

Interaksi Negatif Terhadap Diri Sebagai Faktor Pemicu Perilaku *Self Harm* Pada Remaja

Shelly Agustin, Wawa Risa Anjani, Anisyah, Nailah Qotrunnajah, Peni Ramanda
UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten
Alamat e-mail : 221270009.shelly@uinbanten.ac.id 221270032.wawa@uinbanten.ac.id,
221270015.anisyah@uinbanten.ac.id
221270010.nailah@uinbanten.ac.id, peni.ramanda@uinbanten.ac.id

ABSTRACT

Self harm is a behavior of intentionally hurting oneself without the intention of ending one's life, which is often found among adolescents. This study aims to describe the forms of negative interactions towards oneself and explore the relationship between these interactions and the emergence of self harm behavior in adolescents. The approach used is qualitative with a case study method. The subjects of the study were two people, namely Vely (19 years old) who had a history of self harm by hitting her own head, and Anna (22 years old) who committed self harm by scratching her hands using sharp objects. Data were obtained through in-depth interviews and analyzed thematically. The results of the study showed that the forms of negative interactions towards oneself in both subjects included excessive self-blame, feeling useless, and having a need to punish oneself. The initial trigger for the emergence of self harm urges is emotional stress that is not channeled healthily, such as feelings of failure, loneliness, social conflict, and lack of emotional support from the environment. Self harm behavior appears as a form of maladaptive emotional coping mechanism. This finding is supported by Carl Rogers' self theory and the concept of self-discrepancy which explains the importance of unconditional acceptance in forming a positive self-concept. This study recommends the importance of psychosocial support and an empathetic approach in preventing and dealing with self harm behavior in adolescents.

Keywords: Self harm, Negative Interactions to Self, Adolescents, Self-Concept

ABSTRAK

Self harm merupakan perilaku menyakiti diri sendiri secara sengaja tanpa niat untuk mengakhiri hidup, yang banyak ditemukan pada kalangan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk-bentuk interaksi negatif terhadap diri dan menggali hubungan antara interaksi tersebut dengan munculnya perilaku *self harm* pada remaja. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan metode studi kasus. Subjek penelitian berjumlah dua orang, yaitu Vely (19 tahun) yang memiliki riwayat *self harm* dengan cara memukul kepalanya sendiri, dan Anna (22 tahun)

yang melakukan *self harm* dengan menggores tangannya menggunakan benda tajam. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dan dianalisis secara tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk interaksi negatif terhadap diri pada kedua subjek meliputi menyalahkan diri secara berlebihan, merasa tidak berguna, dan memiliki kebutuhan untuk menghukum diri. Pemicu awal munculnya dorongan *self harm* adalah tekanan emosional yang tidak tersalurkan secara sehat, seperti perasaan gagal, kesepian, konflik sosial, dan tidak adanya dukungan emosional dari lingkungan. Perilaku *self harm* muncul sebagai bentuk mekanisme koping emosional yang maladaptif. Temuan ini dikuatkan oleh teori self Carl Rogers dan konsep self-discrepancy yang menjelaskan pentingnya penerimaan tanpa syarat dalam membentuk konsep diri positif. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya dukungan psikososial dan pendekatan empatik dalam mencegah dan menangani perilaku *self harm* pada remaja.

Kata Kunci: *Self harm*, Interaksi Negatif terhadap Diri, Remaja, Konsep Diri

A. Pendahuluan

Fenomena *self harm* pada remaja semakin mendapatkan perhatian di Indonesia karena menunjukkan peningkatan kasus yang signifikan dari tahun ke tahun (Tarigan, T., & Apsari, N. C, 2021). *Self harm*, yang mencakup tindakan melukai diri sendiri seperti menyayat kulit atau membakar tubuh tanpa niat bunuh diri, semakin sering ditemukan di kalangan remaja sebagai bentuk pelarian dari tekanan emosional yang tidak tersalurkan dengan cara yang sehat (Nasution & Angraini, 2023). Perilaku *self harm* adalah suatu bentuk tindakan yang dilakukan seseorang untuk mengatasi perasaan yang menyakitkan atau tekanan emosional dengan cara yang

merugikan diri seperti menyakiti dan melukai diri sendiri tanpa ada keinginan untuk mati (Insani, S. M & Savira, S. I, 2023). *Self harm* bukan sekadar gejala perilaku impulsif, melainkan ekspresi dari konflik internal yang mendalam. Banyak remaja yang melakukannya mengungkapkan bahwa mereka merasa tidak mampu menghadapi tekanan dari lingkungan sekitar maupun konflik batin dalam diri sendiri (Rifa'i, Srianhuri, & Afriliyanto, 2023). Bentuk-bentuk perilaku ini sering kali dilakukan secara diam-diam, sehingga luput dari pengamatan orang tua maupun pendidik (Sodiq, F., & Eliyanto, E, 2024). Menurut Lestari (2024), kasus *self harm* di Indonesia sering dianggap tabu dan

disembunyikan oleh pelakunya, sehingga menimbulkan tantangan besar dalam pendeteksian dini dan penanganannya. Meningkatnya kasus ini menandakan pentingnya pemahaman mendalam mengenai faktor internal yang mendasarinya, khususnya pola interaksi negatif terhadap diri sendiri (Pramanik, G. F., Rohman, U., & Ismail, S, 2024).

Faktor internal seperti *self-criticism* (kritik terhadap diri), *self-rejection* (penolakan diri), dan *inner conflict* (konflik batin) merupakan komponen psikologis yang secara signifikan berkontribusi terhadap perilaku *self harm* (Muttaqin, dkk, 2020) . Ketika remaja memiliki pandangan yang sangat negatif terhadap dirinya, ia lebih rentan mengalami tekanan emosional yang memicu perilaku menyakiti diri (Hariati, 2024). Dalam teori self yang dikemukakan oleh *Carl Rogers*, dijelaskan bahwa ketidaksesuaian antara *self-concept* dan realitas yang dialami individu dapat memicu gangguan psikologis. Ketika remaja merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi lingkungan atau dirinya sendiri, maka muncullah konflik internal yang sulit diselesaikan (Rifa'i

et al., 2023). Teori ini menjadi landasan penting untuk memahami bahwa gangguan dalam persepsi terhadap diri sendiri berperan besar dalam pembentukan perilaku *self harm* (Al Mustaqim, D, 2023) . Remaja yang merasa tidak diterima atau tidak dicintai cenderung menyalahkan diri sendiri dan merasa tidak layak, yang pada akhirnya menciptakan dorongan untuk menghukum diri melalui *self harm* (Hariati, 2024).

Selain itu, teori emosi negatif menekankan bahwa kegagalan dalam mengelola emosi seperti marah, cemas, atau sedih dapat menyebabkan perilaku destruktif (Ashari, dkk, 2023) . Emosi sangat mudah dipengaruhi oleh problema yang ada serta kerasnya kehidupan yang dijalani tanpa dasar agama yang baik (Ulfah, J, 2022). *Self harm* kemudian menjadi cara alternatif untuk mengalihkan atau mengurangi intensitas emosi yang menyakitkan (Islamarida, Tirtana, & Devianto, 2023). Remaja yang tidak memiliki mekanisme coping yang adaptif juga lebih rentan melakukan *self harm*. *Coping mechanism* yang buruk menyebabkan mereka sulit mengekspresikan perasaan secara

verbal, sehingga memilih tindakan fisik seperti melukai diri sebagai pelampiasan (Rifa'i et al., 2023).

Beberapa penelitian juga mengaitkan perilaku *self harm* dengan pengaruh media sosial. Paparan konten yang memperlihatkan atau bahkan memromantisasi *self harm* membuat sebagian remaja terdorong untuk meniru perilaku tersebut sebagai bentuk mencari perhatian atau pengakuan (Salsabila & Rahmasari, 2024). Penelitian Salsabila dan Rahmasari (2024) menunjukkan bahwa sebanyak 21,4% variasi perilaku *self harm* pada remaja dapat dijelaskan oleh paparan media sosial, khususnya TikTok. Hal ini memperkuat argumen bahwa faktor lingkungan digital juga turut berperan dalam membentuk cara remaja memproses emosi dan identitas diri. Akan tetapi, sebagian besar studi mengenai *self harm* di Indonesia masih menggunakan pendekatan kuantitatif, yang cenderung mengabaikan dimensi subjektif pengalaman pelaku. Padahal, pendekatan kualitatif sangat diperlukan untuk menggali makna personal di balik perilaku tersebut (Rifa'i et al., 2023). Riset dengan

pendekatan fenomenologi yang dilakukan oleh Rifa'i (2023) mengungkapkan bahwa beberapa pelaku *self harm* melakukannya sebagai bentuk pelarian dari konflik keluarga, masalah percintaan, dan tekanan akademik. Cerita-cerita personal ini tidak dapat ditangkap melalui survei kuantitatif semata.

Latar belakang keluarga juga menjadi aspek penting dalam memahami *self harm*. Pola asuh yang otoriter, kurangnya komunikasi, dan rendahnya dukungan emosional dari orang tua sering kali memicu perasaan terisolasi pada remaja (Wrycza & Susilawati, 2022). Ketika remaja merasa tidak memiliki tempat yang aman untuk mengekspresikan perasaan, mereka lebih mungkin mencari pelarian dalam bentuk menyakiti diri. Perilaku ini menjadi simbol dari kesedihan dan kemarahan yang tidak terungkap (Anugrah & Karima, 2023). Sebagian remaja juga menjadikan *self harm* sebagai cara untuk merasakan kembali "kontrol" atas dirinya yang dirasa telah hilang akibat tekanan dari lingkungan sosial (Azzahrah & Hamid, 2023). Dalam konteks ini, menyakiti diri dipersepsikan sebagai bentuk "kuasa"

terhadap tubuh dan emosi yang tidak stabil. Beberapa remaja bahkan menjadikan *self harm* sebagai cara untuk mendapatkan perhatian dari orang terdekat, terutama jika mereka merasa diabaikan atau tidak dianggap keberadaannya (Hidayati & Agustina, 2023).

Maka dari itu, eksplorasi mendalam mengenai interaksi negatif terhadap diri serta dinamika emosi remaja perlu dikaji melalui pendekatan kualitatif agar intervensi yang dilakukan lebih kontekstual dan efektif (Rifa'i et al., 2023). Dengan memperhatikan faktor psikologis, sosial, dan lingkungan digital yang kompleks, pendekatan interdisipliner sangat dibutuhkan untuk menangani fenomena *self harm* secara komprehensif. Ini mencakup peran keluarga, sekolah, psikolog, dan kebijakan kesehatan mental (Nasution & Angraini, 2023). Diperlukan kebijakan dan program pencegahan yang berbasis pada hasil penelitian kualitatif agar lebih mampu menjangkau pengalaman nyata remaja yang rentan terhadap *self harm* (Wahyuni, S., 2024). Hal ini akan membuka jalan bagi pendekatan intervensi yang tidak hanya bersifat

kuratif, tetapi juga preventif dan edukatif (Lestari, 2024). Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam bentuk-bentuk interaksi negatif terhadap diri yang dialami oleh remaja pelaku *self harm*. Interaksi negatif terhadap diri yang dimaksud mencakup pola pikir, persepsi, serta dialog internal yang merendahkan, menyalahkan, atau menolak diri sendiri, yang muncul sebagai respons terhadap berbagai tekanan emosional dan sosial yang dialami oleh remaja (Lase, A. A. N., & Pardede, J. A, 2022). Penelitian ini juga bertujuan untuk menggali dan memahami hubungan antara bentuk-bentuk interaksi negatif terhadap diri dengan munculnya perilaku *self harm*. Penelitian ini berusaha menjelaskan bagaimana proses psikologis dan emosional yang berlangsung dalam diri remaja ketika mereka mengalami interaksi negatif terhadap dirinya dapat mendorong mereka untuk melakukan tindakan menyakiti diri sendiri sebagai bentuk pelampiasan, pelarian, atau mekanisme pengaturan emosi.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif remaja yang melakukan *self harm* akibat interaksi negatif terhadap diri. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi makna personal, emosi, dan dinamika psikologis yang dialami oleh individu secara menyeluruh. Subjek penelitian berjumlah dua orang, yaitu Vely (19 tahun) yang memiliki riwayat memukul kepala sendiri saat mengalami tekanan emosional, dan Anna (22 tahun) yang pernah menggores tangannya dengan benda tajam sebagai respons terhadap perasaan tidak berharga. Kedua subjek dipilih secara purposif berdasarkan kriteria: memiliki riwayat *self harm*, mampu menjelaskan pengalaman emosionalnya, dan bersedia menjadi partisipan secara sukarela. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur yang memungkinkan penggalian informasi secara fleksibel dan terbuka. Selain wawancara, peneliti juga melakukan observasi nonpartisipatif untuk menangkap

ekspresi nonverbal dan respons emosional subjek selama proses wawancara. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri, dibantu pedoman wawancara sebagai acuan. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis tematik, yang mencakup proses transkripsi, koding, pengelompokan tema, dan penarikan makna. Untuk menjaga keabsahan data, dilakukan member checking dan triangulasi data.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Bentuk Interaksi Negatif terhadap Diri

Hasil penelitian ini mengungkap dua bentuk utama interaksi negatif terhadap diri yang dialami oleh remaja pelaku *self harm*. Subjek pertama, Vely (19 tahun), menunjukkan bentuk interaksi negatif berupa perilaku menyalahkan dan merendahkan diri, yang terwujud dalam tindakan memukul kepalanya sendiri saat merasa gagal atau tidak mampu memenuhi ekspektasi orang lain. Sementara itu, subjek kedua, Anna (22 tahun), menunjukkan bentuk interaksi negatif yang lebih diarahkan pada rasa tidak berharga dan penolakan terhadap diri sendiri, yang diekspresikan melalui tindakan

menggores tangannya dengan benda tajam. Kedua bentuk perilaku tersebut mencerminkan proses dialog internal yang keras dan penuh tekanan emosional terhadap diri, yang pada akhirnya mendorong munculnya perilaku *self harm* sebagai pelampiasan.

Secara psikologis, perilaku ini dapat dijelaskan melalui konsep *self-concept* dan *self-esteem*. Dalam pandangan Carl Rogers, individu yang memiliki *self-concept* negatif akan mengalami ketidaksesuaian (*incongruence*) antara *self-ideal* dan *real self* (Nabawiyati, D. R., & Vrisaba, N. A, 2025). Ketika individu merasa bahwa dirinya tidak sesuai dengan ekspektasi ideal yang ia miliki atau yang dibentuk oleh lingkungan, maka muncullah ketegangan internal (Golu, N. L. G., & Zega, J. P. Z, 2024). Pada kasus Vely dan Anna, ketidaksesuaian ini menjadi pemicu interaksi negatif terhadap diri. Vely merasa dirinya “bodoh” dan “gagal” jika tidak mencapai hasil yang baik, sedangkan Anna merasa “tidak layak dicintai” dan “lebih baik tidak ada”. Interaksi negatif ini kemudian mengarah pada tindakan menyakiti diri sendiri sebagai bentuk hukuman

atau pelepasan dari beban emosi yang tidak tertahankan.

Rendahnya *self-esteem* juga menjadi faktor penting dalam menjelaskan temuan ini. Baumeister menyatakan bahwa individu dengan harga diri rendah lebih cenderung menyalahkan diri sendiri atas berbagai masalah dan memiliki keyakinan negatif terhadap kemampuan personal maupun nilai dirinya (Hasanah, U., & Hidayati, B. M. R, 2021). Vely mengalami *self-talk* yang keras seperti “semua ini salahku” dan “aku pantas dihukum”, yang kemudian diwujudkan dalam perilaku memukul kepala. Anna juga menggambarkan dirinya sebagai “tidak berguna” dan “tidak pantas berada di dunia ini”, yang mendorongnya untuk melakukan *self harm*. Kedua kasus ini memperkuat keterkaitan antara rendahnya *self-esteem* dan kecenderungan perilaku menyakiti diri.

Hasil penelitian ini juga relevan jika dikaitkan dengan teori *actualizing tendency* dari Carl Rogers, yang menyebut bahwa manusia pada dasarnya memiliki dorongan untuk berkembang dan mempertahankan

hidup secara positif (Wati, E., Nika, N., & Masril, M. , 2024). Namun, ketika pengalaman hidup individu (terutama pengalaman yang negatif, seperti penolakan atau kegagalan) tidak sesuai dengan persepsi diri, maka terjadi ketidakseimbangan psikologis (Latifah, S., Adiwinata, A. H., & Nadirah, N. A, 2023). Ketika individu tidak mendapatkan dukungan sosial atau ruang untuk memproses emosinya secara sehat, dorongan untuk berkembang tersebut bisa berubah menjadi dorongan destruktif, termasuk dalam bentuk *self harm*.

Jika dibandingkan dengan hasil penelitian sebelumnya yang telah dibahas dalam bagian pendahuluan, temuan ini memiliki keterkaitan yang kuat. Penelitian oleh Sari & Utami (2021) menyebutkan bahwa remaja dengan pengalaman pengabaian emosional lebih rentan mengalami konflik internal dan menunjukkan perilaku menyakiti diri. Begitu pula dengan temuan dalam studi ini, di mana latar belakang pengalaman pribadi kedua subjek menunjukkan adanya tekanan emosional yang tidak tersalurkan dengan baik. Dengan demikian, hasil ini memperkuat temuan terdahulu bahwa interaksi

negatif terhadap diri yang berkembang dari pengalaman emosional yang menyakitkan merupakan faktor signifikan dalam kemunculan *self harm*.

Pemicu Awal Munculnya Pikiran atau Dorongan *Self Harm*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemicu awal munculnya pikiran atau dorongan untuk melakukan *self harm* pada kedua subjek memiliki kesamaan dalam hal pengalaman emosi negatif yang tidak tersalurkan secara adaptif. Vely, remaja berusia 19 tahun, menjelaskan bahwa dorongan untuk memukul kepalanya sendiri muncul ketika ia merasa telah gagal memenuhi ekspektasi, baik dari dirinya sendiri maupun dari orang lain. Kegagalan dalam aspek akademik, kekecewaan dalam relasi sosial, serta kritik yang bersifat merendahkan menjadi rangsangan emosional yang memicu dialog internal negatif. Sementara itu, Anna, berusia 22 tahun, menyatakan bahwa dorongan untuk menggores tangannya dengan benda tajam biasanya muncul ketika ia merasa kesepian, tidak dianggap, atau mengalami konflik interpersonal yang tidak terselesaikan. Kedua subjek

mengalami ketidakmampuan dalam mengekspresikan emosi secara verbal sehingga pelampiasan fisik menjadi bentuk alternatif untuk mengurangi tekanan psikologis.

Berdasarkan hasil wawancara mendalam, diketahui bahwa perasaan tidak berdaya, kecewa, marah terhadap diri sendiri, serta rasa putus asa menjadi unsur dominan dalam membentuk dorongan awal *self harm*. Vely mengungkap bahwa tindakan memukul kepala adalah respons spontan yang muncul dari pikiran bahwa dirinya layak dihukum atas “kegagalan” yang ia alami. Sementara Anna menganggap tindakan menyakiti diri sebagai satu-satunya cara untuk “merasa hidup” di tengah kehampaan emosional yang ia rasakan. Temuan ini mengindikasikan bahwa dorongan *self harm* tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan merupakan akumulasi dari tekanan batin yang tidak berhasil disalurkan melalui mekanisme coping yang sehat (Putri, A. R. H., & Rahmasari, D, 2021).

Fenomena tersebut dapat dianalisis lebih lanjut melalui teori *self-discrepancy* yang dikemukakan oleh Higgins (Aurilia, R. F., & Ninin, R. H,

2022). Teori ini menjelaskan bahwa perbedaan antara *self-ideal* (diri yang diharapkan) dan *actual self* (diri yang nyata) dapat menimbulkan ketegangan psikologis yang dalam, terutama ketika individu merasa tidak mampu menjembatani jurang antara harapan dan kenyataan. Vely menunjukkan bentuk ketidaksesuaian ini dalam bentuk rasa bersalah dan malu ketika tidak dapat mencapai standar yang ditetapkan sendiri maupun oleh lingkungannya. Begitu pula dengan Anna, yang merasa bahwa dirinya tidak memiliki nilai atau fungsi dalam hubungan sosialnya, sehingga timbul keinginan untuk menyakiti diri sebagai respons terhadap frustrasi eksistensial.

Selain itu, teori *coping mechanism* menurut Lazarus dan Folkman juga memberikan kerangka interpretatif yang relevan (Safitra, dkk, 2024). *Self harm* dalam konteks ini dapat dikategorikan sebagai bentuk *emotion-focused coping* yang maladaptif, yaitu strategi yang digunakan individu untuk meredakan emosi negatif, tetapi tidak menyelesaikan masalah yang mendasarinya (Sembiring, K. A., & Mustikasari, M, 2024). Vely dan Anna

sama-sama menggunakan perilaku menyakiti diri sebagai upaya menenangkan gejala batin, bukan untuk mencari solusi atas konflik yang sedang dihadapi. Dalam jangka pendek, perilaku ini mungkin memberikan kelegaan emosional, namun dalam jangka panjang memperburuk perasaan rendah diri dan ketergantungan terhadap *self harm* sebagai jalan keluar.

Temuan ini juga konsisten dengan penelitian sebelumnya. Dalam penelitian yang dikemukakan oleh Sari dan Utami (2021), disebutkan bahwa pemicu utama *self harm* pada remaja adalah pengalaman emosi negatif yang intens, terutama yang berhubungan dengan konflik keluarga, tekanan akademik, serta rasa isolasi sosial. Hal serupa juga ditemukan dalam studi ini, di mana Vely mengalami tekanan akademik dan kebutuhan akan validasi eksternal, sedangkan Anna mengalami perasaan terasing dan tidak dipahami oleh lingkungan sekitarnya. Hal ini menguatkan bahwa faktor pemicu *self harm* tidak semata-mata berasal dari dalam diri, tetapi juga dipengaruhi oleh interaksi sosial dan kondisi lingkungan.

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa pikiran atau dorongan awal untuk melakukan *self harm* berkaitan erat dengan dinamika internal yang bersifat kronis. Baik Vely maupun Anna menunjukkan bahwa dorongan tersebut bukan hanya reaksi terhadap kejadian sesaat, melainkan bagian dari pola pikir yang terbentuk sejak lama dan berulang dalam situasi tertentu. Ketika mengalami kejadian yang menyakitkan secara emosional, individu tidak hanya merespons kejadian itu, tetapi juga mengakses kembali pengalaman serupa di masa lalu yang memperkuat keyakinan negatif tentang diri mereka (Nurhayati, 2025). Ini menunjukkan bahwa proses kognitif dan afektif yang mendasari *self harm* berlangsung dalam siklus yang berulang dan sulit diputuskan tanpa intervensi yang tepat.

Dari sudut pandang psikologi humanistik, khususnya dalam teori *self* Carl Rogers, dorongan *self harm* dapat dilihat sebagai akibat dari kondisi lingkungan yang tidak menyediakan *unconditional positive regard* (penerimaan tanpa syarat). Ketika individu tidak merasa diterima atau dicintai apa adanya, mereka cenderung membentuk konsep diri

yang negatif (Kusnadi, N. D. V., & Yulianto, Y, 2024). Dalam hal ini, baik Vely maupun Anna mengalami bentuk penerimaan bersyarat dari lingkungan sekitar mereka, yang membuat mereka merasa hanya dihargai ketika berhasil atau sesuai dengan harapan sosial. Ketika mereka gagal memenuhi ekspektasi tersebut, konsep diri mereka terganggu, dan muncul keinginan untuk “menghukum” diri melalui *self harm*.

E. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa *self harm* pada remaja, seperti yang dialami oleh Vely dan Anna, dipicu oleh interaksi negatif terhadap diri sendiri yang ditandai dengan perasaan tidak berharga, kecewa, dan kebutuhan menghukum diri. Dorongan tersebut muncul sebagai respons atas tekanan emosional yang tidak tersalurkan secara adaptif, seperti kegagalan akademik, konflik sosial, dan kurangnya penerimaan dari lingkungan. Temuan ini sejalan dengan teori *self* Carl Rogers dan konsep *self discrepancy* yang menekankan pentingnya penerimaan tanpa syarat dalam pembentukan konsep diri yang sehat. Diperlukan

pendekatan psikologis yang empatik dan suportif dari keluarga, tenaga pendidik, dan konselor dalam membantu remaja yang mengalami tekanan emosional agar tidak berkembang menjadi perilaku *self harm*. Lingkungan yang memberikan penerimaan tanpa syarat dan edukasi tentang kesehatan mental sejak dini sangat penting untuk mencegah munculnya perilaku menyakiti diri, serta mendorong remaja untuk mencari bantuan profesional secara lebih terbuka dan sadar.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Mustaqim, D. (2023). Transformasi Diri: Membangun Keseimbangan Mental dan Spiritual Melalui Proses Islah. *Jurnal Kawakib*, 4(2), 120-134.
- Anugrah, R. A., & Karima, F. (2023). *Self harm* and Suicide in Adolescents. *Jurnal Biologi Tropis*, 23(1), 200–207.
- Ashari, A., Wahyuni, N. S., & Agustriono, L. (2023). Suicide, Youth, Psychology, Bunuh Diri Remaja Perspektif Psikologi Dan Hukum Islam. *Muadalah: Jurnal Hukum*, 3(1), 28-50.

- Autrilia, R. F., & Ninin, R. H. (2022). Eksplorasi Dampak Psikologis pada Remaja yang Memiliki Masalah Penampilan dengan Jerawat. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(2), 194-205.
- Azzahrah, F., & Hamid, A. N. (2023). Pencegahan Self Injury Melalui Kegiatan Webinar "Self Injury: What Should We Do". *Jurnal Kebajikan: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 89–95.
- Golu, N. L. G., & Zega, J. P. Z. (2024). Peran Pendidikan Agama Kristen Dalam Menangani Permasalahan Orang Dewasa Awal Yang Mengalami Stress dan Depresi Pada Fase Quarter Life Crisis. *REI MAI: Jurnal Ilmu Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 2(2), 193-206.
- Hariati, R. (2024). Fungsi Neurokognitif Pada Remaja Dengan Perilaku Melukai Diri Sendiri: Sebuah Tinjauan Literatur. *Buletin Psikologi*, 32(1), 78–90.
- Hasanah, U., & Hidayati, B. M. R. (2021). Harga Diri Dengan Intensitas Selfie Pada Ibu Rumah Tangga. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 5(1), 25-39.
- Hidayati, R. W., & Agustina, N. I. P. (2023). Hubungan Emotional Maturity dengan Kejadian *Self harm* pada Remaja Putri di SMP Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 6(1), 33–40.
- Insani, S. M., & Savira, S. I. (2023). Studi Kasus : Faktor Penyebab Perilaku *Self harm* Pada Remaja Perempuan. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 439–454.
- Islamari, R., Tirtana, A., & Devianto, A. (2023). Gambaran Perilaku *Self Injury* pada Remaja di Wilayah Sleman Yogyakarta. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 11(2), 150–160.
- Kusnadi, N. D. V., & Yulianto, Y. (2024). Hubungan Dukungan Sosial dengan Konsep Diri Pada Remaja di Desa Terusan Kecamatan Gedeg Kabupaten Mojokerto. *Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 3(4), 183-194.

- Lase, A. A. N., & Pardede, J. A. (2022). Penerapan Terapi Generalis (SP 1-4) Pada Penderita Skizofrenia Dengan Masalah Halusinasi Di Ruang Sibual-buali: Studi Kasus. *Reseach Gate*, March, 1-38.
- Latifah, S., Adiwinata, A. H., & Nadirah, N. A. (2023). Penerimaan Diri Anak Terhadap Perceraian Orang Tua. *Jurnal Kajian Gender dan Anak*, 7(1), 01-15.
- Lestari, D. B. (2024). *Self harm: Fenomena yang Berbahaya Bagi Remaja. Psychology BINUS.*
- Nabawiyati, D. R., & Vrisaba, N. A. (2025). Studi Kasus: Dinamika Psikologis Skizoafektif Tipe Manik dengan Pendekatan Humanistik Carl Rogers. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(01), 17-28.
- Nasution, F. Z., & Angraini, S. (2023). Gambaran Perilaku Self Harm Pada Remaja. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(1), 45–56.
- Nurhayati, D. A. W. (2025). Eksplorasi Pengalaman Korban Bullying: Narasi Pribadi dan Dampaknya terhadap Perkembangan Psikososial. *Journal of Society Bridge*, 3(2).
- Pramanik, G. F., Rohman, U., & Ismail, S. (2024). Analisis dampak bullying terhadap kepercayaan diri remaja. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 2226-2236.
- Putri, A. R. H., & Rahmasari, D. (2021). Disregulasi emosi pada perempuan dewasa awal yang melakukan self injury. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 152-161.
- Rifa'i, A., Srienturi, Y., & Afriliyanto, A. (2023). Strategi Coping Stress terhadap Perilaku Self Injury (Studi Fenomenologi pada siswa MAN 4 Bojonegoro). *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 13(2), 123–135.
- Safitra, D., Luqman, Y., & Nugroho, A. (2024). Pengalaman Adaptasi Budaya Dalam Interaksi Sosial Dan Coping Mechanism Mahasiswa Madagaskar Di Universitas Diponegoro. *Interaksi Online*, 13(1), 918-937.

- Salsabila, F. J., & Rahmasari, D. (2024). Pengaruh Paparan Media Sosial Tik Tok Terhadap Perilaku Self Harm Pada Remaja. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 894–904.
- Sembiring, K. A., & Mustikasari, M. (2024). Tingkat Kecemasan, Perilaku Self-Harm, Dan Mekanisme Koping Mahasiswa Yang Menjalani Objective Structured Clinical Examination (OSCE). *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 8(3), 156-166.
- Sodiq, F., & Eliyanto, E. (2024). Peran Guru Pendidikan Agama Islam untuk Mengatasi Perilaku Bullying pada Siswa Kelas VIII di SMPN 3 Satu Atap Karangsembung Kebumen. *Tarbi: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 3(3), 672-685.
- Tarigan, T., & Apsari, N. C. (2021). Perilaku self-harm atau melukai diri sendiri yang dilakukan oleh remaja (Self-harm or self-injuring behavior by adolescents). *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 213-224.
- Ulfah, J. (2022). Relevansi Menyakiti Diri dengan Tingkat Kepuasan Pelaku Sebagai Bentuk Emosi Negatif. *Jurnal Ilmiah Edukatif*, 8(2), 128-146.
- Wahyuni, S. (2024). Pengembangan Resiliensi Pemuda Indonesia melalui Analisis Multilevel. *GUIDING WORLD (BIMBINGAN DAN KONSELING)*, 7(1), 90-104.
- Wati, E., Nika, N., & Masril, M. (2024). Bimbingan Karir Melalui Pendekatan Client Centered. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(2), 211-227.
- Wrycza, I. M. T., & Susilawati, L. K. P. A. (2022). Faktor-faktor yang Memengaruhi Self-Injury pada Remaja. *Jurnal Psikologi Mandala*, 8(2), 112–125.