

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Self-Harm**

##### **2.1.1 Pengertian Perilaku *Self-Harm***

Perilaku melukai diri (*self-harm*) merupakan sebuah payung istilah yang digunakan untuk mendeskripsikan semua tindakan bertujuan yang dilakukan dengan pemahaman penuh bahwa tindakan tersebut dapat membahayakan dirinya. Perilaku ini dapat berupa meracuni diri sendiri (mengonsumsi zat berlebihan) maupun melukai diri sendiri (menyilet, membakar, atau memukul diri sendiri) (Marwick & Birrell, 2017). Senada dengan itu, WHO (2019) mendefinisikan *self-harm* merupakan perilaku ketika seseorang melukai atau menyakiti diri sendiri untuk mengekspresikan atau mengatasi tekanan emosional yang ekstrim atau gejala internal. Ada dua intensitas perilaku ketika melakukan *self-harm*, yaitu tindakan sengaja meracuni diri sendiri (*self-poisoning*) dan tindakan sengaja melukai diri sendiri dengan (*self-injury*). Biasanya, orang yang melukai diri sendiri tidak berniat bunuh diri namun akibatnya bisa fatal, contoh *self-harm* sendiri termasuk mencoba meracuni diri sendiri dengan meminum terlalu banyak tablet (obat atau sesuatu yang berbahaya), memotong atau membakar, membenturkan kepala ke benda, dan meninju atau memukul diri sendiri terhadap sesuatu yang keras.

Menurut Klonsky & Glenn (2007), *self-harm* adalah suatu bentuk perilaku menyakiti diri sendiri yang dilakukan oleh individu sebagai cara untuk mengatasi rasa sakit psikologis yang tak tertahankan atau tekanan emosional yang dialami oleh individu karena masalah yang kompleks dan rumit, ingatan yang menyakitkan, atau keadaan yang di luar kendali, dengan menyakiti diri sendiri tanpa niat untuk bunuh diri, tetapi dapat mengancam nyawa individu tersebut. Dari banyak penelitian dikatakan, seseorang dapat melukai atau meracuni dirinya sendiri dengan cara memotong, menggores atau membakar kulitnya, memukul dirinya sendiri dengan memakai suatu benda, meminum obat secara berlebihan, atau menelan benda ke dalam tubuhnya. Ada juga bentuk-bentuk lainnya seperti bertahan

dalam hubungan yang penuh dengan pelecehan, mengembangkan pola makan yang tidak sehat seperti anoreksia dan bulimia, kecanduan obat-obatan atau alkohol atau bahkan mengabaikan kebutuhan emosional dan fisiknya. Di dalam bukunya, McDoudall, dkk., (2010), mendefinisikan *self-harm* sebagai berbagai hal yang orang lakukan untuk merusak diri mereka sendiri dengan cara yang disengaja dan biasanya tersembunyi. Begitu pula Hawton (dalam Ourgin, dkk., 2009) mendefinisikan *self-harm* sebagai melukai diri sendiri secara disengaja atau meracuni diri sendiri, terlepas dari jenis motivasi atau tingkat niat bunuh diri.

*The National Institute for Health and Care Excellence* didefinisikan istilah *self-harm* sebagai tingkah laku seseorang untuk melukai dirinya sendiri dengan berbagai macam cara terlepas dari ada atau tidaknya niat dan keinginan untuk mati, mengacu pada setiap tindakan meracuni diri sendiri (*self-poisoning*) atau melukai diri sendiri (*self-injury*), terlepas dari motivasi mereka. Ini biasanya melibatkan meracuni diri sendiri dengan obat-obatan atau melukai diri sendiri dengan memotong atau menyayat (NICE, 2013). Serupa dengan itu, (Mind, 2016) memberikan pengertian bahwa *Self-harm* adalah tindakan yang dilakukan dengan sengaja oleh individu seperti melukai diri sendiri dan meracuni diri sendiri, dimana tindakan tersebut dipicu dari berbagai macam motivasi misalnya masa sulit yang sedang dialami seseorang. Istilah *self-harm* dibatasi oleh (Alderdice, dkk., 2010), menurut mereka *self-harm* adalah tindakan disengaja meracuni diri sendiri atau melukai diri sendiri misalnya ketika orang menyakiti diri mereka sendiri sebagai bentuk komunikasi interpersonal tentang kesusahan atau perasaan sulit lainnya untuk mengurangi ketegangan internal atau untuk menghukum diri mereka sendiri, meliputi overdosis, mutilasi diri, membakar, membenturkan kepala dan bagian tubuh lainnya ke dinding, menarik rambut, menggigit, dan menelan atau memasukkan benda, gangguan makan, penyalahgunaan obat dan alkohol, serta perilaku berisiko. *Self-harm* dapat berbentuk kekerasan yang diarahkan pada diri sendiri, yang diarahkan baik ke bagian dalam tubuh, seperti overdosis obat yang diresepkan,

atau ke bagian luar tubuh, seperti pemotongan diri dan pembakaran diri (Briggs, dkk., 2008).

*Self-harm* sebenarnya merupakan istilah yang luas, yang mana terdapat banyak terminologi telah digunakan dalam konteks menyakiti diri sendiri seperti *body marking*, *self-injury/self-injurious behavior*, *non-suicidal self-injury* (NSSI), *attempted suicide*, *parasuicide*, *deliberate self-harm* (DSH), *self-mutilation*, *self-inflicted violence* (Chandler, 2011). Istilah lain yang umum digunakan adalah *self-mutilation*. Hal ini biasanya dilakukan dengan mencegah luka sembuh, mengorek kulit secara berlebihan, mencabuti rambut, atau melukai diri sendiri dengan menelan zat atau benda beracun. Namun, istilah *Self-mutilation* biasanya digunakan untuk individu yang terlibat dalam menyakiti diri sendiri yang parah terkadang terkait dengan gangguan jiwa seperti psikopat, bahkan sampai mengamputasi anggota tubuh (Favazza, 1996).

Beberapa nama lain untuk *self-harm* memiliki arti yang sama yaitu menyakiti diri sendiri sebagai akibat dari emosi dan pikiran negatif sebagai *stress coping* dengan mekanisme pertahanan individu tanpa niat bunuh diri. Menyakiti diri sendiri biasanya dilakukan karena keinginan untuk mengelola perasaan tegang, sedih atau stres emosional yang tak tertahankan yang tidak dapat lagi ditahan. Selain itu, menyakiti diri sendiri adalah cara untuk memberi tahu orang lain tentang apa yang dirasakan. Emosi ini termasuk kesedihan, kemarahan, kekosongan, kebencian pada diri sendiri, ketakutan, kesepian, dan rasa bersalah.

Dalam bukunya (Favazza, 1996) memandang Ketika dihadapkan pada masa-masa sulit, individu berusaha mengendalikan emosi dan mengatasinya, yang mana dalam hal ini adalah coping. Menyakiti diri sendiri seringkali digunakan sebagai strategi coping yang ditujukan untuk mengatasi emosi yang kacau, bukan sebuah upaya bunuh diri untuk melarikan diri. Namun, motivasi untuk melakukan perbuatan tersebut sangat luas dan bervariasi, termasuk untuk memperoleh pelepasan secara emosional, menghukum diri, mencari perhatian, dan dapat juga merupakan salah satu bentuk pertolongan terhadap diri sendiri (meskipun dengan cara yang maladaptif).

### 2.1.2 Bentuk Perilaku *Self-Harm*

Alderdice dkk. (2010) menggambarkan *self-harm* dapat meliputi tindakan merusak diri sendiri dan dapat terjadi dalam berbagai bentuk utama yaitu melukai diri (*Self-injury*) dan meracuni diri (*Self-poisoning*), seperti berikut:

1. Melukai Diri (*Self-injury*)

Bentuk paling umum dari *self-harm* adalah melukai diri sendiri dengan memotong (dengan berbagai alat dan tingkat keparahan). Ada beberapa bukti bahwa pemotongan lebih berulang daripada bentuk-bentuk lain dari menyakiti diri sendiri. Bentuk lain termasuk membakar, menggantung, mencekik, menggaruk, membenturkan atau memukul bagian tubuh, dan memutilasi bagian tubuh atau mengganggu penyembuhan luka.

2. Meracuni Diri (*Self-poisoning*)

Meracuni diri adalah penggunaan yang disengaja lebih dari dosis yang ditentukan atau direkomendasikan obat apapun dan termasuk keracunan oleh zat yang tidak seharusnya ditelan, overdosis obat rekreasi dan keracunan alkohol parah yang dimaksudkan sebagai tindakan menyakiti diri sendiri. Orang dapat beralih metode *self-harm* dari waktu ke waktu. Meskipun kemungkinan bahwa kejadian keracunan diri lebih rendah pada populasi, itu lebih sering ditemui di layanan kesehatan daripada melukai diri sendiri.

Penyalahgunaan zat melalui alkohol atau konsumsi obat yang berlebihan, gangguan makan, perilaku berisiko fisik, perilaku berisiko seksual, pengabaian diri dan penyalahgunaan obat yang diresepkan kadang-kadang diberi label 'melukai diri sendiri secara tidak langsung' dan orang dapat menganggap pengabaian diri sebagai bentuk lain dari menyakiti diri sendiri (Alderdice, dkk., 2010). Sementara pelaku *self-harm* mengatasi perilaku ini, gangguan makan atau masalah lainnya yang merusak diri mungkin muncul.

Dalam manual diagnosis gangguan psikiatri atau DSM edisi V (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders V*), perilaku menyakiti diri sendiri disebut juga dengan *Non-Suicidal Self-injury* (NSSI). Perilaku melukai diri sendiri adalah perilaku

yang secara sengaja dan sadar dilakukan oleh seseorang dengan tujuan untuk menimbulkan luka dan menyebabkan cedera pada dirinya sendiri (Zetterqvist, 2015). Ada enam kriteria perilaku *self-harm* menurut DSM-V, yaitu:

1. Kriteria A

Dalam satu tahun terakhir, individu tersebut, dalam 5 hari atau lebih, terlibat dalam tindakan menyakiti diri sendiri dengan sengaja merusak permukaan tubuhnya yang mungkin menyebabkan pendarahan, memar, atau nyeri (misalnya, memotong, membakar, menusuk, memukul, menggosok berlebihan), dengan harapan bahwa cedera hanya akan menyebabkan kerusakan fisik ringan atau sedang (yaitu, tidak ada niat bunuh diri).

2. Kriteria B

Individu terlibat dalam perilaku melukai diri sendiri dengan satu atau lebih dari harapan untuk mendapatkan bantuan dari perasaan negatif atau keadaan kognitif, untuk mengatasi kesulitan interpersonal, dan untuk menginduksi keadaan perasaan positif.

3. Kriteria C

Melukai diri sendiri yang disengaja dikaitkan dengan setidaknya salah satu dari emosi dan pikiran negatif atau kesulitan interpersonal seperti kemarahan, kecemasan, depresi, ketegangan, tekanan, atau kritik diri yang terjadi pada periode sebelum tindakan menyakiti diri sendiri. Periode preokupasi (pemikiran terus-menerus) yang sulit dikendalikan sebelum melakukan tindakan, pikiran menyakiti diri sendiri sering muncul bahkan meski tidak melakukannya.

4. Kriteria D

Perilaku tersebut tidak mendapat sanksi sosial (misalnya tato, tindik badan, ritual budaya atau bagian dari agama) dan tidak terbatas pada memetik keropeng atau menggigit kuku.

5. Kriteria E

Perilaku atau konsekuensinya menyebabkan gangguan atau penderitaan yang secara signifikan dalam hal klinis, interpersonal, akademik, atau area fungsi penting lainnya.

#### 6. Kriteria F

Perilaku tersebut tidak terjadi hanya selama episode delirium, psikotik, keracunan zat, atau penarikan zat (*withdrawal*). Pada seseorang dengan gangguan perkembangan sistem saraf, perilaku ini bukanlah bagian dari pola stereotip berulang. Perilaku ini juga tidak disebabkan oleh gangguan mental atau kondisi medis lainnya atau kondisi gangguan medis lainnya misalnya psikotik, gangguan spektrum autisme, cacat intelektual, sindrom *Lesch-Nyhan*, gangguan gerakan stereotipik dengan melukai diri sendiri, trikotilomania (gangguan menarik rambut), gangguan ekskoriasi (mencabut kulit kering).

Dalam bukunya, Armando Favazza (1996) seorang psikiater dan peneliti terkemuka tentang *self-harm* mengklasifikasikan perilaku ini menjadi tiga jenis:

1. *Major Self-Mutilation* (Mutilasi diri besar-besaran)  
Bentuk-bentuk paling tidak umum dari melukai diri sendiri yang menyebabkan kerusakan serius pada jaringan tubuh atau cacat permanen. Contoh jenis ini termasuk pengangkatan mata, pengebirian, dan amputasi anggota badan. Tindakan ini, yang relatif jarang, sering dikaitkan dengan keadaan psikotik atau penyalahgunaan alkohol yang parah.
2. *Stereotypic self-mutilation* (Mutilasi diri stereotip)  
Perilaku melukai diri sendiri yang berulang yang sering diamati pada individu yang dilembagakan dengan gangguan mental, misalnya, autisme, sindrom Lesch-Nyhan, dan sindrom Tourette. Contoh jenis ini termasuk membenturkan kepala secara berirama, menekan bola mata, dan menggigit jari, bibir, lidah atau lengan.
3. *Superficial or moderate self-mutilation* (Mutilasi diri yang dangkal atau sedang)  
Praktek-praktek budaya yang diizinkan secara mendalam seperti tindik, tato, melukai dan pemoangan kulit yang berhubungan dengan penyembuhan, pencerahan spiritual,

tatanan sosial, atau sebagai ritual peralihan ke masa dewasa.

Sedangkan, Newman (dalam Ee & Mey, 2011) merangkum bentuk-bentuk *self-harm* berdasarkan tingkat keparahannya sehingga terbagi menjadi tiga jenis atau kategori yaitu:

1. Tipe dangkal, memiliki sedikit cedera, bekas lukanya sangat kecil dan masih dapat diterima oleh masyarakat.
2. Ritual budaya yang bisa melukai diri sendiri, seperti tindik badan atau membuat tato besar.
3. Sengaja menyayat pergelangan tangan menggunakan benda tajam, menarik kuat rambut, membakar kulit, menyulut puntung rokok di kulit dan lain sebagainya.
4. Memotong anggota tubuh, ini merupakan kategori terburuk, individu biasanya memutilasi diri sendiri, seperti memotong jari.

Dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk dari perilaku *self-harm* dapat digolongkan menjadi dua perilaku berupa perilaku sengaja melukai jaringan tubuh (*Self-injury*) dan meracuni diri (*Self-poisoning*) yang dilakukan tanpa niat untuk bunuh diri yang cenderung merugikan diri sendiri. *Self-harm* biasanya melibatkan emosi dan pikiran negatif yang dialami individu, seperti kemarahan, depresi, ketegangan, kecemasan, ketakutan atau kesedihan yang mendahului tindakan menyakiti diri sendiri.

Perilaku ini terkadang mempunyai fungsi yang sama (untuk melarikan diri dari rasa sakit mental, permintaan bantuan yang tidak terucapkan), namun melukai diri sendiri dapat dianggap sebagai perjanjian untuk kelangsungan hidup, mengatasi masalah, melanjutkan hidup dan bukan tentang keinginan untuk bunuh diri. Sedangkan meracuni diri dianggap sebagai melepaskan keinginan untuk melanjutkan hidup, kehilangan harapan, penderitaan yang akut tak tertahankan dan tidak ada jalan keluar lain dan sayangnya, terkadang terjadi bunuh diri secara tidak sengaja. Para pelaku *self-harm* yang melakukan perilaku ini pun menyadari bahwa perilakunya bukanlah perilaku yang baik.

### 2.1.3 Faktor-Faktor Penyebab *Self-Harm*

Tidak ada faktor tunggal yang terbukti dapat memprediksi tindakan *self-harm*. Pemicunya termasuk peristiwa kehidupan yang penuh tekanan dan pengalaman traumatis atau berat, kesulitan dalam hubungan dan masalah di rumah atau di luar. Namun, kombinasi dari tekanan eksternal, emosi yang kuat, dan peristiwa kehidupan merupakan faktor yang berkontribusi. Kombinasi faktor individu, keluarga dan sosial juga menyebabkan peningkatan besar dalam perilaku *self-harm* (McDoudall, dkk., 2010).

Gambaran umum tentang alasan individu melakukan *self-harm* sendiri sangat rumit dan beragam. Faktor-faktor besar yang dapat memicu tindakan yang diidentifikasi dari penelitian yang pernah dilakukan (Sutton, 2007) meliputi:

1. Trauma masa kecil;
2. Pengungkapan masalah yang dikesampingkan;
3. Pemerkosaan;
4. Kehilangan pengasuh utama;
5. Memiliki orang tua yang tidak hadir secara emosional;
6. Perundungan, pelecehan dan kekerasan;
7. Tumbuh dalam lingkungan keluarga yang kacau;
8. Kurangnya komunikasi dalam keluarga;
9. Pengucilan dan stigmatisasi;
10. Isu dan konflik identitas gender;
11. Dipaksa menikah;
12. Dibesarkan oleh orang tua angkat/diadopsi;
13. Pembalikan peran dalam hubungan orang tua-anak;
14. Penularan;
15. Stres;
16. Harga diri rendah;
17. Tekanan untuk sukses;
18. Keyakinan inti negatif.

Berdasarkan beberapa penelitian tentang *self-harm*, faktor anak muda atau remaja terlibat dalam *self-harm* meliputi faktor trauma masa kecil, mekanisme perlindungan diri dalam strategi koping negatif serta kurangnya komunikasi, kehangatan dan keharmonisan keluarga, masalah sekolah, masalah percintaan,

masalah dengan teman, peristiwa buruk tekanan dalam hidup (Jans, dkk., 2018).

Masa lalu tidak menyenangkan yang membuat individu trauma, ketidakharmonisan keluarga serta masalah dengan interaksi sosial merupakan penyebab utama dari *self-harm* pada individu. Selain faktor-faktor di atas, menurut (Jans, dkk., 2018) faktor penyebab *self-harm* juga bisa disebabkan oleh hal-hal berikut ini:

1. Untuk mengatur intensitas emosi negatif pada diri individu;
2. Untuk membangkitkan emosi saat mati rasa;
3. Untuk mengendalikan diri atau cara menghukum diri sendiri;
4. Sebagai pengalih perhatian dari perilaku gegabah (impulsif);
5. Untuk memperoleh perhatian dari orang lain;
6. Untuk dapat berpartisipasi dalam suatu komunitas tertentu.

Faktor penyebab perilaku *self-harm* berdasarkan penelitian (Klonsky & Glenn, 2007) menyatakan bahwa *self-harm* dapat disebabkan oleh adanya hal-hal berikut pada pelakunya:

1. Emosi Negatif

Emosi adalah perasaan yang intens ditujukan kepada orang atau benda. Emosi negatif adalah perasaan yang cenderung bersifat negatif misalnya seperti ketakutan, gegabah (impulsif), kecemasan, kurang percaya diri, stres, depresi, gugup, tegang, dan kebosanan yang berlebihan. Emosi negatif pada pelaku *self-harm* biasanya lebih intens daripada orang biasa lainnya dan merupakan salah satu alasan utama untuk melakukan *self-harm*.

2. *Emotion Skill*

Keterampilan emosional adalah keterampilan untuk mengendalikan perasaan. Kesulitan dalam mengendalikan emosi, pemecahan masalah yang buruk, serta pengalaman traumatis, juga dapat menyebabkan individu menunjukkan tindakan menyakiti diri sendiri. Keterampilan pengendalian emosi yang tidak memadai memiliki efek mendalam pada perkembangan emosi negatif dan mengalami tahap

disosiasi. Kesulitan-kesulitan ini dapat membingungkan orang untuk memahami perasaan diri sendiri.

### 3. *Self-Derogation*

*Self-derogation* adalah kecenderungan untuk merendahkan atau meremehkan diri secara tidak realistis dan menertawakan tindakan sendiri. *Self-derogation* sering dikaitkan dengan depresi berat, biasanya ini dilakukan seseorang ketika mengalami kecemasan yang berlebihan, individu cenderung membenci diri sendiri, merasakan keputusasaan, serta tidak merasakan emosi positif.

Veague (2008) menyimpulkan bahwa perilaku *self-harm* terjadi sebagai akibat dari tiga faktor utama yaitu psikologis, biologis dan sosial yang dikemukakan sebagai berikut:

#### 1. Faktor Psikologi

Banyak orang yang melukai diri sendiri tampaknya telah menderita pelecehan fisik dan/atau seksual di masa kanak-kanak. Juga fenomena psikologis seperti disosiasi dapat menyebabkan seseorang melukai diri sendiri.

#### 2. Faktor Biologis

Bagaimana proses otak, seperti penurunan serotonin atau respon nyeri, terkait dengan kontrol impuls yang mungkin terkait dengan *self-harm*.

#### 3. Faktor Sosial

Pengaruh sosial, seperti kelompok teman sebaya atau media, berpotensi untuk berbagi informasi tentang melukai diri sendiri dan dapat meningkatkan prevalensi dan frekuensi perilaku berbahaya ini.

Peneliti dapat merangkum bahwa *self-harm* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor internal penyebab *self-harm* antara lain emosi negatif yang lebih intens daripada orang biasa lainnya, rasa trauma, tekanan psikologis, mekanisme pertahanan diri dari strategi koping yang negatif serta pengendalian diri dan emosi yang buruk. Sedangkan faktor eksternalnya dapat berupa perundungan, pelecehan, kekerasan, pengabaian, pengucilan, masalah keluarga, teman dan sekolah, serta tertular perilaku *self-harm*.

#### 2.1.4 Karakteristik Pelaku *Self-Harm*

Secara umum, individu yang melukai diri sendiri secara emosionalnya rapuh dan sangat sensitif terhadap penolakan. Mereka terlalu mudah mengambil hati dalam banyak hal sehingga keseimbangan psikologis mereka dapat dengan mudah terguncang. Individu yang melukai diri sendiri mungkin merasa sangat malu dan merasa bersalah, atau mungkin merasa bingung dan khawatir dengan perilakunya sendiri (McDoudall, dkk., 2010).

Individu yang menyakiti diri mereka sendiri cenderung berusaha untuk merahasiakannya dari keluarga atau pun teman mereka. Mereka juga sering melukai diri sendiri di tempat tersembunyi serta melukai diri di bagian tubuh yang tertutup oleh pakaian. Metode utama yang digunakan untuk melukai diri sendiri adalah memotong dan lengan adalah area yang paling sering menjadi sasaran (Sutton, 2007).

Pelaku *self-harm* memiliki karakteristik umum bahwa ia berisiko melukai diri sendiri, tanda atau gejala ini dapat dikenali. Menurut (WHO, 2019), tanda-tanda melukai diri sendiri meliputi:

1. Luka sayat, memar, atau luka bakar yang tidak dapat dijelaskan sebabnya, biasanya pada pergelangan tangan, lengan, paha, dan dada seseorang;
2. Berusaha menjaga agar diri mereka selalu tertutup sepenuhnya terlepas dari cuaca;
3. Tanda-tanda depresi, kurangnya motivasi atau minat pada apa pun;
4. Membenci diri sendiri dan mengungkapkan keinginan untuk menghukum diri sendiri;
5. Menarik diri dari orang lain;
6. Memiliki tanda harga diri yang rendah seperti menyalahkan diri sendiri untuk setiap masalah atau memiliki pikiran bahwa mereka tidak baik cukup untuk sesuatu.

Beberapa karakteristik untuk mengetahui bahwa remaja telah melakukan perilaku *self-harm* menurut UNICEF (2022) dapat mencakup:

1. Sayatan, luka bakar, memar atau bekas luka di tubuh mereka, terutama di lengan, perut atau paha;

2. Mengenakan pakaian yang menyembunyikan tanda-tanda fisik ini seperti kemeja lengan panjang;
3. Membuat alasan tentang cedera;
4. Membawa benda tajam seperti pisau dan gunting;
5. Berbicara tentang perasaan sakit, tidak nyaman, lemah, sakit atau pusing;
6. Merasa malu, jijik, bingung atau takut;
7. Merasa kurang kontrol, isolasi atau kesepian;
8. Memiliki harga diri rendah, dengan tanda sering menyalahkan diri sendiri atau mengatakan bahwa dirinya tidak cukup baik;
9. Menghabiskan waktu untuk perilaku adiktif termasuk menggunakan narkoba atau alkohol;
10. Tidak makan, makan berlebihan atau memaksakan diri untuk muntah;
11. Berolahraga berlebihan;
12. Sengaja terlibat perkelahian atau situasi berisiko, termasuk perilaku seksual berisiko.

Meski tidak mudah untuk dikenali, ada banyak karakteristik dari tanda menyakiti diri sendiri yang dapat diperhatikan. Lebih lengkap, Direktori Pelayanan Kesehatan Nasional Australia dalam lamannya *Health Direct* (2021) membagi karakteristiknya menjadi 4, meliputi:

A. Karakteristik Perilaku

1. Berpakaian yang tidak sesuai;
2. Menghindari aktivitas yang mengekspos tubuh;
3. Mencuci secara terpisah;
4. Kurang melakukan aktivitas;
5. Menyembunyikan benda yang berbahaya;
6. Menarik diri dari aktivitas atau hobi yang diminati;
7. Perilaku yang tidak dapat diprediksi, impulsif, dan berisiko.

B. Karakteristik Fisik

1. Pakaian berdarah;
2. Bekas luka;
3. Luka bakar;

4. Goresan atau sayatan;
5. Memar;
6. Patah tulang;
7. Rambut rontok atau terdapat area kebotakan di kepala;
8. Mengeluh sakit kepala atau sakit perut tanpa penjelasan;
9. Overdosis obat sehingga membutuhkan perhatian medis.

#### C. Karakteristik Psikologis

1. Mengalami perubahan suasana hati yang drastis;
2. Mengalami perubahan jadwal makan dan tidur;
3. Mengungkapkan perasaan cemas;
4. Mengungkapkan perasaan depresi;
5. Pertanyaan berkelanjutan tentang identitas pribadi;
6. Rasa bersalah;
7. Rasa malu;
8. Rasa jijik;
9. Mati rasa;
10. Ketidakberdayaan;
11. Keputusasaan;
12. Ketidakberhargaan.

#### D. Karakteristik Sosial

1. Kurang berinteraksi;
2. Menghabiskan lebih banyak waktu sendirian;
3. Mengalami kesulitan berkomunikasi;
4. Konflik dengan persahabatan dan hubungan romantis.

Dapat disimpulkan bahwa meskipun setiap kasus berbeda, ada beberapa karakteristik umum yang menunjukkan bahwa seseorang mungkin menyakiti diri sendiri. Karakteristik dari tanda dan gejala melukai diri sendiri akan bervariasi tergantung pada metode yang digunakan seseorang, gangguan psikologis pada pelaku, dan penggunaan jenis obat-obatan atau alkohol yang dikonsumsi. Perilaku *self-harm* tidak selalu jelas dan remaja sering menyembunyikannya dan terkadang tidak menganggapnya sebagai perilaku *self-harm*.

### 2.1.5 Siklus *Self-Harm*

Beberapa orang mungkin melakukan *self-harm* hanya sekali dalam hidup mereka dan jarang memerlukan intervensi berkelanjutan, sedangkan yang lain terus melakukannya dan mungkin memerlukan bantuan berkelanjutan. Tak ada intervensi yang diketahui dapat menghentikan *self-harm* sama sekali, tetapi berhasil mengurangi jumlah individu yang melakukan *self-harm*. Pengulangan *self-harm* yang sering, menunjukkan bahwa seseorang memiliki tingkat gangguan yang lebih tinggi dan kebutuhan psikososial yang tentunya lebih besar dibandingkan mereka yang hanya sekali menyakiti. Orang yang melukai diri sendiri dapat menjadi bunuh diri atau mencoba bunuh diri dengan metode yang berbeda, misalnya, orang yang secara teratur melukai dirinya sendiri mungkin mencoba bunuh diri dengan metode yang berbeda, seperti menggantung atau overdosis (McDoudall, dkk., 2010).

Beberapa pelaku *self-harm* merasa menerima hadiah tambahan dari perasaan menang bahwa mereka begitu tangguh sehingga mereka dapat mengatasi rasa sakit fisik yang hebat. Faktanya juga, menyakiti diri sendiri melepaskan hormon endorfin, obat penghilang rasa sakit alami tubuh. Zat ini membantu orang rileks, berpikir jernih, mengurangi emosi negatif, dan bisa membuat ketagihan. Hal inilah yang mungkin membuat pelaku *self-harm* terus-menerus melakukan *self-harm* bahkan sampai bertahun-tahun (Fontecilla, dkk., 2016).

Menyakiti diri sendiri dapat membawa rasa tenang sesaat pada perasaan dan emosi negatif. Namun, ini seringkali bersifat sementara dan dapat menyebabkan perasaan bersalah dan malu. Hal ini pada gilirannya dapat merangsang emosi asli yang dapat menyebabkan lebih lanjut menyakiti diri sendiri, ini umumnya dikenal sebagai siklus menyakiti diri sendiri (Sutton, 2007). Pelaku *self-harm* melakukan *self-harm* sebagai strategi koping ketika mengalami kesulitan dalam mengelola emosi. Mereka sering kali mengalami emosi yang lebih intens daripada orang lain dan biasanya belum mempelajari keterampilan bagaimana menangani emosi tersebut.

Siklus *self-harm* sendiri pertama kali dirumuskan oleh Sutton bertahun-tahun yang lalu tepatnya tahun 1999 di edisi

pertama bukunya *Healing the Hurt Within*. Ia menggambarkan siklus *self-harm* ke dalam sebuah diagram dan telah diperbarui beberapa kali seiring pemahamannya mengenai *self-harm* berkembang. Terakhir, Sutton membagi siklus *self-harm* menjadi 6 poin (Sutton, 2007), yaitu:

- A. Penderitaan Emosional  
Individu dirundung pikiran negatif yang menyebabkan gejala internal.
- B. Tekanan Emosional  
Individu mengalami perasaan tertekan yang kuat secara emosional dan merasa takut, putus asa, atau mati rasa.
- C. Panik  
Individu merasa di luar kendali, atau terlalu mati rasa dan mengalami dorongan kuat untuk melukai diri sendiri.
- D. Insiden *Self-Harm*  
Individu melukai diri sendiri yang membantu meningkatkan rasa panik dan perasaan negatif. Tindakan tersebut dapat dilakukan dalam keadaan: *Awareness* (mengalami rasa sakit), *Partial awareness* (mengalami sedikit rasa sakit) atau *Non-awareness* (mengalami sedikit atau tidak ada rasa sakit).
- E. Rasa Lega  
Individu merasa tenang, terkendali, dan mampu berpikir lebih jernih. Menyakiti diri sendiri tampaknya mengurangi tingkat kekacauan internal emosional dan fisiologis individu.
- F. Reaksi Kesedihan  
Realitas tindakan individu mulai meresap, ini menimbulkan perasaan malu, bersalah, jijik bahkan benci diri sendiri. Ini dapat membangkitkan emosi dan pikiran asli dan mengembalikan individu ke titik A dalam siklus.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa rasa memang dapat mengatasi rasa sakit dan ketagihan melepaskan hormon endorfin berperan besar dalam kontinuitas dari perilaku *self-harm*. Setiap aspek positif dari melukai diri cenderung singkat dan penderitaan mental segera kembali. Hal ini menyebabkan individu menjadi terperangkap dalam siklus *self-harm* yang berulang-ulang.

### 2.1.6 Dampak *Self-Harm*

Dampak dari *self-harm* dapat bervariasi, mulai dari bersifat fisik dan juga psikologis. Dampak secara fisik mulai dari melukai diri sendiri sudah sangat jelas bahayanya, sementara dampak psikologis nya juga tidak kalah merusaknya. Dampak *self-harm* pada kerusakan fisik dan psikologis pun menciptakan jauh lebih banyak masalah kedepannya. Hanya karena dampak psikologis dari *self-harm* tidak terlihat, bukan berarti hal itu tidak berbahaya. Kesehatan psikologis yang buruk dan berkepanjangan di masa kanak-kanak juga berkaitan dengan timbulnya gangguan mental di masa dewasa.

*Self-harm* berkorelasi dengan gangguan kecemasan dan depresi, serta merupakan faktor risiko terkuat dalam menciptakan keinginan untuk bunuh diri (Morgan, dkk., 2017). Individu dengan riwayat *self-harm* berisiko tinggi memiliki pikiran bunuh diri, memiliki frekuensi *self-harm* seumur hidup yang lebih tinggi, keinginan untuk menyendiri, kesepian, merasa kurang terhubung secara sosial dengan dukungan kritis (seperti orang tua), merasa malu dan bersalah, mengalami makna hidup dan harga diri yang lebih rendah, serta kebencian terhadap diri sendiri (Whitlock, dkk., 2012).

Emosi yang kuat cenderung mendorong orang untuk melakukan *self-harm*, pada gilirannya, *self-harm* dapat menyebabkan reaksi emosional yang kuat. Sayangnya, *self-harm* adalah tindakan sementara yang tidak hanya menimbulkan masalah tetapi juga tidak menyelesaikan masalah yang mendorong orang untuk melakukan *self-harm*. Beberapa dampak psikologis dari *self-harm* menurut (Hack & Martin, 2018) meliputi:

a. Disregulasi Emosi

Pelaku *self-harm* dipercaya tidak memiliki kontrol baik untuk mengelola dan memodifikasi pengalaman emosional agar konsisten dengan tujuan pribadi yang melibatkan kesadaran, pemahaman, penerimaan, kemampuan untuk menghambat perilaku impulsif, kemampuan dan kemauan untuk terlibat dalam perilaku yang mungkin melibatkan pengalaman emosi negatif.

c. Rasa Malu

Rasa malu menciptakan kepercayaan diri yang negatif dan menyebabkan rendahnya harga diri, penghinaan, dan ketidakberdayaan yang membuat orang melihat dirinya sebagai barang cacat sehingga ingin mengubur dirinya hidup-hidup atau menghilang, sehingga mengarahkan agresi ke dalam perilaku *self-harm* untuk mengatur perasaan yang memalukan.

d. Depresi

Depresi diwujudkan sebagai kombinasi dari perasaan kesepian, kesedihan, lekas marah, putus asa, pergolakan, tidak berharga, dan rasa bersalah. Orang yang memiliki riwayat *self-harm* dalam rangka upaya bunuh diri kerap kali dilaporkan memiliki tingkat depresi, keputusan, dan agresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang mencoba bunuh diri saja.

e. Kecemasan

Pelaku *self-harm* dilaporkan merasa tegang dan cemas diikuti oleh kebutuhan untuk mengendalikan pikiran mereka sebelum melakukan *self-harm*. Remaja yang melakukan *self-harm* memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi, hal ini menunjukkan bahwa kecemasan memiliki hubungan erat dengan perilaku *self-harm* dan bahwa perilaku itu akan semakin menjadi ketika kecemasan tidak dapat dikendalikan.

f. Stres

Pelaku *self-harm* cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi di kehidupan sehari-hari, namun pelaku *self-harm* memiliki tingkat stres yang lebih tinggi daripada mereka yang telah berhenti melakukan *self-harm*. Peningkatan *self-harm* dikarenakan peristiwa kehidupan yang penuh tekanan, hyperarousal ketika menanggapi stres, penurunan kemauan untuk bertahan dalam keadaan berat dan toleransi kesusahan yang buruk.

Tidak peduli seberapa parahnya, semua dampak fisik dari *self-harm* menunjukkan rasa sakit yang tidak dapat dikendalikan dari pelakunya dan tingkat keparahan luka tidak menunjukkan

tingkat keparahan rasa sakit. Kebanyakan orang yang melakukan *self-harm* melakukannya lebih dari sekali, sehingga setiap dampak fisik dari *self-harm* yang terlihat dapat menunjukkan pola perilaku yang mengkhawatirkan. Beberapa dampak fisik secara umum menurut (Whitlock, 2010) dari *self-harm* meliputi lebam, bekas luka, luka bakar, infeksi, kerusakan saraf, patah tulang, rambut rontok atau botak, overdosis atau keracunan hingga hilangnya nyawa.

Dapat disimpulkan bahwa dampak dari perilaku *self-harm* sangatlah luas dan bervariasi. Terdapat dampak psikologis yang diciptakan oleh *self-harm* seperti disregulasi emosi, rasa malu, depresi kecemasan dan stress, serta memiliki pikiran bunuh diri, mengisolasi diri, memiliki harga diri yang rendah dan membenci diri sendiri. Pastinya dampak fisik ialah hal yang pasti didapatkan pelaku *self-harm* sebagai konsekuensi dari perbuatannya dan ini memiliki wujud berdasarkan bentuk perilakunya dimulai dari lebam, luka, infeksi, terbakar, kerusakan saraf, patah tulang, rambut rontok, overdosis/keracunan bahkan sampai hilangnya nyawa.

## **2.2 Self-Harm pada Remaja**

Menurut Santrock (2003), masa remaja berasal dari sebuah istilah dari kata latin yaitu *adolescere* yang memiliki makna bertumbuh, yang bermaksud bertumbuh menjadi dewasa. Masa remaja (*adolescence*) diartikan sebagai sebuah masa transisi perkembangan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Perkembangan ini meliputi perubahan kognitif, biologis dan sosio-emosional. Masa remaja dimulai antara usia 10 dan 13 tahun dan berakhir antara usia 18 dan 22 tahun. Masa remaja adalah salah satu tahapan dalam perkembangan manusia yang mana terdapat karakteristik dimana manusia sedang sering mengalami krisis identitas dan ambiguitas.

Sedangkan menurut Elizabeth Hurlock (2017), Remaja didefinisikan sebagai orang yang berusia antara 12 dan 18 tahun yang mengalami periode transisi di mana seorang individu meninggalkan masa kanak-kanak yang lemah dan masih bergantung, namun belum mampu menginjak masa dewasa yang kuat dan penuh tanggungjawab, baik untuk diri sendiri

maupun masyarakat. Orang-orang primitif atau pada peradaban sebelumnya tidak menganggap masa remaja sebagai periode yang berbeda dalam rentang kehidupan. Anak dianggap dewasa bila mampu bereproduksi. Seperti yang digunakan hari ini, istilah *adolescence* mempunyai makna yang lebih luas mencakup kematangan mental, emosional, dan sosial, tetapi juga kematangan fisik.

Berbeda dengan Sarwono (2018), menurutnya orang sering mendefinisikan masa remaja sebagai masa transisi antara masa kanak-kanak menuju dewasa, atau seseorang yang menunjukkan perilaku tertentu seperti mudah emosi, sulit diatur, dan sebagainya. Menurut Sarwono, masa remaja adalah periode di mana individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari masa kanak-kanak hingga dewasa, dan transisi dari ketergantungan sosial ekonomi sepenuhnya ke keadaan yang relatif mandiri. Perubahan psikologis yang terjadi pada remaja meliputi kehidupan sosial, kehidupan emosional dan kehidupan intelektual. Terdapat juga perubahan fisik meliputi organ seksual yaitu alat kelamin yang telah mencapai kematangan dan mulai berfungsi dengan baik, individu mulai menunjukkan ciri seks sekunder dan kemudian berkembang hingga mencapai kematangan seksual. Menurut Sarwono (2018), masa remaja adalah usia individu dari 10 hingga 19 tahun, dan remaja dibagi menjadi tiga kategori: remaja awal (usia 10-12), remaja tengah (usia 13-15), dan remaja akhir (usia 16-19).

Hurlock merumuskan bahwa masa remaja adalah usia di mana individu berintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, usia di mana individu tidak lagi merasa rendah diri dengan orang yang lebih tua tetapi setara dan sederajat, setidaknya dalam hak. Kepatuhan terhadap perintah orang tua digantikan oleh kepatuhan terhadap standar dan loyalitas kelompok sebaya. Perilakunya terkadang tidak teratur seiring dengan menurunnya kemauan untuk mengakomodasi harapan orang tua. Pada tahap ini remaja sudah mampu selektif dan diskriminatif dalam pergaulannya. Ada kecenderungan untuk mendekati lawan jenis. Secara bertahap individu mampu memelihara hubungan intim dengan orang lain (Hurlock, 2017).

Menurut Santrock (2003), kebanyakan dari individu yang memasuki tahap awal perkembangan remaja seringkali menunjukkan perilaku agresif terhadap teman, orang tua, dan orang lain yang lebih muda. Sifat remaja yang rentan terhadap gejolak emosi dan gegabah, pasti tidak mudah bagi remaja untuk mempertahankan emosi positif. Hal ini terkadang menyebabkan remaja menjadi labil, agresif, memiliki konflik antara sikap dan perilaku, emosional, sensitif, tergesa-gesa dan cenderung melakukan tindakan ekstrim.

Secara umum, remaja yang secara emosionalnya rapuh atau sangat sensitif terhadap penolakan, keseimbangan psikologis mereka dapat dengan mudah terguncang, hal ini membuat mereka cenderung melakukan *self-harm*. Pada dasarnya, tindakan tersebut berfungsi sebagai strategi efektif untuk melindungi diri dari kemungkinan badai psikologis yang luar biasa (Sutton, 2007). *Self-harm* sebagai fenomena pada remaja juga saat ini dipercaya sedang meningkat di kalangan anak muda seolah berupa epidemi dikarenakan semakin banyak orang yang mengaku melakukan *self-harm*.

Meski orang dari segala usia dan latar belakang dapat saja menyakiti diri mereka sendiri, namun perilaku ini paling sering terjadi di kalangan anak muda. Riset dari *National Institute of Clinical Excellence* (NICE, 2013), tentang tindakan *self-harm* dinyatakan bahwa rata-rata usia mulai menyakiti diri sendiri adalah sekitar 12 tahun, tetapi kasus-kasus yang pernah dilaporkan juga terdapat pada anak-anak yang jauh lebih muda. Meski bagi beberapa orang, menyakiti diri sendiri akan berhenti begitu pergolakan dan tantangan masa remaja telah selesai, akan tetapi banyak penderita yang terus menyakiti diri sendiri sampai tahap tertentu dalam hidup mereka.

Morgan dkk. (2017) menemukan bukti yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang kuat antara masalah psikologis dan menyakiti diri sendiri pada anak perempuan tetapi tidak pada anak laki-laki, yaitu perilaku *self-harm* pada anak laki-laki cenderung sementara dan temporer dibandingkan dengan anak perempuan. Hal ini menurutnya dikarenakan anak perempuan umumnya memiliki tingkat gejala depresi yang jauh lebih tinggi daripada anak laki-laki. Kemungkinan kedua adalah bahwa

tekanan hidup dan masalah cenderung meningkatkan kerentanan psikologis terhadap anak perempuan, seperti pengalaman seperti pelecehan seksual terhadap anak, yang diketahui juga bahkan meningkatkan risiko perilaku bunuh diri, lebih sering terjadi pada anak perempuan daripada anak laki-laki. Ini merupakan sedikit bukti bahwa stresor akut lebih sering terjadi pada anak perempuan.

Bagi pelakunya, *self-harm* memberikan kelegaan, membuat merasa lebih baik, menjadi cara untuk mengatasi masalah, atau sebagai reaksi terhadap kemarahan. Sebagian besar pelaku *self-harm* mengaku telah mulai menyakiti diri mereka sendiri pada usia remaja, sebagian besar pelakunya berjenis kelamin perempuan. Metode utama yang mereka gunakan untuk melukai diri sendiri adalah dengan memotong dan pembakaran dipilih sebagai metode kedua. Lengan adalah area yang paling sering menjadi sasaran, diikuti oleh kaki.

Satu dekade lalu, sulit untuk menemukan informasi apapun mengenai *self-harm*. Sekarang, informasi tentang *self-harm* hadir di buku, majalah, film, acara televisi dan musik. Orang-orang semakin banyak membicarakan tentang *self-harm*. Meskipun masih merupakan perilaku rahasia, peningkatan besar perhatian media, dan identifikasi beberapa influencer yang melakukan *self-harm* telah mengurangi stigma yang melekat pada perilaku tersebut dan memungkinkan kaum muda untuk bersedia mengakui kepada orang lain bahwa mereka juga melukai diri sendiri.

Dengan perhatian media baru-baru ini menyoroti masalah melukai diri sendiri pada orang muda, mudah untuk membuat asumsi bahwa melukai diri sendiri adalah fenomena remaja yang eksklusif sedang meningkat. *Self-harm* telah menjadi tren yang semakin populer, terutama di kalangan anak muda dipercaya berkaitan erat dengan penularan *self-harm* berupa perilaku meniru (*copycat behaviour*) yang mana hal ini merupakan hal yang biasa dan wajar pada remaja karena mereka memiliki kebutuhan untuk diterima dalam suatu kelompok atau merasa iri pada seseorang karena suatu alasan. Orang-orang muda yang rentan yang melihat postingan online mengenai *self-harm* cenderung dapat meniru perilaku destruktif itu.

### 2.3 *Self-Harm* dalam Perspektif Islam

Adapun mengenai perilaku menyakiti diri sendiri dalam perspektif Islam dapat diistilahkan dengan menzalimi atau menganiaya diri sendiri. Bahkan di dalam Al-Qur'an pun telah disebutkan bahwa Allah tidaklah pernah menzalimi atau menganiaya hamba-Nya sedikitpun, tetapi mereka sendiri yang gemar melakukannya dengan cara menjerumuskan diri ke dalam jurang kehancuran. Istilah zalim atau aniaya kepada diri sendiri ini juga banyak disebutkan sebanyak 22 kali dalam ayat-ayat Al-Qur'an, seperti firman Allah SWT dalam Al-Qur'an Surah Yunus 10: Ayat 44 dan Surah An-Nisa' 4: Ayat 110:

إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ النَّاسَ شَيْئًا وَلَكِنَّ النَّاسَ أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ

*"Sesungguhnya Allah tidak menzalimi manusia sedikit pun, tetapi manusia itulah yang menzalimi dirinya sendiri."*

وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَحِيمًا

*"Dan barang siapa berbuat kejahatan dan menganiaya dirinya, kemudian dia memohon ampunan kepada Allah, niscaya dia akan mendapatkan Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang."*

Penganiayaan diri sendiri dalam kezaliman adalah kemaksiatan yang merupakan perbuatan yang wajib dipertanggungjawabkan antara seorang hamba dengan Allah sebagai penciptanya. Penganiayaan diri sendiri itu disebut sebagai kezaliman karena jiwa seseorang bukan miliknya yang boleh diatur sesuka hati. Melainkan jiwa itu adalah milik Allah yang telah dijanjikan untuk menjadi amanah kepada manusia dan Dia memerintahkan manusia untuk membawanya secara adil (Jazuli, 2006). Larangan ini dapat dipahami melalui sebuah hadits, Rasulullah SAW bersabda:

لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ

*"Tidak boleh menyakiti diri sendiri dan menyakiti orang lain."* (HR. Ibnu Majah).

Dalam (As-Sa'di, 2007) dijelaskan, mereka yang melakukan kejahatan dan menganiaya orang lain atau diri mereka sendiri dengan melakukan perbuatan maksiat seperti meminum khamr, kemudian memohon ampun kepada Allah agar menghapuskan dosa-dosa mereka. Kemudian dia akan mendapati Allah sebagai Dzat Yang Maha Penyayang lagi Maha Pengampun dengan menerima taubatnya. Dalam terjemah hadis riwayat Bukhori dan Muslim (Baqi, 2017) yang dikeluarkan oleh Bukhari pada Kitab Pengobatan pada bab meminum racun dan obat serta hal-hal yang ditakuti darinya, diriwayatkan bahwa diharamkan bunuh diri dan bahkan diriwayatkan bahwa pelakunya akan disiksa dengan alat yang dipakainya untuk bunuh diri serta tidak akan masuk surga, kecuali jiwa yang berserah diri. Berikut bunyi hadisnya:

أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ  
 مَنْ تَرَدَّى مِنْ جَبَلٍ فَقَتَلَ نَفْسَهُ فَهُوَ فِي نَارِ جَهَنَّمَ يَتَرَدَّى فِيهَا خَالِدًا  
 مُخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا وَمَنْ تَحَسَّى سُمًّا فَقَتَلَ نَفْسَهُ فَسُمُّهُ فِي يَدِهِ يَتَحَسَّاهُ  
 فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدًا مُخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا وَمَنْ قَتَلَ نَفْسَهُ بِحَدِيدَةٍ فَحَدِيدَتُهُ  
 فِي يَدِهِ يَجَأُ بِهَا فِي بَطْنِهِ فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدًا مُخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا

Abu Hurairah radliallahu 'anhu berkata: "*Nabi shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: 'Siapa yang terjun dari gunung untuk bunuh diri, maka ia kelak di neraka jahannam akan tetap terjun untuk selama-lamanya. Dan siapa yang makan racun untuk bunuh diri, maka racun itu akan tetap berada di tangan dan dijilatinya dalam neraka jahannam untuk selama-lamanya. Dan siapa yang membunuh dirinya sendiri dengan senjata besi, maka besi itu akan tetap di tangannya untuk menikam perutnya dalam neraka jahannam untuk selamanya.'*"

Dapat disimpulkan bahwa Islam melarang manusia untuk menyakiti dirinya sendiri. Sesungguhnya tubuhnya merupakan satu bentuk amanah yang harus dijaga, baik secara fisik dan psikis, bukan malah menghancurkannya. Menganiaya diri sendiri adalah dosa yang akibatnya hanya menimpa diri sendiri, baik besar maupun kecil. Meski perbuatan itu hanya menindas diri sendiri namun tetap disebut kezaliman karena diri seseorang sebenarnya bukanlah miliknya, melainkan milik Allah.

## 2.4 Kerangka Pikir Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui apa saja faktor penyebab, proses dari dinamika perilaku, serta dampak yang diakibatkan *self-harm* pada remaja yang bersekolah di SMP Y Palembang. Sebagaimana bagan 1 kerangka pikir berikut:

