

## Gambaran Perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) Pada Siswa SMAN 1 Bogor

Afra Hasna, Thrisia Febrianti, Dita Juwita Zuraida

Universitas Islam As-Syafiiyah, Bekasi, Indonesia

Email: [afra.bk@uia.ac.id](mailto:afra.bk@uia.ac.id)

### Info Artikel

Accepted:

Mei 2023

Published:

Juni 2023

### Abstract

*Late adolescence to early adulthood is called a problematic period. Self-injury is an attempt to avoid distressing thoughts, feelings, or internal experiences by intentionally injuring oneself without suicidal intent. The purpose of this study was to describe the behavior of NSSI among students in SMAN 1 Bogor. The research method used is qualitative research with in-depth interviews and observational models. The research subjects were two people using a purposive sampling technique. The data collection technique used was the SelfHarm Behavior Questionnaire (SHBQ) and the results of an IPA (interpretative phenomenological analysis) analysis. The results of research on NSSI behavior were triggered by negative treatment received, such as bullying and a lack of acceptance and support from parents, so there was a feeling of pressure and not being accepted. NSSI is carried out to reduce tension and divert negative feelings until there are attempts to end one's life with a suicide attempt. The weakness of this study is that it only provides an overview of NSSI behavior and doesn't provides interventions for resolution and prevention of NSSI behavior*

**Keywords:** *non-suicidal self-injury* (NSSI).

### Abstrak

Masa remaja akhir menuju dewasa awal disebut masa yang penuh problematika. *Selfinjury* merupakan upaya untuk menghindari pikiran, perasaan, atau pengalaman internal yang menyusahkan dengan cara melukai diri sendiri secara sengaja tanpa tujuan bunuh diri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran perilaku NSSI pada siswa SMAN 1 Bogor. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian kualitatif dengan model indepthinterview dan observasi. Subjek penelitian 2 orang dengan menggunakan Teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu The Self-Harm Behavior *Questionnaire* (SHBQ) dan hasil analisis IPA (*Interpretative Phenomenological Analysis*). Hasil penelitian perilaku NSSI dipicu adanya perlakuan negatif yang diterima seperti bullying, kurangnya penerimaan dan dukungan dari orangtua, sehingga ada perasaan tertekan dan tidak diterima. NSSI dilakukan untuk mengurangi ketegangan dan mengalihkan perasaan negatif, hingga adanya upaya untuk mengakhiri hidup dengan upaya bunuh diri. Kelemahan penelitian ini adalah hanya untuk memberikan gambaran terkait perilaku NSSI dan tidak memberikan intervensi untuk penyelesaian dan pencegahan terjadinya perilaku NSSI.

**Kata kunci:** *non-suicidal self-injury* (NSSI).

## PENDAHULUAN

Karakteristik remaja menuju dewasa menjadi hal yang perlu diperhatikan karena pada periode ini individu mengalami tahap peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa awal. Remaja secara alami tergolong populasi yang rentan mengalami masalah pada kesehatan mental (Farley, 2020). Hal ini didukung oleh Putri et al., (2022) menyebutkan bahwa satu dari tujuh anak yang berusia 10-19 tahun mengalami gangguan jiwa dan masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stress serta termasuk perilaku bunuh diri dan *self-harm*.

Wijaya & Estefan (2014) individu pada masa remaja akhir dan dewasa awal akan banyak menghadapi berbagai masalah terkait dengan tugas perkembangannya, dimana pada masa ini disebut masa yang penuh dengan problematika. Hal ini didukung oleh Malumbot, et., al., (2020) yang menyebutkan bahwa setiap remaja memiliki kemampuan dalam mengatasi dan menyelesaikan permasalahan dengan baik, namun mereka yang mengalami kesulitan dalam mengatasi permasalahan akan merasa tertekan sehingga menyebabkan timbulnya distress. Distres pada remaja dapat menimbulkan emosi negatif seperti perasaan marah, putus asa, kecewa maupun sedih hingga perasaan

frustasi, perasaan tidak berdaya (Safaria & Saputra, 2009; Maidah, 2013).

Stallman, (2020) menyebutkan salah satu bentuk penyaluran emosi yang dilakukan adalah dengan melukai diri sendiri. Hal ini didukung oleh Zetterqvist et al., (2013) yang menjelaskan bahwa dengan melukai diri populer disebut dengan *Non-suicidal Self-Injury* (NSSI) diharapkan dapat membantu mengurangi depresi. *Non-suicidal Self-Injury* (NSSI) merupakan perilaku merusak jaringan tubuh dengan disengaja tanpa tanpa diikuti niat mengakhiri kehidupan dan hal ini sangat lazim terjadi pada remaja (Madjar et al., 2021).

Wijaya & Estefan (2014) *Self-injury* adalah perilaku yang melukai diri sendiri dilakukan dengan sengaja tanpa ada tujuan untuk bunuh diri seperti menyayat bagian kulit tubuh dengan pisau atau silet, memukul diri sendiri, membakar bagian tubuh tertentu, menarik rambut dengan keras, bahkan memotong bagian tubuh tertentu. Nock & Mendes (2008) mengemukakan 4 (empat) alasan utama individu melakukan *self-injury* yaitu pertama, menghentikan perasaan buruk dan meredakan ketegangan; kedua, merasa sakit; ketiga, untuk berkomunikasi dan menunjukkan bahwa mereka menderita kepada orang lain; keempat, membuat orang lain berhenti mengganggu. Pelaku *self-injury* umumnya merasa malu dengan

keadaan dan merasa berbeda dengan orang lain sehingga hal tersebut mereka rahasiakan (Maidah, 2013). Didukung oleh Zakaria & Theresa (2020) yang menyebutkan bahwa perilaku melukai diri terjadi karena ketidakmampuan dalam meregulasi emosi sehingga memilih melukai diri sendiri sebagai mekanisme *coping* yang tidak adaptif.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di lingkungan SMAN 1 Bogor, beberapa siswa melakukan NSSI sebagai upaya dalam menyelesaikan atau meringankan perasaan tertekan dengan kondisi yang sedang dialami. Sejalan dengan Chapman et al. (2006) yang menjelaskan bahwa perilaku NSSI dilakukan sebagai upaya untuk menghindari dari pikiran, perasaan, sensasi somatik atau pengalaman internal lainnya yang tidak nyaman atau menyusahkan. Sehingga dari maraknya fenomena tersebut penulis tertarik melakukan penelitian mendalam untuk mengetahui gambaran penyebab mereka melukai diri sendiri.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan model *in-depth-interview* dan observasi yang bertujuan mengetahui gambaran pengalaman psikologis yang menyebabkan terjadinya perilaku NSSI dengan menggunakan teknik analisis IPA

(*Interpretative Phenomenological Analysis*). Menurut La Kahija, (2017) menjelaskan bahwa melalui teknik ini dapat menggali pengalaman subjek secara subjektif dan lebih mendalam. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMAN 1 Bogor. Dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah dengan karakteristik sampel yaitu siswa dengan rentang usia 15-18 tahun yang masih dan atau memiliki riwayat NSSI selama 12 bulan terakhir atau sesuai dengan kriteria diagnostik menurut DSM-5. Sampel yang dipilih pada penelitian ini adalah dua orang siswa SMAN 1 Bogor yang sesuai dengan karakteristik yang dibutuhkan.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu mengadopsi *The Self-Harm Behavior Questionnaire* (SHBQ) oleh Gutierrez., et., al., 1998 dan dilakukan pengukuran validitas oleh Muehlenkamp (2010) instrument ini terdiri atas empat subskala yang mengukur perilaku NSSI, ide bunuh diri, ancaman bunuh diri, dan upaya bunuh diri di masa lalu. Dengan menggunakan pertanyaan terbuka dan tertutup penilaian terhadap perilaku menyakiti diri sendiri seumur hidup dan saat ini seperti, "Apakah anda pernah mencoba bunuh diri?"; "Kapan upaya terbaru?"; "Apakah anda pernah melukai diri sendiri tanpa tujuan ingin mati?", metode ini dilihat dari niat,

frekuensi, kematian, dan hasil dari setiap perilaku. Selain itu, juga ditanyakan faktor kontekstual perilaku menyakiti diri sendiri melalui penelitian dengan item kualitatif (misalnya, "Hal lain apa yang terjadi dalam hidup anda saat melukai diri sendiri [percobaan bunuh diri]?"; reaksi apa yang anda harapkan dari orang lain?"; "Pernahkah Anda memberi tahu siapa pun bahwa Anda telah melakukan hal-hal ini?") (Muehlenkamp, 2010).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil *The Self-Harm Behavior Questionnaire* (SHBQ) dan hasil analisis IPA (*Interpretative Phenomenological Analysis*) pada responden pertama yang merupakan remaja yang duduk kelas XI di SMAN 1 Bogor berusia 17 Tahun yang didiagnosa mengalami depresi berat, PTSD, *factitious disorder* berdasarkan hasil pemeriksaan oleh profesional akibat tindakan *bullying* yang diterima semenjak di SD (Sekolah Dasar). Responden kedua merupakan remaja kelas X di SMAN 1 Bogor dengan usia 16 Tahun yang menutup diri semenjak kehilangan orang tersayang. Perilaku NSSI dilakukan pertama oleh kedua responden ini ketika mereka masih berada di SMP. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tresno et al., (2012) yang menjelaskan bahwa perilaku NSSI pertama

kali muncul rata-rata pada usia 14 tahun, atau pada usia setingkat SMP. Responden pertama merasa lelah dengan tindakan *bully* yang terjadi ketika SD masih berlangsung hingga SMP sehingga merasa dirinya tidak diterima dan pernah memiliki keinginan untuk mengakiri hidupnya. Responden kedua merasa tertekan dengan aktivitas dan kurangnya dukungan dari orangtua terkait aktivitas yang dilakukan. Responden pertama telah melakukan upaya penyembuhan dengan bantuan psikolog, namun tidak tuntas karena kondisi responden yang jauh dari orangtua. Sementara untuk responden kedua, belum ada upaya penyembuhan karena terkendala perekonomian keluarga. Kedua responden ini lebih memilih memendam perasaan dan permasalahan yang dihadapi dibanding bercerita kepada orang yang dipercaya seperti orangtua, teman dekat, atau orang yang dipercaya. Hal ini diakui oleh responden pertama yang mengatakan bahwa orangtua yang sibuk dan jarak jauh sehingga dianggap tidak akan mengerti apa yang sedang dialami, tidak jauh berbeda dengan responden pertama, responden kedua juga merasakan kurangnya dukungan orangtua karena merasa orangtua yang terlalu keras dan emosian sehingga tidak ada keinginan untuk membuka diri dan menceritakan permasalahan yang sedang dialami. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan

oleh Malumbot, et.al., (2020) yang menjelaskan bahwa orangtua dengan sifat dan karakter yang kurang menyenangkan menjadi penyebab kurangnya sosialisasi yang baik dengan anak sehingga membentuk kepribadian anak yang senang menyendiri saat memiliki masalah, cenderung menekan emosi dan sulit berkomunikasi dengan lingkungan baru.

### **Gambaran Perilaku NSSI**

Berdasarkan hasil analisis *The Self-Harm Behavior Questionnaire* (SHBQ) yang dilihat dari penghitungan skor sub skala yang terdiri atas empat subtema yaitu *Self-Harm Behaviors (i.e., Non-suicidal self-injury)*, *Suicide Attempts*, *Suicide Threats*, dan *Suicide Ideation* dari kedua responden memiliki gambaran perilaku NSSI diperoleh informasi bahwa kedua responden melakukan NSSI dengan cara menyayat-nyayat tangan dengan benda tajam secara sembunyi-sembunyi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elvira & Sakti, (2021); Mazelis, (2008) yang menjelaskan bentuk tindakan yang tergolong dalam perilaku NSSI, yaitu perilaku yang biasanya dilakukan dengan memotong atau menyayat permukaan kulit, mencakar maupun memukul tubuhnya sendiri dengan persepsi bahwa rasa sakit yang dirasakan secara emosional mampu disalurkan melalui goresan luka dari benda tajam pada tubuh mereka. Pada responden kedua, aktivitas tersebut

disebarkan melalui sosial media mereka kepada *close friends* atau orang-orang tertentu berupa video singkat atau foto. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Patchin & Hinduja, (2017) menemukan bahwa pelaku NSSI berpandangan bahwa media sosial merupakan media yang tepat untuk menunjukkan dirinya kepada banyak orang agar memperoleh pengakuan. Prasanti & Prihandini (2019) melakukan analisis terkait video aksi NSSI pada remaja yang sesuai dengan teori konstruksi sosial realitas menjelaskan bahwa video tersebut dibentuk sebagai realitas yang dianggap wajar untuk dilakukan sebagai upaya pengalihan depresi yang sedang dialami.

Kedua responden juga tidak mencari bantuan profesional seperti dokter setelah melakukan NSSI. Didukung penelitian yang dilakukan oleh Elvira & Sakti (2021); Staiger, et., al., (2017) menjelaskan bahwa pelaku NSSI merasakan adanya ketakutan akan penilaian orang lain terhadap dirinya yang dianggap lemah dan permasalahan yang dialami dianggap sepele, sehingga pandangan tersebut yang menjadi faktor terpenting dalam membuat keputusan untuk mencari bantuan.

Kedua responden pernah memiliki pemikiran dan keinginan untuk mengakhiri hidupnya. Pada responden pertama memiliki pemikiran untuk mengakhiri

hidupnya, namun kemudian memutuskan untuk melakukan konsultasi dan terapi kepada pihak profesional dalam hal ini Psikiater untuk mendapatkan pertolongan. Pada responden kedua pernah melakukan beberapa kali upaya bunuh diri dengan meminum banyak pil obat. Didukung oleh penelitian Rodav et al., (2014) yang menjelaskan bahwa tindakan NSSI merupakan salah satu gambaran dari perilaku bunuh diri, sehingga individu dengan riwayat NSSI memiliki resiko lebih tinggi untuk melakukan tindakan bunuh diri.

Keterbatasan penelitian ini adalah jumlah sampel yang hanya terdiri dari dua orang siswa yang melakukan NSSI. Penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan, karena pemilihan sampel dilakukan sesuai dengan kebutuhan penelitian dan hasil penelitian ini hanya untuk memberikan gambaran terkait perilaku NSSI dan diberikannya intervensi untuk penyelesaian dan pencegahan terjadinya perilaku NSSI.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan perilaku NSSI pada siswa SMAN 1 Bogor maka dapat disimpulkan bahwa siswa yang melakukan NSSI disebabkan karena merasa tertekan dengan adanya tindakan *bullying* yang dilakukan oleh teman-teman

dilingkungan sekolah dalam rentang waktu yang lama dan merasa kurangnya penerimaan atau dukungan orangtua terhadap perasaan dan tindakan yang dilakukan oleh pelaku.

Pola interaksi dengan lingkungan menjadi salah satu penyebab individu melakukan perilaku NSSI karena pelaku mengganggu lingkungan disekitarnya tidak memberikan dukungan, namun sebaliknya mereka merasa tekanan dan merasa tidak diterima dengan baik. Sehingga menyebabkan munculnya pikiran-pikiran dan perasaan yang negatif yang membuat mereka melakukan NSSI sebagai upaya untuk meringankan tekanan yang dirasakan.

Untuk peneliti selanjtnya diharapkan mampu memberikan bantuan berupa intervensi secara mendalam untuk membantu individu dalam menyelesaikan dan mencegah terjadinya perilaku NSSI khususnya remaja pada tingkat Sekolah Mengengah Atas (SMA).

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Chapman, A. L., Gratz, K. L., & Brown, M. Z. (2006). Solving the puzzle of deliberate self-harm: The experiential avoidance model. *Behaviour Research and Therapy*, *44*, 371–394. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.03.005>
- Elvira, S. R., & Sakti, H. (2021). 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. (2004). Gambaran proses regulasi emosi pada pelaku. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 26–33.  
<https://media.neliti.com/media/publications/126410-ID-gambaran-proses-regulasi-emosi-pada-pela.pdf>
- Farley, H. R. (2020). Assessing mental health in vulnerable adolescents. *Nursing*, 50(10), 48–53.  
<https://doi.org/10.1097/01.NURSE.0000697168.39814.93>
- Gutierrez, P. M. (1998). *Self-Harm Behavior Questionnaire (SHBQ)*. Unpublished manuscript, Northern Illinois University, DeKalb.
- La Kahija, Y. F. (2017). *Penelitian fenomenologis: Jalan memahami pengalaman hidup*. PT. Kanisius.
- Madjar, N., Daka, D., Zalsman, G., & Shoval, G. (2021). Depression symptoms as a mediator between social support, non-suicidal self-injury, and suicidal ideation among Arab adolescents in Israel. *School Psychology International*, 0(0), 1–21.  
<https://doi.org/10.1177/0143034321998741>
- Maidah, D. (2013). Self Injury Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pelaku Self Injury). *Development and Clinical Psychology*, 2(1), 6–13.  
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp/article/view/2088>
- Malumbot, C. M., Naharia, M., & Kaunang, S. E. J. (2020). Studi Tentang Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Self Injury Dan Dampak Psikologis Pada Remaja. *Psikopedia*, 1(1), 15–22.  
<https://doi.org/10.36582/pj.v1i1.1612>
- Mazelis Ruta. (2008). Self-injury: Understanding and responding to people who live with self-inflicted violence. *National Center for Trauma-Informed Care (NCTIC)*, 1–12.  
<https://www.theannainstitute.org/SelfInjury.pdf>
- Muehlenkamp, J. J., Cowles, M. L., & Gutierrez, P. M. (2010). Validity of the self-harm behavior questionnaire with diverse adolescents. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(2), 236–245.  
<https://doi.org/10.1007/s10862-009-9131-7>
- Nock, M. K., & Mendes, W. B. (2008). Physiological Arousal, Distress Tolerance, and Social Problem-Solving Deficits Among Adolescent Self-Injurers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(1), 28–38.  
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.76.1.28>
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2017). Digital Self-Harm Among Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, xx(x), 1–6.  
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2017.06.012>
- Prasanti, D., & Prihandini, P. (2019). Fenomena aksi menyakiti diri bagi remaja dalam media online (Analisis teori konstruksi sosial dalam fenomena aksi menyakiti diri bagi remaja dalam media online Tirto.id). *Jurnal Nomosleca*, 5(2), 126–138.  
<https://doi.org/10.26905/nomosleca.v5i2.3226>
- Putri, T. H., Priyono, D., & Fitrianingrum, I. (2022). Coping Strategies Among Indonesian College Students During the Covid-19 Pandemic. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 18(6), 100–107.  
<https://doi.org/10.47836/mjmhs18.6.15>

- Rodav, O., Levy, S., & Hamdan, S. (2014). Clinical characteristics and functions of non-suicide self-injury in youth. *European Psychiatry*, 29(8), 503–508. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2014.02.008>
- Safaria, Triantoro & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Staiger, T., Waldmann, T., Rüsç, N., & Krumm, S. (2017). Barriers and facilitators of help-seeking among unemployed persons with mental health problems: A qualitative study. *BMC Health Services Research*, 17(39), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12913-017-1997-6>
- Stallman, H. M. (2020). Health theory of coping. *Australian Psychologist*, 55(4), 1–12. <https://doi.org/10.1111/ap.12465>
- Tresno, F., Ito, Y., & Mearns, J. (2012). Self-Injurious Behavior and Suicide Attempts Among Indonesian College Students. *Death Studies*, 36(7), 627–639. <https://doi.org/10.1080/07481187.2011.604464>
- Zakaria, Z. Y. H., & Theresa, R. M. (2020). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) Pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Sains Dan Profes*, 4(2), 85–90. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26404>
- Zetterqvist, M., Lundh, L. G., Dahlström, Ö., & Svedin, C. G. (2013). Prevalence and function of non-suicidal self-injury (NSSI) in a community sample of adolescents, using suggested DSM-5 criteria for a potential NSSI disorder. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 41(5), 759–773.
- <https://doi.org/10.1007/s10802-013-9712-5>