

BAB IV

HASIL TEMUAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Orientasi Kanchah

4.1.1 Profil Singkat SMP Y Palembang

SMP Y Palembang sudah memiliki akreditasi A (Amat Baik) sejak tahun 2015. Sekolah ini beralamatkan di kecamatan yang merupakan jantung kota Palembang dengan wilayah sentra bisnis dan perkantoran. Sekolah ini memiliki visi yaitu Bertaqwa, Berbudaya, Berilmu dan Berwawasan Lingkungan. Salah satu misinya adalah menjalankan pembelajaran, bimbingan dan aktivitas pengembangan diri secara efektif dan mandiri sehingga setiap peserta didik memiliki kompetensi yang diharapkan dan menemukan potensi dirinya.

Dahulunya, SMP Y Palembang merupakan pecahan dari SMP Z Palembang yang saat itu tidak dapat menampung siswa dalam jumlah banyak yaitu lebih dari 150 siswa. Sekolah ini didirikan pada tahun 1950-an di area bekas kebun. Setelah pembangunan gedung selesai, sekolah ini menerima siswa baru kurang lebih 300 peserta didik yang terdiri dari 10 lokal berkapasitas 30 siswa. Sekarang sekolah ini dapat membina hingga 1000 peserta didik. Pada tahun pelajaran 2022/2023, sekolah ini memiliki 30 rombongan belajar pada 3 kelasnya yaitu kelas VII, VIII dan IX dengan total keseluruhan yaitu mencapai 997 peserta didik. Untuk menunjang keberhasilan proses belajar mengajar, sekolah ini memiliki 51 guru yang terdiri dari 40 orang guru berstatus Aparatur Sipil Negara (ASN), 8 orang Guru Tidak Tetap (GTT) dan 3 orang Guru Honorer Daerah.

4.1.2 Penanganan *Self-Harm* di SMP Y Palembang

Diantara banyaknya program kerja unggulan SMP Y Palembang dalam rangka mencapai tujuan sekolah, salah satunya untuk memenuhi kebutuhan pengembangan pribadi setiap peserta didik adalah dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada semua peserta didik secara teratur dan berkesinambungan melalui Perencanaan,

Pelaksanaan, Evaluasi dan Tindak Lanjut; baik yang terprogram, maupun berdasarkan kasus per kasus sesuai kebutuhan peserta didik. Dalam menunjang penanganan kasus, SMP Y Palembang memiliki 3 guru mata pelajaran Bimbingan Konseling yang juga merangkap sebagai koordinator dan staf Bimbingan Konseling. Sekolah ini juga memiliki sarana dan prasarana berupa ruang Bimbingan Konseling dengan ukuran minimum sama dengan ruang kelas yang dilengkapi dengan meja dan kursi bagi setiap guru, memiliki ruang khusus konseling serta dilengkapi dengan fasilitas standar lainnya.

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan dengan koordinator Bimbingan Konseling SMP Y Palembang diungkap bahwa kasus *self-harm* sudah pernah ditemukan di sekolah ini. Berawal dari ketidaksengajaan saat melihat luka sayatan pada badan siswa yang suka murung dan menyendiri. Mulai saat itu diadakan tindakan preventif dengan mengecek ke kelas-kelas lain bersamaan dengan pengecekan kelengkapan atribut sekolah. Untuk memastikan berkurangnya perilaku *self-harm*, siswa ditangani dan diperhatikan oleh wali kelas, apabila wali kelas merasa tidak sanggup maka akan dialihkan ke BK. Pelayanan yang dilakukan BK adalah konseling pribadi kepada siswa dengan fokus mengembangkan siswa kearah yang lebih baik.

Menurut koordinator BK SMP Y Palembang, faktor pasti penyebab siswa dapat melakukan *self-harm* adalah latar belakang keluarga. Mulai dari keluarga yang tidak utuh, orang tua yang sibuk, bercerai atau tidak harmonis. Terkadang perundungan yang bisa saja terjadi di sekolah, tidak sampai membuat siswa melakukan *self-harm*. Selain mencari akar permasalahan siswa agar tidak melakukan perilaku *self-harm* lagi, BK juga melakukan pemanggilan kepada orang tua siswa pelaku *self-harm* dengan memberi edukasi kepada orang tua agar dapat menangani kasus *self-harm* pada anaknya dengan sebaik mungkin. Apabila masalah keluarga pada siswa sudah terlanjur dalam sehingga tidak bisa diselesaikan di BK, maka penyelesaian masalahnya harus dialih tangan kasus kepada pihak yang lebih kompeten.

4.2 Persiapan Penelitian

Tahap awal sebelum melakukan penelitian di lapangan, persiapan yang dilakukan peneliti adalah dengan menggali data awal melalui wawancara pendahuluan dengan siswa SMP Y Palembang yang mengemukakan bahwa memang ada siswa yang melakukan *self-harm* baik berupa *self-injury* maupun *self-poisoning*. Kemudian peneliti melanjutkan pra-penelitian secara formal dengan menyiapkan persyaratan administrasi SMP Y Palembang yang mencakup Surat Permohonan Izin Pra-Penelitian yang dikeluarkan oleh Wakil Dekan I Fakultas Psikologi dengan nomor: B-419/Un.09/IX/PP.1.2/04/2022 pada 7 April 2022, Surat Pemberian Izin Penelitian dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik kota Palembang dengan nomor: 070/0980/BAN.KBP/2022, serta Surat Pemberian Izin dari Dinas Pendidikan Kota Palembang dengan nomor 070/0260/Disdik/2022. Lalu peneliti meminta izin kepada kepala SMP Y Palembang yang dalam hal ini diwakili oleh Wakil Kepala Sekolah Urusan Kurikulum (Waka Kurikulum), peneliti diizinkan melakukan penelitian dan menjadwalkan kegiatan penelitian berkoordinasi dengan Koordinator Bimbingan dan Konseling (Koor. BK) SMP Y Palembang.

Peneliti membuat kuesioner yang berupa biodata dan hal-hal mengenai *self-harm* berupa pernah atau tidak pernah melakukan *self-harm* berdasarkan bentuk-bentuk perilakunya dan perasaan apa yang dirasakan. Peneliti disarankan Koor. BK agar sebelum memberikan kuesioner untuk menjelaskan terlebih dahulu tentang *self-harm* kepada siswa agar siswa dapat mengerti apa yang peneliti maksud. Setiap angkatan memiliki sepuluh kelas namun peneliti hanya diizinkan oleh Waka Kurikulum untuk meneliti kelas 7 dan 8 saja dikarenakan kelas 9 harus fokus ujian. Selama satu minggu di SMP Y Palembang dari tanggal 30 Mei – 3 Juni 2022, peneliti mengamati situasi lapangan, mengamati perilaku siswa dan berdiskusi dengan Waka Kurikulum dan tiga guru BK yang ada disana. Peneliti hanya dapat memberi kuesioner ke beberapa kelas saja dikarenakan situasi dan kondisi yang ada disana, yaitu empat kelas 7: 7.4, 7.5, 7.6 dan 7.10 juga empat kelas 8: 8.5, 8.6, 8.9 dan 8.10.

Hasil pengisian kuesioner dari total 136 siswa membuat peneliti mengambil 8 siswa yang memiliki kecenderungan melakukan *self-harm* yaitu empat perempuan dan empat laki-laki untuk dijadikan calon subjek. Peneliti mendapatkan kontak *Whatsapp* calon subjek

dari Koor. BK untuk melakukan *building rapport* dan meminta izin wawancara kedepannya. Beberapa calon subjek menanggapi dengan baik, ada yang merasa takut dan ada yang tidak menjawab sama sekali. Selama proses *building rapport*, peneliti berkonsultasi dengan dosen pembimbing skripsi untuk metode penelitian yang akan dilakukan.

Peneliti juga mempersiapkan instrumen pengumpulan data yang berfungsi sebagai alat ukur. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa panduan wawancara serta panduan observasi. Dalam membuat instrumen, peneliti merasa minimnya teori-teori terkait dengan dinamika perilaku *self-harm* yang dilandaskan dengan keadaan dalam negeri, sehingga banyak dilandaskan literatur luar negeri. Namun peneliti menyesuaikan juga dengan melakukan *Focus Group Discussion* dengan mahasiswa psikologi yang juga pernah melakukan *self-harm* dan dua guru SMP lainnya di Palembang, serta memantau perkembangan fenomena *self-harm* di Indonesia melalui media sosial yang banyak digandrungi remaja SMP seperti *Facebook*, *Twitter*, *Instagram* dan *Tiktok*.

Setelah itu peneliti mempersiapkan persyaratan administrasi penelitian di SMP Y Palembang yang dalam hal ini sama dengan pra-penelitian yaitu mencakup Surat Permohonan Izin Penelitian yang dikeluarkan oleh Wakil Dekan I Fakultas Psikologi dengan nomor: B-1125/Un.09/IX/PP.09/10/2022, Surat Pemberian Izin Penelitian dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik kota Palembang dengan nomor: 070/2284/BAN.KBP/2022, serta Surat Pemberian Izin dari Dinas Pendidikan Kota Palembang dengan nomor 070/0672/Disdik/2022. Peneliti diizinkan melanjutkan penelitian dengan mengikuti ketentuan yang ada.

Penelitian ini bersifat rahasia dikarenakan pihak sekolah meminta agar nama sekolah dan semua nama informan disamarkan. Peneliti juga tidak diizinkan untuk mengambil data di luar sekolah, sehingga peneliti melakukan pertemuan dengan kedelapan calon subjek secara satu per satu di ruang BK sekolah untuk *building rapport*. Peneliti juga menggali informasi mengenai latar belakang subjek dan bentuk *self-harm* apa yang subjek lakukan. Setelah pertemuan awal, peneliti mendapati bahwa tiga siswa laki-laki tidak melakukan *self-harm* sesuai dengan kriteria, serta satu siswa laki-laki dan satu siswa perempuan tidak bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian.

4.3 Pelaksanaan Penelitian

4.3.1 Tahap Pelaksanaan

Subjek penelitian berjumlah 3 orang siswa perempuan yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu berdasarkan kriteria dan tujuan tertentu. Setelah menentukan subjek, peneliti memulai pengambilan data sejak tanggal 17 Oktober 2022. Peneliti bertemu subjek sesuai jadwal yang telah ditentukan. Selama *building rapport* ke semua informan, peneliti hanya memiliki kendala dengan satu subjek yang sering menjawab singkat, selain itu berjalan baik karena semua informan sangat terbuka.

Peneliti menjelaskan tentang kerahasiaan, maksud dan tujuan penelitian serta meminta izin kembali kepada subjek untuk meminta kesediaan mereka untuk dapat memberikan data sebenar-benarnya. Peneliti memulai pengumpulan data primer dengan melakukan wawancara kepada semua subjek atau informan utama secara mendalam dengan bertujuan untuk menggali data berdasarkan panduan wawancara yang sudah peneliti siapkan, agar wawancara berjalan sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Peneliti juga melakukan observasi terhadap setiap subjek untuk data pelengkap dari wawancara. Untuk mendapatkan data yang lengkap, akurat, mendalam dan memperkuat kebenaran data primer, peneliti melanjutkan penelitian dengan mengumpulkan data sekunder dengan mewawancarai Informan tahu (*Significant Other*) yang merupakan guru SMP Y Palembang dan juga teman dekat dari masing-masing subjek. Pengumpulan ke semua data wawancara ini disertai dengan merekam dan mencatat wawancara ke dalam bentuk verbatim serta melakukan observasi terhadap informan penelitian.

Wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini bersifat semi terstruktur. Maka dari itu, peneliti harus membuat para informan memiliki rasa percaya dengan peneliti dan tidak merasa canggung atau formal, sehingga lembar pernyataan kesediaan menjadi informan penelitian ditandatangani di akhir dan hanya berisikan inisial saja. Selain observasi yang terfokus pada subjek, peneliti juga mengamati lingkungan sekolah.

4.3.2 Tahap Pengolahan Data

Setelah mendapatkan data dari seluruh informan, peneliti melakukan tahapan pengolahan data. Pengolahan data dilakukan sesuai ketentuan pada penelitian kualitatif yaitu tahapan pertama dengan mereduksi data dengan cara menuangkan hasil wawancara ke dalam bentuk verbatim wawancara dan hasil observasi ke dalam bentuk tulisan. Peneliti juga tidak mengikutsertakan data-data yang peneliti dapat namun tidak sesuai dengan topik penelitian dengan mengeliminasi beberapa data. Setelah dituangkan dalam bentuk tulisan, pada tahap kedua peneliti membuat kategorisasi tema setiap subjek dan juga koding tema wawancara yang sudah diselesaikan dari satu per satu subjek sampai semua subjek selesai. Selanjutnya, kategorisasi tema tersebut peneliti analisis dan sajikan dalam bentuk display data atau naratif pada bagian pembahasan. Pada saat proses pengolahan data, peneliti juga melakukan triangulasi sumber yaitu mengecek kembali (*crosscheck*) data hasil wawancara dengan informan yang telah didapatkan sebelumnya dari data primer dan data sekunder (informan tahu), sehingga terdapat kedalaman dan validitas data yang baik untuk dapat peneliti sajikan. Tahapan terakhir yaitu peneliti menarik kesimpulan dari keseluruhan data. Peneliti juga membuat pembahasan dengan mencocokkan hasil penelitian dengan teori-teori yang sudah ada, hal ini membuat peneliti dapat menyadari temuan-temuan baru yang didapat dari penelitian.

4.4 Hasil Temuan Penelitian

4.4.1 Hasil Observasi

Selama proses pengambilan data berupa wawancara dan observasi, peneliti yang terjun langsung ke lapangan penelitian berupa sekolah tempat subjek belajar selain mengamati subjek pribadi namun juga mengamati interaksi subjek bersama teman dan gurunya, juga mengamati kegiatan yang mereka lakukan. Maka dari itu, peneliti merangkum perilaku dan gerak-gerik para subjek yang telah peneliti amati selama proses pengambilan data sebagai satu kesatuan sebagai berikut:

a. Subjek C

Subjek berinisial C adalah siswa perempuan kelas 9.E di SMP Y Palembang. C berusia 14 tahun, ia lahir di Palembang pada tanggal 15 September 2008. Subjek C memiliki badan yang agak berisi dan memiliki kulit sawo matang. Subjek C beragama Islam terlihat dari ia mengenakan hijab dan baju lengan panjang di sekolah. Subjek C adalah orang yang ramah, ia memiliki interaksi yang baik dengan peneliti. C suka memberi senyum serta tidak segan untuk menegur dan mengajak ngobrol peneliti. Di sekolahnya subjek melakukan aktivitas seperti biasanya anak pada umumnya, ia juga tidak terlihat mencolok. Subjek juga suka dimintai tolong guru seperti memintanya untuk mengabsen keliling kelas di sekolah bersama satu temannya yang lain.

Peneliti sering melihat subjek sendirian, di kelasnya ia tidak bermain atau mengobrol dengan yang lain, melainkan memainkan *HP* nya dengan menonton film. Di luar kelas juga peneliti tidak melihat interaksi subjek dengan teman yang lain, hanya melihat interaksinya dengan sepupunya yang satu sekolah dengannya, mereka berhubungan baik dan pulang sekolah bareng. Subjek C juga pernah peneliti temui di BK karena ada kasus kehilangan uang di kelasnya, disana ia menjadi salah satu korban kehilangan uang diantara teman-teman sekelasnya yang bernasib sama. Subjek lancar berbicara dan berinteraksi dengan orang lain, tempo bicaranya juga cepat, namun ia adalah orang yang cenderung pendiam.

Saat wawancara, subjek juga sangat terbuka, menjawab pertanyaan dengan luwes, pembawaannya juga rileks. Ia menjawab pertanyaan dengan panjang. Suara subjek juga besar dan ekspresif dalam bercerita. Pada momen ia menceritakan niatan melakukan bunuh diri, subjek tiba-tiba menangis. Ia menceritakan masalah keluarganya, konflik pertemanannya serta masalah hidupnya yang lain dengan jelas. Subjek juga memiliki bekas luka sayatan pada pergelangan tangannya, tidak terlihat jelas karena sudah memudar. Subjek juga tidak merasa gugup atau takut saat peneliti wawancarai.

b. Subjek L

Subjek berinisial L adalah merupakan siswi kelas 9.G di SMP Y Palembang. L berusia 13 tahun dan lahir di Palembang tepatnya pada tanggal 10 Februari 2009. Subjek L memiliki badan yang tinggi dan agak kurus, ia memiliki kulit kuning langsat. Subjek L juga beragama Islam karena terlihat ia mengenakan hijab dengan baju lengan panjang ke sekolah. Subjek L adalah orang yang memiliki banyak teman, subjek L setiap harinya bergaul dengan teman yang berbeda-beda. Ia juga sering terlihat pergi ke kantin sekolah dengan teman-temannya. Subjek biasanya pergi ke kantin hanya untuk menemani temannya, karena ia sendiri membawa dan jarang merasa lapar di sekolah.

Subjek L juga melakukan aktivitas seperti biasanya, ia juga tidak mencolok jika dibandingkan dengan siswa lainnya. Ia juga merupakan orang yang pemalu, ia terlihat kerap kali menggunakan masker kemana-mana. Subjek juga sering kali terlihat sedang bercanda tawa dengan temannya atau bermain permainan olahraga seperti bulu tangkis atau bola voli bersama temannya di lapangan sekolah. Di kelasnya, subjek duduk di bagian paling belakang kelasnya. Ia juga terlihat sering pergi ke kantin bersama ketua kelasnya atau membantunya melakukan suatu hal.

Saat diwawancara, subjek merasa tegang dan grogi karena tidak terbiasa masuk ke dalam ruang BK, subjek mengaku ia memiliki stigma buruk terhadap ruang BK yang mana itu adalah tempat anak-anak nakal dipanggil. Ia juga mengkhawatirkan atas kesalahan apa yang ia buat sampai masuk ke ruang BK dan takut apabila orang tuanya sampai di panggil. Namun saat peneliti sudah menjelaskan dan *building rapport*, subjek merasa rileks meski tetap merasa gugup. Dalam menjawab pertanyaan juga subjek sangat terbuka, jawaban-jawaban yang ia berikan juga panjang dan mendetail. Ia juga ekspresif dalam bercerita meski gestur tubuhnya terlihat kaku, terlihat tangannya selalu ia taruh diatas pahanya di bawah meja. Subjek memiliki kosa kata tersendiri dalam mengekspresikan ceritanya. Suara subjek juga terdengar dengan jelas, ia juga tidak bicara terlalu cepat.

c. **Subjek I**

Subjek berinisial L merupakan siswa perempuan kelas 9.S di SMP Y Palembang. Subjek I berusia sekitar 14 tahun, sama seperti subjek yang lain, ia lahir di kota Palembang pada tanggal 17 September 2008. Subjek I memiliki badan yang pendek dan memiliki kulit putih. Sama dengan subjek sebelumnya, subjek I juga beragama Islam terlihat dari ia mengenakan baju lengan panjang dan hijab di sekolahnya. Subjek I adalah orang yang pendiam namun memiliki banyak teman dari kelas yang berbeda-beda. Meski jarang terlihat di kantin atau lapangan sekolah, I terlihat akrab dengan teman-teman di kelasnya. Ia juga jarang terlihat di kantin karena membawa bekal ke sekolah.

I jarang terlihat keberadaannya, mungkin ia jarang ke luar kelas atau karena keberadaannya tidak mencolok. I terlihat seperti siswi-siswi SMP pada umumnya. Namun I juga mengaku bahwa ia sering mingsat sekolah. Di sekolah I tidak pulang cepat, biasanya ia nongkrong bersama teman-temannya di warung belakang sekolah. Meski ia sendiri merasa bahwa pergaulannya saat ini nakal, I merasa bahwa teman-temannya saat itu sefrekuensi dengannya, asik dan seru.

Peneliti juga pernah melihatnya pergi ke kantin sendirian, biasanya ia ditemani oleh seorang temannya. Di sekolah, peneliti sering kali melihat I sebagai sosok yang pemurung dikarenakan pembawaan subjek I dan suaranya yang sering kali seperti orang yang sedang sakit atau lemas. I juga merupakan orang yang kurang ekspresif, ia jarang sekali terlihat mengeluarkan emosinya, intonasi bicaranya pun cenderung datar. I memiliki suara yang halus dan kecil, ia juga sering menjawab singkat.

Saat diwawancara, I merasa santai dan tidak ada rasa gugup. Ia juga menikmati wawancara dengan memakan camilan dan meminum minuman yang peneliti sediakan. Meski cerita yang ia ceritakan adalah cerita sedih, namun raut muka subjek I tergolong datar. Ia juga ketika tertawa tidak terlalu ekspresif. Subjek juga tidak banyak merespon pertanyaan dengan cerita-cerita lain yang pernah ia alami.

4.4.2 Hasil Wawancara

Self-harm adalah perilaku apa pun yang menyakiti diri sendiri yang dapat mencakup perilaku seperti memotong, membakar, menggigit atau mencakar kulit, mencabut rambut, memukul diri sendiri, atau menempatkan diri dalam situasi berbahaya. Ini juga dapat melibatkan penyalahgunaan obat-obatan atau alkohol, termasuk overdosis resep obat. Dalam hal ini, *Self-harm* penelitian ini dilakukan oleh siswa SMP yang dilakukan dalam jangka waktu satu tahun terakhir. Pada penelitian ini terdapat tiga subjek yaitu: C, L, I yakni siswa SMP yang pernah melakukan *Self-harm* dan ketiga subjek ini bersekolah di SMP Y Palembang. Selanjutnya peneliti mendeskripsikan pengalaman subjek yang merupakan hasil analisis data wawancara pada setiap subjek sehingga dapat diperoleh proses dan makna dari dinamika perilaku *Self-harm* pada siswa SMP Y Palembang. Sintesis (rangkuman) tema-tema untuk keseluruhan dinamika *self-harm* pada ketiga subjek tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel Dinamika Perilaku *Self-Harm* pada Siswa SMP Y Palembang

Kategori Tema	Dinamika <i>Self-Harm</i> Umum	Dinamika <i>Self-Harm</i> Khusus		
	C, L, I	C	L	I
Latar Belakang Subjek	Ketiga subjek memiliki keyakinan inti negatif	- Mudah emosian (marah) - Mudah bosan - Merasa terhempas - Kosong (hampa)	- Cengeng - Mudah <i>nervous</i> / gugup - Mudah kepikiran	- Pendendam - Tidak penurut, Pembangkang
Hubungan Keluarga Subjek	Ketiga subjek memiliki kekurangan komunikasi	Orang tua sering bertengkar	Jauh dari orang tua karena tidak tinggal bersama	Tinggal bersama kakak yang sering melakukan

	positif dalam keluarganya			kekerasan fisik dan verbal dan ibu yang tidak hadir secara emosional
Hubungan Perteman- an Subjek	Ketiga subjek pernah memiliki konflik dengan teman di sekolah	Dirundung sejak TK-SD dan merasa terkucilkan di SMP	Dirundung ketika SD, terkena <i>cyber bullying</i> di SMP dan pernah bertengkar di kelas	Pernah dilabrak kakak kelas, memiliki pergaulan yang suka merokok dan minum minuman keras
Kondisi Psikologis Pelaku <i>Self-Harm</i>	Ketiga subjek memiliki harga diri rendah dan merasakan emosi negatif sebelum dan sesaat melakukan <i>self-harm</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Merasa tidak berguna - Merasa terbebani - Sakit hati - Takut - Kesal - Merasa biasa saja setelah melakukan <i>self-harm</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Merasa tidak pantas untuk siapapun - Merasa banyak masalah - Sedih - Lelah - Kecewa - Marah - Setelahnya, merasa kesal dan menyesal 	<ul style="list-style-type: none"> - Merasa tidak berguna - Sedih - Kesal - Kosong / hampa - Sering terpikirkan makian dari ibu dan kakak
Dinamika Perilaku <i>Self-Harm</i>	Ketiga subjek pertama kali menyayat tangan saat kelas 8 SMP. Mereka mengetahui <i>self-harm</i> dari teman dan sudah berulang kali melakukan <i>self-injury</i>	<i>Self-poisoning</i> dengan minum obat melebihi dosis dan makan makanan pedas dan asam berlebihan.	Tidak melakukan <i>self-poisoning</i> .	<i>Self-poisoning</i> dengan minuman keras, minum Antimo sebagai obat tidur, minum obat melebihi dosis, merokok berlebihan, makan makanan pedas dan

	dalam bentuk lain			asam berlebihan.
Faktor Penguat Perilaku <i>Self-Harm</i>	Ketiga subjek menjadikan <i>self-harm</i> sebagai pelampiasan emosi negatif	<ul style="list-style-type: none"> - Suasana hati menjadi bagus - Berkurangnya beban pikiran - Mengalihkan fokus terhadap masalah 	<ul style="list-style-type: none"> - Pelampiasan masalah - Terlupakan masalah - Merasa keren karena melakukan hal dilarang 	<ul style="list-style-type: none"> - Merasa enak - Tenang - Puas - Rasa kantuk - Tidur lebih nyenyak
Faktor Pencegah Perilaku <i>Self-Harm</i>	Ketiga subjek memiliki faktor internal dan eksternal yang mencegah mereka melakukan <i>self-harm</i> berupa adanya larangan agama dan hal lainnya	<ul style="list-style-type: none"> - Memiliki kesadaran untuk berhenti - Memaksakan untuk tidur - Melakukan kegiatan lain 	<ul style="list-style-type: none"> - Memiliki kesadaran untuk berhenti - Melakukan kegiatan lain - Menjauhkan hal yang dapat menyakiti diri 	<ul style="list-style-type: none"> - Takut ketahuan orang lain
		<ul style="list-style-type: none"> - Adanya harapan keluarga - Orang tua tidak bertengkar 	<ul style="list-style-type: none"> - Sudah ketahuan orang tua - Kepedulian dari teman - Kepedulian dari orang tua 	<ul style="list-style-type: none"> - Adanya sosok ayah - Suasana yang tenang - Sulitnya mengakses hal yang menyakiti diri
Dampak dari Perilaku <i>Self-Harm</i>	Ketiga subjek merasakan dampak fisik dari <i>self-harm</i> berupa bekas luka dan rasa sakit, serta merasakan dampak psikologis yang laten	Infeksi	Rambut rontok	Memar, keram
		<ul style="list-style-type: none"> - Terbiasa menyakiti diri - Terpikirkan masalah saat melihat bekas luka - Memiliki niatan bunuh diri 	<ul style="list-style-type: none"> - Ingin melukai lebih cepat dan kuat - Jijik pada diri sendiri - Merasa berdosa - Takut mendapat stigma dari orang lain 	<ul style="list-style-type: none"> - Sengaja <i>self-harm</i> agar masuk rumah sakit - Memiliki niatan bunuh diri

Selanjutnya untuk analisis lebih lanjut peneliti sajikan dalam bentuk tema-tema sesuai dengan pengalaman subjek, yang kemudian peneliti triangulasi (membandingkan) data dengan hasil observasi, informan tahu, dan dokumentasi yang telah peneliti lakukan. Tema-tema disajikan dimulai dari latar belakang, hubungan subjek dengan sekitar, faktor penyebab sehingga subjek melakukan *self-harm*, serta proses atau tahap yang dialami dan dirasakan subjek, sebelum, sesaat dan setelah melakukan *self-harm*, serta dampak akibat melakukan *self-harm* yang dirasakan subjek.

Peneliti membagi tema-tema yang muncul pada setiap subjek ke dalam 8 tema, yaitu pertama membahas "**Latar Belakang Subjek**" yang menjelaskan tentang latar belakang subjek berupa profil subjek, citra diri subjek dan kegiatan yang dijalani subjek sehari-hari. Tema kedua "**Hubungan Keluarga Subjek**" yang membahas tentang interaksi dan hubungan subjek dengan keluarganya. Tema ketiga adalah "**Hubungan Pertemanan Subjek**" pada tema ini membahas tentang interaksi dan hubungan subjek dengan temannya di sekolah, serta konflik permasalahan yang pernah terjadi seperti perundungan. Tema keempat adalah "**Kondisi Psikologis Pelaku *Self-Harm***" tentang keadaan psikologis yang dialami subjek berupa perasaan atau pikiran yang timbul sebelum, sesaat dan setelah melakukan *self-harm*. Selanjutnya tema kelima yaitu "**Dinamika Perilaku *Self-Harm***" awal mula subjek mengenal *self-harm* dan bentuk perilaku apa saja yang pernah dilakukan oleh subjek. Kemudian tema keenam "**Faktor Penguat Perilaku *Self-Harm***" membahas tentang hal-hal yang mendukung perilaku *self-harm* yang dilakukan oleh subjek sehingga terjadi berulang. Selanjutnya, tema ketujuh yaitu "**Faktor Pencegah Perilaku *Self-Harm***" pada tema ini membahas tentang cara subjek menghindari untuk melakukan *self-harm* serta hal-hal apa saja yang dapat membuat subjek terhindar. Dan terakhir tema kedelapan "**Dampak dari Perilaku *Self-Harm***", tema ini membahas akibat negatif dari *self-harm* yang dirasakan pada fisik maupun psikologis subjek, serta melihat adakah niatan bunuh diri pada subjek.

Untuk mempermudah dalam menganalisa dan memberi pemahaman yang lebih. Peneliti telah memberi deskripsi ke dalam suatu matrik yang telah diberi kode. Selanjutnya peneliti mendeskripsikan tema-tema yang telah peneliti dapatkan dari masing-masing subjek dengan mencantumkan pernyataan-pernyataan yang memiliki kesesuaian dengan deskripsi yang peneliti berikan. Peneliti memberikan inisial yaitu, subjek satu berinisial C, subjek dua berinisial L, dan subjek tiga berinisial I. Berikut deskripsi dan pernyataan dari ketiga subjek:

A. Subjek C

Tema 1: Latar Belakang Subjek

Subjek C adalah salah satu siswi SMP Y Palembang yang melakukan *self-harm*. Ia lahir di Palembang pada tanggal 15 September 2008, yang sekarang berusia 14 tahun. Kegiatan yang subjek sukai adalah berenang. Subjek dahulunya bersekolah di SD EG. Meski tidak terlalu tahu tentang dirinya, subjek merasa dirinya adalah orang yang mudah bosan dan emosian yang terkadang tidak bisa mengontrol emosinya kalau merasa lelah atau sedang ada masalah. Subjek juga menggambarkan dirinya seperti langit karena merasa terhempas dan kertas karena merasa kosong. Berikut kutipan wawancaranya:

" ... Bagai langit. ... Terhempas. ... Gak tau juga aku kek gimana. Aku orangnya tuh mudah emosian, ... kadang suka nggak ke kontrol gitu, kalau lagi capek, ... ada masalah. ... Suka bosenan. ... Seperti apa ya, kertas. Kosong. " (S1/C, W1: 8-26)

Lebih dalam subjek menuliskan tentang citra dirinya melalui coretan tangannya yang terlampir dengan kata-kata tidak berguna, nyusahin, beban, babu orang, *insecure*, gila, pendosa, selalu aja *self-harm*, cengeng dan penyakitan.

Di sekolah, subjek belajar dan mengikuti kegiatan di sekolahnya, seperti kerja bakti. Ia menikmati aktivitas di sekolahnya karena merasa santai meski terkadang memiliki banyak hal yang dipikirkan. Kegiatannya

sehari-hari setelah subjek bangun tidur yaitu sholat dan terkadang sarapan, kemudian pergi ke sekolah untuk belajar sampai jam 3 sore. Sesampainya di rumah, ia suka duduk santai dan makan siang kalau merasa lapar. Subjek membersihkan dan membereskan rumahnya, setelah itu baru ia mengerjakan tugas sekolahnya di malam hari. Di akhir pekan, subjek hanya bermain *HP* dan membereskan rumah kalau sedang banyak acara keluarga atau rumahnya sedang berantakan. Berikut pernyataan subjek:

"Belajar, ... kegiatan. ... Dateng ke sekolah, belajar ... ada kerja bakti atau apa gitu ikut. ... Bangun pagi, ... sholat, ... sarapan, ... ke sekolah, belajar, balik jam 3, ... duduk, ... makan, ... bersih-bersih rumah, ... sudah maghrib ... kalau masih banyak kerjaan di rumah ya kerjain dulu, kalau nggak ada bikin PR gitu. Yaa palingan main HP, ... beres-beres rumah, kalau lagi ada banyak acara, ... misalnya rumah berantakan ya beresin." **(S1/C, W1: 30-38)**

Teman dekat subjek, P menceritakan gambaran diri subjek C dan kegiatan sehari-harinya sebagai berikut:

" ... Dio tuh humoris. ... Kadang ngeselin, kadang ... baik nian. ... Bisa ngertiin ... galak dengerke cerito, kalo dibilang dia cepu sih idak, jadi aman." **(IT1/P, W1: 20-36)**

"Dio pintar, dio aktif pelajaran. ... Balek sekolah, ... lah sore kan, dikasih PR oleh guru jadi capek. ... Dio pernah ngomong dio bakal bantuin wong tuo beres-beres rumah, baru buat PR atau lainnya." **(IT1/P, W1: 60-66)**

Guru BK di sekolahnya, E menambahkan tentang gambaran kegiatan subjek C selama di sekolah sebagai berikut:

" ... Dia sih dak ado masalah ya, di kelas ngikutin pelajaran dengan baik, pernah ditegor masalah rambut dio benerin dirinyo, dipotongnyo rambutnyo, secara ibadah pun rajin ... sering ... sholat zuhur di musholla, ... di sekolah baik." **(IT4/E, W1: 34)**

Tema 2: Hubungan Keluarga Subjek

Subjek C menceritakan hubungan dengan orang tuanya sebagai berikut:

" ... Kapan selalu digituin nggak pernah ngomong sama orang tua. ... Palingan `Aah' gitu kan `Dikatain gitu doang'. ... Dia ... nggak terlalu baik. ... Pernah bikin sakit hati. ... Sering berkelahi dengan Mama gitu. Adu mulut." **(S1/C, W1: 88-104)**

" ... Bikin sakit hati. ... Pilih kasih." **(S1/C, W1: 118-120)**

" ... Mereka bertengkar, ... berjam-jam ... sampai ... masuk rumah sakit. ... Saling sekatoan, ... mau sebulletan, ... selalu bawa-bawa kata cerai lah. ... Pernah Bapak nabok Mama disininya (memegang bahu). ... Juga suka ... berdebat ... hal sepele." **(S1/C, W2: 172-182)**

Hal ini sejalan dengan dokumen catatan harian subjek yang terlampir, dimana subjek menyatakan:

" ... Udah cukup aku liat kalian berantem terus dari kecil sampai sekarang. Kalian kalo berantem serem, kalian selalu bawa-bawa kematian"

Pada coretan tangan subjek yang terlampir juga menuliskan gambaran keluarganya dengan kata-kata *Broken*, *broken home* dan keluarga bahagia???. Subjek juga menuliskan kata-kata negatif dari orangtuanya seperti mati aja lo, gak sudi aku punya anak kayak kau, bedebah, keluar dari rumah aku dan gak tau diri.

Informan tahu P memberi gambaran bahwa Subjek C merasa ayahnya pilih kasih sehingga merasa tidak terlalu diperhatikan dan kurang kasih sayang. Bahkan, subjek C juga pernah mengalami kekerasan dari ayahnya. Meski sudah tidak lagi, namun ayahnya tetap memaki subjek. Terlebih lagi ibunya yang sering memarahi subjek dengan kata kotor dan nama binatang. Meski begitu, subjek menceritakan pada P bahwa ia sudah tidak peduli. Berikut kutipan wawancaranya:

" ... Serba salah di mato keluarga. ... Ayahnyo ... lebih sayang ke adeknyo, Kakak nyo, jadi dio ngeraso ... dak terlalu diperhatiin, ... kurang kasih sayang." **(IT1/P, W1: 76-80)**

" ... Dio tuh sering jadi keno kekerasan, ... dak lagi Bapaknyo galak cak itu, ke lebih kato-kato." **(IT1/P, W1: 102)**

"Mama nyo C jarang men mukul, tapi kalau buat marah pasti. Sering, ... kata-kata kotor. ... Anjing lah, babi lah." **(IT1/P, W1: 122-126)**

" ... C bilang` Aku sering loh dikatoin kayak itu, cuman jadinya yo terserahlah, nak dikatoin apo bae aku dak pedulf. ... Bapak C tuh dominan ngebuk sih. ... Dia pernah digebuk Bapaknyo." **(IT1/P, W1: 138-146)**

Hubungan subjek C dengan kedua orang tua nya tidak terlalu terbuka. Subjek C yang pernah mengalami perundungan ketika masih SD tidak pernah membicarakan hal itu dengan orang tuanya karena merasa orang tuanya hanya akan meremehkannya. Menurutnya ayahnya pernah membuatnya sakit hati, ia juga sering adu mulut dengan ibu subjek. Begitu juga Ibu subjek, menurutnya sama saja dengan ayahnya yang suka pilih kasih. Orang tua subjek kerap kali bertengkar hingga berjam-jam lamanya, bahkan sampai salah satu dari mereka masuk rumah sakit. Mulai dari hanya saling ejek, sampai hampir saling membunuh. Mereka juga sering membawa kata-kata cerai. Ayah subjek bahkan pernah melakukan kekerasan pada ibu subjek.

Tema 3: Hubungan Pertemanan Subjek

Subjek C menceritakan tentang hubungan pertemanannya di SMP sebagai berikut:

" ... Nggak terlalu baik. ... Ngediemin tanpa sebab, ... kapan ada masalah baru datang ... dilupain." **(S1/C, W1: 60-62)**

" ... Circle-circle-an, ... mereka tuh langsung ngomong` Itu C, kau geser aja, geser ujung sana, kau duduk di ujung aja sana. ... Aku lagi ngomong tuh suka nggak ditanggap, ... nggak ada yang dengerin." **(S1/C, W2: 216-218)**

Subjek C juga menceritakan tentang hubungan pertemanannya dahulu sebelum menginjak SMP sebagai berikut:

" Waktu SD. ... Dari kelas 3 ... Mereka tuh ya, kayak` Oh jelek, ... saya merasa terkucilkan. ... Dari TK, ... bontet, ... dikatain terus, ... kelas 4 ... ngebuk pakai mistar ke bahu ... nangis ... ngadu guru cuma kata gurunya ya`Udah udah." **(S1/C, W1: 70-84)**

Kata-kata rundungan saat subjek SD juga tertulis pada coretan tangan subjek antara lain kata bodoh, gendut, jelek, hitam, hidup lagi, gak ada yang mau sama lo, ketawa sendiri dan gila.

Informan tahu P menambahkan dalam hubungan pertemanannya, subjek C sering dimarahi temannya dan dikucilkan. Meskipun dia aktif pada kelompok pertemanannya, beberapa orang mungkin tidak menyukainya. Berikut kutipan wawancaranya:

"Dio sering dimarah samo kawannyo ... kayak dikucilke. ... Dalam circle pertemanannyo ... beberapa mungkin yang dak senang dengan dio." **(IT1/P, W1: 20-26)**

"Kalau pertemanan dio aktif, ... cuman dak tau kalau yang lain tuh nganggep dio cak mano." **(IT1/P, W1: 90)**

Hubungan pertemanan subjek C di SMP tidak terlalu baik, terkadang ada temannya yang mendiamkannya tanpa sebab, ada yang datang padanya kalau butuh saja dan ada yang sesudah melupakannya karena ada teman baru. Subjek juga merasa dikucilkan dikelasnya. Subjek juga merasa kalau perkataannya suka tidak didengarkan temannya. Dahulu, subjek pernah mengalami perundungan sejak kelas 3 SD, ia juga mengaku mendapat berupa *body shaming* sejak TK. Di kelas 4 SD, subjek pernah dipukul bahunya memakai penggaris oleh temannya sampai menangis, namun ketika mengadukan hal itu gurunya tidak menghiraukannya.

Tema 4: Kondisi Psikologis Pelaku *Self-Harm*

Sebelum melakukan *self-harm*, hal yang dirasakan subjek adalah sebagai berikut:

" ... Stres." **(S1/C, W1: 232)**

" ... Melamun, ... mikirin hal-hal yang berat. ... Masalah keluarga juga. Terbebani." **(S1/C, W1: 262-270)**

" ... Ada ... pikiran yang nyangkut, ... sakit hati. ... Palingan keluarga. ... Takut tiba-tiba, ... gemeteran." **(S1/C, W2: 50-64)**

Ketika melakukan *self-harm*, hal yang dirasakan subjek adalah sebagai berikut:

" ... Tiba-tiba ya mau aja. ... Kosong." **(S1/C, W2: 88-94)**

"Campur aduk, ... kesel, ... emosi ... nggak kekontrol ... ngamuk. ... Kek enggak berguna ... beban, ... gagal." **(S1/C, W2: 164)**

" ... Tiba-tiba langsung panas. ... Kebayang sesuatu tuh jarang, ... merasa panik ... itu sering." **(S1/C, W2: 188-192)**

Subjek C menceritakan perasaannya setelah melakukan *self-harm*, sebagai berikut:

" ... Sudah ngelakuin itu udah abis pikiran." **(S1/C, W2: 262)**

Informan Tahu P menceritakan bahwa meskipun subjek sedang ada masalah, sehari-hari ia tetap ceria dan bercerita bahwa ia baik-baik saja. Namun P menyadari bahwa ketika malam subjek biasanya menangis dan membuat *Snap Whatsapp*. Menurut P, subjek C yang kuat menghadapi masalah apapun, kerap kali menangis karena masalah keluarga. P mengatakan ketika subjek memiliki banyak pikiran, ia akan lebih diam dari biasanya, suka melamun dan merasa kesal. Berikut kutipan wawancaranya:

" ... Dia ceria, ketawo, ... dio ada masalah ... dio cerito, dio fine-fine bae, tapi mungkin kalau malem dio bakal nangis. ... C buat SW jam 3, jam 2, SW nyo yo dio nangis." **(IT1/P, W1: 20-22)**

" ... Paling dio nangisin hubungan keluarga." **(IT1/P, W1: 100)**

" ... Pikirannya mungkin banyak, kacau. ... C anaknyo tuh kuat, ... kalo di keluarga, dio paling runtuh" **(IT1/P, W1: 188-194)**

" ... Lebih diem dari biasanya, ... ngelamun. ... Dia suka ngerasa kesal ... lagi banyak pikiran." **(IT1/P, W1: 206-212)**

Pada kondisi psikologisnya, subjek C merasa stres dan terbebani oleh masalah keluarganya. Saat mengingat hal yang menyakiti hati atau saat orang tuanya bertengkar, ia tiba-tiba merasa takut dan gemetar. Sebelum melakukan *self-harm*, subjek C tiba-tiba merasa ingin melakukannya dan memiliki pikiran yang kosong. Perasaan subjek juga tercampur aduk, selain merasa gagal dan tidak berguna, ia juga merasa kesal dan marah sehingga terkadang tidak dapat terkendali dan mengamuk. Ia kerap kali merasa panik, ia juga merasakan badannya tiba-tiba menjadi panas dan terkadang berhalusinasi. Setelah melakukan *self-harm*, subjek mengaku tidak memikirkan apapun.

Tema 5: Dinamika Perilaku *Self-Harm*

Subjek menceritakan awal mula ia mengenal *self-harm* sebagai berikut:

" ... Lihat dari situs. ... Google. ... Lagi cari-cari jawaban ... soal, ... ada tulisan self-harm, ... kupikir ... scan-scan, ... temen yang ngomong`Itu ... nyayat-nyayat tangarl." **(S1/C, W1: 174-180)**

"Itu sejak SD, ... 5 apa kelas 6. ... SMP, kelas 8." **(S1/C, W1: 206-212)**

" ... Sebelum tau barcode ... udah ... nyakar-nyakarin diri ... kukunya panjang, ... pakai alat benda tajam ... baru SMP. Eeh, pake gunting. ... Betis sama lengan." **(S1/C, W1: 252-258)**

" ... Udah ... lama ... nyayat-nyayat ... nggak pakai benda tajam." **(S1/C, W1: 286)**

Bentuk melukai diri sendiri (*self-injury*) yang pernah subjek lakukan antara lain sebagai berikut:

Mencakar dan menyayat kulit:

" ... Ada yang ngatain-ngatain, sakit hati. ... Beberapa jam dari situ ... tiba-tiba tuh mau gores-gores aja." **(S1/C, W2: 58-62)**

" ... Nyayat-nyayat itu ya palingan kepikiran masalah keluarga." **(S1/C, W2: 84)**

Menggigit kuku dan jari:

" ... Tiba-tiba tuh suka ngigiti kuku gitu, ngigiti jari. ... Gigit-gigit, gigiti tangan." **(S1/C, W1: 218-224)**

Memotong rambut:

" ... Gunting rambut ... karena masalah keluarga, ... perkataan temen-temen yang nyakitin hati." **(S1/C, W2: 86)**

Menjambak rambut:

" ... Takut, ... badan gemeteran keringetan, ... jambak rambut biar ... nggak gemetar lagi, nggak takut lagi." **(S1/C, W2: 84)**

Memukul kepala:

" ... Mukul-mukul kepala, ... dari kelas 1 ... ke kelas 7, ... kayak ada nusuk-nusuk, ... biar nggak sakit lagi." **(S1/C, W2: 84)**

Membenturkan kepala ke dinding:

" ... Kalau lagi banyak tugas, ... nggak ngerti pelajaran. ... Kek nyender, cak ini (memperagakan membenturkan kepala ke dinding)." **(S1/C, W2: 150)**

Menyentuhkan kaki ke knalpot motor yang panas:

" ... Kayak motor habis sudah dipakai kan panas knalpotnyo, ... Kalo lagi sengaja ya deketin aja kaki." **(S1/C, W2: 274)**

Bentuk meracuni diri sendiri (*self-poisoning*) yang pernah subjek lakukan antara lain sebagai berikut:

Minum obat melebihi dosis:

"Obat Paracetamol. ... Empat. ... Biar ... nggak ada lagi pikiran." **(S1/C, W1: 70-76)**

Makan makanan pedas dan asam:

" ... Ada masalah, ... banyakin aja cabenya biar, ... nggak lagi ngurusin yang beban pikiran." **(S1/C, W2: 114-116)**

" ... Suka nyakitin lambung, ... makan asem. ... Berkuah, ... jeruk nipis banyak ... sampe asem." **(S1/C, W2: 236-238)**

Teman dekat subjek, P menceritakan ia secara tidak sengaja mengetahui subjek C melakukan *self-harm* sejak 6-8 bulan dikarenakan pernah melihat bekas luka di lengan subjek.

"Waktu dio ngangkat tangan bajunya, terus kujingok kan, kutanyo `Keno apo, C?', `Silet'. ... Dak sengaja ketahuan. ... Mungkin sekitar 6-8 bulan yang lalu. ... Berani nekat ... mungkin masalahnya udah kacau bener." **(IT1/P, W1: 152-174)**

Guru BK subjek C, yaitu E mengungkapkan bahwa subjek C yang pernah ketahuan mewarnai rambutnya bersedia untuk memotong rambutnya dibantu mengecat hitam kembali rambutnya. Ia juga menganggap subjek sudah lama tidak melakukan *self-harm* dikarenakan tidak melihat bekas luka pada subjek, sebagai berikut:

"Rambutnya diwarnoin terus saya bilang `Ya udah diwarnoin item lagi bae', `Dak papo bu, saya potong bae' katonyo kayak itu. ... Mungkin dio melakukan *self-harm* dulu-dulu kali, kelas 8 atau kelas 7, bekasnyo jugo sudah ilang." **(IT4/E, W1: 36-38)**

Tema 6: Faktor Penguat Perilaku *Self-Harm*

Subjek C mengungkapkan hal yang ia rasakan sehingga membuatnya terus melakukan *self-harm* adalah:

"... Lebih baik kan daripada membebani pikiran, lebih baik ngobati yang sakit di luar gitu daripada sakit yang di dalam."

(S1/C, W1: 296)

" ... Membuat suasana hati jadi bagus lagi." **(S1/C, W2: 224)**

" ... Mengurangi sedikit beban." **(S1/C, W2: 258)**

Diungkapkan juga oleh Informan Tahu P bahwa *self-harm* berkemungkinan membuat pikiran subjek tenang dan santai meski hanya sementara, berikut kutipan wawancaranya:

" ... Pikiran tenang, ... sementara, ... santai." **(IT1/P, W1: 198)**

Dari melakukan *self-harm*, subjek C merasakan bahwa hal itu dapat mengurangi beban pikiran yang ia rasakan dan membuatnya melupakan masalah karena terfokus untuk menyembuhkan rasa sakit di luar yaitu di tubuhnya, agar tidak terlalu sakit di dalam yaitu di pikiran atau hatinya. Menurutnya juga dengan melakukan *self-harm* dapat membantunya untuk menghapus rasa sakit di pikirannya dan menggantinya dengan pikiran-pikiran yang lucu atau hal lainnya, yang mana hal ini membuat suasana hatinya menjadi baik kembali.

Tema 7: Faktor Penghambat Perilaku *Self-Harm*

Subjek C menceritakan cara bagaimana ia menghindari *self-harm* sebagai berikut:

"Sadar, cuman untuk ngeberhentiinnya tu susah." **(S1/C, W1: 222)**

" ... Kalau bisa tidur ya tidur, tidurin aja." **(S1/C, W2: 146)**

" ... Misalnya aku udah gak ada lagi ataupun aku sakit-sakitan, ... pasti nggak ada yang bisa ngebantu ... mereka, ... jadi ... jangan nyakitin lagi." **(S1/C, W2: 236-246)**

Ia juga mengungkapkan hal lain yang membuatnya tidak melakukan *self-harm* adalah:

" ... Nggak boleh dalam Islam, ... masuk neraka. ... Yang paling diharapkan nian tuh aku. ... `Cuma kau itulah yang bisa diandalke, jadi Mama mohon dengan kau niar'." **(S1/C, W2: 208)**

"Berhenti melakukan ya kalo mereka nggak ... bertengkar lagi." **(S1/C, W2: 250)**

Informan Tahu P sebagai teman dekat subjek juga pernah memarahi dan melarangnya melakukan *self-harm*, sebagai berikut:

" ... `Yo sudah cepat sembuh', ... `Jangan lagi kato ku cak itu."

(IT1/P, W1: 152)

" ... Marah jugo dio sampe cak itu kadang. ... Kasihan bae, ... kalau dio ngomong mungkin bisa ngasih solusi, ... dengerken dio cerito, setidaknya dio biar dak ngeraso dio dewekan."

(IT1/P, W1: 178-180)

Menurut subjek C, ia menyadari tentang perilakunya yang menyakiti dirinya sendiri, namun ia memiliki kesulitan untuk menghentikan kebiasaannya itu. Subjek menceritakan ketika menghindari *self-harm*, ia memaksakan untuk tidur. Subjek juga mengungkapkan bahwa ia tidak ingin menyakiti dirinya sendiri karena ia ingin tetap ada dan sehat untuk membantu keluarganya. Selain itu merasa diandalkan dan diharapkan keluarganya, subjek mencegah *self-harm* karena itu perbuatan yang dilarang dalam agama Islam dan tidak ingin masuk neraka. Menurut subjek, hal yang pasti akan membuatnya berhenti melakukan *self-harm* adalah keharmonisan keluarga yaitu orang tuanya tidak bertengkar lagi.

Tema 8: Dampak dari Perilaku *Self-Harm*

Subjek C menceritakan dampak fisik dari *self-harm* yang ia alami sebagai berikut:

" ... Berbekat. ... Sampai yaa merah-merah, kapan kena air itu pedih gitu, sakit." **(S1/C, W1: 252-256)**

" ... Bisa masuk ke lebih dalam lagi ... infeksi ataupun sakit." **(S1/C, W2: 294)**

Subjek C juga menceritakan dampak psikologis yang ia rasakan dari perilaku *self-harm* yang ia lakukan. Berikut kutipan wawancaranya:

"... Udah terbiasa juga nyakitin diri jadi sekalian. ... Kepalang nanggung." **(S1/C, W1: 294-296)**

"Kalau lihat bekas luka tuh, ... dililhatin lama itu langsung kepikiran lagi yang masalah itu." **(S1/C, W2: 264)**

Lebih dari itu, subjek C menceritakan bahkan ia memiliki niatan untuk bunuh diri, begini ungkapnya:

" ... Kepikiran mau bunuh diri, mau ngelompat gitu. ... Tiba-tiba kepikiran ya udah capek ngadepi hidup ini." **(S1/C, W2: 212)**

Sama halnya yang diungkapkan Informan Tahu P sebagai teman dekat subjek yang menceritakan dampak *self-harm* pada subjek C sebagai berikut:

" ... Pegel perih, ... kalau kena air, ... kedalaman nusuknya ya sakit. ... Ada luka, ... nggak enak ... risih." **(IT1/P, W1: 198-202)**

" ... Ngerusak tangan dia sendiri, jelek jadinya." **(IT1/P, W1: 222)**

Dampak *self-harm* pada fisik subjek C adalah bekas luka yang membuat tangannya merah-merah dan rasa sakit saat lukanya terkena air, bahkan secara tidak sengaja ia pernah melukai tangannya lebih dalam sehingga infeksi. Pada psikologisnya, meski subjek C merasa terbiasa melakukan *self-harm*, namun ia dapat terpikirkan tentang masalahnya lagi ketika melihat kembali bekas lukanya. Sampai dengan saat ini subjek C mengaku bahwa ia sudah berulang kali terpikirkan untuk bunuh diri.

B. Subjek L

Tema 1: Latar Belakang Subjek

Subjek L adalah siswi SMP Y Palembang yang melakukan *self-harm* dan bersekolah. Lahir di Palembang pada tanggal 10 Februari 2009, yang sekarang ini berusia kurang lebih 13 tahun. Dahulu subjek sempat bersekolah di SD EG dekat rumah neneknya, namun saat kelas 4 ia pindah ke Kertapati. Sekarang subjek tinggal di rumah neneknya bersama dengan bibinya di LH karena lebih dekat dengan sekolahnya. Berikut kutipan wawancaranya:

"Pas naik kelas 4 aku pindah ke Kertapati. Sekarang tinggal di sini sama nenek, karena sekolah lebih dekat. Sama tante juga." **(S2/L, W1: 54-56)**

Subjek merasa ia adalah orang yang mudah bergaul dan mudah menyambung pembicaraan dengan orang lain. Subjek mengaku bahwa ia

mudah gugup dan merasa bahwa ia adalah orang yang cengeng karena suka menangis ketika dimarahi atau terpikirkan sesuatu saat menyendiri. Berikut kutipan wawancaranya:

" ... Mudah bergaul ... dekat sama orang, mudah nyambung omongannya." **(S2/L, W1: 4)**

" ... Aku orangnya cengeng kak, ... misalnya dimarahin sampe dibentak-bentak ... suka nangis." **(S2/L, W2: 196)**

"Orangnya mudah nervous." **(S2/L, W2: 258)**

"Aku nggak suka menyendiri ... mudah kepikiran ... tiba-tiba aku sedih. ... Nangis." **(S2/L, W2: 274-282)**

Di akhir pekan, subjek biasanya ikut bibinya ke Jakabaring karena tidak ada yang menjaganya ketika di rumah neneknya. Ia mengaku jarang kerumah orang tuanya di Kertapati. Pada keseharian subjek sesampainya di rumah sepulang sekolah, ia mandi, makan, sholat dan beristirahat. Di malam harinya, subjek belajar, bermain HP dan membereskan tempat tidurnya. Sebelum tidur subjek mempersiapkan baju dan buku untuk sekolah besok hari. Berikut pernyataan subjek:

" ... Sabtu-Minggu biasanya ke Jakabaring, ... kalau di sini nggak ada yang jagain. Kertapati? ... jarang. ... Ya mandi terus makan, ... udah sholat dari sekolah, ... guling, makan, ... istirahat. ... Jam 10 ... belajar, ... buka HP, beberes, ... siapin baju sekolah sama buku, ... tidur." **(S2/L, W1: 58-72)**

A sebagai teman dekatnya menjelaskan tentang gambaran kepribadian dari pengalamannya bersama subjek L seperti berikut:

"Orangnya ceria. ... Enggak pernah mau denger ... opini orang lain, dia mau ... menang, kalo ... berargumen. ... Bisa jadi pendengar, ... juga kasih feedback yang baik. ... Peka terhadap sekitar, kayak dia tahu kalau A lagi bad mood, lagi sedih." **(IT2/A, W1: 20-34)**

"Kadang-kadang kalau dia nggak pulang ke Jakabaring. ... Kami ... main ke rumah L, ... kelas 8 dulu." **(IT2/A, W1: 46-50)**

"L tuh orangnya tuh agak keras. ... Nggak bisa diomongin." **(IT2/A, W1: 108-110)**

E sebagai guru BK di sekolahnya juga menjelaskan bahwa L tidak pernah membuat masalah di sekolah:

" ... Dak pernah ado jugo ado masalah samo si L." (IT4/E, W1: 40)

Tema 2: Hubungan Keluarga Subjek

Subjek L menceritakan hubungan dengan orang tuanya sebagai berikut:

"Masalah keluarga, ... Mama Papa ... berantem, ... tante oom aku, ... berantem besar ... kek mau cerai. ... Chat dari papa di HP mama, ... emang ngata-ngatain. ... Mereka ... jarang berantem, cuman ya sekalinya berantem ... papa kasar. ... Nggak mau mereka berantem lama-lama nanti pisah." (S2/L, W2: 64-84)

" ... Mama Papa mau taunya tuh aku pinter. ... Nggak terlalu nuntut nilai, ... intinya harus bisa, ... jangan bener-bener kosong, ... nilainya kecil itu biasanya aku kayak agak dibatesin main sama teman, main HP, aku disuruh belajar." (S2/L, W2: 184-186)

" ... Awalnya aku ... nggak mau pisah sama Mama Papa, ... tapi makin lama aku udah makin terbiasa, ... itu malah ... bikin aku jadi jauh sama Mama Papa ... jarang ketemu." (S2/L, W2: 376)

Informan Tahu A sebagai teman dekatnya menggambarkan bahwa subjek L mungkin merasa kesepian karena tidak tinggal bersama orang tuanya, berikut dikutip dalam wawancaranya:

" ... Mama Papanya beda rumah sama dia, dia tuh tinggal di rumah neneknya gara-gara dia sekolah." (IT2/A, W1: 38)

"Dia ni kesepian, ... di rumah tuh dia sendiri nggak ada yang seumuran. ... Mungkin kurang perhatian ... sehari-hari ... nggak sama orang tua kandungnya." (IT2/A, W1: 56-60)

Menurut subjek, paman dan bibinya suka bertengkar hebat sampai hamper cerai. Orang tua subjek jarang bertengkar, namun sekalinya bertengkar, ayah subjek sangat kasar dan sering mengata-ngatai ibu subjek. Subjek sempat melihat notifikasi percakapan di HP ibunya, Ayahnya mengata-ngatai ibunya. Subjek tidak ingin kedua orang tuanya berantem lama karena takut mereka berpisah. Orang tua subjek juga menginginkan agar subjek pintar seperti keinginan mereka. Apabila subjek mendapatkan

nilai kecil, ia dibatasi untuk bermain bersama teman dan *HP*, namun mereka tidak terlalu menuntut nilai 100 atau ranking 1, intinya harus bisa dan jangan benar-benar kosong. Dulu ketika subjek TK, ia tinggal bersama orang tuanya di Kertapati, namun ketika SD ia pindah ke rumah nenek. Meski merasa tidak ingin pisah dengan orang tuanya, sekarang ia makin terbiasa jauh dari orang tua dan jarang bertemu.

Tema 3: Hubungan Pertemanan Subjek

Subjek L menceritakan tentang hubungan pertemanannya di SMP sebagai berikut:

" ... Kelas 9 sebenarnya nggak ada circle ... di kelas ... suka berdebat ... berantem. ... Berbeda pendapat. ... Saling sindir-sindir, ... tapi hari ini baikan semua." (S2/L, W1: 102-108)

"Ya ketikan kek dikatain. ... `Apaan sih caper, sok cantik. ... pesan anonymous, ... akun fake ... ngata-ngatain ... di DM. ... Slek gitu lagi ada masalah. ... Nyindir sambil teriak gitu cuman dia nggak noleh ke aku ... Waktu kelas 8. ... Berantem di kelas gitu, sekelas. Sekarang udah temenan udah baikan." (S2/L, W1: 140-166)

Subjek L juga menceritakan tentang hubungan pertemanannya dahulu sebelum menginjak SMP sebagai berikut:

" ... Di EG aku nggak terlalu suka kak karena di-bully, ... aku dipindahin ke Kertapati kawannya lebih baik. ... Aku kayak dijauhin ... nggak ada temen. ... Mereka juga emang dikenal suka nge-bully. ... Pernah sampe bikin aku nangis, ... maksa minjem ... kalo nggak dipinjemin mau diapain ... aku takut kan, aku nangis." (S2/L, W1: 112-134)

Informan tahu A sebagai teman dekat subjek menambahkan sebagai berikut:

" ... Dia main sama temen-temennya, ... main ke rumah dia. ... Dia di sekolah ni asik sama temennya." (IT2/A, W1: 40-44)

Saat kelas 9, dikelasnya tidak memiliki *circle* pertemanan karena teman sekelasnya suka berdebat, adu mulut dan saling sindir ketika berbeda pendapat, meski begitu teman-temannya cepat berbaikan. Di SMP, subjek mengaku mengalami *cyber bullying*. Akun media sosial subjek

pernah dikata-katai oleh akun anonim atau palsu. Ia juga pernah bermusuhan dengan temannya ketika kelas 8 karena ada masalah. Teman subjek menyindirnya sambil berteriak sehingga mereka adu mulut di kelas, meski begitu sekarang mereka sudah berbaikan. Ketika SD, subjek mengaku dirundung oleh temannya. Temannya juga pernah membuatnya menangis dengan mengancam paksa untuk meminjam barangnya. Subjek yang tidak memiliki teman kemudian dipindahkan ke SD di Kertapati dekat rumah orang tuanya agar mendapat teman yang lebih baik.

Tema 4: Kondisi Psikologis Pelaku *Self-Harm*

Sebelum melakukan *self-harm*, hal yang dirasakan subjek adalah sebagai berikut:

" ... Bulan kemaren, ... ngerasa kayak aku ... nggak pantas untuk siapapun ... dalem hal pertemanan, ... sebagai anak aku nggak pantas ... nggak bisa jadi anak yang baik, ... sedih ... kepikiran masalah. ... Aku ngerasa ... cara orang nge-treat aku ... semena-mena, ... aku merasa ... gak bisa diandelin." **(S2/L, W2: 126-128)**

" ... Bad mood, ... pengen marah aja. ... Belajar udah capek-capek malah tetep nggak bisa, ... makin merasa. ... Capek ... belajar gitu." **(S2/L, W2: 176-180)**

Ketika melakukan *self-harm*, hal yang dirasakan subjek adalah sebagai berikut:

"Campur aduk. ... Suka terselubung, ... capek, ... kecewa, ... masalah random, ... hal sepele ... aku ungkit-ungkit, ... sedih. ... Marah, ... bad mood. ... Mikirin masalahnya. ... Ujian, ... aku belajar ... capek ... udah berusaha, ... nilainya anjlok, ... jadi masalah di pikiran aku." **(S2/L, W2: 274-292)**

Subjek L menceritakan perasaannya setelah melakukan *self-harm*, sebagai berikut:

"Kesel, ... aku tau ... ga baik ... kenapa aku ngelakuin. ... Pikiran soal ... mama papa yang 'Ah nanti aku ketauan terus mereka marah gimana ya?'. ... Abis itu kayak aku lupain gitu." **(S2/L, W2: 382-390)**

Meski tidak pernah diceritakan secara detail oleh subjek, Informan Tahu A mengamati bahwa ketika subjek memiliki masalah ia lebih banyak diam dan sering menangis, subjek hanya bercerita bahwa ia merasa lelah dan stres. Berikut kutipan wawancaranya:

" ... Lebih banyak diem, ... keliatan matanya tu sering nangis."

(IT2/A, W1: 4)

"Dia nyeritain ... lagi capek ... stres, ... dia nggak pernah ngasih cerita detail. ... Nggak mau kasih tahu." **(IT2/A, W1: 54-58)**

Subjek L mengaku bahwa di bulan kemarin tepatnya September 2022, subjek merasa bahwa ia tidak pantas untuk apapun dan siapapun, baik dalam hal pertemanan, sebagai anak ia merasa tidak bisa menjadi anak yang baik dan tidak bisa diandalkan. Ia juga merasa orang lain juga memperlakukannya semena-mena. Hal ini membuatnya sedih dan kepikiran. Terkadang ia juga merasa tidak dalam suasana hati yang baik sehingga sering marah. Saat menyakiti dirinya sendiri, subjek L mengaku bahwa masalah yang ia pikirkan suka terselubung saat ia sedang sendiri dan pikirannya kosong. Ia juga merasa campur aduk antara perasaan lelah, rasa kecewa, kepikiran masalah yang sudah lewat, amarah, suasana hati yang buruk, kesedihan. Semua itu suka tiba-tiba terpikirkan oleh subjek saat ia merasa sendiri dan membuatnya menangis. Hal ini juga membuatnya tidak suka menyendiri. Setelah melakukannya ia merasa kesal karena subjek tahu bahwa itu adalah hal yang buruk namun tetap subjek lakukan. Ia juga khawatir kalau ketahuan orang tuanya ia akan dimarahi.

Tema 5: Dinamika Perilaku *Self-Harm*

Subjek menceritakan awal mula ia mengenal *self-harm* sebagai berikut:

" ... Dari internet ... HP. ... Denger dari temen. ... Cerita masalah keluarganya, ... Pas ketemu, aku liat itu emang dia *self-harm*. ... Kelas 8. Dulu aku sebenarnya ... tau, ... soal nyilet-nyilet tangan itu. Pas SD, iya temen aku pernah. ... Kelas 6." **(S2/L, W1: 272-290)**

"Pertengahan kelas 8. ... Barcode, ... iseng aja. ... Coba nyilet dikit-dikit." **(S2/L, W2: 14-24)**

"... Aku liat temen aku ... dia sering nge-barcode banyak ... keren. ... Tiba-tiba ... aku kepikiran `Ah mau nyilet ah!." (S2/L, W2: 90-94)

Bentuk melukai diri sendiri (*self-injury*) yang pernah subjek lakukan antara lain sebagai berikut:

Menyayat pergelangan tangan:

"Di tangan aja. ... Ngasal aja kek (memperagakan menyayat-nyayat tangan). ... Awalnya aku pelan-pelan ... terus kek makin cepet, ... jadi banyak. ... Kalo aku liat yang kek `Eh udah kebanyakan, udah ah!." (S2/L, W2: 202-222)

"... Akhir kelas 8. ... Ujian ... belajar ... capek. ... Pas aku lagi kek menyendiri gitu tiba-tiba ... nyilet-nyilet, ... masalah gitu mungkin. ... Nggak sering cuman banyak. ... Sampe sini (setengah lengan)." (S2/L, W2: 290-298)

Menggigit kuku dan jari:

"... Aku sering gigit-gigitin kuku. Nervous biasanya, kayak lagi deg-degan, ...ngelopek-ngelopekin ... kulit-kulit mati." (S2/L, W1: 322-328)

Memukul kepala dan menjambak rambut:

"... Mukul-mukulin kepala terus reflek ngejambak. Hmm udah lama nggak ngelakuin itu sih." (S2/L, W1: 350-352)

"Lagi masalah, ya capek gitu, aku lebih sering kek mukul-mukul kepala." (S2/L, W2: 22)

Teman dekat subjek, A menceritakan ia secara tidak sengaja mengetahui subjek L melakukan *self-harm* makin banyak dan sering sejak kelas 8 dikarenakan subjek memberitahu dan menunjukkan goresan di lengan kepadanya. Berikut penuturannya:

"... Dia waktu itu sempet buka begini (membuka lengan bajunya), ada lah gores-goresan gitu, ... Dia juga kasih tahu kalau dia ngelakuin itu, malah ditunjukinnya. ... Makin lama makin parah gitu dia *self-harm*. ... Makin banyak, makin sering. ... Tetep dilakuinnya. ... Kelas 8." (IT2/A, W1: 76-98)

Tema 6: Faktor Penguat Perilaku *Self-Harm*

Subjek L mengungkapkan hal yang ia rasakan sehingga membuatnya terus melakukan *self-harm* adalah:

" ... *Aku ngelampiasin masalah aku ke sana.*" (S2/L, W2: 266)

" ... *Udah itu kek masalah udah aku lupain aja gitu. ... Ngerasa keren karena ngelakuin hal yang gak boleh.*" (S2/L, W2: 388-394)

Teman dekat subjek, A merasa bahwa *self-harm* digunakan oleh subjek sebagai satu-satunya media pelampiasan emosi, seperti ini penuturannya:

" ... *Mungkin itu pelampiasan ... dia satu-satunya.*" (IT2/A, W1: 118)

Dalam kegiatan menyayat-nyayat tangannya, subjek L menggunakan itu sebagai media pelampiasan untuk meluapkan masalahnya. Subjek mengaku setelah melakukan *self-harm*, ia melupakan masalahnya. Subjek juga sempat merasa bahwa mem-*barcode* pergelangan tangannya adalah hal yang keren. Meski begitu subjek merasa itu bukanlah hal yang positif dan tidak boleh dilakukan.

Tema 7: Faktor Penghambat Perilaku *Self-Harm*

Subjek L menceritakan cara bagaimana ia menghindari *self-harm* sebagai berikut:

" ... *Aku tau itu ... nggak boleh, malah dosa.*" (S2/L, W2: 212)

" ... *Suka sadar ... berenti sendiri!*" (S2/L, W2: 238-252)

" ... *Cutter nya aku jauhkan.*" (S2/L, W2: 320-324)

" ... *Aku ngelakuin hal yang lain, ... menggambar, ... main HP, ... baca buku, ... tidur, ... makan, ngemil.*" (S2/L, W2: 340-346)

" ... *Jujur aku nyesel juga ngelakuin itu.*" (S2/L, W2: 370)

"*Ditegor temen, ... cutter aku langsung diambilnya, ... gatau dikemanain.*" (S2/L, W2: 310)

" ... *Pas aku ketauan sama Mama Papa, ... aku jadi lebih dekat, ... dari sebelumnya yang aku jauh.*" (S2/L, W2: 370)

" ... `Ooh ya Papa tau, ya itu nggak boleh, di agama kita kan dilarang nyakitin diri sendiri tuh', jadi aku mikir oh nerima dosa gitu." **(S2/L, W2: 406)**

Informan Tahu A sebagai teman dekat subjek juga pernah memarahi dan melarangnya melakukan *self-harm*, ia juga merasa mungkin L membutuhkan seseorang sebagai tempat bercerita, sebagai berikut:

" ... Marahin dia karena keseringan begitu. ... Selalu bilang ... `Sharing-sharing terus ke kami jangan sampai ngelakuin-ngelakuin hal kayak gitu lagi.'" **(IT2/A, W1: 78-80)**

" ... Dia butuh seseorang mungkin yang bisa nganuin dia. ... Apa orang yang dia suka, cowok." **(IT2/A, W1: 146)**

Hal yang membuat subjek L berhenti dari kegiatan menyakiti dirinya adalah kesadarannya bahwa adalah perbuatan buruk Selain itu dalam menghindari melakukan *self-harm*, hal yang dilakukan subjek L adalah dengan cara menjauhkan *cutter* dan melakukan hal yang seharusnya ia lakukan. Ia juga menghindarinya dengan cara melakukan aktivitas lain seperti menggambar, bermain dengan teman, bermain *HP*, membaca buku, tidur atau makan. Subjek L juga sudah tidak melakukan *self-harm* karena menyesal melakukannya. Kegiatan menyayat tangan subjek juga pernah diberhentikan oleh temannya yang tiba-tiba menegurnya saat melihat subjek melakukan itu, temannya lalu langsung mengambil dan menyembunyikan *cutter* milik subjek. Subjek juga mengaku telah berhenti menyayat-nyayat tangannya karena sudah ketahuan oleh ibu dan ayahnya. Subjek dan orang tuanya juga sekarang sudah jauh lebih dekat. Ia juga menghindari perilaku itu karena dinasehati ayahnya bahwa itu tidak boleh dan dilarang dalam agama.

Tema 8: Dampak dari Perilaku *Self-Harm*

Subjek L menceritakan dampak fisik dari *self-harm* yang ia alami sebagai berikut:

" ... Jadi kek berbekat. ... Rambut ... kek rontok." **(S2/L, W2: 48-56)**

" ... Aku ngeliat` Ih berdarah semua' terus pedih juga kalo kena." **(S2/L, W2: 228)**

"Sakit, kalau udah sampe berdarah. ... Se-nyut-nyut-an." **(S2/L, W2: 244-248)**

Subjek L juga menceritakan dampak psikologis yang ia rasakan dari perilaku *self-harm* yang ia lakukan. Berikut kutipan wawancaranya:

" ... Makin lama makin pengen ... cepetin kuatin gitu, dalem kan lukanya." **(S2/L, W2: 48)**

"Tangan aku ... jadi nggak mulus lagi, malah ngotorin tangan." **(S2/L, W2: 384)**

"Aku dapet dosa, ... `Ih nyilet-nyilet gitu pasti nakal ya', ... takutnya orang-orang ... mandang aku jelek." **(S2/L, W2: 400)**

Teman dekat subjek, Informan Tahu A menceritakan tentang bahaya dari *self-harm* yang dirasakan subjek sebagai berikut:

"Dia bakalan keterusan, ... nggak bakal bisa apa ilang kebiasaan itu ... bahaya." **(IT2/A, W1: 132)**

Perilaku *self-harm* yang subjek L lakukan meninggalkan dampak pada fisik berupa bekas luka, rambut rontok dan rasa sakit. Pada psikologisnya, ia mengungkapkan bahwa dalam menyayat tangannya ia merasa makin lama makin ingin lebih cepat dan kuat sehingga terkadang luka yang ia dapatkan juga lebih dalam. Subjek juga menyesal dan seolah jijik karena tangannya memiliki banyak bekas luka dan tidak mulus lagi. Subjek juga takut mendapat pandangan buruk dari orang lain terutama teman-temannya. Subjek juga merasa dengan menyakiti dirinya sendiri ia mendapat dosa karena itu adalah hal buruk.

C. Subjek I

Tema 1: Latar Belakang Subjek

Subjek I adalah salah satu siswi SMP Y Palembang yang melakukan *self-harm*. I yang berumur 14 tahun, lahir di Palembang pada 13 September 2008. Subjek dahulunya tinggal di AD namun pindah ke KM 14, dikarenakan orang tuanya membangun rumah disana. Ia sekarang tetap tinggal di AD bersama Mbak, yaitu pengasuhnya ketika kecil, bukan mbak kandung ataupun keluarganya. Ibunya sering menjemputnya pulang ke KM 14 namun subjek tidak mau pulang. Berikut penuturannya:

" ... Udah lama ga ke KM. Dua minggu yang lalu mungkin. ... Sering dijemput tapi aku ga mau." **(S3/I, W1: 702-708)**

Subjek suka mendengarkan cerita teman-temannya. Subjek juga menggambarkan bahwa dirinya adalah pendendam karena susah memaafkan orang lain, ia merasa memiliki banyak sifat buruk salah satunya adalah bukan orang yang penurut. Berikut kutipan wawancaranya:

"Dendem. ... Ngerasa kalo orang minta maaf tuh, ga ikhlas." **(S3/I, W1: 14-20)**

"Kalo temen cerita ... sering curhat ke aku. Enak aja denger cerita orang. ... Banyak. Ga nurut." **(S3/I, W1: 72-82)**

Di malam minggu subjek suka pergi ke kafe bersama teman sekolahnya, ia yang pulang sampai jam 10 malam sering dimarahi oleh kakaknya. Kegiatan subjek di sekolah adalah mengikuti ekskul futsal. Ia juga mengaku sering mingsgat sekolah. Di sekolahnya subjek sering main di kantin dan bercerita ke kelas temannya. Sesampainya di rumah, subjek mandi dan bermain *game* dan media sosial di HP nya sampai jam 10 malam. Di rumah orang tuanya di KM 14 saat akhir pekan subjek mengaku hanya makan, main HP dan mengunci kamar, berikut penuturannya:

"Suka nongkrong ke luar. Di cafe. ... Temen. Sekolah. Malem Minggu. 9 – 10-an. ... Dimarahin. Kalo pulang malem. ... Ya sekolah aja. Ekskul di sekolah, kadang di Swadaya soalnya futsal. Nongkrong, sering mingsgat." **(S3/I, W1: 164-168)**

"Keluar, main ke kantin. ... Main di kelas, sering ... ke kelas temen yang lain. Cerita. ... Mandi, terus main HP. ... Jam 10 baru tidur. Main game. Main IG, Tik tok. WA, IG. Ga ngapa-ngapain, ngunci kamar. ... Main HP. ... Makan." **(S3/I, W1: 226-254)**

Teman dekat subjek, D menceritakan gambaran diri subjek I dan kegiatan sehari-harinya sebagai berikut:

"Dio tu baik, ... dak galak diomongi, tekak. ... Galak cerito, ... ngajak keluar, ... dio terus yang bantu." **(IT3/D, W1: 18-20)**

"Galak teceplos. ... Peduli, peka budaknyo. ... Balek sekolah dio paling main dulu, jajan, agak sore sih biasonyo balek ke rumah." **(IT3/D, W1: 186-192)**

"Pulang ke rumah, paling langsung tedok. ... Nginep ke rumah aku malem Minggu soalnya Senin nyo barengan ke sekolah. KM. 9. Main, ... kadang siang sampe sore, ... ke KI ... keliling. ... Ke Kamboja." (IT3/D, W1: 240-252)

E yang merupakan guru wali kelasnya, menambahkan gambaran subjek I ketika di sekolah, sebagai berikut:

" ... Kalo dulu masalahnyo banyak, ... dilihat sih masih sering keluar-keluar kelas, ... dak masuk berapo kali. ... Dio tuh lebih kayak caper. ... Malas belajar ... semangat belajarnya kurang. ... Minggat. ... Alesan dari I sakit, dak sempet kirim surat ... atau ada keluarga meninggal." (IT4/E, W1: 42-48)

Tema 2: Hubungan Keluarga Subjek

Subjek I menceritakan tentang ayahnya ketika masih hidup adalah sebagai berikut:

"Pensiun. PNS." (S3/I, W2: 260-262)

"Baik, ga pernah mukul, penyayang ke anak cewek. Ga pernah marah juga, sering ngajak jalan. Sering nidurin juga. Dibacain dongeng. Tapi udah meninggal. ... Pas puasa terakhir, mau lebaran, ... 2021." (S3/I, W1: 444-456)

Subjek I yang kini tinggal dengan ibu dan kakaknya menceritakan hubungan dengan mereka sebagai berikut:

"... Sering dibilang beban. Beban keluarga. Kakak, mama juga." (S3/I, W1: 60-64)

"Terlalu dikekang. Ga disuruh main, gak dibolehin keluar. ... Kadang kalo mau ekskul, ga dibolehin. Mama. Gatau." (S3/I, W1: 84-100)

" ... Disiksa, terus dipukulin terus, dibilangin `Ga gund' terus dibilangin `Lonte, keluar malem terus.'" (S3/I, W2: 514-518)

"Pendiem, kejem. ... Sering marah, ... mukul ... ngelarang-ngelarang." (S3/I, W1: 458-464)

Informan Tahu D memberikan gambaran mengenai keluarganya bahwa subjek memiliki kakak yang kasar. Ayah subjek yang sudah meninggal membuat ibu subjek pasrah dengan kakak subjek yang pertama.

D juga menggambarkan bahwa keluarga I seolah berpencar setelah ayah I meninggal dunia, berikut kutipan wawancaranya:

" ... Kakak nyo kan galak kasar samo dio, ... agak ngeri pulok sih aku jingok." (IT3/D, W1: 22)

" ... Ayah nyo kan lah meninggal, ... Mama nyo sih cak pasrah itu samo kakak yang nomor pertama, soalnya cak ... lebih berkuasa." (IT3/D, W1: 128)

" ... Karno keluarga ... dak beres. ... Agak kosong cak semenjak Abahnya dak katek lagi, ... mencar." (IT3/D, W1: 418-424)

E yang juga sebagai Guru BK di sekolahnya menambahkan tentang keluarga subjek yang kurang secara pendidikan sehingga I tidak memiliki sosok yang dicontoh, sebagai berikut:

" ... Latar belakang keluarga emang kekurangan. ...Orang tuanyo jugo pendidikannyo kurang, jadi dio dak ado yang nyontohin, maksudnyo dio dak ado figur yang dio contoh di keluarga kek itu." (IT4/E, W1: 42-44)

Subjek adalah anak bungsu dari empat bersaudara, semua kakaknya berjenis kelamin laki-laki. Ayah subjek sudah meninggal dunia saat puasa terakhir sebelum lebaran tahun 2021, disaat ia menginjak akhir kelas 7. Ibu subjek tidak memiliki pekerjaan, menurut subjek uang jajan sekolahnya didapat dari uang pensiun ayahnya sebagai PNS. Subjek I menggambarkan almarhum ayahnya sebagai sosok yang baik, tidak pernah memukul dan menyayangnya. Ayahnya tidak pernah marah, sering mengajaknya jalan-jalan dan membacakan dongeng sebelum tidur. Sedangkan I menggambarkan ibunya sebagai sosok yang pendiam dan kejam. Subjek merasa sepeninggal ayahnya, ibunya menjadi sering marah, memukul dan melarang-larangnya termasuk tidak membolehkannya mengikuti ekstrakurikuler. Subjek memiliki kakak pertama yang suka memukul dan bersuara kencang yang suka mengatai subjek. Kakak kedua subjek sering melarangnya keluar dan bermain, serta sering memukul subjek kalau tidak menuruti suruhannya.

Tema 3: Hubungan Pertemanan Subjek

Subjek I menceritakan tentang konflik dalam hubungan pertemanannya di SMP sebagai berikut:

" ... *Setengah ceweknya bikin grup lagi tanpa kami. ... Ngomongin dari belakang. ... mereka tuh CDC, Circle Dalem Circle.*" **(S3/I, W1: 302-312)**

"*Kelas 8. Suka dilabrak kakak kelas. Karena katanya gaya aku kek sok. ... Rame. Enam-an kali. Sekolah, pas istirahat. Di kelas, turun kan, langsung dicegat.*" **(S3/I, W1: 356-376)**

Subjek C juga menceritakan tentang teman-teman dekatnya sebagai berikut:

"*Pergaulan. Nakal. Tapi seru. ... Kelas 8, awal masuk temenan sama mereka. Diajak ikut ke tongkrongan, ngerasa asik terus sefrekuensi.*" **(S3/I, W1: 452-460)**

"*Di warung F, ... temen cowo, ... main-main terus ketawa-ketawa. ... Temen-temen ngerokok.*" **(S3/I, W2: 140-156)**

Teman dekat subjek, D menggambarkan hubungan pertemanan subjek. Mereka sering berkumpul sambil bermain, makan, bercerita dan berjalan-jalan. I juga biasanya dijemput dan diantar temannya ketika bermain. berikut kutipan wawancaranya:

"*Maen samo kawan, bejalan. ... Ngumpul, makan, ... cerito-cerito.*" **(IT3/D, W1: 194-196)**

"*Ngumpul. ... Dijemput, ... budak disitu kan, main, makan, minum sudah, dianter balek. Cerito bae.*" **(IT3/D, W1: 212-216)**

Guru BK sekaligus Wali kelasnya membenarkan bahwa subjek memiliki pergaulan yang nakal di SMP, E juga mengetahui bahwa teman-temannya I suka minggat dan keluar kelas, berikut penuturannya:

" ... *Kemaren malah milih temen-temen ... dak bener jugo, jadi cocok. ... Ngajak minggat, ... keluar kelas, ... ngabisin duit ... nongkrong sana sini.*" **(IT4/E, W1: 44-46)**

Di sekolahnya, subjek I dan *circle* nya pernah tidak diajak ke dalam grup siswa perempuan di kelasnya, meski mengaku saling membicarakan dari belakang namun mereka tetap berteman baik. Di sekolahnya, I mengaku pernah dilabrak kakak kelasnya saat kelas 8 dulu di jam istirahat, karena mereka merasa I memiliki gaya yang angkuh. I juga merasa

pergaulannya di SMP itu nakal namun ia merasa seru karena teman-teman setongkrongannya itu asik dan sefrekuensi dengannya. Ia juga sering diajak ke tongkrongan dimana teman-teman cowonya bermain sambil merokok.

Tema 4: Kondisi Psikologis Pelaku *Self-Harm*

Sebelum melakukan *self-harm*, hal yang dirasakan subjek adalah sebagai berikut:

"... *Pusing. Terlalu banyak pikiran. Tentang mama, sekolah.*"
(S3/I, W2: 540-544)

"*Suka mikirin rumah. ... Tentang omongan orang tua, terus ya sering dibilang beban gitu.*" **(S3/I, W2: 266-268)**

Ketika melakukan *self-harm*, hal yang dirasakan subjek adalah sebagai berikut:

"*Ga ada, kosong. Nangis aja. Kesel. ... Nangis. Mikirin ya ga guna hidup.*" **(S3/I, W2: 676-588)**

Subjek I menceritakan perasaannya setelah melakukan *self-harm*, sebagai berikut:

" ... *Besok pas bangun, ... diem, mikir tentang omongan yang semalem, tentang aku ngelakuin apa semalem.*" **(S3/I, W2: 836)**

Teman dekat subjek, D menceritakan bahwa subjek merasa tertekan. Subjek sering diam dan menangis setelah mendengarkan lagu sebelum tidur. Bahkan subjek sering mengatai dirinya sendiri dengan kata-kata kasar atau kotor. Berikut kutipan wawancaranya:

" ... *Cak hamper cak tekenan jugo cak itu nah.*" **(IT3/D, W1: 6)**

" ... *Diem bae dio, tedok dio dah pas disetelnyo lagu, ... pas aku jingok matonyo lah tebengkak nangis. ... Sering ngomong kasar, ... dio ngomong `Ay dem aku ni cak itu cak itu lah. Ngomong kotor.*" **(IT3/D, W1: 444-452)**

Informan tahu E sebagai guru BK subjek menambahkan bahwa I kurang memiliki semangat hidup, berikut penuturannya:

" ... *Semangat hidupnyo lebih kurang dibanding yang lain.*"
(IT4/E, W1: 44)

Sebelum melakukan *self-harm*, subjek merasa pusing karena terlalu banyak yang ia pikirkan. Subjek suka terpikir tentang sekolahnya, perkataan ibu dan kakaknya yang sering mengatainya beban. Saat menyayat tangannya subjek merasa kosong serta kesal, ia menangis dan merasa hidupnya tidak berguna. Subjek yang tertidur setelah melakukan *self-harm*, biasanya setelah ia bangun langsung memikirkan tentang apa yang terjadi semalam.

Tema 5: Dinamika Perilaku *Self-Harm*

Subjek menceritakan awal mula ia mengenal *self-harm* sebagai berikut:

"Sama temen. Ya katanya`Enak, coba aja dulu, ... aku bilang`Ini apa?' katanya`AM, enak. ... Temen dulu, ... sekelas. 8." (S3/I, W2: 402-418)

"Di belakang sekolah, ada warung. ... Beli rokok yang bungkus, kadang ... batangan. ... Kelas 8, terus ketauan BK. ... Dipanggil orang tua." (S3/I, W2: 136-190)

Bentuk meracuni diri sendiri (*self-poisoning*) yang pernah subjek lakukan antara lain sebagai berikut:

Minum minuman keras:

"AM, Newport. Minuman. Alkohol. ... Kalo lagi pusing, habis minum langsung tidurin." (S3/I, W2: 364-372)

Minum obat melebihi dosis:

" ... Mama sering ngomel, jadi minum Antimo biar tidur, biar nggak kedengeran." (S3/I, W2: 360)

"Antimo tuh lima, kadang lima. ... Bodrex. ... Kalo pusing. Minum dua biar cepet ilang." (S3/I, W2: 432-450)

Rokok:

" ... Kek sering sehari tuh kadang dua batang aja, tiga, empat. Itu tuh jarang sih." (S3/I, W2: 532-534)

Rokok elektrik:

"Yang Reza Arap. ... Vanilla. Vape. ... Punya banyak yang kakak, enggak ketauan kalo ilang." (S3/I, W2: 214-222)

Makan makanan pedas:

"Makan pedes, ... aku ada tipes, biar masuk rumah sakit. Biar enak, jauh dari orang tua." (S3/I, W2: 294-300)

Minum minyak kayu putih:

" ... Dengerin omelan, ... misal ga ada Antimo, minum minyak kayu putih. ... terus tidurin. (S3/I, W2: 424-432)

Subjek menceritakan bentuk melukai diri sendiri (*self-injury*) yang pernah subjek lakukan antara lain sebagai berikut:

Mencakar dan menyayat kulit:

" ... Gerem, jadi digaruk-garuk sampe berdarah." (S3/I, W2: 352-354)

"Cuma tangan. Di paha sering. ... Terus sering gini-gini (memperagakan menyayat paha)." (S3/I, W2: 594-600)

Menggigit kuku:

"Terus sering lepasin ini, yang disini (menunjuk kulit kering kuku)." (S3/I, W2: 26-26)

Meninju dinding:

" ... Mukul dinding pake tangan. Kek ngegoco. ... Lima, empat. Kenceng. ... Lagi kesel." (S3/I, W2: 474-486)

Membakar jari dan tangan:

"Sering main korek, ... terus diginiin (memperagakan menjulurkan jari dan tangan)." (S3/I, W2: 42)

Memukul dada:

"Sering kali kek sakit dada. ... Sering agak sesek kek itu. Nangis. Ya itu, dipukul." (S3/I, W2: 282-288)

Memukul kepala:

"Sering pukul kalo misalnya mandi, pas mandi, terus 'Apa sih?' terus mukul-mukul." (S3/I, W2: 276)

Memotong rambut:

"*Karena gerem, gerem kayak ngeganggu. Kadang. Ga ada ekspresi aja, potong aja.*" **(S3/I, W2: 498-504)**

Menjambak rambut:

"*Kuat. ... Pusing. Dengerin omongan.*" **(S3/I, W2: 32-38)**

Ini diperkuat oleh teman dekat subjek, D yang mana sebagai berikut kutipan wawancaranya:

"*AM. Newport. Jaguar. ... Tergantung sih ado apo. Tergantung duitnyo, tergantung dijenjuknyo. Dijenjuk kawannyo. Men yang pait idak. ... Nak yang dingin. Cak yang ado pletekannyo itu. Esse.*" **(IT3/D, W1: 284-300)**

"*... Lagi makan, dio ni ngelepas ininyo, jadi kejingok nian. ... Garis-garis ... warno merah.*" **(IT3/D, W1: 404-406)**

Tema 6: Faktor Penguat Perilaku *Self-Harm*

Subjek I mengungkapkan hal yang ia rasakan sehingga membuatnya terus melakukan *self-harm* adalah:

"*Ga ada pikiran, kosong, langsung kek enak gitu, tidur tuh nyenyak.*" **(S3/I, W2: 398)**

"*Karena enak, kan lagi pusing juga.*" **(S3/I, W2: 538)**

"*... Langsung kepengen mau tidur. ... Ngerasa tenang, ... puas.*" **(S3/I, W2: 792-806)**

"*... Lega, ga ada yang dipendem.*" **(S3/I, W2: 844)**

Kelegaan yang dirasakan subjek I dibenarkan oleh teman dekat subjek, informan tahu D. Sebagai berikut:

"*... Dio lego kali.*" **(IT3/D, W1: 438)**

Subjek I merasa enak ketika menjambak rambutnya. Ketika merokok, rasa pusing I menghilang dan merasa enak karena setelahnya ia tidak memikirkan apa apa, yang mana sebelumnya ia kerap kali memikirkan tentang keluarganya. Subjek I juga merasakan hal yang sama dengan meminum minuman keras, ini membuatnya langsung ingin tidur dan memiliki tidur yang nyenyak. Dengan menyilet-nyilet tangannya sambil menangis, ini juga membuat subjek merasa tenang, puas dan lega.

Tema 7: Faktor Penghambat Perilaku *Self-Harm*

Subjek I menceritakan tentang hal-hal yang membuatnya tidak jadi melakukan *self-harm* sebagai berikut:

"*Pernah hampir mau nyelakain diri tapi takut. Inget dosa.*"
(S3/I, W2: 510-516)

"*... Takut ada bekat soalnya besok sekolah.*" (S3/I, W2: 752)

"*Takut ketauan ada bekat.*" (S3/I, W2: 768)

"*Coba kalo ada ayah aku ga gini.*" (S3/I, W2: 646)

"*Beda suasana. ... Ga ada ribut-ribut, ga bikin pusing.*" (S3/I, W2: 766-778)

"*Kadang males aja beli di luar.*" (S3/I, W2: 798)

Dalam hal menyayat tangannya, ia merasa andai ayahnya masih hidup, ia tidak akan melakukannya. Hal ini diwakili subjek dengan lirik lagu *Diary* Depresiku dari *Last Child* yaitu "Ku ingat saat Ayah pergi dan kami mulai kelaparan". Ia menjelaskan bahwa *self-harm* yang ia lakukan mungkin tidak akan terjadi apabila ayahnya masih ada. Kata "kelaparan" pada bait itu tidak diartikan subjek secara harfiah, lebih dalam subjek memaknainya sebagai rasa haus akan kasih sayang dan perhatian. Yang mana hal ini tidak subjek dapatkan setelah ayahnya meninggal, subjek I merasa bahwa ia tidak dekat dengan ibunya.

Perilaku *self-harm* subjek I juga kerap kali dicegah oleh teman dekatnya D, namun subjek I tidak menggubris dan tetap melakukannya, bahkan subjek pernah memarahi D ketika siletnya ditarik saat menyilet tangannya. Berikut yang D katakan:

"*Galak ku katoi. `Bongok kau nih, ngapo?`. `Yo dak papo, biarlah ujinyo. ... Dionyo ngamuk misalnyo kito tarik, ... marah.*"
(IT3/D, W1: 384-392)

"*... Dio tu kan galak diomongi, `Iyo idak lagi, idak lagi, besoknyo dilakuinyo.*" (IT3/D, W1: 478)

Subjek I pernah ingin mencelakakan dirinya dengan cara ngebut-gebut menaiki motor mengaku bahwa ia tidak jadi melakukannya karena takut. Bahkan ia pernah terpikirkan untuk bunuh diri namun tidak jadi karena ingat bahwa itu perbuatan dosa. Ia juga merasa takut ketahuan

karena akan terdapat bekas luka di tangannya mengingat subjek bersekolah besok harinya. Ia juga mengaku bahwa ia tidak pernah menyilet-nyilet tangan di rumah Mbaknya karena tidak ada keributan sehingga ia tidak merasa pusing.

Tema 8: Dampak dari Perilaku *Self-Harm*

Subjek I menceritakan dampak fisik dari *self-harm* yang ia alami sebagai berikut:

"*Memar. Ungu.*" (S3/I, W2: 482-484)

"*... Keram, kenceng terus. ... Perih.*" (S3/I, W2: 582-586)

"*... Berdarah. ... Sampe ngalir.*" (S3/I, W2: 662-664)

"*Sakit, terus ada bekat.*" (S3/I, W2: 848)

Subjek I juga menceritakan tentang hal laten dari perilaku *self-harm* yang ia lakukan. Berikut kutipan wawancaranya:

"*Biar masuk rumah sakit.*" (S3/I, W2: 298)

Lebih dari itu, subjek I menceritakan bahkan ia memiliki niatan untuk bunuh diri, begini ungkapnya:

"*Di kamar, pernah mau gantung diri.*" (S3/I, W2: 514)

Informan Tahu D sebagai teman dekat subjek mengatakan bahwa subjek berulang kali melakukan *self-harm* seolah ketagihan, berikut ungkapnya:

"*Dionyo ini cak ketagihan itu, digaweinyo terus cak itu.*" (IT3/D, W1: 428)

Dalam melakukan *self-harm*, subjek I merasakan tangannya memar, keram, perih, berdarah, sakit hingga memiliki bekas luka. Hal terselubung dari melakukan *self-harm* adalah subjek ingin masuk rumah sakit agar jauh dari ibunya. Subjek juga mengaku pernah satu kali terpikir dalam hidupnya untuk bunuh diri saat ia kelas 8 dengan berniat untuk menggantung dirinya di kamar.

4.5 Pembahasan

Penelitian ini membahas tentang hal-hal yang menyebabkan atau mempengaruhi, tahapan dan proses yang dilakukan serta dampak yang diakibatkan dari perilaku *self-harm* yaitu perilaku apapun yang bersifat menyakiti diri sendiri, seperti memotong/menyayat bagian tubuh, memukul diri sendiri, menjambak rambut, membakar atau mencakar kulit atau menempatkan diri dalam situasi berbahaya, termasuk di dalamnya overdosis resep obat atau penyalahgunaan obat-obatan dan alkohol. Data dalam penelitian ini diperoleh dari tiga orang subjek yang merupakan siswa SMP Y Palembang dengan inisial C, L dan I, mereka telah memiliki pengalaman melakukan tindakan-tindakan *self-harm* dalam jangka waktu satu tahun terakhir.

Berdasarkan hasil yang ditemukan dalam penelitian, yang sudah melalui proses analisis dan reduksi dari ketiga subjek yang merupakan siswa SMP Y Palembang, seorang yang sedang menjalani kehidupan sebagai remaja dengan segala permasalahan yang ada, terkadang dapat menyebabkan timbulnya tekanan pada diri subjek, mulai dari masalah-masalah yang ada di sekolah seperti perundungan, konflik dengan teman, kelelahan belajar, kebanyakan tugas, tidak mengerti pelajaran, merasa gagal ketika ujian dan kecewa terhadap diri sendiri atas nilai yang didapatkan. Belum lagi ditambah permasalahan keluarga ketika kembali ke rumah se usai pulang sekolah, seperti orang tua yang sering bertengkar, adu mulut berjam-jam, membawa kata-kata cerai, atau bahkan merasa takut, pusing, sedih, sakit hati dan geram karena dipukuli, diomeli atau dikata-katai oleh keluarga. Ditambah lagi dengan masalah-masalah lainnya seperti masalah sehari-hari dan percintaan, bahkan masalah-masalah kecil atau sepele pun dapat membuat seorang remaja kepikiran.

Hal ini menjadi perhatian bahwa masalah-masalah yang ada harus dapat diselesaikan remaja itu sendiri sebagai tugas perkembangannya. Dengan masalah-masalah yang ada membuat remaja haus akan kebutuhan sosio-psikologis, yang mana ketidakterpenuhinya kebutuhan-kebutuhan sosio-psikologisnya tersebut dapat menimbulkan masalah-masalah baru yang kian memburuk bagi remaja, hal ini dapat berupa putusya hubungan dari teman-teman, keterasingan, kekecewaan, ketidakpuasan, stres,

bahkan frustrasi, sehingga akhirnya akan mengganggu pertumbuhan dan perkembangan diri seorang remaja.

Terpenuhinya kebutuhan sosio-psikologis sangat penting bagi manusia terutama remaja, karena konsekuensi yang disebabkan oleh ketidakterpenuhinya kebutuhan tersebut akan sangat berpengaruh pada kehidupan subjek. Dalam menjaga kesehatan mental seorang remaja, maka ia perlu menerima dan diberi kebutuhan-kebutuhan sosio-psikologisnya seperti yang dikemukakan oleh Garrison (dalam Yusri & Jasmienti, 2017), terdapat jenis-jenis kebutuhan khas remaja seperti kebutuhan akan memperoleh kasih sayang, kebutuhan akan diikutsertakan dan diterima dalam kelompoknya, kebutuhan untuk mampu mandiri, kebutuhan untuk mampu berprestasi, kebutuhan untuk memperoleh pengakuan dari orang lain, kebutuhan untuk dihargai, kebutuhan untuk mendapat filsafat hidup dan lain-lain.

Berdasarkan uraian yang sudah dijabarkan pada tema-tema di atas, pertanyaan pada penelitian ini terjawab yakni bahwa masing-masing subjek yang melakukan *self-harm* memiliki faktor penyebab, proses dan tahapan serta dampak yang berbeda-beda seperti yang sudah dijelaskan pada hasil penelitian per masing-masing temanya. Dalam penelitian ini, ketiga subjek memiliki faktor penyebab yang berbeda, senada dengan Sutton (2007) yang menyebutkan bahwa alasan individu melakukan *self-harm* sendiri sangat rumit dan beragam, hal ini diidentifikasi menjadi beberapa faktor besar meliputi trauma masa kecil, pengungkapan masalah yang dikesampingkan, pemerkosaan, kehilangan pengasuh utama, memiliki orang tua yang tidak hadir secara emosional, perundungan, pelecehan dan kekerasan, tumbuh dalam lingkungan keluarga yang kacau, kurangnya komunikasi dalam keluarga, pengucilan dan stigmatisasi, isu dan konflik identitas gender, dipaksa menikah, dibesarkan oleh orang tua angkat/ diadopsi, pembalikan peran dalam hubungan orang tua-anak, penularan, stres, harga diri rendah, tekanan untuk sukses dan keyakinan inti negatif.

Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa faktor-faktor penyebab yang dapat memicu tindakan *self-harm* berkesesuaian dengan penelitian yang Sutton (2007) lakukan. Subjek C memiliki trauma masa kecil berupa perundungan ketika ia SD, ia juga tidak mengungkapkan tentang itu karena ia merasa takut masalahnya dikesampingkan, ia juga kurang berkomunikasi dan merasa tidak

terbuka dengan orang tuanya. Menurut teman dekatnya C, P mengungkapkan ia juga pernah menerima tindak kekerasan dari Ayahnya dan juga dikucilkan di kelasnya. Subjek C juga tumbuh dalam lingkungan keluarga yang kacau dimana kedua orang tuanya kerap kali bertengkar hebat yang menyebabkannya merasa stress dan memiliki harga diri rendah dimana ia merasa tidak berguna.

Subjek L mengungkapkan bahwa ia pernah merasa jauh dari orang tuanya ketika ia SD yang memungkinkan orang tuanya tidak hadir secara emosional dan kurangnya komunikasi, yang mana saat itu ia juga sedang mengalami perundungan. Di sekolah ia juga sering merasa lelah belajar, di rumahnya ia juga sering kali diomeli untuk belajar karena sudah kelas 9 dan agar tidak lagi bermain *HP* terus, subjek mengungkapkan bahwa ia ingin orang tuanya mengetahui bahwa ia adalah orang yang pintar, hal ini membuat peneliti merasa bahwa subjek memiliki tekanan untuk sukses. Subjek yang awalnya mengetahui *self-harm* dari temannya dan menganggapnya keren membuat subjek percaya bahwa perilaku *self-harm* juga dapat terjadi karena adanya penularan.

Subjek I mengungkapkan alasan ia melakukan *self-harm* adalah ia merasa stres karena kerap kali dipukuli kakak-kakaknya dan diomeli ibu dan kakaknya yang menunjukkan bahwa subjek mengalami perundungan dan kekerasan dari dalam keluarganya sendiri. Ia juga tidak merasa tidak dekat dengan ibunya karena ibunya pendiam dan kejam, ini memungkinkan juga bahwa ibunya tidak hadir secara emosional. Subjek juga mengatakan andai ayahnya masih ada ia tidak akan melakukan ini juga menunjukkan kehilangan pengasuh utama dapat menyebabkan seseorang bisa melakukan *self-harm*. Teman subjek D juga menyebutkan bahwa keluarganya berpencar setelah ayahnya meninggal memungkinkan subjek tumbuh dalam lingkungan yang kacau.

Dalam penelitian yang berbeda yang dilakukan oleh Rukmana (2021) yang menggunakan metode penelitian kualitatif dimana dalam prosedurnya yang menggunakan pendekatan studi kasus dengan hasil penelitian yaitu terdapat faktor-faktor penyebab perilaku *self-harm* yang terbagi menjadi empat yaitu: Faktor Keluarga, Faktor Psikologis, Faktor Kepribadian dan Faktor Lingkungan sosial. Dalam penelitian ini penyebab subjek melakukan *self-harm* juga dikarenakan faktor keluarga yaitu orang tua yang sering bertengkar, adu mulut

sampai membawa kata cerai, serta anggota keluarga yang suka berantem, memukul, mengomeli dan mengata-ngatai subjek. Pada faktor psikologis, adanya perasaan-perasaan atau emosi negatif seperti rasa pusing, stres, sakit hati, takut, lelah, kecewa dan geram. Pada faktor kepribadian dapat diketahui dari gambaran diri subjek yaitu mudah emosian, bosanan, terhempas, kosong, keras kepala atau pendendam. Terakhir, faktor lingkungan sosial seperti perundungan atau konflik dengan teman sebaya. Hal ini menunjukkan bahwa masalah dan tekanan yang ada serta cara subjek menanggapi akan sangat memengaruhi proses penyebab terjadinya *self-harm*.

Dalam penelitian yang berbeda oleh Khalifah (2019) pada dinamika *self-harm* ditemukan hasil yang sesuai dengan penelitian yang peneliti lakukan berupa bentuk dari perilaku *self-harm* yang paling sering dilakukan oleh remaja adalah menggores, menyayat mengukir menggunakan benda tajam pada permukaan kulit, memukul diri sendiri. Ketiga-tiga subjek melakukan hal itu semua mereka juga menjambak rambutnya, namun dalam bentuk yang lain, peneliti tidak mendapatkan hasil yang sama dikarenakan subjek yang peneliti teliti tidak pernah melaparkan dirinya dengan tidak makan selama beberapa hari atau mencegah proses penyembuhan pada bekas lukanya. Dalam hal memukul benda padat dan keras hingga bagian tubuh memar dan bengkak hanya dilakukan oleh subjek I. Selebihnya, kedua subjek lain mengaku bahwa ia sering menggigiti kuku atau jarinya.

Hasil penelitian yang peneliti lakukan juga memiliki kesesuaian dengan Sutton (2007) mengemukakan teorinya tentang pemaknaan perilaku *self-harm* yang peneliti simpulkan sebagai faktor yang menguatkan perilaku *self-harm* sehingga menjadi sebuah siklus, yang dikelompokkan menjadi sebutan 8C *Self-harm* yaitu, *Coping and Crisis Intervention* (Koping dan Intervensi Krisis), *Calming and Comforting* (Menenangkan dan Menyamankan), *Control* (Kontrol), *Cleansing* (Pembersihan), *Confirmation of Existence* (Konfirmasi Keberadaan), *Creating Comfortable Numbness* (Menciptakan mati rasa yang nyaman), *Chastisement* (Hukuman), *Communication* (Komunikasi).

Pada subjek C menggunakan *self-harm* sebagai strategi koping untuk mengurangi masalah atau rasa sakit emosionalnya, ia juga merasa *self-harm* dapat memberinya rasa kontrol terhadap pikirannya sehingga subjek dapat menghapus atau mengganti pikirannya.

Sedangkan subjek L merasa jadi jauh lebih dekat dengan orang tuanya setelah ketahuan melakukan *self-harm*, hal ini menunjukkan bahwa dampak dari ia melakukan *self-harm* adalah menerima kepedulian dari orang lain dan ini adalah bentuk komunikasi non-verbal darinya yang tidak dapat dikomunikasikan dengan kata-kata ke orang lain. Berbeda dengan subjek L yang mendapatkan ketenangan dan kenyamanan dari *self-harm*, ia merasa enak, tenang, puas dan lega. *Self-harm* juga membuatnya merasakan mati rasa yang nyaman sehingga subjek merasa kosong dan merasa ngantuk sehingga memiliki tidur yang nyenyak.

Dalam hasil penelitian berupa dampak dari perilaku *self-harm* yang memiliki bentuk positif dan negatif dari yang sesederhana bekas luka, infeksi, kerusakan saraf, rambut rontok, overdosis/keracunan bahkan sampai adanya niatan bunuh diri (Whitlock, 2010). Menurut Sutton (2007), dampak negatif dari perilaku *self-harm* adalah pelaku *self-harm* merasa menyesal, sedih, gelisah, tidak berguna, lemah, malu, bodoh, takut; merasa kecewa, bersalah, membenci diri sendiri, marah pada diri sendiri; merasa dingin atau beku secara fisik. Dalam penelitian ini subjek C merasakan rasa sakit dan bekas lukanya membuatnya teringat kembali akan masalahnya, ia juga pernah memiliki niatan bunuh diri. Subjek L merasa kesal dan menyesal melakukannya karena bekas lukanya mengotori tangannya dan ia juga merasa takut dipandang jelek/nakal oleh orang lain. Subjek I selain merasa sakit pada bekas lukanya, ia juga pernah memiliki niatan bunuh diri.

Dalam penelitiannya oleh Rukmana (2021) juga menemukan bahwa *self-harm* berdampak pada dua hal yaitu kepuasan diri dan interaksi sosial. Senada dengan penelitian ini, bahwa subjek juga merasakan dampak pada dua hal itu. Dampak yang dirasakan subjek dalam hal kepuasan diri adalah merasa enak, tenang, santai, puas, lega, serta mengurangi perasaan negatif, rasa sakit emosional, rasa pusing dan beban pikiran. Sedangkan dampak yang dirasakan subjek dalam hal interaksi sosial adalah subjek merasa takut dengan stigma orang lain yang memandangnya jelek atau nakal serta takut perilakunya diketahui orang lain sehingga menjadi penyendiri.

Adapun dalam penelitian ini, peneliti menemukan faktor penghambat yaitu hal-hal yang dapat mencegah subjek dari melakukan *self-harm*, hal ini juga dapat membuat subjek terhindar

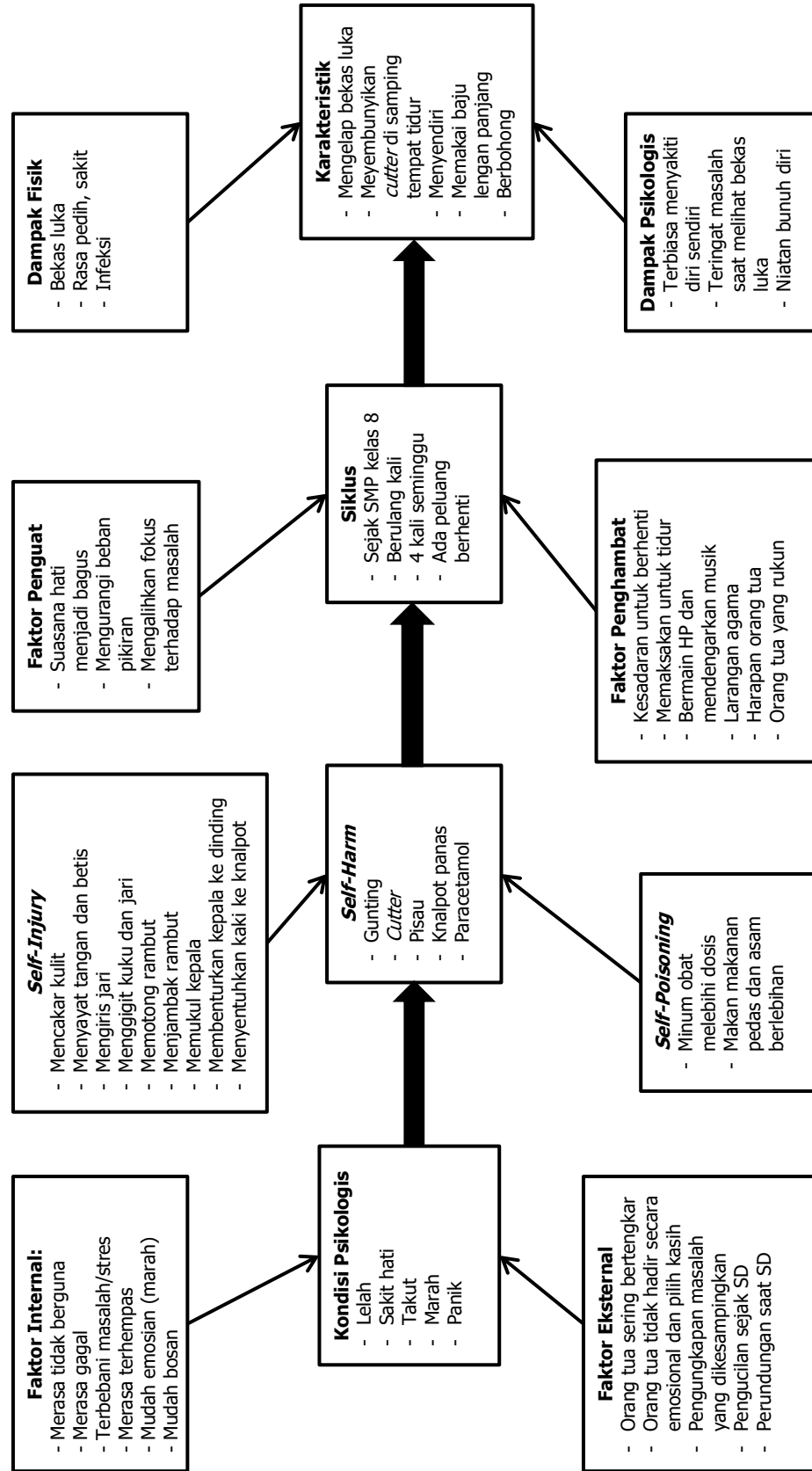
dan berhenti melakukannya, yang mana hal itu berupa rasa takut, kesadaran diri untuk berhenti, pantauan atau nasihat dari orang terdekat, adanya harapan keluarga serta teralih untuk melakukan kegiatan lain seperti bermain *HP*, mendengarkan musik, menggambar, bermain dengan teman, membaca buku, makan atau tidur. Dalam penelitian ini terdapat kesamaan pada hal yang menghambat ketiga subjek dalam melakukan *self-harm* yaitu adanya larangan agama. Subjek C merasa takut masuk neraka, subjek L takut menerima dosa dan subjek I ingat akan dosa-dosanya. Adapun mengenai perilaku menyakiti diri sendiri dalam perspektif Islam merupakan perbuatan dosa dikarenakan menzalimi diri sendiri, seperti firman Allah SWT dalam Al-Qur'an Surah Ali 'Imran: Ayat 135-136:

وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ
 وَمَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ إِلَّا اللَّهُ ۗ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ
 أُولَٰئِكَ جَزَاءُ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّهِمْ وَجَنَّتْ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا
 ۗ وَنَعْمَ أَجْرَ الْعَامِلِينَ

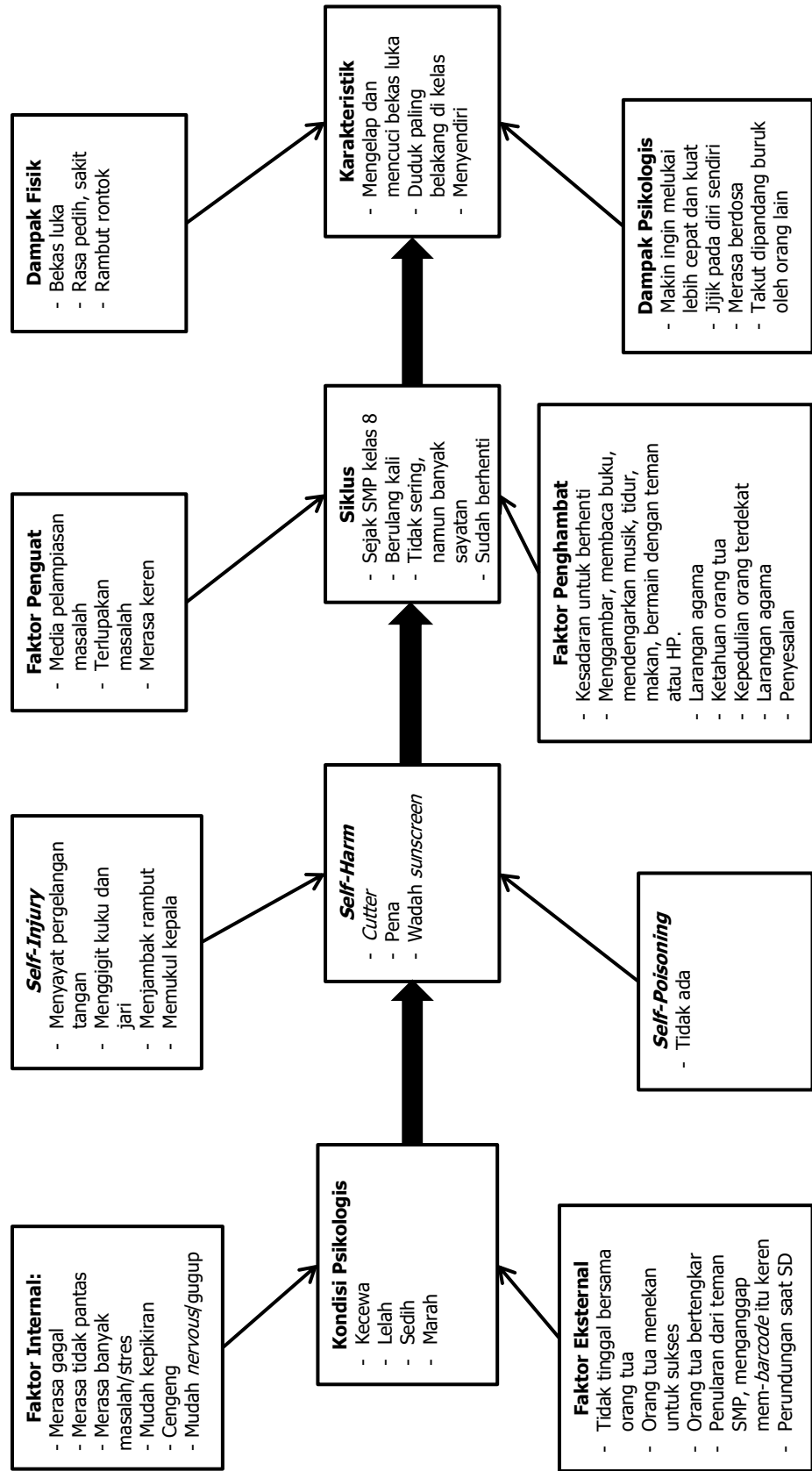
"Keduanya berkata, Ya Tuhan kami, kami telah menzalimi diri kami sendiri. Jika Engkau tidak mengampuni kami dan memberi rahmat kepada kami, niscaya kami termasuk orang-orang yang rugi. Balasan bagi mereka ialah ampunan dari Tuhan mereka dan surga-surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, mereka kekal di dalamnya. Dan (itulah) sebaik-baik pahala bagi orang-orang yang beramal."

Meski yang dimaksud dengan perbuatan keji yang diistilahkan memakai kata faahisyah ini ialah dosa besar yang akibatnya tidak hanya menimpa diri sendiri tetapi juga orang lain, seperti zina dan riba, menyakiti diri sendiri tetaplah dihitung sebagai perbuatan dosa. Menzalimi diri sendiri ialah melakukan perbuatan dosa yang akibatnya hanya menimpa diri sendiri baik besar atau kecil (Hadidi, 2013). Maka dari itu perlu bagi pelaku *self-harm* menyadari bahwa perilaku yang bersifat menyakiti diri sendiri adalah perbuatan dosa yang seharusnya tidak dilakukan dengan cara bersegera beristighfar dan bertobat, berhenti melakukannya dan merasa menyesal serta meminta ampunan kepada Allah dengan mengingat siksa-Nya serta mengingat janji-Nya yang diberikan kepada orang-orang yang bertakwa.

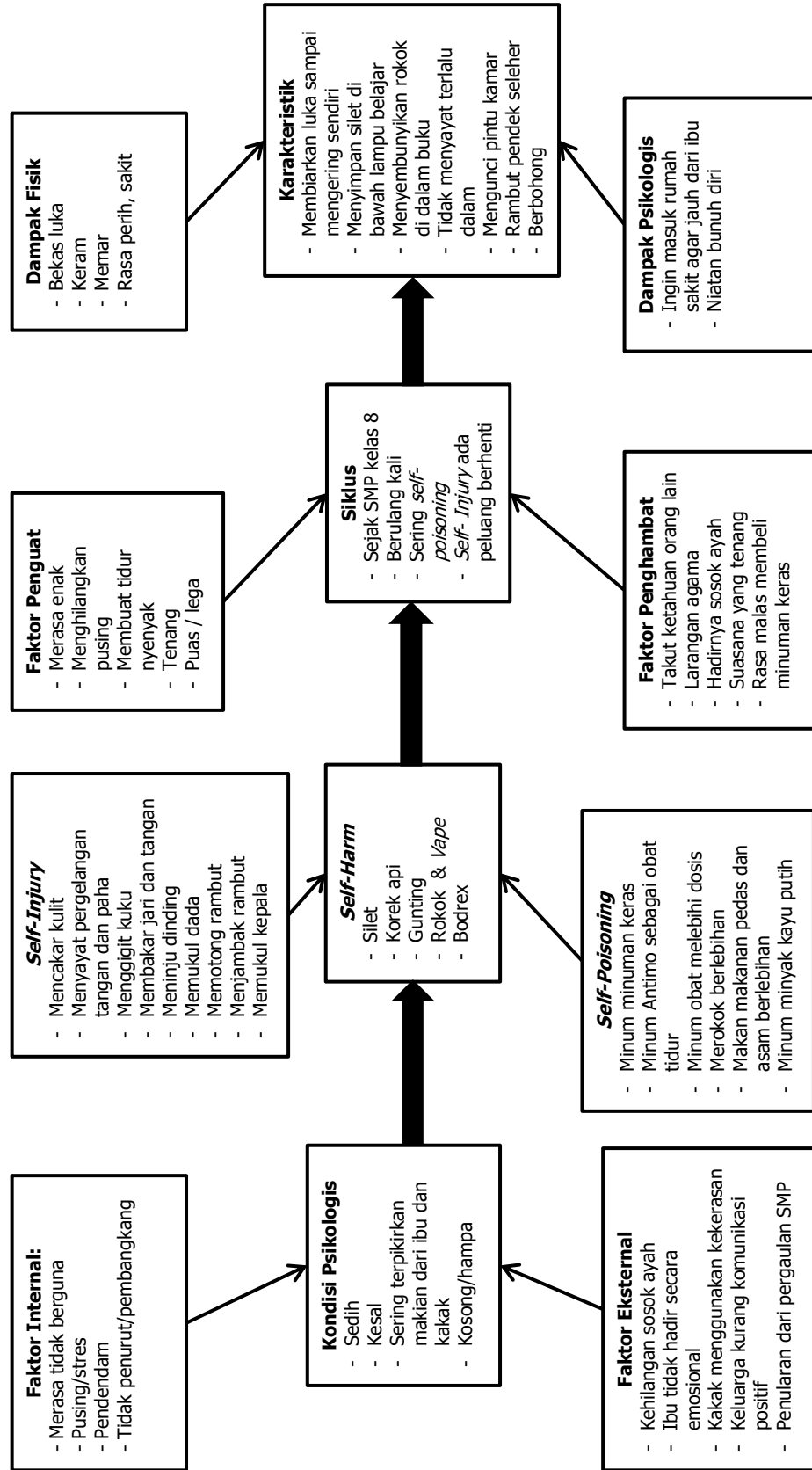
Bagan Temuan Hasil Dinamika Perilaku *Self-Harm* Subjek C



Bagan Temuan Hasil Dinamika Perilaku *Self-Harm* Subjek L



Bagan Temuan Hasil Dinamika Perilaku *Self-Harm* Subjek I



4.6 Keterbatasan Penelitian

Setelah melakukan penelitian tentang dinamika perilaku *self-harm* pada siswa di SMP Y Palembang, peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini masih banyak kekurangan dan kelemahan serta jauh dari kata sempurna. Banyak keterbatasan dalam pelaksanaan penelitian ini yang salah satunya ialah harus menyesuaikan waktu yang tepat pada subjek penelitian, karena ke semua subjek adalah siswa kelas 9 SMP yang harus fokus mengikuti pelajaran dan mempersiapkan diri untuk ujian di sekolahnya sehingga peneliti cukup kesulitan menemui subjek dan meminta waktu mereka untuk pengambilan data wawancara.

Pihak sekolah juga tidak memperbolehkan peneliti melakukan penelitian di luar lingkungan dan jam sekolah sehingga peneliti tidak dapat mengobservasi subjek dengan keadaan alaminya. Kemudian subjek yang merahasiakan perilakunya juga merasa canggung ketika peneliti meminta rekomendasi informan tahu. Informan tahu yang direkomendasikan subjek pun juga mungkin tidak terlalu gamblang dalam menceritakan kehidupan asli subjek karena menjaga privasi temannya. Selain itu, peneliti menyadari masih banyak tata bahasa yang kurang baik sehingga jauh dari kata sempurna.