



Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Perilaku Self-Harm Pada Remaja Yang Merasa Kesepian

Atiyah Faridah Hanan¹, Ati Kusmawati², Tanisa Eka Putri³, Tiwi Oktaviani⁴

¹⁻⁴Universitas Muhammadiyah Jakarta

Korespondensi penulis: 99atiyahfaridah@gmail.com

Abstract. Adolescence is an important transition period in a person's life, where they experience significant physical, psychological and social changes. During this period, teenagers often face various pressures and challenges, including the problem that teenagers often face is loneliness. Prolonged loneliness can cause teenagers to feel isolated, hopeless, and have difficulty dealing with negative emotions. In this situation, teens may look for ways to ease the pain and achieve a temporary sense of relief. One response that may arise is self-harm behavior or self-injury. And to minimize the occurrence of self-harm, social support is very necessary. This research aims to gain a deeper understanding of how important social support is for self-harm behavior in teenagers who feel lonely. This research uses a qualitative approach and the method used is literature study. Meanwhile, the data collection technique in this research is a documentary study. The research results show that social support has an important role in self-harm behavior because social support can act as a protective factor in reducing the risk of self-harm behavior in lonely adolescents. The higher the level of social support received by adolescents, the lower the level of self-harm behavior they engage in.

Keywords: Loneliness, Social support, Self-harm, Self-injury.

Abstrak. Remaja merupakan masa transisi yang penting dalam kehidupan seseorang, di mana mereka mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Selama masa ini, remaja sering menghadapi berbagai tekanan dan tantangan, termasuk masalah yang sering dihadapi oleh remaja adalah kesepian. Kesepian yang berkepanjangan dapat menyebabkan remaja merasa terisolasi, putus asa, dan kesulitan dalam mengatasi emosi negatif. Dalam situasi ini, remaja mungkin mencari cara untuk meredakan rasa sakit dan mencapai rasa lega sementara. Salah satu respon yang mungkin muncul adalah perilaku self-harm atau melukai diri sendiri, dan untuk meminimalisir terjadinya self-harm, dukungan sosial sangat diperlukan. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana pentingnya dukungan sosial terhadap perilaku self-harm pada remaja yang merasa kesepian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan metode yang digunakan adalah studi literatur. Sedangkan Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah studi dokumenter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting terhadap perilaku self-harm karena dukungan sosial dapat berperan sebagai faktor pelindung dalam mengurangi risiko perilaku self-harm pada remaja yang kesepian. Semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima oleh remaja, semakin rendah tingkat perilaku self-harm yang mereka lakukan.

Kata kunci: Dukungan sosial, Kesepian, Self-harm, Self-injury.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase transisi yang sangat penting dalam kehidupan seseorang, karena difase ini terjadi perubahan signifikan baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Pada fase ini juga, remaja kerap dihadapkan pada berbagai tantangan dan tekanan, termasuk kesulitan yang umumnya dirasakan, yaitu kesepian, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Kesepian adalah suatu pengalaman subjektif yang melibatkan perasaan kesendirian yang intens dan berlangsung terus-menerus, di mana individu merasa terisolasi dari interaksi sosial yang memiliki makna.

Kesepian dianggap sebagai emosi yang negative, sebagaimana disampaikan oleh Alderman, (dalam Fiona 1997), dan jika terus-menerus dirasakan dapat menciptakan berbagai perasaan negative seperti cemas, depresi, ketidakpuasan, putus asa, perasaan menyalahkan diri sendiri, ketidakpercayaan akan masa depan, dan adanya rasa malu (Anderson, dalam Baron dkk, 2009). Remaja yang mengalami kesepian dapat mengalami hambatan dalam proses perkembangan mereka dan cenderung terlibat dalam kegiatan yang tidak produktif. Hasil penelitian dari University of Illinois, yang disampaikan oleh Lambert, menunjukkan bahwa remaja sering kali mengadopsi perilaku tertentu sebagai cara untuk mengatasi kesepian, misalnya mengonsumsi minuman beralkohol, terlibat dalam tawuran, berpesta pora, menggunakan narkoba/obat-obatan terlarang, merokok, bahkan mencoba bunuh diri. (Hidayati & Muthia, 2016).

Santrock (2007) menyatakan bahwa pada fase remaja, individu mulai mencari identitas diri yang akan membentuk kehidupan mereka di masa dewasa. Fase ini juga disertai dengan perubahan fisik yang mendekati tahap dewasa atau yang dikenal sebagai masa pubertas. Perubahan sikap, perasaan, dan emosi pada remaja seringkali tidak disadari oleh mereka sendiri. Mereka dapat merasakan berbagai emosi seperti kegembiraan, kesedihan, ketakutan, rasa iri hati, malu, cemburu, kecemasan, rasa ingin tahu yang besar terhadap berbagai hal, dan juga frustrasi. Menuju kedewasaan, remaja mengalami fase kritis di mana mereka mencoba dan berusaha untuk menemukan jati diri mereka. (Karimah, 2021).

Karena banyaknya perubahan yang dialami individu pada tahap ini, Sigmund Freud dalam Theory of Development mengungkapkan bahwa tahap ini dianggap sebagai masa konflik karena individu tidak mampu beradaptasi dengan tantangan baru. Kondisi ini mengisyaratkan bahwa individu pada tahap ini harus mampu beradaptasi dengan baik terhadap perubahan melalui tugas-tugas perkembangan remaja yang dihadapinya (Havighurst, dikutip oleh Siti Rahayu, 1999). Oleh karena itu, tidak jarang orang-orang tersebut mengalami tekanan atau stres. Ketidakmampuan seorang remaja dalam mengatasi permasalahannya dapat menimbulkan emosi dan akibat yang negatif, dan jika emosi negatif tersebut tidak dikendalikan maka sering kali remaja melakukan tindakan-tindakan yang dapat merugikan diri sendiri, seperti menyakiti diri sendiri atau self-harm. (Latipun & Notosoedirdjo, 2014; Jans dkk., 2012). (Tarigan dan Apsari, 2022).

Whitlock (2009), berpendapat bahwa self harm merupakan fenomena yang terjadi pada remaja. Namun, hal ini tidak menutup kemungkinan bahwa seseorang yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri di masa kanak-kanak akan terus melakukan tindakan menyakiti diri sendiri saat dewasa. Pada masa remaja awal, tindakan menyakiti diri sendiri paling sering

terjadi antara usia 11 dan 15 tahun, dan puncaknya antara usia 10 dan 20 tahun. Penelitian ini didukung oleh survei terbaru yang dilakukan di sekolah dan hasilnya menunjukkan bahwa sekitar 13 tahun hingga 25% remaja adalah pelaku tindakan menyakiti diri sendiri.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan melalui plat form google form terdapat remaja dengan rentang usia 18 tahun sebanyak 40% mengatakan bahwa mereka melakukan tindakan melukai diri sendiri. Hasil studi mengenai prevalensi self-harm yang dilakukan oleh Blasczyk – Schiep pada tahun 2018 menunjukkan jika wanita lebih banyak menyakiti diri daripada pria. Menurut (T, 2011) mencatat bahwa individu yang melukai diri sendiri menunjukkan beberapa ciri khas, antara lain: tidak dapat mengkomunikasikan perasaan atau emosi dengan baik, membenci dirinya sendiri, menderita stress atau depresi berat, mengalami kecemasan kronis, merupakan seseorang dengan harga diri yang rendah, kerap kali merasa tidak mampu menyelesaikan masalah, sangat sensitif terhadap penolakan. (Saputra et al., 2022).

Keterlibatan remaja dalam perilaku self-harm menunjukkan angka yang tinggi, hal tersebut disebabkan karena terdapat tekanan emosional yang terjadi dalam diri remaja tersebut, terutama tekanan perceraian orang tua yang pada akhirnya membuat remaja lebih rentan terhadap risiko terkait perilaku impulsif seperti menyakiti diri sendiri. Selain itu juga mengakhiri perasaan tidak menyenangkan, mengendalikan situasi, mengatur emosi yang ada dalam diri akibat perasaan ditinggalkan oleh keluarga dan mengakhiri perasaan buruk (Rapti et al., 2018; Saputra et al., 2018). Untuk mengatasi hal tersebut, remaja memerlukan perhatian dan dukungan sosial dari orang lain. (Ratida dkk., 2023).

Berdasarkan uraian diatas, maka tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana dukungan sosial dapat mempengaruhi tingkat kesepian dan perilaku self-harm pada remaja yang merasa kesepian. Temuan dari penelitian ini dapat memberikan dasar untuk pengembangan intervensi dan strategi pencegahan yang efektif dalam membantu remaja yang merasa kesepian dan mengurangi risiko perilaku self-harm pada kelompok populasi tersebut.

KAJIAN TEORITIS

Pengertian Self-harm

Self-injury atau self-harm merupakan suatu ekspresi yang berasal dari tekanan psikologis akut yang diatasi dengan sengaja melukai diri sendiri untuk menghukum diri sekaligus mengatasi rasa sakit yang ada, rasa kehilangan atau hampa dalam diri namun dilakukan tanpa ada niatan untuk bunuh diri (Ratida et al., 2023).

Klonsky (2007) mengambil pandangan berbeda dengan mengartikan self-harm sebagai suatu tindakan yang dilakukan dengan sengaja untuk melukai atau merusak suatu bagian tubuh tertentu. Sedangkan Walsh (2012) mengatakan bahwa Self-harm adalah tindakan menyakiti diri sendiri yang dilakukan dengan sengaja dan hal tersebut dapat membahayakan tubuh namun tidak terlalu membahayakan nyawa, tidak diterima oleh Masyarakat, dan dilakukan untuk mengurangi atau menyalurkan tekanan psikologis. (Karimah, 2021).

Macam-macam Self-harm

Knigge (1999) membahas berbagai bentuk tindakan menyakiti diri sendiri yang dapat dilakukan seseorang, antara lain melukai diri sendiri dengan memotong atau menggores bagian tubuh tertentu, memukul diri sendiri, memukul dinding / benda keras dengan tujuan menyakiti diri, membakar bagian tubuh tertentu, menghambat penyembuhan luka, dan mematahkan tulang. Tindakan menyakiti diri sendiri yang paling umum dilakukan oleh remaja adalah menyayat / menggores bagian tubuh tertentu (Walsh, 2006).

Selain itu, tindakan menyakiti diri sendiri dapat terjadi dalam bentuk luka bakar, pemukulan, merobek bekas luka, menarik-narik rambut, dan konsumsi zat beracun. Bentuk lainnya, berdasarkan kuesioner Self-Injury Inventory (SHI) dan konsensus para ahli, antara lain meminum obat melebihi jumlah yang ditentukan, sengaja memukul kepala, meminum minuman beralkohol, menggaruk badan, dan sengaja melukai badan pengobatan dan penurunan kondisi kesehatan yang disengaja ataupun diperburuk, melakukan hubungan seks bebas, menyalahgunakan narkoba, berpaling dari Tuhan sebagai hukuman, terlibat dalam hubungan yang pasangannya melakukan kekerasan secara emosional/psikologis, terlibat dalam hubungan yang pasangannya melakukan pelecehan seksual, dengan sengaja Mereka mungkin meninggalkan pekerjaan, mencoba bunuh diri, atau menyiksa diri mereka sendiri dengan pikiran yang merusak diri sendiri (Tulligan dan Apsari, 2022).

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan penelitian kualitatif. Sedangkan metodenya adalah studi pustaka/studi literatur, yaitu suatu metode penelitian dengan mengumpulkan data pustaka melalui kegiatan membaca, mencatat dan mengolah data penelitian yang pernah ada sebelumnya baik yang berasal dari tesis, buku maupun jurnal yang relevan dengan penelitian ini. Sedangkan data yang ada dalam penelitian ini didapat dari sumber-sumber lain yang terkait dengan penelitian. Misalnya dokumen, observasi, foto, data, serta penelitian terdahulu yang terkait dengan Pentingnya dukungan sosial terhadap perilaku self-harm pada remaja yang merasa kesepian.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Studi Dokumenter. Studi Dokumenter menurut Nawawi (2012) merupakan suatu cara untuk Pengumpulan data dilakukan melalui pengklasifikasian dan pengklasifikasian dokumen-dokumen yang berkaitan dengan pertanyaan penelitian, seperti dokumen dan buku. Dalam penelitian ini metode pengumpulan data dilakukan dengan mencari dan mengumpulkan data terkait pertanyaan penelitian melalui bahan, buku, dan catatan pertanyaan penelitian dari internet, dll mengenai Pentingnya dukungan sosial terhadap perilaku self-harm pada remaja yang merasa kesepian. Proses analisa data dalam penelitian ini menggunakan Teknik analisis isi, yaitu suatu Teknik penelitian yang dilakukan dengan membahas secara mendalam isi suatu informasi tertulis atau tercetak dimedia massa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Glenn & Klonsky (2013) Kesepian remaja dan tekanan emosional juga telah ditemukan terkait dengan menyakiti diri sendiri dan gangguan kepribadian borderline (BPD). Pendapat lain dikemukakan oleh Hay & Meldrum (2010) yang mengatakan bahwa alasan remaja menyakiti diri sendiri adalah karena hubungan sosial yang buruk dan perasaan negatif yang dirasakan. (Saputra et al., 2022). Sedangkan menurut Nock, dkk (2009), Karena dukungan teman memainkan peran penting dalam tahap perkembangan remaja, stres interpersonal seperti kesepian, ganda, dan penolakan dari teman sebaya dapat menyebabkan perilaku merusak/menyakiti diri pada remaja. (Izzah et al., 2022). Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa self-harm sangat dipengaruhi oleh perasaan kesepian dan hubungan sosial yang buruk, maka dari itu diperlukan dukungan sosial karena dukungan sosial dapat memberikan remaja yang merasa kesepian rasa keamanan, penghargaan, dan koneksi sosial yang penting untuk kesejahteraan mereka.

Dukungan sosial adalah bentuk jejaring sosial yang berusaha menguntungkan kapasitas individu untuk mengelola stres baik secara psikologis maupun material Selain itu, dukungan sosial juga bertujuan untuk memberikan perhatian, kasih sayang, rasa nyaman, penerimaan, dan rasa percaya dari individu atau kelompok lain dalam hal ini adalah pasangan, teman, sahabat, tenaga medis, atau komunitas lainnya kepada individu yang membutuhkan dukungan (Cohen, at al., 2000). Remaja yang didukung secara memadai umumnya lebih mampu memahami siapa mereka, menemukan siapa mereka, dan memuja dan mencintai diri mereka sendiri lebih dari remaja yang didukung (Ratida et al., 2023).

Salah satu unsur utama dalam membantu orang mengelola kehidupan sehari – hari adalah dukungan sosial. Karena orang saling berhubungan dan bergantung satu sama lain dalam lingkungan sosial sepanjang hidup mereka. Menurut Reber & Reber (2010), dukungan sosial adalah segala macam bantuan dari seseorang atau kelompok untuk membantu seseorang dalam menghadapi kehidupan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa untuk menghadapi masalah yang mungkin muncul dalam hidupnya, seseorang memerlukan bantuan sosial. (Prastuti & Adinda, 2021).

Selain itu, ada faktor perlindungan penting terhadap tindakan self-harm yaitu harga diri yang tinggi, kesejahteraan subjektif, dan dukungan sosial. Rendahnya tingkat dukungan sosial yang dialami remaja mempengaruhi perilaku self-harm (Nemati et al., 2020) dan memprediksi kemungkinan remaja akan melakukan tindakan self-harm (Hankin dan Abela, 2011). Dukungan sosial pada dasarnya adalah suatu proses yang dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan melalui hubungan sosial (Cohen et al., 2000). Cohen membagi proses ini menjadi dua kategori. Salah satu proses tersebut melibatkan penyediaan atau pertukaran sumber daya emosional, informasi, atau alat sebagai respons terhadap persepsi bahwa seseorang membutuhkan bantuan. (Rahayu & Ariana, 2023).

Remaja yang menerima beberapa bentuk dukungan sosial ditemukan memiliki kemungkinan 26% lebih kecil untuk melakukan tindakan self-harm (Baiden et al., 2017). Kurangnya dukungan sosial merupakan prediktor penting dari tindakan menyakiti diri sendiri serta terlibat dalam pemeliharaan dan keparahan self-harm itu sendiri. (Muehlenkamp et al., 2012). Menurut Young (2006), dukungan sosial sendiri dapat dibedakan menjadi dua bentuk, yaitu dukungan sosial yang diterima dan dukungan sosial yang dirasakan. Dukungan sosial yang dirasakan merupakan suatu bentuk dukungan sosial yang diterima seseorang dan didasarkan pada besarnya dukungan sosial yang diberikan orang lain, sedangkan dukungan sosial yang dirasakan didasarkan pada besarnya dukungan sosial yang seseorang percayai tersedia untuknya, Dimana dukungan ini dapat diberikan dengan menanyakan sejauh mana individu mempersepsikan atau mempercayai bahwa tingkat di mana seseorang merasa bahwa mereka memiliki akses ke dukungan sosial menentukan berapa banyak yang mereka anggap tersedia bagi mereka. Dukungan ini dapat diberikan dengan bertanya tentang seberapa besar perasaan seseorang bahwa orang lain mendukung mereka. Dukungan sosial yang dirasakan dapat berasal dari keluarga, orang tua, teman, dan orang-orang terdekat lainnya atau orang-orang yang dianggap istimewa oleh individu (Izzah et al., 2022).

Salah satu jenis dukungan sosial yang dapat diberikan kepada pelaku self-harm adalah dukungan emosional. Sarafino dan Smith (2010) menjelaskan jika dukungan emosional adalah sebuah dukungan yang diberikan kepada individu melalui kata penyemangat dan empati. Dukungan emosional merupakan dukungan yang diberikan secara personal ke orang lain, di mana dukungan tersebut memberikan rasa kepedulian dan perhatian. Cohen & Syme (1985) menyatakan jika individu mendengarkan, memperlihatkan rasa percaya, bersikap terbuka dan membuat individu yang mendapatkan perlakuan tersebut merasa nyaman, disayangi, dan dicintai maka perlakuan tersebut termasuk ke dalam dukungan emosional. Biernesser, dkk., (2020) menjelaskan jika dukungan emosional yang diberikan kepada pelaku self-harm adalah salah satu faktor protektif yang dapat mencegah dan mengobati perilaku self-harm. Hal ini sejalan dengan Hilton (2017) menjelaskan jika dukungan yang diberikan orang lain adalah salah satu hal penting dalam pengobatan perilaku self-harm. (Prasetyo & Engry, 2023).

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa tindakan melukai diri sendiri atau self-injury lebih sering dilakukan oleh remaja karena masa remaja merupakan masa yang penuh dengan konflik sehingga berbahaya untuk melakukan tindakan tersebut. Harus mampu beradaptasi terhadap perubahan yang cepat setiap saat. Meskipun tindakan menyakiti diri sendiri tidak dianggap sebagai tindakan non suicidal self injury atau tidak bertujuan untuk bunuh diri, penelitian menunjukkan bahwa orang yang menyakiti diri sendiri lebih cenderung melakukan bunuh diri. Untuk mengurangi perilaku menyakiti diri sendiri pada remaja yang kesepian, mereka memerlukan dukungan sosial dari orang-orang di sekitar mereka, termasuk keluarga, teman sebaya, dan orang-orang yang dianggap istimewa oleh pelaku. Dukungan sosial dapat diberikan dalam bentuk dukungan emosional atau dukungan yang diberikan kepada pelaku self-harm melalui kata-kata penyemangat dan empati. Dukungan sosial dapat membantu remaja yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri merasa dicintai dan tidak lagi sendirian, sehingga dapat mengurangi risiko mereka untuk menyakiti diri sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, S. T., & Prastuti, E. (2021). Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial: Sebagai Prediktor Ide Bunuh Diri Mahasiswa. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 135–151. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1520>
- Hidayati, D. S., & Muthia, E. N. (2016). Kesepian Dan Keinginan Melukai Diri Sendiri Remaja. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 185–198. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.459>

- Ikhmahwati Tan, M., Esterina, N., Damayanti, A., & Loly Amanda, R. (2021). Hubungan Antara Kesepian Dengan Tindakan Self-Harming Selama Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa. *Jurnal Psibernetika*, 14(2), 121–127. <https://doi.org/10.30813/psibernetika>.
- Izzah, F. N., Ariana, A. D., Psikologi, F., & Airlangga, U. (2022). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Hubungan Perceived Social Support dengan Perilaku Non-suicidal Self- Injury pada Remaja*. 2(1), 70–77.
- Karimah, K. (2021). Kesepian dan Kecenderungan Perilaku Menyakiti Diri Sendiri pada Remaja dari Keluarga Tidak Harmonis. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 367. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i2.5978>
- Prasetyo, M. P., & Engry, A. (2023). Hubungan antara Dukungan Emosional dengan Perilaku Menyakiti Diri (Self-injury) pada Pengguna Media Sosial Twitter. *Psychopreneur Journal*, 7(2), 89–97. <https://doi.org/10.37715/psy.v7i2.3461>
- Rahayu, A., & Ariana, A. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Secara Daring Melalui Twitter Dengan Perilaku Nonsuicidal Self-Injury Pada Remaja. *Jurnal Fusion*, 4(1), 88–100.
- Ratida, A., Noviekayati, & Rina, A. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Dan Kecenderungan Perilaku Menyakiti Diri (Self-Injury) Pada Remaja Dari Orang Tua Bercerai. *Jurnal Psikovidya*, 27(2).
- Saputra, M. R., Mukti, D. A. C., Angelina, R., Maharani, P. A., Yuniarti, B. D., Fitria, S., Saefullah, N. R., Nisrina, H., Aprilia, N. J., & Hidayat, R. (2022). Kerentanan Self Harm Pada Remaja Di Era Modernisasi. *Proceeding Conference On Psychology and Behavioral Sciences*, 1(1), 28–33.
- Tarigan, T., & Apsari, N. C. (2022). 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. <https://doi.org/10.24198/focus.v4i2.31405>