

# **Analisis Pengalaman Individu dengan Kecenderungan *Self Injury***

## **TUGAS AKHIR**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Pada  
Program Studi Bimbingan dan Konseling



Disusun Oleh:

**Intan Melansari**

**5201211038**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**FAKULTAS BISNIS DAN HUMANIORA**

**UNIVERSITAS TEKNOLOGI YOGYAKARTA**

**TAHUN 2024**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

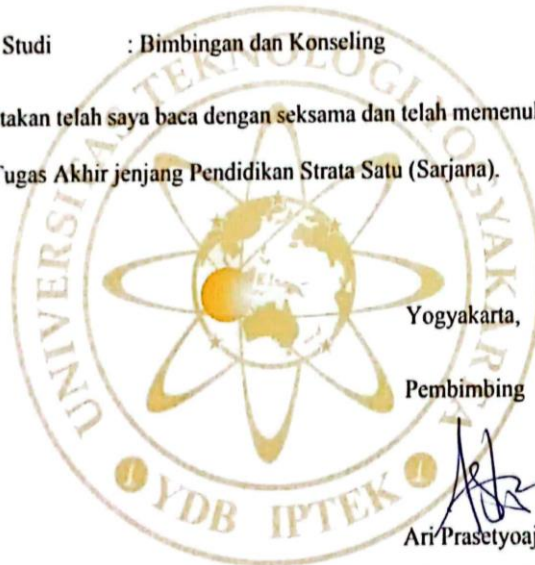
Tugas Akhir dengan judul "Analisis Pengalaman Individu dengan Kecenderungan *Self Injury*", karya:

Nama : Intan Melansari

NIM : 5201211038

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Saya nyatakan telah saya baca dengan seksama dan telah memenuhi standar ilmiah sebagai Tugas Akhir jenjang Pendidikan Strata Satu (Sarjana).



Yogyakarta, Juli 2024

Pembimbing

Ari Prasetyoaji, S.Pd., M.Pd

NIK. 11 0813 066

## HALAMAN PENGESAHAN

### HALAMAN PENGESAHAN

#### ANALISIS PENGALAMAN INDIVIDU DENGAN KECENDERUNGAN *SELF INJURY*

Oleh :

Nama : Intan Melansari

NIM : 5201211038

Telah Dipertahankan dihadapan Dosen Penguji Tanggal 5 Juli 2024  
dan dinyatakan Lulus serta diterima sebagai salah satu Syarat

Untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Pada Fakultas Bisnis & Humaniora

Universitas Teknologi Yogyakarta

Dengan susunan Tim Penguji :

1. Erlin Fitria, S.Pd., M.Pd
2. Ulfa Amalia, S.Psi., MA
3. Ari Prasetyoaji, S.Pd., M.Pd

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling



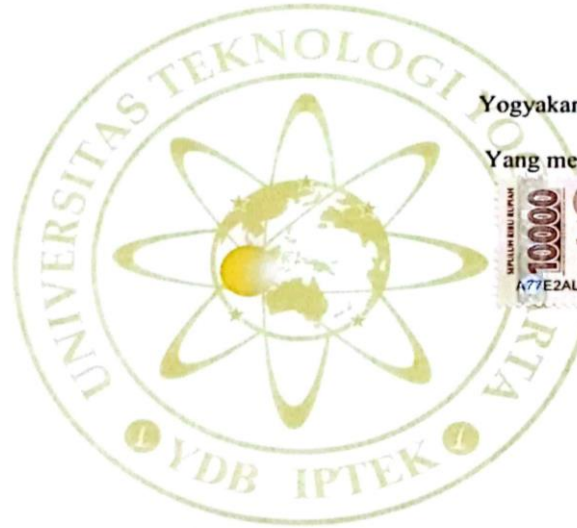
Erlin Fitria, S.Pd., M.Pd

NIK. 11 0215 069

## PERNYATAAN KEASLIAN

### PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini menyatakan bahwa yang tertulis di dalam tugas akhir merupakan karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam tugas akhir ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan karya ini.



Yogyakarta, 27 Maret 2024

Yang membuat pernyataan



Intan Melansari

5201211038

## MOTTO

*“Dan bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah adalah benar”*

(Q.S Ar-Ruum:60)

*“Direndahkan dimata manusia, ditinggikan dimata Tuhan, Prove Them Wrong”*

*“Sembilan bulan ibuku merakit tubuhku untuk menjadi mesin penghancur badai,  
maka tak pantas aku tumbang hanya karena mulut seseorang”*

*“Ketika kamu ikhlas menerima semua kekecewaan hidup maka Allah Swt. akan  
membayar tuntas semua kecewamu dengan beribu-ribu kebaikan”*

(Ali Bin Abi Thalib)

*“Jangan katakan pada Allah *aku punya masalah besar*, tetapi katakan pada  
masalah *aku punya Allah Yang Maha Besar*”*

## PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT dengan rasa syukur yang mendalam, tugas akhir ini saya persembahkan untuk orang-orang yang senantiasa memberikan dukungan baik moral maupun material:

1. Ibu Sukarni sosok perempuan kuat yang menjadi panutan. Seorang ibu yang merangkap menjadi ayah. Berkat usaha dan doa yang diberikan selama ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir. Terima kasih untuk segala pengorbanan serta air keringat yang ditumpahkan selama ini.
2. Alm. ayah yang telah lama mendahului kami. Meskipun kita belum pernah bertemu, semoga dirimu bangga melihatku disini.
3. Paman FX. Tri Harsoyo yang telah kebersamai penulis dalam proses pendidikan. Selalu antar-jemput sejak TK hingga sekarang. Semoga selalu diberikan kesehatan. Tak lupa kepada bude, om, dan tante yang selalu memberikan semangat dan dorongan untuk dapat terus menyelesaikan tugas akhir ini.
4. Dosen pembimbing, Bapak Ari Prasetyoaji, S.Pd., M.Pd yang telah mengarahkan, memberikan ilmu, saran, serta masukan yang membangun bagi penulis.
5. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Teknologi Yogyakarta yang telah memberikan segala ilmu pengetahuan, kesempatan serta arahan sehingga penulis dapat berada di tahap ini.
6. RM. Juan Sheva Coshi Pratama, seseorang yang ada dalam suka maupun duka, selalu ada ketika penulis merasa di titik terendah. Terima kasih selalu menghibur dan setia menemani. Semoga selalu bahagia.
7. Dwi Widyaningrum, teman satu bimbingan yang selalu ada dari awal pembagian kelompok bimbingan hingga saat ini. Selalu bangga terhadapmu
8. Nanda Ribka dan Azhar Luthifah, sahabat kecilku yang memberikan dukungan dan support melalui perangkat yang penulis gunakan untuk mengerjakan tugas akhir. Tanpa bantuan kalian, penulis tidak akan berada di titik ini. Tak lupa juga kepada Dilla, Antik, Andra, Dewi dan Reva yang selalu ada dan memberikan motivasi bagi penulis untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
9. Diri sendiri, terima kasih sudah berjuang sejauh ini, mampu berusaha keras, tidak menyerah dan selalu memotivasi diri untuk segera menyelesaikan tugas akhir dengan maksimal.

## ABSTRAK

**Melansari, Intan, 2024.** “Analisis Pengalaman Individu dengan Kecenderungan *Self Injury*”. Tugas Akhir. Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Bisnis & Humaniora. Universitas Teknologi Yogyakarta. Pembimbing Ari Prasetyoaji, S.Pd, M.Pd.

Masa remaja seringkali dihadapkan pada krisis identitas dalam masa pencarian jati diri. Banyak remaja yang melakukan *self injury* sebagai upaya melampiaskan emosinya agar tidak melampiaskan kepada orang lain. Penelitian ini perlu dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui faktor apa yang menjadi penyebab seorang remaja mengalami *self injury*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif, dengan pendekatan studi kasus. Hasil penelitian ini didapatkan dari data hasil wawancara yang di dukung oleh pendapat dan kesimpulan dari peneliti yang mendapati adanya faktor penyebab yang menjadikan seorang remaja melakukan *self injury*, mulai dari faktor internal dari dalam diri remaja seperti mengalami cemas atau ketidakmampuan dalam mengontrol diri individu dengan respon yang maladaptif. Begitu juga dalam faktor eksternal individu mengalami masalah dari lingkungan keluarga, sosial, dan hal-hal yang berkaitan diluar kemampuan diri seorang remaja. Pengalaman *self injury* yang dilakukan dengan bentuk membuat bekas luka sayatan, membakar besi untuk digesekkan pada bagian tubuh tertentu, sengaja menahan lapar untuk menciptakan rasa sakit, mengguyur tubuh secara terus menerus, dan lain-lain. Individu melakukan *self injury* jika sedang dihadapkan dengan pikiran yang sudah buntu hingga menyebabkan tindakan yang irasional. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah memberikan pengetahuan dengan mendeskripsikan, menganalisis, dan menyajikan bukti atau fakta empiris sehingga menambah referensi teoritis mengenai faktor penyebab remaja memiliki kecenderungan terhadap *self injury*. Keterbatasan penelitian ini hanya menggambarkan faktor penyebab *self injury*, bagi peneliti berikutnya disarankan untuk menggunakan sampel dan variabel yang berbeda seperti dampak yang akan terjadi jika individu mengalami kecenderungan *self injury* sehingga penelitian kasus *self injury* di usia remaja akan lebih bervariasi dan dapat teridentifikasi secara luas melalui variabel penelitian yang lebih dikembangkan.

**Kata kunci:** Remaja, *Self Injury*

## **ABSTRACT**

**Melansari, Intan, 2024.** "An Analysis of the Experiences of Individuals with Self Injury Tendencies". Final Project. Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Business & Humanities. Yogyakarta University of Technology. Supervisor Ari Prasetyoaji, S.Pd, M.Pd.

Adolescence is often faced with an identity crisis in a period of self-discovery. Many teenagers do self injury as an effort to vent their emotions so as not to vent to others. This research needs to be done with the aim of knowing what factors cause a teenager to experience self injury. The method used in this research is descriptive qualitative, with a case study approach. The results of this study were obtained from interview data supported by the opinions and conclusions of researchers who found that there were causal factors that made a teenager do self injury, starting from internal factors from within adolescents such as experiencing anxiety or inability to control individual self with maladaptive responses. Likewise, in external factors, individuals experience problems from the family, social environment, and things related to outside the ability of a teenager. Self-injury experiences are carried out in the form of making incision scars, burning iron to rub on certain parts of the body, deliberately holding hunger to create pain, pouring the body continuously, and others. Individuals do self injury if they are faced with thoughts that are deadlocked, causing irrational actions. The benefit of this research is to provide knowledge by describing, analyzing, and presenting empirical evidence or facts so as to add theoretical references regarding the factors that cause adolescents to have a tendency towards self injury. The limitations of this study only describe the factors that cause self injury, for future researchers it is recommended to use different samples and variables such as the impact that will occur if individuals experience self injury tendencies so that research on self injury cases in adolescence will be more varied and can be widely identified through more developed research variables.

**Keywords:** Adolescent, Self Injury

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur senantiasa kita panjatkan kehadiran Allah Swt. yang telah melimpahkan Rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir berjudul “Analisis Pengalaman Individu dengan Kecenderungan *Self Injury*”. Tugas Akhir ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada jenjang Strata Satu (S1) dalam Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Bisnis dan Humaniora, Universitas Teknologi Yogyakarta.

Penelitian ini mampu diselesaikan berkat bantuan, dorongan, dan semangat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian penelitian tugas akhir ini. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, diantaranya:

1. Dr. Bambang Moertono S, MM., Akt., CA selaku Rektor Universitas Teknologi Yogyakarta
2. Dr. Yohanes Radjaban, M.Hum selaku Dekan Fakultas Bisnis dan Humaniora, Universitas Teknologi Yogyakarta
3. Sekar Akrom Faradiza, S.E., M.Si., Akt., CA selaku Wakil Dekan Fakultas Bisnis dan Humaniora, Universitas Teknologi Yogyakarta
4. Erlin Fitria, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Bisnis dan Humaniora, Universitas Teknologi Yogyakarta
5. Ari Prasetyoaji, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan ilmu serta masukan dan saran yang membangun bagi penulis.

6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Teknologi Yogyakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada peneliti selama menempuh pendidikan.
7. Orangtua yang telah memberikan semangat, dorongan dan segala bentuk bantuan kepada penulis
8. Serta pihak-pihak terkait yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyelesaian tugas akhir ini mungkin banyak kekurangan, baik dari isi maupun tulisan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak sangat peneliti harapkan. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat dan merupakan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Yogyakarta, 27 Maret 2024

Intan Melansari

## DAFTAR ISI

<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	9
1.3 Batasan Masalah.....	9
1.4 Rumusan Masalah .....	9
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Penelitian.....	10
1.6.1 Manfaat Teoritis .....	10
1.6.2 Manfaat Praktis .....	10
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>10</b>
2.1 Deskripsi Teoritis.....	10
2.1.1 Definisi Remaja.....	10
2.1.2 Tahap Remaja .....	11
2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Pertumbuhan Remaja.....	12

2.1.4 Ciri Remaja .....	13
2.1.5 <i>Self Injury</i> .....	14
2.1.6 Jenis <i>Self Injury</i> .....	15
2.1.7 Dampak Perilaku <i>Self Injury</i> .....	15
2.1.7 Karakteristik Perilaku <i>Self Injury</i> .....	16
2.1.8 Aspek <i>Self Injury</i> .....	16
2.1.9 Faktor Penyebab Seseorang Melakukan <i>Self Injury</i> .....	19
2.2 Penelitian Relevan .....	20
2.3 Kerangka Berfikir .....	22
2.4 Pertanyaan Penelitian.....	22
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>23</b>
3.1 Desain Penelitian .....	23
3.2 Langkah-langkah Penelitian .....	24
3.3 Subjek Penelitian .....	25
3.4 Metode Pengumpulan Data.....	26
3.5 Instrumen Penelitian .....	26
3.8 Uji Keabsahan Data .....	27
3.9 Teknik Analisis Data dan Interpretasi Data.....	27
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
4.1 Setting Penelitian .....	30
4.2 Waktu Penelitian.....	31
4.3 Deskripsi Subjek Penelitian.....	32
4.3.1 Profil Subjek .....	33
4.4 Hasil Penelitian .....	34
4.5 Pembahasan .....	39
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>44</b>
5.1 Kesimpulan .....	44
5.2 Saran .....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>
<b>DOKUMENTASI .....</b>	<b>103</b>



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Wawancara.....	50
Lampiran 2. Pedoman Wawancara Guru Bk.....	54
Lampiran 3 Verbatim Wawancara DR.....	56
Lampiran 4. Verbatim Wawancara RPW.....	60
Lampiran 5. Verbatim Wawancara ABS.....	67
Lampiran 6. Verbatim Wawancara IRA.....	72
Lampiran 7. Verbatim Wawancara MRA.....	78
Lampiran 8. Verbatim Wawancara NNT.....	83
Lampiran 9. Verbatim Wawancara Guru Bk.....	90
Lampiran 10 Pernyataan Kesiediaan Responden.....	95

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Grafik Data *Self Injury* 2019, Sumber: YouGov. **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. Lokasi Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Waktu Penelitian Subjek .....	32
Tabel 2 Profil Subjek.....	33
Tabel 3 Faktor Penyebab <i>Self Injury</i> Berdasarkan Informan .....	38

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Tahap remaja awal terjadi pada masa pubertas. Masa remaja ditandai oleh kecenderungan terhadap ketidakpastian dalam mencari identitas. Dalam persiapan menuju dewasa, individu berusaha membangun dan menunjukkan identitas diri, berbagai sifat yang unik untuk dirinya sendiri dengan bantuan kemampuan dan keterampilannya. Dukungan dalam membangun dan mengungkapkan identitas diri pada remaja sangat kuat dan luar biasa sehingga bukan menjadi hal yang dipermasalahkan bagi lingkungan mereka untuk menganggapnya sebagai penyimpangan atau kenakalan.

Dukungan dari konstruksi identitas diri yang kuat dari satu pihak sering dihadapkan oleh kesetiakawanan dan toleransi yang tinggi terhadap kelompok sebaya. Mereka mempunyai pembagian tugas diantara kelompok-kelompok sebaya, dan mereka sering cukup patuh terhadap tugas-tugas yang dibagikan untuk setiap anggota (Suryana et al., 2022). Menurut Erikson, fase ini sangat esensial karena mewajibkan individu untuk mencapai tingkat identifikasi ego dalam pandangan mereka untuk mengetahui siapa dia dan bagaimana individu memasuki fase tersebut. Remaja pada tingkat ini mungkin merasa seolah-olah mereka sudah menjadi bagian dari kehidupan orang lain. Semuanya terjadi karena mereka bisa mengetahui siapa dia.

Sikap “memberontak” yang ditunjukkan remaja sebagai cara mencari penegasan diri dan menemukan bahwa mereka unik adalah fase penting dalam tahap pembentukan kepribadian (Thahir, 2018). Pada setiap tahap terdapat pekerjaan pengembangan yang dibutuhkan setiap orang untuk menjadi matang secara fisik dan mental. Meskipun perkembangan ciri-ciri kepribadian dimulai sejak dini, namun puncaknya dapat dianggap terjadi pada masa pubertas, karena setelah masa remaja tersebut masa remaja telah menjadi masa dewasa yang dapat dikatakan telah melahirkan individu yang cukup kokoh. Perubahan yang cepat terjadi pada masa transisi tersebut (Suryana et al., 2022).

Masa remaja adalah fase perkembangan yang sangat rapuh, dengan perubahan substansial yang sangat mungkin menimbulkan perselisihan. Hal ini dikarenakan perkembangan sosial remaja memiliki dampak terhadap proses kehidupan sehari-hari. Semakin kuat emosi yang di alami oleh remaja akan memberikan tekanan yang kuat sehingga akan terjadi guncangan keseimbangan seorang remaja dalam melakukan kegiatan, (Jannah, 2017). Apabila dalam setiap kegiatan selaras dengan emosi remaja, maka individu tersebut akan menyukai kegiatan dengan peningkatan konsentrasi secara mental serta memberikan dampak secara psikologis. Berbanding terbalik jika dalam kegiatan seorang remaja bertentangan dengan kondisi emosionalnya, maka akan berdampak buruk pada aspek psikologis dan kesehatan jiwanya.

Kesehatan jiwa merupakan perspektif penting dalam mewujudkan kesehatan yang menyeluruh baik secara jiwa maupun raga. Namun di sebagian besar negara berkembang, masalah kesehatan mental belum juga diprioritaskan apabila

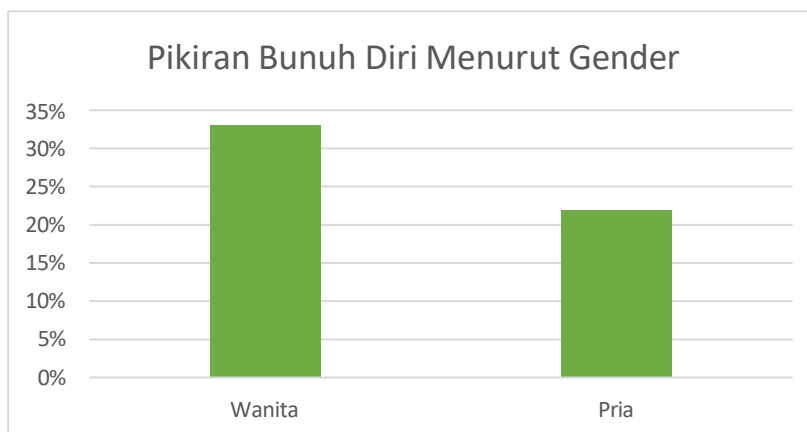
dibandingkan dengan penyakit menular. Regulasi, kebijakan kesehatan mental dan implementasinya di Indonesia masih diikuti oleh kesenjangan yang luas terkait dengan masalah cakupan dan akses pada pelayanannya (Ridlo, 2021). Prevalensi nasional depresi di antara orang-orang  $\geq 15$  tahun mencapai 6,1 % dengan hanya 9% dari mereka yang menerima perawatan dari para profesional (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Peningkatan masalah Kesehatan jiwa ini menunjukkan perlunya perhatian khusus terhadap seluruh pihak mengenai kesehatan mental masyarakat Indonesia. Dari data tersebut intensinya individu yang memiliki gangguan dalam kesehatan mentalnya memerlukan perhatian dan penanganan khusus sejak dini. Seseorang bisa saja berada dalam fase kondisi mental yang tidak baik. Misalnya individu mengalami depresi dan stress yang menyebabkan dirinya memiliki penyakit mental lebih serius yang bisa menyerangnya.

Penelitian yang dilakukan YouGov 2019 menemukan data *self injury* di Indonesia. YouGov sendiri merupakan perusahaan riset pasar dan analitik data internasional berbasis internet Inggris, yang berkantor pusat di Inggris, dengan operasi di Eropa, Amerika Utara, Timur Tengah dan Asia-Pasifik (GOV, 2019) Di Indonesia sendiri berdasarkan survei YouGov Omnibus, menunjukkan bahwa 45% populasi dewasa muda telah sering melakukan tindakan menyakiti diri sendiri, dengan frekuensi paling umum antara 2 dan 5 kali (Sibarani et al., 2021). Di Indonesia sendiri, dari 1.018 masyarakat Indonesia yang mengikuti survei yang dilakukan tersebut, lebih dari sepertiga penduduk Indonesia atau sekitar 36,9% individu pernah melakukan *self injury* (Kandar et al., 2024).

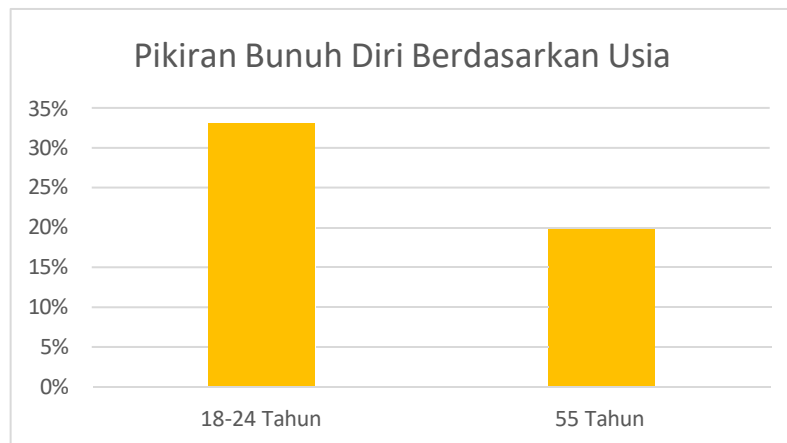


Gambar 1 Grafik Data *Self Injury* 2019, Sumber YouGov

Grafik diatas menunjukkan prevalensi pikiran bunuh diri di Indonesia berdasarkan survey YouGov bahwa prevalensi pikiran bunuh diri di Indonesia menunjukkan 6% orang Indonesia sering memiliki pikiran untuk bunuh diri dan 21% diantaranya, orang Indonesia jarang memiliki pikiran untuk bunuh diri.



Grafik diatas menunjukkan prevalensi pikiran bunuh diri di Indonesia berdasarkan survey YouGov bahwa pikiran bunuh diri berdasarkan gender menunjukkan pada angka 33% wanita cenderung memiliki pikiran untuk bunuh diri dan untuk pria yang memiliki pikiran untuk bunuh diri terdapat 22%.



Grafik diatas menunjukkan prevalensi pikiran bunuh diri di Indonesia berdasarkan survey YouGov bahwa pikiran bunuh diri berdasarkan usia pada usia 18-24 tahun 33% orang Indonesia memiliki pikiran untuk bunuh diri dan 20% pada usia 55 tahun keatas. Grafik tersebut menunjukkan bahwa Wanita dan kelompok usia muda (18-24 tahun) memiliki prevalensi pikiran untuk bunuh diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan pria dan kelompok usia lebih tua (55+ tahun).

Banyaknya kasus melukai diri sendiri pada remaja merupakan strategi perlindungan diri sendiri untuk mengurangi rasa sakit psikologis yang dirasakan atau mendapatkan keseimbangan emosional kembali (Afrianti, 2020). Remaja yang mengalami depresi atau stress akan melakukan segala bentuk tindakan untuk menumpahkan emosinya agar dapat tersalurkan. Ada banyak cara untuk menyalurkan emosi. Salah satu cara yang positif dan tidak merugikan adalah dengan mendengarkan musik, olahraga, menonton film, atau melakukan aktivitas lainnya yang disukai. Namun, ada juga orang yang memilih untuk menyalurkan emosi mereka dengan cara yang tidak baik atau negatif, seperti menggunakan

narkoba, minuman beralkohol, atau bahkan perilaku *self injury*. Perilaku *self injury* dapat terjadi karena adanya pemicu atau faktor penyebab. (Zakaria & Theresa, 2020) menyatakan bahwa perilaku melukai diri dapat terjadi karena adanya ketidakmampuan dalam meregulasi emosi sehingga memilih melakukan perilaku melukai diri sendiri sebagai mekanisme coping yang tidak adaptif. Perlu diketahui bahwa pelaku *self injury* cenderung menyembunyikan luka mereka karena malu dan mereka tidak ingin orang lain tahu bahwa mereka melakukan perilaku tersebut (Putri & Afiati, 2021).

Menurut hasil studi yang dilakukan oleh Iva Buresova (Herlina & Nazriani, 2022) dalam (Wibisono & Gunatirin, 2018) bahwa pola asuh yang otoriter dapat memicu munculnya perilaku melukai diri. Berbagai bentuk kondisi dalam lingkungan keluarga akan mempengaruhi pola asuh yang membuat anak berperilaku melukai diri, seperti kondisi pada masa tekanan finansial, gangguan emosional, pemakaian narkoba, perceraian, orangtua yang alkoholik, dan kematian orang yang dicintai. Selain itu, faktor invalidasi (menjadikan tidak berguna/tidak dianggap) dari orangtua pada anak juga menyebabkan masalah utama bagi mereka yang berperilaku melukai diri karena merasa kurang dianggap kehadirannya bahkan usaha-usaha yang selama ini anak lakukan.

Pada tahun 2021 ditemukan bahwa dikalangan remaja Indonesia sebanyak 9 dari 100 remaja laki-laki dan 12 dari 100 remaja putri usia 13-17 tahun tidak dapat membicarakan masalah yang dihadapinya kepada keluarga (Maryam Harahap et al., 2021). Komunikasi yang rendah antara remaja dengan orang tuanya tidak terlepas

dari rendahnya persepsi keamanan dan kepercayaan remaja kepada orangtua dan lingkungan sekitar. Survey yang sama memperlihatkan Tingkat kepercayaan remaja putri terhadap orang sekitar hanya 89,27%, lebih rendah dari remaja laki-laki (94,07%). Untuk itu, secara *general* remaja lebih mempercayai teman sebaya untuk curhat atau bercerita mengenai permasalahan yang dialami. Menurut (Izzah et al., 2022) dukungan sosial sendiri dibagi menjadi dua bentuk, yakni *receive social support* dan *perceived social support*. *Receive social support* merupakan bentuk dukungan sosial yang diterima oleh individu dan didasari oleh jumlah dukungan sosial yang diberikan orang lain, sedangkan *perceived social support* adalah dukungan yang individu percayai tersedia untuknya, dimana dukungan tersebut dapat diberikan dengan menanyakan sejauh mana individu mempersepsikan atau mempercayai bahwa dirinya diberi dukungan oleh orang lain. *Perceived social support* dapat bersumber dari keluarga, orang tua, teman sebaya, dan significant others atau orang yang dianggap istimewa oleh individu. (Izzah et al., 2022).

Melalui Survey Nasional Pengalaman Hidup Remaja/SNPHR(2021) diperoleh fakta bahwa remaja putri usia 13-17 tahun sebanyak 86,34% berbagi suka dan duka kepada teman sebaya. Hal ini karena sebanyak 65,14% menyatakan mendapat dukungan dari teman-temannya. Dukungan sosial tersebut berupa rasa percaya, bantuan, berbagi suka dan duka, serta tempat membicarakan masalah. Curahan hati menjadi salah satu mekanisme dalam mengatasi (coping) stress (Mulati,2022). Dengan ini, perasaan stress timbul seperti perasaan tidak dianggap, kesepian, dan merasa ditolak oleh teman sebaya menyumbang kemungkinan

perilaku menyakiti diri sendiri pada remaja, mengingat perilaku teman sebaya memiliki peran penting pada periode perkembangan remaja (Nock dkk., 2009).

Tingginya angka keterlibatan remaja pada perilaku non-suicidal *self-injury* disebabkan adanya peningkatan tekanan emosional selama periode perkembangannya yang didukung pula dengan kombinasi perkembangan otak yang belum matang, sehingga remaja berpotensi mengalami risiko yang impulsif (Martin dkk., 2016). Untuk mengendalikan situasi, menghentikan perasaan tidak nyaman, mengatur emosi dalam diri akibat perasaan ditinggalkan keluarga, dan menghentikan perasaan buruk (Rapti et al., 2018 ; Saputra et al., 2018). Sehingga dalam hal ini remaja membutuhkan bentuk perhatian dan dukungan sosial lain selain dari orang tua. Perilaku *self injury* dalam menjalani kehidupan, perlu adanya dukungan dari lingkungan sosial. Dukungan sosial adalah sumber jaringan sosial yang bertujuan untuk memberi manfaat secara psikologis maupun material pada kemampuan individu untuk mengatasi stres yang dialami, sekaligus memberikan kenyamanan, perhatian, kasih sayang, penerimaan, dan rasa percaya yang diberikan oleh individu atau kelompok lain seperti pasangan, teman, sahabat, tenaga kesehatan, atau komunitas kepada individu yang membutuhkan dukungan.

Terkait dengan hal ini menjadi sesuatu yang perlu untuk diteliti bahwa penelitian secara khusus membahas tentang perilaku melukai diri yang masih cukup jarang dan tidak banyak diketahui. Penelitian ini perlu dilakukan karena melihat dari pengalaman *self injury* telah dianggap hal yang lazim bagi usia remaja. Berdasarkan hal di atas, peneliti ingin mengetahui alasan yang menyebabkan

individu melakukan *self injury*. Dengan demikian, penelitian ini dipilih dengan judul Analisis Pengalaman Individu dengan Kecenderungan *Self Injury* .

### **1.2 Identifikasi Masalah**

1. Tahap masa remaja ditandai adanya periode krisis identitas (dalam masa pencarian jati diri)
2. Fenomena *self injury* sudah dianggap hal yang lazim bagi sebagian remaja
3. *Self Injury* terjadi karena adanya pola asuh yang tidak tepat seperti kebanyakan pola otoriter

### **1.3 Batasan Masalah**

Dalam penulisan Tugas Akhir ini dengan berdasarkan uraian pada latar belakang, peneliti memfokuskan pada siswa kelas 10 remaja usia 16-17 tahun yang memiliki pengalaman *self injury*.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Dalam penulisan Tugas Akhir ini berdasarkan uraian pada latar belakang dan identifikasi masalah, peneliti ingin meneliti mengenai “Apa yang menjadi faktor penyebab remaja memiliki kecenderungan terhadap *self injury*?”

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, adapun tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor penyebab remaja memiliki kecenderungan terhadap *self injury*.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan dari penelitian Analisis Pengalaman Individu dengan Kecenderungan *Self Injury* diatas maka diharapkan manfaat dari hasil penelitian ini diantaranya

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini memberikan pengetahuan dengan mendeskripsikan, menganalisis, dan menimbang bukti atau fakta empiria mengenai faktor penyebab remaja memiliki kecenderungan terhadap *self injury* sehingga menambah referensi teoritis mengenai penyebab, dan upaya pencegahan mengenai *self injury*

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi Siswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai dampak positif sehingga secara efektif seorang individu mampu menyelesaikan tantangan dengan menerapkan tindakan yang lebih baik.
2. Bagi Guru, penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan guru dalam menangani serta memotivasi siswa yang mengalami *self injury*. Sementara bagi guru bimbingan dan konseling diharapkan mampu mengarahkan dan membimbing siswa mengenai pengalihan tindakan yang lebih solutif.
3. Bagi Peneliti, penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya untuk menganalisis lebih dalam terkait kecenderungan individu terhadap *self injury*.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 Deskripsi Teoritis**

##### **2.1.1 Definisi Remaja**

Manusia dilahirkan tanpa pengetahuan dan sepenuhnya bergantung pada orang tua. Dengan seiring waktu, manusia akan berkembang dan berubah secara fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan ini akan mengajarkan anak-anak untuk berhenti bergantung pada orang lain, terutama orang tua secara bertahap. Menurut Papalia dan Olds, masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun. Sedangkan Anna Freud, berpendapat bahwa pada masa remaja terjadi proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, dan juga terjadi perubahan dalam hubungan dengan orangtua dan cita-cita mereka, di mana pembentukan cita-cita merupakan proses pembentukan orientasi masa depan (Saputro, 2018).

Remaja yang mampu beradaptasi dengan baik terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya, serta mampu beradaptasi dengan baik terhadap perubahan kebutuhan dan harapan dari orang tua dan masyarakatnya. Bila dikaji, kedua pandangan tersebut ada benarnya, namun sangat sedikit remaja yang mengalami kondisi yang benar-benar ekstrim seperti kedua pandangan tersebut (selalu penuh konflik atau selalu dapat beradaptasi dengan baik). Kebanyakan remaja mengalami

kedua situasi tersebut (penuh konflik atau dapat beradaptasi dengan mulus) secara bergantian atau fluktuatif (Jannah, 2017).

Timbulnya harga diri yang kuat, ekspresi kegirangan, dan keberanian yang berlebihan menandai fase remaja. Karena itu, orang-orang di fase ini cenderung membuat kegaduhan dan mengganggu. Anak laki-laki lebih rentan terhadap suasana ribut dan berlebihan secara fisik. Anak perempuan memiliki kecenderungan yang serupa dalam ekspresi judes, yang membuat mereka mudah marah dan merajuk. Banyak remaja yang ingin menjadi pembalap bintang yang dipuja dan dihormati karena pentingnya kekuatan dan kekuatan fisik. Keinginan untuk mendapat perhatian dan penghargaan ini terlihat pada wanita dalam dandanan yang berlebihan. Mereka mudah terpengaruh oleh persaingan (Diananda, 2019).

### **2.1.2 Tahap Remaja**

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), remaja adalah orang-orang dalam rentang usia 10-19 tahun; Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 menetapkan bahwa remaja adalah orang-orang dalam rentang usia 10-18 tahun; dan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menetapkan bahwa remaja adalah orang-orang dalam rentang usia 10 hingga 24 tahun yang belum menikah. Masa remaja adalah masa antara anak dan dewasa. Mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental yang sangat cepat saat ini. Untuk mengklasifikasikan remaja, mereka dibagi dalam fase-fase berikut:

1. Masa remaja awal (11, 12-13, atau 14 tahun)

Pada titik ini, individu mulai meninggalkan peran seorang anak dan berusaha untuk berkembang sebagai individu yang berbeda yang

independen dari orangtuanya. Penerimaan bentuk dan kondisi fisik, serta adanya kesesuaian yang signifikan dengan teman sebaya adalah titik focus dari tahap ini.

## 2. Masa remaja pertengahan (13, atau 14-17 tahun)

Tahap ini dibedakan oleh munculnya kapasitas kognitif baru. Remaja pada usia ini sangat membutuhkan teman. Teman sebaya terus memainkan peran penting, tetapi telah mampu menjadi lebih mandiri. Remaja mulai mendapatkan kematangan perilaku, belajar mengatur impulsivitas, dan membuat penilaian awal tentang tujuan karir yang akan dicapai selama periode ini. Selain itu penerimaan dari lawan jenis menjadi sangat penting bagi individu. (Suryana et al., 2022).

### **2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Pertumbuhan Remaja**

Beberapa faktor yang mempengaruhi pertumbuhan di usia remaja ada 4 faktor, yaitu:

- a) Waktu Istirahat, produksi hormon pertumbuhan terjadi dengan maksimal saat tidur, jadi pada saat usia remaja harus cukup tidur. Bila kurang tidur, pertumbuhan badan tidak bekerja dengan maksimal.
- b) Nutrisi Stunting dipengaruhi oleh pemberian nutrisi yang kurang baik saat kecil. Hal ini membuat berat badan anak kurang, yang kemudian berpengaruh pada pertumbuhan tinggi badannya.
- c) Genetik anak pendek atau tinggi, kemungkinan ada faktor genetik, aktivitas anak juga membantu tumbuh kembangnya.
- d) Hormonal Hormon yang tidak seimbang bisa berpengaruh pada berat dan tinggi badan anak, baik saat balita atau sudah beranjak remaja.

Ketidakseimbangan hormon seperti kadar tiroid atau hormon pertumbuhan yang rendah, menyebabkan perkembangan remaja lebih (Hamidah, 2022).

#### **2.1.4 Ciri Remaja**

Seperti halnya pada semua periode yang penting, sela rentang kehidupan masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelumnya dan sesudahnya. Masa remaja ini, selalu merupakan masa-masa sulit bagi remaja maupun orangtuanya. Menurut Sidik Jatmika, kesulitan itu berangkat dari fenomena remaja sendiri dengan beberapa perilaku khusus; yakni:

1. Remaja mulai menyampaikan kebebasannya dan haknya untuk mengemukakan pendapatnya sendiri. Tidak terhindarkan, ini dapat menciptakan ketegangan dan perselisihan, dan bias menjauhkan remaja dari keluarganya.
2. Remaja lebih mudah dipengaruhi oleh teman-temannya daripada ketika mereka masih kanak-kanak. Ini berarti bahwa pengaruh orangtua semakin lemah. Anak remaja berperilaku dan mempunyai kesenangan yang berbeda bahkan bertentangan dengan perilaku dan kesenangan keluarga. Contoh-contoh yang umum adalah dalam hal mode pakaian, potongan rambut, kesenangan musik yang kesemuanya harus mutakhir.
3. Remaja mengalami perubahan fisik yang luar biasa, baik pertumbuhannya maupun seksualitasnya. Perasaan seksual yang mulai muncul bisa menakutkan, membingungkan dan menjadi sumber perasaan salah dan frustrasi.

4. Remaja sering menjadi terlalu percaya diri (*over confidence*) dan ini bersama-sama dengan emosinya yang biasanya meningkat, mengakibatkan sulit menerima nasihat dan pengarahan orangtua (Saputro, 2018).

### **2.1.5 Self Injury**

*Self Injury* merupakan salah satu wujud dari strategi *coping* yang tidak adaptif adalah dengan menyakiti diri sendiri tanpa motif untuk bunuh diri (Arinda & Mansoer, 2020). Sedangkan menurut Tresno dkk (dalam Zakaria & Theresa, 2020) *Self-injury* diartikan sebagai perilaku menyakiti atau melukai diri sendiri tidak untuk bunuh diri, namun remaja yang memiliki *self-injury* cenderung mencoba untuk bunuh diri. Penelitian (Zakaria & Theresa, 2020) melaporkan bahwa 70% percobaan bunuh diri dilakukan oleh individu yang sebelumnya terlibat dalam *self-injury*. Menurut Amalia (dalam Riza., Anwar. K., 2019), *Self-injury* ini adalah gangguan mental manusia yang menyebabkan menyakiti diri sendiri. *Self-harm* sendiri juga berkaitan dengan kesehatan mental. Orang yang memiliki kebiasaan melukai diri sendiri cenderung membenci diri sendiri, tidak memiliki rencana untuk masa depan, dan menghindari kesulitan hidup. Hal tersebut juga diimbangi dengan masa pubertas, yakni masa peralihan dari kanak-kanak ke masa dewasa awal dimana mereka masih berada dalam masa mencari jati diri yang biasa dikenal dengan masa remaja. (Maidah, 2013) prevalensi bentuk-bentuk *self injury* yang dilakukan oleh pelakunya yaitu pemotongan 72%, pembakaran 35%, memukul 30%, menjambak rambut 10%), mengganggu penyembuhan luka (22%), mematahkan tulang (8%) Dari beberapa sumber diatas dapat disimpulkan bahwa *Self Injury* merupakan suatu tindakan yang dilakukan secara sadar untuk menyakiti

diri sendiri atas dasar pelampiasan emosi yang dirasakan agar mampu terlampiskan. Namun perlu digaris besari bahwa *Self Injury* bukan merupakan niat untuk bunuh diri. istilah *self injury* sering dikaitkan dengan *self harm*.(Redaksi, 2022)

### **2.1.6 Jenis *Self Injury***

Jenis-jenis *Self Injury* dalam keterangan *self injury* (Maidah, 2013) dibagi menjadi beberapa jenis:

- 1) Major self – mutilation: perlakuan melakukan kerusakan permanen pada organ utama, seperti memotong kaki atau mencukil mata.
- 2) Stereotipic self – injury: ini melibatkan perilaku berulang seperti membenturkan kepala ke lantai berulang kali.
- 3) Suferficial self – mutilation: perilaku menarik rambut sendiri dengan kuat, menyayat kulit dengan benda tajam, membakar bagian tubuh, membanting tubuhnya sendiri, dan membenturkan kepala

### **2.1.7 Dampak Perilaku *Self Injury***

Dampak Perilaku *self injury* bisa bersifat negative dan positif bagi pelakunya diantaranya berhubungan dengan kepuasan diri dan interaksi social. Perilaku *self injury* bukan merupakan suatu *problem solving* melainkan hanya pengalihan atau penyaluran dari suatu perasaan negatif dari pada pelakunya. Sebagian para ahli mengatakan bahwa *self injury* merupakan coping maladaptive bagi pelakunya. Orang mungkin melamun tentang pengalaman-pengalaman yang menyenangkan diri atau ego supaya menggantikan atau menghalangi pengalaman-pengalaman yang kurang memuaskan. Menarik diri hanya hanya menghindari diri dari masalah yang dihadapi. Yang mempunyai *self - disclosure* yang rendah, dia

tidak mau orang lain mengetahui bahwa dia adalah seorang pelaku *self - injury*. Alasan yang tidak menginginkan orang lain mengetahui tentang perilaku *self - injury*-nya tersebut adalah karena yang tidak ingin dianggap aneh dan bodoh oleh orang lain.(Nazriani, 2023)

### **2.1.7 Karakteristik Perilaku *Self Injury***

Karakteristik pelaku *self injury* antara lain sebagai berikut (Melasti et al., 2022)

1. Sensitif terhadap penolakan
2. Selalu marah pada diri sendiri
3. Selalu menahan rasa emosional berbentuk amarah dan kekesalan
4. Terus merasakan kecemasan
5. Cenderung merasa tidak mampu menghadapi masalah

### **2.1.8 Aspek *Self Injury***

Dimensi-dimensi yang melatar belakangi perilaku self harm (Muthia & Hidayati, 2016):

#### a. Dimensi lingkungan

Kehilangan hubungan, konflik interpersonal, rasa frustrasi dan peristiwa-peristiwa yang dapat menjadi trigger trauma.

#### b. Dimensi biologis

Menyatakan bahwa mungkin mereka yang melukai dirinya memiliki kelainan dalam otak mereka sehingga mereka cenderung akan mencari kepuasan.

c. Dimensi kognitif

Pemikiran dan kepercayaan yang dapat menjadi trigger perilaku melukai diri yang meliputi interpretasi terhadap peristiwa yang terjadi, pemikiran-pemikiran yang secara otomatis menjadi trigger dan kognisi yang berhubungan dengan trauma yang pernah dialami.

d. Dimensi perilaku

Tindakan yang dianggap dapat menjadi trigger untuk melukai diri, hal ini dapat membuat individu menjadi malu dan layak mendapatkan hukuman.

e. Dimensi afektif

Meliputi kecemasan, rasa tertekan dan panik, kemarahan, depresi, malu, rasa bersalah, dan kebencian

Aspek Kecenderungan *Self Injury* (Indahningrum & lia dwi jayanti, 2020) mengemukakan terdapat lima aspek perilaku kecenderungan *self injury*, yaitu:

1. Expectation of Affect Regulation

Aspek affect regulation merupakan salah satu bentuk ekspektasi yang dimiliki individu ketika memilih melakukan perilaku *self injury*. Individu memiliki ekspektasi bahwa *self injury* dapat mengatasi perasaan negatif yang dirasakan. Aspek ini menggambarkan fungsi intrapersonal dan sifatnya bukan hanya meningkatkan resiko individu melakukan *self injury* tetapi juga membuat individu mempertahankan perilaku *self injury*.

2. Expectation of Pain

Aspek expectation of pain berusaha untuk merefleksikan ekspektasi akan rasa sakit ketika melakukan *self injury*. Ekspektasi akan rasa sakit memiliki

korelasi positif terhadap efikasi diri untuk menolak perilaku *self injury*. Semakin rendah sensitivitas individu terhadap rasa sakit maka semakin tinggi resiko perilaku *self injury*.

3. Expectation of Communication Aspek communication merefleksikan fungsi interpersonal dari *self injury*. Fungsi perilaku *self injury* dipandang sebagai penanda distress yang dialami individu. Biasanya individu melakukan *self injury* ketika mereka merasa kurang mampu atau kurang ingin mengomunikasikan masalahnya secara verbal dan ketika strategi untuk berkomunikasi yang dilakukan sebelumnya gagal. Oleh karenanya perilaku self harm dapat menjadi media agar orang lain mengetahui apa yang sedang terjadi di diri individu dan menawarkan simpati.

4. Expectation of Negative Social Outcome

Aspek expectation negative social outcome merupakan ekspektasi individu akan pemikiran negatif dari lingkungan sekitar yang akan diterimanya ketika melakukan *self injury* seperti penolakan dari teman. Individu dengan tingkat expectation negative social outcome yang tinggi cenderung akan menekan emosi yang dirasakannya ketika merespon dan akan menyembunyikan perilaku *self injury*-nya. Respon negatif dari lingkungan sekitar juga dapat menjadi stigma buruk bagi individu yang melakukan *self injury* dan membuat distress yang dirasakan semakin besar dan mengurangi keinginan untuk mencari pertolongan.

#### 5. Expectation of Negative Self Beliefs

Aspek expectation negative beliefs merupakan hasil refleksi antisipasi dari perasaan negatif yang muncul karena perilaku *self injury*, termasuk perasaan kalah dan kebencian pada diri. Skor pada faktor ini sangat dekat dengan fungsi hukuman pada diri. Pandangan yang negatif kepada diri akan meningkat ketika individu yang pernah melakukan *self injury* kembali memiliki keterikatan dengan perilaku *self injury* (relapse) atau terus melanjutkan *self injury*.

#### **2.1.9 Faktor Penyebab Seseorang Melakukan *Self Injury***

Faktor penyebab *self injury* dikarenakan faktor dari lingkungan keluarga dan juga lingkungan pergaulan yang tidak baik, diantaranya:

##### 1) Tumbuh dalam kondisi keluarga yang sering mengalami konflik

Kondisi keluarga yang sering ditimpa masalah seperti masalah internal antar anggota keluarga dari pihak ayah dan ibu dan tidak adanya role model dalam lingkup keluarga untuk mengekspresikan emosi

##### 2) Kurang kasih sayang dan kurang perhatian

Orangtua yang kurang memberikan perhatian, bahkan sering melarang dan memarahi tanpa alasan membuat tekanan batin bagi remaja dalam melakukan aktivitas.

##### 3) Mengalami kekerasan dalam rumah tangga

Kekerasan fisik yang dialami remaja seperti bentuk penyampaian nasihat dari orangtua yang terlalu melampaui batas sampai memukul, dan main

tangan dapat mengakibatkan remaja mengalami tekanan sehingga melampiaskan emosinya dengan *self-injury*.

4) Adanya komunikasi yang kurang baik

Proses komunikasi sejatinya terjadi melalui 2 arah antara komunikan dan komunikator. Namun, apabila penyampaian komunikasi yang kurang baik maka akan timbul perpecahan seperti kesalah pahaman dan akan menyebabkan hubungan menjadi renggang.

5) Mengekspresikan pengalaman pribadi namun tidak diberi tanggapan dengan baik seperti diremehkan

Individu tentunya akan merasa dihargai jika mendapatkan respon yang positif dari lawan bicara ketika sedang mengungkapkan pengalaman pribadinya.

6) Penyampaian perasaan yang tidak diterima dengan baik

Apabila remaja sedang menyampaikan bentuk kekesalannya sebaiknya diterima dengan baik tanpa mengacuhkannya. Hal tersebut dapat membantu memberikan semangat untuk bangkit agar tidak merasa terpuruk. (Nazriani, 2023)

## 2.2 Penelitian Relevan

Menurut (Izzati, 2016) menunjukkan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan perilaku melukai diri adalah kurang efektifnya komunikasi antara remaja dan orang tua mereka. Penelitian dalam Judul 'Intensi Melukai Diri Remaja Ditinjau Berdasarkan Pola Komunikasi Orang Tua' bahwa jenis-jenis pola komunikasi orang tua berperan signifikan dalam menjelaskan tingkat intensi

melukai diri pada remaja. Secara lebih spesifik bahwa intensi melukai diri lebih tinggi secara signifikan pada pola komunikasi protektif dibandingkan dengan pola komunikasi konsensual dan pluralistik.

Menurut (Prasanti & Prihandini, 2019) dalam judul ‘Fenomena Aksi Menyakiti Diri Bagi Remaja dalam Media Online (Analisis Teori Konstruksi Sosial dalam Fenomena Aksi Menyakiti Diri Bagi Remaja dalam Media Online Tirto.Id)’ Depresi pada remaja dapat diidentifikasi sebagai bentuk pengalihan depresi yang terjadi dalam sistem komunikasi intrapersonal. Sistem ini melibatkan tahapan sensasi, persepsi, memori, dan berpikir. Pada usia 12-13 tahun, remaja mulai memahami tren baru dan membuat konstruksi sosial atas realitas. Mereka kemudian memilih untuk mengikuti tren tersebut dan mencoba hal baru yang menjadi viral, seperti aksi menyayat tangan, sebagai cara mengalihkan depresi.

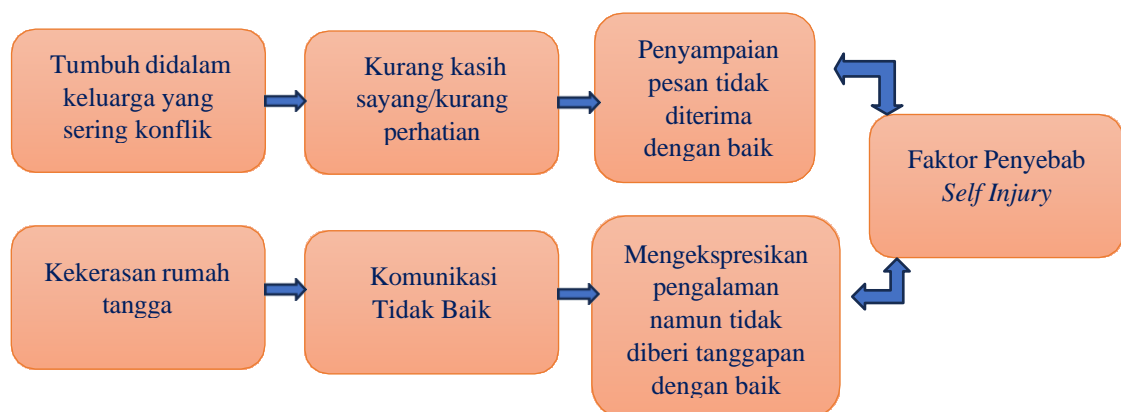
Menurut (Mawardi, 2022) dalam Judul ‘Studi Kasus *Self Injury* Pada Remaja Di Panti Asuhan X Kota Semarang’ bahwa Kondisi keluarga dan karakter orang tua memainkan peran penting dalam membentuk kepribadian seorang anak. Faktor-faktor yang mempengaruhi pelaku *self injury* antara lain teman, diri sendiri, dan keluarga.

Menurut (Andini, 2024) pada judul ‘Hubungan Antara Kesepian Dengan *Self Injury* Pada Mahasiswa’ disimpulkan bahwa adanya hubungan positif antara kesepian dengan *self injury* pada mahasiswa, dikatakan sesuai dengan hipotesis yang diajukan semakin tinggi rasa kesepian maka akan semakin tinggi pula *self injury* yang dilakukan.

Menurut (Tanthawi, 2023) pada Judul ‘Hubungan Kecenderungan *Self Injury* Dengan Emotional Stability Pada Remaja Di Desa Aikmel Kabupaten Lombok Timur’ dapat disimpulkan bahwa remaja yang memiliki kematangan emosi yang tinggi, maka kecenderungan untuk melakukan *self injury*, begitupun sebaliknya jika remaja memiliki kematangan emosi yang rendah maka tidak cenderung melakukan *self injury*

### 2.3 Kerangka Berfikir

Berikut kerangka berfikir peneliti mengenai ‘Analisis Pengalaman Individu dengan Kecenderungan *Self Injury*’



### 2.4 Pertanyaan Penelitian

Apa saja yang menjadi faktor penyebab seorang remaja melakukan *self injury*?

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Metode ini juga dinamakan postpositivistik karena berlandaskan pada filsafat post positifisme, serta sebagai metode artistic karena proses penelitian lebih bersifat seni (kurang terpola), dan disebut metode interpretive karena data hasil penelitian lebih berkenaan dengan interpretasi terhadap data yang ditemukan di lapangan. Metode penelitian kualitatif lebih menekankan pada aspek pemahaman secara mendalam terhadap suatu problem atau masalah daripada melihat permasalahan untuk digeneralisasikan. Hal itu dapat dilihat dari beberapa jenis penelitian yang digunakan pada penelitian kualitatif. (Rusandi, 2021).

Penelitian ini digunakan untuk mendeskripsikan fenomena tindakan *Self Injury* atau melukai diri sendiri pada usia remaja. Penelitian dengan judul Analisis Pengalaman Individu dengan Kecenderungan *Self Injury* adalah penelitian yang terfokus pada proses interaktif dan autentik dalam konstruk sosial sehingga dapat menghasilkan data yang bersifat deskriptif (penggambaran berupa kata atau kalimat melalui lisan atau tertulis dari setiap perilaku orang-orang yang diamati).

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 2 Banguntapan, subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas 10 laki-laki dan perempuan. Penentuan subjek pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Alasan penelitian menggunakan teknik purposive sampling adalah untuk memudahkan peneliti dalam

proses pengambilan data, yang telah ditentukan sesuai kriteria subjek yang lebih efisien dalam waktu pengambilan serta sampel sesuai dengan kebutuhan untuk menjawab permasalahan studi ini, terkait *self injury* pada usia remaja.

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini akan menggunakan teknik wawancara. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada subyek penelitian sebagai usaha memenuhi aspek dalam melakukan pengamatan. Teknik analisis data dalam penelitian ini melalui pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

### **3.2 Langkah-langkah Penelitian**

Pada penelitian ini, supaya dapat sistematis, melalui beberapa proses langkah-langkah dalam penelitian, diantaranya:

1. Tahap Pra Lapangan

Pada tahap pra-lapangan ada beberapa tahapan kegiatan. Tahapan yang pertama ialah menyusun rancangan penelitian terkait garis besar metode penelitian yang digunakan. Tahapan yang kedua, menetapkan tempat atau lapangan penelitian dan memilih serta menyiapkan informan. Tempat penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni SMA Negeri 2 Banguntapan yang berada di Jalan Imogiri Timur, Glondong, Wirokerten, Banguntapan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Pada tahap penelitian ini peneliti mengumpulkan dan mencari referensi literasi terkait *Self Injury*.

Tahapan yang keempat adalah memilih dan menentukan informan yang akan menjadi sumber informasi yaitu remaja yang melakukan tindakan *self Injury*.

## 2. Tahap Kegiatan Lapangan

Pada tahapan ini peneliti memahami latar belakang untuk mengumpulkan data-data berdasarkan metode yang sudah ditetapkan. Metode pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara yang dilakukan dengan siswa yang terindikasi melakukan *self injury* di SMA Negeri 2 Banguntapan .

## 3. Tahap Analisis Data

Tahap analisis data peneliti akan menganalisis data yang sudah didapatkan. Pada tahap ini melakukan analisis data dan interpretasi data. Peneliti menggunakan tahapan dalam menganalisis data yang sebelumnya sudah diperoleh melalui wawancara dan melakukan reduksi data dengan memilih dan merangkum hal-hal pokok guna mendapat gambaran yang jelas.

### **3.3 Subjek Penelitian**

Subjek Penelitian pada penelitian ini adalah siswa yang memiliki pengalaman *self injury* dengan kriteria sebagai berikut:

1. Laki-laki/Perempuan
2. Usia 16-17 Tahun, Kelas 10
3. Dalam hasil kuesioner memilih 'pernah' pada kolom 'sengaja membuat bekas luka sayatan pada bagian tubuh tertentu'
4. Bersedia menjadi responden

### 3.4 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dilakukan melalui proses wawancara dalam proses tanya jawab yang dilakukan oleh dua pihak melalui kontak langsung dengan tatap muka (*face to face relationship*) antara interviewer (*information hunter*) dengan sumber informasi untuk memperoleh data mengenai hal yang sedang diteliti. Metode pengumpulan data dalam studi kasus ini menggunakan metode wawancara bebas terpimpin dengan tujuan informan mampu memberikan pendapat dan berbagi pengalaman. Wawancara bebas terpimpin digunakan untuk mengumpulkan data yang berdasarkan pada pedoman wawancara untuk memperoleh informasi secara detail dan terinci.

### 3.5 Instrumen Penelitian

Instrument penelitian adalah alat bantu untuk mempermudah proses pengambilan data dalam penelitian untuk menjadi sistematis. Pada instrument penelitian seorang peneliti menjadi instrument utama dalam proses pengumpulan data, analisis data, dan membuat kesimpulan atas apa yang telah diteliti terkait *Self Injury* pada siswa atau usia remaja. Peneliti dalam mengumpulkan data melalui pengamatan perilaku atau pelaksanaan wawancara pada siswa yang memiliki pengalaman *self injury*. Instrumen yang digunakan peneliti adalah angket, dan pedoman wawancara sehingga peneliti harus merancang pertanyaan angket dan pertanyaan yang perlu ditanyakan untuk proses wawancara. Alat bantu penelitian lainnya dengan menggunakan alat tulis dan alat rekam untuk mencatat data yang sudah diperoleh dari informan.

### 3.8 Uji Keabsahan Data

Menurut (Sugiyono, 2019) uji keabsahan data dalam penelitian kualitatif ditentukan dengan menggunakan kriteria yang digunakan telah sesuai dengan yang diteliti. Sebagaimana pada uji keabsahan data pada penelitian ini dengan teknik triangulasi. Dilakukan dengan mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Peneliti ingin mengungkapkan data kemudian dikuatkan pula dengan hasil wawancara. Peneliti melakukan pengecekan data-data hasil penelitian untuk mengetahui faktor penyebab kecenderungan *self injury* yang dilakukan siswa. Didukung dengan mengumpulkan data melalui berbagai literasi mengenai pengalaman individu dengan kecenderungan *self injury* sehingga mendapatkan informasi yang dapat dipercaya sesuai dengan kebutuhan penelitian serta meningkatkan validitas dan reliabilitas data dari sumber data berupa wawancara secara langsung terkait dengan pengalaman individu dengan kecenderungan *self injury*.

### 3.9 Teknik Analisis Data dan Interpretasi Data

Langkah-langkah analisa data menurut Miles and Huberman pada penelitian ini sebagai berikut (Sugiyono, 2019)

a) *Data Reduction* (Reduksi data)

Proses pengumpulan data selanjutnya menggunakan reduksi data, peneliti memperoleh data dari lapangan dengan jumlah yang cukup banyak sehingga memerlukan analisis data melalui reduksi data untuk merangkum, memilih dan memilah hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting,

dan dicari tema yang sesuai dengan permasalahan penelitian. Dengan demikian data yang diperoleh akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti dalam mengumpulkan data sesuai permasalahan tentang pengalaman individu dengan kecenderungan *self injury*

b) *Data Display* (Penyajian Data)

Pada proses penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian singkat, tabel, atau gambar dengan memberikan deskripsi dengan teks yang bersifat naratif sehingga dapat mempermudah dalam menarik kesimpulan dan diverifikasi dengan bukti yang sudah ada di lapangan dapat menghasilkan hasil yang kredible dan dapat dipercaya.

c) *Conclusion Drawing/Verification*

Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif pada hasil awal masih bersifat sementara dan akan berubah jika tidak ditemukan bukti yang meyakinkan pada tahap pengumpulan data wawancara. Kesimpulan yang disampaikan didukung dengan bukti yang valid dan konsisten ketika peneliti kembali ke lapangan untuk mengumpulkan data, maka kesimpulan tersebut merupakan kesimpulan yang kredibel dan terpercaya

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **4.1 Setting Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 2 Banguntapan yang berlokasi di Jl.Imogiri Timur, Glondong, Wirokerten, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, 55194. SMA Negeri 2 Banguntapan merupakan 3 dari salah satu sekolah yang berada di Kecamatan Banguntapan dengan jenjang sekolah menengah atas di daerah Bantul, Provinsi Yogyakarta dan sudah memiliki akreditasi A.



Gambar 2 Lokasi Penelitian

Berdasarkan SK Mendikbud Nomor: 0426/O/1991 SMA Negeri 2 Banguntapan berdiri pada 15 Juli 1994 dengan nama awal SMA Negeri 12 Yogyakarta berlokasi di Jalan P.Senopati No.46 Yogyakarta. Kemudian pindah lokasi di Glondong, Wirokerten, Banguntapan, Bantul dan secara resmi pada tanggal 7 Maret 1997 berubah nama menjadi SMU Negeri 2 Banguntapan dan selanjutnya pada tahun 2004 menjadi SMA Negeri 2 Banguntapan sampai sekarang.

SMA Negeri 2 Banguntapan merupakan satu dari tiga sekolah jenjang SMA yang ada di Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul, Yogyakarta. Sekolah negeri dengan akreditasi A yang memiliki tiga jurusan (IPA, IPS, dan Bahasa). SMA Negeri 2 Banguntapan memiliki fasilitas lengkap yang mendukung sebagai sarana untuk belajar, beribadah, maupun kegiatan ekstrakurikuler, seperti; Ruang Lab Komputer, Lab Kimia, Biologi, dan Fisika, Ruang Lingkungan dan Mitigasi Bencana, Ruang Keterampilan, Lapangan basket, Tennis Lapangan, Volley, Lompat Jauh dan lainnya.

SMA Negeri 2 Banguntapan terdapat 36 guru, 264 siswa laki-laki dan 264 siswa perempuan dengan 21 jumlah rombongan belajar. Sekolah menerapkan kurikulum untuk satuan pendidikan dengan tahun ajaran 2023/2024 yaitu kurikulum 2013 yang digunakan oleh siswa kelas XII dan kurikulum merdeka yang diterapkan untuk siswa kelas X dan XI.

#### **4.2 Waktu Penelitian**

Peneliti melaksanakan pengambilan data selama 2 hari di SMA N 2 Banguntapan yaitu pada tanggal 3 Juni 2024 – 4 Juni 2024 hal tersebut disesuaikan dengan jadwal kurikulum sekolah yang sedang melaksanakan Assesmen Sumatif Akhir Tahun 2023/2024. Pada tanggal tersebut, saat pengambilan data yang dilakukan selama 2 hari ini pengambilan data yang dilakukan dengan metode Wawancara.

Tabel 1 Waktu Penelitian Subjek

No.	Subjek	Jabatan	Tanggal	Tempat
1.	Desi Roshani	Siswa Kelas E1	3 Juni 2024	Perpustakaan SMA N 2 Banguntapan
2.	Rengganis Putri Wulansari	Siswa Kelas E1	3 Juni 2024	Ruang BK SMA N 2 Banguntapan
3.	Ibrahim Risyad Abdurrobbi	Siswa Kelas E1	3 Juni 2024	Ruang Guru SMA N 2 Banguntapan
4.	Akmal Bayu Santosa	Siswa Kelas E1	3 Juni 2024	Ruang Perpustakaan SMA N 2 Banguntapan
5.	Nabila Nur Tsani	Siswa Kelas E4	3 Juni 2024	Ruang Perpustakaan SMA N 2 Banguntapan
6.	Muhamad Rizal Alamsyah	Siswa Kelas E4	3 Juni 2024	Ruang Perpustakaan SMA N 2 Banguntapan
7.	Asri Puji Rahayu, S.Pd	Guru Bimbingan dan Konseling Kelas X	4 Juni 2024	Ruang BK

#### 4.3 Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek penelitian ke-6 sampel ini dilakukan peneliti dengan menentukan sejumlah subjek penelitian dengan kriteria laki-laki atau perempuan, usia 16-17 tahun, pernah dengan sengaja membuat bekas luka sayatan (*self injury*), dan bersedia untuk menjadi responden. Berdasarkan observasi awal yang telah dilakukan oleh peneliti pada saat pelaksanaan pengenalan lapangan persekolahan II serta didukung melalui wawancara awal yang dilakukan pada bulan maret 2024

oleh peneliti dengan guru BK SMA N 2 Banguntapan. Subjek dipilih berdasarkan kesesuaian sampel dengan penelitian yang akan dilakukan, serta pengisian kuesioner yang telah peneliti bagikan.

#### 4.3.1 Profil Subjek

Tabel 2 Profil Subjek

Profil Subjek 1	
Nama	: DR
Jenis Kelamin	: Perempuan
Kelas	: E1
Umur	: 16 Tahun
Alamat	: Trayeman, Pleret, Bantul
Profil Subjek 2	
Nama	: RPW
Jenis Kelamin	: Perempuan
Kelas	: E1
Umur	: 16 Tahun
Alamat	: Gondosari, Sitimulyo, Piyungan, Bantul
Profil Subjek 3	
Nama	: ABS
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Kelas	: E1
Umur	: 16 Tahun
Alamat	: Ponggalan, Giwangan, Umbulharjo, Yogyakarta
Profil Subjek 4	
Nama	: IRA
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Kelas	: E1
Umur	: 17 Tahun
Alamat	: Banyak II, Sitimulyo, Piyungan, Bantul

Profil Subjek 5	
Nama	: MRA
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Kelas	: E4
Umur	: 16 Tahun
Alamat	: Dladhan Nglebeng, Tamanan, Wirokerten, Banguntapan, Bantul
Profil Subjek 6	
Nama	: NNT
Jenis Kelamin	: Perempuan
Kelas	: E4
Umur	: 16 Tahun
Alamat	: Citran, Jagalan, Banguntapan, Bantul

#### 4.4 Hasil Penelitian

Hasil penelitian berdasarkan rumusan masalah mengenai faktor penyebab remaja memiliki kecenderungan melakukan tindakan *self injury*:

Siswa yang mengalami *self injury* tidak selalu individu dengan karakteristik pendiam, tidak banyak bicara, bahkan menutup diri. Individu yang melakukan aksi *self injury* dengan memukul diri sendiri, sengaja menahan lapar, bahkan membuat bekas luka pada bagian tubuh tertentu menjadi alasan mereka untuk melampiaskan kekesalan dan kekecewaannya sebagai bentuk menghukum diri agar tidak menyakiti orang lain. Sejalan dengan informasi dari subjek bahwa mereka melukai diri dikarenakan banyaknya permasalahan yang dihadapi mulai dari masalah keluarga, teman sebaya, atau dengan kurangnya pengendalian diri dalam

melakukan segala bentuk tindakan. Berdasarkan penelitian melalui hasil wawancara yang dilakukan di SMA Negeri 2 Banguntapan ditemukan 4 faktor yang menjadi penyebab siswa melakukan *self injury*, diantaranya:

a) Tumbuh di dalam keluarga yang sering mengalami konflik

Kondisi keluarga yang sering ditimpa masalah seperti masalah internal antar anggota keluarga dan tidak adanya role model dalam lingkup keluarga untuk mengekspresikan emosi. Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek DR, dikatakan bahwa faktor penyebab melakukan *self injury* karena adanya masalah internal dari keluarga yang sering mengalami perdebatan. Subjek memiliki kakak kandung perempuan, namun ia juga mengaku tidak ada kedekatan diantara mereka. Hal tersebut yang menjadi penyebab DR melakukan tindakan *self injury*.

*“Masalah keluarga mba, lebih ke orangtua”*

*“Berantemnya itu adu mulut tapi kita yang dengerin ikut pusing”*

Sementara hasil wawancara yang didapat dari subjek MRA, dia mengaku bahwa faktor yang menyebabkan dia melakukan *self injury* juga karena adanya permasalahan dalam internal keluarga yang sering bertengkar.

*” Karena masalah keluarga ayah dan ibu sering ribut...”*

b) Kurang kasih sayang dan kurang perhatian

Orangtua yang kurang memberi perhatian, bahkan sering melarang dan memarahi membuat tekanan batin bagi remaja dalam melakukan aktivitas.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada subjek IRA, ia mengaku bahwa tidak ada kedekatan diantara dia dan keluarga karena selalu ada pendapat yang berbeda dan tidak disetujuinya. Sehingga jika di lingkungan rumah, ia lebih senang berinteraksi dengan hewan peliharaannya sebagai temannya atau bahkan lebih memilih bermain-main dengan benda tajam karena ia merasa sendiri dan terasingkan.

*"Nggak ada mbak, aku sangat tertutup. Dekatnya sama anjingku"*

c) Mengalami Kekerasan Verbal

Kekerasan yang dialami remaja seperti bentuk penyampaian nasihat dari orangtua yang terlalu melampaui batas dapat mengakibatkan remaja mengalami tekanan sehingga melampiaskan emosinya dengan *self-injury*. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada subjek RPW. Ia mengaku jika faktor yang menyebabkan dirinya melakukan *self injury* karena adanya tekanan berupa keinginan orangtua yang terlalu tinggi terhadapnya. Ia diharuskan untuk menjadi anak yang pintar di sekolah. Jika harapan tidak sesuai dengan keinginan orangtua, ia akan mendapatkan hukuman. Subjek juga menjadi pribadi yang rentan akan suara keras akibat dari kekerasan yang dialaminya.

*"Kalau nilaiku dibawah 80 aku nggak boleh main sama hp-ku disita, waktu itu aku pernah nilaiku dibawah KKM jadi sekitar 70 atau 6 berapa gitu. Aku sama sekali nggak boleh keluar rumah dan aku harus full belajar . Terus misal aku dikasih pertanyaan bakalan dikasih waktu 30 menit buat*

*ngerjain itu soal kalau aku belum selesai aku bakal dimarahin habis-habisan sama ibuku”*

*“Kan gara-gara nilainya jelek itu kayak aku sering dimarahin dengan nada tinggi. Nah, aku rentan sama suara-suara yang keras. Jadi kayak misal ada barang jatuh, aku kayak bener-bener gelisah”*

- d) Mengekspresikan pengalaman pribadi namun tidak diberi tanggapan dengan baik seperti diremehkan

Individu tentunya akan merasa dihargai jika mendapatkan respon yang positif dari lawan bicara ketika sedang mengungkapkan pengalaman pribadinya. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh subjek ABS. Ia mengaku jika dia melukai diri dikarenakan adanya rasa kurang percaya dari orang lain terhadapnya yang dianggap meremehkan pengalaman pribadi yang sedang ia rasakan

*“Itu ya karena saya baru ada masalah dan saya takut kalau mau cerita ke orang. Takut kalau malah responnya alah cuma kayak gitu aja”*

Sementara subjek NNT mengaku bahwa ia melukai diri disebabkan karena dia sudah merasa letih dengan masalah yang ada. Dia juga tidak sepenuhnya percaya dengan temannya karena temannya juga akan menceritakan masalahnya ke teman yang lain. Sehingga ia lebih memilih untuk cerita ke orangtuanya (ibu).

*“karena kelelahan terus kalo ada masalah selalu di pendem sendiri jadi kayak kalau lagi capek kadang nggak ke kontrol terus semuanya berantakan....”*

*“Ada sih kak beberapa. Dulu pernah ada yang bener-bener aku percaya, dia temen aku. Cuma pada akhirnya mereka bakalan ngomong ke yang lain. Jadi aku lebih ke diem sih nggak pernah cerita”*

Subjek NNT mengaku bahwa ia melukai diri disebabkan karena dia sudah merasa letih dengan masalah yang ada. Dia juga tidak sepenuhnya percaya dengan temannya karena temannya juga akan menceritakan masalahnya ke teman yang lain. Sehingga ia lebih memilih untuk cerita ke orangtuanya (ibu).

*“Terus biasanya kalau cerita cuma sama ibu aja tapi nggak semuanya aku ceritain juga”*

*“Aku tuh ngelukain diri aku karena aku mikir kayak aku tuh pantas nggak sih hidup. Aku pantas nggak sih buat hidup di dunia ini”*

Subjek NNT mengalami suatu masalah yang dianggapnya cukup menguras energi sehingga ia memilih untuk melukai dirinya dan mulai meragukan perannya dalam menjalani hidup.

Tabel 3 Faktor Penyebab *Self Injury* Berdasarkan Informan

<b>NO</b>	<b>INFORMAN</b>	<b>FAKTOR PENYEBAB</b>
1.	DS	Tumbuh didalam keluarga yang sering konflik
2.	RPW	Mengalami kekerasan Verbal

3.	ABS	Mengekspresikan pengalaman pribadi namun tidak mendapat tanggapan dengan baik
4.	IRA	Kurang kasih sayang dan kurang perhatian
5.	MRA	Tumbuh didalam keluarga yang sering konflik
6.	NNT	Mengekspresikan pengalaman pribadi namun tidak diberi tanggapan dengan baik

#### 4.5 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman individu dengan kecenderungan *self injury*, yang terbagi dari enam faktor menjadi empat faktor yang termasuk dalam penelitian ini, diantaranya faktor penyebab individu melakukan *self injury*, yaitu: tumbuh dalam kondisi yang sering mengalami konflik, kurang kasih sayang dan kurang perhatian, mengalami kekerasan, dan mengekspresikan pengalaman pribadi namun seperti di remehkan,. Berdasarkan hasil penelitian tersebut didapatkan dari data hasil wawancara yang di dukung oleh pendapat dan kesimpulan dari peneliti.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut didapatkan dari hasil wawancara yang di dukung oleh pendapat dan kesimpulan dari peneliti melalui 6 subjek yang memiliki pengalaman dengan kecenderungan *self injury*. Pengalaman *self injury* dilakukan karena adanya faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternalnya mengenai faktor keluarga, yang terjadi pada masa kecil dan masa remaja ketika jerih payahnya tidak dihargai orangtua, dan sering merasa sendirian di rumah.

Kemudian, faktor internalnya sering mengalami kecemasan, merasa dirinya tidak berharga, mudah merasa bersalah, dan membutuhkan dukungan sosial ketika bekerja atau menghadapi masalah. (Jonathan, 2018) Kelekatan tidak aman (*insecure attachment*) dapat menjadi kemungkinan pemicu munculnya *self-injury* behavior di kalangan anak muda. Remaja yang memiliki tingkat kelekatan tidak aman yang tinggi lebih berisiko untuk melakukan *self-injury* (Utami et al., 2023)

Mengenai pengalaman individu dengan kecenderungan *self injury* ini terbagi menjadi 4 faktor yang dapat dibahas sesuai dengan hasil penelitian, diantaranya:

#### 1. Tumbuh Dalam Keluarga yang Mengalami Konflik

Tumbuh di keluarga yang selalu diliputi konflik adalah pengalaman yang penuh tantangan. Setiap hari diwarnai dengan ketegangan dan suara keras, membuat rumah terasa seperti medan perang. Di tengah perselisihan orang tua, anak-anak sering kali menjadi korban emosional yang tak terlihat. Mereka belajar hidup dalam kecemasan, selalu waspada akan ledakan emosi berikutnya. Konflik yang terus menerus membuat suasana rumah jauh dari kata nyaman dan aman. Setiap langkah dan perkataan harus dijaga agar tidak memicu pertikaian baru. Anak-anak terpaksa dewasa sebelum waktunya, belajar untuk menenangkan hati mereka sendiri. Para ahli berpendapat bahwa banyak orang yang melukai diri sendiri tumbuh dalam keluarga dimana ekspresi emosi dan kemarahan tidak ditoleransi, sehingga mereka tidak pernah belajar bagaimana melepaskan perasaan mereka dengan cara yang

sehat. Ketika mereka melukai diri sendiri, mereka mampu melepaskan perasaan itu (Yudiati et al., 2018)

Data tersebut sejalan informasi yang didapat melalui subjek bahwa faktor yang menyebabkan DR mengalami *self injury* karena adanya masalah eksternal dari pihak keluarga terutama pada orangtua, yang notabene nya remaja tersebut tidak ada kedekatan pada lingkungan keluarga Namun, di balik kecenderungan tersebut, remaja juga belajar tentang ketahanan dan mencari kedamaian di luar rumah. Meskipun sulit, ada harapan bahwa suatu hari nanti, mampu menciptakan lingkungan yang lebih harmonis untuk keluarga mereka sendiri.

## 2. Kurang Kasih Sayang dan Kurang Perhatian

Kurangnya kasih sayang dan perhatian dari keluarga adalah luka yang tak terlihat namun dalam dan terasa bagi seorang remaja yang sedang dalam masa pencarian jati diri. Seorang remaja lebih memilih untuk menghabiskan waktu berdiam di kamar daripada berinteraksi dengan anggota keluarga, hal tersebut tentu memicu adanya rasa kesepian meskipun berada di tengah keramaian rumah. Perilaku melukai diri merupakan bentuk penyaluran emosi negatif akibat dari rasa sakit psikis yang dirasakan oleh pelakunya yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Beberapa situasi yang dirasa mendukung dalam melukai diri adalah kesepian dan merasa mendapat diskriminasi dari lingkungan serta perasaan tidak dianggap (Muthia & Hidayati, 2016) Remaja tumbuh tanpa rasa percaya diri, sering kali mencari pengakuan dan cinta di tempat lain. Mereka akan belajar menyembunyikan perasaan mereka, menjadi ahli dalam menyembunyikan kesedihan di balik

senyuman palsu karena adanya ketidakpedulian ini meninggalkan bekas yang mendalam sehingga membuat seorang remaja memilih untuk melukai diri

### 3. Mengalami Kekerasan dalam Keluarga,

Mengalami kekerasan seperti penyampaian nasihat yang terlalu keras, dapat menjadi pemicu remaja melakukan *self-injury*. Saat kata-kata yang dilontarkan orang tua penuh dengan kritik tajam dan nada mengancam, remaja merasa terpojok dan tidak dihargai. Rasa sakit emosional yang terus-menerus diterima membuat mereka merasa tak berdaya dan kehilangan kontrol atas hidup mereka. *Self-injury* menjadi cara mereka untuk meluapkan rasa sakit batin yang tidak bisa diungkapkan dengan kata-kata. Ketika hubungan orang tua dengan anak tidak baik, seperti ketidakharmonisan, kekerasan keluarga, perceraian orang tua, atau orang tua menikah lagi, akan berdampak pada keadaan mental remaja menjadi tidak sehat sehingga kejadian *self injury* akan meningkat. Oleh karena itu, dukungan dari keluarga memiliki pengaruh besar terhadap penurunan kejadian *self injury* (Anugrah et al., 2023). Luka fisik yang mereka buat sendiri seolah menjadi cara untuk mengalihkan perhatian dari luka emosional yang mendalam. Di tengah ketidakpedulian dan kekerasan verbal yang diterima, mereka merasa bahwa rasa sakit fisik lebih mudah dihadapi daripada rasa sakit emosional. Tanpa dukungan dan kasih sayang yang cukup, remaja tersebut mulai merasa bahwa *self-injury* adalah satu-satunya cara untuk merasa hidup dan mengendalikan situasi mereka. Kebingungan dan keputusasaan mengisi hari-hari mereka, dan tanpa bimbingan yang tepat, mereka terperangkap dalam lingkaran destruktif ini. Namun, dengan pemahaman, kasih sayang, dan intervensi yang tepat, ada harapan bagi mereka

untuk menemukan cara yang lebih sehat dalam menghadapi rasa sakit mereka dan membangun kembali kepercayaan pada diri sendiri dan orang lain.

#### 4. Mengekspresikan Pengalaman Pribadi Namun Seperti Diremehkan

masa remaja adalah masa yang sangat berat karena mereka merasa bingung harus menghadapi permasalahan bagaimana, beberapa responden juga mengaku jika menceritakan masalah kepada keluarga terkadang mendapatkan respon yang kurang baik seperti tidak didengarkan atau memandang permasalahan responden tidak besar (Anggi, 2023). Ketika remaja mencoba mengekspresikan pengalaman pribadi mereka namun merasa diremehkan, hal ini bisa menjadi salah satu faktor penyebab mereka melakukan *self-injury*. Saat curahan hati mereka diabaikan atau dianggap tidak penting, mereka merasa kesepian dan tidak dihargai. Rasa frustrasi dan putus asa pun muncul karena kebutuhan mereka untuk didengar dan dipahami tidak terpenuhi. Dalam situasi seperti ini, *self-injury* sering kali menjadi cara untuk menyalurkan emosi yang terpendam dan meluapkan rasa sakit batin yang mereka rasakan. Luka fisik yang mereka buat sendiri seolah menjadi bukti nyata dari penderitaan yang tidak terlihat. Remaja yang memiliki pengalaman *self injury* berharap bahwa dengan menyakiti diri sendiri, mereka bisa mendapatkan perhatian yang selama ini tidak didapatkan. Tanpa dukungan emosional dan pemahaman yang memadai, remaja ini merasa terjebak dalam kesedihan mereka sendiri. Namun, dengan mendengarkan dan memberikan perhatian yang tulus, mereka bisa merasa dihargai dan menemukan cara yang lebih sehat untuk mengekspresikan diri. Dukungan dari orang-orang terdekat sangat penting untuk membantu mereka keluar

dari siklus *self-injury* dan membangun kembali rasa percaya diri serta kesejahteraan emosional.

Pada dasarnya pengalaman remaja dengan kecenderungan *self injury* terjadi karena adanya perasaan yang dipengaruhi oleh kognisi dan suasana hati yang rendah terhadap depresi. Kehilangan minat dan kesenangan dapat meningkatkan utilitas yang dirasakan dari self-harm. Depresi diawali dari persepsi yang negatif terhadap stressor, kemudian muncul fase akumulasi stressor yang memperburuk keadaan dengan melukai diri dan bunuh diri (Hart et al., 2017). Selain itu prevalensi Self harm bisa sulit ditentukan karena biasanya merupakan perilaku rahasia dan tersembunyi. Namun ada hubungan antara self harm dengan keinginan bunuh diri pada klien depresi (Harris et al., 2019).

Faktor penyebab pengalaman individu dengan kecenderungan *self injury* ini dibuktikan berdasarkan penelitian dan penjelasan diatas bahwa disebabkan adanya faktor dari dalam maupun luar yang akan menimbulkan depresi dan kecemasan yang berkaitan dengan kondisi mental yang menimbulkan peningkatan rasa sedih, putus asa, dan cemas yang sangat mendalam. Selain itu juga akan menimbulkan dinamika keluarga yang tegang dan masalah dengan harga dirinya. *Self injury* tentu membutuhkan adanya perhatian khusus. Mengingat perilaku *self injury* adalah perilaku seseorang yang dilakukan secara sengaja dan dilakukan tanpa ada niat atau tidak bermaksud untuk bunuh diri. Meski begitu, perilaku merusak diri memiliki potensi tinggi terhadap keinginan untuk bunuh diri (Tarigan & Apsari, 2022).

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA N 2 Banguntan mengenai pengalaman individu dengan kecenderungan *self injury*, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

##### A. Faktor Penyebab Siswa Melakukan *Self Injury*

Subjek penelitian mengalami *self injury* dikarenakan adanya pola asuh orangtua yang otoriter dan kurang memikirkan perasaan anak. Siswa yang mengalami *self injury* cenderung menutup diri pada lingkungan keluarga, namun mereka akan terbuka di lingkungan tempat ia mendapatkan timbal balik yang semestinya tentunya dari peran teman sebaya.

Ditemukan pula faktor yang menyebabkan siswa mengalami *self injury* karena adanya komunikasi yang tidak berjalan dengan optimal. Terlalu memendam perasaan karena kurang percaya dengan respon orang disekitar yang menjadi tempat ceritanya.

Hal ini tentu menjadi suatu hal yang perlu diperhatikan bagi orangtua, guru, bahkan diri sendiri untuk lebih menyayangi diri (*self love*) agar meminimalisir proses emosi yang kurang tersalurkan bagi siswa.

##### B. Pengalaman Individu dengan Kecenderungan *Self Injury*

Individu di usia remaja berdasarkan data yang didapat melalui ke 6 subjek cenderung melukai diri lebih dari satu kali untuk mencapai efek kepuasan

dan ketenangan. Ini menunjukkan bahwa *self injury* bagi individu ini berfungsi sebagai mekanisme koping atau cara untuk mengatasi stres, kecemasan, atau emosi negatif lainnya. Tindakan melukai diri dapat memberikan perasaan lega atau kontrol yang sementara, meskipun perilaku ini berisiko tinggi dan dapat membawa dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Kecenderungan untuk terus melakukan *self injury* mungkin juga menunjukkan adanya kebutuhan mendalam untuk mencari bantuan atau dukungan psikologis. Intervensi dari profesional kesehatan mental sangat penting untuk membantu individu ini menemukan cara-cara yang lebih sehat dalam mengelola emosinya dan mengembangkan strategi koping yang lebih konstruktif.

- C. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap Guru BK yang mengampu kelas 10 bahwa telah terjadi banyak kasus yang dialami siswa di SMA Negeri 2 Banguntapan termasuk siswa yang mengalami *self injury*.

Menurut guru bk siswa yang melukai diri sendiri cenderung menarik diri, mudah gugup dan panik. Bila diajak berinteraksi oleh guru akan berkeringat dan terdapat getaran di bibir seperti memendam suatu permasalahan namun belum diungkapkan. Biasanya mereka adalah anak yang introvert dan kecanduan menonton film atau konten yang tidak sesuai umurnya. Mengenai permasalahan yang dialami siswa di sekolah tentunya menjadi kewajiban guru bk untuk dapat membantu mencari jalan keluar supaya tidak mengganggu prestasi belajar siswa. Guru bk melakukan *assessment* diri sendiri dan *assessment* keluarga yang dibagikan dalam bentuk kertas sehingga siswa dapat mengisi sesuai kondisi. Dengan usaha tersebut guru bk dapat menemukan permasalahan yang dialami siswa dan akan diberikan bimbingan dengan pendekatan psikoanalisis diawali pembinaan hubungan baik mengenai informasi latar belakang keluarga, diri siswa, dan kegemaran siswa. Guru BK melakukan interpretasi hasil konseling dan membuat komitmen bersama siswa. Hasil konseling juga belum sepenuhnya mampu mengatasi permasalahan *self injury* karena masih membutuhkan penguatan dan pemantauan terhadap klien atau siswa tersebut. Layanan bimbingan bisa dilakukan referal (alih tangan kasus) kepada stakeholder seperti psikolog yang ada di puskesmas atau rumah sakit dalam meminta surat rujukan dan akan tetap dalam dampingan guru bk sekolah. Sekolah juga secara resmi bekerjasama dengan Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada dalam membutuhkan layanan melalui pihak ketiga dalam tiap kasus yang perlu penanganan lebih.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan yang telah ada, saran yang diberikan sebagai berikut:

1. Bagi Siswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak sebagai bahan refleksi diri agar tidak mencoba hal-hal yang jelas membahayakan diri sendiri. Coba untuk lebih menyibukkan diri dengan kegiatan yang lebih bermanfaat dan terus bergaul dengan orang-orang yang memberi getaran positif.
2. Bagi Guru, hasil penelitian ini diharapkan lebih memperhatikan siswa untuk meminimalisir perilaku melukai diri di lingkungan sekolah. Melalui penelitian ini guru juga lebih mudah mendapatkan informasi terkait faktor penyebab siswa memiliki kecenderungan *self injury*. Guru diharapkan untuk merencanakan program dengan tujuan meningkatkan wawasan anak mengenai cara menyayangi diri.
3. Bagi Orang Tua, hasil penelitian ini diharapkan mampu untuk menjadi wawasan atau pengetahuan untuk lebih memperhatikan kondisi remaja yang sedang dalam proses pencarian jati diri agar tidak terjerumus dalam hal yang membahayakan dirinya, termasuk melukai diri (*self injury*). Karena perilaku remaja diawali dari lingkungan keluarga.
4. Bagi Penelitian Selanjutnya, Peneliti hanya melakukan penelitian faktor penyebab individu mengenai kecenderungan *self injury*. Untuk itu, bagi peneliti berikutnya disarankan untuk menggunakan sampel dan variable penelitian yang berbeda, agar dapat bervariasi dan diharapkan dapat teridentifikasi secara luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrianti, R. (2020). Intensi Melukai Diri Remaja Ditinjau Berdasarkan Pola Komunikasi Orang Tua. *Mediapsi*, 6(1), 37–47. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.01.5>
- Andini. (2024). Hubungan Antara Kesepian Dengan Self Injury Pada Mahasiswa. 4(02), 7823–7830.
- Anugrah, M. F., Karima, K., Made, N., Padma, S., & Binti, N. A. (2023). *Jurnal Biologi Tropis Self Harm and Suicide in Adolescents*.
- Arinda, O. D., & Mansoer, W. W. D. (2020). NSSI (Nonsuicidal Self-Injury) pada Dewasa Muda di Jakarta: Studi fenomenologi interpretatif. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8, 123–147. <https://doi.org/10.24854/jpu150>
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- GOV, Y. (2019). *Seperempat orang Indonesia pernah memiliki pikiran untuk bunuh diri*. 2019. <https://business.yougov.com/content/23995-seperempat-orang-indonesia-pernah-memiliki-pikiran>
- Hamidah, S. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Perkembangan Remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(2), 237–248. <https://jceh.org/index.php/JCEH/article/view/384>
- Harris, I. M., Beese, S., & Moore, D. (2019). Predicting future self-harm or suicide in adolescents: A systematic review of risk assessment scales/tools. *BMJ Open*, 9(9). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-029311>
- Hart, S. R., Van Eck, K., Ballard, E. D., Musci, R. J., Newcomer, A., & Wilcox, H. C. (2017). Subtypes of suicide attempters based on longitudinal childhood profiles of co-occurring depressive, anxious and aggressive behavior symptoms. *Psychiatry Research*, 257, 150–155. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.07.032>
- Herlina, & Nazriani, D. (2022). Perilaku Self Harm Pada Remaja Depresi. *Skripsi*, June, 54.
- Indahningrum, R. putri, & lia dwi jayanti. (2020). GAMBARAN SELF COMPASSION SEBAGAI FAKTOR PROTEKTIF KECENDERUNGAN PERILAKU SELF HARM PADA MAHASISWA DI FASE EMERGING ADULTHOOD. 2507(1), 1–9. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Izzah, F. N., Ariana, A. D., Psikologi, F., & Airlangga, U. (2022). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Hubungan Perceived Social Support dengan Perilaku Non-suicidal Self- Injury pada Remaja*. 2(1), 70–77.
- Izzati, A. (2016). Strategi Adaptasi Sosial Budaya Anak-Anak Indonesia Di Luar Negeri (Studi Kasus pada Siswa Sekolah Indonesia Bangkok). *Skripsi Universitas Negeri Semarang*, 1–212.
- Jannah, M. (2017). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 1(1), 243–256.

<https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>

- Jonathan. (2018). *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* Vol.7 No.2. *Calyptra*, 2(2), 1–12.
- Kandar, Dwi Cahyaningrum, D., & Kusuma Dewi, R. (2024). Manajemen Individu dengan Resiko Self-Harm: Mengelola Resiko dan Bahayanya pada Diri Sendiri. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 12(1), 1–8.
- Maidah, D. (2013). *Self injury pada mahasiswa*. 1–227. <http://lib.unnes.ac.id/18378/1/1511409041.pdf>
- Maryam Harahap, A., Zaskia Imara Drajat Kuncoro, R., MTsN, Mp., Selatan Jl Soekarno Hatta, L. K., & Selatan, L. (2021). *ADAPTASI: Jurnal Sosial Humaniora Dan Keagamaan "CURHAT" SEBAGAI BENTUK PENDAMPINGAN SEBAYA KEPADA REMAJA PUTRI PELAKU "NGEBARCODE."*
- Mawardi, M. C. (2022). Studi Kasus Self Injury Pada Remaja Di Pantii Asuhan X Kota Semarang. 2005–2003, 8.5.2017, 7787. [www.aging-us.com](http://www.aging-us.com)
- Melasti, K. Y., Ramli, M., & Utami, N. W. (2022). Self-Injury pada Kalangan Remaja Sekolah Menengah Pertama dan Upaya Penanganan Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 2(7), 686–695. <https://doi.org/10.17977/um065v2i72022p686-695>
- Muthia, E. N., & Hidayati, D. S. (2016). Kesepian Dan Keinginan Melukai Diri Sendiri Remaja. *Psychiatric: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 185–198.
- Nazriani, D. (2023). *PERILAKU SELF -INJURY PADA REMAJA*. June. <https://doi.org/10.36582/pj.v1i1.1612>
- Prasanti, D., & Prihandini, P. (2019). FENOMENA AKSI MENYAKITI DIRI BAGI REMAJA DALAM MEDIA ONLINE TIRTO.ID Analisis Teori Konstruksi Sosial dalam Fenomena Aksi Menyakiti Diri bagi Remaja dalam Media Online Tirto.id. *Jurnal Nomosleca*, 5(2), 126–138. <https://doi.org/10.26905/nomosleca.v5i2.3226>
- Putri, F. N. S., & Afiati, N. S. (2021). Self-Injury Di Era Digital: Pengembangan Skala. *Prosiding Seminar Nasional 2021 Fakultas Psikologi Umby*, 70–79.
- Redaksi, T. (2022). *Apa Bedanya Self Harm dan Self-Injury, Perhatikan Gejalanya, Jangan - Jangan Teman Kamu Mengalaminya! Voi*. <https://voi.id/lifestyle/213687/apa-bedanya-self-harm-dan-self-injury>
- Ridlo, I. A. (2021). *Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental Indonesia di Masa Pandemi*. Universitas Airlangga. <https://fkm.unair.ac.id/tantangan-kebijakan-kesehatan-mental-indonesia-di-masa-pandemi/>
- Rusandi. (2021). Merancang Penelitian Kualitatif Dasar/Deskriptif dan Studi Kasus. *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 2(1), 48–60. <https://doi.org/10.55623/au.v2i1.18>
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>

- Sibarani, D. M., Niman, S., & Widiatoro, F. (2021). Self-Harm Dan Depresi Pada Dewasa Muda. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(4), 795–802.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D ( 2nd ed). In *Data Kualitatif*.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Tanthawi, M. A. (2023). *Hubungan Kecenderungan Self Injury dengan Emotional Stability pada Remaja di Desa Aikmel Kabupaten Lombok Timur*. 1–23.
- 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>
- Thahir, A. (2018). Psikologi Perkembangan. In *Aura Publishing*. <http://repository.radenintan.ac.id/10934/>
- Utami, G., Sari, N., Dahlia, D., & Sari, K. (2023). Self-Injury Behavior Pada Remaja Korban Perundungan dan Kaitannya dengan Kelekatan Orang Tua. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, 6(2), 198–220. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v6i2.32163>
- Yudiati, E. A., Yuwono, D., Sugiharto, P., Purwanto, E., & Sunawan, S. (2018). Peran Relasi Dalam Keluarga dalam Membentuk Konsep Self pada Wanita Pelaku Self-Injury. *Peran Relasi Dalam Keluarga Dalam Membentuk Konsep Self Pada Wanita Pelaku Self-Injury*, 367–371. <http://pps.unnes.ac.id/pps2/prodi/prosiding-pascasarjana-unnes>
- Zakaria, Z. Y. H., & Theresa, R. M. (2020). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (Nssi) Pada Remaja Putri. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 85. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26404>

## LAMPIRAN

### PEDOMAN WAWANCARA

Nama Informan :  
 Jenis Kelamin :  
 Usia :  
 Kelas :  
 Hari/Tanggal Wawancara :

Lampiran 1. Pedoman Wawancara

No	Variabel	Subvariabel	Pertanyaan
1.	<i>Self Injury</i>	Lingkungan	<p>1. Apakah Anda memiliki orang yang Anda percaya untuk berbicara tentang masalah Anda? Jika ya, siapa mereka dan bagaimana Anda berinteraksi dengan mereka?</p> <p>2. Apakah Anda pernah mengalami tekanan? Bagaimana Anda menghadapinya?</p> <p>3. Bagaimana pengalaman Anda dalam menceritakan <i>self injury</i> pada orang lain? Seperti apa reaksi mereka?</p> <p>4. Apakah ada tempat atau situasi tertentu yang membuat Anda merasa lebih aman dan mengurangi dorongan untuk melakukan <i>self-injury</i></p>

		Biologis	<p>1. Apakah Anda pernah mengalami stress fisik yang signifikan? Jika ya, bagaimana Anda menghadapinya?</p> <p>2. Apakah Anda memiliki Riwayat penyakit mental atau fisik yang dapat mempengaruhi perilaku Anda?</p> <p>3. Apakah Anda pernah mengalami trauma fisik atau cedera yang berkaitan dengan perilaku <i>self-injury</i>?</p> <p>4. Bagaimana perasaan yang Anda dan tubuh Anda rasakan dengan perilaku <i>self-injury</i>?</p>
		Kognitif	<p>1. Bagaimana Anda memikirkan tindakan tersebut? Apakah Anda merasa bahwa perilaku ini membantu Anda mengatasi masalah emosional?</p> <p>2. Apakah Anda pernah mengalami kesulitan dalam mengendalikan impuls Anda? Bagaimana Anda menghadapinya?</p> <p>3. Bagaimana Anda memproses perasaan atau emosi yang mendorong Anda untuk melakukan <i>self-injury</i>?</p>

			4. Bagaimana pola pikir Anda tentang kontrol diri mempengaruhi perilaku <i>self-injury</i> ?
		Perilaku	<p>1. Apakah Anda pernah melakukan perilaku <i>self injury</i>? Jika ya, bagaimana Anda merasa setelah melakukan itu?</p> <p>2. Apakah Anda pernah mencari bantuan profesional untuk mengatasi masalah Anda? Jika ya, bagaimana Anda menemukan bantuan itu?</p> <p>3. Apakah ada kebiasaan atau perilaku tertentu yang sering Anda lakukan sebelum atau sesudah <i>self-injury</i>?</p> <p>4. Apakah ada perilaku penghindaran yang Anda lakukan untuk mengurangi dorongan <i>self-injury</i>?</p> <p>5. Sudah berapa kali melukai diri?</p>
		Afektif	<p>1. Apakah Anda pernah mengalami emosi yang sangat kuat, seperti kecemasan, tekanan, atau kemarahan? Bagaimana Anda menghadapinya?</p>

			<p>2. Apakah Anda pernah merasa bahwa Anda tidak memiliki orang untuk berbicara tentang masalah Anda? Bagaimana Anda menghadapinya?</p> <p>3. Apakah self-injury membantu Anda mengatasi atau mengekspresikan perasaan yang sulit?</p> <p>4. Bagaimana perasaan Anda terhadap diri sendiri mempengaruhi kecenderungan untuk melakukan self-injury?</p>
--	--	--	--

## PEDOMAN WAWANCARA

Nama Informan :

Jabatan : Guru Bk

Hari/Tanggal :

Lampiran 2. Pedoman Wawancara Guru Bk

No	Kategori	Pertanyaan
1.	Umum	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bagaimana pengalaman Ibu sebagai guru BK di sekolah ini?</li> <li>2. Bagaimana Ibu mendefinisikan <i>self-injury</i> dalam konteks siswa di sekolah?</li> <li>3. Apakah Ibu pernah menangani kasus siswa yang melakukan <i>self-injury</i>? Jika ya, bisakah Ibu menceritakan sedikit tentang pengalaman tersebut?</li> </ol>
2.	Identifikasi dan Penyebab	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apa saja tanda-tanda yang biasanya Ibu perhatikan pada siswa yang melakukan <i>self injury</i>?</li> <li>2. Menurut Ibu, faktor apa saja yang menyebabkan siswa melakukan <i>self injury</i>?</li> <li>3. Apakah ada pola tertentu yang Ibu perhatikan terkait siswa yang melakukan <i>self injury</i>, seperti jenis kelamin atau latar belakang keluarga?</li> </ol>

3.	Adaptasi Sosial	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Bagaimana biasanya adaptasi sosial siswa yang melakukan <i>self injury</i> di lingkungan sekolah?</li><li>2. Apakah siswa yang <i>self injury</i> cenderung menarik diri dari pergaulan atau mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial?</li><li>3. Bagaimana reaksi teman sekelas atau lingkungan sosial terhadap siswa yang diketahui melakukan <i>self injury</i>?</li></ol>
4.	Peran Guru BK	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Apa saja langkah yang Ibu ambil ketika mengetahui ada siswa yang melakukan <i>self injury</i>?</li><li>2. Seperti apa layanan yang diberikan guru bk terhadap siswa yang mengalami <i>self injury</i> dan kaitannya dengan adaptasi sosialnya?</li></ol>

### VERBATIM WAWANCARA

Nama Informan : Desi Roshani  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Usia : 17 Tahun  
 Kelas : E1  
 Hari/Tanggal : Senin, 3 Juni 2024

Lampiran 3 Verbatim Wawancara DR

Peneliti	Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh. Sebelumnya, perkenalkan diri terlebih dahulu. Nama saya Intan Melansari, bisa dipanggil <i>Mba</i> Intan. Saya mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Teknologi Yogyakarta yang saat ini sedang menempuh Tugas Akhir. Boleh dikenalin dulu namanya siapa?
Desi	Baik kak, nama saya Desi Roshani. Biasa dipanggil Desi. Usia aku 17 Tahun.
Peneliti	Oke, Desi. Sebelumnya saya mau bilang terimakasih karena Desi sudah berkenan meluangkan waktu untuk pertemuan kita kali ini. Nah, mengenai hasil link <i>google form</i> kemarin, <i>Mba</i> dapat data mengenai siswa yang mengalami <i>self injury</i> . Apakah Desi berkenan untuk menjadi informan?
Desi	Berkenan, kak
Peneliti	Terima kasih, ya, Desi. Kita langsung mulai saja ya.
Desi	Iya, kak
Peneliti	Sebagai manusia nih, kita kan mestinya punya masalah. Nah, Desi punya nggak sih seseorang yang bisa dijadikan tempat curhat untuk Desi ketika Desi lagi punya masalah?
Desi	Ada kak
Peneliti	Kalau <i>Mba</i> boleh tahu, siapa mereka? Apakah mereka sahabat atau dari pihak keluarga?
Desi	Teman dekat kak, dan itu pun teman dekatnya cowok
Peneliti	Terus cara Desi komunikasinya itu dengan cara apa? Apakah harus ketemu atau mending via <i>Whatsapp</i> misal chat atau telfon, gitu?
Desi	Lebih ke dua-duanya sih kak. Tapi lebih sering kalo ketemu
Peneliti	Bener juga, karena kalau ketemu kan lebih enak buat cerita gitu ya jadi tahu respon dia kayak gimana.
Desi	Iya kak, betul banget
Peneliti	Ngomong-ngomong tentang hubungan Desi dengan lingkungan di sosial tuh gimana, sih kalau <i>Mba</i> boleh tahu? Misal Desi ikut organisasi atau perkumpulan lainnya yang mengharuskan Desi berinteraksi dengan orang-orang?

Desi	Biasa aja sih kak, aku gaada ikut organisasi soalnya
Peneliti	Kalau waktu kumpul sama temen-temen gitu Desi pernah nggak dapat tekanan? Misalnya, nih Desi diharuskan untuk menjadi orang lain?
Desi	Engga ada, sih, kak. Tapi kalau aku ngerasain kayak gitu aku juga nggak aku bikin pusing kak, nggak mau aku pikirin
Peneliti	Tapi kalau kayak gitu nanti malah bikin stress nggak sih, dek? Stress nya misal Desi jadi ngalamin gangguan tidur, atau sering pusing pokoknya yang bisa ganggu aktivitas kamu
Desi	Iya sih kak kalau gangguan tidur itu aku nanti biasanya nunggu bener-bener ngerasa capek biar akhirnya aku bisa tidur
Peneliti	Ohh begitu ya, tapi, kalau Mba boleh tahu nih. Desi pernah punya nggak riwayat sakit yang menyangkut mentalnya Desi nggak sih?
Desi	Enggak kok kak
Peneliti	Baik. Nah, dari kuesioner yang aku bagikan itu sebenarnya banyak juga siswa yang mengalami <i>self injury</i> atau pernah melukai diri. Disini Mba hubungin Desi karena Mba percaya kalau Desi bisa jadi informan atau narasumber Mba. Gitu ya. Jadi mengenai <i>self injury</i> ini apakah Desi pernah melakukan <i>self injury</i> ?
Desi	Iya kak pernah
Peneliti	Maaf kalau Mba boleh tahu, bentuk <i>self injury</i> yang pernah Desi lakukan itu seperti apa? Kalau dari kuesioner kemarin Desi pernah menyayat tangan, Desi juga suka sengaja menahan lapar biar Desi merasa tersiksa, begitu ya?
Desi	Iya kak, tapi kalau kayak gitu aku nggak berani lama-lama
Peneliti	Apa yang menjadi penyebab Desi melukai diri?
Desi	Masalah keluarga mba
Peneliti	Oh maaf kayak mungkin perbedaan pendapat gitu ya dek?
Desi	Bukan mba, kayak lebih ke masalah orangtua
Peneliti	Bisa dijelaskan nggak kenapa?
Desi	Berantemnya itu adu mulut tapi kita yang dengerin ikut pusing
Peneliti	Desi punya berapa saudara kandung?
Desi	Punya kakak mba
Peneliti	Kakak perempuan, terus kamu bungsu ya? Kamu nggak dekat dengan keluarga?
Desi	Nggak terlalu mba
Peneliti	Kenapa Desi punya pikiran untuk melakukan itu? Apakah Desi merasa kalau hal tersebut dapat mengurangi beban yang dirasakan?

Desi	Lebih takut ngelampiasin ke temen sih, soalnya takut tiba-tiba diemin temen dan temen juga ngerasa bingung aku tuh kenapa. Jadi ya mending aku kaya gitu kak
Peneliti	Tapi kan malah sakit untuk Desi nya
Desi	Iya kak tapi daripada nyakitin orang lain
Peneliti	Dek, kalau setelah melukai diri itu, apa yang Desi rasakan?
Desi	Lebih ke keadaan merasa lega aja sih kak, walaupun ada yang sakit
Peneliti	Masih inget nggak dek kamu udah ngelukain diri berapa kali?
Desi	Berapa y amba, aku lupa
Peneliti	3 kali ada nggak?
Desi	Oh lebih mbak, mungkin waktu itu hampir 5 kali ada mba
Peneliti	Ada nggak sih kebiasaan atau perilaku tertentu yang sering Desi lakukan sebelum atau sesudah <i>self-injury</i> ?
Desi	Sebelum ngelakuin itu biasanya aku cari tempat sepi sih mba biar nggak ketahuan orang, setelahnya yaudah aku juga nggak pengen orang lain tahu
Peneliti	Kalau sudah seperti itu, apakah Desi punya kesulitan dalam mengendalikan diri untuk tidak melakukan hal-hal yang dapat membahayakan Desi?
Desi	Nggak ada kesulitan kak
Peneliti	Desi pernah nggak sih ngalamin emosi yang bener-bener memuncak gitu? Misalnya suka tiba-tiba cemas, atau bahkan pengen marah aja rasanya
Desi	Enggak sih kak kalau kaya gitu kemungkinan aku cuma diem aja
Peneliti	Ohh begitu ya, kalau lebih pilih diem apakah Desi merasa kalau tidak ada seseorang untuk bicara tentang masalah Desi?
Desi	Enggak sih kak, tapi memang nggak semua orang bisa tahu masalah yang aku rasain
Peneliti	Tapi pernah nggak Desi cerita ke seseorang yang dianggap mampu menangani atau setidaknya bisa mengurangi beban. Misalnya mungkin ke guru bk? atau cuma ke temen aja?
Desi	Enggak kak, kayak cuman ke temen aja sekedar cerita-cerita
Peneliti	Berarti Desi memang lebih dekat dengan teman ya, daripada ke keluarga?
Desi	Iya kak
Peneliti	Terus gimana sih pengalaman Desi kalau interaksi sama temen setelah mereka tuh tahu kalau Desi itu pernah melakukan maaf, melukai diri? Apakah Desi ngerasa nyesel atau gimana?
Desi	Setelah mereka tahu tuh pada kaget dan mencoba peduli lagi ke aku biar nggak berbuat kayak gitu lagi

Peneliti	Okee, habis itu ada nggak niat untuk berubah Desi dalam pola pikir atau perilaku nya Desi biar nggak ngelukain diri lagi?
Desi	Mungkin kalau mau ngelakuin itu lagi aku bakal mikir-mikir kak
Peneliti	Tapi, kalau tentang masalah yang Desi alami nih. Ada nggak sih kesulitan buat bangun komunikasi sama orangtua atau temen yang dimana mereka itu tahu Desi pernah melukai diri?
Desi	Nggak ada sih kak
Peneliti	Kalau udah terlanjur cerita kan mesti ada rasa malu ya, gimana caranya Desi buat mengatasi itu?
Desi	Nggak gimana-gimana sih kak
Peneliti	Berarti menurut Desi melukai diri itu masih wajar atau perlu dimaklumi jadi Desi nggak perlu malu untuk melakukan tindakan tersebut?
Desi	Ya nggak dimaklumi sih kak
Peneliti	Kalau cara yang dipake Desi untuk menyesuaikan diri di lingkungan gimana sih? Kan Desi harus interaksi nih sama orang-orang. Apakah Desi harus menjadi seperti orang lain? Atau Desi menutup-nutupi?
Desi	Enggak ada kak
Peneliti	Ohh, berarti Desi tetap menjadi diri sendiri ya untuk bisa tetep beradaptasi di lingkungan?
Desi	Iya kak
Peneliti	Ada nggak sih dek pelajaran yang bisa diambil dari pengalamanmu melakukan <i>self injury</i> kemudian harus adaptasi lagi?
Desi	Yang bisa kuambil ya ngerasa nyesel aja kalau udah kayak gitu
Peneliti	Okay dek, terimakasih banyak ya. Semoga kamu selalu punya semangat untuk terus menjadi kebanggaan orang-orang disekitarmu. Kalau mau cerita sama Mba boleh kok jangan dipendem sendiri ya
Desi	Hehe, iya kak terimakasih banyak
Peneliti	Kalau gitu Mba tutup ya, terimakasih Desi sudah berkenan menjadi subjek penelitian Mba. Semoga lancar sekolahnya. Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

### VERBATIM WAWANCARA

Nama Informan : Rengganis Putri Wulansari  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Usia : 16 Tahun  
 Kelas : E1  
 Hari/Tanggal Wawancara : Senin, 3 Juni 2024

#### Lampiran 4. Verbatim Wawancara RPW

Peneliti	Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh. Sebelumnya, perkenalkan diri terlebih dahulu. Nama saya Intan Melansari, bisa dipanggil <i>Mba</i> Intan. Saya mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Teknologi Yogyakarta yang saat ini sedang menempuh Tugas Akhir. Boleh dikenalin dulu namanya siapa?
Ganis	Baik kak, terima kasih untuk waktunya. Namaku Rengganis Putri Wulansari, biasa dipanggil Ganis dan sekarang aku duduk di kelas 10 E1
Peneliti	Oke, Ganis ya berarti?. Sebelumnya <i>Mba</i> mau bilang terimakasih karena Ganis sudah berkenan meluangkan waktu untuk pertemuan kita kali ini. <i>Mba</i> dapat nama Ganis mengenai siswa yang mengalami <i>self injury</i> melalui link <i>google form</i> kemarin yang kemarin di <i>share</i> . Apakah Ganis berkenan untuk menjadi informan?
Ganis	Berkenan, kak dengan senang hati
Peneliti	Terima kasih, Ganis. Kita langsung mulai saja ya.
Gani	Iya, kak
Peneliti	Sebagai manusia, kita kan mestinya punya masalah. Nah, Ganis punya nggak sih orang yang bisa dijadikan tempat curhat untuk Ganis ketika Ganis lagi punya masalah?
Ganis	Kebetulan aku punya. Mungkin satu atau dua temen yang menurutku akrab banget sama aku. Nah, dia tu selalu mendengarkan tanpa menghakimi terus membuatku merasa aman untuk berbagi jadi aku merasa dihargai dan didenger dengan baik. Terbuka terhadapnya itu alami. Entah kita bertemu langsung atau berkomunikasi lewat pesan, aku hanya perlu memulai apa yang ada di pikiranku dan dia siap mendengar dengan penuh perhatian. Tapi mungkin aku lebih nyaman buat ketemu langsung kak
Peneliti	Kalau <i>Mba</i> boleh tahu, siapa mereka? Apakah mereka sahabat atau dari pihak keluarga Rengganis?
Ganis	Mereka sahabatku waktu SMP kak. Jadi, kalau mau cerita untuk sekarang lebih sering lewat <i>whatsapp</i>

Peneliti	Ohh, berarti teman ceritanya Ganis itu teman SMP ya, dan Ganis itu tipe orang yang lebih suka kalau cerita itu ketemu langsung, sedangkan untuk sekarang ini sulit ya kalau mau ketemu?
Ganis	Hehe, iya kak karena udah beda sekolah juga
Peneliti	Oh iya, Ganis ini ikut organisasi nggak sih? Ini yang dipakai kamu almet osis kan ya?
Ganis	Iya kak, betul banget
Peneliti	Kalau gitu, di lingkungan sosial mu ini misal nih di organisasi atau di lingkungan keluarga, Ganis pernah nggak sih ngalamin tekanan, misal Ganis harus punya keahlian seperti orang lain atau harus punya barang yang sama kalau mau berteman?
Ganis	Aku pernah ngalaminya, itu waktu di kelas 9. Justru itu malah dari keluarga terdekatku. Nah, di kelas 9 ini kan tiap akhir tahun pelajaran pasti ada ASPD dimana itu tuh tes buat milih ke sekolah jenjang berikutnya. Di suatu ketika nilaiku itu turun, yang di targetin sama ibuku tuh 80. Kalau nilaiku dibawah 80 aku nggak boleh main sama hp-ku disita, waktu itu aku pernah nilaiku dibawah KKM jadi sekitar 70 atau 6 berapa gitu. Aku sama sekali nggak boleh keluar rumah dan aku harus <i>full</i> belajar . Terus misal aku dikasih pertanyaan bakal dikasih waktu 30 menit buat ngerjain itu soal kalau aku belum selesai aku bakal dimarahin habis-habisan sama ibuku. Mungkin waktu itu juga pernah karena aku nggak bisa ngerjain soal dengan benar sama belajarnya yang kurang niat, hp ku disita 3 bulan, jadi waktu aku ke sekolah, aku nggak main hp dan bawa hp . Jadi aku minjem di komputer sekolahan.
Peneliti	Jadi tekanan yang dialami Ganis dari lingkungan keluarga ya. Terus gimana cara Ganis buat ngadepin itu semua?
Ganis	Caraku buat ngadepin hal-hal kayak gitu yang di targetkan nilaiku harus diatas 80 itu aku kayak memotivasi diriku sendiri kayak aku pulang sekolah harus tidur terus harus belajar lagi, pokoknya semangat belajarku tuh harus ditambah biar kalua semisal nilaiku lebih dari 80 ibuku bakal ngasih hpku lagi, nggak disita lagi gitu loh kak. Jadi aku mungkin nambah semangat belajar aja terus ngelakuin hal-hal yang bermanfaat selain main hp. Jadi pokoknya yang berkaitan sama pendidikan ya udah itu yang aku lakuin kak.
Peneliti	Dek, tapi kalau kayak gitu bisa bikin kamu stress nggak sih?
Ganis	Aku sendiri jujur di titik terendahku waktu itu aku sampai pernah <i>self injury</i> itu ngelukain tanganku sendiri. Waktu itu aku ngerasa kayak bener-bener udah kehilangan akal.

	Bener-bener kepala ku tuh pusing banget kak. Nggak tau tanpa sadar kayak ngelukain badanku sendiri entah kayak aku mukul-mukul kepala, terus aku ngelukain tangan.
Peneliti	Berarti Ganis pernah ya, ngalamin itu semua. Tapi kalau kayak gitu gimana sih cara Ganis buat mengatasi atau setidaknya mengurangi beban yang bisa Ganis lakukan untuk menenangkan diri kamu?
Ganis	Caraku buat ngatasin itu semua tuh akhirnya semua yang ada di beban kepala ku itu aku tulis di satu buku notebook. Nah, disitu isinya ada gambaranku terus cerita-cerita. Pokoknya banyak hal disitu aku tumpahin semuanya oret-oretan. Tapi aku paling banyak di buku ku itu aku nulis cerita yang panjang banget. Sampai sekarang bukunya masih aku simpen dan kadang misal kalau aku lagi emosi pelarianku ya itu nulis atau gambar di buku itu.
Peneliti	Okee berarti lebih ke hal yang bermanfaat yaa. Kalau stress fisik pernah ada nggak dek? Kayak misal yang bikin kamu jadi susah tidur, atau kadang tubuh kamu jadi suka gemeteran. Soalnya kalau udah kayak gitu kan bakalan ganggu aktivitas kamu banget ya
Ganis	Iya sih ada. Kan gara-gara nilainya jelek itu kayak aku sering dimarahin dengan nada tinggi. Nah, aku rentan sama suara-suara yang keras. Jadi kayak missal ada barang jatuh, aku kayak bener-bener gelisah. Aku mikir kayak ibuku bakal marah lagi, eh ternyata bukan ibuku, gitu kak.
Peneliti	Tapi kalau tentang tadi yang sudah Ganis ungkapkan kalau Ganis pernah <i>self injury</i> itu kenapa sih kok bisa terlintas gitu pikiran untuk melukai diri kamu. Apa kamu merasa kalau <i>self injury</i> bisa meringankan bebanmu?
Ganis	Jadi menurutku tuh rasa sakit yang di tanganku itu ngalihin semua perhatian yang ada di otak aku. Karena rasa sakitnya kayak lebih sakit daripada di kepala terus juga nggak bikin pusing. Aku mikirnya dulu kayak gitu. Jadi gampangannya kayak rasa sakit di kepala itu berkurang terus pindah ke tangan.
Peneliti	Kalau mba boleh konfirmasi lagi tentang <i>self injury</i> itukan memang melukai diri tapi bentuknya banyak ya mungkin kayak ada yang bikin bekas luka, atau sengaja mukul diri sendiri, bisa juga main korek terus mau bakar dirinya. Nah, kalau Ganis ini bentuknya apakah seperti yang kamu katakan tadi diawal?
Ganis	Iya kak, kayak yang aku katakan diawal itu aku ngelukain tanganku sampai berberkas sama aku kadang kalau bener-bener stress aku mukul kepalaku sendiri sampai pusing
Peneliti	Inget nggak dek udah berapa kali kamu ngelukain dirimu?

Ganis	Dibilang sering ya engga, tapi rentan waktu yang jaraknya deket kak kalau aku ngerasa down bakalan ngelukain diri si
Peneliti	Ada nggak sih kebiasaan atau perilaku tertentu yang sering Ganis lakukan sebelum atau sesudah <i>self-injury</i> ?
Ganis	Sebenarnya sebelum aku ngelakuin itu semua aku tuh mikir kak, mikir sekali, dua kali dan akhirnya juga tetep aku lakuin karena aku pengen mindahin rasa sakit ke tanganku
Peneliti	Dek, kalau sudah seperti itu, dari kamu nya sendiri, ada nggak kesulitan ngendalikan diri supaya nggak ngelakuin hal-hal yang mungkin akan membahayakan kamu?
Ganis	Aku pernah kayak kesulitan ngontrol itu bener-bener membekas terus akhirnya aku kayak nenangin dirinya nyetel musik sama main-main alat musik.
Peneliti	Ngerasain emosi yang kuat banget gitu pernah nggak dek, kayak misal pengen banget marah atau juga kamu ini terlalu cemas?
Ganis	Aku pernah di posisi itu dan cara paling ampuh ya kayak yang aku bilang tadi. Aku bakalan nulis cerita kalau nggak mungkin aku main music, atau mungkin olahraga. Pokoknya aku bakal nyibukin diriku dengan hal-hal yang positif.
Peneliti	Okee mengenai <i>self injury</i> ini kan cukup menjadi perhatian ya. Kalau mba boleh tanya, kamu pernah punya riwayat sakit maaf mental atau mungkin penyakit lainnya?
Ganis	Kalau soal gangguan penyakit mental itu belum pernah, cuma dulu aku pernah punya penyakit bawaan lahir itu jantung bocor. Nah itu keadaan dimana jantungku itu sampai sekarang bisa dibilang lemah cuma nggak yang lemah banget karena aku masih bisa aktivitas
Peneliti	Kamu pernah nggak dek coba cerita ke guru BK atau missal kamu diem-diem nih dating ke psikolog buat cari tahu kamu nih kenapa kok bisa kadang punya pikiran buat ngelukain diri
Ganis	Nggak kak, aku kalau mau cerita ya cukup ke temanku waktu SMP itu. Yang sampai sekarang masih komunikasi ya walaupun beda sekolah tapi rumah kita gak terlalu jauh juga
Peneliti	Tapi pernah nggak tiba-tiba kepikiran aja kalau kamu itu nggak punya siapa-siapa atau seseorang yang bener-bener tahu tentang kamu?
Ganis	Justru itu malah yang aku alamin setelah aku lulus SMP kayak karena aku dah nggak satu sekolah lagi sama temenku ini, aku jadi agak sulit terbuka sama orang lain buat cerita hal-hal yang bisa dibilang privasi gitu kak

Peneliti	Gimana pengalamanmu dek waktu cerita ke temen dimana kamu ini pernah ngelukain diri mu. Jadi kayak pengalaman Ganis cerita ini apakah ngerasa nyesel atau gimana?
Ganis	Enggak kak, justru aku malah kayak ngerasa lega akhirnya kayak semua hak yang aku pendem sendiri itu aku bisa cerita ke orang lain ya walaupun aku nggak tahu keadaan temenku gimana tapi waktu itu temenku siap buat dengerin cerita ku.
Peneliti	Kalau gitu apakah ada perubahan dalam perilakumu? Atau juga bisa pola pikirmu setelah melukai diri ini demi bisa adaptasi atau interaksi dengan baik atau lebih maksimal gitu?
Ganis	Emm.. kalau perubahan mungkin nggak ada ya kak. Kayak setelah ngelakuin <i>self injury</i> itu kadang nggak tahu gimana kayak aku tuh ngerasa kalau belajar itu jadi kayak lebih gampang masuk di otak karena masalah yang sebelumnya berat itu udah aku tunpahin ke <i>self injury</i>
Peneliti	Kamu kan berarti pernah ngelakuin <i>self injury</i> nih ya kalau buat ke orangtua nih atau sama temen-temen ada kesulitan nggak sih buat bangun komunikasi?
Ganis	Aku justru malah gampang terbuka ke temenku tapi malah tertutup sama orangtua ku. Karena yang bikin aku sampai kayak gitu tuh malah orangtua ku sendiri gitu loh kak
Peneliti	Apakah kamu ngerasa ada perubahan hubungan antara diri kamu dengan anggota keluarga setelah melukai diri?
Ganis	Kalau buat perubahan gitu engga ada kak, karena aku juga bakalan berusaha buat nutupin semua yang terjadi sama aku
Peneliti	Dari kejadian <i>self injury</i> ini nih apakah setelah itu kamu ngerasa kalau ada perlakuan tidak adil?
Ganis	Selama aku ngerasain itu sih enggak ya kak, semua orang tetep masih welcome
Peneliti	Setelah kejadian itu kan mesti timbul rasa malu kalau ketemu orang itu ya. Nah, gimana cara mu buat ngadepin itu?
Ganis	Aku bakalan membatasi buat oversharing terus juga kan self injury itu ngebekas ya ditangan, aku jadi lebih seringnya pakai lengan panjang gitu kak
Peneliti	Iyaaa berarti kalau untuk <i>self injury</i> ini kan hubungannya sama emosional gitu ya. Nah misal nih kalau kamu lagi interaksi sama temen maksudnya kayak lagi barengan sama temen, tapi di satu sisi kamu juga lagi nggak enak hati, kamu lagi ada perasaan kesal. Gimana caranya biar kamu tetep bisa ngobrol sama temen-temen?
Ganis	Yang paling sering aku lakuin itu aku bilang ke temenku kalau “Bentar ya aku mau diem dulu” Sampai temen-temenku tuh hafal kalau semisal aku dah bilang kayak gitu

	berarti aku kayak butuh waktu sendiri mungkin nggak nyampe 15 menit. Palingan 5 menitan terus habis itu udah aku bisa nimbrung lagi sama temen-temenku. Jadi kalau kayak gitu biasa social energy ku baterainya habis kak tiba-tiba jadi ngisi ulangannya ya diem dulu
Peneliti	Terus ada nggak cara yang biasanya kamu lakukan buat menyesuaikan diri lagi ? apakah kamu harus ada adaptasi yang lebih lagi atau gimana dek?
Ganis	Yang biasa aku lakuin itu kayak kalau aku udah ngerasa aku udah bisa buat komunikasi lagi itu aku perhatiin topik pembicaraannya tuh mereka ngomongin apa. Nah kalau semisal aku nyambung sama topik pembicaraannya ya aku bakal lanjut. Kalau semisal aku kurang suka sama topiknya ya aku cuma bakal merhatiin
Peneliti	Kalau udah kayak gitu ada nggak cara kamu buat terus menjaga hubungan baik ke temen-temen?
Ganis	Tetep terbuka sama jujur ke temen sih kak, terus saling support, yang penting tulus terus hargain, nggak munafik. Terus kalau semisal kita punya masalah dan butuh bantuan, kita bisa minta pendapat atau saran mereka. Terus kalau itu harus komunikasi secara teratur kak meskipun situasi sedang sulit dan tunjukin aja ke mereka kalau kita tuh walaupun masih ada masalah kita masih tetep peduli
Peneliti	Berarti kayak gitu tuh butuh rasa percaya diri nggak sih dek? Gimana caranya kamu buat bangun rasa percaya diri itu setelah kamu ngalamin <i>self injury</i> buat tetep bisa interaksi sama orang-orang?
Ganis	Kalau menurut aku tuh jangan terlalu banyak memikirkan kekurangan atau masalah yang lagi dihadapi, tapi lebih fokus ke kekuatan atau kemampuan kita kak
Peneliti	Kalau di ekskul sekolah gitu ada kesulitan nggak dek buat terus bisa ikut serta di tiap kegiatan?
Ganis	Kebetulan kalau untuk ekskul itu aku nggak ada gangguan kak, cuma semisal berorganisasi itu juga kan kebetulan aku ikut salah satu organisasi di sekolah, nah itu kan tiap minggu kayak ada rapat dan setiap rapat itu bakal ngasih pendapat. Nah, di posisi itu aku kayak ngerasa kurang percaya diri buat nyampaikan pendapatku karena aku ngerasa kalau pendapatku itu tuh salah.
Peneliti	Terus kalau dukungan dari temen-temen atau bisa juga keluarga dalam membantu kamu proses adaptasi ini gimana sih? Kan kamu ini juga sebenarnya masih kelas 10 dan belum lama ini jadi peserta didik baru kan?
Ganis	Mungkin kalau untuk orang-orang terdekatku itu mereka bakal ngedukung dan memfasilitasi hal apa yang bakalan

	aku kerjain kayak semisal nih aku suka basket terus orangtua ku mendukung aku buat ikut itu
Peneliti	Setelah pembicaraan yang kita bahas tentang <i>self injury</i> dan cara adaptasi kamu nih dek, ada nggak yang di dapet dari tiap pengalamanmu? Kan <i>self injury</i> ini juga masuknya ke emosional. Jadi apakah ada pelajaran yang bisa diambil dari pengalaman mengelola emosi?
Ganis	Belajar buat nggak gampang putus asa kalau ngalamin hal sulit, terus pengalaman kayak gitu tuh menfajarkan tentang pentingnya menjaga diri dan kesehatan tubuh
Peneliti	Okee, dek terimakasih untuk waktunya dan ketersediaannya dalam memberikan informasi bagi saya untuk keperluan tugas akhir ini. Semoga kamu tetap semangat belajarnya, sukses ujiannya.
Ganis	Makasih juga mba, aku seneng banget bisa cerita pengalaman ku kaya gini

### VERBATIM WAWANCARA

Nama Informan : Akmal Bayu Santosa  
 Jenis Kelamin : Laki-laki  
 Usia : 16 Tahun  
 Kelas : E1  
 Hari/Tanggal : Senin, 3 Juni 2024

Lampiran 5. Verbatim Wawancara ABS

Peneliti	Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh. Sebelumnya, perkenalkan diri terlebih dahulu. Nama saya Intan Melansari, bisa dipanggil <i>Mba</i> Intan. Saya mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Teknologi Yogyakarta yang saat ini sedang menempuh Tugas Akhir. Boleh dikenalin dulu namanya siapa?
Bayu	Sebelumnya, perkenalkan nama saya Akmal Bayu Santosa, bisa dipanggil Bayu. Saya kelas 10 dan usia saya 16 tahun
Peneliti	Oke, kalau begitu sebelumnya saya mau bilang terimakasih karena Bayu sudah berkenan meluangkan waktu untuk pertemuan kita kali ini. Nah, mengenai hasil link <i>google form</i> kemarin, <i>Mba</i> dapat data mengenai siswa yang mengalami <i>self injury</i> . Apakah Bayu berkenan untuk menjadi informan?
Bayu	Tentu, kak
Peneliti	Terima kasih, ya, Bayu. Kita langsung mulai saja ya. Sebagai manusia nih, kita kan pasti punya masalah. Juga kita sebagai makhluk sosial tentunya butuh seseorang untuk menjadi tempat berkeluh kesah. Bayu punya nggak sih seseorang yang bisa dijadikan tempat curhat ketika kamu lagi punya masalah?
Bayu	Ada mbak, itu temen saya satu kelas
Peneliti	Kalau temen sekelas gitu misal mau cerita cara komunikasinya lewat apa?
Bayu	Ya kalau saya mau curhat ya kalau nggak sempet ketemuan ya chattingan bisa. Tapi biasanya sih kalau untuk cerita enak pas ketemu aja
Peneliti	Berarti emang lebih enak untuk tatap muka ya. Lingkup pertemanannya Bayu itu kayak gimana sih?
Bayu	Ya berteman sewajarnya mbak, nggak yang toxic gitu
Peneliti	Tapi pernah nggak kamu ngalamin tekanan dari lingkungan sosial atau dari keluarga gitu kayak misalnya kamu dipaksa untuk harus menjadi seperti orang lain, kehebatannya harus seperti orang lain?

Bayu	Mungkin kalau tekanan dari lingkungan di sekolah itu dari saya nggak ada, di lingkungan keluarga juga alhamdulillah nggak ada
Peneliti	Terus kalau sebagai seorang remaja dan juga siswa nih ya dek, kamu pernah nggak sih ngerasain stress?
Bayu	Pernah mbak, apalagi kalau terlalu saya pikirkan
Peneliti	Sampai ke gangguan tidur nggak dek? Atau kadang tubuhmu ini gemeteran, gelisah gitu? Yang bikin kamu nggak fokus buat aktivitas karena menyangkut fisik kamu
Bayu	Kalau dari saya sendiri stress fisik yang saya alami itu sakit kepala sih mba, misalnya ya faktor tugas sekolah sama tugas-tugas rumah atau juga tugas organisasi.
Peneliti	Bisa bikin kamu sakit kepala gitu gimana dek cara kamu ngadepinnya?
Bayu	Ya saya coba buat curhat sama temen gimana ini baiknya terus ya kerjain satu persatu urutin mana yang ringan mana yang berat itu diatur pokoknya
Peneliti	Oke dek jadi sebelumnya aku bisa dapet nama nya Bayu itu karena kamu kan udah isi kuesioner aku ya. Lagi-lagi akum au bilang makasih yak arena kamu udah mau isi. Jadi emang kuesioner aku tuh untuk mencari siswa yang mengalami <i>self injury</i> atau pernah melukai diri. Melukai diri kan juga banyak bentuknya ya. Jadi, kenapa Bayu pernah punya pikiran ngelakuin itu?
Bayu	Kalau saya sih nggak pernah ngelakuin hal tersebut ya mba, tapi menurut saya kalau seseorang melakukan itu kayak nggak ada gunanya
Peneliti	Tapi kalau sesuai kuesioner yang kemarin mba bagi itu kan tentang <i>self injury</i> . Disitu kan kamu pernah isi dek kalau kamu pernah melakukan <i>self injury</i> seperti memukul diri, membuat bekas luka. Itu bener nggak dek? Atau kejadian yang sudah lama?
Bayu	Oh, iya itu kejadian waktu saya SMP mba
Peneliti	Apa saja bentuk nya?
Bayu	Saya memukul diri saya mba, saya juga membuat bekas luka di bagian tubuh tertentu. Itu ya karena saya baru ada masalah dan saya takut kalau mau cerita ke orang. Takut kalau malah responnya “alah cuma kayak gitu aja” ketambahan lagi tugas-tugas lain yang tidak bisa saya selesaikan dengan segera
Peneliti	Ada berapa kali itu dek? kehitung nggak?
Bayu	2 kali sih kak, terus itu kan timbul rasa nyesel juga
Peneliti	Ada nggak sih kebiasaan atau perilaku tertentu yang sering Bayu lakukan sebelum atau sesudah <i>self-injury</i> ?

Bayu	Kalau saya, setelah melukai diri itu biasanya saya kayak nyesel gitu loh mba. Tapi saya juga bingung kenapa bisa saya lakuin
Peneliti	Mengenai hal itu, berarti ada gangguan pada kesehatan mental Bayu waktu itu ya. Tapi ada nggak dek kamu riwayat sakit mental atau sakit lainnya?
Bayu	Iya mba, tapi kalau riwayat mental nggak ada sih mba
Peneliti	Kalau ngerasain emosi yang kuat banget pernah nggak dek? Kayak misal kamu terlalu cemas mikirin suatu hal atau kamu rasanya lagi pengen marah?
Bayu	Iya mbak, aku sebenarnya kayak nggak enak hatinya kesel. Mau emosi. Tapi buat ngadepin itu biasanya aku menyendiri gitu sih mba. Kalau engga ya mending bilang aja ke temen
Peneliti	Berarti temen kamu selalu sedia untuk mendengarkan cerita mu ya dek?
Bayu	Iya mba tapi kan juga nggak semua bisa kita ceritakan
Peneliti	Kalau gitu pernah ngerasa nggak dek kamu ini belum punya seseorang buat jadi tempat berkeluh kesah
Bayu	Ngga sih mba, aku cuek aja soalnya kalau aku curhat gitu sama temen-temen mesti ada aja
Peneliti	Berarti disini kan posisinya kamu pernah melukai diri kamu ya. Nah, gimana pengalamanmu waktu interaksi ke temen setelah kamu tuh bilang kalau kamu tuh pernah melukai diri?
Bayu	Kalau sesuai pengalamanku ya mungkin kayak ada rasa nyesel/nggak nyesel nya gitu waktu habis cerita mba. Soalnya kalau cerita sama temen kan kayak udah lega gitu juga bakalan dikasih solusi juga. Terus nyeselnya juga kenapa aku ngelukai diriku
Peneliti	Dek, gimana sih respon temen atau orang yang kamu certain tentang pengalaman <i>self injury</i> mu?
Bayu	Ya temen-temen jadi lebih peduli sama aku, jadi lebih kayak ngasih solusi buat nggak gitu lagi
Peneliti	Walaupun gitu, kamu pernah ada usaha nggak buat coba cerita ke bantuan professional misal ke psikolog atau cerita ke guru BK?
Bayu	Mungkin kalau bantuan seperti itu nggak pernah ya, tapi kalau mau curhat gitu ya cukup ke temen aja
Peneliti	Kalau sama orangtua, atau juga temen yang posisinya udah tau kamu pernah melukai diri itu ada kesulitan buat bangun komunikasi nggak dek dari kamunya?
Bayu	Untuk membangun komunikasi dengan temen dan keluarga ini aku nggak ada kesulitan sih mbak

Peneliti	Berarti Bayu bisa ngatasin semuanya ya? Termasuk rasa malu dan ketidaknyamanan yang kamu rasain setelah mereka tahu kamu pernah melukai diri
Bayu	Mungkin kalau saya jangan terlalu dipikirin soal hal-hal itu dan kumpul-kumpul aja sama temen. Pokoknya ya sering-sering interaksi sama temen. Jangan menutup diri
Peneliti	Setelah kamu ngelukain diri ini juga pernah ngerasain ada perilaku tidak adil nggak dari orang lain?
Bayu	Kalau diperlakukan tidak adil itu nggak pernah sih mba
Peneliti	Berarti Bayu ini bisa nyesuaikan diri ya untuk bisa kembali adaptasi atau interaksi ke lingkungan yang mengharuskan kamu untuk bersosial setelah pengalaman <i>self injury</i> ?
Bayu	Iya mba. Caraku untuk menyesuaikan diri itu ya cuma ngehilangin rasa cemas, takut. Ya semua dibawa enjoy aja hehe
Peneliti	Nah, kalau caranya meredakan perasaan cemas, takut, kesal itu gimana menurut Bayu?
Bayu	Ya untuk ngeredain itu semua waktu interaksi sama orang ya harus bisa nurunin ego sih mba, dan ju
Peneliti	Ohh ya, berarti jangan sampai kita itu kesannya kayak pengen di ngertiin orang lain aja gitu ya, tapi kita kurang bisa memahami kondisi orang lain juga?
Bayu	Iya mbak, kalau saya seperti itu
Peneliti	Kalau cara buat bisa menjaga hubungan sosial yang baik itu gimana sih posisinya disini soalnya kamu ini pernah melukai diri sendiri, kan takutnya orang jadi mikir yang gimana sama kamu. Nah gimana caramu buat jaga hubungan yang baik atau bahkan hubungan yang positif gitu?
Bayu	Ya, kita sebagai teman juga harus selalu peduli sama sesama jadi kalau teman kita butuh bantuan ya kita harus siap sedia, ikhlas membantu teman kita. Dengan itu pertemanan kita jadi pertemanan yang positif. Gitu mba
Peneliti	Kalau mengenai hubungan dengan anggota keluarga, setelah kamu melukai diri itu ada perubahan nggak dek ?
Bayu	Ada sih mba, orangtua jadi lebih peduli sama kita
Peneliti	Okee itu tadi kalau keluarga. Kalau di sekolah gimana dek? Misal di kegiatan ekstrakurikuler gitu kamu masih mau ikut partisipasi nggak? Atau di organisasi sosial kamu punya kesulitan nggak buat bangun hubungan?
Bayu	Kalau dari aku nggak ada sih mba
Peneliti	Gimana dukungan dari temen-temen atau keluarga dalam proses adaptasimu dek? Dimana kamu ini kan dulu peserta didik baru ya

Bayu	Mungkin dukungan teman-teman sama keluarga itu berupa dukungan buat terus semangat aja mba
Peneliti	Setelah mengalami ini semua yang menyangkut dengan pengalamanmu melukai diri dengan proses adaptasi mu ini ada pelajaran yang bisa diambil nggak dek?
Bayu	Pelajaran yang bisa saya simpulkan itu ya jangan egois melakukan sesuatu, dan saling peduli ke sesama
Peneliti	Alhamdulillah. Makasi ya dek untuk waktu dan ketersediaan kamu dalam menjadi informan saya. Semoga kamu tetep semangat belajar, sukses ujiannya juga
Bayu	Iya mba sama-sama terimakasih kembali

### VERBATIM WAWANACARA

Nama Informan : Ibrahim Risyad Abdurrobbi  
 Jenis Kelamin : Laki-laki  
 Usia : 17 Tahun  
 Kelas : E1  
 Hari/Tanggal : Senin, 3 Juni 2024

Lampiran 6. Verbatim Wawancara IRA

Peneliti	Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh. Sebelumnya, perkenalkan diri terlebih dahulu. Nama saya Intan Melansari, bisa dipanggil <i>Mba</i> Intan. Saya mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Teknologi Yogyakarta yang saat ini sedang menempuh Tugas Akhir. Boleh dikenalin dulu namanya siapa?
Risyad	Oke kak, kalau saya nama lengkapnya Ibrahim Risyad Abdurrobbi, biasa dipanggil Risyad usianya 17 tahun kelasnya sekarang Fase E1
Peneliti	Oke, kalau begitu sebelumnya saya mau bilang terimakasih karena Risyad sudah berkenan meluangkan waktu untuk pertemuan kita kali ini. Nah, mengenai hasil link <i>google form</i> kemarin, Mba dapat data mengenai siswa yang mengalami <i>self injury</i> . Apakah Risyad berkenan untuk menjadi informan?
Risyad	Bersedia kak
Peneliti	Terima kasih, ya, Risyad. Kita langsung mulai saja ya. Sebagai manusia nih, kita kan pasti punya masalah. Juga kita sebagai makhluk sosial tentunya butuh seseorang untuk menjadi tempat bercerita. Kamu punya nggak sih seseorang yang bisa dijadikan tempat curhat ketika kamu lagi punya masalah?
Risyad	Kalau orang untuk bercerita itu pasti ada, biasanya itu ada teman itu 2 orang. Tapi kan itu nggak bahas yang terlalu personal tapi saya ada pacar untuk membahas cerita yang lebih dalam
Peneliti	Kalau untuk bicara tentang masalah itu gimana cara kamu untuk interaksi dengan mereka? Apakah harus bertemu langsung atau via whatsapp?
Risyad	Kalau berbicara mengenai interaksi dengan teman itu dua-duanya bisa. Tapi, lebih utamanya itu karena sering nongkrong bareng. Jadinya kalau nongkrong itu sambil ngomongin tentang gimana sih itu. Atau kalau sama pacar melalui whatsapp soalnya jarang ketemu juga

Peneliti	Berarti emang lebih enak untuk tatap muka ya. Lingkup pertemanannya Bayu itu kayak gimana sih?
Risyad	Ya berteman sewajarnya mbak, nggak yang toxic gitu
Peneliti	Tapi pernah nggak kamu ngalamin tekanan dari lingkungan sosial misal kehebatannya harus seperti orang lain, gitu pernah nggak? Atau misal tekanan dari teman sebaya, kalau temenan sama aku harus punya ini nih. Pernah ada nggak?
Risyad	Mungkin kalau tekanan dari teman itu nyaris nggak ada karena saya juga orangnya sedikit tertutup dan juga biasanya saya itu cuek kalau masalah sama teman, tapi kalau lingkungan ya pasti ada karena saya hidup di pedesaan ya. Biasanya itu kayaknya soal isu-isu agama yang sedikit berbeda tentang pandangannya. Biasanya saya juga tetep masih cuek tapi tetep dalam hati ada rasa sedihnya sih
Peneliti	Terus mengenai itu semua, gimana cara kamu mengatasi perasaan yang kamu anggap tekanan itu?
Risyad	Mungkin pelampiasannya ke arah minum-minum atau ngerokok paling jauh ya kayak yang wawancara ini mba, hehe
Peneliti	Dek, apakah kamu merasa bahwa pendapat kamu itu pasti benar?
Risyad	Ya kan saya juga nggak asal bicara, ada fakta nya. Bingung juga kenapa masih pada kekeuh dengan pendiriannya
Peneliti	Tapi dari diri kamu pernah nggak sih ngerasain stress? Stress fisik ya yang dimaksud kayak misal kamu punya gangguan tidur malam hari, atau suka sakit kepala?
Risyad	Kalau gejala-gejala lain itu nggak ada mungkin ya gangguan tidur sama gelisah ya
Peneliti	Terus gimana cara kamu mengatasi gangguan tidur dan kegelisahanmu itu dek?
Risyad	Biasanya sih aku ngatasinnya kalau itu ya paling tadi mbak, minum sama ngerokok karena kalau pakai cara itu jadi lebih tenang
Peneliti	Maaf dek kalau mba boleh tanya, apakah kamu pernah punya riwayat sakit maaf mental atau sakit lainnya?
Risyad	Kalau penyakit-penyakit kayak gitu saya nggak ada sih mbak semuanya berlaku normal
Peneliti	Okee, ini kan kuesioner aku kemarin tentang siswa yang pernah mengalami <i>self injury</i> , dan tadi kamu sudah tahu ya kalau topik kita juga akan mengarah kesini. Kalau boleh tahu, kenapa kamu pernah punya pikiran buat lukain diri? Apa kamu ngerasa kalau <i>self injury</i> bakalan mengurangi beban kamu?

Risyad	Aku merasa kayak misalnya kalau kita barcode atau pakai korek di kenain ke badan itu rasanya enak aja gitu , nyaman jadi kayak lupa sama masalah-masalah di kehidupan nyata
Peneliti	Berarti bentuk-bentuk melukai diri yang pernah kamu lakukan tuh itu ya dek?
Risyad	Iya mba, tapi mungkin yang paling sering biasanya dulu pakai cutter atau pisau gitu buat goresin ke tubuh, pernah juga ya pakai korek api terus dipanasin besinya ditempelkan ke tubuh, atau juga pakai puntung rokok disentuh ke bagian tubuh.
Peneliti	Yang kamu rasain apa dek? Bukannya malah sakit ya?
Risyad	Setelah ngelakuin itu aku seneng atau mungkin tenang. Jadi lupa masalah-masalah lain
Peneliti	Karena apa dek kamu bisa melukai dirimu sendiri?
Risyad	Karena dari kecil aku berbeda dari kebanyakan orang di lingkungan dan menjadi terasing. Akhirnya aku nganggap kalau pisau itu sahabatku dan melukai diri biar menebus dosa.
Peneliti	Kamu bisa tiba-tiba melakukan hal itu dek? Apa kalau kamu lagi ngerasa stress?
Risyad	Biasanya kalau pas sendirian, nggak ada pikiran terlintas aja pikiran buat itu
Peneliti	Kehitung nggak dek kamu udah ngelukain dirimu berapa kali?
Risyad	Waduh mba, aku sampai sekarang pun juga masih gitu kalau emang lagi ngerasa pengen tenang. Itu pun diem-diem nggak mau temen-temen tau
Peneliti	Kalau udah kayak gitu apakah kamu ngerasa kalau kamu ini punya kesulitan dalam mengontrol diri?
Risyad	Biasanya kayak gitu juga sekarang nyaris terjadi soalnya ada teman yang biasanya ngingetin atau ditanyain terus gimana kondisinya jadi kalau mau ngelakuin kayak gitu harus mikir ulang sama takutnya nanti malah ngerepotin mereka. Sama temen-temen jadi nggak enak
Peneliti	Kalau dari semua perilaku yang pernah kamu lakukan ini hubungannya kan juga sama emosional ya, kamu pernah nggak dateng ke tenaga professional misal guru bk atau mungkin ke psikolog?
Risyad	Tidak ada sih, mungkin hanya teman itu sama pasangan sendiri. Atau dulu pernah juga tanya ke romo tentang masalah ini tapi sekarang udah engga
Peneliti	Romo itu siapa dek? Pemuka agama ya?
Risyad	Ayahku mbak, aku panggilnya romo
Peneliti	Kalau boleh tahu, Risyad dirumah lebih dekat dengan siapa?

Risyad	Nggak ada mbak, aku sangat tertutup. Deketnya sama anjingku
Peneliti	Risyad punya saudara kandung?
Risyad	Ada kakak laki-laki
Peneliti	Kalau bahas mengenai emosi nih, kamu pernah nggak ngerasain emosi yang bener-bener kuat banget misal terlalu cemas, sedang dihadapkan tekanan, pokoknya kamu lagi dihadapkan kondisi yang bikin kamu marah banget?
Risyad	Iya mbak pernah kayak gitu, tapi ya mungkin caraku ngatasinnya lewat minum biar jadi tenang tubuhku
Peneliti	Jadi mungkin kalau dipikir-pikir lagimaksud kamu daripada membebani orang, kamu lebih milih melakukan hal itu ya?
Risyad	Iya mba biar aku sendiri aja yang ngerasain, gausah melibatkan pihak manapun
Peneliti	Terus kalau udah kayak gitu pernah nggak ngerasa atau mungkin terlintas dipikiran kamu kalau kamu ini nggak sepenuhnya punya siapa-siapa buat cerita masalah mu? Yang menyangkut juga ke hal-hal privasimu?
Risyad	Pernah sih pada awal-awal aku kayak gitu, tapi kalau sekarang aku udah ada yang bantu ingetin
Peneliti	Mengenai cerita kamu ke temen tentang masalahmu ini, gimana pengalamanmu berinteraksi ke teman setelah mengungkapkan kalau kamu ini pernah melukai diri?
Risyad	Kalau pertama kali aku bilang ke temen itu ya pastinya mereka shock, terus ya kayak jadi bahan pembicaraan, terus ditanya-tanyain juga. Ya mungkin ada sedikit di marah-marahin sama temen-temen sampai kayak gitu
Peneliti	Respon nya temen-temen berarti sebenarnya baik ya? Mereka jadi lebih peduli ke Risyad dengan menanyakan kondisi kamu
Risyad	Beruntungnya ya temen-temen itu pada mendukungku sih sejauh ini. Jadi malah ditanyain setiap hari, kamu kayak gitu lagi engga
Peneliti	Kalau udah kayak gitu ada nggak perubahan dari pola pikir kamu atau mungkin perubahan perilaku setelah kejadian melukai diri?
Risyad	Ya kayak sekarang jadi takut kalau ngebarcode atau apa gitu soalnya diperhatiin terus jadi kayak merepotkan dia
Peneliti	Tapi ada rasa malu nggak sih deka tau ketidaknyamanannya kamu kalau harus interaksi sama mereka kan posisinya mereka tahu kamu pernah <i>self injury</i> ?
Risyad	Kalau aku sih yaudah mbak mau gimana lagi, udah kejadian, toh juga mereka siapa
Peneliti	Berarti kalau ke temen kamu nggak ada kesulitan buat bangun komunikasi ya dek, nah kalau ke orangtua gimana?

	Ada kesulitan nggak buat ngobrol atau cerita masalah? Yang posisinya itu mereka tahu kalau kamu pernah melukai diri
Risyad	Ya mungkin kesulitannya itu dalam komunikasi karena jarang ketemu sama malu
Peneliti	Dek, kamu jarang ketemu sama orangtua?
Risyad	Serumah tapi nggak pernah ngobrol mbak karena ya sibuk sama urusan masing-masing
Peneliti	Ada perubahan kah hubungan sama keluarga setelah mereka tahu kamu pernah melakukan <i>self injury</i> ?
Risyad	Mungkin jadi lebih kayak dicuekin gitu ya terus kayak bilang “yaudah terus ngapain?” mungkin gitu
Peneliti	Kalau mengenai diri kamu nih pernah nggak ngerasain perlakuan tidak adil dari orang-orang setelah tahu kamu ini melukai diri?
Risyad	Kalau untuk saat ini masih belum ada sih mbak, semuanya support sih
Peneliti	Nah, kalau <i>self injury</i> itu kan termasuk dalam tindakan seseorang yang kurang mampu mengelola emosinya gitu ya. Gimana kalau misal kamu itu sedang dihadapkan kondisi yang memerlukan kamu untuk interaksi sama orang tapi posisinya kamu lagi ngerasa kesel?
Risyad	Oh iya biasanya kalau aku baru ngerasa kesel marah gitu biasanya aku malah menjauh dari keramaian soale takutnya nanti malah ngamuk terus nyakitin orang-orang disekitar
Peneliti	Terus kalau cara yang kamu pakai buat nyesuaiin diri ke lingkungan itu gimana?
Risyad	Biasanya habis menjauh kalau misal dah tenang ya Kembali lagi terus minta maaf dan nimbrung lagi. Intinya sok asik aja dulu, nanti mereka kebawa lagi kayak biasanya.
Peneliti	Kalau cara kamu menjaga hubunga sosial yang baik setelah kejadian itu gimana? Atau mungkin mau lebih care juga ke temen? Kayak timbal balik gitu
Risyad	Mungkin aku lebih peduli ke mereka terus minta maaf dan Kembali jadi orang yang humoris jadi asal nimbrung aja mbak
Peneliti	Kamu ikut organisasi nggak dek?
Risyad	Cuma ikut organisasi di sekolah mbak
Peneliti	Osis, terus ekskul gitu ya?
Risyad	Ekskul sih mbak sama pramuka
Peneliti	Nah, dalam berpartisipasi di suatu organisasi gitu kamu ngerasain kesulitan nggak?
Risyad	Kalau di lingkungan sekolah masih biasa aja sih mbak belum ada kesulitan atau apapun. Tapi kalau dirumah nggak ada kegiatan sih kurang terbuka saja di lingkungan rumah

Peneliti	Kalau boleh tahu kenapa di lingkungan rumah kamu bisa kurang terbuka dek?
Risyad	Karena di lingkungan rumah itu jadi sumber utama jadi kayak gini, karena orang-orangnya kurang mendukung bagiku
Peneliti	Terus gimana dukungan dari teman-teman dan keluarga buat proses adaptasi? Dimana kamu ini kan belum lama jadi peserta didik baru ya, terus juga kamu ini posisinya mengalami <i>self injury</i> juga
Risyad	Mungkin waktu dulu itu sering diajak ke gereja terus di ingetin biar nggak kayak gitu. Ya intinya ngasih tau kita kalau kayak gitu tuh nggak ada gunanya juga. Terus ya misal mengganggu pikiran tuh di singkirin aja nggak usah dipikirin banget-banget
Peneliti	Jadi kan, topik kita kali ini mengenai siswa yang pernah <i>self injury</i> dan juga adaptasi sosialnya. Jadi, dibalik pengalamannya Risyad dibalik ini semua ada nggak sih pelajarannya untuk tetap bisa mengelola cara interaksi temen-temen gitu ada nggak pelajaran yang bisa didapat?
Risyad	Jadi menurut aku itu kalau misalnya ada kepikiran buat <i>self injury</i> itu mending sibukin diri kalian biar nggak terpengaruh oleh pikiran yang buruk, sama kalau perlu cari banyak temen biar kamu lupain semua masalah-masalah itu. Tapi nyari temennya kalau bisa juga harus yang selektif biar nggak memperburuk masalah yang dihadapi. Siapa tau kalau tau kayak gitu jadi kayak dijerumusin ke yang lebih buruk, mungkin narkoba atau apa gitu
Peneliti	Oke dek terimakasih ya untuk waktu dan ketersediannya. Semoga kamu tetep semangat belajar dan sukses ujiannya ya
Risyad	Oke mbak sama-sama

### VERBATIM WAWANACARA

Nama Informan : Muhamad Rizal Alamsyah  
 Jenis Kelamin : Laki-laki  
 Usia : 16 Tahun  
 Kelas : E4  
 Hari/Tanggal : Senin, 3 Juni 2024

Lampiran 7. Verbatim Wawancara MRA

Peneliti	Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh. Sebelumnya, perkenalkan diri terlebih dahulu. Nama saya Intan Melansari, bisa dipanggil <i>Mba</i> Intan. Saya mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Teknologi Yogyakarta yang saat ini sedang menempuh Tugas Akhir. Boleh dikenalin dulu namanya siapa?
Rizal	Oke kak, kenalin nama saya Muhamad Rizal Alamsyah. Biasa dipanggil Rizal. Saya dari kelas 10 Fase E4, usia saya 16 tahun kak
Peneliti	Okee rizal, kalau begitu sebelumnya saya mau bilang terimakasih karena Rizal sudah berkenan meluangkan waktu untuk pertemuan kita kali ini. Nah, mengenai hasil link <i>google form</i> kemarin, Mba dapat data mengenai siswa yang mengalami <i>self injury</i> . Apakah Rizal berkenan untuk menjadi informan?
Rizal	Saya siap kak
Peneliti	Terima kasih, ya, Rizal. Kita langsung mulai saja ya. Sebagai manusia nih, kita kan pasti punya masalah. Juga kita sebagai makhluk sosial tentunya butuh seseorang untuk menjadi tempat bercerita. Kamu punya nggak sih seseorang yang bisa dipercaya untuk dijadikan tempat bercerita ketika kamu lagi punya masalah?
Rizal	Iya kak, saya punya. Ada temen deket saya sekitar 5 orang.
Peneliti	Kalau untuk bicara mengenai masalah itu gimana cara kamu untuk interaksi dengan mereka? Apakah harus bertemu langsung atau via whatsapp?
Rizal	Biasanya saya sering nemuin langsung gitu loh kak, jadi saya jarang kalau lewat whatsapp. Terus, saya juga ada temen deket namanya Sekar. Dia juga sering dengerin saya. Tapi kalau sama dia lewat wa sih kak, kalau langsung kayak malu aja jadi saya mending lewat wa aja kalau sama dia.
Peneliti	Berarti hubungan dengan teman-teman itu baik ya. Kalau kamu pernah nggak sih ngerasain tekanan di lingkungan

	sosial? Kayak mungkin kamu dituntut untuk menjadi seperti orang lain?
Rizal	Iya dulu pernah ngalamin hal seperti itu kak, tapi saya lebih milih untuk mengintrospeksi diri saya untuk menjadi lebih baik dan saya juga tidak mematok diri saya untuk jadi seperti orang lain kak. Jadi saya lebih memilih jadi diri saya sendiri. Tapi dengan versi yang lebih baik. Gitu kak
Peneliti	Kalau ngerasain stress gitu pernah nggak dek? Kayak misal contoh dari stress fisik nih kamu punya kesulitan tidur malam, atau suka sakit kepala, bahkan tubuh kamu suka gemeteran?
Rizal	Kalau seperti itu juga pernah sih kak, 2 kali kalau engga. Dan kalau masalah susah tidur itu saya sudah biasa sih kak, saya kalau itu ya banyakin olahraga aja. Terus kalau masalah yang lain saya lebih pilih mendekatkan diri ke Yang Maha Pencipta kayak misal ibadah atau ngaji gitu, soalnya kalau saya belajar itu malah jadi banyak pikiran. Jadi, yaudah lah mending ibadah aja atau olahraga
Peneliti	Pernah ada riwayat sakit nggak dek? Mungkin mengenai mental kamu atau pernah saki tapa gitu yang mengharuskan kamu bolak balik rumah sakit?
Rizal	Alhamdulillah sih kak saya nggak pernah punya riwayat penyakit mental atau apapun jadi, ya Alhamdulillah
Peneliti	Alhamdulillah kalau gitu. Sebelumnya maaf ya, karena mba Intan ini dapet nama Rizal itu kan karena Rizal ngisi kuesionerku waktu itu tentang siswa yang pernah mengalami <i>self injury</i> atau melukai diri. Jadi, kenapa sih waktu itu Rizal sampai punya pikiran buat ngelukain diri?
Rizal	Oke kak, jadi soal itu karena saya ada banyak masalah dan pikiran yang terlalu menumpuk. Semua kayak datang terus menerus bikin emosi aku nggak kekontrol. Jadi saya mikir yang salah adalah diri saya sendiri. Jadi yaudah saya hukum diri saya sendiri, jadi ya gitu saya milih buat nyakitin diri sendiri kayak makan nya di telat in atau bawa motor nggak jelas dan pulang malem karena itu tadi kak yang salah itu diri saya sendiri
Peneliti	Boleh tau nggak masalahnya apa waktu itu?
Rizal	Untuk faktornya karena sebelumnya saya beranggapan bahwa tidak ada lagi tempat cerita bagi saya
Peneliti	Rizal sampai ngelukain diri dek? Kaya bikin luka sayatan gitu mungkin?
Rizal	Iya mba pernah ada mungkin 2 kali kalau ngegores tangan, waktu itu juga karena saya lagi stress dan saya belum tahu kalau ada cara lain untuk mengobatinya
Peneliti	Yang ngebikin kamu stress itu karena apa?

Rizal	Karena masalah keluarga ayah dan ibu sering ribut, dan ada salah paham juga dengan teman mba
Peneliti	Rizal dirumah lebih dekat dengan siapa? Ayah atau Ibu?
Rizal	Nggak keduanya mba, saya lebih dekat dengan kakak perempuan saya
Peneliti	Ohh Rizal ada kakak, berapa bersaudara dek?
Rizal	Saya punya 2 kakak perempuan dan saya anak terakhir
Peneliti	Kakakmu masih sekolah semuanya dek?
Rizal	Yang pertama sudah menikah, yang kedua sudah lulus kuliah mba. Dan saya lebih dekat dengan kakak saya yang kedua
Peneliti	Rizal pernah punya kesulitan buat ngendalikan diri?
Rizal	Iya kak pernah, saya suka sulit kontrol diri
Peneliti	Terus gimana cara kamu buat mengatasi itu semua? Agar setidaknya tidak terjadi hal-hal yang mungkin akan membahayakan dirimu
Rizal	Mungkin kita harus banyak ibadah ya kak, terus lebih fokus buat memperbaiki diri. Ya sebelum itu juga banyak temen-temen yang nyemangatin. Jadi ya makanya saya milih buat udahan kak nggak mau begitu lagi
Peneliti	Rizal suka ngerasa emosi nggak? Emosi yang dimaksud nih misal kamu suka cemas, atau ada tekanan?
Rizal	Pernah tuh kayak nahan marah sama sedih yang berlebihan gitu loh kak. Caraku ya cuma cerita ke orang. Kalau nggak aku bawa motor ugal-ugalan. Jadi ada sendiri sih kak pelampiasannya
Peneliti	Emm.. kalau kamu suka cerita ke teman gitu berarti kamu nggak pernah punya perasaan kalau kamu ini sendiri yad ek? Selalu ada orang yang akan siap menjadi pendengar ceritamu?
Rizal	Dulu iya sih kak sebenarnya aku pernah ngerasa sendiri, tapi sekarang aku udah punya temen baru lagi disini jadi nggak pernah ngerasa kalau sendiri lagi
Peneliti	Berarti kamu ada seseorang untuk bercerita mengenai masalah ini ya dek? Mengenai tindakan kamu yang melukai diri ini kamu pernah nggak sekedar datang ke guru bk?
Rizal	Pernah sih kak tapi bukan ke guru bk karena menurut saya bukan masalah yang besar juga. Jadi menurutku cukup ke teman atau ke orang yang bisa saya percaya kak
Peneliti	Kalau pengalaman kamu ketika interaksi atau membicarakan masalah mengenai <i>self injury</i> ke teman ini gimana sih? Apakah kamu menyesal atau bagaimana?
Rizal	Nyesel sih kak soalnya temen juga nyaranin mending cerita daripada di pendem sendiri

Peneliti	Okee berarti respon teman setelah tahu kalau kamu pernah melukai diri itu cukup peduli ya? Terus ada perubahan nggak dari perilaku kamu atau mungkin pola pikir kamu setelah itu?
Rizal	Ya ada perubahan kak jadi kayak lebih tenang aja kalau menghadapi masalah. Gitu kak
Peneliti	Karena posisi kamu pernah <i>self injury</i> gini pernah ada kesulitan nggak dek buat interaksi atau membangun komunikasi sama teman atau keluarga?
Rizal	Engga sih kak soalnya saya lebih pilih buat cerita ke teman
Peneliti	Ada rasa malu nggak dek buat interaksi? Atau kamu jadi nggak nyaman gitu setelah cerita kalau kamu ini pernah melukai diri?
Rizal	Mungkin iya kak, tapi saya akan obrolin terlebih dahulu dengan orang itu kalau saya kurang nyaman baru nantinya saya bisa ikutan ngobrol
Peneliti	Ohh okee berarti lebih dikomunikasikan aja ya apa yang kamu rasain? Tapi gara-gara itu pernah ngerasa ada perlakuan yang mungkin nggak adil dari orang-orang? Setelah tahu kalau kamu pernah nyakitin diri mu sendiri
Rizal	Sejauh ini nggak ada sih kak jadi ya alhamdulillah aman-aman aja
Peneliti	Terus gimana caramu buat bangun rasa pede setelah kamu ini melukai diri? Kan pastinya kayak ada rasa minder gitu nggak sih dek?
Rizal	Saya perbaiki diri aja kak dan berusaha buat jadi diri sendiri aja yang lebih baik
Peneliti	Kalau kamu punya cara buat ngeredain perasaan kesal kayak gedeg aja gitu dihati nggak enak dimana posisinya tuh kamu sedang dihadapkan kondisi yang mengharuskan kamu interaksi sama orang
Rizal	Jadi kalau saya mending diomongin langsung aja kak sama orangnya jadi kan bakalan lebih enak. Lebih terbuka
Peneliti	Berarti cara kamu menyesuaikan diri ke lingkungan lagi tuh dengan komunikasiin aja ya, tapi ada cara lain lagi nggak sih dari kamu?
Rizal	Ada sih kak jadi ya lebih ke jadi diri sendiri yang sebelum kejadian itu. Biar orang lain ngeliatnya nggak kayak wah ini habis kena masalah atau apa gitu
Peneliti	Kalau cara kamu menjaga hubungan yang baik sama teman gimana dek setelah kejadian ini?
Rizal	Ya kak, jadi saya sama teman-teman itu punya janji buat saling peduli gitu ya walaupun jarang ketemu tapi kalau ada masalah itu ngobrolnya tetep nyambung gitu

Peneliti	Itu kalau sama temen ya dek, nah kalau hubungan sama keluarga gimana? Apakah ada perubahan setelah mereka tahu kalau kamu ini pernah <i>self injury</i> ?
Rizal	Kalau perubahan engga sih kak tapi ya kayak kalau keluarga tahu soal itu ya jadi lebih deket aja git uterus ya saya berusaha biar keluarga itu nggak tahu. Ya kalau masalahnya diluar ya selesaiin diluar aja gitu
Peneliti	Kalau kayak gitu kamu ada kesulitan nggak dek kalau mau partisipasi di organisasi gitu? Mungkin ekskul atau apa gitu?
Rizal	Engga sih kak kalau itu soalnya teman-temanku pada bantu semangat
Peneliti	Dukungan dari teman-teman gimana sih dek atau mungkin juga kalau dari keluarga gimana dalam membantu kamu beradaptasi sebagai siswa yang mengalami <i>self injury</i> ?
Rizal	Mereka kasih support kalau ada masalah juga mau dengerin kalau saya cerita. Ya intinya saling mendukung aja kak
Peneliti	Okee, dari Rizal ada Pelajaran nggak yang bisa diambil dari pengalaman melukai diri kamu dan juga kaitannya sama caramu beradaptasi?
Rizal	Oh ya ada kak pelajarannya itu jadilah diri sendiri yang lebih baik dan jangan terlalu memaksakan diri
Peneliti	Terimakasih ya dek untuk waktunya dan ketersediannya kamu dalam memberikan informasi bagi penelitianku ini. Semoga kamu tetep semangat belajarnya dan sukses ujiannya
Rizal	Oke kak sama-sama saya juga terimakasih karena saya malah merasa senang bisa membantu kakak dalam mengerjakan tugas akhir. Dan terimakasih atas doa dan dukungan kakak untuk saya.

### VERBATIM WAWANACARA

Nama Informan : Nabila Nur Tsani  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Usia : 16 Tahun  
 Kelas : E4  
 Hari/Tanggal : Senin, 3 Juni 2024

Lampiran 8. Verbatim Wawancara NNT

Peneliti	Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh. Sebelumnya, perkenalkan diri terlebih dahulu. Nama saya Intan Melansari, bisa dipanggil <i>Mba</i> Intan. Saya mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Teknologi Yogyakarta yang saat ini sedang menempuh Tugas Akhir. Boleh dikenalin dulu namanya siapa?
Nabila	Nama saya Nabila Nur Tsani kak, panggilannya Nabila. Kelas E4, usianya 16 tahun kak
Peneliti	Oke, kalau begitu sebelumnya saya mau bilang terimakasih yak arena Nabila sudah berkenan meluangkan waktu untuk pertemuan kita kali ini. Nah, mengenai hasil link <i>google form</i> kemarin, Mba dapat data mengenai siswa yang mengalami <i>self injury</i> . Apakah Nabila berkenan untuk menjadi informan?
Nabila	Saya bersedia kak
Peneliti	Terima kasih, ya, Nabila. Kita langsung mulai saja ya. Untuk pertanyaan yang pertama kita ini kan sebagai manusia pasti punya masalah. Juga kita sebagai makhluk sosial tentunya butuh seseorang untuk menjadi tempat bercerita. Kamu punya nggak sih seseorang yang bisa dijadikan tempat curhat ketika kamu lagi punya masalah?
Nabila	Ada sih kak beberapa. Dulu pernah ada yang bener-bener aku percaya, dia temen aku. Cuma pada akhirnya mereka bakalan ngomong ke yang lain. Jadi aku lebih ke diem sih nggak pernah cerita. Kadang cerita tapi tuh Cuma buat ngelegain aja biar nggak terlalu numpuk di pikiran juga. Terus biasanya kalau cerita cuma sama ibu aja tapi nggak semuanya aku certain juga
Peneliti	Interaksi sama temen kayak gimana dek kalau mau cerita?
Nabila	Biasanya interaksi langsung sih kak. Soalnya emang kalau ngomong kan enakan langsung daripada via online
Peneliti	Ngomong-ngomong Nabila pernah ngerasain tekanan dari lingkungan nggak sih? Misal dari lingkungan keluarga atau

	mungkin di lingkungan pertemanan kamu? Dituntut untuk jadi orang lain gitu?
Nabila	Kalau dituntut untuk jadi orang lain itu pernah kayak aku harus pinter sama kayak si B atau A. Dan aku mengatasi itu dengan cara aku lebih ke introspeksi diri, terus juga aku mending diem atau ngurung diri di kamar kayak mikirin aku tuuh kurangnya apa sih terus juga mikir solusi juga aku harus kayak gimana biar aku bisa kayak A atau B
Peneliti	Bisa sampai kayak gitu kamu pernah nggak ngalamin stress di fisik mu? Kayak misal kamu jadi ada kesulitan tidur di malam hari, tubuhmu kadang suka gemeteran, sakit kepala mungkin?
Nabila	Kalau gangguan tidur atau gelisah kadang sering cuma aku lebih ke mengabaikan itu semua dan lebih fokus ke yang lain jadi biar nggak terlalu mikirin itu
Peneliti	Dek kalau mba boleh tahu kamu ada riwayat yang berhubungan dengan mental nggak? Atau mungkin riwayat penyakit kamu yang lain?
Nabila	Aku sendiri juga kurang tahu, tapi kayaknya sih nggak ada ya
Peneliti	Okee dek jadi gini ya tentang kuesioner ku kemarin kan mengenai siswa yang mengalami <i>self injury</i> . Banyak siswa yang ngisi itu, tapi memang aku ada pilih beberapa termasuk Nabila untuk jadi informan aku. Nah, jadi tentang tindakan melukai diri itu berarti Nabila pernah melakukan ya?
Nabila	Aku tuh ngelukain diri aku karena aku mikir kayak aku tuh pantas nggak sih hidup. Aku pantas nggak sih buat hidup di dunia ini, dan aku ngelakuin itu karena biar lega aja gitu
Peneliti	Bentuk-bentuk nya kayak gimana dek kalau kamu ngelukai diri itu?
Nabila	Aku lebih ke berendam ke air atau nggak kayak mandi tapi terus-terusan gitu loh kak kadang juga kayak mukul-mukul kepala tapi nggak terlalu keras juga. Sempet aku bikin bekas luka di tangan tapi abis aku ngelakuin itu aku ngerasa kayak buat apa juga aku ngelakuin itu karena emang nggak bakal ada hasilnya dan nggak ngerasa lega juga malah makin nyakitin diri sendiri
Peneliti	Karena apa dek kamu bisa ngelakuin itu semua?
Nabila	Mungkin karena kelelahan terus kalo ada masalah selalu di pendem sendiri jadi kayak kalau lagi capek kadang nggak ke kontrol terus semuanya berantakan sampai kadang mikir yang engga-engga gitu kayak nyakitin diri sendiri. Itu bakalan bikin aku ngerasa lega
Peneliti	Kehitung nggak dek sudah berapa kali kamu ngelukain diri?

Nabila	Kalo bikin bekas luka itu dulu ya kak, ada pokoknya lebihlah dari satu. Tapi kalo untuk sekarang aku pakai cara lain biar fisiknya kan nggak keliatan ya di orang lain
Peneliti	Ada kesulitan mengendalikan diri dek? untuk mengontrol segala bentuk tindakan kamu?
Nabila	Aku kalau lagi nggak bisa ngontrol tuh lebih baik aku dengerin musik atau cari-cari bacaan atau nggak lebih milih tidur. Soalnya kalau aku interaksi keluar itu biasanya aku nggak bisa kekontrol dan aku malah emosi ke yang lain. Jadi aku lebih menyendiri duli daripada aku harus interaksi sama orang. Mungkin kalau terpaksa harus interaksi aku kayak diem aja engga ngomong sama sekali. Kalau aku ngerasa udah agak lega aku baru bisa ngomong atau interaksi lagi
Peneliti	Mengenai hal ini pernah nggak Nabila datang ke tenaga profesional kayak mungkin ke guru bk?
Nabila	Aku sih nggak pernah kak, kayak aku tetep masih mau ngontrol diri sendiri kayak ngerasa aku tuh masih bisa berubah. Aku mikir gaperlu dateng ke guru bk karena jarang juga ngobrol ke guru bk karena masih bisa ngontrol apapun caranya
Peneliti	Tapi kamu pernah nggak ngerasain emosi yang sangat kuat? Kayak misal Nabila itu cemas, terus ngerasa dapet tekanan dari suatu pihak dan rasanya pengen marah aja gitu?
Nabila	Aku lebih langsung masuk kamar terus kayak berusaha buat tidur aja sih kak jadi biar nanti waktu bangun aku udah agak lega dan mungkin aku bakal minta maaf ke orang yang nggak sengaja aku lampiasin emosiku ke dia
Peneliti	Pernah nggak dek ngerasa kalau kamu itu nggak punya siapa-siapa untuk berbicara mengenai masalah kamu?
Nabila	Enggak sih kak, kadang juga aku cerita ke ibu aku tentang ini tapi nggak se detail apa yang aku alami. Kadang juga aku cerita ke temen dan itupun juga sebenarnya cuma buat ngurangin beban di pikiran aku sendiri walaupun emang apa yah.. eee mereka nanggepinnya tuh enggak buat aku lega tapi menurutku lebih baik aku ungkapin ke mereka daripada aku mendem sendiri tapi nanti akhirnya aku sendiri yang sakit.
Peneliti	Kalau gitu bisa di certain nggak dek gimana pengalaman mu interaksi sama temen-temen atau siapapun orang yang pernah Nabila kasih tau kalau Nabila pernah melakukan tindakan melukai itu? Atau mungkin Nabila nyesel
Nabila	Nyesel tuh enggak sih kak, tapi dia juga support aku buat ayo berubah, jangan kayak gitu lagi. Dan dia lebih ke kadang perhatian ke aku, kalau aku semisal lagi sendirian dia kadang tanya kamu kenapa e ada masalah po, terus

	kadang dia kayak lebih nge-akrab in ke aku juga kayak dia lama kelamaan juga ngertiin aku, tapi kadang kalau dia sama yang lain, aku ditinggal, aku juga kayak oh dia juga butuh waktu sama yang lain, nggak harus sama aku juga. Jadi, kita saling ngertiin satu sama lain gitu
Peneliti	Berarti respon nya mereka cukup baik ya ke Nabila? Mereka lebih peduli sama Nabila?
Nabila	Iya tapi kalau ditanya tentang respon sih lebih biasa aja sih kak, kayak kadang mereka kan ngerti jadi mereka nggak pernah ngungkit-ngungkit atau ngomongin “eh kamu gini ya” “kamu gitu ya” itu enggak jadi mereka kayak bikin aku lebih happy
Peneliti	Kalau udah begitu ada nggak perubahan dari pola pikir kamu atau juga tindakan kamu mengenai <i>self injury</i> ini?
Nabila	Aku lebih kayak ngelakuin hal-hal yang menurutku emang bermanfaat juga. Semisal aku bakalan nyibukin diri dan nggak bakal kayak mikirin hal-hal yang emang seharusnya nggak aku pikirin juga. Dan aku lebih ke introspeksi diri lagi. Kayak aku harus berubah untuk jadi lebih baik biar bisa diterima sama temen-temen juga, semisal kalau aku ada sifat atau sikap yang emang mereka nggak suka, aku bakalam berusaha untuk merubah itu semua.
Peneliti	Terus kalau sama temen atau sama orangtua tadi kan kalau sama ibu yah, itu pernah nggak ada kesulitan membangun komunikasi untuk ngobrol dimana posisinya lawan bicaramu tuh tahu kalau kamu pernah melukai diri?
Nabila	Aku pernah sih kak tapi aku kalau mau cerita harus mikir-mikir dulu. Semisal aku mau cerita sama ibuku, aku ngerti kalau ibuku tuh emang udah banyak pikirannya jadi aku masih mikir-mikir lagi takutnya kalau ibu aku jadi kepikiran masalah aku. Makanya aku jarang juga ngobrol ke ibu aku kalau semisal emang keadaannya belum pas dan kalau sama temen aku itu aku mikir-mikir nya kayak aku takut kalau mereka nyebarin kemana-mana jadi semuanya itu tahu apa yang aku rasain. Tapi juga biasanya aku lebih ke ngomong sama diriku sendiri dulu kayak aku bener-bener masih bisa nahan ini atau aku harus cerita ke yang lain kalau semisal aku udah bener-bener yakin buat cerita aku bakal cerita ke mereka
Peneliti	Ada rasa malu nggak sih dek atau kamu jadi nggak nyaman kalau misal lagi bareng sama orang yang tahu kalau kamu pernah ngelukain diri?
Nabila	Aku lebih ke ngeluangin waktu buat aku sendiri. Jadi biar akunya nggak malu, aku menyendiri dulu sampai masalahku itu udah dilupain sama mereka. Jadi aku lebih ke

	fokus hal-hal yang lain daripada aku mikirin apa yang mereka bicarain yang bikin aku nggak nyaman
Peneliti	Berarti gimana dek cara kamu membangun percaya diri kembali setelah kejadian ini?
Nabila	Mungkin aku bakalan lebih mikirin hal-hal yang positif dulu terus aku ngedorong diri aku buat kayak aku bisa, aku bisa jalanin semuanya dari awal dan aku bisa memperbaiki semua ini
Peneliti	Nabila pernah nggak ngerasa kalau orang lain itu nggak adil ke kamu setelah orang itu tahu kalau kamu pernah lukain dirimu?
Nabila	Mungkin awalnya aku bakal ngomong kalau aku tuh ngerasa kalian tuh nggak adil. Tapi kalau mereka masih bodoamat aja, aku yaudah mau nggak mau tetep kalau itu mau kalian ya terserah kalian. Aku udah berusaha buat nyampein apa yang pengen aku sampein ke mereka tapi kalau merekanya emang nggak feedback aku, ya mau nggak mau aku cuma bisa diem aja mungkin istilahnya terima nasib
Peneliti	Okee kalau melukai diri itu kan masuknya mungkin kedalam seseorang yang kurang bisa mengatur bentuk emosinya. Nah misal nih Nabila lagi ada perasaan kesal di hati Nabila dan dihadapkan dengan kondisi Nabila harus interaksi sama orang. Itu gimana cara Nabila meredakan perasaan kesal?
Nabila	Kalau aku sih lebih ke diem dulu walaupun mereka masih ngobrol tapi aku lebih memilih diem dulu terus nata emosi aku barulah nanti kalau mereka ngajak aku ngomong, aku baru ngobrol. Kalau belum lega aku masih kayak pura-pura nggak denger mereka ngomong apa
Peneliti	Cara Nabila gimana sih buat terus bisa bangun hubungan baik sama teman setelah kejadian <i>self injury</i> ini?
Nabila	Mungkin aku lebih menunjukkan rasa senengku daripada rasa sedihku yang aku alami saat itu. Mungkin kalau lagi ada problem aku nggak bakal ngomong ke orang-orang atau ke siapapun dulu dan aku bakalan nujukim kalau aku nggak ada masalah apa-apa. Aku tuh orangnya happy kok, gampang diajak ngobrol atau istilahnya bisa lebih memahami mereka juga. Biar aku bisa ngertiin mereka dan mereka mungkin bakalan bisa ngertiin aku
Peneliti	Kamu ngerasa nggak dek ada perubahan di hubungan kamu sama keluarga setelah kejadian ini?
Nabila	Kalau perubahan sih ada, contohnya ibuku. Ibuku sering nanya ke aku kalau aku pulang sekolah “kamu tadi ngapain aja di sekolah?” atau “ada cerita nggak buat ibu yang seru” “ada yang mau kamu sampai-in nggak ke ibu?” ayah juga

	<p>kadang kayak gitu waktu aku da masalah kemarin. Nah, jadi sekarang itu mereka lebih banyak support aku kalau aku mau ke sekolah. Waktu aku mau berangkat sekolah mereka juga kayak ngomong kamu pasti bisa ngejalanin semuanya ya walaupun emang susah, tapi ibu sama ayah yakin kalau kamu bisa. Jadi mereka tuh ngasih dorongan aku dari belakang biar aku nggak terlalu mikirin suatu masalah</p>
Peneliti	<p>Mengenai kejadian ini ada kesulitan nggak dek buat berpartisipasi dalam organisasi misal kegiatan dirumah atau ekskul di sekolah?</p>
Nabila	<p>Kalau kesulitan nggak ada sih kak, aku lebih kayak ngehilangin rasa capek ku dengan aku ikut ekskul atau ikut organisasi biar aku lupa sama hal-hal yang bikin aku tambah pusing atau malah bikin aku jadi overthinking. Walaupun emang kadang sering capek tapi aku bakalan lupa sama masalah-masalah yang emang harusnya nggak aku pikirin</p>
Peneliti	<p>Oke berarti Nabila ada dukungan dari teman dan keluarga ya. Terus kalau dalam proses adaptasinya kamu yang belum lama ini jadi peserta didik baru itu gimana dukungan dari mereka?</p>
Nabila	<p>Cukup ngebantu sih kak, kayak aku sekarang udah bisa bedain mana yang emang pertemanan yang baik atau tidak, dan hal-hal yang baik atau bikin aku jatuh lagi ke dalam kayak waktu aku dulu di sekolah yang dulu. Dan sekarang aku jadi ngerti, aku bakalan berubah buat jadi yang lebih baik dari sebelumnya karena berkat mereka aku jadi tahu apayang harusnya aku lakuin dan apa yang semua masalah itu harus aku pikirin juga</p>
Peneliti	<p>Terakhir ya dek, jadi kan wawancara nya kali ini tentang <i>self injury</i> dan kaitannya dengan proses adaptasi sosial. Nah ada nggak sih pelajaran yang bisa kamu ambil?</p>
Nabila	<p>Mungkin ya kalau ada masalah jangan dipendem sendiri, berusaha buat ngobrol ke orangtua lebih enak ke orangtua dan kayak kita harus mgedeket juga sama orangtua biar bisa ngertiin kita dan kita juga harus ngertiin mereka juga. Dan kalau ada masalah jangan pernah kayak ngelampiasin emosi kita sama tubuh kita, karena belum tentu kita nyakitin tubuh kit aitu bakalan bikin kita lega sama masalahnya. Dan malah bikin kita tambah saki tatas perbuatan kita itu dan mungkin kalau ada masalah itu kita selesain baik-baik nggak dengan cara emosi atau gimana tapi dengan car akita ngontrol diri kita dulu baru kita bisa ngungkapin atau nyelesaiin masalah itu. Menurutku juga kita harus positif thinking jangan pernah ngerasa aku tuh gabisa aini gabisa itu</p>

	<p>kayak kita tuh bener-bener harus mikirin hal-hal yang positif dan ngedorong kita buat kayak aku bisa ngejalanin ini semuanya itu dah ngedorong aku sampai sini, dah ngejaga aku, dah nyemangatin aku sampai sini dan aku harus nunjukin kalau aku itu emang bisa berubah dan aku bisa jadi lebih baik daripada sebelumnya</p>
Peneliti	<p>Terimakasih ya dek untuk waktunya dan ketersediannya kamu dalam memberikan informasi bagi penelitianku ini. Semoga kamu tetap semangat belajarnya dan sukses ujiannya</p>
Nabila	<p>Sama-sama kak semoga tugas akhirnya lancar, aamiin. Makasih juga buat semangatnya</p>

### VERBATIM WAWANACARA

Nama Informan : Asri Puji Rahayu, S.Pd  
 Jabatan : Guru Bimbingan dan Konseling kelas 10  
 Hari/Tanggal : Senin, 3 Juni 2024

Lampiran 9. Verbatim Wawancara Guru Bk

Peneliti	Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh. Sebelumnya izinkan saya memperkenalkan diri terlebih dahulu. Nama saya Intan Melansari, atau bisa dipanggil Intan. Saya mahasiswi Bimbingan dan Konseling Universitas Teknologi Yogyakarta yang saat ini sedang menempuh Tugas Akhir, Bu. Maaf bu, boleh dikenalkan terlebih dahulu ini dengan ibu siapa saya berbicara?
Guru Bk	Saya Bu Asri mbak, Guru bk yang diberikan tugas memegang kelas 10
Peneliti	Baik bu Asri. Jadi begini mengenai penelitian saya ini yang berjudul “Analisis Pengalaman Individu dengan Kecenderungan <i>Self Injury</i> ” tentunya menempatkan beberapa subjek untuk menjadi informan penelitian saya yang tentunya dari siswa. Sesuai hasil link google form yang saya bagikan, saya akan mengambil 6 subjek bu, diantaranya 3 laki-laki dan 3 perempuan ada di kelas E1 dan E4. Tentunya selain itu juga saya memerlukan data pendukung berupa hasil wawancara dari Guru Bk di sekolah terhadap kasus tersebut bu. Sebelumnya apakah saya boleh tahu Bu Asri ini sudah berapa lama mengajar di SMA Negeri 2 Banguntapan?
Guru Bk	Oh.. Njih mba, kasus seperti itu juga pernah saya temukan ketika 6 tahun mengajar disini mba
Peneliti	Tentunya sudah menemui banyak permasalahan nggih bu.. Boleh diceritakan tidak bu bagaimana pengalaman ibu sebagai guru bk di sekolah ini?
Guru Bk	Ibu dalam menangani beberapa kasus di SMA 2 banguntapan cukup beragam mbak ada yang kasus sedang, ringan dan sebagainya. Nah itu ada beberapa teknik yang kita lakukan untuk menangani beberapa kasus mbak dan juga bekerja sama dengan beberapa stakeholder yang hadir di sekolah, kasus berat dan memang kita butuh rujukan orang ke 3 nanti Bu Asri juga kerja sama dengan kayak psikolog, pukesmas atau psikolog dari rumah sakit dan yang jelas kita juga kerjasama dengan Fakultas Psikologi di UGM mbak
Peneliti	Berarti sekolah sudah memiliki hubungan yang kaitannya dengan masalah kesehatan mental ataupun psikis untuk

	siswa nggih Bu. Kalau mengenai penelitian saya ini ya bu terkait <i>self injury</i> bagaimana ibu mendefinisikan atau apa yang ibu ketahui tentang <i>self injury</i> dalam konteks siswa di sekolah?
Guru Bk	Kalau menurut Bu Asri kan <i>self injury</i> kan menyakiti diri sendiri ya mbak, jadi definisi <i>self injury</i> menurut bu asri yaitu perilaku yang menyimpang yang dilakukan oleh siswa dan melukai dirinya sendiri contohnya kalau yang ada di SMA 2 banguntapan yang pernah ibu temui, indikasinya adalah 1. Ada bekas luka di tangan atau di bagian tubuh lainnya tapi yang jelas itu di tangan mbak mungkin ada goresan atau ada semacam luka baru atau luka lama nah itu biasanya kalau luka lama biasanya juga jadi bahan pertimbangan kami untuk melakukan bimbingan mbak
Peneliti	Ibu pernah menangani kasus <i>self injury</i> di sekolah bu? Seperti apa nggih bu?
Guru Bk	Pengalaman ibu melakukan bimbingan pada siswa yang termasuk menyakiti diri sendiri pernah mbak suatu kejadian jadi ada siswa laki-laki nah itu dia sering banget kalau merasa ada tekanan dia akan menyakiti diri sendiri, jadi dia akan menusuk-nusukkan apa semacam pisau maaf pisau ke dalam tangannya tapi memang ada luka tapi tidak banyak si mbak cuman itu sangat membahayakan sekali karena dia sudah menggunakan senjata tajam nah pendekatannya bu asri itu tidak kita langsung judge oh kamu anak gini-ginia tidak tapi ke pendekatan dari hati ke hati dulu sama anak tersebut dan kita berikan teknik konseling sesuai dengan kondisi anak, mungkin seperti diajak bicara kenapa melakukan seperti itu, tapi ngga langsung ke topik oh kamu kenapa kok gini gini tidak. Nanti kita bicarakan dulu dengan teknik-teknik konseling mungkin bicara latar belakang keluarga dan lain sebagainya. Nah itu selang beberapa kali bimbingan dan dia merasa nyaman dan ketika dia tertekan dia akan membawa senjata tajam, kadang inget dengan bk kalau dia sadar dia ke bk dia nitipin benda tajam tersebut, yang kedua pendekatan kepada orang tua dan memberitahukan kepada orang tua bahwa ini loh anaknya seperti ini ini nah tetapi memang orang tua tidak bisa menerima kondisi anak, jadi merasa anaknya baik-baik saja dirumah dan orang tua dikasih tahu ini lo anak seperti ini beliau-beliau ngga percaya, nah selanjutnya yang kami lakukan sebagai bk kita beberapa kali bimbingan tapi ternyata anak tersebut masih mengalami kecemasan dan melukai diri sendiri jadi kadang kalau dia cemas juga main pisau, yg kedua dia sering mengigit maaf jari-jarinya itu sampe kayak pretel-pretel itu nah itu Bu Asri konsultasi

	dulu nih sama psikolog pukesmas ada semacam siswa seperti ini bagaimana terus kita rujuk kesana tetapi dalam rujuk kesana kita juga tidak lepas mbak jadi kita mendampingi sama siswa tersebut jadi proses konselingnya kita tahu tapi dalam pendampingan seperti itu kita harus meminta izin ke orang tua bahwa siswa tersebut mau kita rujuk rekomendasi ke psikolog dan kita dampingi seperti itu mbak
Peneliti	Lalu apa saja bu tanda-tanda yang terlihat ketika menemui siswa yang mungkin ada indikasi melukai diri?
Guru Bk	Siswa yang kadang melukai diri sendiri ya mbak itu biasanya siswa itu kayak gugup panik dan dia cenderung menarik diri dia adalah anak pendiem ketika kita ajak bicara dia akan berkeringat dan ada getaran dibibir gitu lo mbak kayak semacam dia memendam suatu permasalahan tapi belum bisa diungkapkan awal-awal seperti itu, yang ketiga mungkin ada tanda-tanda bekas luka kayak kemarin Bu Asri juga pernah melihat maaf ada 1 siswa itu alisnya itu botak bener-bener botak itu lo nah itu Bu Asri tanya kenapa ternyata dia kalau cemas dia njabuti alisnya gitu lo dan itu anak-anak yang sering melukai diri sendiri termasuk anak-anak yang introvert
Peneliti	Anak yang pendiam gitu nggih bu seperti kurang bisa interaksi sama teman-temannya. Biasanya karena faktor apa ya bu siswa melakukan <i>self injury</i> ?
Guru Bk	Iya mba yang ibu temui itu biasanya yang pendiam. Ya mungkin mereka berani bicara dengan temannya. Tapi kan kalau sama guru belum tentu juga berani mengungkapkan. Yang menyebabkan anak-anak seperti itu biasanya adalah latar belakang keluarga juga berpengaruh mbak jadi orang tua merasa oh anakku baik-baik aja jadi kurang ada komunikasi yang mendalam orang tua dengan siswa itu sendiri yang kedua yang melatarbelakangi dia maaf kurang komunikasi dengan teman sekitar jadi sosialnya agak berkurang nah itu biasanya anak-anak yang pendiam, introvert cenderung melakukan hal-hal seperti itu mbak
Peneliti	Apakah ada pola tertentu yang Ibu perhatikan terkait siswa yang melakukan <i>self injury</i> ? Mungkin seperti dari jenis kelaminnya atau latar belakang keluarga?
Guru Bk	Yang menunjukkan <i>self injury</i> itu biasanya anak-anak yang introvert, anak yang maaf itu malah termasuk tergolong siswa mampu mbak kalau yang pernah Ibu Asri alami dan orang tua biasanya menganggap anaku baik-baik saja jadi komunikasi dengan orang tua itu kurang mendalam dan cenderung anak itu dirumah sering menyendiri mbak potensi untuk <i>self injury</i> itu agak besar sekali karena dia merasa didalam kamar tidak ada komunikasi dan dia sering

	menonton film-film yang mungkin di atas usianya jadi kayak maaf seperti Bu Asri ceritakan tadi ada siswa yang pakai pisau, kalau melukai diri sendiri pake pisau di tusuk-tusuk ke tangan tapi nggak sampai kena itu dia terlalu banyak nonton film yang tidak sesuai dengan umurnya dia seneng banget melihat kasus2-kasus pembunuhan film-film berbau horor dia seneng banget yang kedua anak-anak yang perempuan yang suka menyakiti diri sendiri itu biasanya ya itu cenderung menyukai film-film luar negeri yang memuat konten-konten yang tidak sesuai dengan umurnya maaf kayak anime-anime
Peneliti	Bagaimana biasanya adaptasi sosial siswa yang melakukan <i>self injury</i> di lingkungan sekolah?
Guru Bk	Anak-anak yang mengalami <i>self injury</i> biasanya beradaptasi dengan lingkungan itu ya kadang di anggap agak aneh dengan teman-teman nya tapi terlihat biasa saja si mbak jadi anaknya itu pendiem tidak banyak interaksi dengan sekitar tapi mereka akan aktif di dunia media sosial kayak chatting akan bisa mengungkapkan dirinya sendiri tapi kalau untuk mengungkapkan secara langsung dengan teman dia akan terbatas dia akan mengalami kegugupan rasa takut dan sebagainya
Peneliti	Ibu, apakah siswa yang mengalami <i>self injury</i> itu cenderung menarik diri dari pergaulan atau mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial?
Guru Bk	Nah yang seperti itu menarik diri dari lingkungan iya karena kadang tidak percaya diri, tidak bisa mengungkapkan perasaanya dengan teman, intinya interaksi dengan teman itu sangat terbatas dan cenderung anaknya pendiem kalau tidak di tanya dia akan diem
Peneliti	Kemudian seperti apa reaksi teman sekelas atau lingkungan sosial terhadap siswa yang diketahui melakukan <i>self injury</i> bu?
Guru Bk	Anak-anak yang melakukan mencelakai diri sendiri itu teman-temannya jarang ada yang tau mbak jadi mereka itu menyembunyikan ketidaksempurnaan tersebut, menyembunyikan perilakunya yang menyimpang tersebut
Peneliti	Mengenai hal-hal tersebut langkah atau mungkin usaha apa bu yang dilakukan sekolah untuk menangani siswa yang memiliki masalah?
Guru Bk	Biasanya Bu Asri, kalau di bk kan kadang random nih melakukan bimbingan nah kadang ada anak kita perhatikan kok ini agak lain ya nah baru kita berikan bimbingan secara mendalam dan tidak hanya itu kadang kita juga melakukan assement diri sendiri, assement keluarga, assement tentang kondisi siswa itu biasanya kalau di tanya satu persatu kan

	tidak mungkin ya mbak nah itu biasanya kita menggunakan secarik kertas gimna kondisi kalian dan lain sebagainya kadang-kadang anak-anak yang seperti itu bisa mengungkapkan kondisinya itu lewat kertas nah kalau sudah seperti itu biasanya nanti kita bisa punya bahan oh ini yang perlu segera dilakukan konseling seperti itu mbak
Peneliti	Apakah ada program dari pihak sekolah bu dalam mengatasi siswa yang mengalami <i>self injury</i> ?
Guru Bk	Kalau dari pihak sekolah mungkin belum ada ya, tapi ibu akan masuk ke kelas. Kan kalau bk itu tidak ada jamnya mba. Jadi memanfaatkan waktu yang ada untuk masuk ke kelas seperti ngobrol lewat klasikal nanti kan juga akan ketahuan mba mana siswa yang perlu ditangani. Tema nya nanti bisa self love atau lebih menyayangi diri. Seperti itu mba
Peneliti	Berarti melalui klasikal nggih ibu bisa masuk ke tiap kelas kalau guru yang mengajar sedang berhalangan hadir dan akan mengusung tema mencintai diri sendiri. Baik bu, terima kasih untuk waktu yang telah ibu berikan kepada saya.
Guru Bk	Njih ngoten mbak. Sami-sami

**LAMPIRAN**  
**PERNYATAAN KESEDIAAN RESPONDEN**

Lampiran 10 Pernyataan Kesiediaan Responden

PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhamad Rizal Alamsyah

Jenis Kelamin : Laki-laki

Kelas : E4

Umur : 17 Tahun

Dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Intan Melansari, yang berjudul "Analisis Pola Adaptasi Sosial Siswa yang Mengalami Self Injury di SMA Negeri 2 Banguntapan", mahasiswa S1 dari program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Bisnis dan Humaniora Universitas Teknologi Yogyakarta.

Yogyakarta, 3 Juni 2024

Responden



Muhamad Rizal Alamsyah

PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rengganis Putri Wulansari

Jenis Kelamin : Perempuan

Kelas : E1

Umur : 16 Tahun

Dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Intan Melansari, yang berjudul "**Analisis Pola Adaptasi Sosial Siswa yang Mengalami Self Injury di SMA Negeri 2 Banguntapan**", mahasiswa S1 dari program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Pendidikan Universitas Teknologi Yogyakarta.

Yogyakarta, 3 Juni 2024

Responden



Rengganis Putri Wulansari

PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Desi Roshani

Jenis Kelamin : Perempuan

Kelas : E1

Umur : 17 Tahun

Dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Intan Melansari, yang berjudul "**Analisis Pola Adaptasi Sosial Siswa yang Mengalami Self Injury di SMA Negeri 2 Banguntapan**", mahasiswa S1 dari program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Bisnis dan Humaniora Universitas Teknologi Yogyakarta.

Yogyakarta, 3 Juni 2024

Responden



Desi Roshani

PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nabila Nur Tsani

Jenis Kelamin : Perempuan

Kelas : E4

Umur : 16 Tahun

Dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Intan Melansari, yang berjudul "**Analisis Pola Adaptasi Sosial Siswa yang Mengalami Self Injury di SMA Negeri 2 Banguntapan**", mahasiswa S1 dari program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Bisnis dan Humaniora Universitas Teknologi Yogyakarta.

Yogyakarta, 3 Juni 2024

Responden



Nabila Nur Tsani

PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Akmal Bayu Santosa

Jenis Kelamin : Laki-laki

Kelas : E1

Umur : 16 Tahun

Dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Intan Melansari, yang berjudul "**Analisis Pola Adaptasi Sosial Siswa yang Mengalami Self Injury di SMA Negeri 2 Banguntapan**", mahasiswa S1 dari program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Bisnis dan Humaniora Universitas Teknologi Yogyakarta.

Yogyakarta, 3 Juni 2024

Responden



Akmal Bayu Santosa

## PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ibrahim Risyad Abdurrobbi

Jenis Kelamin : Laki-laki

Kelas : E1

Umur : 17 Tahun

Dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Intan Melansari, yang berjudul "**Analisis Fola Adaptasi Sosial Siswa yang Mengalami Self Injury di SMA Negeri 2 Banguntapan**", mahasiswa S1 dari program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Bisnis dan Humaniora Universitas Teknologi Yogyakarta.

Yogyakarta, 3 Juni 2024

Responden



Ibrahim Risyad Abdurrobbi

**DOKUMENTASI**



Wawancara Nabila



Wawancara Rizal



Wawancara Risyad



Wawancara Desi



Wawancara Rengganis



Wawancara Akmal Bayu



Kondisi Kelas E4



Kondisi Kelas E1



Wawancara Guru BK