

## **FAKTOR-FAKTOR PENDORONG *SELF HARM* PADA SANTRI REMAJA PUTRI**

### ***FACTORS THAT DRIVING SELF HARM FOR ADOLESCENT STUDENTS GIRL***

**Almas Azimatun Qonita<sup>1</sup>, Aisyah Shidiqoh<sup>2</sup>, Ridla Surya Ramadani<sup>3</sup>, Weidya Cahya Wulandari<sup>4</sup>, Anisa Agustanti<sup>5</sup>**  
**STIT Ihsanul Fikri**

almasazimatun16@gmail.com, wulandaricahya111@gmail.com, aisyahshidiqoh20@gmail.com, ridla.surya.r@gmail.com, anisaagustanti@gmail.com

#### **Abstrak**

Masa remaja merupakan masa yang berpeluang terjadi banyak krisis akibat fluktuasi hormon, perubahan fisik dan psikologis, serta sosial. Krisis ini terutama dapat terjadi apabila pada usia dini, masa kanak-kanak, hingga pra-remaja, seorang individu kurang mendapatkan penguatan yang dibutuhkannya. Adapun remaja yang telah kokoh sejak kecil, mereka memiliki peluang lebih besar untuk menjadi remaja yang tuntas, yang dapat disebut dengan istilah lebih indah, yakni pemuda. Di Indonesia, ada sistem pendidikan alternatif yang sangat menjanjikan dan dipercaya banyak orang, yakni Pondok Pesantren. Di pesantren, ada banyak dinamika yang akan dialami santri. Banyak budaya khas pesantren yang menuntut santri untuk segera menyesuaikan diri dan berjuang lebih keras daripada remaja lain yang tidak berstatus santri. Santri remaja yang gagal atau kesulitan beradaptasi, ada yang kemudian melakukan perilaku self harm. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor pendorong santri melakukan perilaku self harm. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi pustaka. Dan setelah dilakukan telaah bahan studi, ditambah dengan data faktual dari guru BK di pondok pesantren, ditemukan bahwa faktor penyebab perilaku self harm di kalangan santri remaja putri, antara lain masalah regulasi emosi, kesepian, kecemasan pada berbagai hal, dan juga faktor biologis (genetik). Adapun salah satu solusi atau terapi yang dapat diberikan adalah Emotion focused coping, fokus pada masalah yang membuat stress dan merubahnya menjadi sesuatu hal positif. Jika kontrol emosi sudah baik, itu akan membantu dalam bersosialisasi, sehingga menghindarkan dari kesepian yang menjadi faktor penyebab utama self harm.

**Kata Kunci:** *self harm*, remaja putri, santri

#### **Abstract**

*Adolescence is a period that has the opportunity to experience many crises due to hormonal fluctuations, physical and psychological, and social changes. This crisis can especially occur when at an early age, childhood, to pre-adolescence, an individual does not get the reinforcement they needs. As for teenagers who have been strong since childhood, they have a greater chance of becoming strong teenagers, which can be called in more beautiful terms, namely youth. In Indonesia, there is an alternative education system that is very promising and is trusted by many people, namely Pondok Pesantren. In Pesantren/Islamic boarding schools, there are many dynamics that will be experienced by students. There are many typical Islamic boarding school cultures that require students to quickly adapt and fight harder than other youth who do not have the status of santri. Teenage "santri" students who fail or have difficulty adapting, some then engage in self-harm behavior. This research was conducted to determine the factors driving students to engage in self-harm behavior. The method*

used in this research is literature study. And after reviewing the study material, coupled with factual data from counseling teachers at Islamic boarding schools, it was found that the factors causing self-harm behavior among young female "santri" students include problems with emotional regulation, loneliness, anxiety about various things, and also biological (genetic) factors. As for one of the solutions or therapy that can be given is emotion focused coping, focus on problems that create stress and turn it into something positive. If emotional control is good, it will help in socializing, thereby avoiding loneliness which is the main cause of self harm.

**Keywords:** self harm, young women, students

## PENDAHULUAN

Dalam buku *Psikologi Umum* Irwanto (2002) masa remaja merupakan masa peralihan dimana sering terjadi krisis identitas. Pada masa peralihan ini, banyak sekali hal baru terjadi sehingga memungkinkan banyak akibat yang akan muncul. Hal yang mungkin terjadi ini bisa saja berupa hal positif maupun negatif. Menurut penulis bahwa pada masa krisis identitas usia remaja ada banyak hal yang dilakukan dalam kesehariannya baik disekolah, lingkungan dan masyarakat. Beberapa hal yang mereka lakukan pada umumnya adalah mengikuti kegiatan organisasi disekolah, mengerjakan tugas sekolah dengan berkelompok dan mengikuti kegiatan dimasyarakat. Dimana pada masa remaja mereka lakukan dengan antusias dalam hal baru sehingga dapat melakukan tanggung jawab dalam setiap hal yang telah dilakukan.

Pada pesantren *modern*, banyak dinamika yang dialami oleh para santri. Apabila santri tidak berhasil menghadapi tekanan, maka akan muncul stressor yang menyebabkan banyak masalah, seperti masalah pengelolaan diri, pengelolaan emosi dan interaksi sosial. Masalah tersebut menjadi hal yang biasa terjadi pada individu berapa pun usianya. Akan tetapi, masalah biasanya muncul dengan tingkat kerumitan yang berbeda dan bentuk yang berbeda pula. Sedangkan setiap individu juga berbeda kemampuannya dalam menyelesaikan sebuah masalah.

Berdasarkan wawancara dengan guru BK di sekolah X, peserta didik kebanyakan memiliki permasalahan dalam hal sosial dan pribadi yang sering terjadi di sekolah. Peserta didik memunculkan sikap berupa depresi berat yang mengakibatkan dirinya melakukan *self harm* yaitu menyakiti diri sendiri. Penyebab ataupun latar belakang terjadinya depresi yang dirasakan oleh peserta didik diantaranya adalah dia yang merasa sendiri, overthinking yang berlebih sehingga menyebabkan melamun dan sedih yang berlarut.

Hasil wawancara yang telah didapat dari guru Bimbingan dan Konseling sekolah X menyebutkan peserta didik tersebut sangat kurang dalam hal sosial. Adanya konflik dengan dirinya sendiri sehingga dirinya tidak siap dalam lingkungannya. Sehingga menimbulkan beberapa sikap yang diterimanya seperti tidak ada teman, temanya menjauhinya, dan menjadikan dirinya terlihat dikucilkan. Dengan begitu peserta didik

tersebut merasa kurang nyaman tidak ada dukungan sehingga menyebabkan berperilaku *self harm*.

Santri remaja putri dituntut mampu bertahan hidup ditengah-tengah krisis identitasnya, tekanan akademik, tekanan hafalan serta tekanan sosial yang mengharuskan mereka untuk mampu bekerja sama dan hidup bersama di lingkungan asrama sepanjang hari dengan teman-temannya tanpa bantuan orang tua. Sebagian remaja putri mampu menghadapinya dengan baik sedangkan sebagian lainnya tidak. Individu yang belum mampu menyelesaikan masalahnya dengan baik maka akan menghadapi tekanan dan stress yang akan menimbulkan emosi negatif dan afeksi negatif.

Stress tersebut dapat menimbulkan perilaku yang merugikan dirinya sendiri, seperti menyalahgunakan waktu yang ada, tidak makan atau justru makan berlebihan, depresi, hingga menyakiti dirinya. Dalam berbagai bentuk stres yang dialami menurut Wildan (2002) strategi sebagian besar terdiri dari proses kognitif yang ditujukan dalam pengukuran tekanan emosional dan strategi yaitu a. penghindaran, peminiman dan pembuatan jarak, b. perhatian yang selektif, c. pemberian penilaian yang positif pada kejadian negatif.

Depresi sendiri merupakan gangguan psikologis yang ditandai dengan gejala turunnya mood, hilangnya nafsu makan serta minat terhadap sesuatu hal, perasaan bersalah dan gangguan tidur (WHO, 2015). Depresi pada remaja biasanya tidak terdiagnosis sejak awal, biasanya terdiagnosis setelah mereka mengalami kesulitan serius di sekolah maupun di asrama saat penyesuaian diri dengan teman sebayanya.

Selain depresi, ada pula berbagai kondisi mental lainnya. Tidak jarang, kondisi mental tersebut mendorong sebagian remaja rentan untuk melakukan *self harm*, baik dengan intensi bunuh diri maupun tidak. Menurut Martinson (1999) ada 4 faktor penyebab seseorang melakukan *self injury* yaitu faktor keluarga, faktor pengaruh biokimia, faktor psikologis dan faktor kepribadian. Perilaku *self injury* yang dilakukan dapat menimbulkan dampak psikologis terhadap pelakunya.

Menurut Maidah (2013) ada 2 dampak perilaku *self injury* yang dirasakan pelakunya yaitu Kepuasan Diri dan Interaksi Sosial. Dampak psikologisnya yaitu kepuasan diri. Hal tersebut pun dirasakan oleh subjek. Subjek merasa lega dan tenang, serta merasa bebannya terangkat bersamaan dengan darah yang mengalir dari luka tersebut.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik membahas mengenai permasalahan *self harm* ini karena sedang *booming* bagi remaja, tak terkecuali pondok pesantren modern ini. Secara khusus yang membahas mengenai *self harm* ini masih jarang di Indonesia, masyarakat pada umumnya juga masih menganggap permasalahan ini sepele dan

menganggap hal ini bukan suatu hal yang butuh penanganan yang serius hingga menyebabkan masalah *self harm* ini bisa saja berdampak hingga bunuh diri.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan yaitu *literature review* dengan cara mengumpulkan jurnal sejumlah 15 penelitian terdahulu selama 10 tahun terakhir yang kami akses dari *Google Scholar*. Jenis penelitian ini adalah *literatur review*. Judul penelitian ini adalah Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya *Self harm* pada Santri Remaja Putri. Subjek penelitiannya yaitu santri remaja putri sekolah menengah atas, teknik pengumpulan data dengan *review* hasil penelitian terdahulu.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi self harm pada remaja putri. Dari 13 referensi yang membahas mengenai self harm ada beberapa faktor diantaranya : regulasi emosi, kesepian, kecemasan pada segala hal, faktor biologis (genetik).

**Regulasi Emosi**, pembahasan dari Skripsi (Sayyidah Khalifah, 2019), menyalurkan emosi negatif yang terpendam, seperti depresi, stres, kecemasan yang disebabkan oleh beberapa permasalahan yang sedang dihadapi oleh informan. Sebenarnya subjek mengetahui yang dilakukannya salah namun tetap dilakukan sebagai peralihan rasa sakit dari perasaan dan pikiran negatif (depresi, kecemasan, ketegangan, kemarahan, kesedihan).

**Kesepian**, pembahasan dari Jurnal Psikogenesis (Ktetut), Hubungan dengan teman sebaya tampaknya menempati bagian yang paling besar dalam kehidupan seorang remaja (Santrock, 2003). Teman sebaya memiliki arti yang sangat penting bagi remaja oleh karena itu, perlakuan teman sebaya tampaknya sangat memengaruhi kehidupannya. Sejalan dengan hasil penelitian Torsteinsdottir (2014) bahwa bullying berhubungan dengan peningkatan gejala depresi dan kecemasan pada remaja, sementara dukungan dari orangtua dapat menurunkan gejala depresi dan kecemasan. Pada penelitian ini, permasalahan dengan perlakuan teman sebaya terbukti menjadi permasalahan yang cukup banyak dirasakan oleh subjek penelitian.

Pembahasan dari Elda (2015) terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kesepian dan keinginan melukai diri sendiri pada remaja dengan angka korelasi ( $r$ ) sebesar 0.274 dan signifikansi ( $p$ ) sebesar 0.000 . Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi pula keinginan untuk melukai diri sendiri, begitu juga sebaliknya semakin rendah kesepian maka semakin rendah pula keinginan untuk melukai dirinya.

**Kecemasan**, pembahasan dari jurnal Focus (Thesalonika dkk, 2021) Tingkat kesulitan yang tinggi dalam menanggapi pengalaman yang negatif dan tingkat toleransi yang rendah terhadap masalah yang dihadapi juga menjadi faktor remaja melukai diri. Baik remaja putri, maupun remaja putra sama-sama dapat memiliki tingkat kesulitan yang tinggi dalam menghadapi suatu masalah. Beautrais (2002), remaja putri memiliki kecenderungan lebih tinggi melakukan self-harm dibandingkan dengan remaja putra. Perempuan ketika melukai diri dinilai masih memiliki harapan yang berhubungan dengan hubungan sosial, sehingga mereka lebih cenderung melampiaskan emosinya pada self-harm dibandingkan suicide (bunuh diri). Sedangkan, laki laki dinilai memiliki kesulitan dalam mengungkapkan emosi dan kesulitan dalam hubungan sosial yang menjadi penyebab stres.

**Faktor Biologis (Genetik)**, Pembahasan dari jurnal (Haryanto, et al., 2015) penelitian genetik dan keluarga menunjukkan bahwa angka resiko di antara anggota keluarga tingkat pertama dari individu yang menderita depresi berat (unipolar) diperkirakan 2 sampai 3 kali dibandingkan dengan populasi umum. Angka keselarasan sekitar 11% pada kembar dizigot dan 40% pada kembar monozigot. Pengaruh genetik terhadap depresi tidak disebutkan secara khusus, hanya disebutkan bahwa terdapat penurunan dalam ketahanan dan kemampuan dalam menanggapi stres (Kaplan dkk, 2010). Depresi muncul dikarenakan adanya faktor lingkungan, faktor psikososial maupun faktor kognitif. Dari ketiga faktor tersebut muncul gambaran klinis berupa perubahan fisik, perubahan perasaan, perubahan pikiran, serta perubahan pada kebiasaan sehari – hari dan perubahan-perubahan ini terjadi pada saat seorang individu mengalami depresi.

Pembahasan dari jurnal *Harvard Health Publication* (2009) Banyak kemungkinan penyebab dari depresi termasuk terganggunya fungsi otak terkait dengan regulasi suasana hati, kerentanan genetik biologisnya, peristiwa kehidupan yang penuh tekanan, obat-obatan dan adanya indikasi medis. Bahwa dengan adanya interaksi faktor faktor inilah yang menyebabkan terjadinya depresi.

Terdapat beberapa dampak dari self harm seperti yang diungkapkan (Cindy dkk, 2020) Dampak psikologisnya yaitu kepuasan diri. Hal tersebut pun dirasakan oleh subjek. Subjek merasa lega dan tenang, serta merasa bebannya terangkat bersamaan dengan darah yang mengalir dari luka tersebut. Selain kepuasan diri, dampak psikologis lainnya yang ditemukan yaitu kecemasan dan kecanduan. Perasaan cemas dirasakan subjek bukan hanya sebelum melakukan self injury namun rasa cemas juga dialami subjek setelah melakukan self injury. Rasa cemas yang dialami subjek setelah melakukan self injury yaitu karena

khawatir dengan penilaian orang lain dan khawatir dengan reaksi orang tuanya. Rasa cemas tersebut mempengaruhi interaksi sosial subjek dengan lingkungannya. Subjek juga mengalami kecanduan dengan perilaku self injury karena kepuasan yang subjek dapatkan pada saat dan setelah melakukan self injury sehingga perilaku tersebut dapat terjadi secara berulang saat subjek memiliki masalah dan mengalami emosi negatif.

Solusi yang bisa dilakukan salah satunya *Emotion focused coping* dan self talk, usaha untuk mengatur dan mengurangi emosi stress dengan cara fokus pada masalah yang membuat stress dan merubahnya menjadi sesuatu hal positif dapat menghindarkan dirinya dari berhadapan dengan stressor. Cara ini lebih sesuai apabila digunakan dalam menghadapi masalah atau situasi yang dianggap dapat dikontrol atau dikuasai oleh individu. *Emotion focused coping* yakni coping ini merupakan bentuk coping yang lebih memfokuskan pada masalah emosi, bentuk coping ini lebih melibatkan pikiran dan tindakan yang ditunjukkan untuk mengatasi perasaan yang menekan akibat dari situasi stress.

Menurut (Nurlaila, 2019) dengan kita mampu mengelola emosi dan mengontrol pikiran kita, maka kita akan lebih baik dalam melakukan segala hal. dengan kelola emosi kita mampu mengatur bagaimana cara yang baik dalam bersosialisasi agar tidak kesepian. Karl C. Garrison dalam Mappiare (2003) mengemukakan bahwa kebahagiaan seseorang dalam hidup ini bukan karena tidak adanya bentuk emosi dalam dirinya, melainkan dari kebiasaannya memahami dan menguasai emosi. menghayati setiap perasaan yang ada tanpa adanya penolakan kemudian sudah saja emosi yang tidak diperlukan. Selain mengatur emosi, kelola  *coping* terdapat hal lain yang lebih penting yaitu komunikasi dengan yang lain, terutama kepada orang tua.

Adanya self-talk juga diharapkan individu dapat memberikan insight bagi dirinya dan memikirkan permasalahan secara logis. Sehingga goalsnya adalah pada pemecahan masalah dan solusi tanpa menyebabkan kembali masalah. Dari berbagai faktor diatas maka dapat diketahui lingkungan sangat berpengaruh dalam tindakan ini. Self-harm juga dikatakan sebagai ketidaktahuan individu dalam mengekspresikan emosi. Sehingga dari permasalahan ini kemudian harus ditemukan solusi yang dapat dilakukan oleh individu secara mandiri yakni melalui cara self-talk. (Ivana, 2019).

## **KESIMPULAN**

Setelah kami melakukan telaah bahan pustaka dan wawancara guru BK pesantren X, dapat kami simpulkan bahwa beberapa faktor penyebab timbulnya perilaku self harm santri remaja putri antara lain adalah regulasi emosi, kesepian, kecemasan pada berbagai

hal, dan juga faktor biologis (genetik). Adapun salah satu solusi atau terapi yang dapat diberikan adalah Emotion focused coping, fokus pada masalah yang membuat stress dan merubahnya menjadi sesuatu hal positif. Jika kontrol emosi sudah baik, itu akan membantu dalam bersosialisasi, sehingga menghindarkan dari kesepian yang menjadi faktor penyebab utama self harm.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alifiando dkk (2022). Gambaran kecenderungan perilaku self harm pada mahasiswa tingkat ahir studi. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*. Vol. 08, No.1
- Malumbot dkk(2020). Studi tentang faktor-faktor penyebab perilaku self injury dan dampak psikologis pada remaja. *Jurnal Psikopedia*. Vol. 01, No.01 ISSN: E-ISSN 2774-6836
- Prasanti & Prihandini (2019). Fenomena aksi menyakiti diri bagi remaja dalam media online (analisis teori konstruksi sosial dalam fenomena aksi menyakiti diri sendiri bagi remaja dalam media online tirto.id). *Jurnal Nomosleca*. Vol, 5 No.2
- Dianovinina, Ktut. (2018). Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya. *Jurnal Psikogenesis, Volume 6, No.1, 70-72*
- Drs. Irwanto. (2002). *Psikologi Umum*. Jakarta: Prenhallindo. 46
- Elda Nabiela Muthia, Diana Savitri Hidayati. (2015). Kesepian dan keinginan melukai diri sendiri remaja. *Journal Universitas Muhammadiyah Malang*
- Haryanto dkk (2015). Sistem deteksi gangguan depresi pada anak- anak dan remaja. *Jurnal ilmiah teknik industri, vol. 14, no. 2, 143- 145*.
- Irma rosalinda lubis, lupi yudhaningrum. (2020). Gambaran kesepian pada remaja pelaku self-harm. *Jurnal penelitian dan pengukuran psikologi, vo.9 no.01*
- Khaulah karimah.(2021). Kesepian dan kecenderungan perilaku menyakiti diri sendiri pada remaja tidak harmonis. *Jurnal psikoborneo*
- Nurlaila. (2019). Management stres, coping stres pada remaja dan dampak pada pembangunan ekonomi daerah kota ternate. *Jurnal magement bisnis*. Vol. 02, no.01. Universitas kahirun ternate

Pohan, chinthia ghayatry rolanda aswin (2021). *Skripsi*. Perilaku self harm pada remaja depresi. Universitas 'aisyiyah yogyakarta

Santrock, john w. (2007). *Remaja*. Jakarta: Penerbit erlangga.

Santi rika umami, amrulloh. 2017 “internalisasi nilai-nilai pendidikan akhlak santri putri asrama x hurun inn pondok pesantren darul ‘ulum jombang” *Jurnal pendidikan islam* 1(1):122-129.

Tolib, abdul. 2017. “pendidikan di pondok pesantren modern”. *Risalah, jurnal pendidikan dan studi islam* 2 (1):60-66.

Thesalonika, nurliana ccipta apsari. (2021). *Focus jurnal pekerjaan sosial*. Perilaku self-harm atau melukai diri sendiri yang dilakukan oleh remaja (self-harm or self-injuring behavior by adolescents). Vol. 4, no.2 hal 213-224

Zalyaleolita yuliandhani helmi zakaria, ria maria theresa. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku nonsuicidal self-injury (nssi) pada remaja putri. *Jurnal psikologi dan sains* vol, 04 no.02