

## **Perilaku Menyakiti Diri Sendiri: Bentuk, Faktor dan Keterbukaan Dalam Perspektif Perbedaan Jenis Kelamin**

Rini  
Universitas Persada Indonesia YAI  
Jl. Diponegoro No. 74. Jakarta Pusat 10430  
E-mail : roderini15@gmail.com

### **ABSTRAK**

Perilaku menyakiti diri sendiri dilakukan baik oleh laki-laki maupun perempuan. Perbandingan mengenai bentuk, faktor dan keterbukaan perilaku menyakiti diri sendiri berdasarkan perspektif perbedaan jenis kelamin perlu dikaji lebih mendalam. Tujuannya untuk mendapatkan gambaran mengenai perbedaan bentuk, faktor dan keterbukaan antara laki-laki dan perempuan dalam hal perilaku menyakiti diri sendiri. Responden penelitian ini adalah 348 orang yang pernah melakukan tindakan menyakiti diri sendiri dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data melalui google form yang didistribusikan lewat media sosial. Analisa data dilakukan dengan pendekatan deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bentuk menyakiti diri sendiri yang paling banyak dilakukan perempuan adalah menjambak rambut dan memukul diri, sementara laki-laki lebih banyak melakukan perilaku memukul diri. Tindakan menyakiti diri sendiri perempuan lebih banyak dipicu oleh faktor tidak mampu mengendalikan emosi dan faktor rendah diri dan kesendirian. Sementara laki-laki banyak dipicu oleh faktor tidak dapat mengendalikan emosi dan tidak dapat menyelesaikan masalah atau tidak dapat mencapai apa yang diharapkan. Baik laki-laki dan perempuan secara proporsi memiliki kecenderungan menutupi perilaku menyakiti dirinya dari siapapun. Namun, dalam hal memilih bercerita mengenai perilaku menyakiti diri sendiri kepada orang terdekat, perempuan memiliki kecenderungan keterbukaan 6 kali lipat lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

**Kata kunci : perilaku menyakiti diri sendiri, bentuk, faktor, keterbukaan**

### **ABSTRACT**

*Self-harm is perpetrated by both men and women. Comparison of the types, factors and disclosures of self-harm based on the perspective of gender differences need to be researched more. The aim is to get an idea of the differences in types, factors and disclosures between men and women in terms of self-harm. Respondents in this study were 348 people who had done self-harm with accidental sampling technique. Data is collected by google forms which are distributed via social media. Data analysis using descriptive approach. The results of the analysis show that the most common types of self-harm by women are pulling their hair and hitting themselves, while men are more likely to hit themselves. The women's self-harm is more triggered by factors of not being able to control their emotions and factors of low self-esteem and loneliness. While many men are triggered by factors of not being able to control their emotions and cannot solve problems or cannot achieve what is expected. Both men and women have a propensity to cover up their self-harming from anyone. However, in terms of choosing to tell about their self-harm to some closest people, women have a tendency to disclosure up 6 times higher than men.*

**Keywords: self-harm, types, factor, disclosure**

## 1. PENDAHULUAN

Perilaku menyakiti diri sendiri adalah masalah kesehatan mental yang cukup serius dimana individu dengan sengaja berusaha menyakiti atau melukai dirinya. Perilaku ini dapat memberikan efek jangka pendek maupun efek jangka panjang pada diri individu yang melakukannya. Selain itu, perilaku ini juga dapat memberikan efek, baik secara fisik maupun psikis. Efek fisik dapat terlihat dari luka-luka ataupun dari kerusakan pada bagian tubuh yang pernah dijadikan sasaran. Sama halnya dengan efek fisik, meskipun efek psikis tidak terlihat secara kasat mata, namun efek ini juga sama seriusnya, karena faktanya, individu yang melakukan tindakan melukai diri sendiri cenderung akan mengulangi perilaku tersebut atau setidaknya berpikir untuk melakukan tindakan menyakiti diri sendiri secara terus menerus (Tracy, 2012).

Padahal, angka perilaku menyakiti diri sendiri di Indonesia cukup tinggi. Tahun 2019, survey YouGov Omnibus menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga (36.9%) orang Indonesia pernah dengan sengaja melukai diri sendiri (Sasonto, 2020).

WHO juga pernah merilis data mengenai perilaku melukai diri sendiri pada tahun 2018. Data tersebut menunjukkan bahwa perilaku melukai diri sendiri menjadi penyebab tertinggi kedua angka kematian usia 18-29 tahun di dunia (World Health Organization, 2018).

Studi lain menunjukkan bahwa dari data survei di sekolah, didapat hasil sekitar 13% sampai 25% remaja dan dewasa muda melakukan tindakan menyakiti diri sendiri. Juga dari survei pada perguruan tinggi, menunjukkan sekitar 6% dari populasi mahasiswa, melakukan tindakan menyakiti diri sendiri secara aktif dan kronis (Hawton & Rodham, 2006).

Mengenai prevalensi perbedaan jenis kelamin pada perilaku melukai diri

sendiri, hasil riset Ronka (2011) menunjukkan bahwa dibandingkan dengan laki-laki, perempuan memiliki prevalensi yang lebih tinggi dalam melakukan tindakan melukai diri sendiri. Meskipun demikian, beberapa riset lain melaporkan bahwa angka perilaku melukai diri sendiri juga banyak dilakukan oleh laki-laki, dengan proporsi yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan dimana laki-laki memiliki kecenderungan empat kali lipat lebih besar dalam melakukan tindakan menyakiti diri sendiri (Clements et al., 2022).

Namun, terdapat juga penelitian yang justru menyebutkan bahwa prevalensi perbedaan jenis kelamin pada perilaku melukai diri sendiri umumnya kecil atau tidak signifikan (Fadum et al., 2021). Artinya baik laki-laki maupun perempuan memiliki tingkat proporsi yang sama dalam perilaku menyakiti diri sendiri.

Perbedaan perilaku menyakiti diri sendiri antara laki-laki dan perempuan penting untuk diteliti. Tujuannya adalah untuk memberikan informasi mengenai perbedaan bentuk, faktor dan keterbukaan antara laki-laki dan perempuan dalam melakukan tindakan menyakiti diri sendiri. Informasi ini dapat berguna bagi konselor dalam menganalisis, mengantisipasi dan memberikan rekomendasi terkait tindakan menyakiti diri sendiri sesuai dengan jenis kelamin masing-masing konseli.

Peningkatan resiko perilaku menyakiti diri sendiri dapat terlihat dari bentuk perilaku menyakiti diri sendiri yang biasa dilakukan, faktor yang mempengaruhi individu melakukan tindakan menyakiti diri sendiri dan juga sejauh mana individu dapat terbuka kepada orang lain mengenai perilaku menyakiti diri sendiri yang dilakukan. Untuk itulah, dalam penelitian ini peneliti menganalisis mengenai apa saja bentuk perilaku menyakiti diri sendiri yang dilakukan, apa yang menjadi faktor penyebab individu melakukan tindakan

menyakiti diri sendiri dan bagaimana keterbukaan individu mengenai tindakan menyakiti diri sendiri yang dilakukan, ditinjau dari perbedaan jenis kelamin.

## 1. LANDASAN TEORI

### a. Pengertian Perilaku Menyakiti Diri Sendiri

Perilaku menyakiti diri sendiri didefinisikan sebagai perilaku dan niat yang digambarkan melalui usaha merusak diri secara impulsif, dan atau percobaan melukai diri dengan tujuan mengalihkan emosi yang tak tertahankan (Skegg, 2005).

Perilaku menyakiti diri sendiri tersebut dilakukan untuk mengatasi rasa sakit secara emosional dan tekanan emosional yang berat, dengan cara menyakiti, melukai, dan merugikan diri sendiri tanpa ada maksud untuk bunuh diri (Klonsky dkk., 2011).

### b. Bentuk Perilaku Menyakiti Diri Sendiri.

Bentuk perilaku menyakiti diri sendiri yang paling tinggi angka kejadiannya (Whitlock, 2009; Ee & Mey, 2011) adalah :

- 1) Memotong, mengukir simbol tertentu pada pergelangan tangan, merobek kaki, lengan atau bagian tubuh lainnya.
- 2) Menggigit bagian tubuh sampai meninggalkan bekas pada kulit atau berdarah.
- 3) Memukul diri atau membenturkan sendiri hingga memar atau berdarah.
- 4) Menjambak atau menarik rambut dengan kuat, mencabuti alis atau bulu mata dengan maksud untuk menyakiti diri sendiri.
- 5) Secara sengaja mencegah penyembuhan luka.
- 6) Membakar kulit

### c. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Menyakiti Diri Sendiri

Walsh (2006) mengemukakan lima dimensi yang menjadi pemicu individu melakukan tindakan melukai diri sendiri:

- 1) Dimensi lingkungan.  
Yaitu konflik interpersonal, kehilangan hubungan, rasa frustrasi, isolasi sosial, tekanan *performance*, dan peristiwa-peristiwa yang dapat memunculkan trauma.
- 2) Dimensi biologis.  
Yaitu kemungkinan individu melukai diri sendiri karena memiliki kelainan dalam otak sehingga cenderung mencari kepuasan dengan melukai dirinya.
- 3) Dimensi kognitif.  
Yaitu pandangan, pemikiran dan keyakinan yang dapat menjadi pemicu perilaku melukai diri; misalnya interpretasi terhadap peristiwa dialami, dan kognisi yang berhubungan dengan trauma yang pernah dialami.
- 4) Dimensi perilaku  
Yaitu merujuk pada tindakan yang dianggap dapat menjadi pemicu untuk melukai diri, misalnya peristiwa yang bisa membuat individu menjadi tertekan, malu, takut dan layak mendapatkan hukuman.
- 5) Dimensi afektif  
Yaitu kecemasan, rasa tertekan dan panik, kemarahan, depresi, malu, rasa bersalah, dan kebencian.

### d. Keterbukaan Pelaku Tindakan Menyakiti Diri Sendiri

Keterbukaan adalah pengungkapan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain (West & Turner, 2008).

Menurut Ganiau (2009), keterbukaan juga merupakan tindakan individu dalam memberikan informasi yang bersifat pribadi pada orang lain secara sukarela dan disengaja untuk maksud memberi informasi yang akurat tentang dirinya

Menurut Altaman dan Taylor (Ganiau, 2009), salah satu dimensi keterbukaan adalah keintensifan (*Intention*), dimana keintensifan individu untuk terbuka tergantung kepada siapa keterbukaan dilakukan.

Dalam dimensi ini individu mengatur mengenai seluas dan sedalam apa individu dapat mengungkapkan apa yang ingin diungkapkan, juga mengenai seberapa besar kesadaran individu dalam mengontrol informasi-informasi yang akan disampaikan kepada orang lain (Devito, 1997).

## 2. METODOLOGI

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode gabungan Dimana aspek bentuk perilaku menyakiti diri sendiri dianalisis melalui metode kuantitatif, sementara faktor pembentuk perilaku menyakiti diri sendiri dan keterbukaan dianalisis secara kualitatif melalui *coding data*. Analisis menggunakan pendekatan deskriptif. Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling*. Penelitian ini terdiri dari 348 orang yang berdomisili di Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang dan Bekasi, dengan kriteria: pernah melakukan perilaku menyakiti diri sendiri. Pengumpulan data menggunakan google form yang disebar melalui media komunikasi. Instrumen bentuk perilaku menyakiti diri sendiri menggunakan skala Guttman, yaitu skala pengukuran yang biasanya digunakan jika ingin mendapatkan jawaban yang tegas. Skala Guttman memiliki 2 range jawaban. Skor tertinggi adalah 1 (satu) dan terendah adalah 0 (nol) (Sugiyono, 2018).

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Instrumen bentuk perilaku menyakiti diri sendiri menggunakan *Self-harm Inventory* (SHI) versi Indonesia (Kusumadewi et al., 2020). Uji coba item

skala bentuk perilaku menyakiti diri sendiri dilakukan kepada 30 orang responden. Hasil uji coba skala bentuk perilaku menyakiti diri sendiri menunjukkan bahwa dari 22 item, terdapat item valid sebanyak 9 item dan item yang gugur sebanyak 13 item. Reliabilitas skala bentuk perilaku menyakiti diri sendiri menggunakan Cronbach Alpha sebesar 0,767 atau reliabel. Hasil uji normalitas skala bentuk perilaku menyakiti diri sendiri didapat hasil nilai sig (2-tailed) sebesar 0,130 > 0,05 sehingga data dapat dinyatakan normal.

Deskripsi data responden dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Jenis kelamin  
Laki-laki berjumlah 120 orang (34,5%), perempuan berjumlah 228 orang (65,5%)
- b. Usia responden  
Usia di bawah 15 tahun berjumlah 12 orang (3,4%), Usia 15-17 tahun berjumlah 8 orang (2,3%), usia 18-24 tahun berjumlah 248 orang (17,3%), usia 25-40 tahun berjumlah 44 orang (12,6%) dan usia 41-60 tahun berjumlah 32 orang (9,2%)
- c. Intensitas melakukan  
Sekali berjumlah 39 orang (11,2%), 2-5 kali 164 orang (47,1%), 6-10 kali 108 orang (31%), di atas 10 kali 37 orang (10,6%).

Selanjutnya peneliti melakukan analisis deskriptif bentuk, faktor dan keterbukaan dari perilaku menyakiti diri sendiri dan membandingkan ketiga aspek tersebut berdasarkan perbandingan jenis kelamin,

Hasil analisis bentuk, faktor dan keterbukaan perilaku menyakiti diri sendiri digambarkan sebagai berikut:

a. Bentuk Perilaku Menyakiti Diri Sendiri

Tabel 1. Bentuk perilaku menyakiti diri sendiri.

Aspek	N=348	
	Tidak Pernah	Pernah
Menyayat diri dengan benda tajam	244	104
	70.11%	29.89%
Memukul diri	60	288
	17.24%	82.76%
Membenturkan kepala ke tembok/benda keras	204	144
	58.62%	41.38%
Menjambak rambut	92	256
	26.44%	73.56%
Menggigit lengan atau bagian tubuh lainnya	288	120
	82.76%	34.48%
Membakar kulit	336	12
	96.55%	3.45%
Menusuk diri dengan benda tajam	324	24
	93.10%	6.90%
Menggangu proses penyembuhan luka	248	100
	71.26%	28.74%
Mencakar bagian tubuh sendiri	200	148
	57.47%	42.53%

Hasil temuan menunjukkan bahwa responden yang pernah melakukan tindakan menyayat diri dengan benda tajam sebanyak 29,89%, memukul diri sebanyak 82,76%, membenturkan kepala ke tembok/benda keras sebanyak 41,38%, menjambak rambut sebanyak 73,56%, menggigit lengan atau bagian tubuh lainnya sebanyak 34,48%, membakar kulit sebanyak 3,45%, menusuk diri dengan benda tajam sebanyak 6,9%, menggangu proses penyembuhan, 28,74%, dan mencakar bagian tubuh 42,53%.

Selain itu, peneliti juga mengajukan pertanyaan terbuka mengenai bentuk lain di luar dari bentuk perilaku menyakiti diri sendiri yang ditanyakan dalam penelitian ini. Beberapa jawaban yang diperoleh adalah memukul cermin dan benda keras, berkendara dengan kecepatan tinggi dan menabrakkan diri, mencubit hingga terluka, sengaja tidak makan atau sengaja makan makanan yang dipantang untuk memicu munculnya penyakit.

*“Saya memiliki penyakit asam lambung, bentuk melukai diri lain*

*yang saya lakukan adalah dengan sengaja memicu asam lambungnya kambuh dengan mengkonsumsi segala hal yang menjadi pantangan” (Perempuan).*

Selanjutnya peneliti juga melakukan perbandingan bentuk perilaku menyakiti diri sendiri tersebut berdasarkan jenis kelamin. Tujuannya agar dari penelitian ini ditemukan gambaran bentuk perilaku menyakiti diri sendiri apa saja yang paling banyak dilakukan oleh laki-laki dan perempuan.

Tabel 2. Bentuk perilaku menyakiti diri sendiri ditinjau dari perbedaan jenis kelamin.

Aspek	Laki-laki N=120		Perempuan N=228	
	Tidak Pernah	Pernah	Tidak Pernah	Pernah
Menyayat diri dengan benda tajam	108	12	136	92
	31.03%	3.45%	39.08%	26.44%
Memukul diri	20	100	40	188
	5.75%	28.74%	11.49%	54.02%
Membenturkan kepala ke tembok/benda keras	84	36	120	108
	24.14%	10.34%	34.48%	31.03%
Menjambak rambut	56	64	36	192
	16.09%	18.39%	10.34%	55.17%
Menggigit lengan atau bagian tubuh lainnya	100	20	128	100
	28.74%	5.75%	36.78%	28.74%
Membakar kulit	116	4	220	8
	33.33%	1.15%	63.22%	2.30%
Menusuk diri dengan benda tajam	116	4	208	20
	33.33%	1.15%	59.77%	5.75%
Menggangu proses penyembuhan luka	88	32	160	68
	25.29%	9.20%	45.98%	19.54%
Mencakar bagian tubuh sendiri	76	44	124	104
	21.84%	12.64%	35.63%	29.89%

Data tersebut menunjukkan bahwa perilaku menyayat diri sendiri lebih banyak dilakukan oleh perempuan (26,44%) dibandingkan dengan laki-laki (3,45%), perilaku memukul diri lebih banyak dilakukan oleh perempuan (54,02%) dibanding dengan laki-laki (28,74%), perilaku membenturkan kepala ke tembok/benda keras lebih banyak dilakukan oleh perempuan (31,03%) dibandingkan dengan laki-laki (10,34%), perilaku menjambak rambut lebih banyak dilakukan oleh perempuan (55,17%) dibandingkan dengan laki-laki (18,39%), perilaku menggigit bagian tubuh lebih banyak dilakukan oleh perempuan

(28,74%) dibandingkan dengan laki-laki (5,75%), perilaku membakar kulit lebih banyak dilakukan oleh perempuan (2,3%) dibandingkan dengan laki-laki (1,15%), perilaku menusuk diri dengan benda tajam lebih banyak dilakukan oleh perempuan (5,75%) dibandingkan dengan laki-laki (1,15%), perilaku mengganggu proses penyembuhan lebih banyak dilakukan oleh perempuan (19,54) dibanding laki-laki (9,20%), dan perilaku mencakar bagian tubuh lebih banyak dilakukan oleh perempuan (29,89%) dibanding dengan laki-laki (12,64%).

Temuan ini mengindikasikan bahwa perempuan lebih banyak melakukan perilaku menyakiti diri sendiri dibanding dengan laki-laki di berbagai bentuk perilaku menyakiti diri sendiri. Perilaku memukul diri menjadi perilaku menyakiti diri sendiri yang paling banyak dilakukan oleh laki-laki, sedangkan perilaku menjambak rambut menjadi perilaku yang paling banyak dilakukan oleh perempuan.

b. Faktor yang mempengaruhi perilaku menyakiti diri sendiri.

Berdasarkan pertanyaan terbuka yang ditanyakan kepada responden mengenai alasan melakukan perilaku menyakiti diri sendiri. Didapat 10 (sepuluh) jawaban tertinggi mengenai alasan responden melakukan perilaku menyakiti diri sendiri.

Tabel 3. Faktor yang mempengaruhi perilaku menyakiti diri sendiri.

Aspek	N=348
Tidak mampu mengendalikan emosi	80 22.99%
Tidak dapat menyelesaikan masalah dan tidak dapat mencapai yang diinginkan	56 16.09%
Kecewa, stress dan kuatir	40 11.49%
Rendah diri dan kesendirian	40 11.49%
Tanggung Jawab yang berat	36 10.34%
Permasalahan dengan keluarga	28 8.05%
Merasa bersalah	20 5.75%
Isyarat manipulasi	20 5.75%
Korban kekerasan	16 4.60%
Permasalahan dengan pasangan	12 3.45%

Faktor tidak mampu mengendalikan emosi menjadi faktor yang paling tertinggi yaitu sebesar 22,99%, dimana responden mengaku bahwa perilaku menyakiti diri sendiri dilakukan karena responden tidak dapat mengontrol emosi ketika menghadapi hal yang berat, namun dalam ketidakmampuan mengontrol tersebut responden juga tidak mau menyakiti orang lain, sehingga satu-satunya individu yang bisa dilukai adalah dirinya sendiri. Salah satu subjek penelitian berjenis kelamin perempuan mengungkapkan:

*“Saya lebih suka menyakiti diri sendiri daripada harus berbagi luka dengan orang lain”.*

Subjek lain yang juga berjenis kelamin perempuan mengungkapkan:

*Saya akan melukai diri saya ketika saya sedang marah tetapi tidak bisa melampiaskan marah saya kepada orang lain, jadi saya melampiaskannya kepada diri saya sendiri”.*

Tidak dapat menyelesaikan permasalahan atau tidak dapat mencapai apa yang diinginkan menjadi faktor pemicu terbesar kedua sebesar 16,09% dimana responden tidak dapat berdamai dengan kegagalannya sehingga memilih menyakiti diri sendiri, salah satu subjek penelitian menuturkan:

*“penyebab utama adalah ketika suatu masalah tidak bisa saya selesaikan, masalah apapun itu ketika tidak ada jalan keluar maka perilaku itu muncul” (Perempuan).*

Subjek lain juga menyatakan:

*“Setiap kali yang terjadi tidak sesuai keinginan saya, tapi saya tidak punya kekuatan memperbaiki,*

*saya akan menyakiti diri saya”* (laki-laki).

Faktor kecewa, stress dan kuatir serta faktor rendah diri dan kesendirian memperoleh angka sebesar 11,49%. Faktor tanggung jawab yang terlalu besar mencapai angka 10,34%. Disusul dengan beberapa faktor permasalahan dengan keluarga sebesar 8,05%, faktor merasa bersalah sebesar 5,57%, faktor manipulasi sebesar 5,57%, faktor akibat pernah menjadi korban kekerasan baik seksual, verbal, maupun fisik sebesar 4,6% dan faktor permasalahan dengan pasangan sebesar 3,45%.

Selanjutnya peneliti juga melakukan perbandingan faktor yang mempengaruhi perilaku menyakiti diri sendiri tersebut berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 4. Faktor yang mempengaruhi perilaku menyakiti diri sendiri ditinjau dari perbedaan jenis kelamin.

Aspek	Laki-laki N=120	Perempuan N=228
Tidak mampu mengendalikan emosi	40	40
	11.49%	11.49%
Tidak dapat menyelesaikan masalah dan tidak dapat mencapai yang diinginkan	24	32
	6.90%	9.20%
Kecewa, stress dan kuatir	8	32
	2.30%	9.20%
Rendah diri dan kesendirian	0	40
	0.00%	11.49%
Tanggung Jawab yang berat	8	28
	2.30%	8.05%
Permasalahan dengan keluarga	20	8
	5.75%	2.30%
Merasa bersalah	4	16
	1.15%	4.60%
Isyarat manipulasi	12	8
	3.45%	2.30%
Korban kekerasan	4	12
	1.15%	3.45%
Permasalahan dengan pasangan	0	12
	0.00%	3.45%

Data tersebut menunjukkan bahwa faktor tidak mampu mengendalikan emosi menjadi pemicu perilaku menyakiti diri sendiri baik pada laki-laki (11,49%)

maupun perempuan (11,49%). Faktor tidak dapat menyelesaikan masalah atau tidak dapat mendapatkan yang diinginkan lebih memicu perempuan (9,2%) dibandingkan dengan laki-laki (6,9%). Faktor kecewa, stress dan kuatir menjadi pemicu yang lebih signifikan pada perempuan (9,2%) dibandingkan laki-laki (2,3%). Faktor rendah diri dan kesendirian hanya memicu perempuan sebesar 11,49%. Faktor tanggung jawab yang berat memicu perempuan 8,05% dan laki-laki 2,3%. Faktor merasa bersalah lebih cenderung memicu perempuan 4.6%, dibandingkan dengan laki-laki 1,15%. Sedangkan dalam hal faktor manipulasi laki-laki (3,45%) lebih menjadikan perilaku menyakiti diri sendiri sebagai isyarat manipulasi dibandingkan dengan perempuan (2,3%). Faktor pernah menjadi korban kekerasan lebih banyak dirasakan perempuan (3.45%) dibandingkan dengan laki-laki (1,15%). Sedangkan dalam hal permasalahan dengan pasangan (pacar atau suami/isteri) faktor ini hanya memicu perempuan untuk melakukan tindakan menyakiti diri sendiri.

Temuan ini mengindikasikan bahwa tindakan menyakiti diri sendiri pada perempuan lebih banyak dipicu oleh faktor tidak mampu mengendalikan emosi dan faktor rendah diri dan kesendirian. Sementara laki-laki banyak dipicu oleh faktor tidak dapat mengendalikan emosi dan tidak dapat menyelesaikan masalah atau tidak dapat mencapai apa yang diharapkan.

c. Keterbukaan ketika melakukan perilaku menyakiti diri sendiri.

Tabel 5. Keterbukaan ketika melakukan perilaku menyakiti diri sendiri.

Aspek	N=348
Tidak pernah bercerita kepada siapapun	208
	59.77%
Bercerita hanya kepada beberapa orang yang dipercaya	140
	40.23%
Bercerita kepada banyak orang	0
	0.00%



Berdasarkan tabel tersebut didapat informasi bahwa 59,77% responden memilih tidak bercerita mengenai perilaku menyakiti diri sendiri yang dilakukannya kepada siapapun, dan 40,23% memilih hanya bercerita kepada orang yang sangat dipercaya.

Jika dianalisis lebih jauh dari perspektif perbedaan jenis kelamin, maka didapat temuan:

Tabel 6. Keterbukaan ketika melakukan perilaku menyakiti diri sendiri ditinjau dari perbedaan jenis kelamin.

Aspek	Laki-laki N=120	Perempuan N=228
Tidak pernah bercerita kepada siapapun	100	108
	28.74%	31.03%
Bercerita hanya kepada beberapa orang yang dipercaya	20	120
	5.75%	34.48%

Dari 59,77% responden yang memilih tidak bercerita mengenai perilaku menyakiti diri sendiri yang dilakukannya kepada siapapun, terdiri dari 28,74% laki-laki dan 31,03% perempuan. Artinya baik laki-laki dan perempuan secara proporsi memiliki kecenderungan yang mirip dalam hal menutupi perilaku menyakiti dirinya dari siapapun.

Sementara dari 40,23% responden yang memilih untuk bercerita kepada beberapa orang yang dipercaya terdiri dari 34,48% perempuan dan 5,57%. Artinya perempuan memiliki keterbukaan yang lebih tinggi 6 kali lipat lebih dibandingkan dengan laki-laki.

#### 4. KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Bentuk perilaku menyakiti diri sendiri yang paling banyak dilakukan adalah memukul diri dan menjambak rambut. Perempuan lebih banyak melakukan perilaku menyakiti diri sendiri dibanding dengan laki-laki di berbagai

bentuk perilaku menyakiti diri sendiri. Perilaku memukul diri menjadi perilaku menyakiti diri sendiri yang paling banyak dilakukan oleh laki-laki, sedangkan perilaku menjambak rambut menjadi perilaku yang paling banyak dilakukan oleh perempuan.

- Faktor tidak mampu mengendalikan emosi menjadi faktor pemicu perilaku menyakiti diri sendiri, disusul dengan faktor tidak dapat menyelesaikan masalah. Tindakan menyakiti diri sendiri pada perempuan lebih banyak dipicu oleh faktor tidak mampu mengendalikan emosi dan faktor rendah diri dan kesendirian. Sementara laki-laki banyak dipicu oleh faktor tidak dapat mengendalikan emosi dan tidak dapat menyelesaikan masalah atau tidak dapat mencapai apa yang diharapkan.
- Kebanyakan responden lebih memilih untuk tidak terbuka mengenai perilaku menyakiti diri sendiri yang dilakukan. Baik laki-laki dan perempuan secara proporsi memiliki kecenderungan yang mirip dalam hal menutupi perilaku menyakiti dirinya dari siapapun. Dalam hal memilih bercerita mengenai perilaku menyakiti diri sendiri kepada orang terdekat perempuan memiliki keterbukaan yang lebih tinggi 6 kali lipat lebih dibandingkan dengan laki-laki

#### DAFTAR PUSTAKA

- Clements, C., Farooq, B., Hawton, K., Geulayov, G., Casey, D., Waters, K., Ness, J., Patel, A., Townsend, E., Appleby, L., & Kapur, N. (2022). Self-harm in people experiencing homelessness: investigation of incidence, characteristics and outcomes using data from the Multicentre Study of Self-Harm in England. *BJPsych Open*, 8(2), 1–8. <https://doi.org/10.1192/bjo.2022.30>.
- Devito, Joseph. (1997). Komunikasi



- Antarmanusia. Professional Books: Jakarta
- Ee, G. T., & Mey, S. C. (2011). Type of Self-Hurt Behavior Among Chinese Adolescents in Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 29 , 1218 – 1227.
- Fadum, E. A., Carlsen, E. Ø., Ramberg, M., Strand, L. A., Håberg, S. E., Borud, E., & Martinussen, M. (2021). Social and life skills in adolescents who have self-harmed: Analysis of survey responses from a national sample of adolescents in Norway. *BMJ Open*, 11(11). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-054707>
- Kusumadewi, A. F., Yoga, B. H., Sumarni, S., & Ismanto, S. H. (2020). Self-Harm Inventory (SHI) Versi Indonesia Sebagai Instrumen Deteksi Dini Perilaku Self-Harm. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 8(1), 20. <https://doi.org/10.20473/jps.v8i1.15009>.
- Ganiau, B. Maryam. 2009. Keterbukaan Diri (Self-Disclosure) Siswa dalam Perspektif Budaya dan Implikasinya bagi Konseling. Madiun: Jurnal Ilmiah Widya Warta. Sekolah Tinggi Agama Kristen Protestan Negeri(STAKPN) Papua.
- Hawton, K., & Rodham, K. (2006). *By Their Own Young Hand; Deliberate Self-Harm and Suicidal Ideas in Adolescents*. London: British Library Cataloguing in Publication Data.
- Klonsky, E. D., Walsh, B., Lewis, S. P., & Muehlenkamp, J. J. (2011). *Nonsuicidal Self-Injury*. Canada: Hogrefe
- Ronka, A. R., Taanila, A., Koironen, M., Sunnari, V., & Rautio, A. (2013). Associations of deliberate self-harm with loneliness, self-rated health and life satisfaction in adolescence: northern Finland birth cohort 1986 study. *International Journal of Circumpolar Health*, (72), 1-7
- Sasonto, A. R. (2020, maret 3). Kita Perlu Lebih Serius Membahas 'Self Harm' yang Menghantui Anak Muda Indonesia. Retrieved from Vice: <https://www.vice.com/id/article/4agbb3/ciri-gejala-self-harm-anak-muda-indonesia-melukai-diri-sendiri-konsultasi-psikologi>
- Skegg, K. (2005). *Seminar Self-harm*. 366.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Tracy, N. (2012). *Effects of self-harm, self-injury*. HealthyPlace.
- Walsh, B. W. (2006). *Treating self-injury: A practical guide*. New York: The Guilford Press.
- West, Richard, Lynn H. Turner. 2008. *Pengantar Teori Komunikasi Analisis dan Aplikasi Edisi 3*. Jakarta: Salemba Humanika
- Whitcok, J. (2009). *The Cutting Edge: Non-Suicidal Self-Injury in Adolescence Research Facts and Findings*, 1-9.
- World Health Organization. (2018). *Suicide: Key Facts*. Retrieved from World Health Organization (WHO): <https://www.who.int/en/newsroom/factsheets/detail/suicide>.