mengaku merasakan sensasi sakit yang disertai perasaan terkejut dan takut terhadap tindakannya sendiri. Perilaku ini kemudian didukung dengan cara subjek dalam menyimpan cutter tersebut dalam laci, sehingga kemudian membuat dorongan perilaku menyakiti diri tersebut sulit

untuk dikendalikan. Meskipun demikian, setelah perilaku tersebut dilakukan, B merasakan adanya perasaan lega. Menurut penuturannya, perasaan tersebut muncul karena perilaku menyakiti diri menjadi cara untuk melepaskan emosi yang selama ini dipendam dan tidak dapat diekspresikan secara langsung⁴:

“..... Hmm, mungkin tu lebih kalo misalnya aku cutting tu aku merasa sebagai pengalihan gitu loh ka, jadi kalo misalnya aku lagi ngerasa sedih atau lagi keinget itu dada nya suka sesek gitu kan, panic, tapi kalo kau cutting tu kan aku kaya ngerasa pikiran aku teralihkan sama rasa sakit ditangan aja gitu.” ” Iya, sengaja nyimpen cutter untuk itu”

Meskipun B mengaku merasa lega setelah melakukan perilaku menyakiti diri, perasaan tersebut bersifat sementara. Setelah emosi negatif yang dirasakannya mereda, perasaan lega tersebut sering kali berganti menjadi rasa takut apabila perilaku tersebut diketahui oleh orang lain. Seiring waktu, rasa takut tersebut berkembang menjadi kecemasan terhadap kemungkinan memperoleh penilaian negatif dari lingkungan sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku menyakiti diri hanya memberikan kelegaan sesaat dan belum mampu menyelesaikan sumber tekanan emosional yang dialami oleh subjek. Melalui wawancara yang dilakukan, diketahui kemudian B juga menilai perilaku menyakiti dirinya didasari atas adanya perasaan beresalah dan menilai permasalahan yang menimpa terjadi atas dirinya.

B mengaku berusaha untuk menghentikan perilaku tersebut, meski demikian dalam prosesnya dirinya mengatakan sempat kembali melakukan perilaku menyakiti diri ketika sebuah masalah besar pecah di keluarganya. Hal ini kemudian membuat dirinya memutuskan untuk mengurung diri, dan menyakiti

⁴B, “Wawancara Pribadi.”

diri saat sedang sendirian. Seiring berjalannya waktu perilaku B mendapat perhatian dari teman-temannya, yang kemudian membuat dirinya berusaha untuk menghentikan perilaku tersebut. B mengaku, temannya sering mengajak pergi keluar untuk menghindari kemungkinan dirinya menyakiti diri saat sendirian.

”lagi sedih lagi kaya gini-gini, keluarga ku lagi kumat, itu biasanya langsung diajak jalan karena kayanya mungkin dia paham kalo ujung-ujungnya aku bakal melukai diri gitu kalo sendirian dirumah. Jadi biasanya langsung dijemput, diajak jalan.”

Selain dukungan dari teman, perubahan juga terjadi dalam hubungan B dengan ibunya setelah perceraian kedua orang tuanya pada tahun 2025. Menurut penuturan B, hubungan mereka secara perlahan menjadi lebih hangat dan terbuka dibandingkan sebelumnya. Perbaikan kualitas hubungan tersebut memberikan ruang bagi B untuk memperoleh dukungan emosional yang sebelumnya sulit ia rasakan di dalam keluarga.

Seiring dengan perubahan tersebut, B mulai mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif dengan mengalihkan perhatian dan energinya ke berbagai aktivitas yang bersifat positif. B mengaku aktif mengikuti kegiatan Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS) serta berpartisipasi dalam latihan seni tari. Keterlibatan dalam berbagai aktivitas tersebut membantu B mengurangi fokus pada tekanan emosional yang dialaminya sekaligus menjadi sarana penyaluran emosi yang lebih konstruktif.

2. Subjek L

Subjek L merupakan seorang perempuan berusia 18 tahun yang berstatus sebagai siswi di salah satu SMA di Kota Sampit. Berdasarkan hasil wawancara, L menggambarkan bahwa dirinya tumbuh dalam lingkungan keluarga yang dipersepsikannya kurang harmonis.

Menurut penuturan L, kondisi tersebut berawal dari kehamilan ibunya sebelum pernikahan. L memandang bahwa peristiwa tersebut menyebabkan kedua orang tuanya belum memiliki kesiapan mental dan kematangan yang memadai dalam menjalankan peran sebagai orang tua, khususnya dalam mengasuh dan mendidik anak. Persepsi tersebut membentuk cara pandang L terhadap dinamika hubungan yang berkembang di dalam keluarganya.

L juga mengungkapkan bahwa selama masa pertumbuhannya ia kerap mengalami kekerasan verbal yang dilakukan oleh anggota keluarga, terutama ibu dan neneknya. Selain kekerasan verbal, L mengaku pernah mengalami kekerasan fisik yang dilakukan oleh neneknya. Pengalaman tersebut menjadi bagian dari pengalaman pengasuhan yang dirasakan oleh subjek selama tinggal bersama keluarga.

Berbagai pengalaman tersebut berdampak pada hubungan L dengan keluarganya. L mengungkapkan bahwa dirinya cenderung membatasi komunikasi dengan anggota keluarga karena merasa terbebani oleh tekanan emosional dan pengalaman negatif yang dialaminya. Menurut penuturannya, kondisi tersebut menyebabkan dirinya mengalami kesulitan untuk membangun

komunikasi yang terbuka dengan keluarga serta memengaruhi kesejahteraan psikologisnya.

Selain dinamika keluarga yang telah dijelaskan sebelumnya, hasil wawancara menunjukkan bahwa L juga memiliki riwayat pengalaman traumatis yang berasal dari peristiwa di luar lingkungan keluarga. L mengungkapkan bahwa dirinya mengalami pengalaman perundungan (bullying) dan pelecehan seksual sejak masa kanak-kanak. Menurut penuturannya, pengalaman-pengalaman tersebut memberikan dampak psikologis yang masih dirasakan hingga saat ini.

L menjelaskan bahwa pengalaman perundungan telah dialaminya sebelum memasuki usia sekolah. Salah satu bentuk perundungan yang masih diingat oleh subjek adalah tindakan teman sebaya yang mengikat tali ayunan pada lehernya hingga meninggalkan bekas luka fisik. Pengalaman tersebut menjadi salah satu peristiwa yang dipandang L sebagai pengalaman yang membekas dan berkontribusi terhadap munculnya trauma psikologis.

Serangkaian pengalaman traumatis serta tekanan emosional yang dialami L menyebabkan terbentuknya berbagai emosi negatif yang sulit dikelola. Berdasarkan hasil wawancara, L mengungkapkan bahwa dirinya mengalami kesulitan menemukan cara yang tepat untuk mengekspresikan maupun meredakan beban emosional tersebut. Dalam kondisi tersebut, L mulai melakukan perilaku menyakiti diri ketika duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP). Menurut penuturannya, perilaku tersebut pertama kali

diketahui setelah melihat unggahan mengenai self injury di media sosial TikTok, yang kemudian mendorongnya untuk mencoba perilaku tersebut sebagai cara melampiaskan emosi yang selama ini dipendam.

L menjelaskan bahwa perilaku menyakiti diri dilakukan dengan cara menggoreskan silet pada bagian pergelangan tangan hingga meninggalkan bekas luka berbentuk garis-garis yang oleh subjek disebut sebagai "barcode". Setelah melakukan perilaku tersebut, L mengaku merasakan sensasi sakit yang disertai dengan perasaan lega karena beban emosional yang selama ini dipendam seolah berkurang untuk sementara waktu.

Meskipun demikian, perasaan lega tersebut tidak berlangsung lama. L mengungkapkan bahwa setelah melakukan perilaku menyakiti diri, ia juga merasakan emosi lain yang muncul secara bersamaan, seperti perasaan hampa, linglung, dan penyesalan atas tindakannya. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perilaku menyakiti diri memberikan kelegaan emosional yang bersifat sementara, tetapi diikuti oleh munculnya emosi negatif lainnya yang belum terselesaikan. Hal tersebut tercermin dalam kutipan wawancara berikut:

"Karena ngeliat TikTok. Iya, mungkin pengaruh HP juga kali ya, tapi bukan karena foto, tapi karena kemauan sendiri, karena kan enggak ada tempat ngeluarin emosi. yang pasti merasa puas, ada bingung-bingungnya juga, terus menyesal. Bingung kayak linglung gitu, Kak, kayak hampa."

Selain menggoreskan silet pada pergelangan tangan, L juga mengungkapkan bahwa dirinya pernah melakukan bentuk perilaku menyakiti diri lainnya, seperti menjambak rambut sendiri. Di samping itu, ketika mengalami tekanan emosional yang intens, L mengaku sering kali memiliki

keinginan untuk melarikan diri dari rumah sebagai respons terhadap kondisi psikologis yang sedang dialaminya.

Berdasarkan hasil wawancara, perilaku-perilaku tersebut umumnya muncul ketika L mengalami emosi negatif yang sulit dikendalikan. Pada kondisi tersebut, ia mengaku mengalami dalam mengendalikan dorongan impulsif yang muncul, karena terdapat keinginan yang kuat untuk segera meredakan atau mengalihkan beban emosional yang dirasakannya. Hal ini menunjukkan adanya hambatan dalam kemampuan kontrol diri.

L juga menjelaskan bahwa dorongan untuk melakukan perilaku menyakiti diri lebih sering muncul pada malam hari, ketika lingkungan di sekitarnya berada dalam kondisi tenang dan minim distraksi. Menurut penuturannya, suasana tersebut membuat berbagai emosi negatif serta perasaan-perasaan yang selama ini dipendam muncul kembali secara bersamaan, sehingga intensitas tekanan emosional yang dirasakan semakin meningkat. Akumulasi emosi tersebut menyebabkan L mengalami kesulitan mengendalikan pikiran dan perilakunya, yang pada akhirnya meningkatkan kecenderungan untuk melakukan perilaku menyakiti diri sebagai cara meredakan distress emosional yang dialaminya.

Berdasarkan hasil wawancara, di awal tahun 2024 L mengungkapkan bahwa ia mulai berupaya menghentikan perilaku tersebut setelah ibunya secara tidak sengaja melihat bekas luka pada pergelangan tangannya. Hal tersebut kemudian membuat L merasa malu atas kondisi tersebut, sehingga pengalaman

tersebut menjadi momentum yang mendorongnya untuk merefleksikan kembali perilaku yang selama ini dilakukannya.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa munculnya kesadaran kognitif pada diri L berperan sebagai salah satu faktor internal yang mendukung perubahan perilaku. Kesadaran tersebut menjadi titik awal bagi L untuk mengevaluasi konsekuensi dari perilaku menyakiti diri yang selama ini dilakukan, sehingga secara bertahap meningkatkan motivasi dirinya untuk menghentikan perilaku tersebut⁵.

“Dari awal tahun lalu kayaknya, awal tahun 2024 dan itu berhenti nya bukan karena diri sendiri tapi karena ketahuan mama” ”kata mama kenapa tangannya kaya gitu, terus aku bilang gapapa” “... tapi yang pasti dari situ aku malu, abis itu aku ga berani lagi kaya gitu. Pokoknya berhentinya malu karena ketahuan”

Perilaku menyakiti diri L kemudian mulai dirinya hentikan secara perlahan dengan cara mengalihkan responsnya ketika menghadapi situasi yang memicu munculnya emosi negatif. Salah satu strategi yang dilakukan L adalah menarik diri sementara dari situasi yang memicu tekanan emosional. Menurut penuturannya, ia memilih menjauh terlebih dahulu agar emosi yang dirasakannya tidak meledak di hadapan anggota keluarga. Setelah itu, L mengekspresikan emosinya melalui tangisan hingga merasa lebih tenang. Bagi L, cara tersebut menjadi alternatif untuk meredakan intensitas emosi sehingga dorongan untuk menyakiti diri dengan benda tajam dapat berkurang.

⁵ L, “Wawancara Pribadi.”

Selain itu L mengungkapkan bahwa dirinya sering mengisi waktu dengan menonton konten di media sosial *TikTok* atau mendengarkan musik ketika mulai merasakan dorongan untuk melakukan perilaku menyakiti diri. Aktivitas tersebut membantunya mengalihkan fokus dari pikiran-pikiran negatif yang muncul pada saat mengalami tekanan emosional.

Lebih lanjut, L menjelaskan bahwa sejak tahun 2024 dirinya mulai memiliki cara pandang yang berbeda terhadap perilaku menyakiti diri. Menurut penuturannya, seiring bertambahnya usia, ia menyadari bahwa perilaku tersebut hanya menimbulkan rasa sakit tanpa memberikan penyelesaian terhadap masalah yang dihadapinya. Selain itu, L juga mulai mempertimbangkan konsekuensi perilaku tersebut terhadap kondisi fisik dan penampilannya, khususnya bekas luka yang ditinggalkan.

Di sisi lain, keputusan L untuk terlibat dalam kegiatan organisasi dan seni menunjukkan adanya perubahan strategi koping dari perilaku yang maladaptif menuju aktivitas yang lebih adaptif dan produktif. Melalui keterlibatan tersebut, L memperoleh alternatif penyaluran emosi yang lebih sehat sehingga secara bertahap mampu mengurangi kecenderungan untuk melakukan perilaku menyakiti diri.

D. Pembahasan

1. Faktor penyebab dewasa awal melakukan NSSI (*Non-Suicidal Self Injury*)

Melalui hasil penelitian pada kedua subjek B dan L, ketidak berfungsi keluarga dan ketidakharmonisan menjadi salah satu penyebab dalam melakukan NSSI. Dapat dilihat pada subjek B yang memiliki latar belakang keluarga dengan pernikahan usia dini, sehingga kemudian berakhir pada kekerasan dalam rumah tangga dan perselingkuhan. Dalam penelitian Fachria menjelaskan dampak dari pernikahan usia dini memberikan pengaruh dalam kesiapan fisik, mental dan materi. Seringkali ditemukan adanya pasangan suami-istri yang tidak menyadari adanya hak dan kewajiban, sehingga berdampak pada kedua belah pihak bahkan pada anak. Selain itu, Fachria juga menjelaskan adanya dampak psikologis yang ditemukan pada pasangan muda, melalui ketidak siapan dalam mengemban tanggung jawab tersebut kemudian menyebabkan adanya rasa penyesalan pada pasangan, hal tersebut kemudian akan berlanjut sebagai sebuah masalah kecil yang terus menumpuk hingga kemudian dapat memicu perceraian.⁶

Hal tersebut dapat dilihat melalui penjelasan kedua belah subjek mengenai keadaan keluarganya yang sering mengalami konflik, pertengkaran, hingga kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). Lebih lanjut pada subjek L hubungan keluarga tidak harmonis tersebut berdampak lebih jauh hingga perlakuan kekerasan fisik dan verbal.

⁶Fachria Octaviani, "Dampak Pernikahan Usia Dini Terhadap Perceraian di Indonesia," *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial dan Humanitas* 2, no. 2 (2020): 43–46.

Situasi yang dialami oleh kedua subjek selaras dengan hasil penelitian Khaulah Karimah, dimana keadaan keluarga yang tidak harmonis memberikan pengaruh pada individu berupa adanya perasaan tidak aman, perasaan tertolak dari keluarga, marah, merasa sedih dan kesepian. Seseorang dengan keluarga tidak harmonis kemudian akan membuat dirinya mencari cara sendiri untuk keluar dari masalah yang dialami⁷.

Faktor berikutnya ditemukan pada subjek L yang mengalami pengalaman trauma psikologis atas bullying dan pelecehan seksual. Dalam Masriah, dkk menunjukkan seseorang yang mengalami pengalaman traumatis mempunyai kecenderungan mempunyai perasaan terisolasi, hilangnya rasa percaya diri, kecemasan, hingga gangguan stres pascatrauma⁸. Hal ini diperkuat oleh penelitian Amanda, dkk yang menunjukkan kekerasan dan pelecehan seksual tidak hanya memberikan dampak secara fisik, namun juga berdampak secara psikologis. Korban sering kali mengalami kelelahan secara emosional, adanya rasa cemas, yang kemudian membuat korban sulit dalam berkonsentrasi, menyalahkan diri atas keadaan serta merasa hampa.⁹

Kedua penelitian tersebut selaras dengan kondisi psikologis yang dialami oleh L, dimana penumpukan emosi yang dirasakan membuat dirinya kesulitan dalam menemukan cara yang tepat untuk meluapkan beban emosi tersebut,

⁷Khaulah Karimah, "Kesepian Dan Kecenderungan Perilaku Menyakiti Diri Sendiri Pada Remaja Dari Keluarga Tidak Harmonis," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. 2 (2021): 368.

⁸Masrian, Imelda Triadhari, and Fania Rahmawati, "Dampak Psikologis Pada Korban Kekerasan Seksual Di Lingkungan Kampus," *Equalita: Jurnal Studi Gender Dan Anak* 6, no. 2 (Desember 2024): 189.

⁹Amanda Deviana et al., *Analisis Dampak Kekerasan Seksual terhadap Perempuan*, 01, no. 05 (2025): 1516.

sehingga kemudian memilih perilaku NSSI sebagai *coping*. Oleh Larsen dalam Tarigan menjelaskan perilaku *Non-Suicidal Self Injury* (NSSI) sebagai perilaku disengaja dengan membuat luka pada area tubuh tertentu sebagai kompensasi terhadap luka batin yang dialami.¹⁰

Faktor lain yang juga ditemukan dalam penelitian ini berkaitan dengan cara kedua subjek memandang diri mereka sendiri, keduanya menilai keadaan keluarga yang tidak berfungsi optimal disebabkan oleh diri sendiri. Hal ini berkaitan dengan salah satu teori psikologi, yakni *Self Image* yang merupakan cara seseorang dalam memberikan penilaian dirinya yang terbentuk didefinisikan sebagai cara individu mengenal menilai dirinya secara keseluruhan baik secara fisik maupun *non-fisik*. Proses pembentukan *Self Image* sendiri tidak terlepas dari peranan orangtua, lingkungan sekitar serta diri sendiri.¹¹ Pada hasil penelitian, menunjukkan kedua subjek memandang diri mereka sebagai pusat masalah, hal tersebut dapat mengarah pada *self image negatif*, yakni sebuah kecenderungan memandang diri sendiri sebagai sosok yang rendah dan menyalahkan diri atas keadaan, hal ini kemudian dapat berdampak pada pengampilan keputusan dalam memperlakukan diri¹²

Melalui uraian diatas kemudian dapat disimpulkan bahwa keputusan subjek B dan L dalam melakukan perilaku *Non-Suicidal Self Injury* (NSSI)

¹⁰Tarigan And Apsari, "Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (Self-Harm Or Self-Injuring Behavior By Adolescents)."

¹¹Mustika Sari, Yeni Karneli, and Netrawati, "Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mengatasi Self Image Negatif Pada Remaja: Studi Library Research: Rational Emotive Therapy, Self Image Negatif, Remaja," *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial* 1, no. 4 (December 2022): 442–51, <https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i4.92>, 448.

¹²Sari Yulinar, *Pengaruh Self Image dan Penerimaan Sosial terhadap Kepercayaan Diri Remaja yang Mengunggah Foto Selfie di Media Sosial Instagram*, 6, no. 1 (2022): 42.

dipengaruhi oleh faktor disfungsi keluarga, dalam bentuk KDRT, kekerasan fisik maupun verbal. Faktor lain seperti pengalaman trauma psikologis dan kecenderungan *self image negatif* kemudian berdampak pada individual dalam mengadopsi perilaku NSSI sebagai sebuah *coping* dalam meluapkan emosi dan luka batin yang terakumulasi.

2. Gambaran perilaku NSSI (*Non-Suicidal Self Injury*) pada perempuan dewasa awal di kota Sampit

Perilaku NSSI dijelaskan sebagai usaha individu dalam merusak jaringan tertentu pada tubuh dengan disengaja tanpa ada dorongan untuk bunuh diri. Menurut Larsen perilaku ini merupakan salah satu bentuk upaya dalam melepaskan penderitaan secara emosional sebagai bentuk kompensasi atas luka batin yang dialami¹³. Perilaku NSSI secara eksplisit mencakup menyayat, membakar, menggaruk kulit berlebihan, memukul diri sendiri, membenturkan kepala, mencabut rambut, ataupun mengigit kuku hingga berdarah. Salah satu bentuk lain dari perilaku NSSI adalah *self cutting*, yakni kegiatan menyayat atau menggores-goreskan benda tajam keatas permukaan kulit, pada kalangan remaja hingga dewasa awal juga dikenal dengan istilah *barcode* karena bekas luka yang dihasilkan nampak serupa dengan bentuk *barcode*.¹⁴

¹³Thesalonika and Nurliana Cipta Apsari, "Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja *(Self-Harm Or Self-Injuring Behaviour By Adolescents)," Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial 4, no. 2 (Desember 2021): 216.

¹⁴Vanda Azmi Sabrina and Tina Afiatin, "Peran Disregulasi Emosi terhadap Kecenderungan Melakukan Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) pada Remaja," *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 9, no. 2 (October 2023): 193, <https://doi.org/10.22146/gamajop.79558>.

Dalam hasil penelitian, bentuk perilaku NSSI yang dilakukan oleh subjek B dan L merupakan *self-cutting* yang juga oleh Klonsky merupakan perilaku menyakiti diri yang paling sering dilakukan.¹⁵ Bentuk perilaku NSSI tersebut yang kemudian juga dilakukan oleh kedua subjek yakni, dengan cara menggoreskan benda tajam seperti silet dan cutter ke atas permukaan kulit di pergelangan tangan, lebih lanjut pada subjek L selain *cutting*, ia juga melakukan bentuk perilaku lain seperti menjambak rambutnya ketika sedang diliputi emosi negatif.

Munculnya perilaku NSSI pada subjek B dan L tidak terjadi secara acak, melalui hasil penelitian diketahui perilaku tersebut muncul dalam momen dan situasi tertentu. Perilaku tersebut umumnya muncul saat kedua subjek berada dalam kondisi sendirian pada malam hari tanpa adanya distraksi orang luar, yang kemudian biasanya juga diiringi dengan luapan emosi negatif atas permasalahan keluarga maupun tumpukan mengenai ingatan pengalaman traumatis, kondisi kesendirian dan sedang diliputi oleh emosi ini yang berikutnya mendorong subjek melakukan perilaku NSSI sebagai pelampiasan emosional. Sabrina dan Afiatin, kondisi tersebut berhubungan dengan dinamika penggunaan perilaku NSSI sebagai strategi koping yang maladaptif, dimana individu dengan kondisi luapan emosi negatif cenderung memiliki kerentanan disregulasi emosi sehingga kemudian mengarahkan dirinya pada perilaku NSSI.¹⁶

¹⁵Sabrina and Afiatin, "Peran Disregulasi Emosi terhadap Kecenderungan Melakukan Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) pada Remaja."

¹⁶Sabrina and Afiatin, "Peran Disregulasi Emosi terhadap Kecenderungan Melakukan Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) pada Remaja."

Dalam penelitian Salshabila dan Naomi mengungkapkan, umumnya orang-orang melakukan NSSI mendapat sebuah perasaan lega, rileks dan sebagai bentuk penebusan atas emosi yang telah lama dirasakan¹⁷ Hal tersebut selaras dengan pengakuan kedua subjek yang merasakan perasaan lega setelah melakukan perilaku tersebut sebagai bentuk coping atas tumpukan emosi dari kekerasan fisik, verbal hubungan keluarga, maupun atas pengalaman trauma psikologis.

Menurut *Experiential Avoidance Model* oleh Chloe, dkk perilaku NSSI bekerja sebagai strategi koping maladaptif. Perilaku ini bekerja sebagai upaya individu dalam melarikan diri dari penderitaan emosional melalui rasa sakit yang bersifat nyata sehingga menutupi emosi negatif dan memberikan perasaan lega bersifat sementara, dan akibatnya karena stres psikologis yang belum terselesaikan sehingga kemudian emosi negatif tersebut datang kembali.¹⁸ Penjelasan tersebut selaras dengan pengakuan subjek B dan L yang merasa hampa sesaat setelah melakukan perilaku NSSI, dikarenakan pengalihan rasa sakit tersebut bersifat sementara.

Dalam perspektif islam, perilaku NSSI merupakan perilaku yang sangat bertentangan dengan yang ajaran Islam yang mengajarkan umat muslim untuk menjaga kesehatan, kesejahteraan, merawat serta menjaga tubuh yang diberikan oleh Allah Swt, seperti yang ditafsirkan oleh Ibnu Katsir pada Al-Qur'an surat An-Nisa ayat 29:

¹⁷Salshabilla Yuditha and Naomi Soetikno, "Gambaran Nonsuicidal Self-Injury pada Remaja Korban Kekerasan Keluarga," *Journal of Psychological Science and Profession* 8, no. 1 (April 2024): 31, <https://doi.org/10.24198/jpsp.v8i1.53009>.

¹⁸Chloe Roske, Regina Musicaro, and Peter Franz, "Non-Suicidal Self-Injury as a Low-Effort Strategy for Avoiding Negative Affect," *Journal of Clinical Psychology*, April 2025, 2, <https://doi.org/10.31234/osf.io/d29zp>.

وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا

Yang Artinya : Janganlah kamu membunuh dirimu. Sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu. Q.S. An-Nisa/4:29

Dimana dalam penafsirannya Ibnu Katsir menjelaskan upaya menyakiti diri merupakan perilaku yang dilarang keras oleh Allah swt, dengan hukuman berupa dijerumuskan ke dalam neraka dan termasuk dosa besar¹⁹. Dalam tafsir lain, yakni Tafsir Al-Bahr Al-Muhith, Abu Hayyan menafsirkan ayat tersebut sebagai larangan secara nyata dan jelas untuk membunuh diri sendiri atas keputusan, beban emosional atau krisis identitas.²⁰

Dalam hal ini Islam mengajarkan usaha untuk penerimaan diri, seperti yang tercantum pada potongan surah Al-Baqarah ayat 286²¹

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ

Yang Artinya : "Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadap ada (pula) suatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya...." Q.S. Al-Baqarah/2:286

Dalam Tafsir Al Misbah, potongan surat tersebut menjelaskan bahwa setiap manusia akan dihadapkan dengan ujian namun sesuai dengan kemampuannya masing-masing. Selain itu melalui ayat ini Allah memberikan kesempatan pada manusia untuk berkembang, menyadari keterbatasan manusia,

¹⁹Ramadhani Novrima et al., "Penanganan Perilaku Self-Harm Dalam Persepektif Islam," *Counselia: Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam* 5, no. 2 (2024): 580.

²⁰Nurul Wulan Giar Fitria, Sofia Hani, and Lukmanul Hakim, "Penafsiran QS. An-Nisa:29 Dalam Tafsir Al-Bahr Al-Muhith: Larangan Bunuh Diri dan Relevansinya Terhadap Krisis Kesehatan Mental di Kalangan Generasi Muda," *Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 4, no. 3 (2025): 593.

²¹Novrima et al., "Penanganan Perilaku Self-Harm Dalam Persepektif Islam." 581

pentingnya usaha dan doa serta bersandar pada Allah swt sebagai Yang Memberi Pertolongan²².

Sejalan dengan perubahan perilaku NSSI pada subjek penelitian dimulai secara bertahap, pada subjek B adanya perubahan pandangan mengenai perilaku NSSI dimulai saat dirinya terjadinya penggantian rasa lega menjadi perasaan takut perilaku tersebut akan dinilai buruk oleh orang lain. Sedangkan pada subjek L, mulai muncul kesadaran akan dampak dari perilaku NSSI terhadap penampilan fisiknya.

Shaskia dan Hastaning menjelaskan fenomena perubahan perasaan tersebut dipengaruhi oleh adanya perasaan takut terhadap penilaian lingkungan terhadap perilaku mereka yang dianggap tidak sesuai dengan norma masyarakat.²³ Upaya yang dilakukan subjek dalam menghentikan perilaku tersebut, selain didasari pada tumbuhnya kesadaran namun juga dipengaruhi oleh dorongan eksternal berupa dukungan teman-teman, yang hadir tanpa memberikan penghakiman sehingga memberikan rasa aman dan validasi emosi. Selain itu pengalihan perilaku NSSI menuju kegiatan positif seperti mengikuti kegiatan organisasi OSIS menjadi salah satu bentuk strategi koping yang dilakukan subjek.

E. Temuan Peneliti

²²Ahmad Ahsanul Khuluq, Nasrulloh, and Moh Rifqi Falah Al Farabi, "Keseimbangan Antara Ujian Dan Kemampuan Manusia: Telaah Tafsir Surat Al-Baqarah Ayat 286 Dalam Tafsir Al-Mishbah," *Journal of International Multidisciplinary Research* 2, no. 11 (2024): 21–22.

²³Shaskia Rezky Elvira and Hastaning Sakti, "Eksplorasi Pengalaman Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) Pada Wanita Dewasa Awal: Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis," *Jurnal EMPATI* 10, no. 5 (January 2022): 324, <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32933>.

Melalui proses pengumpulan data, peneliti tidak hanya menemukan data berkaitan dengan perilaku NSSI pada subjek, namun juga memperoleh data lain selama wawancara berlangsung. Salah satu yang nampak disampaikan berulang oleh subjek berkaitan dengan lingkungan keluarga, dimana adanya perlakuan kekerasan fisik dan verbal, kekerasan dalam rumah tangga menjadi salah satu pembentuk tekanan dan beban emosional.

Berdasarkan hasil wawancara, kedua subjek memiliki latar belakang yang hamper sama, keduanya sama-sama berasal dari keluarga pernikahan usia dini dan melihat secara langsung kekerasan dalam rumah tangga, namun pada subjek kedua beban emosional tidak hanya berkaitan pada keluarga melainkan dengan trauma psikologis.

Meski bukan latar belakang tersebut bukan menjadi fokus utama penelitian, namun pengalaman ini masih memberikan pengaruh terhadap pengalaman psikologis yang mereka rasakan. Dapat terlihat melalui cara subjek menilai dirinya, menggambarkan perasaan terhadap keluarga, serta pengalaman kehidupan sehari-hari.

F. Keterbatasan Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti menyadari masih memiliki beberapa keterbatasan yang dapat mempengaruhi proses ataupun hasil penelitian. Adapun beberapa keterbatasan tersebut yakni;

1. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yang sangat bergantung pada pengalaman subjek serta keterbukaan dalam

memberikan pengalaman, Kemungkinan adanya keterbatasan pada membagi informasi yang tidak sepenuhnya diungkapkan sehingga dapat mempengaruhi kelengkapan data penelitian.

2. Subjek penelitian mengambil perempuan dewasa awal yang memungkinkan adanya perbedaan pengalaman yang diperoleh pada subjek dengan kriteria lain seperti remaja akhir ataupun dari sudut pandang laki-laki. Sehingga data yang diperoleh belum dapat memberikan gambaran mengenai perilaku NSSI secara umum.