

**GAMBARAN PERASAAN PUTUS AS PADA MAHASISWA YANG
MELAKUKAN PERILAKU MELUKAI DIRI**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

Melisa Kavana Putri

(30702100125)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**GAMBARAN PERASAAN *HOPELESS* (PUTUS ASA) PADA
MAHASISWA YANG MELAKUKAN *SELF-HARM* (MELUKAI DIRI)**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Melisa Kayana Putri
30702100125

Telah Disetujui untuk Diuji dan Dipertahankan di depan Dewan Penguji Guna
Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk Mencapai Gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal


Retno Setyaningsih, S.Psi., M.Si

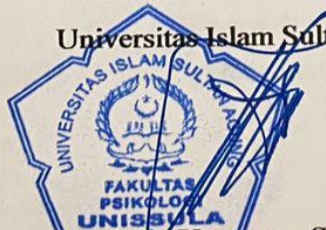
11 Agustus 2025

Semarang, 11 Agustus 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



Dr. Jaka Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK.210799001

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Gambaran Perasaan Hopeless (Putus Asa) pada Mahasiswa yang Melakukan Self-Harm (Melukai Diri)

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Melisa Kayana Putri

30702100125

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada 21 Agustus 2025

Dewan Penguji

1. Dr. Laily Rahmah, S.Psi., M.Si., Psikolog
2. Ratna Supradewi, S.Psi., M.Si., Psikolog
3. Retno Setyaningsih, S.Psi., M.Si.

Tanda Tangan

.....
.....
.....

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 21 Agustus 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIDN. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya, Melisa Kayana Putri dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/ diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.



Semarang, 11 Agustus 2025
Yang menyatakan,

Melisa Kayana Putri
(30702100125)

MOTTO

“Maka sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.”

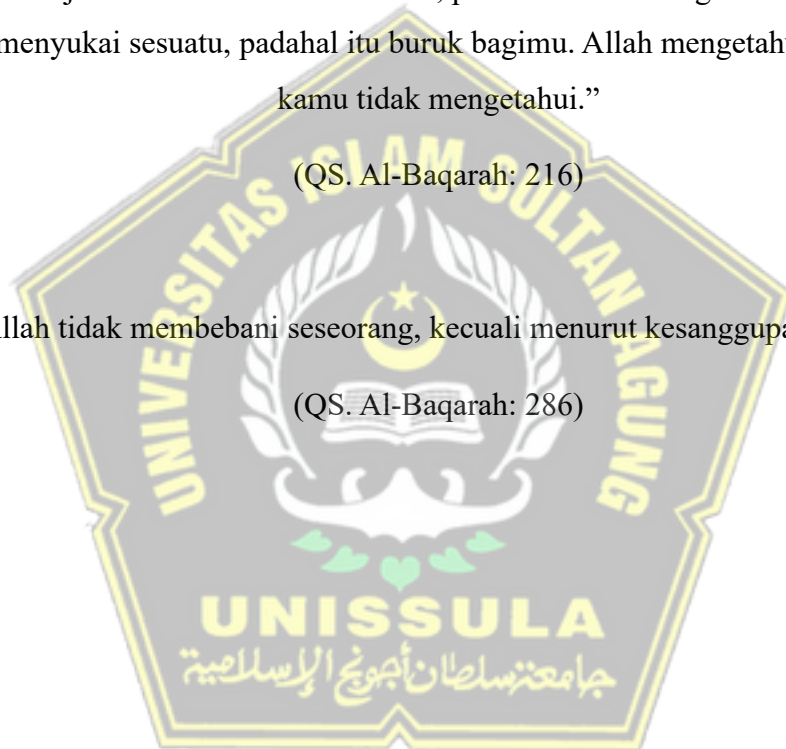
(QS. Al-Inssyirah: 5-6)

“... Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.”

(QS. Al-Baqarah: 216)

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya....”

(QS. Al-Baqarah: 286)



PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah Robbil ‘Alamiin, penelitian ini telah selesai atas izin dan ridho Allah SWT, sebagai bentuk rasa syukur penulis juga mempersembahkan skripsi ini kepada, yang pertama orang tua penulis Ibu Kusmiyati dan Ayah Suparyono yang telah memberikan dukungan, dan doa setiap sujudnya, sehingga apapun rintangan dan tantangan yang penulis alami dapat dihadapi dengan baik serta setiap apapun yang penulis lakukan selalu dilindungi oleh Allah SWT atas doa yang diberikan bapak dan ibu kepada penulis. Selain itu, kepada Bunda Kedi Ali Risma yang selalu memberikan dukungan dan motivasi dalam proses penulisan skripsi ini hingga akhir. Kemudian, Adik-adik penulis, Raditya Dwiyan Putra dan Ayesha Azalea Kyana yang sudah memberikan dukungan dan selalu menghibur penulis.

Dosen pembimbing, Ibu Retno Setyaningsih, S.Psi., M.Si yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk selalu membimbing dan memberikan arahan serta dukungan kepada penulis dari tahap awal hingga akhir penulisan skripsi ini.

Diri saya, Melisa Kayana Putri yang sudah selalu semangat dan kuat dalam menghadapi lika-liku rintangan selama penulisan skripsi ini dari awal hingga selesai.

Almamater yang menjadi kebanggaan untuk diri penulis yaitu Universitas Islam Sultan Agung

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas Rahmat dan karunia-Nya penulis telah diberikan kenikmatan berupa iman dan kesehatan. Selain itu, banyaknya dukungan dari orang tua, keluarga, saudara, dan sahabat penulis yang selalu memberikan motivasi maupun semangat dalam proses skripsi ini dari awal hingga akhir untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Atas Rahmat dan Karunia-Nya lah penulis telah diberikan kemampuan sehingga berhasil menyelesaikan skripsi dengan judul “Gambaran Perasaan *Hopeless* (Putus Asa) Pada Mahasiswa yang Melakukan *Self-Harm* (Melukai Diri)” dengan baik. Sholawat serta salam penulis curahkan kepada Baginda Rasulullah SAW dan para keluarga serta sahabatnya. Sehingga kita semua dapat mendapatkan syafaatnya di hari akhir kelak serta selalu diberikan perlindungan oleh Allah SWT.

Skripsi ini sangatlah jauh dari kata sempurna. Proses penulisan skripsi ini, banyak sekali rintangan dan tantangan yang penulis hadapi. Namun, dengan adanya motivasi, dukungan, bimbingan dan doa dari berbagai pihak akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang terkait dalam proses penulisan skripsi ini. Sebagai wujud terima kasih dari penulis, izin dengan hormat serta kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang telah memberikan ilmu dan berbagai kemudahan serta kenyamanan selama proses belajar di Fakultas Psikologi.
2. Ibu Retno Setyaningsih, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing skripsi atas waktu, motivasi, bimbingan, dan semangat selama proses penulisan skripsi ini.
3. Ibu Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan dukungan selama penulis menempuh pendidikan di bangku perkuliahan.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi yang telah bersedia membimbing, memberikan ilmu, arahan, dukungan, dan motivasi.

5. Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi yang telah membantu dan memberikan kemudahan selama menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi.
6. Ketiga partisipan yaitu partisipan ECP, partisipan CI, dan partisipan ZNR yang telah bersedia menjadi partisipan dalam penelitian skripsi ini dari awal hingga akhir.
7. Cinta pertamaku, Ayah Suparyono. Terima kasih atas usaha dan pengorbanan yang telah engkau hadapi demi memberikan kehidupan yang layak untuk anakmu. Terima kasih telah mendidik dan menyayangiku serta memberikan kenyamanan dan keamanan untuk putrimu. Izinkan putrimu ini untuk bisa berbakti dan memberikan kebahagiaan kepadamu. Sehat dan hidup lebih lama ayahku. Engkau pahlawan hidupku.
8. Pintu surgaku, Ibu Kusmiyati. Terima kasih ibu, atas cinta, kasih sayang, kekuatan, dukungan, dan doa setiap sujudmu yang senantiasa mengiringi dan melindungi setiap langkah perjalanan hidup penulis. Terima kasih telah mendidik, merawat, dan membesarkan penulis hingga bisa sampai dititik ini. Hidup lebih lama agar putrimu bisa senantiasa mengabdikan dan berbakti kepadamu. Engkau panutanku.
9. Bunda Kedi Ali Risma, yang telah memberikan motivasi dan dukungan kepada penulis. Terima kasih atas kebaikan dan kasih sayang yang telah diberikan kepada penulis.
10. Adik-adik penulis, Raditya Dwiyanita Putra dan Ayesha Azalea Kyana yang telah meluangkan waktu, mendukung, dan menghibur penulis.
11. Teruntuk seseorang yang tidak bisa penulis sebutkan namanya disini. Terima kasih atas waktu, usaha, dan semangat yang selalu engkau berikan kepada penulis. Terima kasih sudah bersedia menemani penulis dari awal pertama masuk didunia perkuliahan hingga selesai. Kehadiranmu memberikan banyak motivasi untuk penulis. Terima kasih sudah menjadi partner yang baik, menjadi pendengar atas keluhan penulis selama ini dan terima kasih telah hadir dihidup penulis.
12. Sahabatku dari semenjak duduk dibangku SMA, Feny Eka Agustya. Terima kasih telah membantu penulis dalam banyak hal, baik meluangkan waktu,

menghibur, dan mendengarkan keluh kesah penulis selama proses penulisan skripsi ini.

13. Sahabatku, Nafa Tuhfatul Aliyah. Terima kasih sudah meluangkan waktunya untuk tetap menemani penulis menenangkan diri agar penulis tetap bisa ceria
14. Teman- temanku Rizkiya Rifanti Ulya dan Maeri Adinda. Terima kasih atas waktu, tenaga, dan usaha yang telah membantu menemani proses penulisan skripsi ini.
15. Sahabat syurga, Maisya Ailah, Natasya Fachrunnisa, Nabila Fauziyah Afif, Parasati Ridho Royyani, Yolanda Rosabela, dan Nabila Salsabilah. Terima kasih telah memberikan dukungan dan motivasi selama ini.
16. Melisa Kayana Putri, diri saya sendiri. Terima kasih telah kuat dan bertahan melewati tantangan serta rintangan sampai sejauh ini. Terima kasih telah membuktikan bahwa kamu bisa dan kamu mampu serta bertanggung jawab terhadap sesuatu yang sudah kamu mulai. Terima kasih tidak memilih untuk menyerah terhadap segala tekanan dan kesulitan yang kamu temui.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, sehingga penulis berharap agar dapat menjadi pemicu peneliti selanjutnya agar dapat memperbaiki dan mengembangkan menjadi lebih baik. Semoga, meskipun banyak kekurangan dalam penelitian ini, dapat memberikan manfaat dan pengetahuan bagi pembaca serta peneliti lainnya.

Semarang, 11 Agustus 2025

Yang menyatakan,

Melisa Kayana Putri

(30702100125)

GAMBARAN PERASAAN PUTUS ASA PADA MAHASISWA YANG MELAKUKAN PERILAKU MELUKAI DIRI

Melisa Kayana Putri

Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: melisakayana02@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif secara fenomenologi dengan tujuan untuk menggali mengenai gambaran perasaan putus asa pada mahasiswa yang melakukan perilaku melukai diri. Putus asa merupakan munculnya rasa bosan dan menyerah yang timbul dari dalam diri individu yang disebabkan karena adanya hilang harapan hidup baik dimasa sekarang maupun dimasa yang akan datang. Selain itu, merasa sudah tidak berdaya, hilang arah, tidak semangat dalam melakukan aktivitas. Perilaku melukai diri merupakan tindakan yang dilakukan oleh individu yang dapat menyebabkan kerusakan pada anggota tubuh secara fisik, sehingga hal tersebut dapat mengakibatkan hingga kematian yang disebabkan dengan kerusakan jaringan pada anggota tubuh. Penelitian dilakukan dengan mengambil tiga partisipan. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan *Descriptive phenomenological analysis* atau DPA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga partisipan memiliki sumber permasalahan yang sama yaitu lingkup keluarga yang didukung oleh masalah pribadi sehingga munculnya perasaan putus asa dari dalam diri seperti kesepian, selalu menyendiri, merasa tidak dapat dipercaya, merasa tidak dapat diandalkan oleh lingkungan sekitar, dan merasa tidak pantas untuk hidup sehingga pelampiasan yang dilakukan yaitu melukai diri dan bahkan hingga bunuh diri.

Kata kunci: mahasiswa, melukai diri, putus asa

DESCRIPTION OF FEELINGS OF HOPELESSNESS AMONG STUDENTS WHO ENGAGE IN SELF-HARM

Melisa Kayana Putri

Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: melisakayana02@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

his study is a phenomenological qualitative study with the aim of exploring the feelings of despair in students who engage in self-harming behavior. Despair is the emergence of boredom and resignation that arises from within an individual due to a loss of hope for the present and future. In addition, individuals feel powerless, lost, and unmotivated to carry out activities. Self-harming behavior is an act carried out by individuals that can cause physical damage to body parts, which can lead to death due to tissue damage. The study involved three participants. Data collection methods included observation, interviews, and documentation. Data analysis in this study used descriptive phenomenological analysis (DPA). The results of the study showed that the three participants had the same source of problems, namely family issues supported by personal problems, which led to feelings of despair from within, such as loneliness, always being alone, feeling untrustworthy, feeling unreliable by the surrounding environment, and feeling unworthy of life, so that the outlet was self-harm and even suicide.

Keywords: *hopeless, self-harm, students*

UNISSULA
جامعة سلطان أبوبنح الإسلامية

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	7
C. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II.....	8
TELAAH KEPUSTAKAAN.....	8
A. <i>Hopeless</i> atau Putus Asa.....	8
1. Definisi Putus Asa.....	8
2. Penyebab Putus Asa.....	10
3. Dampak Putus Asa.....	10
B. <i>Self-harm</i> atau Melukai Diri.....	11
1. Definisi <i>Self-harm</i> atau Melukai Diri.....	11
2. Jenis-jenis Individu yang Melakukan Perilaku Melukai Diri.....	12
3. Karakteristik Melukai Diri.....	13
4. Faktor Penyebab Melakukan Perilaku Melukai Diri.....	14
5. Dampak Perilaku Melukai Diri.....	16
6. Klasifikasi <i>self-harm</i>	18

C. Karakteristik Lokasi	18
D. Pertanyaan Penelitian	18
BAB III	19
METODE PENELITIAN	19
A. Rancangan Penelitian	19
B. Fokus Penelitian	19
C. Operasionalisasi	19
D. Subjek Penelitian	20
E. Metode Pengumpulan Data	20
F. Kriteria Keabsahan Data	22
G. Teknik Analisis	23
H. Refleksi Peneliti	24
BAB IV	26
HASIL DAN PEMBAHASAN	26
A. Hasil Penelitian	26
1. Pelaksanaan Penelitian	26
2. Hasil Pengambilan Data	26
3. Deskripsi Hasil Wawancara	31
4. Kategori Tema masing-masing partisipan	35
5. Bagan dari Ketiga Partisipan	50
B. Pembahasan	51
1. Gambaran Perasaan <i>Hopeless</i> atau Putus asa Pada Mahasiswa yang melakukan <i>Self-harm</i>	51
BAB V	57
KESIMPULAN DAN SARAN	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran	57
1. Bagi partisipan	57
2. Bagi Pembaca dan Orang tua	58
3. Bagi Peneliti Selanjutnya	58
DAFTAR PUSTAKA	59

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Subjek Penelitian.....	20
Tabel 2. Kategori Tema Masing-masing Partisipan	35



DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Klasifikasi pikiran dan perilaku menyakiti diri	18
Bagan 2. Triangulasi Sumber	22
Bagan 3. Triangulasi Teknik.....	23



DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1. Data self-harm pada pria dan wanita tahun 2021 (Sumber: National Suicide Research Foundation).....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. Self-harm oleh ZNR (Sumber: Dokumentasi pribadi ZNR) **Error! Bookmark not defined.**



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Panduan Wawancara	65
Lampiran 2. Informed Consent	66
Lampiran 3. Verbatim Wawancara	72
Lampiran 4. Tahap 1 Pembentukan Unit Makna Partisipan ECP	108
Lampiran 5. Tahap 2 sampai 5 Partisipan ECP	113
Lampiran 6. Tahap 1 Pembentukan Unit Makna Partisipan CI.....	119
Lampiran 7. Tahap 2 samapi 5 Partisipan CI	143
Lampiran 8. Tahap 1 Pembentukan Unit Makna Partisipan ZNR.....	172
Lampiran 9. Tahap 2 sampai 5 Partisipan ZNR	190
Lampiran 10. Tahap 6 Pembuatan Sintesis Tema Ketiga Partisipan.....	204
Lampiran 11. Uji Etik.....	208
Lampiran 12. Dokumentasi bukti self-harm dalam bentuk cutting.....	209
Lampiran 13. Dokumentasi Wawancara	211



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang resmi terdaftar pada tingkat perguruan tinggi dengan memiliki kesadaran atas dirinya sehingga dapat berkembang dalam pengetahuan maupun ilmiah (Hawa dkk., 2024). Mahasiswa memiliki tugas inti yaitu menjalani kegiatan yang berada di lingkungan perguruan tinggi dengan mengikuti kegiatan akademik untuk dapat berada di tahap kelulusan, sehingga mahasiswa merupakan tergolong lebih dewasa daripada remaja SMA dan masa dimana seorang mahasiswa akan memikirkan kehidupan kedepan atas hidupnya dalam memperoleh kesuksesan (Homaedi dkk., 2022). Dengan demikian, mahasiswa dinilai mampu dalam mengelola emosi dengan baik, sehingga dapat mengatasi permasalahan yang dialami dengan cara yang sesuai (Maidah, 2013). Namun, terdapat juga kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam masa perkuliahan yaitu berupa munculnya rasa malas dalam diri sendiri, kesulitan dalam menghadapi tugas. Hal tersebut dapat menjadikan pemicu munculnya tekanan dari dalam diri mahasiswa sehingga adanya respon stress dari dalam diri yang biasa disebut sebagai stress akademik (Marfuatunnisa & Sandjaja, 2023). Stress akademik yang dialami oleh mahasiswa dapat berupa tekanan akademik yang tinggi, tuntutan mengenai ujian, dan bahkan ekspektasi dari pihak internal yaitu diri sendiri maupun pihak eksternal yaitu orang tua, dosen, maupun teman sebaya (Kuswanto, 2025). Munculnya tekanan akademik dan sosial yang dirasakan oleh mahasiswa secara berlebihan akan berpengaruh secara negatif pada kesehatan mental yang dirasakan oleh mahasiswa yaitu dapat berupa stres, kecemasan, putus asa, dan depresi, bahkan lainnya (Meliala, 2024).

Putus asa merupakan kondisi mental yang dialami oleh individu yang dilandasi oleh rasa tidak berdaya dalam mencapai harapan (Permana dkk., 2022). Ketika partisipan merasakan putus asa, mereka akan kesulitan untuk berpikir secara baik dan menimbulkan rasa hampa, tidak semangat, dan menyalahkan diri sendiri (Utomo & Rahmasari, 2024). Putus asa memiliki berbagai dampak yang signifikan bagi diri individu, seperti adanya tekanan mental, perasaan kecewa yang berlebihan karena tingginya ekspektasi individu, dan munculnya rasa trauma sehingga takut

akan kegagalan (Permana dkk., 2022). Individu yang memiliki perasaan putus asa yang tinggi dapat berdampak pada pengelolaan emosi yang kurang baik, sehingga individu akan sulit dalam mengendalikan permasalahan yang dihadapi. Hal tersebut dapat berdampak pada cara berpikir individu untuk dapat melakukan tindakan bunuh diri (Sya'adiah dkk., 2024). Pelampiasan emosi dapat dilakukan dengan dua cara yaitu positif dan negatif. Pelampiasan emosi dengan cara positif dapat berupa olahraga, nonton film, maupun yang lainnya. Pelampiasan emosi dengan cara negatif berupa minum alkohol, narkoba, dan menyakiti dirinya, maupun tindakan negatif lainnya (Maidah, 2013).

Perilaku melukai diri merupakan tindakan yang dilakukan secara sengaja dengan merusak jaringan tubuh tertentu yang bertujuan untuk melukai diri sendiri (Klonsky, 2010). Dalam DSM V perilaku *self-harm* atau melukai diri disebut sebagai NSSI atau *Non-Suicidal Self Injury*. Hal tersebut memiliki definisi yaitu perilaku yang menyakiti diri sendiri. Sedangkan NSSI merupakan istilah diagnosis pada gangguan psikologis pelaku yang melakukan perilaku melukai diri dengan berbagai kriteria tertentu yang tertulis pada DSM V (Putri, 2022). Bentuk melukai diri sendiri secara umum antara lain seperti memotong, menggaruk, mengukir, memukul diri sendiri, membakar diri sendiri, mengelupas luka, mengorek, dan mengikis (Walsh, 2010).

Pada perilaku melukai diri yang paling sering dilakukan adalah menyayat kulit atau yang disebut *self-cutting* dengan menggunakan benda tajam seperti silet (Tarigan & Apsari, 2022). Tindakan melukai diri dilakukan dengan tujuan mengurangi permasalahan emosional atau permasalahan psikis individu terhadap permasalahan yang dialami. Sehingga rasa tegang yang dirasakan individu akan berkurang dan terasa lebih tenang dari perasaan yang tidak nyaman akibat berbagai permasalahan yang dialami (Faried dkk., 2019). Individu yang melakukan perilaku melukai diri cenderung menunjukkan emosi negatif yang lebih sering daripada individu lainnya dalam kehidupan sehari-hari (Klonsky, 2010). Perilaku melukai diri yang dilakukan pelaku merupakan dampak dari tingkat rendahnya regulasi emosi dari dalam diri individu, sehingga menimbulkan ketegangan emosi yang

tidak stabil (Pebriani dkk., 2023). Sehingga, perilaku *self-harm* adalah perilaku yang melukai diri sendiri yang dilakukan secara sengaja untuk meluapkan atau mengekspresikan emosi dari dalam diri individu (Insani & Savira, 2022).

Data yang bersumber dari (Puteri, 2023) mengungkapkan bahwa terdapat sekitar 70% orang yang bunuh diri, mereka melakukan tindakan melukai diri terlebih dahulu untuk melukai diri sendiri. Sedangkan hasil survey yang sudah dilakukan oleh YouGov Omnibus mengungkapkan bahwa terdapat lebih dari sepertiga atau sekitar 36,9% individu di Indonesia yang sudah pernah melakukan *self-harm*. Hal tersebut terdapat sebanyak 20,21% pada remaja. Berdasarkan data tersebut 93% didominasi oleh remaja perempuan.

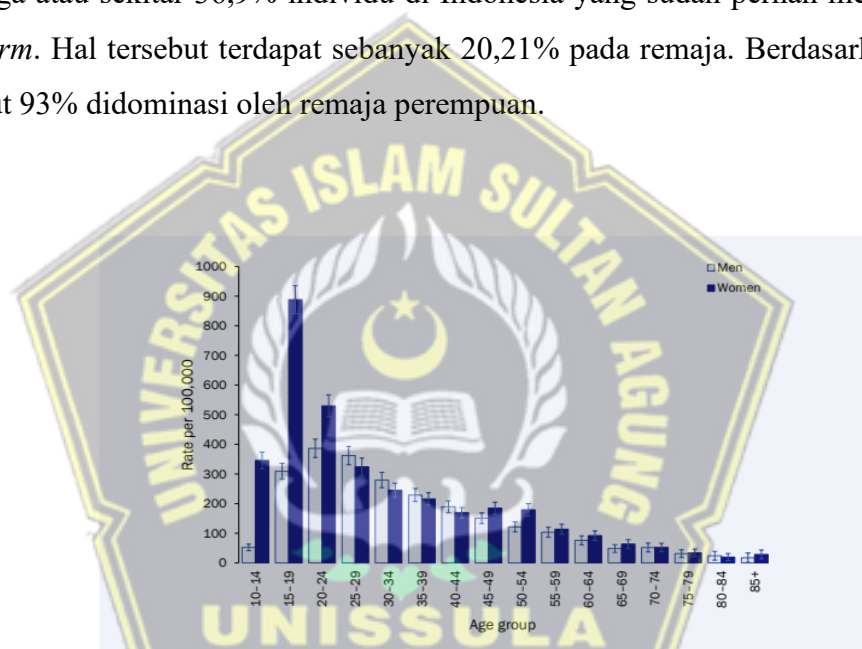


Figure 15: Person-based rate of self-harm for men and women in 2021 by 5-yr age group.

Gambar 1. Data self-harm pada pria dan wanita tahun 2021 (Sumber: National Suicide Research Foundation)

Berdasarkan data diatas tingkat individu yang melakukan perilaku melukai diri tertinggi pada kelompok usia 15-19 tahun bagi perempuan, sedangkan pada urutan tingkat tertinggi kedua yaitu pada kelompok usia 20-24 tahun bagi perempuan (Joyce dkk., 2024). Perilaku melukai diri dapat dilakukan oleh siapapun, biasanya dilakukan oleh remaja berusia 11-15 tahun dan proporsi tertinggi yaitu pada usia 10-20 tahun (Lubis & Yudhaningrum, 2020).

Fenomena perilaku melukai diri juga sudah meluas di media sosial seperti pada (Schoolmedia, 2023) yang disampaikan oleh menteri PPPA terdapat 49 korban

yang melakukan perilaku melukai diri dalam satu lingkungan sekolah yang berada di kabupaten Karangasem, provinsi Bali. Terdiri dari 40 anak melakukan sayatan dengan jumlah satu kali, dan 9 anak melakukan sayatan hingga berulang kali. Fenomena lain juga di paparkan pada (Satyadi & Kayanti, 2024) peristiwa terjadi pada bulan Oktober 2023 bahwa sebanyak 76 siswa SMP Negeri di Kabupaten Magetan melakukan perilaku melukai diri dengan benda tajam antara lain pecahan kaca, jarum, dan penggaris.

Fenomena perilaku melukai diri juga ditemui peneliti di kehidupan sosial pada saat mengamati secara langsung bekas goresan yang berada ditangan teman. ZNR juga mengungkapkan bahwa ketika dia melakukan perilaku melukai diri ada beberapa teman terdekatnya yang mengetahui.

“Aku ngelakuin itu dari masih sekolah SMA kelas 3 sampai pas kuliah tahun kemarin, tepatnya bulan september 2024” (wawancara dengan ZNR pada 9 Januari 2025)



Gambar 2. Self-harm oleh ZNR (Sumber: Dokumentasi pribadi ZNR)

Berdasarkan fenomena dan wawancara sepintas yang telah dipaparkan diatas perilaku melukai diri yang dilakukan memiliki faktor penyebab yaitu faktor psikologis, seperti yang diungkapkan oleh Sutton (2007) dalam Bidayah dkk., (2022) menjelaskan faktor penyebab munculnya perilaku melukai diri adalah faktor psikologis. Faktor psikologis meliputi beberapa hal antara lain adanya ketidakmampuan menahan emosi, stres, harga diri yang rendah, ketidakmampuan mengekspresikan diri maupun emosi yang baik, merasa kesepian, depresi, adanya keinginan diperhatikan oleh orang lain, putus asa, sulit menerima kenyataan dalam hidup, merasa tidak berguna, frustrasi, dan depresi (Bidayah dkk., 2022).

Beberapa penelitian terdahulu juga melakukan penelitian secara mendalam mengenai perilaku melukai diri antara lain seperti yang dilakukan oleh (Wibisono & Gunatirin, 2018) dengan judul “Faktor-faktor penyebab melukai diri pada remaja perempuan” yang dilakukan dengan metode kualitatif pada 2 partisipan perempuan berusia 17 -20 tahun. Hasil penelitian tersebut bahwa adanya faktor eksternal dan internal penyebab pelaku melakukan tindakan melukai diri. Faktor eksternal berupa tekanan sosial dari keluarga. Sedangkan faktor internal berupa kehilangan, rendahnya harga diri, dan trauma.

Penelitian lain juga dikemukakan oleh (Lubis & Yudhaningrum, 2020) yang berjudul “Gambaran kesepian pada remaja pelaku *self-harm*” dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami perilaku melukai diri mempunyai tingkat kesepian pada segi keluarga, romantic, dan sosial. Namun untuk peran tertinggi remaja memiliki perasaan kesepian pada segi keluarga.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Faradiba & Abidin, 2022) yang berjudul “Bagaimana dan apa Cara Remaja dalam Melakukan Self-Harm? Studi Kualitatif pada Remaja Perempuan di Jakarta” dengan metode kualitatif pada remaja putri usia 12-23 tahun. Hasil penelitian menunjukkan remaja putri melakukan self-harm sejak lebih dari lima tahun, dimulai dari media sosial yang menunjukkan jika self-harm dapat menjadi jalan keluar atau solusi dari masalah yang dialami.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu yang telah dipaparkan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian kepada partisipan yang berbeda yaitu mahasiswa yang melakukan perilaku melukai diri. Pada masa menjadi mahasiswa merupakan masa peralihan dari remaja ke dewasa (Hasanah, 2017). Seorang mahasiswa akan memiliki berbagai kegiatan maupun tugas yang lebih berat dibandingkan pada saat mejadi seorang siswa baik dari segi akademik maupun organisasi (Saputri dkk., 2022). Sehingga dapat mengakibatkan stres dan dampak yang negatif baik dari segi fisik maupun psikis (Hasanah, 2017). Selain itu, menjadi seorang mahasiswa juga akan menghadapi berbagai permasalahan kehidupan,

seperti dalam hal akademis, merintis karir, masalah finansial, bahkan hubungan sosial dengan lingkungan sekitar, sehingga akan mengakibatkan kesehatan mental yang kurang baik seperti mudah cemas, depresi, bahkan gangguan emosional (Fadilla dkk., 2024).

Peneliti melakukan wawancara dengan tiga mahasiswa yang melakukan perilaku melukai diri. Partisipan pertama merupakan seorang mahasiswa perempuan yang melakukan tindakan melukai diri. Wawancara dilaksanakan pada tanggal 9 Januari 2025. Hasil wawancara tersebut yaitu:

“aku ngelakuin self-harm karena tertekan banyak pikiran, terus pernah pas putus soal cinta, sama ngerasa ngga pantes buat hidup” (ZN dalam wawancara 9 Januari 2025)

Selanjutnya wawancara juga dilakukan dengan seorang mahasiswa perempuan pada tanggal 11 Januari 2025. Hasil wawancara awal yaitu:

“aku nggak tau mau ngeluapinnya ke siapa dan juga nggak tau mengurangi masalahnya saat itu gimana. Pas itu masalahku tentang cowok” (EC dalam wawancara 11 Januari 2025)

Wawancara dilakukan kepada partisipan ketiga yaitu seorang mahasiswa perempuan pada tanggal 12 Januari 2025. Hasil wawancara tersebut yaitu:

“setiap aku ngelakuin self-harm it karena aku ngerasa benci sama diriku sendiri, setiap ada masalah aku nggak bisa berhenti buat nyalahin diri sendiri, dari kecil aku di didik sama orang tua ku banyak kerasnya kayak main fisik” (CI dalam wawancara 12 Januari 2025)

Berdasarkan hasil wawancara dengan individu yang melakukan tindakan melukai diri dapat disimpulkan bahwa mereka tidak memiliki teman bicara untuk *sharing* permasalahan kehidupan, sehingga partisipan merasa sendiri dan memendam permasalahan yang dimilikinya bahkan hingga menyalahkan diri sendiri. Pada saat itu terjadi, muncul perasaan dan pikiran bahwa partisipan tidak pantas untuk hidup. Perasaan tersebut merupakan beberapa contoh dari perasaan putus asa. Ketika partisipan merasakan putus asa, mereka akan kesulitan untuk berpikir secara baik dan menimbulkan rasa hampa, tidak semangat, dan menyalahkan diri sendiri (Utomo & Rahmasari, 2024). Putus asa memiliki berbagai dampak yang signifikan bagi diri individu, seperti adanya tekanan mental, perasaan

kecewa yang berlebihan karena tingginya ekspektasi individu, dan munculnya rasa trauma sehingga takut akan kegagalan (Permana dkk., 2022).

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian secara mendalam mengenai gambaran perasaan putus asa pada mahasiswa yang melakukan tindakan melukai diri.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini yaitu: Untuk mengetahui bagaimana gambaran putus asa pada mahasiswa yang melakukan tindakan melukai diri.

C. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Pada penelitian ini diharapkan mampu menjadi ilmu pengetahuan bagi pembaca dalam lingkup psikologi terutama dalam ranah perilaku melukai diri.

2. Praktis

a. Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai perilaku melukai diri, sehingga bagi para mahasiswa agar dapat menjauhi perilaku melukai diri dalam kehidupannya. Penelitian ini juga diharapkan dapat menumbuhkan rasa kesadaran pada diri dalam melampiaskan emosi tidak dengan melukai diri sendiri.

b. Masyarakat

Bagi masyarakat diharapkan dapat menambah membuka wawasan mengenai adanya perilaku melukai diri yang terjadi di lingkungan sekitar. Sehingga, dapat lebih *aware* dengan individu yang memiliki permasalahan dalam kehidupannya.

BAB II

TELAAH KEPUSTAKAAN

A. *Hopeless* atau Putus Asa

1. Definisi Putus Asa

Beck (1967, 1976) dalam (Tsolakis, 2025) mengungkapkan pada teori kognitif depresi yang menekankan bahwa cara individu dalam memandang dan menafsirkan peristiwa yang buruk dalam hidup secara mental dapat memengaruhi perasaan individu terhadap peristiwa tersebut serta dapat memengaruhi cara menghadapi dan mengatasinya. Putus asa juga didefinisikan sebagai ekspektasi negatif mengenai terjadinya hasil yang sangat diinginkan dan perasaan tidak berdaya untuk mengubah kemungkinan menjadi hasil nyata (Abramson dkk., 1988).

Putus asa adalah munculnya perasaan kehilangan terhadap harapan individu yang disebabkan beberapa faktor, seperti mengalami kurangnya sesuatu yang diinginkan (Permana dkk., 2022). Putus asa juga didefinisikan dengan adanya perasaan menyerah yang menyebabkan rasa tidak berdaya dan kehilangan harapan dari individu (Melinda & Khusumadewi, 2017). Penyebab individu mengalami putus asa dapat dilihat dari berbagai permasalahan yang dihadapi dan juga bagaimana individu dalam menyelesaikan masalah tersebut (Permana dkk., 2022).

Putus asa adalah rasa jenuh yang timbul dari diri individu dalam menjalankan kehidupannya seperti tidak punya arah tujuan hidup dan tidak memiliki semangat untuk melakukan kegiatan sehari-hari (Niosa dkk., 2023). Putus asa juga didefinisikan dengan individu yang kehilangan mengenai harapan dimasa sekarang maupun dimasa yang akan datang (Rahmasari & Irawan, 2021). Selain itu, perasaan putus asa merupakan rasa yang timbul didalam diri individu yang disebabkan oleh adanya tekanan yang berlebih maupun ketidaksesuaian harapan individu terhadap sesuatu (Zhafirah dkk., 2024).

Davinson (2018) dalam (Subardi et al., 2025) menjelaskan mengenai putus asa merupakan keadaan yang dialami oleh individu mengenai perasaan

tidak mampu dalam memandang masa depan, melakukan kegiatan yang berarti, serta memberi dukungan terhadap diri, sehingga perasaan putus asa yang dialami oleh individu dapat menjadi titik awal munculnya depresi.

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa putus asa adalah munculnya rasa jenuh dan menyerah yang timbul dari dalam diri individu yang disebabkan karena adanya hilang harapan hidup baik dimasa sekarang maupun dimasa yang akan datang. Selain itu, merasa sudah tidak berdaya, hilang arah, tidak semangat dalam melakukan aktivitas. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Utomo & Rahmasari, 2024) bahwa hal yang paling mendominasi munculnya rasa putus asa adalah dukungan yang kuat dan motivasi dari lingkungan sekitar. Individu yang kurang memiliki motivasi dan dukungan dari lingkungan sekitar akan lebih cenderung kurang memiliki semangat dalam menjalani kehidupannya, hilangnya akan harapan maupun cita-cita, dan hilangnya minat dalam dirinya.

Individu yang merasakan perasaan putus asa akan mengalami beberapa hal dalam dirinya, seperti: tertekan, tidak mampu untuk memikirkan masa depan, dan susah dalam mengembangkan diri menjadi lebih baik. individu yang mengalami perasaan putus asa akan sulit dalam berpikir secara jernih, sehingga ketika dihadapkan oleh suatu masalah, mereka akan menganggap bahwa masalah tersebut adalah masalah yang besar dan tidak ada orang lain yang dapat menolong dan membantunya. Hal tersebut dapat menjadikan pemicu munculnya perasaan hampa, perasaan sedih, rasa bersalah pada dirinya, hilangnya semangat dalam diri, serta dapat mengganggu kesehatan yang bermula dari pikiran yang kosong akibat masalah yang dihadapi. Back dkk (1974) dalam (Anastia & Ningsih, 2025) menyatakan bahwa individu yang memiliki perasaan putus asa akan menganggap bahwa dirinya tidak percaya diri dan menganggap bahwa dirinya tidak mampu untuk menggapai hal yang menjadi tujuannya. Hal tersebut juga dapat diperparah oleh keadaan ekonomi dalam kehidupan individu.

2. Penyebab Putus Asa

Beberapa penyebab individu mengalami perasaan putus asa antara lain yaitu (Hakim & Ningrum, 2022):

- a. Kurangnya dukungan
Individu yang merasakan putus asa, cenderung kurang memiliki dukungan baik dari segi keluarga maupun lingkungan sekitar. Hal tersebut menyebabkan individu mudah lelah dan menyerah dalam menjalani dan menghadapi masalah yang terjadi didalam hidupnya.
- b. Terjadi karena kondisi dalam hidup individu yang tidak diinginkan
Individu yang mengalami perasaan putus asa dapat terjadi karena adanya faktor lain seperti kondisi yang tidak terduga dan tidak diinginkan oleh individu yang hadir didalam hidupnya. Hal tersebut dapat menyebabkan individu merasa kesal dan putus asa pada dirinya. Individu yang mengalami putus asa akan mengalami kelambatan, kaku, dan malas untuk menjalani aktivitas sehari-hari.

3. Dampak Putus Asa

Dampak putus asa bagi individu berkaitan dengan kesehatan mental. Individu dengan perasaan putus asa pada dirinya akan mempunyai pandangan masa depan yang kurang percaya diri atau pesimis dan bahkan tidak mempunyai pandangan masa depan pada dirinya sendiri (Ramadhina & Sosialita, 2023). Individu yang memiliki perasaan putus asa yang tinggi dapat berdampak pada pengelolaan emosi yang kurang baik, sehingga individu akan sulit dalam mengendalikan permasalahan yang dihadapi. Hal tersebut dapat berdampak pada cara berpikir individu untuk dapat melakukan tindakan bunuh diri (Sya'adiah dkk., 2024).

Selain itu, individu yang mempunyai perasaan putus asa akan mengalami dampak bagi dirinya, antara lain (Permana dkk., 2022):

- a. Tekanan Mental
Individu yang mengalami tekanan mental, mereka akan merasakan bahwa adanya beban yang sangat besar bagi dirinya. Hal tersebut

dapat membuat mental seseorang menjadi rendah dan tertekan, sehingga mereka merasa tidak mampu menghadapi permasalahan dalam hidupnya.

b. Kecewa

Perasaan kecewa akan muncul karena didasarkan oleh tingginya harapan individu terhadap ekspektasi. Sehingga ketika harapan tidak bisa sesuai ekspektasi, mereka akan merasa perjuangan yang dilalui menjadi sia-sia. Hal tersebut menimbulkan adanya rasa menyalahkan diri sendiri.

c. Trauma

Perasaan trauma dapat muncul ketika adanya rasa putus asa yang sangat mendalam. Individu yang mengalami perasaan trauma akan takut mencoba hal yang sama untuk kedua kalinya karena takut kegagalan akan terulang kembali.

d. Stress

Perasaan putus asa pada tahap yang mendalam dapat menyebabkan individu memiliki gangguan kejiwaan. Hal tersebut berdasarkan karena berpikir secara rasional dan jernih. Pada tahap ini individu tidak dapat menyeimbangkan antara hati dan pikiran.

B. *Self-harm* atau Melukai Diri

1. Definisi *Self-harm* atau Melukai Diri

Self-harm atau melukai diri merupakan perilaku yang dilakukan secara sengaja dengan cara merusak bagian jaringan tubuh untuk melukai diri sendiri (Klonsky, 2010). Larsen (2004) dalam Tarigan & Apsari (2022) menyatakan bahwa perilaku melukai diri merupakan tindakan yang dilakukan secara sengaja namun tidak termasuk bunuh diri yang mengakibatkan timbulnya luka pada jaringan tubuh untuk meluapkan emosi pada diri individu (Tarigan & Apsari, 2022). Perilaku melukai diri juga didefinisikan sebagai tindakan melukai diri sendiri yang dilakukan dengan berbagai macam

cara dan dengan tujuan ada atau tidaknya keinginan untuk bunuh diri (Anugrah dkk., 2023).

Perilaku melukai diri merupakan kasus yang mengarah pada kesehatan mental individu, dengan upaya dilakukan secara sengaja menyakiti diri sendiri (Nasution & Angraini, 2021). Perilaku melukai diri juga didefinisikan sebagai perilaku menyakiti diri sendiri seperti merusak maupun melukai yang bertujuan mengekspresikan adanya tekanan emosi (Fajaruddin, 2024). Selain itu, perilaku melukai diri merupakan perilaku melukai maupun mengancam diri sendiri yang ditujukan untuk ekspresi meluapkan emosi negatif seperti rasa sedih maupun marah (Ramadhani dkk., 2024).

Perilaku melukai diri merupakan tindakan yang dilakukan oleh individu yang dapat menyebabkan kerusakan pada anggota tubuh secara fisik, sehingga hal tersebut dapat mengakibatkan hingga kematian yang disebabkan dengan kerusakan jaringan pada anggota tubuh. Individu yang melakukan tindakan melukai diri memiliki tujuan untuk mendapatkan perasaan yang lega dari dalam dirinya atas permasalahan yang dialami. Namun demikian, perilaku melukai diri akan tetap menjadi sinyal yang berbahaya bagi tubuh yang disebabkan adanya luka yang dapat menjadi infeksi hingga pada titik yang fatal (Kalangi dkk., 2024). Selain itu, perilaku melukai diri merupakan tindakan yang dilakukan oleh individu dengan kesengajaan tanpa tujuan untuk bunuh diri (Tarigan & Apsari, 2022).

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku melukai diri adalah tindakan melukai diri sendiri yang dilakukan secara sengaja dengan berbagai cara seperti merusak jaringan tubuh sehingga menimbulkan luka, hal tersebut dilakukan untuk meluapkan emosi negatif dari dalam diri individu.

2. Jenis-jenis Individu yang Melakukan Perilaku Melukai Diri

Individu yang melakukan perilaku melukai diri memiliki jenis sebagai berikut (Whitlock, 2009):

- a. Memiliki bekas luka yang tidak biasa
- b. Memar, luka bakar, ataupun luka lainnya

- c. Menggunakan perban terus menerus
- d. Menggunakan pakaian yang tidak sesuai dengan situasi dan kondisi
- e. Menolak untuk ikutserta yang melibatkan seluruh tubuh (misalnya berenang)
- f. Menggunakan gelang terus menerus
- g. Memiliki benda tajam yang berlebihan, seperti pisau cukur, alat pemotong
- h. Penarikan diri dari lingkungan sekitar, sensitive terhadap penolakan, emosi yang tidak stabil
- i. Adanya rasa benci pada diri sendiri, rasa malu, dan ketidakberhargaan pada diri sendiri.

3. Karakteristik Melukai Diri

Karakteristik dari perilaku melukai diri sendiri antara lain sebagai berikut:

- a. Menggoreskan kulit sampai mengeluarkan darah, membakar kulit bagian tubuh, bahkan hingga tindakan memasukkan benda yang bisa menembus kulit permukaan luar, seperti memasukkan peniti di bawah kulit (Nock, 2010).
- b. Memukul diri sendiri, menggigit bagian tubuh diri sendiri, memberikan luka pada diri sendiri (Nock, 2010).
- c. Melukai diri dengan cara memotong, menggaruk, mengukir, memukul, mengelupas luka, membakar, mengorek, dan mengikis pada bagian tubuh diri sendiri (Walsh, 2010).
- d. NHS choices (2011) dalam Romas (2010) perilaku menyakiti diri sendiri seperti membakar, membenturkan tubuh ke dinding, mengkonsumsi obat-obatan secara berlebihan, mengkonsumsi alkohol, perilaku anoreksia atau diet yang berlebihan, dan bulimia atau makan secara berlebihan (Romas, 2010).

Adapun beberapa bentuk perilaku melukai diri yang paling umum antara lain (Whitlock, 2009):

- a. Menggaruk ataupun mencubit dengan kuku bahkan hingga benda tajam yang dapat memberikan luka pada tubuh
- b. Memotong, mengukir kata di pergelangan tangan ataupun pada bagian tubuh yang lain dengan benda tajam
- c. Memukul diri sendiri hingga mengakibatkan memar
- d. Menggigit tubuh hingga menimbulkan bekas
- e. Mencabut rambut, bulu mata, bahkan alis
- f. Mencegah kesembuhan luka dengan sengaja
- g. Membakar kulit
- h. Memasukkan benda kedalam permukaan kulit.

4. **Faktor Penyebab Melakukan Perilaku Melukai Diri**

Faktor yang menyebabkan individu melakukan perilaku melukai diri antara lain yaitu tekanan mengenai pendidikan atau akademis, tekanan terhadap masalah sosial, tekanan pada lingkup keluarga, dan masalah pembentukan jati diri (Fajaruddin, 2024). Selain itu, Faktor individu melakukan tindakan melukai diri, salah satunya yaitu dari faktor keluarga. Berbagai hal yang dapat menjadi penyebab individu melakukan tindakan melukai diri dari segi keluarga seperti gaya pengasuhan dari orang tua. Gaya pengasuhan juga dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, antara lain: stress terhadap keuangan, pengangguran, cacat, gangguan emosional, alkoholisme, penyalahgunaan obat terlarang, perceraian orang tua, dan kematian. Jika anak mendapatkan salah satu dari beberapa faktor gaya pengasuhan tersebut, hal itu dapat memicu anak untuk melakukan tindakan menyakiti diri sendiri karena mereka akan muncul perasaan negatif dan mereka meluapkan emosi negatifnya tanpa menyakiti orang lain (Larsen, 2009).

Wibisono (2018) dalam Wrycza & Susilawati (2024) mengungkapkan bahwa faktor penyebab individu melakukan tindakan melukai diri adalah kehilangan, harga diri yang rendah, dan trauma dari pengalaman hidup di masa lalu. Menurut Karimah (2021) dalam Wrycza & Susilawati (2024) juga mengungkapkan bahwa penyebab utama melakukan tindakan melukai diri yaitu kurang mendapatkan kasih sayang, kurang perhatian, kurang adanya

hubungan interaksi yang baik dengan keluarga, bahkan adanya tindakan kekerasan dalam lingkup keluarga (Wrycza & Susilawati, 2024).

Martinson (1999) dalam Malumbot dkk (2022) menjelaskan bahwa penyebab individu melakukan tindakan melukai diri yaitu ada 4 faktor, antar lain (Malumbot dkk., 2022):

a. Faktor keluarga

Dalam hal ini, anak kurang mendapatkan figur panutan untuk mengungkapkan emosi yang dirasakan, anak juga kurang memiliki hubungan yang dekat dengan keluarga

b. Faktor Biokimia

Individu yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri mempunyai permasalahan dalam sistem serotogenetik pada otak, sehingga menyebabkan impulsif dan agresi

c. Faktor psikologis

Individu akan merasakan kesulitan dalam mengatasi emosinya sehingga menimbulkan tindakan menyakiti diri sendiri

d. Faktor kepribadian

Pada faktor ini, individu yang memiliki kepribadian introvert akan lebih memilih melakukan tindakan menyakiti diri sendiri dibandingkan individu yang memiliki kepribadian ekstrovert.

Faktor penyebab individu melakukan perilaku melukai diri antara lain yaitu (Kalangi dkk., 2024):

a. Faktor eksternal

Pada faktor eksternal yang dapat menjadi pemicu individu melakukan tindakan melukai diri seperti adanya perilaku pola asuh yang otoriter dari keluarga. Faktor lain seperti kekacauan peran dalam anggota keluarga. Hal tersebut menjadikan peran anggota keluarga menjadi tidak terorganisasi, seperti perceraian antara kedua orang tua.

b. Faktor internal

Pada faktor internal yang menjadi penyebab individu melakukan tindakan melukai diri yaitu kecenderungan yang dialami oleh individu mengenai emosi yang negatif. Emosi negatif tersebut dapat berupa ketakutan, cemas, dan marah. Sehingga individu sulit untuk mengontrol emosi dalam dirinya dengan baik. Hal tersebut menjadi titik awal individu memandang dirinya dan lingkungan sekitar menjadi negatif.

5. Dampak Perilaku Melukai Diri

Individu yang sering melakukan perilaku melukai diri akan menimbulkan kepribadian yang kurang sehat, antara lain (Romas, 2010):

- a. Membenci diri sendiri
- b. Rencana masa depan yang tidak matang
- c. Kecemasan dalam diri
- d. Sensitif terhadap penolakan
- e. Mengalami agresivitas yang tinggi dan cenderung menahan
- f. Menahan perasaan yang dirasakan
- g. Coping behavior (perilaku terhadap lingkungan) yang kurang baik

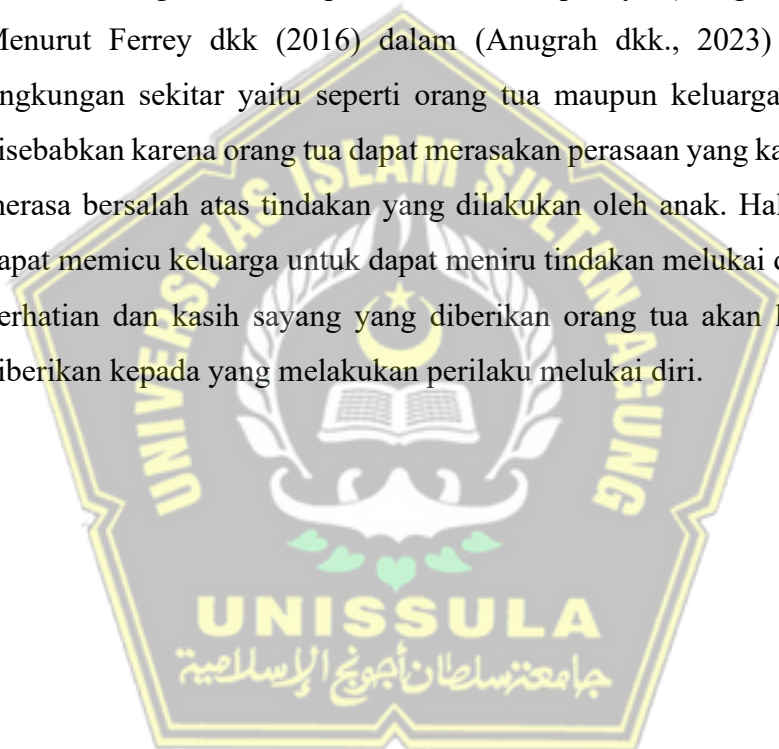
Menurut Maidah (2013) dalam Malumbot dkk (2022) menyebutkan bahwa dampak dari tindakan menyakiti diri sendiri yaitu dari segi psikologis, antara lain (Malumbot dkk., 2022):

- a. Kepuasan diri
Individu yang melakukan melukai diri akan merasakan lebih lega dan tenang ketika sudah melakukan tindakan menyakiti diri, sehingga mereka akan menganggap beban akan berkurang seperti keluarnya darah dari dalam tubuhnya
- b. Kecemasan dan kecanduan

Perasaan cemas akan dirasakan pelaku sebelum dan setelah melakukan tindakan menyakiti diri. Setelah menyakiti diri sendiri, dalam diri pelaku akan timbul rasa cemas terhadap respon orang lain terhadap dirinya. Individu yang melakukan tindakan menyakiti diri akan cenderung merasakan kecanduan. Hal tersebut dipicu oleh

adanya kepuasan yang timbul dari dalam diri setelah melakukan tindakan melukai diri. Sehingga kemungkinan besar pelaku akan melakukan tindakan melukai diri berulang kali ketika mereka mempunyai masalah dalam hidup.

Dampak melakukan perilaku melukai diri akan dirasakan oleh diri sendiri dan lingkungan sekitar. Dampak bagi diri sendiri seperti permasalahan mengenai lingkungan sosialnya, masalah mengenai kesehatan tubuh, maupun masalah mengenai kehidupan berkarir kedepannya (Anugrah dkk., 2023). Menurut Ferrey dkk (2016) dalam (Anugrah dkk., 2023) dampak bagi lingkungan sekitar yaitu seperti orang tua maupun keluarga. Hal tersebut disebabkan karena orang tua dapat merasakan perasaan yang kaget, takut, dan merasa bersalah atas tindakan yang dilakukan oleh anak. Hal tersebut juga dapat memicu keluarga untuk dapat meniru tindakan melukai diri. Selain itu, perhatian dan kasih sayang yang diberikan orang tua akan lebih dominan diberikan kepada yang melakukan perilaku melukai diri.



6. Klasifikasi *self-harm*

Klasifikasi individu dalam melakukan perilaku menyakiti diri dibagi menjadi berikut ini (Nock, 2010):



Bagan 1. Klasifikasi pikiran dan perilaku menyakiti diri

C. Karakteristik Lokasi

Lokasi penelitian dilakukan di Kota Semarang. Lokasi tersebut ditemukan mahasiswa yang melakukan perilaku melukai diri sesuai dengan penelitian ini. Lokasi penelitian ini dipilih berdasarkan jumlah mahasiswa yang berkuliah, sehingga partisipan akan berada di wilayah tersebut. Hal itu juga ditinjau agar partisipan tidak merasa terbebani pada saat pengambilan data.

D. Pertanyaan Penelitian

Pada penelitian ini, memiliki beberapa pertanyaan penelitian yang akan digali, yaitu: Bagaimana gambaran putus asa bagi mahasiswa pelaku *self-harm*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode kualitatif yaitu secara fenomenologi. Fenomenologi dicetuskan oleh Edmund Husserl untuk yang pertama kalinya. Pendekatan fenomenologi digunakan untuk menyatakan kesamaan arti dari suatu hal yang menjadi esensi dalam pengalaman hidup individu. Pendekatan fenomenologi berfokus pada pengalaman individu yang saling *sharing* (Suyanto, 2019).

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi dengan tujuan agar mampu menggali lebih dalam terhadap pengalaman individu mengenai *hoppeles* yang dirasakan oleh pelaku *self-harm*, sehingga penelitian ini bertujuan guna mengetahui gambaran perasaan *hoppeles* pada mahasiswa pelaku *self-harm*.

B. Fokus Penelitian

Pada penelitian ini fokus pada lingkup gambaran perasaan putus asa pada mahasiswa yang melakukan perilaku melukai diri, sehingga fokus penelitian dengan menggali dan mengungkap pengalaman hidup yang dialami oleh individu mengenai perasaan putus asa pada saat melakukan perilaku melukai diri.

C. Operasionalisasi

Pada penelitian ini akan menelaah mengenai gambaran putus asa pada mahasiswa pelaku *self-harm*. Putus asa merupakan perasaan bosan yang timbul dari dalam diri individu dalam menjalankan kehidupannya yaitu seperti tidak mempunyai arah tujuan dan tidak memiliki semangat untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Niosa dkk., 2023). Selain itu, Davinson (2018) menjelaskan mengenai putus asa merupakan keadaan yang dialami oleh individu mengenai perasaan tidak mampu dalam memandang masa depan, melakukan kegiatan yang berarti, serta memberi dukungan terhadap diri, sehingga perasaan putus asa yang dialami oleh individu dapat menjadi titik awal munculnya depresi (Subardi dkk., 2025).

Berdasarkan definisi diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa individu yang memiliki rasa putus asa didalam dirinya dapat dikenali ataupun ditandai dengan

beberapa hal, seperti tidak punya arah dan tujuan, sehingga tidak memiliki semangat dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Selain itu, individu yang tidak memiliki pandangan mengenai masa depan, sehingga tidak ada semangat dan dukungan dari dalam diri dalam menjalani kehidupan. Beberapa hal tersebut menjadi ketertarikan peneliti untuk menggali lebih dalam perasaan putus asa yang dirasakan individu. Peneliti akan menggali perasaan putus asa dengan beberapa pertanyaan, seperti latar belakang individu, kehidupan bersosial serta dengan keluarga, cara menghadapi masalah, dan pandangan masa depan bagi individu.

D. Subjek Penelitian

Penelitian dilakukan di Kota Semarang dengan subjek yaitu individu yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri atau yang disebut sebagai pelaku *self-harm*. Kriteria penelitian yaitu mahasiswa, individu yang melakukan tindakan melukai diri baik dari segi menyayat tangan, meembenturkan anggota tubuh ke dinding, atau bahkan yang lainnya. Sehingga partisipan dapat bercerita mengenai pengalaman hidup yang mereka alami dan rasakan selama menjadi pelaku *self-harm*. Pada penelitian ini menggunakan tiga mahasiswa yang melakukan perilaku melukai diri.

Tabel 1. Subjek Penelitian

Inisial	Usia	Menempuh	Awal mula melakukan
Partisipan		Semester	perilaku melukai diri
ECP	21 tahun	8	Sejak SMA
CI	21 tahun	7	Sejak SD
ZNR	22 tahun	8	Sejak SMA

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang dipakai untuk penelitian ini mencakup tiga cara, antara lain sebagai berikut:

1. Wawancara

Menurut Stewart dan Cash (2000) dalam Devi dkk (2024) menyatakan bahwa wawancara merupakan adanya proses komunikasi interaktif antara

satu dengan lainnya yang memiliki tujuan tertentu , wawancara berupa adanya pertanyaan dan jawaban (Devi dkk., 2024). Wawancara dilakukan dengan adanya pedoman wawancara sebagai batasan dalam wawancara sehingga memiliki alur yang runtut. Tujuan adanya wawancara untuk memperoleh dan mengumpulkan informasi mengenai topik penelitian yang dibahas. Seorang pewawancara akan memberikan pertanyaan kepada partisipan dengan tujuan untuk mendapatkan jawaban (Devi dkk., 2024). Wawancara pada penelitian ini dilakukan antara peneliti dengan partisipan dengan tujuan untuk mendapatkan informasi baik secara umum bahkan hingga informasi yang mendalam. Peneliti melakukan wawancara dengan mengacu pada panduan wawancara yang telah dibuat dan disiapkan sebelum melakukan penelitian.

2. Dokumentasi

Menurut Sugiyono (2005) dalam Nilamsari (2014) dokumentasi meliputi beberapa bentuk antara lain seperti tulisan, gambar, serta karya. Dalam segi tulisan seperti catatan harian, biografi, dan lain sebagainya. Sedangkan dari segi gambar berupa foto, sketsa, dan lain sebagainya. Dalam segi karya seperti karya seni gambar, film, dan lain sebagainya (Nilamsari, 2014). Dokumentasi dalam penelitian ini berupa foto hasil wawancara antara subjek dengan peneliti. Hal tersebut guna untuk memperkuat keaslian dalam proses wawancara.

3. Observasi

Observasi merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Observasi merupakan pengambilan data secara alami terhadap fenomena yang muncul, sehingga dapat menemukan secara keseluruhan peristiwa di lapangan (Romdona dkk., 2025). Observasi pada penelitian ini yaitu peneliti mengamati secara langsung terhadap fenomena yang timbul dari partisipan selama proses wawancara berlangsung.

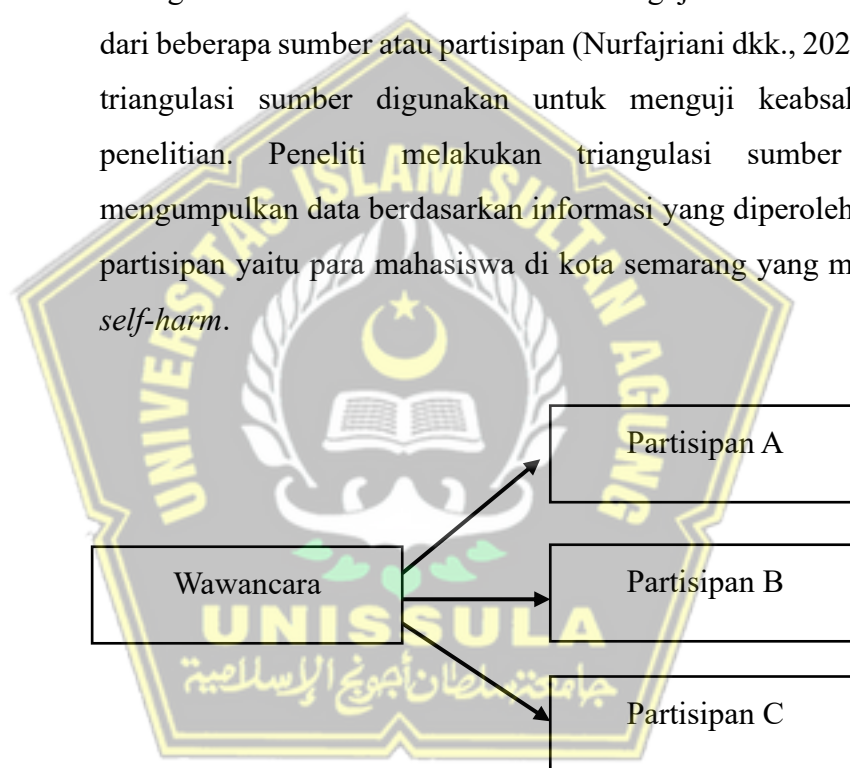
F. Kriteria Keabsahan Data

1. Triangulasi

Triangulasi merupakan cara yang digunakan untuk mengecek data atau informasi dengan beberapa macam jenis (Nurfajriani dkk., 2024). Pengukuran keabsahan data dapat dilakukan melalui triangulasi yang dibedakan menjadi berikut ini (Hasan dkk., 2023):

a. Triangulasi sumber

Triangulasi sumber dilakukan untuk menguji data atau informasi dari beberapa sumber atau partisipan (Nurfajriani dkk., 2024). Tahap triangulasi sumber digunakan untuk menguji keabsahan data penelitian. Peneliti melakukan triangulasi sumber dengan mengumpulkan data berdasarkan informasi yang diperoleh dari tiga partisipan yaitu para mahasiswa di kota Semarang yang melakukan *self-harm*.

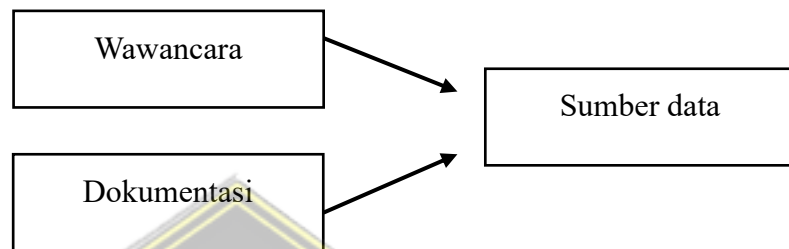


Bagan 2. Triangulasi Sumber

b. Triangulasi teknik

Triangulasi sumber dilakukan untuk menguji data atau informasi dari beberapa metode pengumpulan data yaitu wawancara dan dokumentasi (Nurfajriani dkk., 2024). Pada tahap triangulasi teknik digunakan oleh peneliti untuk menguji keabsahan data. Tahap ini dilakukan dengan cara mengecek data yang sudah dikumpulkan

melalui dokumentasi maupun wawancara. Sehingga akan terjadi crosscheck antara data yang sudah diperoleh dengan teknik pada penelitian yang sama.



Bagan 3. Triangulasi Teknik

G. Teknik Analisis

Langkah analisis data pada penelitian ini yaitu *Descriptive phenomenological analysis* atau DPA. *Descriptive phenomenological analysis* merupakan salah satu metode dalam fenomenologis yang berfokus pada pengalaman umum di antara partisipan. Tahapan DPA atau *Descriptive phenomenological analysis* yaitu sebagai berikut (Kahija, 2017):

1. Membaca transkrip berulang kali
Transkrip merupakan pengalaman partisipan dalam bentuk tertulis. Kemudian peneliti membaca transkrip dengan memberi garis miring (/) atau superskrip (1, 2, 3, dan seterusnya) setiap merasakan perubahan tekstur.
2. Mengambil transkrip yang sudah berisi unit-unit makna atau satuan-satuan makna
Unit makna dipisahkan dengan memberikan penomoran setiap unit makna, sehingga dapat fokus pada masing-masing unit makna. Setelah itu, setiap unit makna dideskripsikan dengan bahasa partisipan.
3. Membuat deskripsi psikologis
Deskripsi unit makna yang berulang dapat disingkirkan kerana tidak relevan dengan pertanyaan penelitian. Selanjutnya, unit makna juga bisa

digabungkan jika memiliki kedekatan makna, sehingga jumlah deskripsi psikologis bisa semakin sedikit.

4. Membuat deskripsi struktural

Pada tahap sebelumnya, deskripsi unit makna dan deskripsi psikologis disebut sebagai deskripsi tekstural. Kemudian, untuk masuk lebih dalam dan semakin dekat dengan inti pengalaman partisipan maka dibuatlah deskripsi struktural.

5. Mengaplikasikan tema dari deskripsi struktural

Pada tahap ini, dilakukan dengan cara merefleksikan deskripsi struktural.

6. Membuat sintesis tema

Tema yang berasal dari semua partisipan akan disintesis menjadi beberapa tema.

7. Menemukan esensi

Esensi tidak dapat muncul jika dalam keadaan tidak tenang. Jika terdapat esensi dapat dicantumkan pada penulisan laporan. Namun jika esensi tidak ditemukan, maka cukup sampai pada langkah keenam yaitu tema esensi. Sehingga, penemuan esensi bersifat fakultatif.

H. Refleksi Peneliti

Peneliti mengangkat masalah rasa putus asa pada mahasiswa pelaku *self-harm* sebagai permasalahan penelitian karena didasarkan pada pengalaman peneliti selama kegiatan magang di Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Kota Semarang. Beberapa permasalahan yang peneliti temukan yaitu mengenai individu yang merasa putus asa terhadap hidupnya karena permasalahan yang dialami, tidak jarang individu juga menyalahkan diri sendiri atas permasalahan yang terjadi dalam hidupnya. Pengalaman peneliti selama magang di Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak menjadi salah satu sumber inspirasi peneliti dalam mengangkat permasalahan tersebut.

Selain itu, peneliti juga memiliki pengalaman mengenai fenomena *self-harm* yang terjadi di lingkungan peneliti, yaitu teman dari peneliti. Pada saat itu, peneliti melihat goresan luka di tangan teman peneliti. Pada saat peneliti

menanyakan kepada pelaku, dia hanya diam dan tersenyum. Namun pada saat berjalan beberapa hari, peneliti menanyakan kembali kepada pelaku. Sehingga pelaku bercerita bahwa dia merasa tertekan dengan hidupnya dan merasa bahwa pelaku tidak pantas untuk hidup.

Berdasarkan beberapa peristiwa yang disebutkan diatas, menjadikan peneliti terinspirasi untuk mengangkat permasalahan penelitian rasa putus asa pada pelaku *self-harm*.



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian mengenai fenomena rasa putus asa pada mahasiswa yang menjadi pelaku *self-harm* banyak membutuhkan langkah persiapan. Persiapan yang dilakukan peneliti antara lain seperti pedoman wawancara yang disusun berupa beberapa pertanyaan yang akan diberikan kepada partisipan. Peneliti juga melakukan observasi kepada semua partisipan.

Wawancara yang dilakukan peneliti membutuhkan adanya alat pendukung yaitu alat perekam suara. Perekam suara digunakan untuk mendokumentasikan hasil yang diberikan oleh partisipan. Peneliti juga melakukan observasi dalam pelaksanaan penelitian dengan mengamati gerak-gerik dari partisipan. Wawancara dan observasi digunakan untuk menggali lebih dalam mengenai pengalaman dan kondisi partisipan yang dialami.

Peneliti juga melakukan adanya *building rapport* atau membangun hubungan kedekatan dengan partisipan, dengan tujuan agar partisipan dapat merasa aman dan nyaman kepada peneliti. Sehingga partisipan dapat bercerita dengan leluasa tanpa adanya paksaan dan ketakutan. Wawancara dilakukan diberbagai tempat seperti rumah kontrakan, rumah kost, dan rumah makan. Hal tersebut ditinjau karena situasi dan kondisi dari masing-masing partisipan.

2. Hasil Pengambilan Data

a. Partisipan 1

1) Identitas

Nama	: ECP
Umur	: 21 Tahun 11 bulan
Jenis Kelamin	: Perempuan
Pekerjaan	: Mahasiswa
Tempat	: Rumah kost, Jl Puspanjolo Barat 9, Kota Semarang

Tanggal : 29 April 2025
 Waktu : 20.30-20.55 WIB

2) Hasil Observasi

Peneliti melakukan observasi pada hari Selasa, 29 April 2025 pada pukul 20.30 hingga 20.55 WIB di rumah kost yang berada di Jalan Puspanjolo Barat 9, Kota Semarang. Rumah kost terlihat ramai oleh anak-anak kost lainnya, namun peneliti dan partisipan melakukan wawancara didalam kamar agar meminimalisir suara ramai, sehingga partisipan dapat bercerita dengan suasana yang tenang. Peneliti dan partisipan duduk diatas kasur kamar kost dan pintu dalam keadaan tertutup serta disertai angin yang berasal dari kipas angin. Pada saat melakukan wawancara, partisipan terlihat santai namun juga terlihat bingung. Partisipan menggunakan kerudung berwarna hitam dan blazer berwarna cream serta memakai kacamata minus dengan *frame* berwarna cream.

Sebelum melakukan wawancara, peneliti membangun hubungan kedekatan atau *building rapport* dengan partisipan dan menjelaskan mengenai informed consent serta garis besar wawancara yang akan dilakukan. Sebelum wawancara dimulai, peneliti selalu mengingatkan kepada partisipan agar tetap santai dan tidak memaksa diri sendiri untuk *speak up* terkait hal-hal yang tidak dapat disampaikan. Peneliti juga meminta izin kepada partisipan untuk melakukan perekaman suara selama proses wawancara berlangsung dan melakukan pemotretan atau foto antara peneliti dan partisipan pada saat proses wawancara selesai.

Wawancara berlangsung dengan durasi 10 menit. Selama wawancara berlangsung partisipan terlihat tidak tenang dan hanya menjawab secara singkat dari pertanyaan yang ditanyakan oleh peneliti. Partisipan terlihat kurang

terbuka oleh peneliti mengenai permasalahan yang pernah dialami. Namun, dalam proses wawancara partisipan mengungkapkan bahwa pernah merasakan rasa putus asa bahkan sampai pada titik tidak memiliki pandangan hidup. Namun hal tersebut hanya dapat disampaikan sepenggal oleh partisipan kepada peneliti. Partisipan juga terlihat bingung dan gelisah ketika menjawab semua pertanyaan yang ditanyakan oleh peneliti. Pada saat wawancara selesai, partisipan menyampaikan kepada peneliti bahwa partisipan pernah mengalami hal-hal yang peneliti tanyakan namun tidak bisa untuk mendeskripsikan melalui ucapan.

b. Partisipan 2

1) Identitas

Nama : CI
 Umur : 21 Tahun 7 bulan
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Pekerjaan : Mahasiswa
 Tempat : Resto Angonjiwo
 Tanggal : 30 April 2025
 Waktu : 14.30-16.30 WIB

2) Hasil Observasi

Peneliti melakukan observasi pada hari Rabu, 30 April 2025 pada pukul 14.30 hingga 16.30 WIB di resto Angonjiwo yang berada di Jalan Menteri Supeno, Desa Kandangan No. 9, Kecamatan Bawen. Pada saat peneliti dan partisipan sampai di lokasi, terlihat sepi dan minim pengunjung. Sehingga peneliti dan partisipan memilih tempat diteras agar mendapatkan suasana yang tenang. Suasana pada saat itu cukup terik dan panas. Peneliti dan partisipan duduk berhadapan disertai adanya makanan dan minuman di meja. Pada saat melakukan wawancara partisipan terlihat sangat santai dan menikmati.

Partisipan menggunakan kerudung berwarna abu-abu dan menggunakan baju berwarna denim serta rok jeans.

Sebelum wawancara dimulai, peneliti membangun hubungan kedekatan atau *building rapport*. Peneliti mengajak interaksi diluar pembahasan penelitian dengan tujuan agar partisipan bisa nyaman ketika berinteraksi dengan peneliti. Selanjutnya, peneliti juga menjelaskan mengenai informed consent dan membahas garis besar wawancara yang akan dilakukan. Peneliti selalu mengingatkan untuk tetap santai dan tidak terburu-buru dalam menyampaikan. Peneliti juga meminta izin kepada partisipan untuk melakukan pemotretan atau foto setelah wawancara selesai dan perekaman suara selama proses wawancara berlangsung.

Wawancara berlangsung selama 41 menit. Selama proses wawancara, partisipan terlihat tenang dan santai dalam menyampaikan serta sesekali mengingat kejadian sedikit lupa. Informan sangat terbuka mengenai latar belakang keluarga hingga pengalaman putus asa yang pernah dirasakan hingga adanya keinginan untuk bunuh diri. Pada saat bercerita mengenai ayahnya yang sudah meninggal, partisipan terlihat sedih dan berkaca-kaca. Wawancara sempat terjeda karena partisipan merasa tidak kuat dan pengunjung resto yang semakin rame melewati lokasi wawancara serta karena adanya suara adzan asar.

c. Partisipan 3

1) Identitas

Nama	: ZNR
Umur	: 22 Tahun 8 bulan
Jenis Kelamin	: Perempuan
Pekerjaan	: Mahasiswa
Tempat	: Kontrakan

Tanggal : 1 Mei 2025

Waktu : 08.30-09.30

2) Hasil Observasi

Peneliti melakukan observasi pada hari Kamis, 1 Mei 2025 pada pukul 08.30 hingga 09.30 WIB di rumah kontrakan yang berada di Jalan Muktiharjo Raya, Bangetayu Kulon, Kecamatan Genuk, Kota Semarang. Peneliti datang ke rumah kontrakan partisipan dan ada beberapa teman partisipan yang sedang berada di ruang tamu. Peneliti dan partisipan melakukan wawancara di teras depan agar tidak mengganggu teman yang lainnya. Suasana pada saat itu sangat teduh dan tenang. Kami ditemani dengan angin dan rindangnya pohon mangga depan rumah serta beberapa motor yang terparkir rapi di halaman rumah kontrakan. Partisipan menggunakan hoodie berwarna biru pekat dan bawahan daster berwarna peach corak. Partisipan sangat tenang dan santai selama wawancara.

Sebelum dimulainya proses wawancara, peneliti membangun hubungan kedekatan atau *building rapport* kepada partisipan dan memulai interaksi seperti menanyakan aktivitas yang sudah dijalankan pada pagi hari tersebut. Pada interaksi tersebut, peneliti juga menjelaskan mengenai informed consent dan garis besar wawancara yang akan dilakukan. Peneliti juga meminta izin untuk merekam suara selama proses wawancara berlangsung dan foto bareng antara peneliti dan partisipan pada saat wawancara telah selesai. Peneliti juga selalu mengingatkan kepada partisipan untuk tetap tenang dan santai serta perlahan dalam menyampaikan pengalaman dan informasi.

Wawancara berlangsung selama 25 menit. Selama proses wawancara partisipan terlihat santai dan menjawab dengan tenang serta sesekali partisipan berpikir terhadap

pengalaman di masa lalu. Partisipan sangat terbuka kepada peneliti jika partisipan memiliki keinginan untuk bunuh diri bahkan hingga hampir melakukan aksi bunuh diri. Hal tersebut disampaikan oleh partisipan karena adanya rasa putus asa berlarut-larut yang dirasakan partisipan. Wawancara sempat terhenti karena teman partisipan keluar dari kontrakan dan menyalakan motor untuk pergi. Pada saat wawancara sudah selesai, partisipan menyampaikan kepada peneliti bahwa partisipan merasakan energi dan tenaganya habis terkuras setelah melakukan wawancara mengingat kejadian traumatis. Peneliti berusaha menenangkan partisipan dengan cara mengajak untuk tarik nafas dan dihembuskan perlahan.

3. Deskripsi Hasil Wawancara

1. Deskripsi Hasil Wawancara Partisipan 1

Berdasarkan hasil wawancara antara partisipan dengan peneliti, partisipan melakukan cutting semenjak duduk dibangku SMA. Partisipan mengaku bahwa ketika masih duduk dibangku SMA tergolong sering melakukan cutting dibandingkan pada saat ini yaitu duduk dibangku kuliah. Meskipun demikian, hal tersebut tidak menutup kemungkinan bahwa partisipan masih tetap melakukan hal yang sama yaitu cutting. Partisipan sudah melakukan cutting sebanyak lebih dari tiga kali. Partisipan melakukan cutting ketika menghadapi permasalahan dalam kehidupannya. Masalah yang dialami oleh partisipan akan dialihkan dengan cara melakukan cutting dengan tujuan agar mendapatkan sedikit ketenangan.

Partisipan seringkali memilih untuk diam dan tidak bercerita dengan siapapun ketika menghadapi permasalahan karena partisipan menganggap bahwa orang lain belum tentu bisa peduli dengan kondisi yang dialami oleh partisipan. Partisipan merasa bahwa tidak memiliki semangat untuk hidup ketika dihadapkan dengan permasalahan sehingga melampiaskannya dengan melakukan sayatan ditangan.

Partisipan juga merasakan lega dan adanya kepuasan setelah melakukan cutting. Perasaan yang dirasakan oleh partisipan yaitu kesendirian dan kesepian karena merasa sendiri dan tidak memiliki siapa-siapa untuk dijadikan tempat cerita. Sehingga melampiaskan dengan cara diam di kamar ketika merasa terpuruk dengan keadaan. Partisipan meyakini bahwa hidup terus berjalan meskipun tetap melakukan cutting.

2. Deskripsi Hasil Wawancara Partisipan 2

Berdasarkan hasil wawancara, partisipan melakukan *self-harm* dengan cutting pada saat masih duduk dibangku SD kelas 6. Hal tersebut dilakukan karena fomo terhadap konten dari media sosial hingga akhirnya timbul adanya rasa candu, sehingga hal tersebut diulang dan menjadi kebiasaan. Partisipan mengaku bahwa ketika melakukan cutting tidak merasakan rasa apapun terutama rasa sakit dan bahkan partisipan juga mengakui bahwa adanya rasa senang dan puas ketika melihat darah akibat sayatan di tangannya.

Partisipan mengaku bahwa tidak memiliki kedekatan dengan ibunya karena pada usia yang masih balita, partisipan ditinggal oleh ibunya ke luar negeri untuk bekerja. Oleh karena itu, partisipan hidup dan dirawat oleh ayahnya dan ketiga kakaknya. Meskipun demikian, partisipan tidak dekat dengan ketiga kakaknya dan hanya merasa dekat oleh ayahnya. Setelah ibunya pulang dari luar negeri, partisipan merasa bahwa kasih sayang yang diberikan oleh orang tua antara ayah dan ibu sangatlah beda. Ayah sayang ke anak dua dan partisipan selaku anak keempat, sedangkan ibunya lebih sayang ke anak pertama dan anak ketiga. Partisipan juga merasakan bahwa dia tidak dekat dengan semua kakaknya, bahkan masalah sepele pun bisa menjadi sumber perdebatan antara mereka. Hal tersebut juga dirasakan oleh tetangga sekitar rumah, ketika sesekali partisipan dan kakaknya pergi bersama selalu muncul pertanyaan dari tetangga ke mereka mengenai kedekatan mereka.

Pada saat partisipan SMP, partisipan kehilangan sosok ayah yang sudah merawatnya dari bayi hingga besar. Partisipan

menyampaikan bahwa partisipan merasa sangat kaget dan kehilangan. Akhirnya partisipan melampiaskan kejadian tersebut dengan menjadi anak “nakal” yang selalu ikut bonek mobil dan hal tersebut berlangsung beberapa bulan. Selain hal tersebut, partisipan juga tetap menjadi pelaku *self-harm*.

Pada waktu SMA, partisipan juga masih menjadi pelaku *self-harm* hingga ada salah satu teman partisipan menyadari hal tersebut. Teman SMA partisipan selalu memberikan motivasi dan semangat untuk partisipan agar partisipan dapat berhenti dari kebiasaan buruk yang selalu dilakukan yaitu cutting. Namun partisipan mengaku hal tersebut tidak mempan bagi dirinya karena partisipan menganggap hal tersebut hanyalah sebuah ketikan saja dan tidak memberikan efek apapun kepada partisipan.

Partisipan mengaku bahwa adanya perasaan kurang kasih sayang dari keluarganya. Partisipan juga jarang bercerita kepada ibunya karena partisipan menganggap bahwa respon ibunya kurang excited dengan ceritanya. Meskipun demikian, partisipan sesekali tetap bercerita tentang pendidikannya, namun tidak dengan kehidupan dan permasalahan yang dialaminya. Partisipan lebih suka untuk menyendiri ketika lelah dengan keadaan. Bahkan partisipan juga pernah memiliki pikiran untuk melakukan percobaan bunuh diri hingga berkali-kali. Hal tersebut karena partisipan merasa masalah yang dialaminya tidak adil. Perasaan bunuh diri timbul sejak masih duduk di bangku SMA. Hal tersebut karena partisipan merasa kesepian terutama semenjak ditinggal oleh ayahnya. Partisipan melampiaskan cerita keseharian dan permasalahannya melalui kontak handphone yang sudah tidak aktif. Hal tersebut untuk mengurangi rasa kesepian dan mendapatkan rasa lega.

3. Deskripsi Hasil Wawancara Partisipan 3

Berdasarkan hasil wawancara antara partisipan dengan peneliti, partisipan melakukan cutting pada masa covid yaitu pada tahun 2021.

Permasalahan yang pertama kali mendasari partisipan untuk melakukan cutting yaitu mengenai laki-laki. Permasalahan tersebut dipendam oleh partisipan selama kurang lebih dua bulan. Partisipan merasa tidak sanggup atas permasalahan yang dihadapi, sehingga muncul perasaan putus asa dan pikiran untuk melakukan percobaan bunuh diri. Partisipan melampiaskan perasaan putus asa dengan menyayat tangan di kamar karena keterbatasan akses untuk dapat keluar rumah. Partisipan juga mengungkapkan bahwa pernah melakukan percobaan bunuh diri dengan cara berdiri dipinggir jalan dengan tujuan untuk menabrakkan diri ke tengah jalan. Namun, partisipan disadarkan oleh akal sehatnya bahwa masih memiliki keluarga dan orang tua, sehingga partisipan mengurungkan niatnya untuk melakukan bunuh diri dan mundur perlahan menjauhi jalan raya.

Partisipan mengaku lega setelah melakukan cutting ditangannya. Partisipan juga mengabadikan hasil cutting di galeri agar tidak diketahui oleh orang lain. Partisipan juga selalu mengelak dan tidak jujur ketika orang lain bertanya mengenai bekas sayatan yang ada ditangan. Perasaan putus asa yang dirasakan partisipan berakibat timbulnya rasa tidak pantas untuk hidup ditengah-tengah orang terdekat, perasaan tidak berguna, dan rasa tidak bisa untuk diandalkan oleh orang sekitar.

4. Kategori Tema masing-masing partisipan

Peneliti mengkategorikan tema berdasarkan hasil wawancara dari masing-masing partisipan. Penjabaran tema dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Kategori Tema Masing-masing Partisipan

No	Partisipan	Kategori Tema
1.	ECP	1. Hubungan antara partisipan dengan orang tua 2. Hubungan antara partisipan dengan teman 3. Rasa tenang setelah melakukan <i>self-harm</i> 4. Luapan emosi dari dalam diri atas masalah yang dialami 5. Perlindungan diri atas respon orang lain 6. Ketakutan dan kekhawatiran menambah beban orang lain 7. Perasaan setelah melakukan <i>self-harm</i> 8. Hilangnya rasa semangat didalam diri 9. Rasa lega setelah melakukan <i>self-harm</i> 10. Perasaan takut dan sepi yang dialami 11. Rasa putus asa yang dialami 12. Kebiasaan berdiam diri dan menyendiri saat muncul masalah

		13. Pandangan terhadap dampak dan masa depan setelah melakukan <i>self-harm</i>
2.	CI	1. Tipe kepribadian yang dimiliki 2. Hubungan antara partisipan dengan orang tua 3. Kemandirian dalam dirinya atas kehidupannya 4. Keinginan memiliki privasi atas kehidupannya 5. Perilaku menyendiri untuk menenangkan permasalahannya 6. Ketidaknyamanan yang dirasakan saat berada di rumah 7. Kurangnya perhatian dari orang tua 8. Bentuk upaya agar hubungan dengan orang tua semakin dekat 9. Hubungan dengan adik atau kakaknya 10. Hubungan dengan lingkungan sosialnya 11. Respon yang diberikan orang lain terhadap cerita atas masalahnya 12. Keinginan validasi dari orang sekitar 13. Perasaan tidak percaya terhadap orang lain atas cerita masalahnya 14. Perasaan kecewa terhadap respon orang lain atas masalahnya 15. Perasaan cemas dan takut terhadap masalahnya yang dapat menyebar

-
16. Rasa fomo menimbulkan tekanan sosial untuk mengikuti trend melakukan *self-harm*
 17. Perasaan setelah melakukan *self-harm*
 18. Disregulasi emosi yang timbul dari dalam diri atas masalahnya
 19. Perasaan yang timbul pada saat melakukan *self-harm*
 20. Pengungkapan cerita ke media sosial dengan *close friend* atas masalahnya
 21. Reaksi yang diberikan atas motivasi dan saran dari orang lain
 22. Rasa kecanduan melakukan *self-harm*
 23. Hilangnya kepercayaan dan rasa takut atas respon orang lain atas masalahnya
 24. Pengalihan rasa kecanduan melakukan *self-harm*
 25. Rasa sendiri dan merasa tidak ada orang lain yang peduli dengannya atas kehidupannya
 26. Jiwa mandiri dalam diri
 27. Rasa putus asa yang dialami
 28. Kebiasaan menyendiri setiap adanya masalah
 29. Penyebab munculnya rasa putus asa
 30. Ketidakseimbangan emosi yang dialami kepada orang tua
-

	31. Rasa lega setelah melakukan <i>self-harm</i> 32. Pandangan terhadap dampak dan masa depan setelah melakukan <i>self-harm</i> 33. Rasa kesepian yang dialami menyebabkan keinginan bunuh diri 34. Perasaan kesendirian karena sudah tidak ada yang peduli 35. Perbedaan kasih sayang orang tua kepada masing-masing anak 36. Kondisi keluarga setelah kehilangan sosok ayah 37. Pelampiasakan emosi pada saat kehilangan sosok ayah 38. Menganggap sudah tidak ada sosok yang bisa menuntun dan mengarahkan menjadi lebih baik 39. Alasan putus asa hingga keinginan bunuh diri 40. Rasa sepi yang menjadi kebiasaan 41. Berdamai dengan kenyataan 42. Tempat pelampiasan untuk berkeluh kesah 43. Rasa bangga pada diri
3. ZNR	1. Hubungan antara partisipan dengan orang tua 2. Keinginan bercerita setelah merasa sesak dan tidak kuat 3. Keberanian mempertahankan lingkungan yang sehat

-
4. Perasaan takut dan memendam atas masalah hidup
 5. Keputusan yang dialami dan timbul keinginan bunuh diri
 6. Percobaan bunuh diri yang dilakukan
 7. Kesadaran atas dampak bunuh diri
 8. Dukungan dan motivasi dari lingkungan sekitar
 9. Dokumentasi kenangan tindakan *self-harm*
 10. Penyangkalan terhadap bekas sayatan
 11. Perasaan bingung melampiaskan rasa sakit hati
 12. Perasaan setelah melakukan *self-harm*
 13. Rasa lega setelah melakukan *self-harm*
 14. Melakukan *self-harm* tanpa melihat dampaknya
 15. Rasa sakit dan putus asa dalam hidup
 16. Rasa putus asa dengan cutting yang berlebihan
 17. Perasaan tidak tenang dan terlalu terbebani atas masalah yang dialami
 18. Kesadaran dan pengalihan tindakan *self-harm*
 19. Rasa putus asa yang dialami
-

-
20. dokumentasi tindakan *self-harm*
 21. Pandangan terhadap dampak dan masa depan setelah melakukan *self-harm*
 22. Pelampiasan sakit hati dengan *self-harm*
 23. Kelegaan dengan berteriak dan menangis
 24. Pengalihan rasa sakit hati
-

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, terdapat enam sintesis tema yang sama antara partisipan 1, partisipan 2, dan partisipan 3. Lima tema tersebut yaitu:

- a. Hubungan antara partisipan dengan orang tua yang tidak terlalu dekat

Pada tema hubungan antara partisipan dengan orang tua, partisipan 1 mengungkapkan melalui potongan wawancara berikut ini:

“kalau soal cerita sama orang tua sih jarang ya karna kan saya juga jarang di rumah dan saya di kos dan pulangnya juga satu minggu satu kali kalau ngga hari minggu, jadi jarang cerita”

Pada partisipan 2, mengungkapkan melalui potongan wawancara seperti berikut ini:

“kalau selama ini saya dari semester itu yaudah kayak lepas gitu, nggak pernah ada komunikasi juga sama orang rumah. Misalpun ada komunikasi itu kayak yang penting-penting aja, misalnya kayak disuruh pulang, ada apa ada apa disuruh pulang gitu. Kalau sehari-harinya nggak pernah ditanyain kabar nggak pernah gimana-gimana, soalnya kan saya juga uang saku pakai uangku sendiri nggak dari orangtua gitu”

Sedangkan pada partisipan 3, mengungkapkan melalui potongan wawancara beriku ini:

“e...sejauh ini hubungan dengan orang tua cukup baik ya kak, sekarang saya lebih dekat dengan ibu saya dibanding dengan ayah saya karena setiap saya ketemu di rumah tu lebih banyak diam nya sama ayah dibanding sama ibu dan semisal untuk ngobrol pun lebih banyak sama ibu dibanding sama ayah karena ayah tipe nya itu e... diem, cuek, gitu, gitu kak”

Dilanjutkan dengan ungkapan sebagai berikut:

“e... cukup cerita banyak sih kak dengan ibu saya tapi untuk masalah pribadi saya, saya kurang terbuka dengan hal itu kayak ya cuman masalah kayak masalah dalam pertemanan sudah seperti itu sama masalah yang pernah saya lakuin tapi bukan berarti yang apa yang ada didalam hati saya itu nggak pernah saya ungkapkan kak seperti itu”

Pada tema hubungan antara partisipan dengan orang tua, partisipan 1 dan partisipan 2 kurang memiliki kedekatan dengan orang tua baik dari ayah maupun ibu. Hal tersebut juga didukung dengan tempat tinggal mereka yang berbeda antara partisipan yang berada di kos dan orang tua yang tinggal dirumah, sehingga mereka kurang memiliki interaksi yang intens dan kurangnya berbagi cerita. Sedangkan pada partisipan 3, memiliki hubungan yang cukup baik dengan orang tua yaitu ibu. Hal tersebut disebabkan karena ayahnya cenderung pendiam dan cuek, sehingga tidak terlalu dekat dan interaksi yang terbatas. Meskipun demikian, partisipan tidak bercerita mengenai masalah pribadinya. Partisipan hanya bercerita mengenai *basic* kehidupannya seperti hubungan dengan temannya.

b. Rasa putus asa yang dialami

Pada tema rasa putus asa yang dialami, partisipan 1 mengungkapkan melalui potongan wawancara berikut ini:

“em... kalau perasaanya ya ngerasa sendiri aja ngerasa nggak punya siapa-siapa, mau cerita ke orang tua juga nggak bisa. Mau cerita ke temen juga e... takut aja gitu”

Dilanjutkan dengan ungkapan sebagai berikut:

“yang pasti yang saya rasakan tu ya ngerasa sendiri aja bingung mau cerita ke siapa juga bingung. Nggak ada pandangan hidup aja sih kedepannya kayak merasa putus asa”

Kemudian, dilanjutkan dengan ungkapan potongan wawancara berikut:

“waktu itu saya melakukan aktivitas kesehariannya ya lebih ke diem di kamar, lebih ke...males-malesan gitu kayak bahkan sampe satu hari pun pasti betah sih dikamar kalau lagi merasakan e... terpuruk saat itu”

Pada partisipan 2, mengungkapkan melalui potongan wawancara seperti berikut:

“pas ngelakuin itu emang ngerasa putus asa sih mbak, kayak ih aku pengen bunuh diri gitu loh, pernah aku bolak-balik kepikiran kayak gitu. Soale emang aku iki kadang kalau pas banyak masalah iku ngerasa emang nggak seadil itu, padahal ya kalau dibilang adil ya mesti adil ya. Tapi aku selalu ngerasane gitu, ngerasa nggak adil gitu, putus asa, ending e menjurus e di bunuh diri itu, pernah kepikiran bolak balik”

Dilanjutkan dengan ungkapan sebagai berikut:

“putus asa tinggi soale kebanyakan aku kalau udah ngerasa capek dikit gitu udah males ngapa-ngapain gitu loh mbak, terus juga lebih suka menyendiri, udah”

Kemudian, dilanjutkan dengan ungkapan potongan wawancara berikut:

“putus asa itu kadang ngerasane emang kalau aku sendiri ya mbak, aku ngerasa kurang kasih sayang, itu nomor satu. Soale aku dari bayi umur 2 bulan itu udah ditinggal ibuku kerja di luar negeri gitu, jadi aku dari bayi itu nggak iku nggak sama ibuku, makanya aku jarang komunikasi, jarang ada cerita, itu karena aku nggak terbiasa sama ibuku, bahkan kadang aku kalau lagi ngomong sama ibuku aku kayak tiba-tiba emosi gitu loh mbak, kayak aku nggak, tiba-tiba iki jengkel kalau ibuku ngomong salah dikit atau apa-apa gitu aku langsung kayak sensi gitu loh, tiba-tiba aku ngomong e pake nada tinggi kek jengkel gitu, padahal ibuku ya biasa aja, tapi omongan e gitu loh”

Selanjutnya, dilanjut dengan potongan wawancara seperti berikut:

“aku kalau lagi putus asa itu aku kan suka menyendiri ya, nah itu aku nggak pernah punya kepikiran mikirin masa depan atau pun kebelakang gitu, terus jadi kayak yang aku lakuin ya hari itu juga yang aku pikirin gitu, kek semisal hari itu pengen nyayat tangan yaudah aku cuman kepikiran nyayat tangan, menyendiri gitu dan selalu ada apa ya kesempatan buat nyakitin diri sendiri gitu. Kek misal tiba-tiba dideket aku iku udah ada barangnya gitu loh, kayak misal gunting atau apa gitu. Jadi nggak ada yang bisa ngalang-ngalangin itu kepengenanku nyayat tangan, udah. Terus juga aku kalau pas lagi menyendiri itu kadang-kadang kepikirannya pengen bunuh diri gitu karena ngerasa kesepian, nggak adil gitu, pikirannya langsung ke bunuh diri kayak e lebih tenang lebih gitu, soale aku kalau pas kepikiran bunuh diri itu sing tak pikir itu aku pengen melu bapakku gitu loh kayak e lebih tenang lebih enak gitu ikut bapakku soale kan aku dari dulu juga ikut e bapakku kan, udah gitu jadi tiba-tiba iku kalau bunuh diri kata-katane iki nangis di kamar terus “aku pengen nyusul bapakku” gitu, kadang-kadang kayak ngomong-ngomong sendiri gitu loh mbak kayak seakan akan itu aku ngomong sama bapakku, gitu. Kayak “aku pengen nyusul aku pengen nyusul” gitu”

Pada partisipan 3, mengungkapkan melalui potongan wawancara berikut ini:

“itu memang kejadiannya udah lama banget ya kak sekitar tahun 2022 dan tahun 2021, karena sebenarnya tuh sepele sih masalah cowok. Masalah cowok sama terlalu banyak saya pendem. Saya pendem cerita itu berlarut-larut lama kurang lebih dua bulan gitu, dan saya cerita ke temen pun saya nggak berani. Soalnya tuh menurut saya e... itu masalahnya tu ya memang sepele sih, sepele tapi kayaknya nggak pantes deh saya cerita ke temen gitu. Akhirnya saya hopeless mau bunuh diri, mau keluar dari kamar itu nggak bisa, jadinya menyayat tangan itu untuk melampiaskan sakit yang ada dalam diri saya gitu kak, sakit hati gitu”

Dilanjutkan dengan ungkapan sebagai berikut:

“dulu sekali gitu kak, sekali saya itu mau menabrakkan diri di Tengah jalan gitu. Dulu, dulu

kan saya kan rumah saya itu bener-bener pinggir jalan kan kak rame banget itu saya mau berhenti di Tengah jalan itu buat, buat ngebunuh diri saya gitu. Tapi saya masih, masih bisa disadarkan gitu loh pikir panjang saya gitu, seperti itu.”

Kemudian, dilanjutkan dengan ungkapan potongan wawancara berikut:

“putus asa sih fifty fifty ya kak, soalnya kan itu nggak, saya ngecutting itu nggak nyampe ke urat-urat nadi, jadinya saya masih bisa ngerasa hidup tapi hidupnya tuh sakit gitu loh. Hidup saya itu sakit gitu loh, sakit sama udah terlampiasakan sakitnya itu tapi kalau yang dulu-dulu kemarin itu yang sekitar dua tahun yang lalu lah atau tiga tahun yang lalu itu saya cutting mau bener-bener hopeless mau mati itu kak, tapi yang sekarang-sekarang ini nggak, yang tahun kemarin saya nggak nyampe sehopeless itu”

Selanjutnya, dilanjut dengan potongan wawancara seperti berikut:

“agak bingung ya kak jelasinnya. Sehopeless ibaratnya tuh udah nggak pantes aku ini e... hidup ditengah orang-orang ini dengan orang-orang terdekat saya terus juga saya udah banyak-banyak masalah terus saya juga nggak guna gitu, mending saya mati aja gitu karena ibaratnya itu udah nggak guna gitu loh kak nggak bisa di apa namanya dipercaya lagi nggak bisa diandelin lagi, seperti itu sih. Agak bingung ya kak mungkin kejadiannya udah lama terus e... alam sadar saya tuh kadang suka lupa dengan kejadian-kejadian yang lalu kayak misalnya cutting, kejadian cutting-cutting kayak gitu tuh saya agak samar-samar kak gitu”

Pada tema keempat yaitu rasa putus asa yang dialami, partisipan 1 merasakan kebingungan dan sendiri tanpa adanya seseorang yang dapat dijadikan tempat untuk berbagi cerita hidupnya, sehingga ketika merasakan terpuruk atas masalah yang dialami, partisipan memilih untuk menyendiri didalam kamar. Sedangkan pada partisipan 2 dan partisipan 3 memiliki kesamaan yaitu adanya keinginan untuk melakukan bunuh diri. Pada partisipan 2, putus asa yang dirasakan cukup tinggi. Setiap menghadapi masalah dalam hidupnya, partisipan merasa hidupnya sangat tidak adil, kesepian,

dan kebiasaan untuk menyendiri serta menangis didalam kamar, sehingga pikiran yang terlintas hanya keinginan untuk melakukan bunuh diri agar lebih tenang dan dapat bertemu serta berkumpul dengan almarhum ayahnya. Pada partisipan 3, merasakan tidak berguna, tidak pantas untuk hidup, untuk dipercaya oleh orang lain, dan tidak bisa diandalkan oleh orang lain. Partisipan juga pernah melakukan percobaan bunuh diri dengan menabrakkan diri ditengah jalan, namun hal tersebut disadarkan oleh pikiran dari partisipan, sehingga hal tersebut gagal untuk dilakukan

c. Bentuk perilaku melukai diri yang dilakukan

Pada tema bentuk perilaku melukai diri yang dilakukan, ketiga partisipan yaitu partisipan ECP, partisipan CI, dan partisipan ZNR melakukan perilaku melukai diri yang sama yaitu menyayat tangan. Hal tersebut diungkapkan dalam potongan wawancara.

Pada partisipan 1 atau ECP yaitu sebagai berikut:

“untuk sayatan ini tu terjadi ya karena waktu saya ada masalah gitu, sehingga saya melampiaskannya tu dengan cara menyayat tangan ini, biar lebih sedikit lebih tenang sih.”

Sedangkan pada partisipan 2 yaitu CI, sebagai berikut:

“dari sosmed, itu kan aku pernah lihat gitu loh mbak kayak konten e orang, konten e orang itu konten sedih terus dia nyayat-nyayat tangan e gitu loh, Nah mulaine itu dari situ, terus aku pengen nyoba. Nah setelah aku nyoba iku kayak ih beneran nggak kerasa gitu loh mbak, terus habis nggak kerasa itu malah jadi kecanduan, dari itu. (suara orang ketawa) jadi kayak SD pun aku juga sering, SMP pun juga sering terus SMA itu udah jarang cuman pernah gitu kan.”

Pada partisipan 3 yaitu ZNR, mengungkapkan melalui potongan wawancara berikut:

“Akhirnya saya hopeless mau bunuh diri, mau keluar dari kamar itu nggak bisa, jadinya menyayat tangan itu untuk melampiaskan sakit yang ada dalam diri saya gitu kak, sakit hati gitu.”

Pada tema perasaan setelah melakukan *self-harm*, partisipan 1, partisipan 2, dan partisipan 3 memiliki kesamaan yaitu

melakukan perilaku melukai diri dengan cara menyayat tangan. Pada hasil observasi dan dokumentasi membuktikan bahwa menyayat tangan yang dilakukan hingga berulang kali dengan cara menyayat dan menggores tangan dengan benda tajam, bahkan hingga keluarnya darah.

d. Perasaan setelah melakukan *self-harm*

Pada tema perasaan setelah melakukan *self-harm*, partisipan 1 mengungkapkan melalui potongan wawancara berikut ini:

“ya karena ketika saya melakukan itu tu rasanya lega aja dipikiran dihati tu rasanya lega, sehingga e... rasa sakit menyayat tu lebih bisa mengalihkan rasa sakit yang ada dihati jadi kayak lebih lega aja sih, lebih tenang”

Pada partisipan 2, mengungkapkan melalui potongan wawancara seperti berikut ini:

“itu karena aku kek tiba-tiba pengen lukain diri sendiri, kan aku awal itu SD ya, itu SD cuman iseng-iseng karena lihat kan anak SD kan fomo banget ya mbak kalau lihat apa terus kek pengen-pengen gitu, nah tiba-tiba itu dari itu langsung jadi kebiasaan kalau setiap ada masalah langsung kek di sayat, nah setelah di sayat itu kek ngerasane iki tenang, adem. Tapi kadang kalau nggak disayat itu kayak pengen buru-buru “ih aku kudu iku, aku meh tuku iku ah” apa namanya pemes gitu loh mbak tak buat lukain gitu. Nggak bisa dimpet kek emang-emang bener harus beli gitu, terus habis itu yauda nek wes ngerasa kugu banget gitu ya langsung beli langsung itu disayat”

Pada partisipan 3, mengungkapkan melalui potongan wawancara berikut ini:

“setelah saya cutting itu ya terasa agak lega sakitnya tu, seperti itu kak”

Pada tema perasaan setelah melakukan *self-harm*, partisipan 1, partisipan 2, dan partisipan 3 memiliki kesamaan yaitu mendapatkan perasaan yang lega dan tenang setelah melakukan tindakan *self-harm*. Partisipan 1 merasakan lega dan tenang baik dari hati maupun pikiran. Rasa sakit setelah menyayat tangan dapat

mengalihkan rasa sakit hati yang dialaminya. Sedangkan partisipan 2, mendapatkan ketenangan setelah melakukan *self-harm*. Sehingga setiap mengalami masalah, partisipan ingin untuk segera melakukan sayatan tangan. Pada partisipan 3, merasakan kelegaan dalam dirinya atas masalah yang sedang dihadapi.

e. Rasa lega setelah melakukan *self-harm*

pada tema rasa lega setelah melakukan *self-harm*, partisipan 1 mengungkapkan melalui potongan wawancara berikut ini:

“untuk perasaane ya lega banget, kayak lega, kayak merasa adanya kepuasan tersendiri”

Pada partisipan 2, mengungkapkan melalui potongan wawancara seperti berikut ini:

“ada, bahkan itu aku ngerasa lega banget, kek puas gitu. Soale emang kalau aku lagi putus asa itu aku ngerasane kepikirane itu pengen nyayat tangan, nah setiap udah disayat itu kan liat otomatis liat darah, liat luka gitu yaudah seneng gitu. Bahkan kek tak liatin terus gitu loh bagus gitu. Bahkan itu kayak tak gambar-gambar gitu loh habis, habis aku nyayat terus tak gambar-gambar pakai pulpen gitu, lebih tambah suka, tambah seneng kalau udah digambar-gambar gitu”

Pada partisipan 3, mengungkapkan melalui potongan wawancara berikut ini:

“em... lebih tepatnya sih bukan puas sih kak, kayak “ah akhirnya gitu” kayak gimana sih lega gitu, lega bisa ngelampiasin sakitnya itu dengan cutting itu”

Pada tema ketiga yaitu rasa lega setelah melakukan *self-harm*, partisipan 1 dan partisipan 2 mendapatkan kelegaan dan kepuasan setelah melakukan *self-harm*. Partisipan 1 merasakan perasaan lega dan timbul adanya kepuasan tersendiri dari dalam dirinya setelah meluapkan emosinya dengan cara melakukan *self-harm*. Pada partisipan 2 juga mendapatkan perasaan lega dan puas dalam dirinya setelah melakukan *self-harm*. Hal tersebut merupakan pelampiasan yang selalu dilakukan oleh partisipan 2

setiap mengalami masalah dalam hidupnya. Bahkan partisipan 2 merasakan kepuasan tersendiri ketika melihat luka dari hasil sayatan di tangannya dan selalu digambar menggunakan bolpoin untuk menambah perasaan senangnya. Sedangkan pada partisipan 3, merasakan adanya kelegaan dalam dirinya setelah melampiaskan masalah yang dialaminya dengan cara melakukan *self-harm*.

f. Pandangan terhadap dampak dan masa depan setelah melakukan *self-harm*

Pada tema pandangan terhadap dampak dan masa depan setelah melakukan *self-harm*, partisipan 1 mengungkapkan melalui potongan wawancara berikut ini:

“untuk keyakinannya ya yauda gini aja tinggal dijalani aja sih mbak. E... gimana pun masalahnya e... harus dihadapi harus tetap dihadapi. Bagaimanapun perjalananya juga harus dihadapi. Dihadapi walaupun saya melakukan ini kan harus tetap hidup, masih harus tetap hidup gitu loh”

Pada partisipan 2, mengungkapkan melalui potongan wawancara seperti berikut:

“aku kalau lagi putus asa itu aku kan suka menyendiri ya, nah itu aku nggak pernah punya kepikiran mikirin masa depan atau pun kebelakang gitu, terus jadi kayak yang aku lakuin ya hari itu juga yang aku pikirin gitu, kek semisal hari itu pengen nyayat tangan yaudah aku cuman kepikiran nyayat tangan, menyendiri gitu dan selalu ada apa ya kesempatan buat nyakitin diri sendiri gitu. Kek misal tiba-tiba dideket aku iku udah ada barangnya gitu loh, kayak misal gunting atau apa gitu. Jadi nggak ada yang bisa ngalang-ngalangin itu kepengenanku nyayat tangan, udah. Terus juga aku kalau pas lagi menyendiri itu kadang-kadang kepikirannya pengen bunuh diri gitu karena ngerasa kesepian, nggak adil gitu, pikirannya langsung ke bunuh diri kayak e lebih tenang lebih gitu, soale aku kalau pas kepikiran bunuh diri itu sing tak pikir itu aku pengen melu bapakku gitu loh kayak e lebih tenang lebih enak gitu ikut bapakku soale kan aku dari dulu juga ikut e bapakku kan, udah gitu jadi tiba-tiba iku kalau bunuh

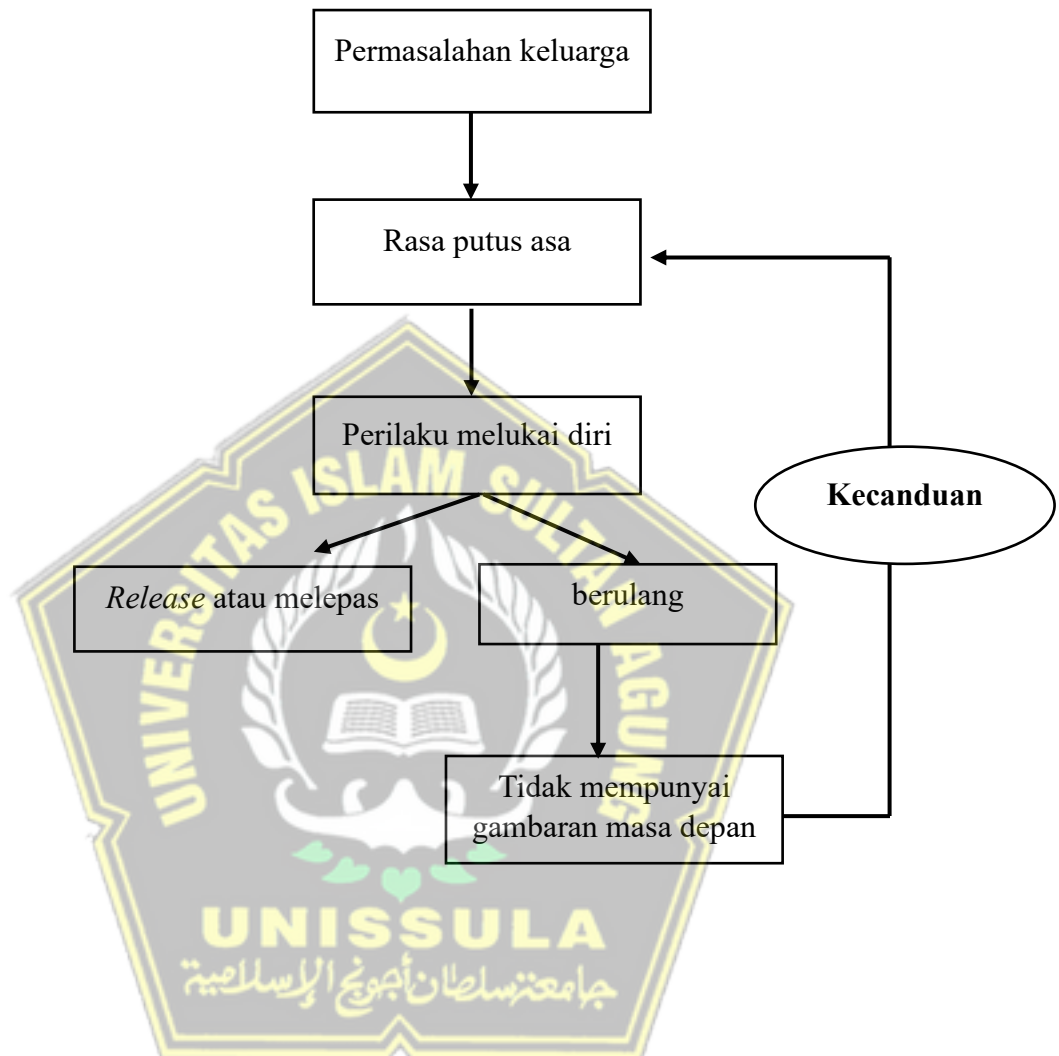
diri kata-katane iki nangis di kamar terus “aku pengen nyusul bapakku” gitu, kadang-kadang kayak ngomong-ngomong sendiri gitu loh mbak kayak seakan akan itu aku ngomong sama bapakku, gitu. Kayak “aku pengen nyusul aku pengen nyusul” gitu”

Pada partisipan 3, mengungkapkan melalui potongan wawancara berikut:

“nggak ada sih kak. saya mikirin kalau cutting sendiri ya, kalau cutting sendiri ya saya mikirin saya dihari itu gimana caranya ngelampiasin hati saya sendiri gitu. Tapi kalau saya hampir saya hopeless sampai mau bunuh diri itu saya pasti memikirkan masa depan gitu Kadang terbesit gitu dari otak saya, oke saya masih ada orang tua aku masih ada temen-temen yang bisa ngerangkul gitu, aku masih bisa balik ke rumah gitu. Tapi kalau untuk cutting sendiri saya nggak mikirin masa depan sih kak”

Pada tema keenam, pandangan terhadap dampak dan masa depan setelah melakukan *self-harm*. Partisipan 1 memiliki keyakinan bahwa hidup terus berjalan meskipun dalam proses perjalanannya tetap melakukan *self-harm*. Sedangkan pada partisipan 2 tidak memikirkan kehidupan kedepannya. Apapun yang ingin dilakukan oleh partisipan pada saat putus asa akan dilakukan seperti melakukan *self-harm* ditangannya dan menyendiri didalam kamar. Pada saat menyendiri yang dilakukan hanya bisa menangis dan timbul pikiran untuk melakukan bunuh diri agar bisa tenang dan bisa berkumpul dengan almarhum ayahnya.

5. Bagan dari Ketiga Partisipan



B. Pembahasan

1. Gambaran Perasaan Putus asa Pada Mahasiswa yang melakukan Perilaku Melukai Diri

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, pada penelitian ini ditemukan kesamaan antara partisipan 1, partisipan 2, dan partisipan 3 yaitu mengenai perasaan putus asa yang dirasakan dalam dirinya meskipun ketiga partisipan memiliki status latar belakang yang berbeda dan masalah yang berbeda. Ketiga partisipan melampiaskan perasaan putus asa dengan melakukan tindakan *self-harm*. Partisipan 1 memiliki keyakinan bahwa hidup akan tetap berjalan kedepannya. Namun, partisipan 2 dan partisipan 3 tidak memiliki pandangan masa depan yang berbeda dengan partisipan 1 pada saat melakukan *self-harm* yaitu kedua partisipan antara partisipan 2 dan partisipan 3 hanya memikirkan keinginan pada saat itu tanpa memikirkan dampak kedepannya, bahkan kedua partisipan memiliki pemikiran untuk melakukan bunuh diri atas masalah yang dialami. Sedangkan pada partisipan 3, memiliki riwayat pernah melakukan percobaan bunuh diri namun gagal dilakukan karena tersadarkan oleh pikirannya mengenai dampak yang akan terjadi setelah melakukan bunuh diri.

Latar belakang masalah yang dialami oleh ketiga partisipan berbeda-beda. Namun, pelampiasan yang dilakukan oleh ketiga partisipan memiliki kesamaan yaitu melakukan tindakan *self-harm* atas masalah yang dialami. Partisipan 1 yaitu ECP mengalami kecanduan melakukan *self-harm* dari semenjak duduk dibangku SMA. Partisipan ECP melakukan *self-harm* setiap memiliki masalah yang menurutnya menjadi beban berat dalam hidup. Sedangkan pada partisipan 2 yaitu CI memiliki latar belakang terbawa arus atau fomo oleh *trend* yang ada pada saat itu. Partisipan melakukan *self-harm* pada saat duduk dibangku SD dengan melihat konten orang lain, sehingga hal tersebut menjadi kebiasaan hingga masuk dibangku perkuliahan. Terlepas dari hal tersebut, partisipan juga merasakan kurangnya kasih sayang yang diterima dari keluarga terutama dari seorang ibu. Partisipan dirawat oleh ayahnya dari semenjak umur 2 bulan karena ibunya di luar negeri untuk

melakukan kerja. hal tersebut juga didukung oleh kepergian ayahnya yang meninggal dunia pada saat partisipan duduk dibangku SMP. Partisipan merasa bahwa kehidupannya semakin hancur setelah kepergian ayahnya. Semua permasalahan yang dialami oleh partisipan CI menjadi pendukung untuk melakukan kebiasaan *self-harm* hingga pemikiran untuk melakukan bunuh diri. Pada partisipan 3 yaitu ZNR memiliki latar belakang masalah mengenai percintaan. Tindakan *self-harm* yang dilakukan oleh partisipan ZNR mulai pada tahun 2021. Hal tersebut disebabkan karena banyaknya permasalahan yang dipendam tanpa bisa bercerita kepada orang lain, sehingga memutuskan untuk melakukan *self-harm*. Selain itu, partisipan ZNR juga pernah melakukan percobaan bunuh diri ditengah jalan untuk menabrakkan diri. Namun, partisipan ZNR tersadarkan oleh dampak yang akan timbul setelah melakukan bunuh diri, sehingga hal tersebut gagal dilakukan oleh partisipan.

Ketiga partisipan memiliki kesamaan mengenai perasaan putus asa yang dirasakan. Pada partisipan 1 yaitu ECP merasakan bahwa dirinya sendirian dan kesepian tidak memiliki tempat untuk bertukar cerita dan mengutarakan masalah yang dialami. Hal tersebut juga didukung oleh kebiasaan partisipan yang selalu diam dikamar pada saat mengalami masalah, sehingga kebiasaan didalam kamar tersebut menjadi pemicu dan terbesit untuk melakukan tindakan *self-harm*. Sedangkan pada partisipan 2 yaitu CI merasakan bahwa hidupnya tidak adil terutama perihal kasih sayang dan perasaan kesepian terutama pada saat setelah ditinggal oleh ayahnya meninggal dunia. Selain itu, partisipan juga menyukai kebiasaan menyendiri, sehingga munculnya pemikiran melakukan *self-harm* dan bahkan partisipan CI juga memiliki keinginan dan pikiran untuk melakukan bunuh diri. pada partisipan 3 yaitu ZNR merasakan bahwa dirinya tidak bisa berguna untuk orang lain, tidak bisa diandalkan oleh orang sekitar, dan tidak bisa dipercaya oleh orang lain. Hal tersebut menjadi dasar partisipan ZNR untuk memikirkan bahwa mati menjadi jalan keluar, sehingga partisipan melakukan kebiasaan *self-harm* dan percobaan bunuh diri.

Ketiga partisipan antara partisipan ECP, partisipan CI, dan partisipan ZNR memiliki perasaan putus asa yang sama pada saat menghadapi masalah, sehingga pelampiasan yang dilakukan yaitu *self-harm* dan bahkan hingga bunuh diri. Hal ini sejalan dengan penelitian (Maidah, 2013) yang menyatakan bahwa faktor keluarga, lingkungan sekitar, dan pembentukan kepribadian yaitu seperti introvert, pemikiran yang terpaku, dan kesulitan untuk mengutarakan perasaan yang dirasakan menjadi pemicu timbulnya perilaku *self-injury*. Bentuk *self-injury* bisa berupa menyayat, dan mencabuti rambut. Hal tersebut dilakukan karena emosi negatif yang dirasakan. Pada penelitian lainnya, yang dilakukan oleh (Utomo & Rahmasari, 2024) yang menggunakan kualitatif dengan teknik IPA atau *Interpretative Phenomenological Analysis*. Hasil penelitian yang dilakukan menghasilkan bahwa putus asa yang terjadi pada subjek didominasi oleh dimensi *loss of motivation* yang memiliki dampak putus asa, hilang semangat, hilangnya harapan dan minat. Selain itu, hasil penelitian lain yang dilakukan oleh (Sukma & Puspitasari, 2023) juga menyatakan bahwa semakin tinggi putus asa yang dirasakan oleh individu, maka semakin tinggi juga keinginan melakukan percobaan bunuh diri.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, keenam tema pokok yaitu hubungan antara partisipan dengan orang tua, rasa putus asa yang dialami, bentuk perilaku melukai diri, perasaan setelah melakukan *self-harm*, rasa lega setelah melakukan *self-harm*, dan pandangan terhadap dampak dan masa depan setelah melakukan *self-harm* memiliki keterkaitan dengan perilaku *self-harm*, seperti pada tema pertama yaitu hubungan partisipan dengan orang tua yang kurang memiliki kedekatan. Hubungan antara orang tua dengan tumbuh kembang anak sangatlah berpengaruh. Kurangnya perhatian orang tua kepada anak dapat menjadikan anak untuk mencari perhatian dari orang lain, selain itu anak juga bisa melampiaskan perasaan yang dialami dengan melakukan kegiatan yang salah dan kurang tepat (Nandika dkk., 2022) seperti melakukan tindakan *self-harm*. Pada hasil penelitian juga disebutkan bahwa partisipan 1, partisipan 2, dan partisipan 3

kurang memiliki kedekatan dengan orang tua untuk dapat saling bertukar cerita dan meringankan beban serta masalah yang dialami oleh anak. Sehingga mereka melampiaskan dengan tindakan yang kurang tepat seperti melakukan *self-harm*.

Perasaan putus asa yang dialami oleh partisipan menjadi faktor penyebab melakukan tindakan melukai diri. Hal tersebut sejalan dengan faktor penyebab *self-harm*. Faktor penyebab *self-harm* dibedakan menjadi dua yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri individu. Sedangkan faktor kedua yaitu faktor eksternal yang berasal dari luar diri individu (Izzati dkk., n.d.). Rasa putus asa yang dialami oleh partisipan juga merupakan salah satu faktor internal yaitu tekanan emosional dari dalam diri. Tekanan emosional dalam diri dapat berupa kesedihan, kemarahan, kebingungan, maupun kecemasan yang dirasakan. Hal tersebut menjadi dasar individu melakukan tindakan *self-harm* sebagai pelampiasan atas tekanan emosi yang dirasakan. Pada hasil penelitian telah dipaparkan bahwa partisipan 1, partisipan 2, dan partisipan 3 memiliki kesamaan mengenai perasaan putus asa yang dirasakan dalam hidupnya. Perasaan putus asa tersebut antara lain seperti kesepian dan kebingungan yang dialami oleh partisipan 1 sehingga berdampak pada kebiasaan untuk menyendiri. Pada partisipan 2 juga merasakan adanya kesepian dan kebiasaan untuk menyendiri didalam kamar setiap memiliki masalah sehingga menimbulkan adanya keinginan untuk melakukan bunuh diri. Pada partisipan 3 pernah melakukan percobaan bunuh diri karena perasaan putus asa yang dialami yaitu berupa rasa tidak berguna, tidak pantas, tidak bisa dipercaya oleh orang lain, dan tidak bisa diandalkan oleh orang lain.

Individu yang melakukan *self-harm* memiliki beberapa dampak baik dari fisik maupun psikis. Dampak fisik yang timbul berupa memar, sayatan, bekas luka, maupun pendarahan. Sedangkan dampak psikis yang ditimbulkan berupa munculnya rasa lega, puas, dan sedih setelah melakukan *self-harm* (Izzati dkk., n.d.). Pada hasil penelitian ditemukan bahwa partisipan 1, partisipan 2, dan partisipan 3 melakukan perilaku melukai diri dalam bentuk

menyayat tangan, sehingga menimbulkan dampak fisik berupa sayatan dan bekas luka. Selain itu, dampak psikis yang dialami oleh partisipan 1 dan 2 merasakan adanya perasaan lega dan kepuasan tersendiri setelah melakukan perilaku melukai diri. Partisipan 2 memiliki kepuasan tersendiri pada saat melihat luka hasil dari sayatan tangannya. Pada partisipan 3 juga merasakan adanya perasaan lega setelah melampiaskan emosi yang dirasakan dalam dirinya.

Perasaan yang dirasakan setelah melakukan *self-harm* dan rasa lega setelah melakukan *self-harm* menjadi faktor timbulnya rasa kecanduan dan kebiasaan. Individu yang sudah melakukan tindakan *self-harm* mayoritas akan merasakan adanya rasa lega dan tenang (Al-Haya & Alfuruqy, 2023). Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh (Maidah, 2013) ditemukan bahwa tindakan melakukan *self-harm* akan memicu munculnya perasaan tenang dan lega dalam diri. Permasalahan yang dialami oleh individu seakan berkurang. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini, bahwa antara partisipan 1, partisipan 2, dan partisipan 3 merasakan perasaan lega dan tenang baik dari segi hati dan pikiran. Rasa sakit fisik yang dirasakan dapat mengalihkan rasa sakit hati yang dialami, sehingga hal tersebut dapat menjadi kecanduan bagi individu pada saat menghadapi permasalahan dalam hidupnya. Sehingga, individu yang memiliki rasa kecanduan melakukan perilaku melukai diri seringkali tidak memiliki pemikiran yang panjang dalam melakukan suatu hal, seperti tidak menerima dirinya sendiri, tidak memiliki pandangan hidup kedepan, kecemasan yang berlebihan, bahkan hingga sensitif dengan penolakan serta sikap yang agresif (Romas, 2010). Hal tersebut juga dialami oleh partisipan 2 dan 3 yang tidak memikirkan pandangan kedepannya. Partisipan 2 dan 3 hanya memikirkan dan melakukan apapun yang dirasakan pada saat itu termasuk keinginan untuk melukai dirinya sendiri untuk melampiaskan emosi yang dirasakan. Hal tersebut menyebabkan keinginan untuk selalu menyendiri didalam kamar sehingga timbulnya pikiran untuk melakukan bunuh diri. Sedangkan pada partisipan 1, memiliki keyakinan bahwa kehidupan pasti akan tetap berjalan meskipun akan tetap dan selalu

melakukan *self-harm* setiap memiliki permasalahan untuk menjadi suatu pelampiasan dari dirinya.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Pada penelitian ini, ditemukan beberapa kesimpulan mengenai gambaran putus asa pada mahasiswa yang menjadi pelaku *self-harm*, yaitu:

1. Berdasarkan gambaran perasaan putus asa pada mahasiswa pelaku *self-harm*, Ketiga partisipan antara partisipan ECP, partisipan CI, dan partisipan ZNR memiliki perasaan putus asa yang sama pada saat menghadapi masalah, sehingga pelampiasan yang dilakukan yaitu *self-harm* dan bahkan hingga bunuh diri. Hal ini sejalan dengan penelitian (Maidah, 2013) yang menyatakan bahwa faktor keluarga, lingkungan sekitar, dan pembentukan kepribadian yaitu seperti introvert, pemikiran yang terpaku, dan kesulitan untuk mengutarakan perasaan yang dirasakan menjadi pemicu timbulnya perilaku *self-injury*.
2. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan yang mencakup keenam tema pokok, dasar pertama yang menjadi sumber permasalahan adalah permasalahan keluarga. Hubungan antara orang tua dengan tumbuh kembang anak sangatlah berpengaruh. Kurangnya perhatian orang tua kepada anak dapat menjadikan anak untuk mencari perhatian dari orang lain, selain itu anak juga bisa melampiaskan perasaan yang dialami dengan melakukan kegiatan yang salah dan kurang tepat (Nandika dkk., 2022) seperti melakukan tindakan melukai diri, yang dilakukan oleh ketiga partisipan.

B. Saran

1. Bagi partisipan

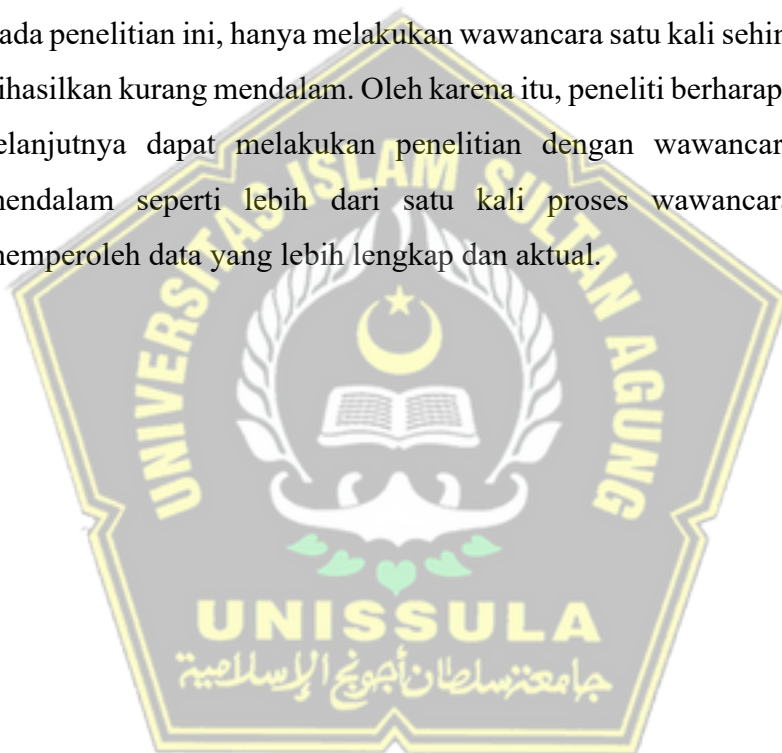
Peneliti berharap partisipan dapat mencari kesibukan atau melakukan hobi bahkan kegiatan yang disukainya untuk mengalihkan pikiran dan melampiaskan permasalahan yang dialami dengan melakukan hal-hal yang positif, karena pada dasarnya semua orang akan memiliki permasalahan hidup yang berbeda tergantung cara kita dalam menghadapi permasalahan tersebut.

2. Bagi Pembaca dan Orang tua

Pondasi utama yang paling berpengaruh dalam kehidupan seorang anak adalah orang tua. Sehingga, memiliki kedekatan antara orang tua dengan anak sangat diperlukan dalam menunjang tumbuh kembang anak kedepannya. Oleh karena itu, mempersiapkan diri untuk menjadi orang tua seperti memiliki bekal pola asuh maupun bagaimana cara parenting yang baik sangatlah diperlukan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian ini, hanya melakukan wawancara satu kali sehingga data yang dihasilkan kurang mendalam. Oleh karena itu, peneliti berharap untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan wawancara yang lebih mendalam seperti lebih dari satu kali proses wawancara agar dapat memperoleh data yang lebih lengkap dan aktual.



DAFTAR PUSTAKA

- Abramson, L. Y., Alloy, L. B., Metalsky, G. I., & Harlage, S. (1988). The hopelessness theory of depression: Attributional aspects. *British Journal of Clinical Psychology*, 27(1), 5–21. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1988.tb00749.x>
- Al-Haya, S. D. Z., & Alfaruqy, M. Z. (2023). Pengalaman Wanita Emerging Adulthood Dengan Nonsuicidal Self-Injury: Interpretative Phenomenological Analysis. *Jurnal EMPATI*, 13(1), 38–49. <https://doi.org/10.14710/empati.2024.40352>
- Anastia, S. P., & Ningsih, Y. T. (2025). Kontribusi Regulasi Emosi terhadap Suicide Ideation pada Dewasa Awal di Sumatera Barat. *Yasin*, 5(2), 1148–1160. <https://doi.org/10.58578/yasin.v5i2.5163>
- Anugrah, M. F., Karima, K., Made, N., Padma, S., & Binti, N. A. (2023). *Jurnal Biologi Tropis Self Harm and Suicide in Adolescents*.
- Bidayah, A., Netrawati, & Yeni Karneli. (2022). Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Dalam Mengatasi Perilaku Self Injury Remaja: Literature Review. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 1(4), 396–401. <https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i4.77>
- Devi, A., Hotimah, K., A. R., Karimullah, A., & Anshori, M. (2024). Mewawancarai Kandidat: Strategi untuk Meningkatkan Efisiensi dan Efektivitas. *MASMAN: Master Manajemen*, 2(2), 66–78. <https://doi.org/10.59603/masman.v2i2.387>
- Fadilla, M., Hartantri, S., Siagian, S., Dasopang, W., & Syekh Abdul Halim Hasan Binjai, I. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental. *Jayapangus Press Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 4(1), 1–11. <https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/metta>
- Fajaruddin, M. (2024). *Karakteristik Kesehatan Mental Remaja Dalam Perilaku Self Harm*. 7, 1–13.
- Faradiba, A. T., & Abidin, Z. (2022). Pengalaman Remaja Perempuan Melakukan Deliberate Self-Harm: Sebuah Kajian Fenomenologis. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 342–348. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.280>
- Faried, L., Noviekayati, I., & Saragih, S. (2019). Efektivitas Pemberian Ekspresif Writing Therapy Terhadap Kecenderungan Self Injury Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Introvert. *Psikovidya*, 22(2), 118–131. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v22i2.108>
- Hakim, L., & Ningrum, W. D. (2022). Fenomena Hopelessness Santri Pesantren Tahfidz Khairunnas Malang Menghadapi Ujian Tahfidz Akhir Semester. *Seminar Nasional Sistem Informasi*, 2022(September), 3705–3710.

- Hasan, M., Harahap, T., Hasibuan, S., Rodliyah, L., Thalhah, S., Rakhman, C., Ratnaningsih, P., Inanna, Mattunruang, A., Herman, Nursaeni, Yusriani, Nahriana, Silalahi, D., Hasyim, S., Rahmat, A., Ulfah, Y., & Arisah, N. (2023). *Metode penelitian kualitatif*.
- Hasanah, U. (2017). Hubungan Antara Stres Dengan Strategi Koping Mahasiswa Tahun Pertama Akademi Keperawatan Relationship Between Stress With Coping Strategy of the First Year Academy. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 2(1), 138–145.
<https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/wacana/article/view/44>
- Hawa, A., Suryani, E., & Rizqi, H. (2024). Pelatihan Penulisan Artikel Ilmiah Untuk Mahasiswa Pgsd Universitas Ngudi Waluyo. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 2(1), 297–303.
<https://doi.org/10.59407/jpki2.v2i1.530>
- Homaedi, R., Mafruhah, M., & Yuliana, A. T. (2022). Profil Mahasiswa Dengan Tugas Ganda Kuliah Dan Bekerja. *Shine: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 125–137. <https://doi.org/10.36379/shine.v2i2.217>
- Insani, S., & Savira, S. (2022). Studi Kasus : Faktor Penyebab Perilaku Self-Harm Pada Remaja Perempuan Case Study: Causative Factor Self-Harm Behavior in Adolescent Female. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 439–454.
- Izzati, A., Wijayanti, I., & Hakim, L. (n.d.). *PERILAKU SELF-HARM PADA GENERASI MUDA DALAM INTERAKSI SOSIAL DI KOTA MATARAM*. 1–13.
- Joyce, M., Chakraborty, S., Hursztyn, P., O'sullivan, G., Camien Mcguiggan, J., Nicholson, S., Arensman, E., Griffin, E., Williamson, E., & Corcoran, P. (2024). *National Self-Harm Registry Ireland*. 1–51. www.nsr.ie
- Kahija, Y. (2017). *Penelitian Fenomenologis*.
- Kalangi, P., Tumewu, V., Rempowatu, F., & Ilat, irene preisilia. (2024). Self Harming Pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 5(1), 40–49.
<https://ejournal-iakn-manado.ac.id/index.php/didaskalia>
- Klonsky, D. (2010). Self-Injury: A Research Review for the Practitioner. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 430–441. <https://doi.org/10.1002/jclp>
- Kuswanto, H. (2025). The Impact of Academic Stress on Psychological Well-Being with Life-College Balance as a Moderating Variable for Students in Jakarta. *Jurnal Indonesia Sosial Sains*, 6(1), 260–265.
<https://doi.org/10.59141/jiss.v6i1.1597>
- Larsen, K. (2009). *Self Injury In Teenagers Larsen.pdf*.
- Lubis, I. R., & Yudhaningrum, L. (2020). Gambaran Kesenian pada Remaja Pelaku Self Harm. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 9(1), 14–21.

<https://doi.org/10.21009/jppp.091.03>

- Maidah, D. (2013). Self Injury Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pelaku Self Injury). *Development and Clinical Psychology*, 2(1), 6–13.
- Malumbot, C. M., Naharia, M., & Kaunang, S. E. J. (2022). Studi Tentang Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Self Injury Dan Dampak Psikologis Pada Remaja. *Psikopedia*, 1(1), 15–22. <https://doi.org/10.53682/pj.v1i1.1612>
- Marfuatunnisa, N., & Sandjaja, M. (2023). Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Indonesia Ditinjau dari Academic Help-seeking dan Resiliensi Akademik. *Jurnal Diversita*, 9(2), 218–227. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i2.9356>
- Meliala, P. A. F. B. S. (2024). *Kesehatan Mental Mahasiswa Menghadapi Tekanan Akademik Dan Sosial*. 1, 11.
- Melinda, R., & Khusumadewi, A. (2017). Studi Perilaku Hopelessness Pada Siswa Di SMK Daruttaqwa, Gresik Study Of Student's Hopelessness Behavior In Daruttaqwa Vocational High School, Gresik. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA*, 07(3), 52–60.
- Nandika, G., Abiyozza, J., Afresya, N., Martatotu, H., Studi, P., Komunikasi, I., & Surabaya, U. N. (2022). Hubungan Antara Kelekatan Orang Tua Dengan Tumbuh Kembang Remaja. *Universitas Negeri Surabaya 2022* |, 487, 487–493.
- Nasution, F., & Angraini, S. (2021). Gambaran Perilaku Self Harm Pada Remaja. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(1), 121–137. <https://doi.org/10.55606/jrik.v1i1.3028>
- Nilamsari, N. (2014). Memahami Studi Dokumen Dalam Penelitian Kualitatif. *Wacana*, 8(2), 177–1828. <http://fisip.untirta.ac.id/teguh/?p=16/>
- Niosa, R., Kusnadi, & Noviza, N. (2023). Penerapan Terapi Eksistensial Humanistik Dalam Mengatasi Hopelessness (Studi Kasus Klien “W”). *Journal of Society Counseling*, 1(2), 151–157. <https://doi.org/10.59388/josc.v1i2.165>
- Nock, M. K. (2010). Self-Injury. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6(March), 339–363. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131258>
- Nurfajriani, W., Ilhami, M., Mahendra, A., Sirodj, R., & Afgani, M. (2024). Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Matematika Peserta Didik Kelas Xi. *Jurnal Pembelajaran Dan Pengembangan Matematika*, 4(2), 13–21. <https://doi.org/10.36733/pemantik.v4i2.9412>
- Pebriani, W., Astuti, E., & Hartiningsih, S. (2023). *Self Harm Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan*. 1–9.
- Permana, A., Putra, A. R., & Prasetyo, M. B. (2022). *Sifat Mudah Putus Asa pada Mahasiswa Salah Tujuan*. 8(1), 29–34. <https://doi.org/10.47399/jpi.v8i1.116>

- Puteri, N. (2023). *Perilaku Self-Harm Meningkat pada Remaja Indonesia: Krisis Kesehatan Mental?* <https://kumparan.com/ainunmuthia13/perilaku-self-harm-meningkat-pada-remaja-indonesia-krisis-kesehatan-mental-21fGXn93VoD/3>
- Putri, M. A. (2022). Psikoedukasi Bahaya Gangguan Psikologis Non-Suicidal Self Injury (Peningkatan Kesadaran Mengenai Perilaku Menyakiti Diri Sendiri). *CAPACITAREA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(01), 33–41. <https://doi.org/10.35814/capacitarea.2022.002.01.5>
- Rahmasari, D., & Irawan, H. D. (2021). Hopelessness Pada Korban PHK Pandemi Covid-19 Yang Memiliki Ide Bunuh Diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 176–186.
- Ramadhani, N., Alamsyah, I. R., & Al, M. N. (2024). *Penanganan Perilaku Self-Harm Dalam Perspektif Islam*. 5(2), 573–583.
- Ramadhina, V. H., & Sosialita, T. D. (2023). Hubungan antara Self-Compassion dengan Hopelessness pada Mahasiswa di Masa Emerging Adulthood. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, X, 1–12.
- Romas, M. (2010). Self-injury remaja ditinjau dari konsep dirinya. In *Jurnal Psikologi* (Vol. 8, pp. 40–51). <https://ejournal.up45.ac.id/index.php/psikologi/article/view/123>
- Romdona, S., Junista, S., & Gunawan, A. (2025). TEKNIK PENGUMPULAN DATA: OBSERVASI, WAWANCARA DAN KUESIONER Siti. *JISOSEPOL: Jurnal Ilmu Sosial Ekonomi Dan Politik*, 3(1), 132–138. <https://doi.org/10.61787/zk322946>
- Saputri, A. W., Luhita, & Karina, R. (2022). Analysis of the Factors that Describe the Stress of PKB Study Program Students in Facing UAS Analisis Faktor-Faktor yang Mendeskripsikan Stress Mahasiswa Prodi PKB dalam Menghadapi UAS. *Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Buddhis*, 9(2), 53–63. <https://journal.stabn-sriwijaya.ac.id/vjpb/article/view/255/pdf>
- Satyadi, H., & Kayanti, D. (2024). “Self Harm” pada Remaja: Pencegahan dan Penanganan oleh Orangtua. <https://lifestyle.kompas.com/read/2024/08/15/164141520/self-harm-pada-remaja-pencegahan-dan-penanganan-oleh-orangtua?page=all>
- Schoolmedia, E. (2023). *Fenomena Anak Menyakiti Diri Sendiri atau Self Harm Di Kota Besar Memprihatinkan*. 2023. <https://news.schoolmedia.id/berita/fenomena-anak-menyakiti-diri-sendiri-atau-self-harm-di-kota-besar-memprihatinkan-4910>
- Subardi, N., Salim, A., & Subardjo, R. (2025). *Hubungan Hopelessness Loneliness dengan Future Anxiety pada Mahasiswa*. 7, 675–696. <https://doi.org/10.47476/reslaj.v7i2.6081>
- Sukma, Y. N., & Puspitasari, D. N. (2023). How is the relationship between hopelessness and suicidal ideation in adolescents? *Psychology Research on*

Education and Social Sciences, 4(1), 21–27.

- Suyanto. (2019). Fenomenologi sebagai metode dalam penelitian pertunjukan teater musikal. *Lakon: Jurnal Pengkajian & Penciptaan Wayang*, XVI(1), 26–32.
- Sya'adiah, K. D., Noorlaila Isti'adah, F., & Rahimsyah, A. P. (2024). Efektivitas Konseling Realitas Dalam Mengatasi Keputusasaan (Hopelessness) Pada Remaja Di Smkn 1 Tasikmalaya. *All Rights Reserved Licensed under a CC-BY-SA*, 10(2), 2024. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/cobaBK>
- Tarigan, T., & Apsari, N. C. (2022). Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (Self-Harm or Self-Injuring Behavior By Adolescents). *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 213. <https://doi.org/10.24198/focus.v4i2.31405>
- Tsolakis, P. (2025). Beck's Cognitive Model of Depression: Evolution, Modern Evidence and Critical Appraisal. *Psychology*, 16(01), 12–25. <https://doi.org/10.4236/psych.2025.161002>
- Utomo, A. A., & Rahmasari, D. (2024). Gambaran Hopelessness pada Mahasiswa yang Memiliki Ide Bunuh Diri. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 865–879.
- Walsh, B. (2010). Clinical Assessment of Self-Injury: A Practical Guide. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 430–441. <https://doi.org/10.1002/jclp>
- Whitlock, J. (2009). The Cutting Edge: Non-Suicidal Self-Injury in Adolescence. *Act For Youth Center Of Excellence*, December 2009, 1–9. <http://breeze.cce.cornell.edu/cuttingedge/>
- Wibisono, B., & Gunatirin, E. (2018). Faktor-faktor Penyebab Perilaku Melukai Diri Pada Remaja Perempuan. *Calyptra*, 2(2), 1–12.
- Wrycza, I. M. T., & Susilawati, L. K. P. A. (2024). Faktor-faktor yang Memengaruhi Self-Injury pada Remaja. *Jurnal Psikologi Mandala*, 8(1), 31–38. <https://doi.org/10.36002/jpm.v8i1.3017>
- Zhafirah, N., Deviani, N., Nurdewi, N., Rahima, A., & Abdillah, F. (2024). Hopelessness Pada Remaja SMA Di Kota Palembang. *Journal of Psychology and Social Sciences*, 2(2), 63–70. <https://doi.org/10.61994/jpss.v2i2.385>