

Hubungan *Social Support* dengan Perilaku *Non Suicidal Self-Injury* pada Remaja di Jakarta

Mikha Lonika, Grace Hinna Maharani, Callista Amanda Carolina, Vania Priskila*

Universitas Bunda Mulia, Jl. Lodan Raya No. 2 Ancol, Jakarta Utara, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: vanpriskila@gmail.com

Abstract

The increasingly widespread trend of Non-Suicidal Self Injury among teenagers makes the role of social support very important, especially among teenagers who are still experiencing many changes both physically, cognitively, and socio-emotionally. Teenagers' emotional problems that cannot be resolved properly can lead teenagers to negative behaviors, one of which is non-suicidal self-injury (NSSI). This research aims to determine the relationship between Social Support and Non-Suicidal self-injury behavior among adolescents in Jakarta. This research used quantitative research methods, where data was collected through questionnaires that were distributed and obtained by as many as 89 people with an age range of around 12-21 years in Jakarta who had ever engaged in self-harming behavior. The sampling technique for this research uses a probability sampling technique with a correlational quantitative research design. Based on the search results via SPSS 20.0, a correlation coefficient value of -0.342 was obtained with a significance of 0.001, meaning that it has an inverse relationship, meaning that the higher the social support variable will be followed by the lower the non-suicidal self-injury variable and vice versa. Therefore, the research results show that there is a relationship between social support and non-suicidal self-injury behavior in adolescents in Jakarta.

Keywords: non suicidal self-injury; self-harm; social support

Abstrak

Semakin maraknya *trend non-suicidal self-injury* membuat peranan *social support* menjadi sangat penting khususnya di kalangan remaja yang masih mengalami banyak perubahan baik secara fisik, kognitif, dan sosio-emosional. Masalah emosional remaja yang tidak dapat teratasi dengan baik dapat mengarahkan remaja kepada perilaku-perilaku yang negatif salah satunya adalah tindakan *non-suicidal self-injury* (NSSI). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Social Support* dengan perilaku *Non-Suicidal Self Injury* remaja di Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode riset kuantitatif, dimana data dikumpulkan melalui kuesioner yang disebar dan mendapatkan sebanyak 89 orang dengan rentang usia sekitar 12-21 tahun di Jakarta serta pernah melakukan perilaku menyakiti diri. Teknik *sampling* penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan desain penelitian kuantitatif korelasional. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,342 dengan signifikansi sebesar 0,001 yaitu bermakna memiliki hubungan yang berlawanan artinya semakin tinggi variabel *social support* akan diikuti dengan semakin rendahnya variabel *non-suicidal self-injury* dan sebaliknya. Oleh karena itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan *social support* terhadap perilaku *non-suicidal self-injury* pada remaja di Jakarta.

Kata kunci: *non suicidal self-injury*; remaja; dukungan sosial

1. Pendahuluan

Setiap tahapan perkembangan manusia mempunyai ciri khas tersendiri yang membedakannya dengan tahapan perkembangan lainnya. Pada setiap tahapan perkembangan, seorang individu akan menghadapi berbagai tuntutan, tanggung jawab, tugas perkembangan, dan konflik-konfliknya tersendiri. Berbagai macam konflik dan tuntutan ini juga terjadi khususnya pada tahap perkembangan remaja. Sigmund Freud (dalam Santrock, 2019)

mengemukakan bahwa seorang individu akan mengalami lebih banyak perubahan pada fase remaja. Masa remaja ditandai dengan adanya perubahan fisik yang cepat antara usia 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 21 tahun. Masa remaja ini diawali ketika individu mengalami pubertas atau kematangan seksual dengan ditandai oleh perubahan atau peralihan baik dalam aspek fisik, aspek kognitif, maupun aspek psikososial. Remaja mengalami banyak perubahan atau peralihan yang biasanya akan membuat mereka menghadapi tekanan dan tuntutan sehingga disebut sebagai masa badai dan stres (*storm and stress*). Remaja juga mengalami tingkat penurunan kontrol diri dan peningkatan tingkat kepekaan selama masa pubertas, dan mengalami pergolakan emosi seperti sukacita, kesedihan, ketakutan, dan kemarahan yang cenderung lebih sering diekspresikan dan intens (Stanley Hall dalam Santrock, 2019). Tingkat kepekaan yang meningkat ini membuat remaja seringkali merasa dihadapkan oleh banyaknya konflik. Adapun banyaknya konflik yang dihadapi oleh remaja tersebut, bisa terjadi karena belum adanya kemampuan untuk dapat beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi di dalam kehidupannya, sehingga membuat remaja menjadi rentan untuk mengalami masalah psikologis (Rahmy et al, 2021).

Perubahan di dalam kehidupan membuat remaja harus bisa menyesuaikan diri dengan keadaan dan lingkungan di sekitarnya. Jika tekanan dan tuntutan untuk dapat beradaptasi tidak dapat diatasi dengan baik, remaja yang tidak mampu untuk mengatasi masalah akan mengalami emosi-emosi negatif. Pada akhirnya, emosi negatif yang tidak dapat tersalurkan dengan baik ini dapat berujung kepada perilaku yang negatif. Latipun dan Notosoedirdjo (dalam Thesalonika & Apsari 2022) mengungkapkan bahwa ketika emosi yang negatif tersebut tidak terkendali dan individu tidak menemukan solusi, remaja menjadi cenderung melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri, seperti melukai diri, mengonsumsi narkoba, melakukan penyimpangan sosial ataupun tindakan agresi. Dalam upaya mengatasi tekanan mental dan emosional, terdapat suatu fenomena dimana adanya suatu tindakan melukai diri sendiri yang dilakukan secara sengaja tetapi tidak ada indikasi yang mengarah kepada tindakan bunuh diri. Tindakan atau upaya melukai diri secara sengaja tanpa adanya tendensi niat pada bunuh diri ini diistilahkan dengan *non-suicidal self-injury* (NSSI). Menurut Tracy (2021), perilaku NSSI dapat memberikan efek secara fisik dan secara psikologis. Efek secara fisik meliputi bekas luka, infeksi, kerusakan saraf, patah tulang, rambut rontok, overdosis maupun keracunan. Sedangkan, efek secara psikologis meliputi individu menjadi mudah marah atau tersinggung, suka menyendiri, depresi, tingkat benci diri sendiri yang tinggi dan *low self esteem*. Maka dari itu, perilaku NSSI ini memiliki potensi yang cukup tinggi untuk berujung kepada kematian atau bunuh diri walaupun perilaku NSSI pada awalnya memang dilakukan individu tanpa adanya niat untuk bunuh diri atau menghilangkan nyawa.

Menurut WHO (dalam Widyawati, 2021), perilaku *non-suicidal self-injury* (melukai diri sendiri; NSSI) dan bunuh diri adalah penyebab kematian kedua di dunia diantara usia 18 hingga 29 tahun. Di Indonesia sendiri, menurut data dari survei YouGov Omnibus (Kemdikbud, 2023) pada Juni tahun 2019 menunjukkan lebih sepertiga setara dengan 36,9% orang Indonesia pernah melukai diri mereka dengan sengaja. Dari persentase tersebut, prevalensi tertinggi ditemukan pada kelompok usia 18-24 tahun dari demografi tersebut sebanyak 45% responden pernah melakukan *self-harm*, yang berarti 5 dari anak muda terdapat 2 anak yang pernah melakukan *self-harm*, sementara 7% dari responden pernah melakukan *self-harm* dengan frekuensi rutin (Sasonto, 2020). Berdasarkan hasil data konsensus ahli kuesioner *self-harm inventory* (SHI), perilaku *non-suicidal self injury* dapat terjadi dalam bentuk overdosis, mengiris diri sendiri, membakar diri sendiri, memukul diri sendiri, membenturkan kepala,

menjadi peminum alkohol, menyetir dengan ceroboh secara sengaja, mencakar diri sendiri, tidak mengobati luka, membuat kondisi kesehatan menjadi buruk secara sengaja, bersetubuh dengan siapa saja, memposisikan diri dalam hubungan yang ditolak, menyalahgunakan resep pengobatan, menjauhkan diri dari Tuhan sebagai hukuman, terlibat hubungan yang menyiksa pasangan baik secara psikis maupun emosional, menyiksa diri dengan terus menerus menyalahkan diri sendiri, membuat diri kelaparan dan memaksa mengkonsumsi obat-obatan seperti obat pencahar (Kusumadewi et al., 2019). Semua tindakan yang melukai diri ini dilakukan secara berulang-ulang hingga menjadi kebiasaan dengan tujuan untuk mengekspresikan perasaan negatif, emosi, dan rasa sakit yang sebenarnya.

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian yang dilakukan oleh Thesalonika dan Apsari (2022), perilaku *non-suicidal self-injury* lebih sering dilakukan oleh para remaja karena di masa ini mereka rentan dengan konflik dan dituntut untuk beradaptasi terhadap segala perubahan-perubahan yang terjadi dalam perkembangan mereka. Beragamnya faktor masalah yang dialami oleh remaja ditambah dengan kesulitan mengekspresikan emosi dan perasaan, ataupun tidak menemukan solusi terhadap masalah membuat mereka mengalami tekanan psikologis yang berat. Hal ini membuat kebanyakan dari remaja yang mengalami *non-suicidal self-injury* tidak hanya disebabkan oleh satu faktor saja tetapi multifaktor. Salah satu kasus yang belakangan ini terjadi terkait dengan NSSI adalah kasus tindakan menyakiti diri sendiri yang dilakukan secara massal oleh remaja di Karangasem, Bali. Beberapa dari mereka melakukan NSSI oleh karena regulasi emosi yang tidak baik dan kurang tepat sehingga ketika mereka marah dan tidak bisa melampiaskannya ke eksternal, mereka justru melampiaskannya ke internal yaitu kedalam diri mereka sendiri dengan cara melukai diri sendiri. Setelah dilakukan konseling, ditemukan berbagai faktor masalah yang menjadi penyebab mereka cenderung melakukan tindakan menyakiti diri sendiri. Mulai dari perceraian orangtua, kehilangan orangtua atau orang yang dicintai serta masalah *bullying* (Banjar, 2023). Banyaknya permasalahan yang dialami oleh mereka membuat mereka mengalami kemarahan dan kesedihan yang mendalam sekaligus kehilangan kendali sehingga mereka memilih untuk melakukan NSSI. Beberapa dari mereka juga melakukan NSSI disebabkan karena gangguan kecemasan (*anxiety disorder*), mereka belum memiliki *self-coping* yang kuat sehingga memilih untuk melakukan NSSI.

Di Indonesia sendiri, menurut penelitian yang telah dilakukan data terbaru remaja yang melakukan NSSI adalah sebanyak 20,21% dan 93% dari jumlah tersebut adalah remaja perempuan (Faradiba, Paramita, Dewi, 2021). Data ini belum termasuk data-data yang belum terungkap. Kasus *non-suicidal self-injury* sendiri menjadi sebuah fenomena gunung es yang berarti kasus ini belum banyak terungkap padahal ternyata banyak sekali individu yang pernah melakukan *non-suicidal self-injury* tanpa diketahui. Fenomena *non-suicidal self-injury* yang terjadi pada remaja menjadi pusat perhatian terutama pada era digitalisasi sekarang. Perkembangan teknologi di zaman sekarang ini tentunya juga disertai dengan ancaman dan dampak negatif khususnya bagi kalangan remaja. Remaja banyak terpengaruh paparan media sosial dan banyaknya konten negatif di media sosial. Pada Desember 2022, muncul tren NSSI di Tiktok pada beberapa negara di dunia termasuk Prancis dan United Kingdom (The Guardian, 2022). Berdasarkan data tahun 2022, pengguna terbesar kedua *TikTok* berasal dari Indonesia (Kemp, 2022). Sekitar 99,1 juta anak muda Indonesia berusia 18 tahun ke atas tercatat aktif menggunakan aplikasi tersebut. Banyaknya anak muda Indonesia terkhusus kalangan remaja baik secara langsung maupun tidak langsung mendapat paparan dari video-video tiktok yang menampilkan unsur NSSI sehingga kasus ini tidak hanya terjadi di luar negeri saja. Paparan

tersebut tidak menutup kemungkinan rasa penasaran remaja untuk bergabung dalam tindakan menyakiti dirinya dan menganggap hal tersebut sebagai jawaban dari masalah-masalah mereka yang belum terselesaikan. Para remaja yang dibombardir dengan banyaknya konten menyakiti diri dan konten negatif yang menunjukkan unsur NSSI menimbulkan dampak signifikan terhadap pemahaman mereka tentang dunia sekitar termasuk mengenai kesehatan fisik dan kesehatan mental. Remaja yang kerap kali mengalami permasalahan emosional ditambah dengan pemahaman yang salah mengenai kesehatan fisik atau mental dapat terpengaruh untuk melakukan tindakan menyakiti diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Rahmasari (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat dari pertemanan membantu individu untuk berhenti melakukan perilaku menyakiti diri. Berdasarkan data yang dikumpulkan dari sekolah menengah pelajar di Xi'an Tiongkok (2020), *social support* merupakan faktor protektif NSSI siswa di sekolah tersebut. *Social support* mempunyai efek utama langsung yang dimana individu cenderung tidak terlibat dalam NSSI jika menerima lebih banyak *social support*. Penelitian lain Liu et al. (2021) di sekolah yang sama juga menunjukkan bahwa dukungan keluarga mempunyai efek positif dalam mengurangi perilaku R-NSSI (*Repetitive Non-Suicidal Self-Injury*). Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa remaja akan sangat memerlukan dukungan dari orang-orang di sekitarnya sebagai pendukung disaat mereka mengalami masalah emosional. Dukungan sosial atau *social support* memegang peranan yang penting dalam perkembangan seorang remaja yang mana pada masa ini, remaja kerap membutuhkan penerimaan dan penghargaan dari lingkungan sosialnya. *Social support* adalah interaksi sosial dengan saling membantu yang berlandaskan pada kepercayaan, kasih sayang, dan perhatian. Menurut Cutrona & Gardner (Smith & Sarafino, 2017) terdapat empat aspek dalam *social support* atau dukungan sosial yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan persahabatan. *Social support* bisa didapatkan dari berbagai sumber seperti keluarga, teman, pasangan, atau organisasi masyarakat. Individu yang mendapatkan *social support* meyakini bahwa diri mereka dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dalam komunitas sosial (Sarafino, 2017). Individu yang memperoleh *social support* yang baik cenderung akan lebih optimis dalam menghadapi kehidupan dan dapat menemukan identitas dirinya. Jika individu mendapatkan penghargaan dan penerimaan, mereka akan merasa bahwa dirinya dibutuhkan dalam suatu kelompok. Namun, apabila individu memperoleh hal yang sebaliknya maka ada kemungkinan ia akan mengalami stres atau depresi (Wijaya & Saprowi, 2022).

Berdasarkan paparan fenomena di atas, peneliti hendak meneliti hubungan antara dukungan sosial (*social support*) dengan tindakan *non-suicidal self-injury* pada remaja di Jakarta sebagai salah satu upaya preventif dalam bentuk kajian ilmiah yang dapat menjadi rujukan perencanaan tindakan intervensi lanjutan di kemudian hari.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif dimana variabel yang digunakan yaitu *social support* dan perilaku *non-suicidal self-injury*. Populasi dalam penelitian ini yaitu remaja usia sekolah hingga bekerja atau berkuliah yang bertempat tinggal di wilayah Jakarta. Karakteristik sampel yang digunakan yaitu, (1) individu yang berada pada kategori remaja (12-21 tahun), (2) sedang berdomisili di Jakarta, serta (3) pernah melakukan tindakan *non-suicidal self-injury*. Jumlah subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini yaitu sebanyak 89 orang. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Desain kuantitatif korelasional pada penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji apakah ada hubungan antara

social support dengan perilaku *non-suicidal self-injury* pada remaja. Metode atau jenis pengambilan sampel yang digunakan adalah *probability sampling*. Teknik *probability sampling* ini digunakan karena peneliti ingin memberikan kesempatan yang sama kepada semua orang yang sesuai dengan karakteristik dapat terpilih menjadi responden penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner secara daring melalui media sosial.

Terdapat 2 instrumen alat ukur dalam penelitian ini yaitu *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang terdiri dari 12 item dan *Self-Harm Inventory* yang terdiri dari 22 item. Alat ukur MSPSS memiliki koefisien reliabilitas yang baik dengan nilai *cronbach's alpha* 0,85. Validitas untuk MSPSS telah diuji melalui *Rasch analysis* (Sulistiani et al., 2022). Versi skala yang diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia juga menunjukkan validitas konstruk dan reliabilitas konsistensi internal yang sangat baik. Sedangkan untuk *Self-Harm Inventory* (SHI) memiliki hasil uji reliabilitas konsistensi internal dengan nilai *cronbach's alpha* 0,831. Peneliti juga telah melakukan uji coba kepada 30 responden. Alat ukur *Self-Harm Inventory* yang awalnya terdiri dari 22 item kemudian diseleksi menggunakan analisis daya beda item. Tiga item, yaitu nomor 7, 15, dan 18, menunjukkan nilai *corrected item-total correlation* kurang dari 0,30, yang mengindikasikan daya beda rendah dan kurang mampu membedakan responden dengan tingkat *self-harm* yang berbeda. Oleh karena itu, ketiga item tersebut dieliminasi dari instrumen (Azwar, 2016). Hal ini membuat ketiga item tersebut dinyatakan gugur sehingga jumlah item valid yang tersisa adalah 19. *Alpha cronbach* self-harm inventory sebelum item gugur adalah 0,876. Setelah item digugurkan, nilai *alpha cronbach* mengalami peningkatan menjadi 0,883. Oleh karena itu, peneliti hanya menggunakan sebanyak 19 item yang valid dari 22 item. Hal tersebut juga membuktikan bahwa butir-butir pertanyaan untuk mengukur variabel SHI pada kuesioner reliabel. Kuesioner yang disajikan terkait kedua alat ukur ini menggunakan skala likert dengan rentang 1 – 5.

Berdasarkan tujuan yang ada, analisa data yang digunakan adalah teknik analisa korelasional, dengan statistik parametrik berupa korelasi product moment (Pearson). Analisis hubungan (korelasi) merupakan suatu bentuk analisis data dalam penelitian yang bertujuan untuk mengetahui adanya bentuk arah hubungan dan kekuatan hubungan dari variabel bebas yaitu *social support* dengan variabel terikat yaitu *non suicidal self-injury*.

3. Hasil dan Pembahasan

Uji Normalitas

Berdasarkan pengujian, diketahui bahwa nilai sig. MSPSS 0,200d dan sig. SHI 0,079. Hal ini menunjukkan nilai sig. MSPSS > 0,05 atau .200d > 0,05 dan nilai sig. SHI > 0,05 atau 0,079 > 0,05 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil uji normalitas dari MSPSS dan SHI sampel penelitian berdistribusi normal.

Uji Korelasi

Pada penelitian yang telah dilakukan, hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

H₀: tidak terdapat hubungan *social support* terhadap perilaku *non-suicidal self-injury* (NSSI) pada remaja di Jakarta.

H₁: terdapat hubungan *social support* terhadap perilaku *non-suicidal self-injury* (NSSI) pada remaja di Jakarta.

Jika nilai signifikansi $p > 0,05$ maka H₀ diterima, artinya tidak terdapat hubungan *social support* terhadap perilaku *non-suicidal self-injury* (NSSI) pada remaja di Jakarta. Sebaliknya, jika $p < 0,05$ maka H₀ ditolak, artinya terdapat hubungan *social support* terhadap perilaku *non-suicidal self-injury* (NSSI) pada remaja di Jakarta. Pengujian ini menggunakan program SPSS. Adapun hasil uji SPSS dari hipotesis diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,342 dengan signifikansi sebesar 0,001. Oleh karena nilai signifikansi $p < 0,05$, maka H₀ ditolak yang berartikan terdapat hubungan *social support* terhadap perilaku *non-suicidal self-injury* (NSSI) pada remaja di Jakarta. Tanda koefisien korelasi dari hasil analisis data ini bersifat negatif. Hal itu menunjukkan adanya arah hubungan yang berlawanan, artinya hubungan kedua variabel berbanding terbalik. Semakin tinggi variabel *social support* akan diikuti dengan semakin rendahnya variabel *non-suicidal self-injury* dan sebaliknya.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tingginya tingkat *social support* yang didapatkan oleh seseorang maka kemungkinan terjadinya perilaku *non-suicidal self-injury* semakin rendah. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang membuktikan bahwa adanya *social support* dapat mempengaruhi penurunan kemungkinan individu terlibat dalam *non-suicidal self-injury* sebesar 26% (Baiden et al., 2017). Dalam penelitian tersebut, ditemukan bahwa *social support* dapat mencegah kemungkinan depresi dan membantu keterampilan pengaturan emosi di masa remaja sehingga dapat mencegah perilaku melukai diri sendiri. Berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa remaja memiliki tingkat kecenderungan untuk melakukan tindakan *non-suicidal self-injury* yang cukup tinggi. Hal ini dibuktikan dari data yang menargetkan remaja sebagai subjek penelitian bahwa secara keseluruhan dari 105 responden dengan persentase sebesar 84,8% atau sebanyak 89 responden berada pada kategori pernah melakukan *non-suicidal self-injury* sedangkan sisanya 15,2% atau sebanyak 16 orang tidak pernah melakukan *non-suicidal self-injury*. Sebanyak total 89 responden dalam penelitian ini, terdapat cukup banyak responden yang melakukan tindakan *non-suicidal self-injury* lebih dari 1 kategori.

Adapun klasifikasi bentuk-bentuk perilaku *non-suicidal self injury* yang dilakukan yakni satu responden membakar kulit, 30 responden menggigit bagian tubuh hingga berdarah atau menimbulkan bekas kemerahan, 19 responden meninju bagian tubuh hingga tubuh memar, 30 responden menggores atau menggaruk kulit hingga berdarah, 21 responden membenturkan kepala atau bagian tubuh lainnya ke dinding hingga memar, 26 responden mencabut atau menjambak rambut, 35 responden menyayat atau melukai bagian tubuh, 47 responden menjadi peminum alkohol, 26 responden mencakar diri sendiri, 10 responden overdosis, 35 responden memukul diri sendiri, 24 responden tidak mengobati luka dengan sengaja, 13 responden membuat kondisi medis memburuk, 36 responden membuat diri kelaparan secara sengaja, 0 responden bersetubuh sembarangan dengan siapa saja, tujuh responden menyalahgunakan resep obat, 52 responden menyiksa diri dengan pikiran yang menghancurkan diri sendiri, satu responden memakan *soffel* (obat nyamuk), satu responden mencubit diri sendiri, satu responden mengkonsumsi makanan/minuman secara berlebihan dengan sengaja dan satu responden menampar diri sendiri.

Secara keseluruhan, tindakan yang paling banyak dilakukan oleh remaja yang melakukan *non-suicidal self-injury* adalah tindakan menyiksa diri dengan pikiran yang

menghancurkan diri sendiri yakni sebanyak 52 responden dari 89 responden sedangkan tindakan membakar kulit, memakan *soffel* (obat nyamuk), mencubit diri sendiri, mengkonsumsi makanan atau minuman secara berlebihan dengan sengaja dan menampar diri adalah tindakan yang paling jarang dilakukan oleh remaja yakni masing-masing 1 responden pada setiap bentuk perilaku non-suicidal self-injury dari 89 responden. Responden paling banyak memilih opsi sangat setuju (skala 5) yaitu sebanyak 35 orang (39,3%) pada pernyataan yang merujuk terkait bentuk menyiksa diri dengan pemikiran yang mengalahkan diri sendiri (tidak memihak diri sendiri) dibandingkan pernyataan lainnya. Hal ini kemungkinan dapat disebabkan karena fase remaja merupakan fase dimana keadaan emosional seseorang belum stabil. Seorang remaja mudah mengalami emosi yang cenderung sulit dikendalikan apabila tidak dikelola dengan baik (Hasmarlin dan Hirmaningsih, 2019). Pengaruh emosional ini memiliki hubungan terhadap pemikiran seseorang mengenai pemikiran rasional karena memberikan informasi terkait pemahaman terhadap dunia sekitar (Ikhsani, 2020). Sedangkan, tindakan yang paling sedikit dilakukan oleh remaja dilihat dari jumlah responden yang paling banyak memilih skala 1 (sangat tidak setuju) yaitu pernyataan terkait dengan memaksakan mengonsumsi obat pencahar atau obat cuci perut untuk menyakiti diri sendiri yaitu sebanyak 81 orang (91%) dari 89 responden.

Perbedaan jenis kelamin juga memberikan pengaruh terhadap perilaku *non-suicidal self-injury*. Dari total 89 responden yang pernah melakukan tindakan *non-suicidal self-injury*, sebanyak 63 responden berjenis kelamin perempuan sedangkan hanya 22 responden yang berjenis kelamin laki-laki, 4 responden lainnya memilih untuk tidak menyebutkan. Faktor *social support* yang terlihat dominan menyebabkan besarnya kecenderungan tindakan *non-suicidal self-injury* adalah dukungan dari keluarga yang kurang. Penelitian lain juga menjelaskan bahwa perilaku *non-suicidal self-injury* juga dipengaruhi oleh kurangnya komunikasi antara orang tua dan remaja. Hal tersebut disebabkan oleh kebingungan remaja dalam menyelesaikan masalahnya sendiri sehingga perlu bantuan dan arahan dari lingkungan terdekat seperti keluarga dalam mengambil keputusan (Sari et al., 2022). Sedangkan, dukungan dari teman dan orang yang berarti atau spesial merupakan aspek yang memiliki pengaruh tertinggi agar individu tidak melakukan tindakan *non-suicidal self-injury*. Hal ini juga mendukung penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa salah satu faktor dukungan yang kuat adalah dukungan sosial dari teman, dimana individu lebih terbuka terhadap teman-temannya (Sari & Rahmasari, 2022). Setiap item yang mewakili aspek-aspek *social support* menunjukkan bahwa aspek *social support* yang paling dominan terlihat adalah dukungan dari teman dengan skor tertinggi pada item nomor 12 yaitu 40 responden yang menjawab 'setuju' bahwa mereka dapat membicarakan masalah-masalah mereka dengan temannya. Sedangkan aspek *social support* yang paling rendah berada pada dukungan dari keluarga dengan skor tertinggi pada item nomor 8 yaitu 34 responden menjawab 'sangat tidak setuju' bahwa 49 mereka tidak dapat membicarakan masalah-masalah mereka dengan keluarganya.

Pada pertanyaan terkait dengan usaha keluarga untuk membantu, responden banyak menjawab skala 3 dan 5 yaitu opsi 'netral' dan 'setuju' yaitu masing-masing sebanyak 22 orang (24,7%) sedangkan paling sedikit berada pada opsi 'sangat setuju' yaitu 12 orang (13,5%). Pada pernyataan bantuan emosional dan dukungan yang dibutuhkan dari keluarga, responden paling banyak menjawab pada opsi 'netral' yaitu sebanyak 23 orang (25,8%) sedangkan paling sedikit ada pada opsi 'sangat setuju' yaitu hanya 10 orang (11,2%). Bahkan pada pertanyaan terkait membicarakan masalah dengan keluarga, responden paling banyak memilih opsi 'tidak setuju' yaitu sebanyak 34 orang (38,2%) sedangkan yang memilih opsi 'sangat setuju' hanya

sebanyak 8 orang (9%) responden. Hal ini menunjukkan bahwa kebanyakan dari mereka tidak membicarakan masalah dengan keluarga yang bisa terjadi karena pola komunikasi yang tidak efektif di dalam keluarga. Oleh karena itu, dapat diketahui bahwa sebagian besar individu yang melakukan perilaku *non-suicidal self-injury* karena mereka kurang mendapatkan *social support* dari lingkungan keluarganya.

Aspek *significant others* memiliki empat indikator dimana setiap indikatornya terdapat skor tertinggi yang sama pada skala 4 yaitu opsi 'setuju'. Responden juga cenderung memilih opsi skala 4 atau 5 yaitu opsi 'setuju' atau 'sangat setuju' dan tidak banyak memilih 'sangat tidak setuju' atau 'tidak setuju'. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasa mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang yang dianggapnya berarti atau spesial. Berikutnya, pada aspek *friends* terdapat tiga indikator dengan skor tertinggi pada skala 4 yaitu opsi 'setuju' dan satu indikator pada skala 3 yaitu opsi 'netral' sehingga berarti responden juga mendapatkan dukungan sosial yang cukup baik dari teman-temannya. Pada pernyataan mengenai membicarakan masalah dengan teman, responden paling banyak memilih pada skala 4 yaitu 'setuju' sebanyak 40 orang (44,9%). Maka dari itu, hal ini mengartikan bahwa kebanyakan responden merasa memiliki teman dan mendapatkan cukup dukungan emosional dari teman disaat mereka membutuhkan tempat untuk bercerita. Sementara itu, aspek *family* pada setiap indikatornya memiliki skor terendah yang sama yaitu pada skala 5 opsi 'sangat setuju'. Hal ini menjelaskan bahwa hanya sebagian kecil dari responden yang merasa secara penuh mendapatkan dukungan sosial dari keluarga mereka masing-masing.

Dalam penelitian ini dibuktikan bahwa *social support* menjadi salah satu faktor penting dalam kecenderungan perilaku *non-suicidal self-injury*. Ketika tingkat *social support* semakin tinggi, maka kecenderungan perilaku *non-suicidal self-injury* akan semakin menurun dan sebaliknya apabila tingkat *social support* rendah, maka kemungkinan kecenderungan perilaku *non-suicidal self-injury* akan semakin tinggi. Hal ini diperkuat dengan adanya beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa *social support* dapat menjadi faktor protektif bagi individu dengan *non-suicidal self-injury*, khususnya pada remaja (Christoffersen et al., 2015; Xin dkk., 2020). Kurangnya *social support* menjadi salah satu prediktor signifikan dalam timbulnya perilaku *non-suicidal self-injury* serta terlibat dalam pemeliharaan dan keparahan *non-suicidal self-injury* itu sendiri (Muehlenkamp et al, 2012). *Social Support* mempengaruhi seseorang untuk mendapatkan bentuk dukungan emosional, penghargaan, informasi, instrumental, dan kelompok dari keluarga, teman, dan orang yang dianggapnya berarti. Adanya bentuk dukungan ini membuat seseorang merasa dicintai, diperhatikan, dan dihargai sehingga akan membuat seseorang berpikir dua kali untuk melakukan tindakan *non-suicidal self-injury* dan memperkecil kemungkinan perilaku *non-suicidal self-injury* terjadi.

4. Simpulan

Berdasarkan tujuan dan rumusan masalah dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan sosial dan perilaku *non-suicidal self-injury* pada remaja di Jakarta. Hubungan ini bersifat negatif, yang berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima remaja, semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan perilaku menyakiti diri tanpa niat bunuh diri/NSSI. Sebaliknya, rendahnya dukungan sosial dapat meningkatkan kemungkinan remaja melakukan perilaku tersebut. Dengan demikian, temuan ini mendukung hipotesis yang diajukan dalam penelitian.

Daftar Rujukan

- Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Banjar, C. (2023, March 20). *Memprihatinkan, Kasus Self Harm Dilakukan Massal Oleh Remaja di Karangasem*. Sinar Harapan. Retrieved September 28, 2023, from <https://www.sinarharapan.co/kesra/3858121883/memprihatinkan-kasus-self-harm-dilakukan-massal-oleh-remaja-di-karangasem>
- Faradiba, A. T., Paramita, A. D., & Dewi, R. P. (2021). Emotion dysregulation and deliberate self-harm in adolescents. *Konselor*, 11(1). <https://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2). <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Ikhsani, Siva Nur. (2020, December 15). Pengertian Emosi. *Selasar*. Retrieved January, 08, 2024, from <https://www.selasar.com/emosi/>
- Kemp, Simon. (2021, September 27). *TikTok Users, Stats, Data, Trends, and More DataReportal Global Digital Insights*. DataReportal. Retrieved September 29, 2023, from <https://datareportal.com/essential-tiktok-stats>
- Kurniati, et al. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Psychological Well Being pada Pengangguran Terdidik. *Psibernetika*, 16(1).
- Kusumadewi, A. F., Yoga, B. H., Sumarni, S., & Ismanto, S. H. (2019). Self-Harm Inventory (SHI) Versi Indonesia Sebagai Instrumen Deteksi Dini Perilaku Self-Harm. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 8(1), 20–25. <https://doi.org/10.20473/jps.v8i1.15009>
- Liu, K., Yang, X., dan Xin, M. (2021). Impact of Violent Experiences and Social Support on R-NSSI Behavior among Middle School Students in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 3347. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073347>
- Rahmy, H. A., dan Muslimahayati. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *Journal of Demography, Ethnography, and Social Transformation*, 1(1).
- Rengkong, D., dan Pesau, H. G. (2023). Regulasi Emosi Kognitif dan Stress Pada Era Kenormalan Baru Covid-19. *Psibernetika* 16(1).
- Santrock, J. W. (2019). *ISE Life-Span Development*. New York: McGraw-Hill Education.
- Sari, M. Y., & Rahmasari, D. (2022). Dukungan Sosial pada Mahasiswi dengan Perilaku Menyakiti Diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(8).
- Sari, G. G., Wirman, W., & Fauzi, D. (2022). Communication Patterns of Adolescent Self-Harm Suffering in Interpersonal Relationship. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 10(1). <https://doi.org/10.24198/jkk.v10i1.29384>
- Sasonto, A. R. (2020, Maret 3). *Kita Perlu Lebih Serius Membahas 'Self Harm' yang Menghantui Anak Muda Indonesia*. Vice Indonesia.
- Smith, T. W., & Sarafino, E. P. (2017). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (9th ed.). New Jersey: Wiley.
- Thesalonika, & Apsari, N. C. (2022). *Perilaku Self-Harm atau Melukai Diri Sendiri yang Dilakukan oleh Remaja (Self-Harm or Self-Injuring Behavior by Adolescents)*, 4 No. 2, 213-224.
- Tracy, N. (2021, December 24). Effects of Self-Harm, Self-Injury. *HealthyPlace*. Retrieved on 2023, September 29 from <https://www.healthyplace.com/abuse/self-injury/effects-of-self-harm-self-injury>
- Widayawati. (2018). Bagi Para Remaja, Kenali Perubahan Fisik untuk Menghindari Masalah Seksual. *Kementerian Kesehatan*. Retrieved September 29, 2023, from <https://www.kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/bagi-para-remaja-kenali-perubahan-fisik-menghindari-masalah-seksual>
- Widayawati, S., et al. (2022). Studi Deskriptif: Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja. *Psibernetika* 15(2).
- Wijaya, D. A. P., & Saprowi, F. S. N. (2022). Analisis Dimensi: Dukungan Sosial dan Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood. *Psycho Idea*, 20(1), 41–49 <https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PSYCHOIDEA>