

LINGKARAN PENGULANGAN *SELF INJURY*

SKRIPSI

Shelin Rebecca Kitu

20.E1.0241



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2024

LINGKARAN PENGULANGAN SELF INJURY

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk
Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Guna memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Shelin Rebecca Kitu

20.E1.0241



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2024

Lingkaran Pengulangan *Self Injury*

(*The Loop Repetition of Self Injury*)

Shelin Rebecca Kitu, Siswanto

Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

Abstrak

Self injury merupakan perilaku yang secara sengaja melukai dirinya sendiri dengan berbagai cara tanpa adanya pemikiran untuk bunuh diri. Kasus *self injury* banyak meningkat terlebih pada usia remaja, akibat banyaknya tekanan dan menjadikan *self injury* sebagai coping stres yang maldaptif. Individu yang melakukan *self injury* menutupi bekas lukanya akibat merasa malu karena adanya pandangan negatif di masyarakat. *Self injury* membuat individu tidak bisa memahami perasaannya sendiri, harga diri rendah, dan memiliki pemikiran untuk bunuh diri. Bagaimana perilaku ini tetap bertahan dan apa yang membuat individu yang melakukan *self injury* tetap melukai dirinya? Hal inilah yang akan dibahas dalam penelitian ini, tujuan dari penelitian ini yaitu untuk melihat bagaimana lingkaran pengulangan *self injury* terjadi pada individu yang melakukan *self injury*. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Partisipan yang digunakan sebanyak tiga orang, dan pengambilan data dilakukan dengan teknik wawancara semi-terstruktur. Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa hal yang memicu pengulangan *self injury* yaitu, 1) masalah dan pikiran negatif yang menumpuk di pikiran, 2) masalah baru yang menjadi pemicu dan terhubung dengan masalah/emosi negatif yang dipendam, 3) adanya kesalahan dalam mengelola emosi dan masalahnya, 4) tidak memiliki tempat untuk menceritakan masalahnya/kesepian, 5) ingin kembali merasakan perasaan tenang dan lega dari emosi negatif.

Kata kunci: *Self injury, pengulangan self injury, gambaran diri negatif, emosi negatif, masalah yang menumpuk.*

Abstract

Self injury is a behavior that deliberately hurts themselves in various ways without suicidal thoughts. Cases of self injury have

increased especially in adolescence, due to a lot of pressure and making self injury a maldaptive stress coping. Individuals who do self injury cover their scars because they feel embarrassed because of the negative views in society. Self injury makes individuals unable to understand their own feelings, low self-esteem, and have suicidal thoughts. How does this behavior persist and what makes individuals who do self injury keep hurting themselves? This is what will be discussed in this study, the purpose of this study is to see how the circle of self injury repetition occurs in individuals who do self injury. This research is qualitative research with a phenomenological approach. The participants used were three people, and data collection was carried out using semi-structured interview techniques. The results of this study found that the things that trigger repetition of self injury are, 1) problems and negative thoughts that accumulate in the mind, 2) new problems that trigger and are connected to the problem / negative emotions that are suppressed, 3) mistakes in managing emotions and problems, 4) have no place to tell their problems / loneliness, 5) want to regain felt calm and relieve from negative emotions.

Keywords: Self injury, repeat self injury, negative self-image, negative emotions, accumulated problems.

PENDAHULUAN

Self injury atau melukai diri sendiri memiliki beberapa nama seperti *self harm*, *Non-Suicidal Self Injury* (NSSI), dan *Deliberate Self Harm* (DSH). Tetapi semuanya memiliki arti yang sama yaitu perilaku yang secara sengaja melukai dirinya sendiri dengan berbagai cara tanpa adanya pemikiran untuk bunuh diri (Putri & Rahmasari, 2021). Berdasarkan survei dari *Into The Light* dan *Change.org Indonesia* pada tahun 2021 untuk memperingati hari Kesehatan Mental kepada 5.211 remaja dan dewasa, ditemukan bahwa sebanyak 40% partisipan memiliki pemikiran untuk melukai dirinya sendiri dalam dua minggu terakhir.

Informasi dari nasional.kompas.com (Ulya & Rastika, 2023) pada inspeksi sekolah yang dilakukan bulan Desember 2022 hingga Februari 2023, ditemukan terdapat 49 anak yang melakukan *self injury*, diantaranya 40 anak melakukan satu kali sayatan dan 9 lainnya melakukan sayatan berulang-ulang. Pada kasus tersebut, perilaku *self injury* yang terjadi disebabkan karena kurangnya pengendalian diri dari remaja sehingga memudahkan mereka untuk terpengaruh dari media sosial. Penelitian dari Muehlenkamp, Claes, Havertape, dan Plener (2012) menunjukkan bahwa sekitar 17% remaja akhir pernah melakukan *self injury* lebih dari sekali. Selain itu penelitian tersebut menemukan kasus melukai diri