

**PERILAKU *SELF INJURY* PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL**



**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh :

**Arumsari Rossafitri**

NIM. 17107010057

Dosen Pembimbing :

Candra Indraswari, S.Psi., M.Psi., Psi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2022**



## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-786/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2022

Tugas Akhir dengan judul : PERILAKU *SELF INJURY* PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ARUMSARI ROSSAFITRI  
Nomor Induk Mahasiswa : 17107010057  
Telah diujikan pada : Kamis, 04 Agustus 2022  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Candra Indraswari, S.Psi., M.Psi., Psi.  
SIGNED

Valid ID: 62f647491a854



Penguji I

Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi.  
SIGNED

Valid ID: 62f4d231ee309



Penguji II

Muslim Hidayat, M.A.  
SIGNED

Valid ID: 62f311aa9a04b



Yogyakarta, 04 Agustus 2022  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 62f655e8b90ae

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arumsari Rossafitri

NIM 17107010057

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul **“Perilaku *Self Injury* Pada Perempuan Dewasa Awal”** adalah benar hasil karya penelitian saya sendiri, tanpa melanggar aturan akademik seperti penjiplakan, pemalsuan data atau memanipulasi data. Selain itu, terdapat beberapa bagian yang peneliti ambil dari kutipan penulis lain, namun telah sesuai dengan tata cara yang dibenarkan. Apabila terbukti penelitian ini melanggar kode etik akademik dan peraturan, maka sebagai peneliti saya siap menerima konsekuensi yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya supaya dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 01 Juli 2022

Pembuat Pernyataan,



Arumsari Rossafitri

NIM. 17107010057

## NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Hal : Persetujuan Skripsi / Tugas Akhir

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

*Assalamu 'alaikum warrahmatullahi wabarokatuh*

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan memenuhi perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Arumsari Rossafitri

NIM 17107010057

Prodi : Psikologi

Judul : Perilaku *Self Injury* Pada Perempuan Dewasa Awal

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu Psikologi.

Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang *munaqosyah*. Demikian atas perhatiannya, saya ucapkan terimakasih.

*Wassalamu 'alaikum warrahmatullahi wabarokatuh*

Yogyakarta, 29 Juli 2022

Pembimbing,



Candra Indraswari, S.Psi., M.Psi., Psi  
NIP. 19911115 201903 2 019

## **PERILAKU *SELF INJURY* PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL**

Arumsari Rossafitri

17107010057

### **INTISARI**

*Self injury* adalah perilaku maladaptif yang dilakukan secara sengaja oleh individu dalam mengatasi suatu masalah yang dihadapi dan sebagai bentuk mengespresikan perasaan yang begitu menyakitkan yang mana bukan tindakan yang mengarah pada niatan untuk bunuh diri. Penelitian ini berusaha untuk menelaah perilaku *self injury* pada perempuan dewasa awal. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan metode fenomenologi. Teknik pengumpulan data menggunakan metode wawancara, observasi, dan dokumentasi. Informan dalam penelitian ini berjumlah tiga perempuan dewasa awal yang masih atau pernah melakukan *self injury*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk perilaku *self injury* yang dilakukan oleh ketiga informan yaitu menyayat bagian tubuh, membenturkan kepala ke tembok, memukul diri sendiri, dan mengikat tangan dengan tali. Faktor yang menyebabkan ketiga informan melakukan *self injury* yaitu disebabkan oleh kurangnya kemampuan dalam mengendalikan emosi negatif yang terpendam dalam diri karena berbagai permasalahan yang dihadapi seperti hubungan keluarga, pengaruh lingkungan, dan *bullying*.

**Kata kunci:** *self injury*, perempuan dewasa awal

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## **SELF-INJURY IN EARLY ADULT WOMEN**

Arumsari Rossafitri

17107010057

### **ABSTRACT**

*Self-injury is a maladaptive behaviour carried out intentionally by individuals in conquering a problem at hand and expressing feelings that are tormenting without suicidal intent. This research attempted to examine self-injury behaviour in women in early adulthood. The approach utilised in this study is qualitative with phenomenological methods and data collection techniques using interviews, observation, and documentation. The informants in this study were three women in early adulthood who still or have self-injured. The results showed that the three informants' self-injury behaviours were slashing body parts, banging their heads against walls, hitting themselves, and tying their hands with ropes. The factors that caused the three informants to commit self-injury were caused by a lack of ability to control the negative emotions buried deep within themselves due to various problems they faced, such as family relationships, environmental influences, and bullying.*

**Keywords:** *self-injury, early adult women*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## MOTTO

*“There are days when you feel lost, and can’t find your purpose in life. Even in those days, you should live. If you can’t live for yourself, live cause the weather is great and food is good. You might be in pain right now, but soon enough, there’ll come a time when you’ll eventually find your life beautiful and worth living again.*

*Cause the problems we all are facing in our life are temporary, and as we continue to live through hard times, we will eventually learn our own ways to be happy during this process called live.”*

—Tomorrow

*“Hidup yang tidak sesuai impian bukanlah hidup yang gagal, dan hidup yang sesuai impian belum tentu hidup yang berhasil. Aku hanya ingin melakukan tugas yang diberikan kepadaku dengan baik.”*

—Baek Yijin

*“Bak bintang-bintang yang bersinar kala malam tiba dan mentari terbenam yang kan meninggalkan senja. Setiap orang punya warna yang unik dan indah. Saat tiap cahaya makin redup dan target yang semakin tinggi, karena kamu memiliki warnamu sendiri, kuharap kamu bisa bersinar lebih terang.”*

—Beautiful, NCT

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Bismillahirrahmanirrahim*

**Karya sederhana ini, dengan kerendahan hati saya persembahkan untuk:**

Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, yang mana telah menyusun skenario dengan sedemikian rupa, sehingga saya bisa menyelesaikan tugas akhir ini atas pertolongan dan campur tangan-Nya.

Orang tua, adik, dan nenek tersayang yang telah memberikan doa dan dukungan baik secara materil maupun non materil.

Serta, teruntuk almamater “Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



## KATA PENGANTAR

Puji syukur selalu tercurahkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga naskah skripsi yang berjudul “*Perilaku Self Injury pada Perempuan Dewasa Awal*” dapat terselesaikan dengan baik sebagai salah satu syarat meraih gelar sarjana psikologi. Sholawat serta salam senantiasa disanjungkan kepada Nabi Muhammad SAW sebagai ‘ulul azmi yang memberikan penerangan kepada setiap makhluk.

Penulis menyadari bahwa dalam melakukan proses penelitian dan menyelesaikan penulisan seluruh naskah skripsi, tentunya banyak membutuhkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa syukur, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Mochammad Sodik, S.Sos., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi., selaku Kepala Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Very Julianto, S.Psi., M.Psi., selaku Dosen Penasehat Akademik. Terima kasih atas bimbingan dan saran selama ini.
4. Ibu Candra Indraswari, S.Psi., M.Psi., Psi, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, dan masukan kepada penulis.
5. Ibu Satih Sidiyah, Dipl Psy., M.Si, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan kritik, saran, masukan dalam penulisan skripsi.
6. Ibu Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi dan Bapak Muslim Hidayat, M.A., selaku dosen penguji skripsi. Terima kasih atas arahan, masukan, serta bimbingan yang diberikan kepada penulis selama menyelesaikan skripsi.
7. Seluruh Dosen Psikologi yang telah berkenan memberikan pengetahuan dan pengalaman, serta seluruh staf bidang Tata Usaha yang telah membantu proses penelitian ini.

8. Kepada ketiga informan yang telah bersedia meluangkan waktu dalam mengikuti proses penelitian hingga akhir dan terima kasih atas kerelaannya berbagi kisah dan pengalaman.
9. Teruntuk orang tua, adik, dan nenek yang senantiasa selalu mendoakan dan mendukung saya sehingga skripsi ini dapat selesai.
10. Teman-teman Kos Mayung, terkhusus Mbak Salma, Mbak Dina, dan Mbak Rahma yang senantiasa membantu dan berbagi cerita tentang banyak hal.
11. Elvira yang selalu menemani sarapan, tempat curhat, serta yang selalu kudatangi kosnya.
12. Ratri, sosok teman sedari SMA yang selalu bersedia mendengarkan keluh kesah dan berbagi cerita.
13. Seluruh teman-teman Psikologi B, terima kasih atas tawa, suka duka, serta kebahagiaan yang diberikan selama bersama.
14. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga segala bantuan dan partisipasi yang diberikan kepada penulis menjadikan amal baik dan mendapat balasan dari Allah SWT. Penulis berharap, semoga dengan adanya penelitian ini dapat memberikan kebermanfaatan baik secara teoritis maupun praktis. Penulis juga menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga kritik dan saran sangat diharapkan oleh peneliti.

Yogyakarta, 20 Juli 2022

Penulis,



Arumsari Rossafitri  
NIM. 17107010057

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>INTISARI.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
A. <i>Literature Review</i> .....	7
B. Dasar Teori .....	17
C. Kerangka Teoritik.....	25
D. Pertanyaan Penelitian.....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>29</b>
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian .....	29
B. Fokus Penelitian.....	29
C. Informan dan Setting Penelitian .....	30
D. Metode Pengumpulan Data.....	31
E. Teknik Analisis dan Interpretasi Data .....	32
F. Keabsahan Data Penelitian .....	33
<b>BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>34</b>
A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian .....	34
1. Orientasi Kacah .....	34
2. Persiapan Penelitian.....	36
B. Pelaksanaan Penelitian.....	38
C. Hasil Penelitian.....	40

D. Hasil Observasi.....	85
E. Pembahasan .....	87
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>109</b>
A. Kesimpulan.....	109
B. Saran.....	110
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>111</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>117</b>
<b>CURRICULUM VITAE.....</b>	<b>260</b>



## DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Teoritik .....	28
Bagan 2. Perilaku Self-Injury Mawar.....	55
Bagan 3. Perilaku <i>Self-Injury</i> Melati.....	71
Bagan 4. Perilaku <i>Self-Injury</i> Indah .....	84
Bagan 5. Dinamika Ketiga Informan .....	108



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Diri Informan .....	36
Tabel 2. Pengumpulan Data Penelitian.....	39



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Wawancara dan Observasi.....	118
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i> Informan Mawar .....	121
Lampiran 3. <i>Informed Consent</i> Informan Melati .....	123
Lampiran 4. <i>Informed Consent</i> Informan Indah.....	125
Lampiran 5. <i>Pre-eliminary Research</i> Informan Mawar .....	127
Lampiran 6. Wawancara 1 Informan Mawar .....	131
Lampiran 7. Wawancara 2 Informan Mawar .....	134
Lampiran 8. Wawancara 3 Informan Mawar .....	143
Lampiran 9. Wawancara 1 Informan Melati .....	150
Lampiran 10. Wawancara 2 Informan Melati .....	153
Lampiran 11. Wawancara 3 Informan Melati .....	161
Lampiran 12. Wawancara 1 Informan Indah.....	167
Lampiran 13. Wawancara 2 Informan Indah.....	170
Lampiran 14. Wawancara 3 Informan Indah.....	181
Lampiran 15. Hasil Observasi Informan Mawar.....	185
Lampiran 16. Hasil Observasi Informan Melati.....	186
Lampiran 17. Hasil Observasi Informan Indah .....	187
Lampiran 18. Dokumentasi .....	188
Lampiran 19. Reduksi Data Informan Mawar.....	189
Lampiran 20. Reduksi Data Informan Melati .....	201
Lampiran 21. Reduksi Data Informan Indah .....	212
Lampiran 22. Kategorisasi Data Informan Mawar.....	224
Lampiran 23. Kategorisasi Data Informan Melati.....	236
Lampiran 24. Kategorisasi Data Informan Indah .....	246

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Manusia merupakan makhluk sosial yang akan sering berinteraksi satu sama lain dan akan memunculkan suatu pengalaman yang mewarnai hidup seseorang. Pengalaman-pengalaman tersebut tentunya akan diiringi dengan munculnya berbagai macam emosi, baik itu emosi positif maupun negatif. Emosi yang dirasakan akan mempengaruhi kehidupan seseorang, dimana akan membawa pengaruh atau perubahan terhadap sisi psikologis maupun fisik seseorang (Estefan & Wijaya, 2014)..

Pada hakikatnya, suatu permasalahan dalam hidup manusia merupakan sebuah fase untuk menuju kedewasaan dalam bertindak. Oleh karenanya, seseorang akan melakukan pengekspresian berbagai bentuk emosi yang dirasakan. Pengekspresian tersebut hendaknya dilakukan dengan respon yang tepat dan efisien. Respon yang dimaksud yaitu perilaku yang adaptif sehingga tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Sehingga, dalam hal ini dibutuhkan kemampuan mengelola dan mengontrol emosi (Estefan & Wijaya, 2014).

Setiap manusia pasti tidak lepas dari masalah sepanjang hidupnya. Masing-masing individu memiliki masalah yang berbeda begitu pula cara penyelesaiannya. Sebagian individu mampu menyelesaikan persoalannya dengan baik sementara individu lain terkadang tidak mampu untuk menyelesaikan problem yang dialaminya. Ketika seseorang tidak mampu mengatasi



masalah yang dihadapi, maka munculah stres yang meningkatkan berbagai emosi negatif, seperti marah, frustrasi, sedih, dan lain-lain (Putri, 2019).

Terdapat berbagai cara penyaluran emosi yang dirasakan oleh seseorang. Penyaluran emosi dapat dilakukan dengan cara positif maupun negatif. Contoh penyaluran emosi dengan cara positif misalnya melakukan aktivitas yang disukai seperti olahraga, menonton sinema, berekreasi dengan teman, dan hal positif lainnya. Akan tetapi, pada sebagian individu memilih menyalurkan emosi yang dirasakan dengan perilaku maladaptif, salah satunya dengan menyakiti diri sendiri atau yang biasa disebut dengan *self injury* (Kurniawaty, 2012).

Maidah (2013) menjelaskan bahwa *self injury* adalah suatu bentuk tindakan yang dilakukan individu untuk mengatasi rasa sakit secara emosional dengan cara melukai dirinya sendiri secara sengaja bukan dengan tujuan bunuh diri. *Self injury* biasa dilakukan sebagai bentuk dari pelampiasan atau penyaluran emosi yang terlalu menyakitkan untuk diungkapkan dengan kata-kata (Maidah, 2013). Terdapat beberapa bentuk perilaku yang tergolong *self injury*. Menurut Knigge (1999) bentuk *self injury* yang paling umum dilakukan yaitu memotong atau menyayat kulit, membakar, mencakar, dan memukul diri sendiri. Hal tersebut sejalan dengan yang disampaikan oleh calon informan dalam wawancara awal (*pre-eliminatory*).

*“Dulu aku kan taekwondo, tp sekatang udah enggak. Jadi karena udah enggak ada hal buat lari, trus kalo marah mukulin tembok. Kalo lagi stress gitu aku ya ngerasa sesek kan ya di dada. Trus merasa gak bisa/gamau ngerasain hal yang gak nyata. Trus aku sering mukulin diri sendiri (kepala) ke tembok.” (Mawar/PRE1/39/20-11-2020)*

Monty & Fiona dalam (Kurniawaty, 2012) memaparkan bahwa perilaku *self injury* terkadang memang tidak dipahami oleh mayoritas orang, karena menyakiti diri sendiri secara sadar dianggap aneh atau orang gila. Orang yang melakukan tindakan *self injury* sudah tidak memikirkan rasa sakit yang dirasakan, karena mereka beranggapan dengan menyakiti diri secara fisik lebih baik dari perasaan emosional yang dialami. Dengan menyakiti diri sendiri, mereka merasakan perasaan lega dan tenang, meski hanya sementara (Kurniawaty, 2012).

*“Pas mengayunkan tangan tu berasa lega, kayak ada yang lepas. Trus pas kena temboknya ya sakit. Tp kayak sakitnya tu ada, nyata. Kalo misal luka aku bisa liat dimana lukanya. Bukan sakit hati yang bikin ngilu atau sesak di dada dan aku gabisa liat, tp kerasa sakitnya. Aku ngerasa butuh wujud nyata dari rasa sakit itu biar lega (Mawar/PRE1/42-43/20-11-2020).*

Sebagian besar penyebab terjadinya perilaku *self injury* dikarenakan adanya masalah keluarga. Keluarga memiliki pengaruh dalam penyesuaian diri anak dan perubahan yang akan terjadi, karena dari keluarga perkembangan anak berlangsung. Salah satu faktor penting dalam hubungan dengan keluarga adalah komunikasi antara orang tua dan anak. Melalui komunikasi tersebut anak merasa diberi rasa aman oleh orangtua serta dapat menciptakan keterbukaan dan kepercayaan diri dalam mengatasi masalah yang dialami. Akan tetapi, ketika komunikasi antar orang tua tidak terjalin dengan baik, hal tersebut dapat menimbulkan masalah tersendiri khususnya bagi anak (Afrianti, 2020). Selain itu, pola asuh orang tua juga berperan penting sebagai pemicu terjadinya pembentukan perilaku *self-injury*, karena resistensi seorang anak didasarkan dari penerapan orang tua dengan situasi di dalam

keluarga (Kurniawaty, 2012). Pernyataan tersebut sesuai seperti yang disampaikan oleh informan dalam wawancara awal mengenai masalah keluarganya.

*“Ibu aku sosok yang keras. Semua harus sesuai dengan kehendaknya. Kalau ada suatu hal dan minta pendapat, maksudnya bukan beneran minta pendapat tp cuma butuh dukungan aja. Harus diiyain. Ibuku juga gabisa nahan emosi, suka langsung nogomong keras, ngebentak. Ya itu tadi, semua harus sesuai maunya. Kalo bapak orangnya diem, jarang marah. Tapi, kadang gak mau dikasi tau juga kalo ada hal yang gak pas.” (Mawar/PRE1/35/20-11-2020)*

*“Kalau lagi ada masalah yang ribut-ribut gitu, aku gak bisa apa-apa, Cuma diem. Takut juga. Tapi aku sempet denger waktu sma dulu, bapak tuh ketipu ratusan juta, ya aku tahu nominal itu gak kecil, sedangkan keluarga aku juga gak mampu-mampu banget, trus bapak pergi sampai malam gak pulang.. and I know he’s leaving. Dulu aku sampai relain masuk sekolah pilihan ibu, padahal aku masuk sekolah favorit pada waktu itu. Dari situ juga masku main motor ugal-ugalan.. yaa pada akhirnya aku cuma bisa diem. Kalo lagi stress gitu aku ya ngerasa sesek kan ya di dada. Trus merasa yang bisa ngelakuin hal yang nyata. Trus aku sering mukulin diri sendiri (kepala) ke tembok.” (Mawar/PRE1/36/20-11-2020)*

Berdasarkan portal berita *Vice.com* (09/03/2020), perilaku *self injury* kerap menimpa mereka yang berusia 18-24 tahun. Dilansir dari berita tersebut lebih dari sepertiga orang Indonesia pernah melukai diri sendiri. Sedangkan sebanyak 17% penduduk di dunia pernah melakukan perilaku menyakiti diri sendiri. Prevalensi yang terjadi terus meningkat sampai tahun 2015. Sementara itu, menurut portal berita BBC Indonesia (13/03/2010), kasus melukai diri meningkat 50% pada tahun 2008. pada tahun itu, orang berusia di bawah 25 tahun mencederai diri sendiri yang dilandasi oleh berbagai tekanan hidup, tuntutan, dan media sosial. Kedua berita tersebut menunjukkan bahwa rata-rata orang melakukan *self injury* ketika memasuki usia dewasa awal.

Menurut Levinson (1996) usia dewasa awal dimulai dari usia 22 tahun sampai 28 tahun. Dewasa awal memiliki kemandapan perihal konsep diri yang lebih tinggi

daripada saat remaja (Santrock, 2012). Pada usia ini, seseorang dianggap sudah mampu bertanggung jawab dalam berperilaku, namun juga pada usia ini terdapat lebih banyak tuntutan dari keluarga maupun lingkungan sekitar yang secara tidak langsung akan terdapat beberapa permasalahan yang lebih kompleks. Sehingga beberapa orang khususnya dewasa awal yang melakukan *self injury*, meski sebagian besar dilakukan pada saat usia remaja (Arinda & Mansoer, 2021). Adapun dalam melakukan *self injury* itu sendiri terdapat perbedaan antara laki-laki dan perempuan. Laki-laki cenderung memiliki niat untuk mati, sedangkan perempuan melakukan *self injury* sebagai sarana berkomunikasi dengan orang lain (Nock & Kessler, 2006). Penelitian meta-analisis yang dilakukan oleh Brensin dan Scoenleber (2015) menunjukkan bahwa wanita sedikit lebih mungkin daripada pria untuk melakukan *self injury*.

Oleh karena itu, berdasarkan hasil pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk memahami dan mengetahui bagaimana perilaku *self injury* perempuan dewasa awal.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “bagaimana perilaku *self injury* pada perempuan dewasa awal?”

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memahami perilaku *self injury* pada perempuan dewasa awal.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi terhadap pengembangan studi psikologi, khususnya bidang psikologi klinis, serta dapat menambah referensi kajian terkait perilaku *self injury* pada perempuan dewasa awal serta dapat menjadi bahan acuan untuk penelitian selanjutnya.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Masyarakat**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi masyarakat terkait dengan perilaku *self injury* pada perempuan dewasa awal.

#### **b. Bagi Keluarga**

Penelitian ini diharapkan sebagai langkah awal guna mengetahui gejala-gejala perilaku *self injury* pada perempuan dewasa awal serta diharapkan dapat melakukan penanganan awal apabila menjumpai perilaku *self injury*.

#### **c. Bagi Informan**

Diharapkan dapat memberikan informasi mengenai *self injury* dan dapat mengurangi intensitas dalam melakukan *self injury*.

#### **d. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan dapat mengeksplorasi tentang *self injury* yang tidak dideskripsikan dalam penelitian ini, dan bagi peneliti selanjutnya dapat memberikan intervensi kepada pelaku *self injury*.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dalam penelitian ini, kesimpulan yang dapat diambil yaitu:

1. Sebagian besar penyebab perilaku *self injury* pada perempuan dewasa awal karena faktor keluarga. Faktor keluarga yang menjadi sebab timbulnya perilaku *self injury* pada perempuan dewasa awal rata-rata karena perceraian, kurang kasih sayang dan perhatian dari keluarga, dan pola asuh yang diterapkan oleh orang tua. Selain itu, adanya perundungan dan masalah pertemanan.
2. Bentuk *self injury* yang paling sering dilakukan oleh perempuan dewasa awal adalah menyayat bagian tubuh, memukul tembok, memukul tangan, mengikat tangan menggunakan tali secara erat, memukul kaca, dan tidak makan selama beberapa hari.
3. Dampak yang terjadi setelah melakukan *self injury* yaitu dampak fisik berupa timbul bekas luka sayatan dan memar, penurunan berat badan secara drastis; dampak psikis berupa perasaan cemas dan khawatir, perubahan *mood*; perubahan interaksi sosial yang menjadi lebih tertutup.
4. Upaya yang dilakukan oleh informan dalam proses berhenti melakukan *self injury* yaitu dengan konsultasi ke profesional, melakukan *butterfly projects*, membuang benda-benda tajam seperti silet dan gunting, *expressive writing*, *journaling*, dan rukiyah.

## B. Saran

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu sebagai keberlanjutan dan kebermanfaatan penelitian ini, peneliti ingin menyampaikan saran kepada beberapa pihak, yaitu, ketiga informan dalam penelitian ini merupakan para perempuan yang kuat dan hebat karena telah bertahan hingga sejauh ini tanpa menyerah meskipun *coping* yang dilakukan merupakan perilaku maladaptif dan merugikan diri sendiri. Oleh karena itu, kepada informan yang masih melakukan *self injury* diharapkan dapat mengurangi intensitas dalam melakukan *self injury* dan mencari *coping* lain yang lebih positif ketika adanya suatu permasalahan atau tekanan psikologis. Sementara itu, kepada kedua informan yang telah berhenti melakukan *self injury*, tetap melakukan *coping* yang positif dalam mengatasi suatu permasalahan, jangan sampai perilaku *self injury* terulang kembali.

Penulis menyarankan bagi peneliti selanjutnya dapat mengksporasi perilaku *self injury* pada laki-laki. Selain itu, jumlah informan bisa lebih banyak, karena penulis terkendala dalam mencari informan yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini hingga akhir. Bagi peneliti selanjutnya juga diharapkan agar bisa lebih mengeksplorasi yang lebih beragam dalam hal usia, status pernikahan, pekerjaan, maupun faktor lain.



## DAFTAR PUSTAKA

- Afrianti, R. (2020). Intensi melukai diri remaja ditinjau berdasarkan pola komunikasi orang tua. *Jurnal Mediapsi*, 37-47.
- Aktu, Y., & İlhan, T. (2017). *Individuals' Life Structures In The Early Adulthood Period Based On Levinson's Theory*. Turkey: Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Educational Sciences: Theory & Practice.
- Alderman, T. (1997). *The Scarred Soul: Understanding & Ending Self-Inflicted Violence*. Oakland: New Harbinger.
- Andriani, D., & Rochani, S. (2010). Skema perselingkuhan dalam pernikahan dan intensi untuk menikah pada wanita dewasa muda yang orangtuanya berselingkuh. *Jurnal Psikologi*, 175.
- Arinda, O. D., & Mansoer, W. W. (2021). NSSI (Nonsuicidal Self-Injury) Pada dewasa muda di Jakarta: Studi fenomenologi interpretatif. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal Of Indigenous Psychology*, 123-147.
- Brown, T. B., & Kimball, T. (2013). Cutting to live: A phenomenology of self-harm. *Journal Of Marital And Family Therapy*, 195-208.
- Creswell, J. W. (2017). *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, Dan Camouran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dewanggana, N. K., & Setyawan, I. (2021). Pengalaman anak laki-laki dengan ayah yang berselingkuh: Interpretative phenomenological analysis. *Jurnal Empati*, 310-318.
- Edwina, O. I., & Sembiring, T. (2021). Peran mindset terhadap resiliensi keluarga pada dewasa awal. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 183-194.
- Elvira, S. R., & Sakti, H. (2017). Eksplorasi pengalaman nonsuicidal self-injury (NSSI) pada wanita dewasa awal: Sebuah interpretative phenomenological analysis. *Jurnal Empati*, 319-327.
- Estefan, G., & Wijaya, Y. D. (2014). Gambaran proses regulasi emosi pada pelaku self injury. *Jurnal Psikologi Universitas Esa Unggul*, 12(1), 26-33.



- Fadhila, N., & Syafiq, M. (2020). Pengalaman psikologis pelaku self injury pada perempuan dewasa awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3), 167-184.
- Fariied, L., Noviekayati, I., & Saragih, S. (2018). Efektivitas pemberian ekspresif writing therapy terhadap kecenderungan self injury ditinjau dari tipe kepribadian introvert. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang*, 114-125.
- Fitriyani, N., & Kristianto, A. A. (2021). Kecerdasan emosi pada anak dewasa awal yang ayahnya melakukan perselingkuhan. *Psikoborneo*, 260-277.
- Gratz, K. L. (2007). Targeting emotion dysregulation in the treatment of self-injury. *Journal Of Clinical Psychology*, 1091-1103.
- Gumilang, G. S. (2016). Metode kualitatif dalam bidang bimbingan dan konseling. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(2), 144-159.
- Halfon, N., Forrest, C. B., Lerner, R. M., & Faustman, E. M. (2017). Handbook Of Life Course Health Development. *Handbook Of Life Course Health Development*, 1-664.
- Halstead, R. O., Pavkov, T. W., Hecker, L. L., & Seliner, M. M. (2012). Family dynamics and self injury behaviors: A correlation analysis. *Journal Of Marital And Family Therapy*, 246-259.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife crisis pada masa dewasa awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 145-156.
- Hilt, L. M., & Cha, C. B. (2008). Nonsuicidal Self-Injury in young adolescent girls: Moderators of the. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 76(1), 63-71.
- Kasus Lukai Diri Naik 50 Persen. *BBC Indonesia*. Diakses pada tanggal 06 Desember 2020 dari [https://www.bbc.com/indonesia/majalah/2010/03/100312\\_lukaidiriinggris](https://www.bbc.com/indonesia/majalah/2010/03/100312_lukaidiriinggris)
- Karimah, K. (2021). Kesepian dan kecenderungan perilaku menyakiti diri sendiri pada remaja dari keluarga tidak harmonis. *Psikoborneo*, 367-380.

- Kim, H. (2019, Juni 26). *Seperempat Orang Indonesia Pernah Memiliki Pikiran Untuk Bunuh Diri*. Diakses pada tanggal 2 Februari 2022 dari <https://id.yougov.com/id/news/2019/06/26/seperempat-orang-indonesia-pernah-memiliki-pikiran/>
- Klonsky, E. D., & Muehlenkamp, J. J. (2007). Self-injury: A research review for the practitioner. *Journal of Clinical Psychology*, 1045–1056.
- Klonsky, E. D., Victor, S. E., & Saffer, B. Y. (2014). Nonsuicidal self-injury: What we know, and what we need to know. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 565–568.
- Knigge, J. (1999). *Self Injury For Teacher*. Stony Brook University: Willey Periodicals Inc, 1-8.
- Kurniasari, A., Wismayanti, Y. F., Iamayani, Husmiati, Widodo, N., & Susantyo, B. (2013). *Ringkasan Hasil Survey Kekerasan Terhadap Anak Indonesia*. KEMENPPPA.
- Kurniawaty, R. (2012). Dinamika psikologis pelaku self injury (Studi kasus pada wanita dewasa awal). *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 13-22.
- Lewis, S. P., Rosenrot, S. A., & Santor, D. A. (2011). An integrated model of self-harm: identifying predictors of intent. *Canadian Journal Of Behavioural Science / Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 20–29.
- Maidah, D. (2013). Self injury pada mahasiswa (Studi kasus pada mahasiswa pelaku self injury). *Developmental and Clinical Psychology*, 2(1), 6-13.
- Mahtani, S., Melvin, G. A., & Hasking, P. (2017). Shame proneness, shame coping, and functions of nonsuicidal self-injury (NSSI) among emerging adults. *Journal of Emerging Adulthood*, 159-171.
- Malumbot, C. M., Naharia, M., & Kaunang, S. E. (2020). Studi tentang faktor-faktor penyebab perilaku self injury dan dampak psikologis pada remaja. *Psikopedia*, 15-22.
- Manen, M. V. (2016). *Phenomenology Of Practice: Meaning-Giving Methods In Phenomenological Research And Writing*. London: Routledge.

- Martinson, D. (1999). Self Injury Fact Sheet. *Multiplicity, Abuse & Healing Network*.
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Monty, & Fiona, T. (2005). *Dinamika Emosional Pelaku Self-Injuri*. Jakarta: Universitas Tarumanegara.
- Munandar, A., Purnamasari, S. E., & Peristianto, S. V. (2020). Psychological well-being pada keluarga broken home. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 46-52.
- Muttaqin, I., & Sulistyono, B. (2019). Analisis faktor penyebab dan dampak keluarga broken home. *Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 245-256.
- Muthia, E. N., & Hidayati, D. S. (2015). Kesepian dan keinginan melukai diri sendiri remaja. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, 185 - 198.
- Nahareko, A. (2009). Coping remaja akhir terhadap perilaku selingkuh ayah. *Jurnal Publikasi Ilmiah*, 20-25.
- Negash, S., & Morgan, M. (2016). A family affair: Examining the impact of parental infidelity on children using a structural family therapy framework. *Journal of Contemporary Family Therapy*, 198-209.
- Nock, M. K. (2009). Why do people hurt themselves? New insights into the nature and functions of self-injury. *Current Directions In Psychological Science Harvard University*, 18(2), 78-83.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *Schoulid: Indonesian Journal Of School Counseling*, 35-40.
- Putri, F. S., & Afianti, N. S. (2021). Self injury di era digital: pengembangan skala. *Prosiding Seminar Nasional Universitas Psikologi UMBY*, 70-79.
- Prawira, B., Magdalena, S., Siandita, M. J., Hanifa, R. S., & Liem, A. (2021, September 6). *Laporan Perilaku Penggunaan Layanan Kesehatan Mental Di Indonesia 2021–Hasil Awal*. Diakses pada tanggal 31 Maret 2022 dari <https://www.intothelightid.org/tentang-bunuh-diri/laporan-perilaku-penggunaan-layanan-kesehatan-mental-di-indonesia-2021-hasil-awal/>

- Purington, A., & Whitlock, J. (2004). Self-Injury Fact Sheet. *Research Facts And Finding*, 1-4.
- Romas, M. Z. (2012). Self injury remaja ditinjau dari konsep dirinya. *Jurnal Psikologi*, 40-51.
- Rosleny, M. (2019). *Metode Penelitian Psikologi*. Bandung: Pustaka Setia.
- Samiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sansone, R. A., Wiederman, M. W., & Sansone, L. A. (1998). The self-harm inventory (shi): development of a scale for identifying self-destructive behaviors and borderline personality disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 973-983.
- Santoso, A. R. (2020, Maret 9). *Kita Perlu Lebih Serius Membahas 'Self Harm' Yang Menghantui Anak Muda Indonesia*. Diakses pada tanggal 5 Desember 2020 dari <https://www.vice.com/id/article/4agbb3/Ciri-Gejala-Self-Harm-Anak-Muda-Indonesia-Melukai-Diri-Sendiri-Konsultasi-Psikologi>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Jakarta: Erlangga.
- Setyowati, Y. (2005). Pola komunikasi keluarga dan perkembangan emosi anak (Studi kasus penerapan pola komunikasi keluarga dan pengaruhnya terhadap perkembangan emosi anak pada keluarga Jawa). *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 67-78.
- Sibarani, D. M., Niman, S., & Widianoro, F. (2021). Self-harm dan depresi pada dewasa muda. *Jurnal Keperawatan Jiwa: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 795 - 802.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suprayanti, R., Nauli, F. A., & Indriati, G. (2021). Gambaran perilaku self injury dan resiko bunuh diri pada mahasiswa. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 305-312.

- Thesalonika, & Apsari, N. C. (2021). Perilaku self-harm atau melukai diri sendiri yang dilakukan oleh remaja (self-harm or self-injuring behavior by adolescents). *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 213-224.
- Whitlock, J. (2009). The cutting edge: non-suicidal self-injury in adolescence. *Act For Youth Center Of Excellence*, 1-9.
- Wibisono, B. K. (2016). Kajian literatur tentang pola asuh dan karakteristik kepribadian sebagai faktor penyebab perilaku melukai diri pada remaja. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi : "Empowering Self"*, 103-111.
- Zakaria, Z. Y., & Theresa, R. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku non suicidal self injury (NSSI) pada remaja putri. *Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi*, 4(2), 85 – 90.

