

**PERILAKU *SELF-INJURY* PADA REMAJA PENGIDAP
BIPOLAR DI DESA PURBALINGGA LOR**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh :

Desi Dwi Prastiwi
Nim : 1717101056

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT
FAKULTAS DAKWAH
UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI
PURWOKERTO
2022**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini, saya:

Nama : Desi Dwi Prastiwi

NIM : 1717101056

Jenjang : S1

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : **Perilaku *Self-Injury* Pada Remaja Pengidap Bipolar di Desa**

Purbalingga Lor

Menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri kecuali bagian yang dirujuk sumbernya. Jika ada kutipan dalam skripsi ini ditulis sumber yang tepat.

Purwokerto, 27 Desember 2022

Yang menyatakan



Desi Dwi Prastiwi

NIM.1717101056



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553, www.uinsaizu.ac.id

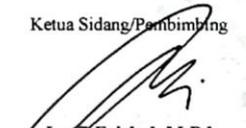
PENGESAHAN

Skripsi Berjudul :

Perilaku Self-Injury Pada Remaja Pengidap Bipolar di Desa Purbalingga Lor

Yang disusun oleh Desi Dwi Prastiwi NIM. 1717101056 Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam, Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifudin Zuhri, telah diujikan pada hari Senin tanggal 16 Januari 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Bimbingan dan Konseling oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

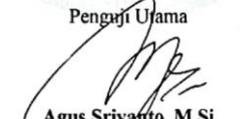
Ketua Sidang/Pembimbing


Luthi Faishol, M.Pd
NIP. 19921028 201903 1 013

Sekretaris Sidang/Penguji II


Agung Widodo, M.A
NIP. 199306222019031015

Penguji Utama


Agus Srivanto, M.Si
NIP. 19750907 199903 1 002

Mengesahkan,

Purwokerto, ... 30-1-2023

Dekan,




H. Abdul Basit, M.Ag.
19691219 199803 1 001

NOTA DINAS PEMBIMBING

Assalamualaikum Warohmatullahi Wabarokatuh.

Setelah melakukan bimbingan telaah, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi dari :

Nama : Desi Dwi Prastiwi

NIM : 1717101056

Jenjang : S-1

Prodi/Fakultas : Bimbingan Konseling Islam/Dakwah

Judul Skripsi : **Perilaku *Self-Injury* Pada Remaja Pengidap Bipolar Di Desa Purbalingga Lor**

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Universitas Islam Negeri Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). demikian atas perhatiannya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamualaikum Warohmatullahi Wabarokatuh.

Purwokerto, 27 Desember 2022
Pembimbing



Lutfi Faishol, M.Pd
NIP. 19921028 201903 1 013



MOTTO

“ Kamu harus tau bahwa kamu tidak akan pernah mendapatkan apa yang tidak ditakdirkan untukmu “

(Ali bin Abi Thalib)



**PERILAKU *SELF-INJURY* PADA REMAJA PENGIDAP BIPOLAR DI
DESA PURBALINGGA LOR
Universitas Islam Negeri Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto**

Desi Dwi Prastiwi
1717101056

ABSTRAK

Perilaku *self-injury* merupakan suatu bentuk menyakiti diri sendiri yang dilakukan secara sengaja oleh individu yang bertujuan untuk mengatasi rasa sakit secara emosional dengan cara melukai dirinya sendiri. Perilaku *self-injury* bertujuan untuk mengubah emosi negatif menjadi emosi positif yang dirasakan oleh individu. Perasaan yang mudah berubah-ubah atau *mood swing* yang dimiliki oleh pelaku *self-injury* sama halnya dengan individu penderita bipolar. Karena gaga kalangan penderita bipolar memiliki keterbatasan dalam mengelola perasaan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku *self-injury* terkait bentuk perilaku *self-injury*, faktor penyebab *self-injury*, solusi untuk perilaku *self-injury*. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan kualitatif dan jenis penelitian studi kasus. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu berupa wawancara, observasi, dokumentasi. Subjek dalam penelitian ini dijadikan sebagai sumber informasi yaitu subjek utama (QA) dan subjek pendukung (KI dan AE).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran bentuk *self-injury* yang dilakukan oleh subjek yaitu menyayat permukaan kulit tangan, menjambak rambut, menampar wajah yang dilakukan secara berulang-ulang. *Self-injury* dilakukan ketika subjek sedang mengalami emosi negatif pada situasi kesendirian. Faktor penyebab *self-injury* pada subjek yaitu trauma masa lalu dengan ibunya ketika subjek memiliki kesalahan maka akan mendapat hukuman oleh ibunya dan kehilangan sosok ayah karena meninggal dunia. Solusi yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu pihak keluarga memberikan pengobatan secara medis terhadap subjek guna untuk menadapatkan penanganan khusus dari ahlinya untuk kesembuhan diri subjek.

Kata kunci : Perilaku *self-injury*, Remaja, Bipolar

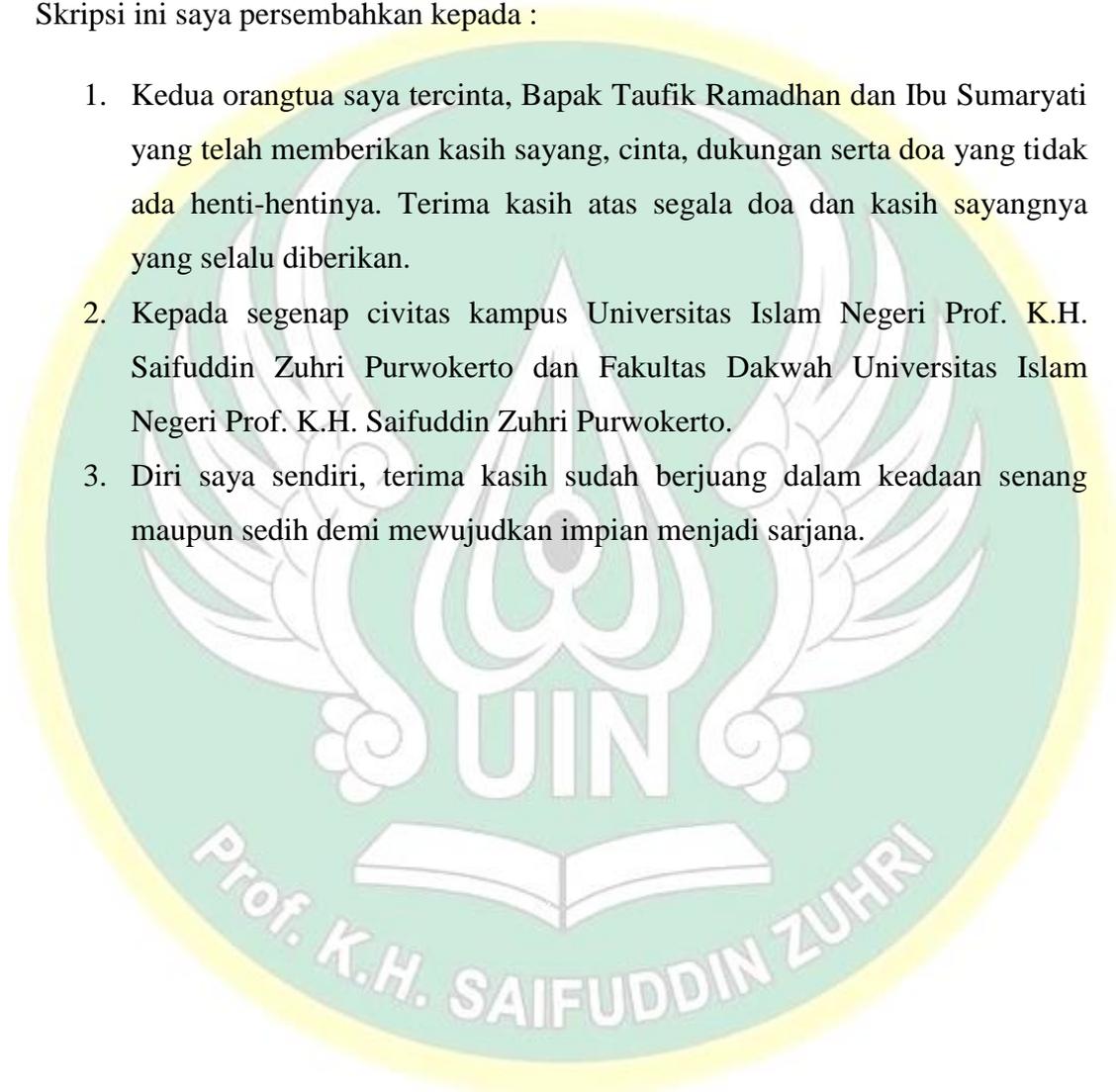
PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamiin...

Dengan segala nikmat, karunia dan ridho Allah SWT skripsi ini mampu terselesaikan.

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orangtua saya tercinta, Bapak Taufik Ramadhan dan Ibu Sumaryati yang telah memberikan kasih sayang, cinta, dukungan serta doa yang tidak ada henti-hentinya. Terima kasih atas segala doa dan kasih sayangnya yang selalu diberikan.
2. Kepada segenap civitas kampus Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Diri saya sendiri, terima kasih sudah berjuang dalam keadaan senang maupun sedih demi mewujudkan impian menjadi sarjana.



KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Alhamdulillah, penulis panjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “*Perilaku Self-Injury Pada Remaja Pengidap Bipolar di Desa Purbalingga Lor*” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial. Dalam proses penyusunan skripsi, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas bimbingan dan bantuannya kepada :

1. Prof. Dr. K.H Moh Roqib, M.Ag., Rektor Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Prof. Dr. H. Abdul Basit M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Nur Azizah, M.Si., Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Lutfi Faishol, M.Pd selaku Dosen Pembimbing terimakasih atas segala saran dan motivasinya.
5. Kedua orangtua saya yang telah memberi dukungan, kasih sayang, serta doa yang tak henti-hentinya. Terimakasih banyak atas segalanya.
6. Teman baik saya Nada Inas Salsabila, Tata, Aping, Fionda, Khalda, Fia Ma’rifah yang selalu memberi semangat kepada penulis dalam penyusunan skripsi.
7. Teman-teman BKI B 2017 Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
8. Seluruh pihak yang turut serta membantu dalam penyusunan skripsi.

Tidak ada kata yang dapat penulis ungkapkan untuk menyampaikan rasa terimakasih sebanyak-banyaknya. Penulis menyadari sengan segala kemampuan dan keterbatasan, maka dari itu penulis mengucapkan maaf yang sebesar-besarnya dan mudah-mudahan penelitian ini bermanfaat.

Purwokerto, 27 Desember 2022

Penulis



Desi Dwi Prastiwi
1717101056



DAFTAR ISI

COVER	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Definisi Operasional	7
C. Rumusan Masalah	10
D. Tujuan Penelitian	10
E. Manfaat Penelitian	10
F. Kajian Pustaka	11
G. Sistematika Penulisan	14
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Perilaku Self-Injury	15
1. Pengertian Self-Injury	15
2. Faktor-Faktor Penyebab Self-Injury	17
3. Jenis-Jenis Perilaku Self-Injury	19
4. Bentuk-Bentuk Perilaku Self-Injury	20
5. Karakteristik Perilaku Self-Injury	21
6. Solusi Untuk Mengatasi Self-Injury	22
B. Remaja	24
1. Pengertian Remaja	24
2. Karakteristik Remaja	26
3. Tugas Perkembangan Remaja	27

C. Bipolar.....	28
1. Pengertian Bipolar.....	28
2. Jenis-Jenis Gangguan Bipolar	29
3. Sebab-Sebab Munculnya Bipolar.....	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Subjek dan Objek Penelitian	34
D. Sumber Data.....	35
E. Teknik Pengumpulan Data.....	35
F. Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Gambaran Perilaku Self-Injury	39
B. Gambaran Umum Subjek.....	40
C. Perilaku Self-Injury Pada Subjek	43
D. Bentuk-bentuk Perilaku Self-Injury	47
E. Faktor-Faktor Penyebab Self-Injury	55
F. Solusi Perilaku Self-Injury	58
G. Analisis Data	58
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	70
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan keadaan yang sejahtera dari badan, jiwa dan raga. Kondisi tersebut merupakan sesuatu yang sangat dibutuhkan oleh setiap manusia guna untuk menjalankan kehidupan yang baik. Kesehatan mental merupakan terwujudnya keharmonisan antara fungsi jiwa, kesanggupan untuk menghadapi permasalahan yang biasa terjadi, serta merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya. Menurut ilmu kedokteran, kesehatan jiwa yang sehat yaitu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional dari individu dan hal itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain.

WHO memiliki data statistik mengenai orang yang mengalami gangguan jiwa. Kesehatan jiwa menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang signifikan di dunia, termasuk di Indonesia. Menurut data WHO terdapat sekitar 35 juta orang terkena depresi, 60 juta orang terkena bipolar, 21 juta terkena skizofrenia, 47,5 juta terkena demensia. Di Indonesia, dengan berbagai faktor biologis, psikologis, dan sosial dengan keanekaragaman penduduk maka jumlah kasus gangguan jiwa terus bertambah yang berdampak pada penambahan beban negara dan penurunan produktivitas manusia untuk jangka panjang. Data Rikedas menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 14 tahun keatas mencapai 15 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia. Sedangkan prevalensi dengan gangguan jiwa berat seperti skizofrenia mencapai 400.000 orang atau sebanyak 1,7 per 1000 penduduk.¹

Menurut penelitian Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) jumlah penderita gangguan bipolar di Indonesia berkisar

¹ Kementerian Kesehatan RI. 2016. Peran Keluarga Dukung Kesehatan Jiwa Masyarakat. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Dapat diunduh pada: <https://www.kemkes.go.id/article/print/16100700005/peran-keluarga-dukung-kesehatan-jiwa-masyarakat.html>

antara 0,3%-1,5% dari seluruh jumlah gangguan psikologi.² Negara Indonesia tidak termasuk dalam kategori gawat darurat penderita gangguan bipolar. Akan tetapi, hal ini perlu menjadi pemberitahuan kepada khalayak karena sebagian besar orang dengan gangguan jiwa terdiagnosa bipolar. Pelayanan kesehatan bagi penderita gangguan kejiwaan merupakan amanah untuk memberikan pelayanan yang layak. Pelayanan kesehatan jiwa dari tahun ke tahun selalu mengalami peningkatan. Bahkan, di masa pandemi covid-19 terjadi peningkatan gangguan kejiwaan dari 69,42% (2019) menjadi 73,5% (2020). Namun dengan demikian perlu adanya upaya yang lebih maksimal agar dapat dilayani secara kuratif, promotif dan rehabilitatif.³

Kesadaran dan pengetahuan masyarakat terhadap kesehatan mental yang kurang tinggi ini menyebabkan munculnya perlakuan yang kurang baik terhadap penderita penyakit mental. Terdapat banyak penyakit gangguan mental yang sulit terdeteksi terlihat dari penampilan luar dan bukan bawaan dari lahir seperti schizophrenia, bipolar disorder, manik, depresi, paronid.⁴ Pada hakekatnya manusia yang sehat memiliki kemampuan yang baik guna untuk merespon setiap tindakan yang ada pada lingkungan sekitarnya. Setiap manusia yang sehat apabila merasakan hal buruk atau bad mood disisi lain juga akan merasakan bahagia dan senang atau good mood. Namun, berbeda dengan orang yang mengidap bipolar disorder yang memiliki pola perasaan yang berubah-ubah secara drastis atau dikenal dengan *mood swings*.⁵

Gangguan bipolar merupakan gangguan kejiwaan yang mulai saat ini dikenali oleh masyarakat umum, walaupun masih banyak juga masyarakat yang awam dengan gangguan bipolar maupun masalah gangguan jiwa atau gangguan mental lainnya. Bipolar diartikan sebagai gangguan mood yang menyebabkan perubahan suasana hati secara tiba-tiba. Perubahan ini terjadi

² Nugroho, Y. P., Waluyanto, H. D., Zacky, A. (2015), Perancangan Novel Grafis Pengenalan Dan Penanganan Bipolar Disorder. *Jurnal DKV Adiwarna*, No. 1, hlm. 1

³ <https://dinkes.purbalinggakab.go.id/rapat-koordinasi-tim-pelaksana-kesehatan-jiwa-masyarakat-kabupaten-purbalingga/>

⁴ Berry Choresyo, Soni Akhmad Nulhaqim, Hery Wibowo. Kesadaran Masyarakat Terhadap Penyakit Mental, *Riset&PKM*, Vol 2(3), ISSN: 2442-4480, hlm. 381

⁵ C.Georg Boree, *Dasar-Dasar Psikologi Sosial*, (Yogyakarta: Prisma Sophie, 2006), hlm. 274

saat depresi atau sedih yang kemudian berubah menjadi gembira, atau panik dengan waktu yang singkat. Perubahan yang didasari oleh suasana hati oleh orang bipolar atau orang biasa ini disebut ODB dan perubahan ini bersifat menyeluruh untuk segala aktivitas. Bahkan setiap orang bisa merasakan sedih ataupun bahagia seharian penuh. Gangguan bipolar menyebabkan ODB sedih berkepanjangan tanpa ada alasan yang jelas atau bahagia yang berkepanjangan karena ODB sedang nyaman dengan hal yang ia senangi.

Orang yang mengalami gangguan bipolar bisa merasa sangat antusias dan semangat terhadap sesuatu atau bisa disebut dengan istilah episode maniak/manik. Tetapi, ketika mood nya sedang buruk orang yang mengalami gangguan bipolar bisa merasa sangat depresi, kesepian, putus asa. Hal ini yang dapat memicu terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan.⁶ Gejala gangguan bipolar episode manik ini meliputi perasaan sensitif, kurang istirahat, harga diri melonjak naik. Dan pada gejala depresi meliputi kehilangan minat, waktu tidur tidak normal pada umumnya, gelisah, merasa tidak berharga, dan kurang konsentrasi.⁷

Menurut Shastry, gangguan bipolar yaitu kondisi yang serius apabila tidak mendapatkan treatment khusus. Bahkan resiko terjadinya bunuh diri bagi orang yang mengalami gangguan bipolar yang tidak mendapatkan treatment diperkirakan sebesar 15%. Bunuh diri merupakan permasalahan umum dan penyebab utama kematian di dunia. WHO kawasan Asia Tenggara mencatat peningkatan angka bunuh diri dari 10 per 100.000 penduduk pada tahun 1950-an menjadi 18 per 100.000 penduduk pada tahun 1995 dan sekitar 73% kejadian bunuh diri diseluruh dunia pada tahun 2007 terjadi di negara berkembang. WHO juga mencatat rata-rata penduduk Indonesia yang meninggal akibat bunuh diri mencapai 24 per 100.000 penduduk. Study terbaru menunjukkan bahwa mayoritas bunuh diri di Indonesia yakni

⁶ Kurnia Nofiyana, Ratna Supradewi. Penerimaan Diri pada Wanita Dengan Gangguan Bipolar, *Konferensi Ilmiah Mahasiswa UNISSULA (KIMU) 2*, ISSN: 2720-9148. (Semarang: Universitas Islam Sultan Agung, 2019), hlm. 1374-1375

⁷ Faizal Ramadhan, Alfriyanto Syahrudin. Gambaran Coping Stress Pada Individu Bipolar Dewasa Awal, *Jurnal Psikologi Universitas Indonesia Timur*, Vol. 1 No. 1 April 2019, hlm. 11

berhubungan dengan masalah kesehatan mental yang dapat membawa seseorang untuk melakukan tindakan bunuh diri. Usia paling umum pada orang yang mengalami gangguan bipolar yaitu 17-21 tahun sehingga gangguan bipolar sering disebut sebagai highly disabling illness.⁸

Akibat dari dampak yang disebabkan oleh gangguan bipolar disorder, tentu akan menjadi ancaman yang bagi kehidupan manusia, baik dalam lingkungan keluarga maupun lingkungan sosialnya. Sebagai makhluk sosial, manusia tentu akan melakukan aktifitas atau interaksi sosial dengan orang lain yang memiliki karakteristik yang berbeda dan bermacam-macam. Baik dalam hal pemikiran, pendapat, kemampuan, kepentingan, status sosial, budaya dan agama. Dari perbedaan hal tersebut tidak dipungkiri bahwa tidak akan menimbulkan konflik dan disharmoni interaksi sosial antar individu dan antar kelompok.⁹ Permasalahan dan dampak yang muncul dari gangguan bipolar disorder, tidak hanya pada ranah sosial dan hubungan antara manusia saja, bahkan lebih dari itu. Hal ini menjadi permasalahan yang besar ketika gangguan bipolar menimbulkan dampak hingga pada level yang sangat mengkhawatirkan, terutama saat gangguan bipolar mampu merubah sistem kejiwaan individu menjadi pribadi yang berbeda termasuk pada tindakan dan perilaku keagamaan individu tersebut.¹⁰

Orang yang mengalami gangguan bipolar tidak lepas dengan perilaku *self-injury*. Perilaku *self-injury* dapat kita temukan pada orang yang mengalami gangguan kejiwaan yang telah didiagnosis antara lain seperti gangguan perasaan atau suasana hati, penyalahgunaan zat atau ketergantungan, gangguan makan, gangguan psikotik, gangguan kepribadian. *Self-injury* merupakan masalah kesehatan mental yang sering terjadi dikalangan remaja. Hal ini lebih umum terjadi pada remaja wanita dibandingkan laki-laki. Perilaku *self-injury* diartikan sebagai perilaku

⁸ Faizal Ramadhan, Alfriyanto Syahrudin. Gambaran Coping Stress pada Individu Bipolar Dewasa Awal, *Jurnal Psikologi Universitas Indonesia Timur*, Vol. 1 No. 1 April 2019, hlm. 10-11

⁹ Zaviera Ferdinand, *Teori Kepribadian Sigmund Freud*, (Yogyakarta: Prosmasophie, 2007), hlm. 98

¹⁰ Zaviera Ferdinand, *Teori Kepribadian Sigmund Freud*, (Yogyakarta: Prosmasophie, 2007), hlm. 102

menyakiti diri sendiri yang dilakukan dengan sengaja. Bentuk dari *self-injury* yang umum dilakukan antara lain menyayat/memotong kulit, memukul, membakar, mencakar diri sendiri. Meskipun hal ini terjadi tanpa ada niatan untuk mengakhiri hidup atau mati, bukan berarti hal ini tidak berbahaya. Tidak adanya niatan untuk mati tidak dengan sendirinya melindungi perilaku *self-injury* dari kematian.¹¹

Kita sebagai umat muslim sudah seharusnya berpegang teguh pada firman Allah dalam keadaan apapun, baik sehat maupun sakit secara fisik maupun mental. Al-Qur'an adalah sebagai petunjuk kepada umat manusia, salah satu ayat Al-Qur'an menjelaskan :

فَلَعَلَّكَ بَاخِعٌ نَفْسِكَ عَلَىٰ آثَارِهِمْ إِن لَّمْ يُؤْمِنُوا بِهَذَا الْحَدِيثِ أَسَفًا

Artinya : “Maka (apakah) barangkali kamu akan membunuh dirimu karena bersedih hati setelah mereka berpaling, sekiranya mereka tidak beriman kepada keterangan ini (Al-Quran).”(Q.S Al-Kahfi:6)

Faktor penyebab munculnya perilaku *self-injury* diantaranya yaitu stres dan trauma. Stres dan trauma pada kejadian masa lalu menjadikan munculnya pikiran dan perasaan tentang *self-injury*. Banyak dari pelaku *self-injury* yang dipengaruhi oleh pengalaman penyiksaan dimasa lalunya seperti secara fisik, emosional, seksual. Sehingga pelaku menjadi kurang memiliki kemampuan dalam mengendalikan emosi dan cenderung banyak menghadapi masalah dikemudian hari. Strong (1998, dalam Caperton, 2004) menemukan bahwa alasan utama seorang individu melakukan *self-injury* yaitu untuk mengubah suasana hati yang sedang dirasakan. Sering kali orang mengira perilaku bahwa *self-injury* yang dilakukan individu untuk mencari perhatian kepada orang lain. Namun sebetulnya individu yang melakukan hal tersebut menyadari apa yang telah dilakukan, menyadari bahwa luka yang ada pada dirinya dan menyembunyikan dari orang lain.¹²

¹¹ Niva Fadhila dan Muhammad Syafiq, Pengalaman Psikologis Self-Injury Pada Perempuan Dewasa Awal, *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2020. Vol. 7(3), hlm. 168

¹² Niva Fadhila dan Muhammad Syafiq, Pengalaman Psikologis Self-Injury Pada Perempuan Dewasa Awal, *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2020. Vol. 7(3), hlm. 169

Dalam hal ini, penulis menemukan sebuah kasus bahwa terdapat individu yang mengalami gangguan bipolar. Individu mengalami gangguan bipolar hingga melakukan perilaku *self-injury* atau melukai diri sendiri. Subjek dibesarkan oleh keluarga yang terbilang cukup mampu dalam segi ekonomi. Mendapat kasih sayang yang cukup dari orangtua terutama oleh ayahnya, dan oleh kedua kakek neneknya. Dari segi keagamaan, keluarga subjek dapat dikatakan cukup baik. Keluarga subjek dikenal dengan keluarga yang pendiam. Faktor penyebabnya yaitu kehilangan sosok ayah (meninggal), hubungan dengan ibunya kurang terbuka, memiliki rasa trauma masa lalu dengan ibunya yaitu ketika subjek melakukan kesalahan maka akan diberi hukuman oleh ibunya. Ketika subjek sedang memiliki masalah lalu ingat sosok ayah, ingat trauma masa lalu dengan ibunya maka hal yang dirasakan emosi, sedih, marah. Setiap hari subjek merasa kesepian dirumah butuh seseorang untuk bertukar cerita, karena ditinggal ibunya kerja akhirnya dirumah lebih sering bertemu dengan kakek neneknya. Hal tersebut yang menjadi salah satu faktor penyebab mengalami gangguan bipolar sehingga sampai melakukan *self-injury* dengan cara menyayat tangan, menampar mukanya sendiri dan menjambak rambut. Menurut pengakuan subjek, perilaku tersebut sudah dilakukan secara berulang ketika perasaan emosi sedang naik. Alasan untuk melakukan *self-injury* untuk mengobati suasana maupun perasaan negatif pada dirinya sendiri. Setelah lulus dari perguruan tinggi, subjek beberapa waktu lalu menganggur dirumah dan hal ini pun memicu emosi yang tidak terkontrol kembali. Setelah beberapa waktu menganggur, kemudian subjek mendapat panggilan kerja di salah satu perusahaan di Purwokerto. Tidak bertahan lama akhirnya memutuskan untuk resign. Kemudian menganggur lagi dan sempat merasa stress karna dirumah tidak ada kegiatan.

Ketika subjek sedang memiliki masalah dan masalah tersebut disebabkan oleh diri sendiri munculah emosi negatif, justru karena hal tersebut yang membuat subjek merasa sangat kecewa dan marah yang pada akhirnya mudah untuk melakukan *self-injury*. Subjek merasa sangat marah dan emosi

ketika memiliki masalah yang disebabkan oleh dirinya sendiri karena merasa trauma masa lalu. Jadi, waktu kecil ketika subjek melakukan kesalahan maka akan diberi hukuman oleh ibunya. Hal tersebut yang selalu tertanam dalam diri subjek, sehingga ketika melakukan kesalahan terhadap diri sendiri yang akhirnya menyebabkan suatu masalah maka subjek akan merasa perlu memberi hukuman untuk diri sendiri dengan cara melakukan self-injury. Dengan melakukan self-injury terhadap diri sendiri membuat subjek merasa puas dan plong karena berhasil melampiaskan kekesalan terhadap dirinya sendiri.

Kondisi seperti inilah yang membuat penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian. Hal ini juga disebabkan sampai pada saat ini penyakit kesehatan mental atau bipolar disorder ini selalu mengalami peningkatan yang signifikan baik dari kalangan anak-anak, remaja, dewasa. Dengan mengalami gangguan bipolar, seorang individu akan rentan dengan melakukan hal-hal yang bisa membuat dirinya tersakiti seperti melakukan perilaku *self-injury* yang disebabkan oleh faktor dari permasalahan yang dialaminya. Maka peneliti lebih menekankan pada perilaku, latar belakang keluarga, faktor peyebab *self-injury* pengidap bipolar dan bentuk perilaku *self-injury*. Dengan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti permasalahan tersebut dengan judul **“Perilaku Self-Injury Pada Remaja Pengidap Bipolar Di Desa Purbalingga Lor”**.

B. Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini, yaitu :

1. Perilaku *Self-Injury*

Self-injury adalah bentuk perilaku dimana individu berusaha untuk melukai diri sendiri namun tidak berniat bunuh diri dan hal tersebut dilakukan dengan sadar dan sengaja. Alasan individu melakukan *self-injury* adalah ingin mengatasi rasa sakit yang secara emosional atau hanya untuk menghilangkan kekosongan kronis yang ada pada diri individu tersebut.

Menurut Amalia *self-injury* adalah bentuk aniaya yang sengaja dilakukan untuk mengatasi rasa sakit secara emosional dengan cara melukai dirinya sendiri tanpa dengan tujuan bunuh diri. *Self-injury* bisa juga dikatakan sebagai bentuk pelampiasan emosi yang sulit diungkapkan dengan kata-kata, hal ini dilakukan mungkin karena sakit pada fisik lebih mudah disembuhkan daripada sakit interpersonal.¹³

Kesimpulannya bahwa perilaku *self-injury* merupakan perilaku dimana seorang individu melakukan tindakan yang bertujuan untuk melukai diri sendiri dengan sengaja tanpa dengan niatan bunuh diri. Namun, tanpa adanya niatan bunuh diri perilaku *self-injury* bukan berarti tidak berbahaya. Tetap saja perilaku tersebut berbahaya karena merugikan diri sendiri walaupun pelaku merasa senang dan puas ketika melakukan hal tersebut.

Dalam penelitian ini, *perilaku self-injury* yang dimaksud yaitu individu melakukan *self-injury* dengan sengaja dan sadar dengan alasan merasa stress ketika mengingat kejadian saat ayahnya meninggal dan hal-hal yang membuat dirinya down. Bentuk dari perilaku *self-injury* yaitu menyayati kulit tangan dengan jarum pentul, dan menampari mukanya sampai membekas merah.

2. Remaja

Remaja merupakan masa dimana individu beralih dan mengalami perubahan dari masa anak-anak menuju dewasa. Pada masa inilah individu mulai beradaptasi dengan konflik dan permasalahan kehidupan. Sebagian remaja memiliki kemampuan untuk mengatasi dan menyelesaikan masalah dan konflik dengan baik namun pada sebagian remaja lainnya ada yang mengalami kesulitan dalam menyelesaikan dan mengatasi masalah dan konflik dengan baik. Sehingga dari ketidakmampuan itulah yang menyebabkan tekanan pada remaja dan terjadinya stress.

¹³ Ririn Sholihah, "Teknik Expressive Writing Untuk Mengatasi Self Injury Pada Penerima Manfaat Di Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Tawangmangu", *Skripsi*, Surakarta: Perpustakaan IAIN Surakarta, 2020, hlm. 19-20

Menurut Safaria dan Saputra menjelaskan bahwa remaja ketika mengalami distres maka hal tersebut dapat menimbulkan emosi yang negatif. Ketika remaja mengalami emosi negatif dan emosi tersebut tidak diatasi dengan baik maka akan sulit mengendalikan dirinya sehingga dapat melakukan hal-hal yang menyakiti dan merugikan dirinya sendiri.¹⁴

Kesimpulannya bahwa remaja merupakan masa perubahan dimana masa anak-anak menjadi menuju dewasa. Dalam usia remaja rentan sekali dengan perubahan emosi atau mood pada setiap individu.

Remaja yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu kemampuan individu pengidap bipolar ketika mengalami stress maka menimbulkan emosi negatif yang pada akhirnya menyakiti dirinya sendiri.

3. Bipolar

Bipolar disorder adalah jenis penyakit dalam keilmuan psikologi dalam perkembangannya bipolar disorder merupakan salah satu penyakit mental yang termasuk dalam kategori penyakit gangguan jiwa.¹⁵ Gangguan bipolar disorder dapat juga diartikan dengan istilah *manic-depressive* yang artinya antara kebahagiaan atau perasaan gembira berlangsung secara berlebihan dan perasaan depresi atau frustrasi yang terjadi secara tidak wajar dan tidak terkendalikan baik oleh penderita bipolar, atau orang lain maupun keluarganya.¹⁶

Penyakit bipolar masuk dalam deretan penyakit yang saat ini menjadi objek kajian dan penelitian, baik dari kalangan profesional, para psikolog, kedokteran serta pihak-pihak yang berkaitan dengan ilmu psikologi. Dalam kurun waktu terakhir bipolar menunjukkan eksistensinya

¹⁴ Cindy M. Malumbot, Melkian Naharia, Sinta E. J. Kaunang, Studi Tentang Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Self Injury Dan Dampak Psikologis Pada Remaja, *Psikopedia, Vol. 1, No. 1, Desember 2020*. Hlm. 16

¹⁵ Sarwono Wirawan Sarlito, *Teori-Teori Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1995), hlm. 27

¹⁶ Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi Dan Depresi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hlm. 35

sebagai salah satu penyakit yang berbahaya khususnya dikalangan remaja, dewasa, dan dewasa matang.¹⁷

Dapat disimpulkan bahwa gangguan *bipolar disorder* merupakan gangguan perasaan atau mood seseorang yang terjadi secara tiba-tiba dalam kurun waktu yang cukup lama.

Bipolar yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu ketika mengalami gangguan perasaan yang berubah-ubah baik ketika sedang mengalami senang berlebihan maupun stress berlebihan.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana bentuk perilaku *self-injury* pada remaja pengidap bipolar di RT 03 RW 06 Purbalingga Lor?
2. Apa faktor penyebab terjadinya perilaku *self-injury* pada remaja pengidap bipolar di RT 03 RW 06 Purbalingga Lor?
3. Bagaimana solusi perilaku *self-injury* yang dilakukan pada remaja pengidap bipolar di RT 03 RW 06 Purbalingga Lor?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bentuk perilaku *self-injury* pada remaja pengidap bipolar di RT 03 RW 06 Purbalingga Lor
2. Untuk mengetahui faktor penyebab terjadinya perilaku *self-injury* pada remaja pengidap bipolar di RT 03 RW 06 Purbalingga Lor
3. Untuk mengetahui solusi perilaku *self-injury* yang dilakukan oleh remaja pengidap bipolar di RT 03 RW 06 Purbalingga Lor

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat khususnya dalam bimbingan dan konseling mengenai perilaku *self-injury* pada penderita bipolar.

¹⁷ Sarwono Wirawan Sarlito, *Teori-Teori Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1995), hlm. 27

2. Manfaat Praktis

- a. Dapat menjadi acuan serta bermanfaat bagi penderita bipolar khususnya pada subjek dalam penelitian ini.
- b. Bagi keluarga subjek khususnya orang tua, dapat menjadi manfaat dan pengetahuan mengenai perilaku *self injury* pada pengidap bipolar.
- c. Bagi masyarakat dapat menjadi dasar pengetahuan dalam upaya memahami perilaku *self-injury* dan gangguan bipolar maupun penyakit mental lainnya.
- d. Sebagai sumber referensi dan bahan masukan untuk peneliti selanjutnya mengenai perilaku *self-injury* pada penderita bipolar.
- e. Menjadi sarana bagi penulis untuk memperdalam ilmu tentang perilaku *self-injury*.

F. Kajian Pustaka

Kajian pustaka mengemukakan teori-teori yang relevan dengan masalah yang akan diteliti. Dan untuk terhindar dari keasamaan penelitian yang lain, maka diperlukan kajian pustaka terhadap penelitian terdahulu yang masih ada relevansinya dengan penelitian yang ditulis oleh penulis. Diantaranya adalah :

Pertama, skripsi Destiana Maidah yang berjudul “*Self Injury Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pelaku Self Injury)*”.¹⁸ Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran perilaku *self-injury* tentang latar belakang, dinamika, bentuk-bentuk perilaku, faktor penyebab, dampak serta karakteristik dari pelaku *self-injury*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan wawancara, observasi, rekaman, alat tes psikologi (DAP, BAUM, HTP). Persamaan dalam penelitian ini yaitu pada bentuk perilaku *self-injury* dan faktor penyebab *self-injury*, sedangkan perbedaannya yaitu dalam penelitian ini teknik pengumpulan data menggunakan alat tes psikologi berbeda dengan penelitian yang ditulis oleh penulis hanya menggunakan wawancara, observasi, dokumentasi.

¹⁸ Destiana Maidah, *Self Injury Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pelaku Self Injury)*. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2013

Kedua, skripsi Akwila Verenisa yang berjudul “*Gambaran Self-Injury Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran*”.¹⁹ Hasil dari penelitian ini adalah bahwa alasan mahasiswa melakukan *self-injury* karena mengalami masalah akademik. Kejadian *self-injury* lebih banyak dilakukan oleh perempuan daripada laki-laki. Karena perempuan mengalami perubahan hormon setiap bulan yang berpengaruh terhadap emosionalnya. Persamaan dalam penelitian ini yaitu mengetahui gambaran perilaku *self-injury*, sedangkan perbedaannya yaitu penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dan penelitian penulis menggunakan metode kualitatif.

Ketiga, jurnal Ghaida Az-zahra Kusnadi yang berjudul “*Self Injury In Adolescents That May Disturb The Mental Health*”.²⁰ Hasil dari penelitian ini bahwa metode dalam penelitian ini menggunakan studi kepustakaan. Dan sumber data maupun informasi mencakup beberapa laporan dalam kegiatan WHO, penelitian sebelumnya tentang topik kesehatan mental dan peraturan serta kebijakan yang terkait. Selama masa pandemi permasalahan yang dialami oleh masyarakat tidak hanya masalah sosial, ekonomi, fisik, tetapi juga pada masalah mental dan psikologis. Oleh karena itu, menyebabkan sebagian orang terutama remaja merasa bosan, sedih yang berdampak pada kesehatan mental sehingga muncul tindakan *self injury*. Hal ini dilakukan untuk meluapkan perasaan emosi diri oleh remaja namun dengan cara perilaku yang negatif berupa perilaku melukai diri sendiri tanpa ada niatan bunuh diri. Persamaan dalam penelitian ini yaitu membahas tentang faktor dan bentuk perilaku *self injury*. Sedangkan perbedaannya yaitu penelitian tersebut menggunakan metode studi kepustakaan dan penelitian yang ditulis oleh penulis menggunakan metode penelitian kualitatif.

Keempat, jurnal Komang Susmitha Awandari yang berjudul “*Self-Injury Yang Tercermin Pada Tokoh Ayumu dalam Manga Raifu Karya Keiko*”

¹⁹ Akwila Verenisa, *Gambaran Self-Injury Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran*. Skripsi. Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Bandung, 2020

²⁰ Ghaida Az-zahra Kusnadi, “Self Injury In Adolescents That May Disturb The Mental Health”, *Jurnal Psikologi Edukasi dan Konseling*, Vol. 1, no. 1, 2021

Suenobu".²¹ Hasil penelitian tersebut adalah untuk mengetahui karakteristik pelaku *self-injury*, faktor penyebab, serta dampak dari melakukan perilaku tersebut. Dalam penelitian tersebut subyek merasa benci terhadap dirinya sendiri, merasa kurang kasih sayang orang tua, serta diabaikan oleh temannya. Hal tersebut yang menjadi faktor penyebab melakukan *self-injury*. Persamaan penelitian tersebut dengan penulis yaitu membahas faktor penyebab melakukan *self-injury*, sedangkan perbedaannya yaitu penulis menjelaskan faktor penyebab perilaku *self-injury* pada pengidap bipolar.

Kelima, jurnal Muslimah Zahro Romas yang berjudul "*Self-Injury Remaja Ditinjau Dari Konsep Dirinya*".²² Hasil penelitian tersebut adalah mengetahui hubungan antara konsep diri dengan *self-injury* pada remaja. Dan menyebutkan bahwa ada hubungan negatif antara konsep diri dengan terjadinya perilaku *self-injury* pada remaja. Persamaan penelitian tersebut dengan penulis yaitu menjelaskan pengertian dan bentuk-bentuk *self-injury*. Sedangkan perbedaannya, dalam penelitian tersebut fokus terhadap konsep diri dengan *self-injury* pada remaja dan penelitian penulis fokus pada perilaku *self-injury* pada pengidap bipolar.

Dari beberapa literatur diatas, fokus penelitian lebih pada faktor penyebab *self-injury* dan bentuk-bentuk perilaku *self-injury* baik pada remaja maupun orang dewasa. Sedangkan dalam penelitian yang penulis lakukan saat ini lebih terfokus pada upaya untuk mengatasi atau solusi bagi pelaku *self-injury* pada pengidap bipolar. Oleh karena itu, penulis menyimpulkan bahwa belum terdapat penelitian tentang solusi perilaku *self-injury* pada remaja pengidap bipolar di desa Purbalingga.

²¹ Komang Susmitha Awandari, "Self-Injury Yang Tercermin Pada Tokoh Ayumu dalam Manga Raifu Karya Keiko Suenobu", *Jurnal Humanis*, Vol. 22, no. 2, 2018, (Bali: Fakultas Ilmu Budaya Universitas Udayana)

²² Muslimah Zahro Romas, "Self-Injury Remaja Ditinjau Dari Konsep Dirinya", *Jurnal Psikologi*, Vol. 8, (Yogyakarta: Universitas Proklamasi 45 2012)

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan merupakan suatu susunan dari penulis skripsi untuk memudahkan pembaca dalam memahami skripsi. Sistematika pembahasan terdiri dari 5 BAB yaitu:

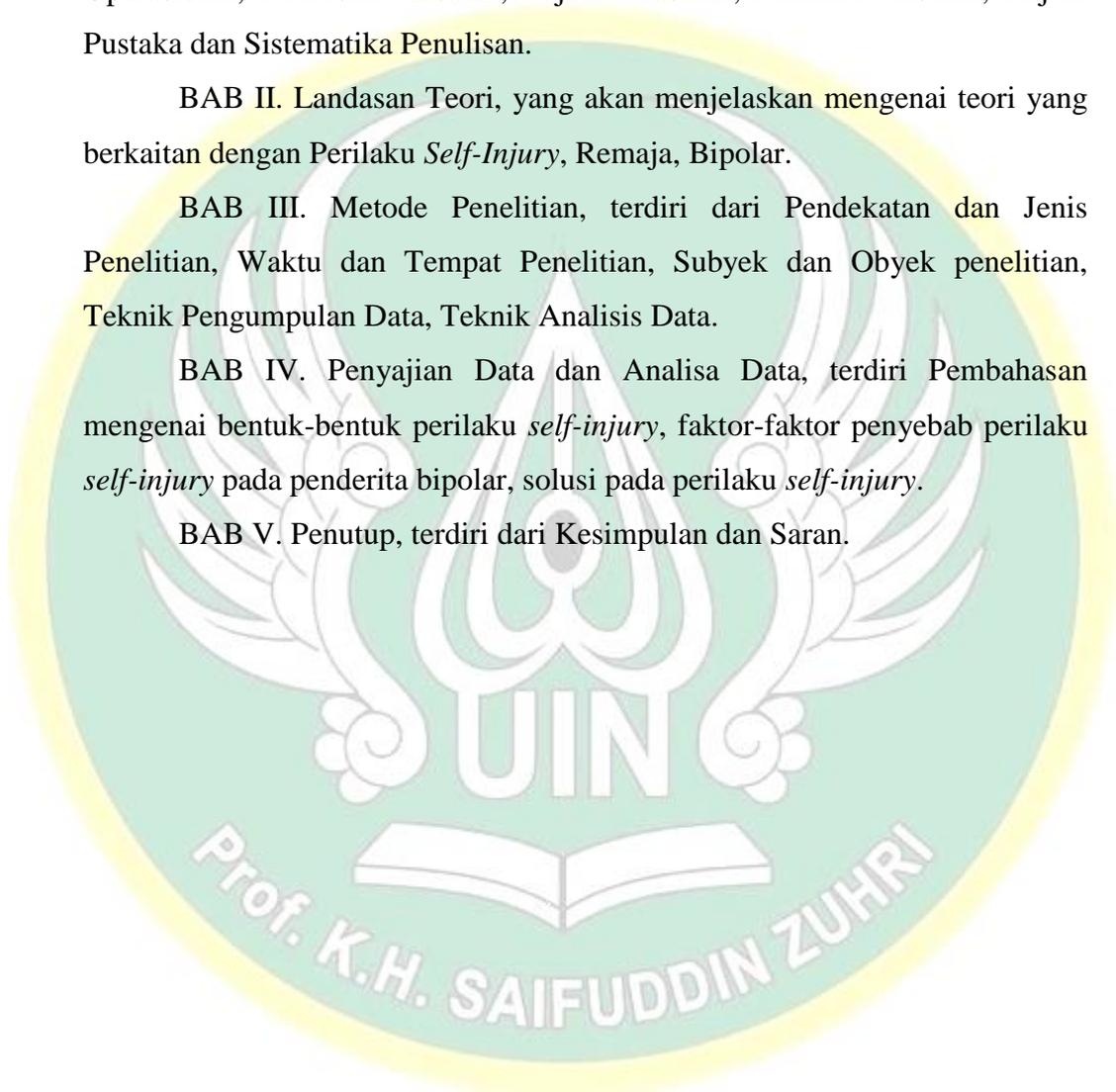
BAB I. Pendahuluan, yang terdiri dari Latar Belakang, Definisi Operasional, Rumusan Masalah, Tujuan Masalah, Manfaat Masalah, Kajian Pustaka dan Sistematika Penulisan.

BAB II. Landasan Teori, yang akan menjelaskan mengenai teori yang berkaitan dengan Perilaku *Self-Injury*, Remaja, Bipolar.

BAB III. Metode Penelitian, terdiri dari Pendekatan dan Jenis Penelitian, Waktu dan Tempat Penelitian, Subyek dan Obyek penelitian, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Analisis Data.

BAB IV. Penyajian Data dan Analisa Data, terdiri Pembahasan mengenai bentuk-bentuk perilaku *self-injury*, faktor-faktor penyebab perilaku *self-injury* pada penderita bipolar, solusi pada perilaku *self-injury*.

BAB V. Penutup, terdiri dari Kesimpulan dan Saran.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Perilaku *Self-Injury*

1. Pengertian

Pengertian perilaku *self-injury* menurut Amalia (2019) adalah bentuk aniaya yang sengaja dilakukan untuk mengatasi rasa sakit secara emosional dengan cara melukai dirinya sendiri tanpa dengan tujuan bunuh diri. *Self-injury* dikatakan sebagai bentuk pelampiasan emosi yang sulit diungkapkan dengan kata-kata, hal ini dilakukan dengan kemungkinan karena sakit pada fisik lebih mudah disembuhkan daripada sakit interpersonal.²³ Mazelis menjelaskan bahwa perilaku *self-injury* adalah sengaja melukai tubuh sendiri sebagai cara untuk mengatasi masalah emosi dan stress. Orang-orang melukai diri sendiri tidak untuk menciptakan rasa sakit secara fisik, tetapi untuk menenangkan rasa sakit emosional yang mendalam.²⁴

Walsh menyatakan bahwa *self-injury* adalah suatu bentuk perilaku menyimpang yang dilakukan individu untuk mengatasi rasa sakit secara emosional dengan cara menyakiti diri sendiri dengan sengaja tetapi tidak bertujuan untuk bunuh diri.²⁵ Sedangkan menurut Syahiba Nur Audia, *Self-injury* adalah bentuk perilaku dimana seorang individu melukai dirinya sendiri tetapi tidak berniat untuk bunuh diri dan hal tersebut dilakukan secara sadar dan sengaja. Ilham Rizqi mengatakan bahwa *self-injury* adalah tindakan melukai diri sendiri dengan sengaja, tidak dengan

²³ Ririn Sholihah, "Teknik Expressive Writing Untuk Mengatasi Self Injury Pada Penerima Manfaat Di Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Tawangmangu", *Skripsi*, Surakarta: Perpustakaan IAIN Surakarta, 2020, hlm. 19-20

²⁴ Destiana Maidah, *Self Injury Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pelaku Self Injury)*. Skripsi. (Semarang: Universitas Negeri Semarang 2013), hlm. 11

²⁵ Komang Susmitha Awandari, "Self-Injury Yang Tercermin Pada Tokoh Ayumu dalam Manga Raifu Karya Keiko Suenobu", *Jurnal Humanis*, Vol. 22, no. 2, 2018, (Bali: Fakultas Ilmu Budaya Universitas Udayana), hlm. 462-465

tujuan bunuh diri tetapi sebagai suatu cara untuk melampiaskan emosi-emosi yang terlalu menyakitkan untuk diekspresikan dengan kata-kata²⁶

Menurut Alderman *self-injury* merupakan mekanisme coping yang dilakukan oleh seseorang untuk mengatasi rasa sakit secara emosional atau untuk meredakan/menghilangkan rasa kekosongan yang kronis dengan memberikan sensasi pada diri sendiri, *self-injury* juga merupakan salah satu mekanisme coping yang buruk akan tetapi banyak individu yang melakukannya karena mekanisme ini menjadi salah satu cara yang lebih efektif dan bahkan dapat menyebabkan kecanduan bagi melakukannya.

Menurut Mazelis mendefinisikan *self-injury* merupakan salah satu bentuk perilaku untuk menyakiti dirinya sendiri yang dilakukan dengan cara disengaja yang bertujuan untuk mengatasi masalah emosi dan stress yang dialami. Individu yang melakukan *self-injury* tidak menciptakan rasa sakit secara fisik, melainkan untuk menenangkan rasa sakit secara emosional yang mendalam.²⁷

Dalam pengertian lain *self-injury* merupakan salah satu gejala dari gangguan kepribadian tipe ambang dan beberapa gangguan jiwa lainnya (misalnya : gangguan depresi, manik, bipolar, dan cemas). *Self-injury* berkaitan dengan riwayat trauma dan kekerasan di masa lalu. Para pelaku *self-injury* tidak bisa berhenti umumnya karena rasa nyaman yang diperolehnya kemungkinan akibat pengeluaran endorfin di otak saat perilaku ini berlangsung dan menyebabkan tendensi untuk melakukannya secara berulang-ulang. Terdapat kesalahan konsepsi di mana masyarakat umum masih sering menganggap bahwa tindakan tersebut dilakukan untuk mencari perhatian.

²⁶ Ririn Sholihah, "Teknik Expressive Writing Untuk Mengatasi Self Injury Pada Penerima Manfaat Di Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Tawangmangu", *Skripsi*, Surakarta: Perpustakaan IAIN Surakarta, 2020, hlm. 19-20

²⁷ Bagas Rukmana, *Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Perilaku Self-Injury Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Di Universitas Swasta Di Kota Pekanbaru*. Skripsi. (Pekanbaru: Universitas Islam Riau, 2021) hlm. 15-16

Secara khusus, definisi *self-injury* yaitu perilaku yang disengaja yang dapat mengakibatkan kerusakan dan perubahan pada jaringan kulit, bukan dengan tujuan bunuh diri tetapi mengakibatkan kerusakan atau perubahan yang cukup parah pada jaringan kulit. Individu yang melakukan *self-injury* sering merasionalisasi tindakan mereka sebagai perlu, bahkan normal, cara untuk mengekspresikan emosi mereka.²⁸

Self-injury dilakukan untuk mendapatkan rasa sakit atau luka dengan sengaja sebagai ungkapan ekspresi perasaan yang tidak menyenangkan. Luka yang ditimbulkan dari *self-injury* ini sifatnya minor sampai moderat, sehingga pelaku ini bukan merupakan usaha untuk bunuh diri.²⁹

Dari beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa Perilaku *self-Injury* merupakan perilaku menyakiti diri sendiri yang dilakukan dengan cara sengaja dan sadar guna untuk meluapkan perasaan emosional yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Karena dengan melakukan hal tersebut individu tersebut merasakan kepuasan tersendiri akan hal yang telah dilakukannya.

2. Faktor-faktor Perilaku *Self-Injury*

Nock menjelaskan bahwa tidak semua orang yang mengalami masa lampu yang traumatis akan melakukan tindakan menyakiti diri sendiri. Hanya individu tertentu yang melakukan *self-injury*. Situasi genetika dan situasi buruk dalam keluarga menyebabkan individu mengembangkan dua hal. Pertama adalah faktor intrapersonal yang tidak sehat (emosi dan kognisi yang bermusuhan, serta toleransi yang buruk terhadap stress /mudah marah). Kedua faktor interpersonal yang juga tidak sehat (rendah kemampuannya dalam berkomunikasi dan menyelesaikan masalah). Kedua faktor tersebut saling mempengaruhi. Ketika individu menemukan

²⁸ M. Ilmi Rizqi, *Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Kecenderungan Perilaku Self-Injury Pada Remaja*. Skripsi. (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2011) hlm. 13-14

²⁹ Tri Permatasari dan Budi Andayani, *Empathic Love Therapy Untuk Menurunkan Pikiran Dan Perilaku Self-Injury*. *E-Jurnal Gama JPP*. Vol. 2 No. 3. 2015. Hlm. 173

situasi berat maka ia akan merasakan stress. Situasi tersebut menjadi pemicu terjadinya stress.³⁰

Menurut Martison terdapat 4 faktor penyebab individu melakukan *self-injury*, antara lain :

- a. Faktor keluarga, hal ini dikarenakan kurangnya role model untuk mengekspresikan emosi pada masa anak-anak dan kurangnya komunikasi antar anggota keluarga.
- b. Faktor pengaruh biokimia, pelaku *self-injury* memiliki masalah khusus dalam sistem serotogenetik otak yang mengarah pada peningkatan impulsif dan agresi.
- c. Faktor psikologis, pelaku *self-injury* mengalami kekuatan emosional yang tidak nyaman dan sulit untuk mengatasinya.
- d. Faktor kepribadian, saat mempunyai masalah, individu tipe kepribadian introvet lebih cenderung melakukan perilaku *self-injury* dibandingkan dengan tipe kepribadian ekstrovet.³¹

Sutton menjelaskan bawa faktor-faktor penyebab *self-injury* adalah karena faktor-faktor psikologis yaitu merasa tidak kuat menahan emosi dan merasa terjebak, stress, self-esteem yang rendah, tidak sanggup mengekspresikan ataupun mengungkapkan perasaan, merasa hampa dan kosong, adanya perasaan tertekan didalam batin yang tidak dapat ditolerin setelah kehilangan orang yang disayangi, ingin mendapat perhatian lagi dari orang yang disayangi, merasa putus asa, tidak sanggup menghadapi realita, tidak berguna, hidup terasa sulit, frustasi dan depresi.³²

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self-injury* dapat dikategorikan menjadi 2 faktor, yaitu faktor keluarga dan faktor individu. Faktor keluarga yaitu faktor

³⁰ Muslimah Zahro Romas, "Self-Injury Remaja Ditinjau Dari Konsep Dirinya", *Jurnal Psikologi*, Vol. 8, (Yogyakarta: Universitas Proklamasi 45 2012). Hlm. 45

³¹ Cindy M. Malumbot, Melkian Naharia, Sinta E. J. Kaunang, Studi Tentang Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Self Injury Dan Dampak Psikologis Pada Remaja, *Psikopedia*, Vol. 1, No. 1, Desember 2020. Hlm. 17

³² Destiana Maidah, *Self Injury Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pelaku Self Injury)*. Skripsi. 2013. (Semarang: Universitas Negeri Semarang), hlm. 17-18

yang berasal dari luar individu yaitu berasal dari lingkungan keluarga, seperti kurang kasih sayang, adanya komunikasi yang kurang baik, tumbuh dikeluarga yang kacau. Sedangkan faktor individu yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu seperti pengaruh faktor psikologis, faktor kepribadian.

3. Jenis-Jenis Perilaku *Self-Injury*

Self-injury terbagi menjadi 2 jenis, yaitu *self-injury* sedang/berat dan *self-injury* minor.

- a. *Self-injury* sedang/berat secara klinis termasuk perilaku yang lebih parah, seperti menyobek atau menyayat kulit, membakar kulit, membuat tato, mengikis kulit, menghapus kulit.
- b. *Self-injury* minor termasuk perilaku kurang parah seperti memukul diri sendiri, menarik atau mencabut rambut, menyelipkan benda-benda ke dalam kuku atau kulit, mencungkil luka, dan mencungkil bagian badan sampai mengeluarkan darah.³³

Menurut Caperton *self-injury* terbagi menjadi beberapa jenis, antara lain :

- a. *Major self-mutilation* adalah melakukan kerusakan permanen pada organ utama, seperti memotong kaki atau mencukil mata. *Self-injury* jenis ini biasanya dilakukan oleh individu yang mengalami psikosis.
- b. *Stereotypic self-injury* merupakan jenis *self-injury* yang tidak terlalu parah tapi jauh lebih berulang. Contohnya seperti membenturkan kepala ke lantai secara berulang kali. Individu yang termasuk dalam jenis *self-injury* ini sering mengalami gangguan saraf seperti autisme dan sindrom tourette.
- c. *Superficial self-mutilation* merupakan jenis *self-injury* yang paling umum. Contoh perilakunya yaitu menarik rambut sendiri dengan kuat,

³³ Akwila Verenisa, *Gambaran Self-Injury Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadajaran*. Skripsi. Fakultas Keperawatan Universitas Padjadajaran Bandung, 2020, hlm. 44

menyayat kulit dengan benda tajam, membakar bagian tubuh, membanting tubuhnya sendiri, dan membenturkan kepala.³⁴

Dari uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis perilaku *self-injury* terdiri dari tiga jenis diantaranya *mayor self-mutilation*, *sterepyc self-unjury* dan *superficial self-mutilation*.

4. Bentuk-Bentuk Perilaku *Self-Injury*

Self-injury istilah lain dikenal dengan sebagai self-harm, bentuk paling umum dari *self-injury* adalah membuat irisan dangkal pada lengan atau tungkai. Menurut Whitlock bentuk-bentuk *self-injury* antara lain :

- a. Menggores, menggaruk, atau mencubit yang dapat menimbulkan tanda pada kulit dan menyebabkan kulit berdarah
- b. Membanting atau memukulkan objek kediri sendiri sehingga meimbulkan luka memar atau berdarah
- c. Mencabik-cabik kulit
- d. Mengukir kata-kata atau bentuk-bentuk tertentu dipermukaan kulit
- e. Menyuluti atau membakar kulit dengan rokok, api ataupun air panas
- f. Menarik rambut secara paksa dengan jumlah banyak

Menurut Kanan dan Finger bentuk-bentuk *self-injury* antara lain :

- a. Menggores bagian tubuh tertentu
- b. Membakar bagian tubuh tertentu dengan rokok
- c. Memukul diri sendiri, memukul tembok atau benda keras yang lain
- d. Membuat tubuh menjadi luka memar atau patah tulang
- e. Membenturkan kepala
- f. Menarik rambut
- g. Menghantamkan tubuh ke suatu objek
- h. Mencubit³⁵

³⁴ Destiana Maidah, *Self Injury Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pelaku Self Injury)*. Skripsi. 2013. (Semarang: Universitas Negeri Semarang), hlm. 11-12

³⁵ Destiana Maidah, *Self Injury Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pelaku Self Injury)*. Skripsi. (Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2013), hlm. 12-13

Higgins menjelaskan bahwa perilaku *self-injury* memiliki berbagai macam bentuk, seperti menyayat bagian tubuh tertentu, menggigit, membakar, mematahkan tulang, mengukir tulisan di kulit, menarik rambut, membenturkan kepala ke benda keras, menusuk kulit dengan benda tajam, hingga meracuni diri sendiri.³⁶

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk *self-injury* yang telah dikemukakan oleh Kanan dan Finger telah terwakili oleh bentuk *self-injury* yang dikemukakan oleh Whitlock. Bentuk-bentuk tersebut antara lain menggores tubuh, membakar tubuh, mencubit, menarik rambut, dan memukulkan objek ke diri sendiri atau sebaliknya.

5. Karakteristik Perilaku *Self-Injury*

Walsh mengatakan bahwa para pelaku *self-injury* memiliki karakteristik sebagai berikut :

a. Berdasarkan kepribadian pelaku

- 1) Kesulitan dalam mengontrol impuls dalam berbagai bidang, yang terlihat pada masalah penyakit atau keanduan zat adiktif.
- 2) Para pelaku memiliki harga diri yang rendah dan kebutuhan atau keinginan yang kuat untuk mendapatkan penerimaan dari orang lain.
- 3) Cara berfikir yang kaku, cara berfikir yang harus mencapai suatu tujuan atau tidak mencapai tujuan itu sama sekali.

b. Berdasarkan lingkungan keluarga

- 1) Memiliki trauma masa lalu atau kurangnya karakter untuk salah satu atau orang tua membuatnya sulit untuk menginternalisasi perhatian yang positif.
- 2) Ketidakmampuan atau ketidakmauan untuk menjaga dirinya sendiri.

³⁶ Arkadus Ianuar Guntur, dkk, Dinamika Perilaku Self-Injury Pada Remaja Laki-Laki, *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, Vol.1, No.1, (Sulawesi Selatan: Universitas Negeri Makassar, 2021), hlm. 43-44

c. Berdasarkan lingkungan sosial

- 1) Kurangnya kemampuan untuk menciptakan dan menjaga hubungan yang stabil dengan orang lain.
- 2) Takut akan perubahan, baik perubahan dalam aktivitas sehari-hari atau pengalaman baru dalam bentuk apapun. Perubahan tersebut baik perubahan perilaku mereka atau perubahan yang mungkin diperlukan untuk pemulihan.

Walsh mengatakan bahwa ada beberapa situasi-situasi yang umum ditemui dalam keluarga pelaku *self-injury*, antara lain :

- 1) Adanya kehilangan traumatis, penyakit yang serius atau ketidakstabilan dalam kehidupan keluarga.
- 2) Adanya pelecehan yang terjadi, baik pelecehan secara fisik, seksual, maupun emosional.
- 3) Kehidupan keluarga penuh dengan keyakinan agama yang kaku, serta penerapan yang tidak konsisten.
- 4) Peran yang terbalik dalam keluarga.

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa karakteristik dari perilaku *self-injury* adalah memiliki harga diri yang rendah, memiliki trauma pada masa lalu, tidak mempunya menjaga diri sendiri, dan kurang mampu menciptakan suatu hubungan yang baik dengan orang lain.³⁷

6. Solusi Untuk Mengatasi *Self-Injury*

Menurut Amanda *self-injury* dapat diatasi dengan beberapa cara ataupun solusi, antara lain :

- a. Mengambil tindakan dengan secepatnya untuk berhenti meyakiti diri sendiri dengan cara berikut :
 - 1) Carilah orang-orang yang bisa menemani individu ketika muncul keinginan untuk melakukan *self-injury*. Seperti teman dekat, keluarga atau orang yang dianggap spesial agar individu tidak merasa sendirian.

³⁷ Bagas Rukmana, *Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Perilaku Self Injury Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Di Universitas Swasta Di Kota Pekanbaru*. Skripsi. (Pekanbaru: Universitas Islam Riau, 2021), hlm. 21-23

- 2) Mencoba dengan cara menelepon seseorang, dengan cara ini individu dapat bercerita pada orang lain terkait masalah keseharian, cinta, ataupun pekerjaan.
 - 3) Berusaha mencari pertolongan jika muncul keinginan bunuh diri.
 - 4) Mengalihkan perhatian individu dengan cara bermain alat musik, menonton tv atau film seru, berolahraga, membaca komik, membuat kreasi seni dan lain sebagainya.
 - 5) Memberikan peringatan kepada diri sendiri tentang tindakan *self-injury*. Jika hal tersebut dilakukan apa dampak yang akan dirasakan dikemudian hari.
 - 6) Jauhi dan buang alat-alat yang berpotensi bisa untuk melakukan *self-injury*.
- b. Mengubah pola pikir yang mengarah ke negatif
- 1) Mengenali pola pikir yang mengarahkan pada kebiasaan perilaku menyakiti diri sendiri. Kebiasaan berfikir negatif dapat dihilangkan dengan menyadari terhadap pikiran-pikiran ini.
 - 2) Lakukan interupsi atas pikiran negatif, caranya yaitu melakukan pekerjaan rumah, membaca novel, mengobrol dengan orang lain, melakukan kegiatan positif lainnya untuk menginterupsi atas pikiran negatif.
 - 3) Mengganti pikiran negatif menjadi pikiran positif. Jika individu terbiasa berfikir negatif, berusahalah melawan dengan membuat pernyataan positif.
 - 4) Cobalah bermeditasi dan berdoa, meditasi telah terbukti bisa menimbulkan emosi positif, kepuasan, kesehatan, dan kebahagiaan serta berdoa kepada Allah untuk mendapatkan jalan keluar tentang masalah yang sedang dihadapi.
 - 5) Selalu mengucapkan hal-hal positif kepada diri sendiri.
 - 6) Percayalah pada diri sendiri bahwa dapat melawan masalah yang anda alami sehingga tidak menyakiti sendiri.

c. Mendapatkan pertolongan profesional

- 1) Berkonsultasi kepada psikolog tentang masalah yang individu hadapi, psikolog atau konselor dapat membantu memahami emosi yang bermasalah dan mengatasi trauma. Individu dapat bercerita kepada psikolog apa yang dirasakan, emosi apa yang dirasakan ketika sedang melakukan self-injury.
- 2) Mencari organisasi yang menyangkut masalah menyakiti diri sendiri, karena organisasi dapat membantu mengenali individu, membicarakan, dan mengatasi perasaan yang terkait.

d. Mendapatkan pertolongan dari pemerintah

- 1) Hotline 500-454 adalah saluran telepon bagi masyarakat yang membutuhkan pelayanan konseling khusus mengenai masalah kejiwaan dari Direktorat Bina Pelayanan Kesehatan Jiwa Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.³⁸

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa solusi dalam mengatasi perilaku *self-injury* dapat dilakukan dengan cara individu merubah mindset atau pikiran negatif menjadi berpikir positif, harus bisa melawan pikiran negatif, melakukan hobi atau hal-hal yang disukai dan bermanfaat, melakukan kegiatan yang positif, serta berkonsultasi kepada ahlinya seperti psikolog.

B. Remaja

1. Pengertian

Masa remaja merupakan masa peralihan atau masa transisi dari anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa remaja begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik dari segi fisik maupun mental. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.³⁹ Menurut

³⁸ Adzra Vabiant Purwantie, "Kisah Hidup Penderita Self-Injury Dalam Format Jurnalisme Sastrawi: Apakah Aku Gila?", *Skripsi*, Tangerang: Universitas Multimedia Nusantara, 2021, hlm. 30-35

³⁹ Amita Diananda, Psikologi Remaja Dan Permasalahannya, *Istighna*, Vol. 1 No. 1, (Tangerang: STIT, 2018), hlm. 117

World Health Organisation (WHO) masa remaja merupakan suatu fase dimana pertumbuhan antara masa anak-anak dan masa dewasa, berlangsung antara umur 10-19 tahun. Pada masa remaja, banyak terjadi transformasi biologis, psikologis, ataupun sosial. Namun biasanya proses pematangan fisik terjalin lebih cepat dari proses pematangan kejiwaan (psikososial).⁴⁰

Menurut Zakiah Drajat masa remaja adalah masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, dimana anak-anak mengalami perubahan cepat di segala bidang. Mereka bukan lagi anak-anak, baik dalam bentuk badan, sikap, cara berfikir dan bertindak, tapi bukan pula orang dewasa yang telah matang.⁴¹

Ditinjau dari sudut psikologis, masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yaitu saat anak-anak tidak mau lagi diperlakukan seperti anak-anak tetapi dilihat dari fisiknya ia belum dapat dikatakan orang dewasa.⁴² Remaja terletak dalam status “interim” sebagai akibat dari posisi yang sebagian diberikan oleh orang tua serta sebagian diperoleh lewat usaha sendiri yang selanjutnya memberikan prestise tertentu pada masa anak muda tersebut. Status interim berhubungan dengan masa peralihan yang timbul setelah kematangan seksual (pubertas).⁴³

Menurut Sidik Jatmika salah satu ciri remaja ialah mengalami perubahan fisik baik berupa pertumbuhan maupun seksualnya. di perubahan seksual remaja dapat menimbulkan beberapa perasaan seksual yang muncul diakibatkan oleh ketakutan ataupun kebingungan. dari perasaan seksual tersebut dapat menyebabkan frustrasi pada remaja. Selain itu, WHO pula menjelaskan perihal batasan tentang siapa remaja secara

⁴⁰ Sofwan Indarjo, Kesehatan Jiwa Remaja, *Jurnal Kesehatan Masyarakat* (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2009), hml. 49

⁴¹ Zakiah Drajat. *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1983), hlm. 101

⁴² Zulkifli. *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1987), hlm. 63

⁴³ Miftahul Jannah. Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangan Dalam Islam, *Jurnal Psikouslamedia*, Vol. 1 No. 1, (Aceh: UIN Ar-Raniry, 2016), hlm. 246-247

konseptual, salah satunya merupakan kriteria psikologis dimana individu mengalami perkembangan psikologis serta pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa.⁴⁴

2. Karakteristik Remaja

Masa remaja memiliki karakteristik tertentu dan juga ditandai dengan berbagai perubahan yang akan menimbulkan permasalahan bagi remaja. Adapun karakteristik yang dimiliki remaja antara lain :

a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Pada masa ini memiliki efek penting terutama pada perkembangan secara fisik maupun psikologis. Kondisi seperti ini menuntut remaja untuk dapat menyesuaikan diri baik secara mental, sikap, dan nilai-nilai. Hal tersebut akan mempunyai efek langsung dan efek jangka panjang dari permasalahan yang terjadi.

b. Masa remaja sebagai masa peralihan

Pada masa ini individu sudah tidak menunjukkan sifat anak-anak namun juga belum mampu mencapai sifat sebagai orang yang dewasa. Hal ini merasa individu merasakan ketidakjelasan dan keraguan akan peran yang harus dilakukan.

c. Masa remaja sebagai masa pencarian identitas

Pada masa ini remaja seringkali ingin mencari identitas yang berbeda dengan teman sebayanya. Dengan kata lain mereka ingin terlihat berbeda tetapi disisi lain mereka juga ingin tetap sama dengan kelompok pertemanan yang ada.

d. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Pada masa ini remaja mendekati masa dimana dianggap secara hukum, mereka merasa resah dengan berbagai tuntutan yang mereka hadapi dalam masa menuju dewasa ini. Sehingga jika tidak ada

⁴⁴ Sarwono Wirawan Sarlito, *Teori-Teori Psikologi*, (Jakarta:Raja Grafindo Persada: 1995), hal. 27

pengawasan yang baik dari orang tua maka mereka bisa melakukan hal-hal yang tidak diinginkan.⁴⁵

3. Tugas perkembangan remaja

Menurut William Kay menyebutkan bahwa tugas perkembangan remaja sebagai berikut :

- a. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua.
- b. Menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya.
- c. Mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individu maupun berkelompok.
- d. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.
- e. Memperkuat self-control atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup.
- f. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri baik sikap maupun perilaku kekanak-kanakan.

Sedangkan Pikunas mengatakan seperti yang dikutip oleh Yudrik Jahja bahwa tugas perkembangan remaja adalah :

- a. Kematangan emosional.
- b. Kematangan sosial.
- c. Emansipasi dari kontrol keluarga.
- d. Kematangan intelektual.
- e. Memilih pekerjaan.
- f. Menggunakan waktu senggang secara tepat.
- g. Identitas diri.

Tugas perkembangan remaja sangat berperan penting dalam membentuk karakter dan kualitas hidup individu remaja yang dimana apabila tugas perkembangan remaja dilalui dengan benar akan berdampak

⁴⁵ Lilis Karlina, Fenomena Terjadinya Kenakalan Remaja, *Junal Edukasi Nonformal*, Vol. 1 No.2 (2020), <https://ummaspul.e-journal.id/JENFOL/article.view/434>. Hlm. 152

positif bagi kehidupan remaja. Perkembangan remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti fisik, kognitif dan kepribadian sosial.

C. Bipolar

1. Pengertian

Secara etimologi bipolar merupakan gangguan mental yang terdapat dalam pembahasan psikologi. Gangguan bipolar dikenal dengan istilah “manic-depressive” yang memiliki arti perasaan bahagia atau gembira yang terjadi secara tidak wajar dan berlebihan. Kondisi tersebut tidak terkendalikan oleh penderitanya. Dalam siklus yang tidak menentu gangguan bipolar berkembang dan terus berkembang dengan diikuti oleh episode-episode mania atau depresi.⁴⁶

Sedangkan pengertian bipolar secara terminologi adalah terdiri dari dua kata yaitu bipolar dan disorder. Bipolar ialah alam perasaan sedangkan disorder ialah perubahan yang terjadi secara tiba-tiba dan dimana perasaan muncul secara tidak pasti. Jadi pengertian bipolar secara terminologi adalah suatu alam perasaan yang dialami oleh penderita yang terdiri dari dua elemen utama yaitu mania dan depresi dimana kedua elemen tersebut akan terjadi secara tiba-tiba dan cepat dalam kurung waktu yang cukup lama.⁴⁷

Menurut Biro Pelayanan dan Informasi, gangguan jiwa pada seluruh penduduk didunia menjadi suatu masalah kesehatan yang signifikan, dimana WHO berpendapat pada tahun 2016 ada sekitar 35 juta jiwa yang terkena depresi, 60 juta jiwa mengalami bipolar dan 47,5 juta jiwa terkena dimensia.

Menurut Putra gangguan bipolar adalah salah satu gangguan jiwa yang saat ini mulai dikenal oleh masyarakat, walaupun masih banyak juga masyarakat yang awam dengan bipolar ataupun masalah gangguan jiwa atau gangguan mental lainnya.

⁴⁶ Triantoro Safar dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi dan Depresi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hlm. 35

⁴⁷ Milton H. Ericson, *Mood Disorder*, (London:crystal park, 2004), hlm. 36

Wiramihardja mengatakan bahwa bipolar yaitu gangguan *mood* yang menyebabkan perubahan suasana hati secara tiba-tiba. Perubahan yang terjadi ketika saat depresi atau sedih kemudian berubah menjadi gembira atau disebut dengan manic dengan waktu yang singkat. Perubahan ini didasari oleh suasana hati yang dirasakan oleh orang dengan bipolar atau disebut ODB. Gangguan bipolar menyebabkan ODB bisa merasakan sedih yang berlarut tanda ada alasan yang jelas atau sebaliknya merasa gembira berlarut karena ODB sedang nyaman dengan hal yang ia senangi.

Fithriyah dan Margono mengatakan bahwa orang yang mengalami gangguan bipolar bisa merasa sangat antusias dan semangat terhadap sesuatu dan hal ini disebut dengan episode manik. Sedangkan saat moodnya sedang jelek maka akan merasa sangat depresi, kesepian, putus asa dan dapat memicu terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan seperti tindakan bunuh diri.⁴⁸

Bipolar disorder adalah jenis penyakit dalam keilmuan psikologi, dalam perkembangannya bipolar disorder adalah salah satu penyakit mental yang masuk dalam kategori penyakit gangguan jiwa. Dalam kurun waktu terakhir bipolar menunjukkan eksistensinya sebagai salah satu penyakit yang berbahaya, khususnya dikalangan remaja, dewasa dan dewasa matang. Penyakit bipolar masuk dalam deretan daftar penyakit yang saat ini menjadi obyek kajian dan penelitian, baik dari kalangan profesional, para psikolog, kedokteran serta pihak-pihak yang menggandrungi ilmu psikologi.⁴⁹

Seseorang yang menderita penyakit mental dengan gangguan jiwa bipolar memiliki rekam hidup dan pengalaman baik pada masa lampau maupun yang berlangsung, dimana hal ini ditandai dengan adanya perubahan mood (perasaan), baik ringan maupun berat hingga level yang sangat ekstrem sekalipun. Seseorang yang mengidap bipolar biasanya

⁴⁸ Kurnia Nofiyana dan Ratna Supradewi. Penerimaan Diri Pada Wanita Dengan Gangguan Bipolar, *KIMU* (Semarang: Universitas Islam Sultan Agung, 2019), hlm. 1374-1375

⁴⁹ Sarwono Wirawan Sarlito, *Teori-Teori Psikologi*, (Jakarta:Raja Grafindo Persada: 1995), hal. 27

ketika masa remaja individu dianggap rentang mengidap bipolar disebabkan karena kondisi fisik dan psikologisnya masih labil.⁵⁰

Berdasarkan beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa bipolar merupakan salah satu penyakit mental, dimana individu akan merasakan perasaan antusiasmes yang tinggi dan sangat bersemangat dalam menghadapi kehidupan. Namun apabila mood-nya atau perasaannya berubah menjadi buruk maka individu akan merasakan marah, benci, takut, jengkel, ketakutan serta hal-hal yang membuat tidak baik. Hal tersebut terjadi karena perasaan dan pikirannya berada dalam keadaan diluar seperti orang normal pada umumnya.

2. Jenis-Jenis Gangguan Bipolar

Dalam jenis dan pengelompokannya gangguan bipolar memiliki keanekaragaman gangguan jenis dari tipe yang berbeda. Hal ini menunjukkan bahwa sesungguhnya gangguan bipolar adalah gangguan yang sangat membahayakan bagi kesehatan mental seseorang. Gejala yang terdapat pada penderita bipolar berbeda-beda dan tergantung pada tingkat keparahan. Terdapat empat jenis perasaan atau mood dalam gangguan bipolar yaitu :

a. Mania

Gejala yang ditimbulkan adalah bentuk dari gejala mania yang berada pada tahap yang cukup mengkhawatirkan atau membutuhkan penanganan yang tepat dalam proses penyembuhan baik penyembuhan secara medis maupun non medis. Bipolar mania cenderung terjadi pada individu yang mengalami depresi berat serta sering kali merasa frustrasi secara tidak normal dan wajar.⁵¹

b. Hypomania

Jenis bipolar yang dimana individu merasakan suasana hati atau perasaan yang baik dan mengalami kondisi dimana penderita merasa sangat bahagia berlebihan yang tidak dapat disembunyikan dan

⁵⁰ Barbara Krahe, *Perilaku Agresif*, (Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 2005), hlm. 94

⁵¹ Altemeyer, *Homophobia dan Disorder*, (Jakarta: Remaja Rosdakarya, 2006), hlm. 112

ditahan dengan cara-cara tertentu.⁵² Kondisi ini juga memiliki sesuatu yang mengkhawatirkan karena individu akan memiliki perilaku yang tidak wajar namun terlihat seperti orang normal pada umumnya, kondisi ini berlangsung dalam kurun waktu yang relatif singkat.

c. Depresi

Individu yang mengalami kondisi depresi memiliki beberapa gejala salah satunya tidak bisa mengendalikan perilaku dan pola pikiran secara sehat. Dalam proses kekambuhan kondisi ini biasanya ditandai dengan terjadinya frustrasi dan stres yang terjadi secara berkelanjutan.⁵³ Gejala depresi akan membuat individu merasakan perasaan yang tidak teratur dan tidak karuan pada fungsi tubuh secara normal.

d. Episode campuran

Jenis episode campuran merupakan sebuah kondisi dimana episode atau gejala pada mania dan depresi terjadi secara bersamaan. Padatahap ini individu yang mengidap bipolar tidak mengalami gejala-gejala yang sangat serius seperti bipolar depresi yang dianggap paling berbahaya dan merupakan penyebab utama penderita bipolar merasa putus asa dan mengakhiri hidupnya dengan melakukan bunuh diri.⁵⁴

3. Sebab-Sebab Munculnya Bipolar

Sebab munculnya bipolar disorder yaitu perasaan yang berlawanan (mood disorder) terdapat dua *Neurotransmitter* yang membuat gangguan mood yakni noripinephrine, serotonin. Noripinephrine merupakan keadaan dimana individu mengalami gangguan bipolar disorder yang berada pada tahap yang cukup rendah dari tahap-tahap lainnya. Pada tahap ini pada dasarnya menyebabkan individu akan mengalami sejenis depresi hingga

⁵² Alex Thio, *Devian Behavioristik*, (Jakarta: Rosda Karya, 2007), hlm.210

⁵³ Fahmi Musthafa, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1977), hlm. 81

⁵⁴ Mulyanto, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Semarang: IKIP Semarang Press, 2003), hlm. 401-413

berkaitan pada tahap mania. Sedangkan serotonin, yaitu dimana individu yang menderita bipolar akan mengalami depresi dan frustrasi.⁵⁵

Penderita bipolar memiliki banyak faktor yang menyebabkan individu mengidap bipolar, antara lain :

a. Kondisi otak

Otak dapat melewati berbagai perubahan fisik yang mempengaruhi tingkat bahan kimia otak yang ada didalamnya. Transmitter tersebut merupakan zat-zat yang mempengaruhi mood.

b. Keturunan (genetik)

Orang tua atau anggota keluarga lain bisa saja memiliki kemungkinan punya bibit bipolar disorder yang diwarisinya.

c. Pengaruh lingkungan sosial

Para peneliti telah menemukan bahwa mungkin terdapat beberapa faktor sosial yang dapat menyebabkan bipolar disorder, faktor-faktor tersebut dapat berupa perasaan stress akan suatu kejadian trauma dimasa lalu, rendahnya kepercayaan diri atau mengalami suatu yang tragis.⁵⁶

Emosi juga merupakan salah satu dari beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya seorang individu mengidap bipolar, apabila individu mengalami emosi secara meledak-ledak dan tiba-tiba hal ini semakin cepat munculnya gejala emosi. Individu yang mengidap bipolar memiliki gejala-gejala yang menonjol dalam prosesnya. Dengan mengkonsumsi obat-obatan yang tidak sesuai anjuran dokter makan akan beresiko pada kesehatan baik mental maupun psikis individu maupun pada sistem organ tubuh lainnya. Hal ini akan berdampak pada munculnya episode-episode bipolar.⁵⁷

⁵⁵ Mulyanto, *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi*, (Semarang: IKIP Semarang Press, 2003), hlm. 312

⁵⁶ Ambar Wati, *Konseling Individu Sebagai Upaya Pemulihan Pasien Bipolar Disorder Di Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Lampung, Skripsi*, (Lampung: UIN Raden Intan, 2021), hlm. 17-18

⁵⁷ Mulyanto, *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi*, (Semarang: IKIP Semarang Press, 2003), hlm. 336

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Pada penelitian ini, akan menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Menurut Desin dan Lincou penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggambarkan latar alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan berbagai metode yang ada. Penelitian kualitatif berusaha memberi dan menemukan gambaran naratif kegiatan yang dilakukan dan dampak apa yang ditimbulkan dari hal tersebut.⁵⁸

Pendekatan pada penelitian ini yaitu studi kasus, yang dimaksud pendekatan studi kasus adalah penelitian yang mendalam tentang suatu individu, kelompok dan intusi dalam waktu tertentu. Bertujuan untuk menemukan makna, menyelidiki suatu proses, serta mencari pengertian dan pemahaman yang mendalam dari suatu kasus individu yang meliputi aspek psikologis dan fisik. Data akan diperoleh dari dokumentasi dan berbagai dokumen yang berkaitan dengan tema penelitian.⁵⁹

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Lokasi penelitian ini yaitu di Desa Purbalingga Lor RT 01 RW 06, Kec. Purbalingga, Kab. Purbalingga. Desa Purbalingga Lor merupakan salah satu kelurahan dari bagian Kec. Purbalingga. Kelurahan Purbalingga Lor terdiri dari 6 RW yang merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pemerintahan Kab. Purbalingga. Purbalingga Lor dikelilingi dengan batas-batas bagian timur yaitu Kelurahan Purbalingga Wetan, bagian barat yaitu Desa Gemuruh, bagian utara yaitu Kelurahan Wirasana, bagian selatan yaitu Kelurahan Purbalingga Kidul. Purbalingga Lor merupakan salah satu kelurahan yang terletak di pusat kota Kabupaten Purbalingga. Wilayah

⁵⁸ Albi Anggito dan Johan Setiawan, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi: CV Jejak, 2018), hlm. 7

⁵⁹ Samsu, *Metode Penelitian (Teori dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, serta Reserch & Development)*, (Jambi: Pustaka Jambi, 2017), hlm. 64

yang strategis dan akses yang mudah dengan pusat pemerintahan, sekolah, rumah sakit, tempat pembelanjaan.

2. Waktu Peneletian

Waktu penelitian dimulai pada bulan Mei 2022.

C. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek merupakan narasumber atau informan yang bisa memberikan informasi-informasi pokok yang dibutuhkan oleh penelitian.⁶⁰ Menurut survey sosial, subjek penelitian yaitu manusia sedangkan dalam penelitian-penelitian psikologi yang bersifat eksperimental biasanya menggunakan hewan sebagai subjek selain manusia. Dalam proses penelitian, hewan ataupun manusia sebagai subyek penelitian ada yang berpartisipasi secara aktif dan secara pasif. Sehingga subyek dalam penelitian yaitu yang akan memberikan kesimpulan pada nantinya. Subyek ada dua yaitu studi populasi dan studi stempel. Studi populasi dilakukan jika subyeknya terbatas, sedangkan studi stempel dilakukan jika subyek diluar batas suber daya peneliti.⁶¹ Subjek penelitian harus mempertimbangkan aspek-aspek tertentu yang diambil berdasarkan tujuan dari penelitian.⁶²

Subjek penelitian ini terdiri dari satu subjek utama dan dua subjek pendukung. Subjek utama yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu QA remaja pelaku *self-injury*, sedangkan subjek pendukung yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu AE dan KI yang merupakan teman dekat dari QA.

2. Objek Penelitian

Objek penelitian adalah pokok persoalan yang akan diteliti untuk mendapatkan data yang terarah.⁶³ Spardley mengatakan bahwa objek

⁶⁰ Andi Prastowo, *Metode Penelitian Kualitattif dalam Perspektif Rancangan Penelitian*. (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), hlm. 195

⁶¹ Syaifuddin Azwar, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hlm. 35

⁶² Husein Umar, *Metode Untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*, (Jakarta: Rajawali Press, 2011), hlm. 42

⁶³ Ahmad Tanzeh, *Pengantar Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Teras, 2009), hlm. 71

dalam penelitian kualitatif terdiri dari tiga elemen yaitu tempat, pelaku dan aktivitas.⁶⁴ Objek penelitian ini adalah solusi perilaku *self-injury* pada remaja pengidap bipolar di desa Purbalingga Lor.

D. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini ada dua sumber, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder :

1. Sumber Data Primer

Sumber data primer yaitu data utama yang ingin dikumpulkan oleh peneliti langsung dengan informan.⁶⁵ Sumber data pada penelitian ini meliputi hasil wawancara dan observasi oleh penulis terhadap subjek utama sebagai pelaku *self-injury* dan subjek pendukung yaitu teman dekat pelaku *self-injury*.

2. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder yaitu data pendukung seperti buku, majalah, media massa, google scholar, data statistik, ataupun segala bentuk dokumentasi yang berhubungan dengan fokus penelitian.⁶⁶ Sumber data pada penelitian ini adalah berupa jurnal, skripsi, buku yang berkaitan dengan solusi perilaku *self-injury* pada remaja pengidap bipolar.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Wawancara

Wawancara merupakan metode untuk mendapatkan informasi melalui dialog secara tatap muka ataupun secara virtual menggunakan media.⁶⁷ Metode ini sangat dibutuhkan agar supaya bisa membuka bagian terdalam (tersembunyi) yang tidak bisa terungkap melalui angket.⁶⁸

⁶⁴ Andi Prastowo, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian*. (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), hlm. 196

⁶⁵ Helaludin & Hengki Wijaya, *Analisis Data Kualitatif (Sebuah Tinjauan Teori dan Praktik)*, (Jakarta: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2019), hlm. 47

⁶⁶ Ahmad Tanzeh, *Pengantar Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Teras, 2011), hlm. 58

⁶⁷ Wiratna Sujarweni, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2020), hlm. 31

⁶⁸ Mohamad Mulyadi, *Metode Penelitian praktis Kualitatif dan Kuantitatif*, (Yogyakarta: Publica Institute, 2014), hlm. 70

Dalam teknik wawancara, ada dua tipe yaitu wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur. Wawancara terstruktur digunakan karena pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan untuk mendapatkan informasi yang telah disusun terlebih dahulu. Sedangkan wawancara tidak terstruktur dalam penerapannya lebih leluasa dibandingkan dengan wawancara terstruktur karena melakukan wawancara secara alamiah supaya menggali ide serta gagasan informan secara terbuka.⁶⁹

Wawancara yang dilakukan oleh penulis bersifat campuran yaitu menggabungkan jenis wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur. Dimana pertanyaan penulis pada saat wawancara mengacu pada pedoman wawancara, namun disisi lain penulis dapat mengembangkan pertanyaan tersebut sesuai kebutuhan penelitian agar data yang diperoleh lebih terperinci dan mendalam.

Wawancara dilakukan oleh penulis dengan cara tatap muka secara langsung. Penulis datang langsung kerumah narasumber guna untuk mendapatkan data ataupun informasi dengan jelas. Teknik wawancara ini akan digunakan dalam penelitian untuk mengetahui, menggambarkan, memahami bagaimana perilaku *self-injury* pada pengidap bipolar.

2. Observasi

Observasi merupakan metode pengumpulan data atau informasi yang dilakukan melalui pengamatan, dengan diiringi pencatatan terhadap kondisi ataupun sikap objek target.⁷⁰ Observasi memiliki beberapa bentuk seperti observasi partisipasi, observasi tidak terstruktur, dan observasi kelompok.⁷¹

Teknik observasi dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan observasi partisipan yaitu pengumpulan data yang digunakan untuk menghasilkan data terkait bagaimana faktor penyebab,

⁶⁹ Moh Soehadha, *Metode Penelitian Sosial Kualitatif dan Kuantitatif untuk Studi Agama*, (Yogyakarta: SUKA-PressnUIN Sunan Kalijaga, 2012), hlm. 115

⁷⁰ Abdurrahmat Fathoni, *Metode Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi, cet. 1* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006), hlm. 104

⁷¹ Wiratna Sujarweni, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2020), hlm. 33

bentuk dan solusi perilaku *self-injury* pada remaja pengidap bipolar di desa Purbalingga Lor.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan cara pengumpulan data melalui peninggalan tertulis seperti arsip, buku, maupun foto yang berhubungan dengan masalah penelitian. Maksud dari pengumpulan data ini untuk memperoleh kejadian nyata tentang situasi sosial dan beberapa faktor yang mempengaruhi subjek. Metode ini termasuk mudah jika dibandingkan dengan metode lainnya karena tidak akan berubah karena yang diamati merupakan benda mati.⁷²

Teknik dokumentasi dalam penelitian ini digunakan untuk mendapatkan data baik berupa foto atau dokumen terkait dengan perilaku *self-injury* pada pengidap bipolar di desa Purbalingga Lor.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah prosedur penyusunan data secara sistematis dari hasil wawancara, catatan lapangan, dokumentasi dan bahan lainnya yang mendukung adanya pemenuhan data.⁷³ Proses analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Maka dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Reduksi Data

Reduksi data merupakan prosedur dalam pemilihan sistematika, memfokuskan perhatian dalam bahasan serta tahap penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data awal yang akan muncul dari berbagai catatan dari hasil lapang yang telah diperoleh.⁷⁴ Melalui reduksi data akan diperoleh gambaran spesifik dan hal itu yang akan memudahkan dalam mengumpulkan data. Reduksi data akan mempermudah peneliti dalam analisis selanjutnya. Hal tersebut dikarenakan semakin banyak data yang

⁷² Mari Sayang Lubis, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2018), hlm.

⁷³ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2008), hlm. 244

⁷⁴ Andi Prastowo, *Metode Penelitian-Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Penelitian*, (Jogjakarta: Ar-ruzzmedia, 2012), hlm. 242

diperoleh maka semakin kompleks dan rumit permasalahan tersebut, maka diperlukannya reduksi data dalam penelitian.

2. Penyajian Data

Penyajian data adalah sekumpulan informasi tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan.⁷⁵ Dengan penyajian data dapat mempermudah peneliti dalam memahami fenomena yang sedang terjadi melalui data tersebut. Dalam melakukan penyajian data memerlukan analisis yang tepat dan berulang sampai dapat disimpulkan. Tidak cukup hanya dengan mendeskripsikan secara naratif.⁷⁶

3. Penarikan Kesimpulan

Tahap ini merupakan tahap dimana peneliti menyajikan data secara deskriptif berdasarkan hasil analisis data sebelumnya. Sebelum melakukan tahap ini, diperlukannya reduksi dan penyajian data yang valid dari hasil penelitian. Penarikan kesimpulan merupakan merupakan tahap akhir dari kegiatan analisis data. Penarikan kesimpulan merupakan tahap akhir dari pengolahan data.⁷⁷

⁷⁵ Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif*, (Jakarta: Erlangga, 2009), hlm. 151

⁷⁶ Hengki Wijaya, *Analisis Data Kualitatif Ilmu Pendidikan Teologi*, (Sulawesi Selatan: Sekolah Tinggi Ilmu Jaffray, 2018), hlm. 58

⁷⁷ Albi Anggito dan Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi: CV Jejak, 2018), hlm. 249-251

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Perilaku *Self-Injury* Pada Remaja Pengidap Bipolar

Remaja perilaku *self-injury* pengidap bipolar yang penulis temui yaitu QA merupakan remaja asal desa Purbalingga Lor Kabupaten Purbalingga. Penulis melihat bahwa QA sering mengalami gangguan dengan kondisi fisik, psikologis dan hubungan sosialnya dalam kehidupan sehari-hari.

Perilaku *self-injury* merupakan perilaku dimana individu melakukan hal yang dapat menyakiti dirinya sendiri yang dilakukan dengan sengaja dan sadar akan perilaku tersebut. Individu yang melakukan hal tersebut merasa lebih senang karena berhasil meluapkan segala emosi yang ada pada dirinya. Perilaku *self-injury* dilakukan bukan karena individu mengalami sakit secara fisik melainkan sakit secara mental. Perilaku *self-injury* juga dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu faktor keluarga, faktor psikologis, dan faktor kepribadian.

Perilaku *self-injury* tentunya tidak mudah menjalani aktifitas seperti layaknya pada remaja umumnya. Perilaku *self-injury* dapat memicu kecanduan bagi pelakunya, karena rasa tenang ketika melakukan *self-injury* memunculkan kenyamanan tersendiri sehingga hal tersebut bisa dilakukan berulang-ulang. Tidak semua individu yang mengalami masa traumatis akan melakukan perilaku menyakiti dirinya sendiri. Hanya individu tertentu yang memang benar-benar merasa sangat trauma dengan hal-hal yang dianggapnya sangat menyakitkan bukan secara fisik namun secara emosional. Perilaku *self-injury* tidak lepas dari orang yang memiliki gangguan bipolar. Karena orang yang memiliki gangguan bipolar memiliki perasaan bahagia maupun perasaan depresi secara berlebihan.

Dalam beberapa kurung waktu terakhir bipolar menjadi salah satu penyakit yang berbahaya, yang dimana khususnya banyak dialami pada kalangan remaja dan dewasa. Dari sisi psikologis, masa remaja ini disebut masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, namun dilihat dari fisik,

sikap, dan berfikirnya belum dapat dikatakan seperti orang dewasa. Maka secara emosional individu belum bisa mengontrol dengan baik, sehingga ketika memiliki permasalahan yang kompleks dan tidak menyelesaikan dengan baik maka cara yang dilakukan dengan meluapkan perasaan secara emosi dengan melakukan hal-hal yang tidak semestinya.

Perilaku *self-injury* sering dikira oleh orang lain bahwa perilaku tersebut dilakukan karna untuk mencari perhatian kepada orang lain. Namun sebetulnya individu yang melakukan *self-injury* justru menyadari apa yang telah dilakukan, menyadari bahwa luka yang ada pada dirinya dan menyembunyikan dari orang lain. Puncak terjadinya hal tersebut ketika individu sedang mengalami emosi ataupun depresi berat.

B. Gambaran Umum Subjek

Penelitian ini melibatkan beberapa pihak yang memiliki peran penting dalam mendukung penelitian. Berbagai data dan informasi diperoleh dari subek utama dan subjek pendukung, sehingga data informasi tersebut kemudian akan diolah sedemikian rupa untuk memperoleh gambaran tentang sesuatu hal yang akan diteliti. Berikut merupakan gambaran umum dari subek utama dan subek pendukung :

1. Subjek QA

Nama : QA
 Usia : 23 tahun
 Agama : Islam
 Jenis kelamin : Perempuan

QA adalah subjek utama dalam penelitian ini. QA merupakan anak satu-satunya atau anak tunggal, ayah QA sudah meninggal sejak QA kelas 2 SMP dan ibunya bekerja sebagai staff di salah satu pabrik bulu mata. QA dibesarkan oleh keluarga yang cukup mampu dan sangat dimanja oleh ayahnya. Namun, saat ayahnya meninggal kehidupan QA mulai berubah. Merasa sangat kehilangan dengan kepergian ayahnya, karena kedekatan mereka sangat erat dibanding dengan ibunya. Saat ini QA bekerja di salah satu PT penyedia jasa dan jaringan telekomunikasi. QA mulai melakukan

perilaku *self-injury* sejak ditinggal oleh kepergian ayahnya, dan hubungan dengan ibunya lebih tertutup tidak sedekat dengan ayahnya. Selain dengan ibunya, QA juga tinggal bersama kakek neneknya. Walaupun kakek neneknya memberi kasih sayang yang cukup tetapi juga kadang bersikap protektif yang pada akhirnya membuat QA merasa kurang nyaman dengan keadaan dirumahnya. QA menyadari dan mengetahui terhadap perilaku *self-injury* yang dilakukan pada dirinya sendiri. Perilaku *self-injury* yang dilakukan QA dengan bentuk menyayat kulit tangan, menampar wajahnya sendiri, menjambak rambutnya sendiri yang dilakukan secara berulang-ulang. Dengan melakukan tindakan tersebut membuat QA merasa mampu meluapkan kekesalan emosinya dan merasa lebih lega. Perilaku *self-injury* tersebut menurut orang normal pada umumnya dapat dikatakan sebagai perilaku negatif sebab menyakiti diri sendiri secara sengaja, namun bagi QA perilaku tersebut dianggap biasa saja karena hal tersebut bisa menjadi salah satu cara untuk meluapkan kekesalan emosinya. Sejak QA mengalami kejadian ini membuat dirinya menjadi pribadi yang lebih tertutup. QA hanya ingin bertemu dan berkumpul dengan orang-orang yang dianggapnya memang dekat. Kurangnya kedekatan antara QA dan ibunya menjadi hubungan antara mereka berdua kurang baik. Dirumah sering sekali QA dan ibunya saling diam atau tidak menegur jika sedang berselisih. Dan neneknya yang terlalu protektif sehingga membuat QA merasa kurang nyaman pada suasana rumahnya. Seringkali QA merasa kesepian dirumah, ketika sedang merasa stress atau sedih ingin ada orang yang peduli terhadap dirinya. Dengan kondisi suasana rumah yang kurang nyaman bagi QA, sehingga membuat QA merasa kesepian ingin memiliki teman untuk bercerita. Perilaku *self-injury* yang dilakukan QA juga berawal dari trauma masa lalu yaitu sejak kecil ketika QA melakukan suatu kesalahan maka akan diberi hukuman oleh ibunya, sehingga sampai sekarang ketika QA membuat kesalahan karena dirinya sendiri ia akan berfikir bahwa dirinya perlu diberi hukuman. Hukuman tersebut berupa perilaku *self-injury*, trauma masa lalu tersebut yang tertanam dalam diri

QA bahwa jika melakukan kesalahan karena dirinya sendiri maka harus diberi hukuman. Maka terjadilah perilaku *self-injury* sebagai bentuk pelampiasan dan hukuman untuk diri sendiri. Jika ada masalah pribadi yang dialami, QA lebih memilih bercerita kepada teman dekatnya daripada ibunya. Karna biasanya anak perempuan suka bahkan sering curhat kepada ibunya, namun karna hubungan antara QA dan ibunya kurang dekat membuatnya merasa kurang nyaman, hal tersebut yang menjadi kurangnya kedekatan antara QA dan ibunya.

2. Subjek AE

Nama : AE
Usia : 24 tahun
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan

AE merupakan subjek pendukung dalam penelitian ini. AE memiliki jarak rumah yang tidak terlalu jauh dari QA. Hubungan AE dengan QA sebagai teman dekat, maka dari itu AE sebagai subjek pendukung untuk menambah informasi terkait dengan perilaku *self-injury* yang dilakukan oleh QA. Pertemanan mereka bisa dibilang cukup dekat, mereka berdua berteman sejak SMA hingga saat ini. Keduanya sering memiliki waktu untuk bertemu bersama, karena jarak rumah mereka tidak terlalu jauh sehingga masih mudah untuk saling bertemu. AE sudah mengetahui jika QA melakukan perilaku *self-injury*, AE mengetahui hal tersebut dari pengakuan QA secara langsung. Awal pertama kali AE mengetahui temannya melakukan hal tersebut merasa kaget dan takut jika terjadi percobaan bunuh diri.

3. Subjek KS

Nama : KS
Usia : 23 tahun
Agama : Islam
Jenis kelamin : Perempuan

KS merupakan subjek pendukung dalam penelitian ini. Hubungan KS dengan QA sebagai teman dekat. Mereka berteman sejak SMA, namun KS dan QA tidak intens bertemu seperti dengan EA. Karena memang jarak rumah QA dan KS lumayan jauh. Walaupun jarak rumah mereka berdua cukup jauh tetapi tidak mengurangi komunikasi antara mereka berdua.

C. Perilaku *Self-Injury* Pada Remaja Pengidap Bipolar

1. Perilaku *Self-Injury*

Perilaku *self-injury* merupakan perilaku dimana individu melukai diri sendiri yang dilakukan dengan sadar dan sengaja namun tidak ada niatan bunuh diri. Biasanya alasan individu melakukan *self-injury* untuk mengatasi rasa sakit secara emosional. Dan ketika sudah melakukan hal tersebut, individu merasa puas dan lega karena telah meluapkan rasa sakitnya melalui *self-injury*.⁷⁸ Dan perilaku *self-injury* ini merupakan salah satu bentuk melukai diri sendiri yang menyebabkan luka fisik sebagai bentuk untuk meluapkan luka batin yang dialaminya. Individu yang melakukan *self-injury* biasanya untuk mengatasi kesulitan interpersonal.⁷⁹ Dari pengertian mengenai perilaku *self-injury* di atas, maka penulis dapat memberikan gambaran tentang perilaku *self-injury* pada remaja pengidap bipolar yang penulis teliti. Bahwa kondisi keluarga dan kondisi lingkungan sosial memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap pembentukan karakter manusia. Hal-hal yang berkaitan dengan perilaku *self-injury* pada QA dapat dilihat dari hal-hal tersebut.

2. Keluarga

QA merupakan anak tunggal yang terlahir dari keluarga yang cukup mampu dalam segi ekonomi. Orang tua QA yaitu ayahnya bekerja sebagai wiraswasta, sedangkan ibunya sebagai ibu rumah tangga. Namun setelah ayahnya meninggal, sang ibu bekerja menggantikan ayahnya.

⁷⁸ Ririn Sholihah, "Teknik Expressive Writing Untuk Mengatasi Self Injury Pada Penerima Manfaat Di Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Tawangmangu", *Skripsi*, Surakarta: Perpustakaan IAIN Surakarta, 2020, hlm. 19

⁷⁹ Bernardus Khrisma Wibisono dan Elly Yuliandari Gunatirin, Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Melukai Diri Pada Remaja Perempuan, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Vol. 7 No. 2, 2018 (Surabaya: Universitas Surabaya), hlm. 3677

Kedekatan QA dengan ayahnya bisa dikatakan sangat dekat, sehingga ketika ayahnya meninggal ia merasa sangat kehilangan dan proses untuk menerima keadaan itu cukup lama bagi QA. Menurut QA bisa menerima kepergian ayahnya ketika ia mulai kuliah, padahal ayahnya meninggal sejak QA kelas 2 SMP. Hubungan dengan ibunya tidak terlalu dekat, dari kecil memang QA lebih dekat dan banyak menghabiskan waktu bersama dengan ayahnya. QA pernah memiliki masa lalu dengan ibunya yang membuat dirinya menjadi trauma hingga saat ini. Ketika masih kecil QA jika membuat kesalahan atau melakukan sesuatu yang tidak sesuai menurut ibunya pasti akan diberi hukuman oleh ibunya. Hal tersebut yang menjadi salah satu faktor penyebab untuk melakukan self-injury.

“ aku ngga gampang buat nerima kenyataan kalo papahku meninggal. Merasa bersalah banget karena waktu papahku di rumah sakit sebelum meninggal, aku ngga sempet nungguin. Sempet nengokin cuman sebentar habis itu pulang, tengah malem dikabarin sama pakdeku kalo papah udah ngga ada “

“ denger kabar papah meninggal awalnya aku diem ngga nyadar karna masih setengah ngantuk, setelah sadar aku kaya mau pingsan rasanya lemes banget. Dari kelas 2 SMP ditinggal papah meninggal, aku baru bisa menerima kenyataan itu setelah aku umur 20an. Sampe sekarang kalo masih inget kejadian itu kadang bikin aku stress “⁸⁰

Jarang memiliki waktu bersama dengan ibunya untuk sekedar mengobrol bersama atau bersantai bersama. Sehingga QA merasa jika sedang ada sesuatu dan ingin bercerita ke ibunya seperti segan untuk memulainya. QA mengakui bahwa dirinya lebih dekat dengan ayahnya, sering memiliki waktu berasama dengan ayahnya daripada ibunya, namun semenjak ayahnya meninggal QA merasa kehidupannya menjadi berbeda sekali. Tidak ada yang bisa menggantikan sosok ayahnya di rumah tersebut. Hal ini yang menjadi salah satu alasan mengapa QA sering merasa kesepian dan kurang nyaman ketika berada dirumahnya sendiri.

⁸⁰ Wawancara dengan QA pada tanggal 14 agustus 2022

“ kadang ngerasa sepi banget dirumah, butuh orang buat ngobrol trus kalo lagi ada masalah ngga bingung sendirian kaya gini. Makanya dirumah aku kadang ngerasa ngga betah ya kaya gitu “⁸¹

3. Lingkungan sosial

Hubungan dengan lingkungan sosial merupakan suatu keadaan dimana situasi sosial di lingkungan QA tinggal. Hubungan dengan lingkungan juga tidak lepas dari interaksi dengan teman sebaya. Kebanyakan remaja menemukan jalan keluar dari kesulitannya setelah mereka berkumpul dengan teman sebaya untuk melakukan kegiatan bersama. Mereka melakukan kegiatan secara berkelompok sehingga sebagai kendala dapat diatasi bersama.⁸² Hubungan QA dengan lingkungan sosial memang tidak terlalu dekat. QA lebih suka berdiam diri dirumah, dan memang di sekitar rumah QA tidak banyak terdapat teman sebaya atau seusia dengan dirinya akan tetapi kebanyakan anak-anak ataupun orang-orang tua. Sehingga QA sangat jarang berinteraksi dengan warga sekitar dan sering berada di rumah.

“ rumahku masuk gang kan, sepi jalannya tapi banyak rumah tetangga. Cuman tetangga disini orangnya pada kaya gitu. Ada tetangga dekat rumah yang kalo ngomong sukanya pamer, kalo lagi ketemu paling aku cuman diem ndengerin aja. Makanya aku mending dirumah jarang keluar. Paling keluar kalo main itupun ngga dideket rumah “⁸³

4. Dinamika *Self-injury*

Dinamika *self-injury* merupakan situasi dimana perasaan atau perilaku berubah antara sebelum dan sesudah pelaku saat melakukan perilaku menyakiti diri sendiri (*self-injury*). Dinamika perilaku *self-injury* terbagi menjadi dua bagian yaitu perasaan sebelum melakukan *self-injury* dan perasaan setelah melakukan *self-injury*. Dari perspektif dinamika

⁸¹ Wawancara dengan QA pada tanggal 14 Agustus 2022

⁸² Faizah Noer Laela, *Bimbingan Konseling Keluarga dan Remaja*, Edisi Revisi,... hlm

⁸³ Wawancara dengan QA pada tanggal 14 Agustus 2022

perilaku *self-injury*, sangat mungkin untuk melihat perbedaan perasaan pelaku sebelum melakukan *self-injury* dan saat melakukan *self-injury*.

a. Perasaan Sebelum Melakukan Perilaku *Self-Injury*

Perasaan QA sebelum dirinya melakukan *self-injury* yaitu QA merasa dirinya pada saat itu sedang mengalami kesedihan, kekecewaan dan merasakann sakit hati yang mendalam sehingga QA merasa orang-orang disekitarnya tidak memberikan perhatian dan kasih sayang terhadap dirinya. Hal inilah yang membuat QA untuk melakukan *self-injury*.

“ Ya perasaan aku ketika sedih, kecewa, banyak pikiran, dan kadang inget kenangan dengan alm.papahku tapi rasanya tidak mungkin bisa bareng lagi. Trus kalo lagi kesel sama diri sendiri dan inget masa lalu yang bikin aku trauma yaitu ketika aku punya salah trus sama mamahku pasti dikasih hukuman. Dari perasaan itu aku ngelakuin self-injury “⁸⁴

Emosi negatif yang paling dominan pada diri QA sebelum melakukan *self-injury* yaitu sedih, marah, kecewa. Ketika terjadi suatu masalah atau problem, maka hal tersebut yang menjadi pemicu munculnya emosi negatif pada diri QA.

“ Misal yah aku lagi ngerasa ngga karuan banget ya sedih, kesel, kecewa, tapi rasanya bukan sedih, kesel ke orang lain tapi kaya kesel sama diri sendiri atau ngga ada hal yang bikin aku sakit hati makanya aku ngelakuin self-injury “⁸⁵

b. Perasaan Setelah Melakukan *Self-Injury*

Ketenangan merupakan perasaan yang dirasakan oleh QA ketika ia telah menyakiti dirinya sendiri. Perilaku *self-injury* inilah yang menadi salah satu cara untuk menyalurkan perasaan sedih, kecewa, marah, dan sakit hati sebagai emosi negatif yang dirasakan oleh QA. Ketenangan yang muncul mengakibatkan rasa nyaman pada apa yang dilakukan QA yaitu melakukan perilaku *self-injury*.

⁸⁴ Wawancara dengan QA pada tanggal 14 Agustus 2022

⁸⁵ Wawancara dengan QA pada tanggal 14 Agustus 2022

“Setelah ngelakuin kaya gitu rasanya kayak plong aja, aku tau aku lukain fisikkku sendiri tapi setelah itu rasanya kaya lega gitu”⁸⁶

Pada umumnya, luka fisik seseorang biasanya disebabkan oleh kecelakaan atau kecerobohan orang tersebut. Namun, hal ini berbeda dengan pelaku *self-injury*. Ketika individu normal merasakan luka pada bagian tertentu pasti akan merespon terhadap luka tersebut dengan panik, menangis, merasakan nyeri sakit. Tetapi ini berbeda dengan pelaku *self-injury*, mereka justru merespon luka tersebut dengan senang, puas dan lega. Seperti dengan QA yang merasakan puas dan lega ketika melukai dirinya sendiri akibat perilaku *self-injury*. Perilaku *self-injury* yang dilakukan QA tidak dapat menyelesaikan masalah yang ia hadapi, tetapi perilaku ini hanya dapat membantu melampiaskan segala emosi negatif yang QA rasakan.

“ ya aku tau kalo ngelakuin self-injury cuman buat ngelampiasin emosiku aja, tapi kalo ngga ngelakuin itu rasanya kaya kurang aja. Walopun nyakitin diri sendiri tapi rasanya plong “⁸⁷

D. Bentuk-Bentuk Perilaku *Self-injury*

Self-injury terdiri dari berbagai bentuk perilaku yang berbeda. Bentuk *self-injury* yang sering dilakukan yaitu menyayat bagian permukaan kulit seperti pergelangan tangan. Terdapat situasi tertentu yang dapat memicu pelaku untuk melakukan *self-injury*. Intensitas banyaknya *self-injury* yang telah dilakukan oleh subjek menggambarkan bahwa subjek tersebut terjebak atau tidak dalam situasi tersebut.

QA mengatakan bahwa perilaku *self-injury* bukan satu-satunya cara untuk melampiaskan emosi negatif yang dirasakan. Kadang hal lain yang dilakukan seperti mendengarkan musik, nonton film, ngopi dan nongkrong di

⁸⁶ Wawancara dengan QA pada tanggal 15 Agustus 2022

⁸⁷ Wawancara dengan QA pada tanggal 15 Agustus 2022

cafe sendirian. Namun QA menjelaskan bahwa perilaku yang membuat dirinya menjadi lega yaitu *self-injury*.

“ cara lain buat ngalihin paling aku ndengerin musik atau nonton drakor, kadang aku ngopi sendirian di cafe sambil baca buku “⁸⁸

1. Situasi

Situasi yang mendukung perilaku *self-injury* pada QA yaitu ketika dirinya sedang merasa sendiri dan tertekan. *Self-injury* merupakan suatu rahasia bagi pelakunya, hal ini disebabkan karena beberapa faktor yang menjadi penyebabnya. Situasi yang mendukung subjek yaitu ketika QA berada dalam keadaan sendiri dengan perasaan tidak ada yang perdulikan. Perilaku *self-injury* tersebut dilakukan ketika QA sedang di kamar sendirian dan mengunci pintu kamarnya. Dengan situasi seperti ini terjadilah suatu recalling peristiwa yang dapat menimbulkan emosi negatif ketika QA sedang berada sendirian. Dari proses recalling yang menimbulkan emosi negatif maka menyebabkan terjadinya perilaku *self-injury* tanpa sesaat setelah peristiwa yang menimbulkan emosi negatif.

“ biasanya situasi yang mendukung aku ngelakuin *self-injury* kalo lagi cape, stress, keinget kejadian yang bikin aku sakit hati terus sendirian dan ngga ada orang yang buat diajak cerita. Rasanya langsung aja pengen nyakitin diri sendiri “⁸⁹

2. Intensitas

Intensitas merupakan berapa sering subjek melakukan perilaku *self-injury*. QA mengatakan bahwa ia melakukan *self-injury* tidak pernah menghitung berapa kali, tetapi ia melakukan sudah berkali-kali disaat hari dimana ia sedang mengalami suatu permasalahan atau suatu problem yang sedang ia alami, QA mengaku bahwa dirinya melakukan *self-injury* ketika ia benar-benar merasa bahwa sedang memiliki masalah yang menurut QA sangat berat. QA mengatakan bahwa jika memang benar-benar sedang memiliki masalah yang berat sekali muncul perasaan untuk melakukan

⁸⁸ Wawancara dengan QA pada tanggal 15 Agustus 2022

⁸⁹ Wawancara dengan QA pada tanggal 15 Agustus 2022

self-injury. Namun jika dirasa memiliki masalah yang tidak terlalu berat dirinya mengaku lebih ke menangis sambil mendengarkan musik setelah itu bisa lumayan meredakan perasaan negatif yang dirasakan.

“ aku lupa udah berapa kali ngelakuin kaya gitu, intinya udah bolak balik banyak lah ngga keitung. Pokoknya ketika aku lagi ngerasa punya masalah berat kan stress banget tuh trus emosiku ngga ke kontrol lagi, jadinya pas nyakitin diri sendiri oke-oke aja rasanya ”⁹⁰

Yates mengatakan bahwa bentuk perilaku *self-injury* digolongkan menjadi dua yaitu secara langsung dan tidak langsung. Perilaku *self-injury* secara langsung adalah perilaku dengan bentuk seperti menyayat, menggigit, mengelupas, memotong, membakar, memukul. Sedangkan perilaku *self-injury* tidak langsung yaitu seperti makan terlalu banyak, penyalahgunaan obat-obatan, menolak perawatan medis.⁹¹

Bentuk perilaku *self-injury* yang sering dilakukan oleh QA yaitu melukai bagian tubuh tertentu seperti melukai tangan dengan menyayat kulit pergelangan tangan, menampar wajahnya sendiri, menjambak rambutnya sendiri secara berkali-kali. Selain *self-injury* QA juga hampir saja melakukan perilaku self-poisoning. Self-poisoning yaitu perilaku meracuni diri sendiri secara sengaja yang bertujuan untuk melampiaskan kekecewaan terhadap keadaan. Bentuk self-poisoning yang dilakukan QA yaitu meminum obat pembasmi serangga. Namun kejadian itu diketahui oleh kakeknya, akhirnya QA bisa tertolong.

“ self-injury itukan nyakitin diri sendiri yah, kadang aku sampe susah banget untuk tidur siang bahkan ketika malem juga kaya gitu. Merasa terganggu banget buat tidur. Yang ada kalo tidur siang rasanya cemas panik gitu, nah kalo udah kaya gitu aku bisa langsung namparin muka sendiri, jambakin rambut sendiri trus nyayatin tanganku pake jarum pentul atau pecahan kaca ”⁹²

⁹⁰ Wawancara dengan QA pada tanggal 15 Agustus 2022

⁹¹ Bernadus K.W dan Elly Y.G, Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Melukai Diri Sendiri Pada Remaja Perempuan, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Vol.7, No.2 (Surabaya: Universitas Surabaya, 2018), hlm.3677

⁹² Wawancara dengan QA pada tanggal 18 Agustus 2022

E. Faktor-Faktor Penyebab Perilaku *Self-Injury*

Segala sesuatu yang dilakukan oleh individu pasti ada penyebabnya. Begitu pula sama halnya dengan perilaku *self-injury* yang dilakukan oleh QA yang mempunyai penyebab tertentu mengapa bisa terjadi hal seperti ini. Faktor penyebab individu untuk melakukan perilaku *self-injury* bisa berasal dari faktor internal dan faktor eksternal.

Hal pertama kali yang menjadi penyebab QA melakukan *self-injury* dari rasa kehilangan sosok ayah dan memiliki pengalaman di masa lalu yang akhirnya menjadi trauma pada diri QA. Hal inilah yang menjadi pemicu munculnya emosi negatif pada diri QA. Kemudian melampiaskan segala emosi negatifnya dengan cara melakukan *self-injury*.

“ kalo mau diceritain sebenere itu kan masalah pribadi aku yah, tapi ya itu awalnya karena aku belum bisa nerima ditinggal papahku meninggal trus aku sama mamah emang ngga sedeket kaya aku sama papahku ”⁹³

1. Faktor internal

Faktor internal merupakan salah satu faktor yang berasal dari dalam diri individu. QA merasa bahwa dorongan dari dalam diri untuk melakukan *self-injury* cukup kuat karena QA tidak mampu lagi untuk menahan segala perasaan emosi negatif yang dirasakan oleh dirinya tersebut.

“ dalam diri tuh ngerasa kaya kuat buat ngelakuin hal itu, aku nyoba buat nahan diri tapi ngga bisa. Karna kadang bingung mau cerita kesiapa lagi, nahan kaya gitu sakit banget rasanya trus jadi sesek banget rasanya akhirnya aku lampiasin dengan cara nyayat tangan atau ngga jambakin rambut atau ngga namparin mukaku sendiri. ”⁹⁴

Faktor internal yang menjadi penyebab QA melakukan *self-injury* yaitu ketika ia merasa dirinya sedang merasa benar-benar terpuruk dalam suatu permasalahan sehingga membuat dirinya menjadi down. Dari

⁹³ Wawancara dengan QA pada tanggal 18 Agustus 2022

⁹⁴ Wawancara dengan QA pada tanggal 18 Agustus 2022

dorongan inilah yang mengakibatkan QA melakukan perilaku *self-injury*. Memiliki hal-hal yang bersifat negatif yang mendorong QA untuk melakukan *self-injury*. Terkadang QA memikirkan sesuatu yang negatif dari pikirannya terhadap dirinya sendiri seperti marah, kesal, kecewa, patah hati, dengan hal tersebut yang menjadi QA melakukan *self-injury*.

“ nah kalo lagi marah kecewa sama diri sendiri itu jadi nyayat atau namparin muka itu sebagai hukuman buat diri sendiri gitu. Yang buat aku mendukung untuk ngelakuin itu adalah perasaan benci marah kecewa ke diri sendiri. Karena itu cara buat ngelampiasinnya ”⁹⁵

2. Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan salah satu faktor yang berasal dari luar diri individu. Faktor eksternal pada perilaku *self-injury* dapat disebabkan oleh contoh perilaku dari orang lain atau pengaruh lingkungan dari individu itu sendiri. QA mengatakan bahwa perilaku *self-injury* yang dilakukan dikarenakan keinginan sendiri tanpa adanya dorongan atau pengaruh dari contoh orang lain. Perilaku *self-injury* yang dilakukan QA muncul dengan sendirinya, tidak adanya hal-hal yang menginspirasi QA untuk melakukan hal tersebut. Artinya tidak ada orang atau siapapun yang menjadi pendorong eksternal dari perilaku *self-injury*. Ketika melakukan *self-injury*, QA tidak ada dorongan dari orang lain melainkan untuk melampiaskan emosi negatif yang dirasakannya.

“ engga kok, dari diri sendiri aja. Karena itu ingin ngelakuin bukan karena siapa-siapa. Ngga ada yang nyuruh juga kok ”⁹⁶

Nock mengatakan ada empat alasan utama seseorang individu melakukan *self-injury* yaitu, meredakan ketegangan atau menghentikan perasaan buruk, merasakan sesuatu bahkan rasa sakit, untuk berkomunikasi dengan orang lain dan menunjukkan bahwa mereka menderita, membuat orang lain berhenti mengganggu dirinya. Individu yang melakukan *self-injury* memiliki reaktifitas fisiologis yang kuat, daya tahan yang lemah dalam menghadapi distress, serta kemampuan untuk

⁹⁵ Wawancara dengan QA pada tanggal 18 Agustus 2022

⁹⁶ Wawancara dengan QA pada tanggal 18 Agustus 2022

memecahkan suatu masalah yang rendah dibandingkan dengan individu pada umumnya yang tidak melakukan *self-injury*.⁹⁷

*“ pernah sih temen kuliah ada yang self-injury juga. Kebetulan mereka temen satu kelasku. Cuma kan aku ngelakuin self-injury udah lama sebelum kenal sama temen kuliahku. Pas aja kuliah ketemu temen yang sama-sama ngelakuin self-injury. Tapi mereka ngga terlalu menjadi penyebab utamaku buat nyakitin diri sendiri, kalo aku emang kemauanku sendiri aja ”*⁹⁸

a. Dampak Perilaku *Self-Injury*

Perilaku *self-injury* bisa berdampak bagi diri sendiri maupun orang lain disekitar pelakunya. Dampak perilaku *self-injury* tersebut bisa bersifat positif maupun negatif bagi pelakunya. Ada dua hal yang berdampak pada perilaku *self-injury* ini pada pelaku yaitu bentuk kepuasan diri yang ditimbulkan oleh perilaku *self-injury* dan pengaruh perilaku *self-injury* terhadap interaksi sosial dengan orang-orang disekitarnya.

1) Kepuasan diri

Pengaruh internal dari perilaku *self-injury* adalah kepuasan diri dari pelaku yang melakukan tindakan tersebut. Muncul perasaan yang timbul pada diri QA setelah dirinya melakukan *self-injury* yaitu kesenangan dan ketenangan. Kesenangan dan ketenangan inilah yang menimbulkan rasa ingin melakukan kembali perilaku tersebut yang disebabkan oleh situasi-situasi tertentu. Sebelumnya QA merasakan beban yang ada pada dirinya, kemudian setelah melakukan *self-injury* QA merasakan lega dengan melakukan *self-injury* dengan cara menyayat kulit tangannya. QA juga menampari wajahnya sendiri sampai wajahnya merah membekas tangannya sendiri. Perasaan yang timbul dari diri QA setelah kejadian tersebut merasa plong lega.

⁹⁷ Grearyana Estefan dan Yeni Duriana Wijaya, Gambaran Regulasi Emosi Pada Pelaku *Self-Injury*, *Jurnal Psikologi*, Vol.12, No.1, (Jakarta: Universitas Esa Unggul,2014) hlm.28

⁹⁸ Wawancara dengan QA pada tanggal 18 Agustus 2022

“ ngga tau kenapa kaya spontan aja ngelakuin kaya gitu. Karna mungkin udah biasa kaya gitu sih ya, soalnya aku bingung harus ngapain lagi kalo lagi ngga karuan pikirannya. Tapi kalo udah ngelakuin self-injury aku bisa tenang plong rasannya “⁹⁹

“ setelah itu ya rasanya plong lega gitu. Sebelumnya kan aku ngerasa berat banget apa yang ada dipikiran dan perasaanku, nah kalo pas lagi nyayat tangan ato namparin muka sampai bolak balik itu kaya ngerasa bebanku ikut keluar “¹⁰⁰

2) Interaksi sosial

Perilaku *self-injury* dapat berdampak pada interaksi sosial pelakunya. Ada beberapa perubahan perasaan atau perilaku yang dilakukan oleh QA, tidak hanya QA yang merasakan perubahan tersebut tetapi banyak yang merasakan dari perubahan yang terjadi yaitu menjadi lebih tertutup. Selain itu QA tidak mengakui bahwa dirinya melakukan *self-injury* kepada teman-teman lain dan keluarganya. Akan tetapi, ada teman dekat yang dipercaya QA sehingga mengetahui apa yang telah QA lakukan yaitu AE dan KI. Hubungan dalam interaksi sosial dipengaruhi oleh kepribadian dan karakter dari individu tersebut. QA mengatakan bahwa dirinya saat ini lebih cenderung tertutup sehingga menyebabkan kurangnya interaksi dengan lingkungan sekitarnya sedangkan komunikasi itu salah satu hal yang penting dan utama dalam menjalin sebuah interaksi dengan orang lain sehingga jika dihadapkan dengan lingkungan atau situasi baru maka QA akan sulit untuk beradaptasi. QA mengakui bahwa dirinya jika bertemu dengan orang yang baru dikenal ataupun dilingkungan baru pasti akan tertutup dan tidak mudah untuk langsung membaur.

“ aku emang semenjak ngelakuin kaya gini lebih suka diem sih. Ya aku mau ngobrol atau berbaur sama orang yang emang

⁹⁹ Wawancara dengan QA pada tanggal 15 Agustus 2022

¹⁰⁰ Wawancara dengan QA pada tanggal 18 Agustus 2022

bener-bener aku kenal aja. Kalo sama orang lain yang baru pertama ketemu juga agak males buat ngobrol “

“ aku cerita kaya gini cuman ke temen dekatku aja, karena aku ngerasa butuh orang untuk bercerita. Untungnya temenku ngertiin keadaan aku kaya gini. Ngga mau juga orang lain atau selain temen dekatku pada tau aku kaya gini, takutna mereka nganggap aku orang bodoh lah ato gila lah apapa kaya gitu “¹⁰¹

b. Karakteristik Perilaku *Self-Injury*

Menurut Walsh karakteristik perilaku *self-injury* terbagi menjadi tiga, yaitu berdasarkan kepribadian pelaku, berdasarkan lingkungan keluarga, berdasarkan lingkungan sosial.¹⁰² Karakteristik seorang individu dapat dilihat dari sikapnya ketika sedang menghadapi masalah, bagaimana cara individu tersebut menyesuaikan diri, bagaimana dalam mengendalikan emosinya dan bagaimana individu tersebut dalam melakukan hubungan interpersonalnya. Ketika perasaan emosi negatif QA muncul akibat dari adanya suatu permasalahan yang terjadi sehingga membuat dirinya merasa stress dan depresi dalam menghadapi masalahnya.

1) Mengatasi masalah

Permasalahan atau problematika yang dialami oleh QA bisa merupakan permasalahan yang umum bisa terjadi pada individu lainnya. Kesulitan dalam menghadapi masalah sering terjadi pada diri QA dalam mencari sebuah solusi atau jalan keluar dari permasalahannya. QA mengatakan bahwa jika dirinya sedang memiliki masalah baik masalah dengan keluarga, teman, atau dalam hal apapun maka tidak lain hal yang akan dilakukan oleh QA yaitu dengan cara menyelesaikan masalah tersebut, namun jika masalah tersebut dengan tidak dapat diselesaikan QA merasa sedih, stress dan menyalahkan dirinya sendiri.

¹⁰¹ Wawancara dengan QA pada tanggal 15 Agustus 2022

¹⁰² Bagas Rukmana, *Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Perilaku Self Injury Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Di Universitas Swasta Di Kota Pekanbaru*. Skripsi. (Pekanbaru: Universitas Islam Riau, 2021), hlm. 21

*“ ya kadang bingung kalo lagi ada masalah, suka stress sendiri mau cerita ke siapa. Ya paling cerita ke temen dekat aja ”*¹⁰³

Kesulitan bagi QA dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi untuk menemukan sebuah solusi atau jalan keluar maka menyebabkan terjadi perilaku *self-injury*. Menurut AE sebagai teman dekat juga mengatakan bahwa QA ketika sedang memiliki masalah biasanya langsung panik dulu, padahal kadang hanya masalah kecil tetapi rasanya sudah panik cemas dahulu.¹⁰⁴ KI juga mengatakan kalau QA sedang banyak pikiran atau punya masalah yang ada uring-uringan terus, ngga bisa dihadapi dengan tenang. Yang ada panik cemas yang membuat dirinya susah untuk merasa tenang.¹⁰⁵

2) Penyesuaian diri

Penyesuaian diri merupakan salah satu kemampuan individu untuk mengatasi suatu tekanan, kebutuhan, frustrasi dan kemampuan untuk mengembangkan mekanisme psikologis yang tepat. Bagaimana cara individu untuk menyesuaikan diri di lingkungan dimana dirinya berada. Dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, QA mengatakan bahwa dirinya akan lebih memperhatikan lingkungan tersebut dengan cara menilai dari sudut pandang QA sendiri, apakah lingkungan tersebut akan memberikan respon yang baik atau tidak. QA juga mengatakan bahwa dirinya tidak mudah untuk langsung berinteraksi dengan orang-orang yang baru.

*“ jujur aja aku bukan tipe orang yang kalo pertama ketemu sama orang baru ato ditempat baru trus langsung bisa ngobrol gitu aja. Kecuali aku ditempat baru dan kadang-kadang kalo sama temenku lah baru aku bisa ”*¹⁰⁶

¹⁰³ Wawancara dengan QA pada tanggal 15 Agustus 2022

¹⁰⁴ Wawancara dengan AE pada tanggal 17 Agustus 2022

¹⁰⁵ Wawancara dengan KI pada tanggal 17 Agustus 2022

¹⁰⁶ Wawancara dengan QA pada tanggal 15 Agustus 2022

Menurut pengakuan dari AE dan KI sebagai teman dekat juga mengatakan bahwa QA memang jika berada dilingkungan baru atau bertemu dengan orang baru sangat tertutup. Bahkan penilaian orang lain terhadap QA jika baru pertama kali bertemu yaitu dinilai sebagai anak yang galak, judes. Tapi memang pembawaan dari diri QA seperti itu.¹⁰⁷

3) Pengendalian emosi

Pengendalian emosi merupakan salah satu cara yang dilakukan oleh seorang individu dalam mengendalikan dirinya sendiri. Pengendalian emosi sangat diperlukan bagi setiap orang. QA sering merasa cemas, panik, marah ketika kondisi yang QA harapkan tidak sesuai dengan apa yang QA inginkan, hal inilah yang menjadi penyebab timbulnya rasa cemas dan marah pada dirinya sendiri. Dan ketika QA merasa panik, cemas, dan marah, ia menyakiti dirinya sendiri dan memberantaki barang-barang yang ada disekitarnya. Perasaan negatif yang dialami QA disebabkan oleh kondisi yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan oleh diri QA, hal ini juga menjadi penyebab QA merasakan kekecewaan terhadap seseorang.

“ pernah kaya ngerasa tiba-tiba cemas, panik gitu. Nah kalo udah ngerasa kaya gitu aku bisa sampe sesek nafas, ngerasa kaya ada sesuatu yang ngga enak banget ”¹⁰⁸

Pengendalian emosi merupakan salah satu karakter yang dinilai dari QA. Ekspresi emosi yang ditunjukkan QA yaitu sesuai dengan apa yang sedang dirinya rasakan. Ketika QA sedang merasa cemas, hal yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan yaitu mencoba mengatur pernafasan dan mendengarkan musik dengan lagu-lagu favoritnya yang bisa membuat dirinya tenang. QA mengatakan ketika dirinya sedang merasa cemas atau panik,

¹⁰⁷ Wawancara dengan AE dan KI pada tanggal 17 Agustus 2022

¹⁰⁸ Wawancara dengan QA pada tanggal 15 Agustus 2022

hal yang dipikirkan oleh QA yaitu kejadian buruk. Dan jika kejadian buruk itu terjadi, maka yang akan dirasakan oleh QA yaitu marah, sedih pada kejadian tersebut.

*“ paling nangis sih hehehe... nangis rasanya kaya pengen marah-marah campur aduk lah ”*¹⁰⁹

3. Hubungan Kedekatan Interpersonal

QA memiliki teman dekat sejak saat SMA hingga sekarang. Hubungan QA dengan teman dekatnya cukup baik. Sejak kuliah QA juga memiliki teman akrab namun tidak sedekat dengan temannya seperti dengan EA dan KI yang sudah kenal sejak SMA. Ketika sedang berkumpul, mereka saling bercerita tentang hal apapun asal tidak menyinggung hal pribadinya yang dirasa sensitif. Dalam suatu hubungan pertemanan terkadang timbul permasalahan ataupun perselisihan. QA mengatakan bahwa dirinya pernah mengalami permasalahan dalam hubungan pertemanan, QA berpendapat bahwa jika pertemanan tersebut masih bisa diperbaiki maka QA akan coba memperbaiki, kecuali sebaliknya maka QA memilih untuk meninggalkan dan menjahui pertemanan tersebut.

Tidak hanya dalam hubungan pertemanan saja, QA juga merasakan masalah dirinya dengan lawan jenisnya. Permasalahan QA dengan lawan jenisnya yaitu disebabkan karena ada kesulitan dalam membangun kepercayaan satu sama lain, karena sebelumnya QA mengatakan bahwa dirinya pernah dikecewakan yaitu diselingkuhin oleh mantan pacarnya.

*“ kaya susah aja buat bangun kepercayaan sama laki-laki, soalnya dulu pernah dikecewain sih ”*¹¹⁰

F. Solusi Pada Perilaku *Self-Injury*

Menurut Amanda *self-injury* dapat diatasi dengan berbagai cara ataupun solusi, antara lain :

1. Mengambil tindakan secepatnya untuk menghentikan menyakiti diri sendiri. Mencari atau menghubungi teman terdekat atau orang yang

¹⁰⁹ Wawancara dengan QA pada tanggal 15 Agustus 2022

¹¹⁰ Wawancara dengan QA pada tanggal 18 Agustus 2022

dianggap spesial ketika muncul keinginan untuk melakukan *self-injury*. Sehingga individu tersebut tidak merasa sendirian.

2. Mengubah pola pikir yang mengarah ke negatif. Mengenali pola pikir yang mengarahkan pada kebiasaan perilaku *self-injury*, sehingga dapat disadarkan dengan menghilangkan pikiran-pikiran negatif tersebut.
3. Mendapatkan pertolongan profesional dari ahlinya. Dengan cara berkonsultasi kepada psikolog atau ahlinya tentang masalah yang individu hadapi, sehingga dapat membantu memahami emosi yang bermasalah atau mengatasi trauma.

Dari pernyataan diatas, bahwa solusi dalam mengatasi perilaku *self-injury* dengan cara merubah mindset atau pikiran negatif, melakukan kegiatan yang positif, dan konsultasi kepada ahlinya seperti psikolog. Penulis mendapatkan informasi bahwa yang QA lakukan untuk mengatasi *self-injury* yaitu konsultasi dengan ahli profesional. Pihak keluarga telah memberikan perawatan secara medis kepada QA demi kesembuhannya. Selama proses perawatan, QA memang tidak lepas mengkonsumsi obat-obatan yang diberikan sewaktu masa pengobatan. Dengan menjalani perawatan secara medis yang dilakukan oleh QA, upaya tersebut dilakukan dan diharapkan keluarga mampu mengurangi hal-hal dilakukan oleh QA yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain.

G. Analisis Perilaku *Self-Injury* Pada Remaja Pengidap Bipolar

1. Perilaku *Self-Injury*

Perilaku *self-injury* merupakan perilaku dimana individu melukai diri sendiri yang dilakukan dengan sadar dan sengaja namun tidak ada niatan bunuh diri. Biasanya alasan individu melakukan *self-injury* untuk mengatasi rasa sakit secara emosional. Dan ketika sudah melakukan hal tersebut, individu merasa puas dan lega karena telah meluapkan rasa sakitnya melalui *self-injury*.¹¹¹ Menurut Walsh, *self-injury* merupakan

¹¹¹ Ririn Sholihah, "Teknik Expressive Writing Untuk Mengatasi Self Injury Pada Penerima Manfaat Di Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Tawangmangu", *Skripsi*, Surakarta: Perpustakaan IAIN Surakarta, 2020, hlm. 19

salah satu cara efektif yang dilakukan oleh individu untuk menanggulangi masalah yang sedang dihadapi, meskipun harus menyakiti dirinya sendiri.

Self-injury merupakan salah satu gejala dari gangguan kepribadian tipe ambang dan beberapa gangguan jiwa lainnya seperti gangguan depresi, manik, bipolar, cemas. *Self-injury* juga berkaitan dengan riwayat trauma dan kekerasan masa lalu. Walsh mengatakan bahwa perilaku *self-injury* merupakan perilaku yang disengaja untuk menyakiti diri sendiri bertujuan untuk mengurangi penderitaan psikologis.¹¹²

a. Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan sosial utama dan sangat dekat hubungannya dengan seseorang. Menurut Bossard dan Ball di dalam keluarga itulah seseorang dibesarkan, bertempat tinggal, berinteraksi dengan lainnya, dibentuknya nilai-nilai dan pola pemikiran serta kebiasaannya. Banyak juga kondisi keluarga yang justru menjadi pemicu bagi setiap anggota keluarganya dan tentu menjadi resiko terganggunya mental para anggotanya. Kondisi keluarga yang menjadi pemicu antara lain perceraian, keluarga yang tidak fungsional, pola pengasuhan dan perlakuan.

QA merupakan anak tunggal dari keluarga yang cukup mampu dari segi materi. Ayahnya bekerja wiraswasta dan ibunya sebagai ibu rumah tangga. Tetapi setelah ayahnya meninggal, ibunya bekerja menggantikan ayahnya. QA memang paling dekat dengan ayahnya, sedangkan dengan ibunya hubungannya tidak terlalu dekat. Padahal di dalam keluarga peran ibu seharusnya lebih dominan karna kedekatan anak dan ibu membantu dalam proses membangun perkembangan anak. Kurangnya kedekatan antara ibu dan anak sehingga membuat QA merasa dirinya kurang mendapatkan kasih sayang oleh ibunya. Semenjak ayahnya meninggal, QA merasa kehilangan sosok ayah yang tidak bisa digantikan oleh siapapun. Saat itu juga ibunya juga tetap

¹¹² M. Ilmi Rizqy T. Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Kecenderungan Perilaku Self-Injury Pada Remaja. *Skripsi*, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2011), hlm. 12-14

jauh kedekatannya dengan QA. Ibunya merasa kehilangan sosok suami dan QA kehilangan sosok ayah. Pada akhirnya hubungan ibu dan QA semakin jauh yang membuat QA merasa tambah stress dengan keadaannya.

Salah satu faktor penyebab perilaku *self-injury* yaitu keluarga. Menurut Linehan perilaku *self-injury* disebabkan karena faktor keluarga yaitu kurangnya kasih sayang, perhatian dan pola komunikasi yang kurang baik di dalam keluarga. Secara tidak langsung kondisi keluarga seperti ini sangat berpengaruh terhadap kepribadian QA.

b. Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial merupakan kondisi bagaimana keadaan sosial yang ada pada lingkungan QA. Hubungan dengan lingkungan sosial merupakan suatu keadaan dimana situasi sosial di lingkungan QA tinggal. Hubungan dengan lingkungan juga tidak lepas dari interaksi dengan teman sebaya. Kebanyakan remaja menemukan jalan keluar dari kesulitannya setelah mereka berkumpul dengan teman sebaya untuk melakukan kegiatan bersama. Mereka melakukan kegiatan secara berkelompok sehingga sebagai kendala dapat diatasi bersama.¹¹³

Rumah QA terletak didalam gang kecil yang hanya bisa dilewati oleh motor. Samping dan belakang rumah QA dikelilingi oleh rumah sodaranya. Selain itu banyak juga rumah warga sekitar. Namun QA memang jarang keluar rumah, lebih senang berada dirumah sendiri. Keluarga QA bisa dibilang salah satu keluarga yang lumayan bekecukupan diantara tetangga sekitar. Memang keluarga QA bisa dikatakan sebagai salah satu keluarga yang pendiam tidak banyak berkomentar terhadap para warga sekitar. Maka dari itu warga sekitar menganggap keluarga QA dengan baik.

¹¹³ Faizah Noer Laela, *Bimbingan Konseling Keluarga dan Remaja*, Edisi Revisi,... hlm

Perilaku *self-injury* terjadi tidak mengenal wilayah, budaya, batasan kelas sosial. Seseorang yang melakukan *self-injury* merasa dirinya kurang mampu dalam mengatasi dan mengendalikan emosinya. Bagi individu pelaku *self-injury* dengan melakukan cara tersebut dapat mengobati perasaan emosi negatifnya, ketika melakukan *self-injury* perasaan marah, kecewa, sedih, stress yang ada pada dirinya akan hilang dan berganti dengan rasa sakit fisik akibat luka yang dilakukan dari perilaku *self-injury* tersebut.

2. Dinamika *Self-Injury*

Dinamika *self-injury* merupakan perubahan perasaan atau perilaku saat sebelum melakukan *self-injury* dan sesudah melakukan *self-injury* pada pelakunya. Dari dinamika *self-injury* dapat terlihat perbedaan sebelum melakukan dan sesudah melakukan *self-injury*.

a. Perasaan sebelum melakukan *self-injury*

Perasaan yang dirasakan oleh QA sebelum melakukan *self-injury* yaitu sedih, marah, kecewa, kesepian dan merasa orang-orang disekelilingan tidak pedulikan dirinya. Perasaan seperti itulah yang mengakibatkan munculnya perilaku *self-injury*. Perasaan marah terhadap dirinya sendiri muncul ketika melakukan suatu kesalahan yang dilakukan oleh diri sendiri dan membuat pikirannya menjadi kacau. Individu yang memiliki pikiran kacau akan sulit untuk mengendalikan diri. Tidak bisa terlintas akal sehat pada dirinya melainkan yang muncul hanya emosi negatif. Perasaan seperti itulah yang dirasakan oleh QA sebelum melakukan *self-injury*.

QA tidak berfikir panjang ketika akan melakukan *self-injury*, perilaku *self-injury* terjadi begitu cepat tanpa memikirkan akibat apa yang akan dirasakan nantinya. Maka dari itu, perilaku *self-injury* bersifat impulsif karena terdapat dorongan yang kuat dari dalam diri individu berupa emosi negatif untuk melakukan *self-injury*.

b. Perasaan setelah melakukan *self-injury*

Perasaan yang dirasakan QA setelah melakukan *self-injury* berupa ketenangan dan kepuasan. Perilaku *self-injury* merupakan cara untuk melampiaskan emosi negatifnya. Kemudian muncul rasa tenang yang membuat QA menjadi nyaman ketika melakukan *self-injury*. Perasaan nyaman tersebut yang membuat QA melakukan *self-injury* secara berulang-ulang.

Ketika emosi negatif muncul dalam diri QA, ia merasakan beban yang berat pada dirinya. Kemudian ketika melakukan *self-injury* dengan menyayat tangan ataupun menampari mukanya secara berulang-ulang membuat dirinya menjadi plong seakan-akan bebannya hilang. Luka yang dihasilkan berupa darah dan muka memar memerah biasanya dibiarkan begitu saja. Luka fisik pada seseorang biasanya terjadi karena adanya ketidaksengajaan dari orang tersebut. Namun berbeda dengan pelaku *self-injury*, ia membuat luka fisik secara sengaja. Orang normal pada umumnya akan merasakan kesakitan atau menangis jika terluka fisiknya. Berbeda dengan pelaku *self-injury*, perasaan yang dirasakan yaitu nyaman, lega, plong setelah melakukan *self-injury*.

Perilaku *self-injury* bukan menjadi solusi untuk menyelesaikan suatu masalah. Tetapi hanya untuk melampiaskan atau mengalihkan rasa sakit secara psikis terhadap rasa sakit fisik. Saat QA melakukan *self-injury* tidak merasakan sakit tapi beberapa saat kemudian baru muncul rasa sakit. Namun rasa sakit secara fisik tersebut tidak sebanding dengan rasa psikis yang dialaminya.

3. Bentuk-Bentuk *Self-Injury*

Self-injury terdiri dari berbagai bentuk perilaku yang berbeda. Bentuk *self-injury* yang sering dilakukan yaitu menyayat bagian permukaan kulit seperti pergelangan tangan. Terdapat situasi tertentu yang dapat memicu pelaku untuk melakukan *self-injury*. Intensitas banyaknya *self-injury* yang telah dilakukan oleh subjek menggambarkan bahwa subjek tersebut terjebak atau tidak dalam situasi tersebut.

QA mengatakan bahwa perilaku *self-injury* bukan satu-satunya cara untuk melampiaskan emosi negatif yang dirasakan. Kadang hal lain yang dilakukan seperti mendengarkan musik, nonton film, ngopi dan nongkrong di cafe sendirian. Namun QA menjelaskan bahwa perilaku yang membuat dirinya menjadi lega yaitu *self-injury*.

Situasi sangat berpengaruh dalam melakukan *self-injury*. Terdapat situasi tertentu yang membuat QA melakukan *self-injury*. Kemudian intensitas banyaknya perilaku *self-injury* yang dilakukan individu itu menggambarkan bahwa individu terjebak atau tidak dalam situasi perilaku *self-injury*.

a. Situasi

Situasi yang mendukung QA untuk melakukan *self-injury* yaitu ketika sedang berada dalam kesendirian. Situasi kesendirian ini menjadi muncul proses recalling peristiwa yang memunculkan emosi negatif dan menimbulkan perilaku *self-injury*. Dan perilaku *self-injury* tidak mesti terjadi karena muncul emosi negatif saja, tetapi bisa juga terjadi karena proses recalling.

Self-injury merupakan suatu rahasia bagi pelakunya. Hal tersebut dikarenakan oleh beberapa faktor. Misalnya perasaan malu atau dianggap aneh oleh orang lain. Keadaan QA setelah melakukan *self-injury* hanya berdiam dan pikiran yang tidak tau arahnya kemana. Merasa seolah-olah tidak berdaya untuk beraktivitas dan tidak ada semangat untuk menjalani hidup.

b. Intensitas

Intensitas merupakan berapa sering subjek melakukan perilaku *self-injury*. QA mengatakan bahwa ia melakukan *self-injury* sering dan tidak menghitung berapa kali, tetapi ia melakukan sudah berkali-kali disaat hari dimana ia sedang mengalami suatu permasalahan atau suatu problem yang sedang ia alami, QA mengaku bahwa dirinya melakukan *self-injury* ketika ia benar-benar merasa bahwa sedang memiliki masalah yang menurut QA sangat berat.

Bentuk *self-injury* yang sering dilakukan oleh QA yaitu menyayat permukaan kulit tangan. Menyayat secara berulang-ulang dilakukan untuk melampiaskan emosi negatif seperti kecewa, marah, sedih. Kemudian bentuk kedua yaitu menjambak rambut dan menampar mukanya sendiri sampai merah memar, perilaku tersebut dilakukan QA ketika sedang merasa cemas dan panik.

Ada cara lain yang dilakukan oleh QA ketika sedang merasakan emosi negatif, ia melakukan sesuatu yang disukai biasanya ngopi dicafe sendirian atau mendengarkan musik yang membuat dirinya relax. Tetapi QA lebih merasa tenang jika menyalurkan emosi negatifnya dengan melakukan *self-injury*.

4. Penyebab Perilaku *Self-Injury*

Segala sesuatu yang dilakukan oleh individu pasti ada penyebabnya. Begitu pula sama halnya dengan perilaku *self-injury* yang dilakukan oleh QA yang mempunyai penyebab tertentu mengapa bisa terjadi hal seperti ini. Faktor penyebab individu untuk melakukan perilaku *self-injury* bisa berasal dari faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal

Faktor internal merupakan salah satu faktor yang berasal dari dalam diri individu. QA merasa bahwa dorongan dari dalam diri untuk melakukan *self-injury* cukup kuat karena QA tidak mampu lagi untuk menahan segala perasaan emosi negatif yang dirasakan oleh dirinya tersebut.

Faktor internal yang menjadi penyebab QA melakukan *self-injury* yaitu ketika ia merasa dirinya sedang merasa benar-benar terpuruk dalam suatu permasalahan sehingga membuat dirinya menjadi down. Dari dorongan inilah yang mengakibatkan QA melakukan perilaku *self-injury*. Memiliki hal-hal yang bersifat negatif yang mendorong QA untuk melakukan *self-injury*. Terkadang QA memikirkan sesuatu yang negatif dari pikirannya terhadap dirinya

sendiri seperti marah, kesal, kecewa, patah hati, dengan hal tersebut yang menjadi QA melakukan *self-injury*.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan salah satu faktor yang berasal dari luar diri individu. Faktor eksternal pada perilaku *self-injury* dapat disebabkan oleh contoh perilaku dari orang lain atau pengaruh lingkungan dari individu itu sendiri. QA mengatakan bahwa perilaku *self-injury* yang dilakukan dikarenakan keinginan sendiri tanpa adanya dorongan atau pengaruh dari contoh orang lain. Perilaku *self-injury* yang dilakukan QA muncul dengan sendirinya, tidak adanya hal-hal yang menginspirasi QA untuk melakukan hal tersebut. Artinya tidak ada orang atau siapapun yang menjadi pendorong eksternal dari perilaku *self-injury*. Ketika melakukan *self-injury*, QA tidak ada dorongan dari orang lain melainkan untuk melampiaskan emosi negatif yang dirasakannya.

QA mengatakan sempat melakukan *self-injury* karena mengalami patah hati dengan mantan pacarnya. Kemudian karena latar belakang keluarga yaitu kurangnya kedekatan hubungan antara QA dengan ibunya, komunikasi yang kurang baik dengan ibunya dan memiliki rasa trauma masa lalu yang pada akhirnya menjadi pemicu awal melakukan *self-injury*. Latar belakang keluarga memang berperan penting dalam membentuk kepribadian dan perilaku anak. QA mengakui kurangnya kedekatan dengan ibu menjadikan dirinya merasa tidak nyaman dirumah. Apalagi ketika QA ditinggal oleh kepergian ayahnya yang membuat dirinya semakin down.

5. Dampak Perilaku *Self-Injury*

Perilaku *self-injury* dapat menimbulkan dampak bagi diri pelaku maupun bagi orang lain. Dampak tersebut dapat berupa positif maupun negatif bagi diri pelaku *self-injury*. Dampak perilaku *self-injury* tidak lepas dari kepuasan diri dan interaksi sosial.

a. Kepuasan diri

Pengaruh internal dari perilaku *self-injury* adalah kepuasan diri dari pelaku yang melakukan tindakan tersebut. Muncul perasaan yang timbul pada diri QA setelah dirinya melakukan *self-injury* yaitu kesenangan dan ketenangan. Kesenangan dan ketenangan inilah yang menimbulkan rasa ingin melakukan kembali perilaku tersebut yang disebabkan oleh situasi-situasi tertentu. Sebelumnya QA merasakan beban yang ada pada dirinya, kemudian setelah melakukan *self-injury* QA merasakan lega dengan melakukan *self-injury* dengan cara menyayat kulit tangannya. QA juga menampari wajahnya sendiri sampai wajahnya merah membekas tangannya sendiri. Perasaan yang timbul dari diri QA setelah kejadian tersebut merasa plong lega.

b. Interaksi sosial

Perilaku *self-injury* dapat berdampak pada interaksi sosial pelakunya. Ada beberapa perubahan perasaan atau perilaku yang dilakukan oleh QA, tidak hanya QA yang merasakan perubahan tersebut tetapi banyak yang merasakan dari perubahan yang terjadi yaitu menjadi lebih tertutup. Selain itu QA tidak mengakui bahwa dirinya melakukan *self-injury* kepada teman-teman lain dan keluarganya. Akan tetapi, ada teman dekat yang dipercaya QA sehingga mengetahui apa yang telah QA lakukan yaitu AE dan KI. Hubungan dalam interaksi sosial dipengaruhi oleh kepribadian dan karakter dari individu tersebut.

Hubungan dalam interaksi sosial sangat dipengaruhi oleh kepribadian dan karakter individu tersebut. QA merupakan orang yang introvert dan memiliki karakter keras kepala. QA bisa menjalin interaksi sosial hanya dengan orang-orang terdekat saja. Jika dengan orang yang baru, ia akan lebih memilih diam dan tertutup. Hal ini yang menjadi susah untuk QA dekat yang berinteraksi dengan orang lain.

6. Karakteristik Pelaku *Self-Injury*

Karakteristik seseorang dapat dilihat dari bagaimana individu dalam menghadapi masalah, bagaimana cara individu menyesuaikan diri,

bagaimana cara mengendalikan emosi dan bagaimana hubungan interpersonalnya. Menurut Walsh karakteristik perilaku *self-injury* terbagi menjadi tiga, yaitu berdasarkan kepribadian pelaku, berdasarkan lingkungan keluarga, berdasarkan lingkungan sosial.¹¹⁴

a. Menghadapi masalah

Masalah merupakan sesuatu bagian dalam kehidupan manusia. Setiap hari tiap manusia tidak lepas dari suatu masalah yang perlu dicari solusi jalan keluarnya. Masalah juga sering dianggap oleh individu sebagai hambatan, gangguan, maupun kesulitan. Menurut para ahli secara umum, masalah merupakan suatu kesenjangan antara situasi sekarang dengan situasi yang akan datang atau suatu tujuan yang diinginkan.

Kesulitan bagi QA dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi untuk menemukan sebuah solusi atau jalan keluar maka menyebabkan terjadi perilaku *self-injury*. Menurut AE sebagai teman dekat juga mengatakan bahwa QA ketika sedang memiliki masalah biasanya langsung panik dulu, padahal kadang hanya masalah kecil tetapi rasanya sudah panik cemas dahulu. KI juga mengatakan kalau QA sedang banyak pikiran atau punya masalah yang ada uring-uringan terus, ngga bisa dihadapi dengan tenang. Yang ada panik cemas yang membuat dirinya susah untuk merasa tenang. Kesulitan yang dialami QA dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah menimbulkan munculnya perilaku *self-injury*.

b. Penyesuaian diri

Penyesuaian diri tidak dapat dikatakan baik ataupun buruk, hal ini dapat menjadikan munculnya pengertian sederhana tentang penyesuaian diri, yaitu proses yang melibatkan respon mental dan tingkah laku yang menyebabkan individu berusaha menanggulangi kebutuhan, tegangan, frustrasi, konflik batin serta menyelaraskan

¹¹⁴ Bagas Rukmana, *Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Perilaku Self Injury Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Di Universitas Swasta Di Kota Pekanbaru*. Skripsi. (Pekanbaru: Universitas Islam Riau, 2021), hlm. 21

tuntutan batin dan tuntutan yang dikenakan dimana individu itu hidup. Dalam hal tersebut penyesuaian diri individu dengan lingkungan baru dimana ia tinggal.

Penyesuaian diri merupakan salah satu kemampuan individu untuk mengatasi suatu tekanan, kebutuhan, frustrasi dan kemampuan untuk mengembangkan mekanisme psikologis yang tepat. Bagaimana cara individu untuk menyesuaikan diri di lingkungan dimana dirinya berada. Dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, QA mengatakan bahwa dirinya akan lebih memperhatikan lingkungan tersebut dengan cara menilai dari sudut pandang QA sendiri, apakah lingkungan tersebut akan memberikan respon yang baik atau tidak. QA juga mengatakan bahwa dirinya tidak mudah untuk langsung berinteraksi dengan orang-orang yang baru.

c. Pengendalian emosi

Pengendalian emosi sangatlah penting untuk mengendalikan diri seseorang. Menurut Lundh dkk, pelaku *self-injury* cenderung mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi dan memahami emosi pada diri sendiri, kurang sadar dan kurang waspada terhadap emosi mereka dibandingkan bukan dengan pelaku *self-injury*. Menurut Knigge, pelaku *self-injury* memiliki tingkat agresif yang tinggi dan apa yang mereka setuju sangat kuat sehingga sering menekan pada diri untuk merasakan kecemasan.

Ekspresi emosi yang ditunjukkan QA yaitu sesuai dengan apa yang sedang dirinya rasakan. Ketika QA sedang merasa cemas, hal yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan yaitu mencoba mengatur pernafasan dan mendengarkan musik dengan lagu-lagu favoritnya yang bisa membuat dirinya tenang. QA mengatakan ketika dirinya sedang merasa cemas atau panik, hal yang dipikirkan oleh QA yaitu kejadian buruk. Dan jika kejadian buruk itu terjadi, maka yang akan dirasakan oleh QA yaitu marah, sedih pada kejadian tersebut.

7. Hubungan Kedekatan Interpersonal

Kedekatan interpersonal merupakan bagian dari bagaimana hubungan individu dengan dengan orang lain. Kedekatan tersebut dapat terjadi karena adanya keterlibatan secara psikologis antara individu dengan yang lainnya. Keterlibatan psikologis itu muncul karena adanya keterlibatan fisik yang kemudian diikuti dengan moment-moment kebersamaan. Bahwa dikatakan benar yang mempengaruhi kedekatan yaitu adanya quality time. Namun quality time akan terjalin ketika kuantitas waktu yang dihabiskan bersama juga lebih banyak.

QA merupakan orang yang sulit untuk berbaur dengan orang lain. QA akan mudah berinteraksi dengan orang yang memang sudah dikenal. QA merasa nyaman dan terbuka dengan orang lain jika memang sudah benar-benar berteman dekat. QA mengatakan bahwa dirinya bisa bercerita tentang masalah yang sedang dihadapi hanya dengan teman dekatnya. Hubungan QA dengan teman dekatnya terjalin baik. Walaupun dalam suatu hubungan baik dalam keluarga, pertemanan, percintaan tidak selalu terjalin mulus akan tetapi hal itu wajar dan tetap bisa terjalin dengan baik pada hubungan pertemanan QA. Pengakuan QA tentang hubungan interpersonal dengan mantan kekasihnya sempat menjadi permasalahan, karena sempat merasa dikecewakan oleh mantannya yaitu diselingkuhi. Dari perasaan kekecewaan tersebut muncul perasaan cemas yang pada akhirnya mendorong QA untuk melakukan self-injury.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang solusi perilaku *self-injury* pada remaja pengidap bipolar di desa Purbalingga Lor dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

Perilaku *self-injury* yang dilakukan oleh subjek memiliki faktor penyebab antara lain oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang dimaksud yaitu berupa dorongan dari dalam diri subjek untuk melakukan *self-injury*. Sedangkan faktor eksternal penyebab berupa kehilangan sosok ayah karena meninggal dan memiliki trauma masa lalu dengan ibunya yang pada akhirnya membuat subjek menjadi pelaku *self-injury*.

Self-injury yang dilakukan oleh subjek yaitu berupa menyayat kulit permukaan tangan, menjambaki rambut, menampari muka hingga memerah memar. Perilaku *self-injury* tersebut dilakukan dengan tujuan untuk menyalurkan emosi negatif akibat dari rasa sakit secara psikis yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Solusi yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu adanya proses pengobatan secara medis yang dilakukan oleh keluarganya kepada ahlinya guna untuk penyembuhan subjek.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka terdapat beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi pelaku *self-injury*, lebih bisa mengubah pikiran negatif jadi positif, menghindari situasi menyendiri agar tidak mudah terbawa suasana yang memicu *self-injury*. Meminta bantuan minimal kepada orang terdekat untuk mengatasi perilaku tersebut agar terhindar dari cobaan bunuh diri.
2. Bagi orangtua pelaku *self-injury*, untuk selalu memberi dukungan sosial yang lebih dan lebih peduli terhadap anak. Karena keluarga merupakan dukungan paling utama bagi anak.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengkaji lebih dalam tentang perilaku *self-injury* pada remaja.



DAFTAR PUSTAKA

- Altemeyer. 2006. *Homophobia dan Disorder*. Jakarta: Remaja Rosdakarya
- Anggito, Albi dan Johan Setiawan. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: CV Jejak
- Azwar, Syaifuddin. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Britha, Mikelsen. 2001. *Metode Penelitian*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia
- Choresyo, Berry. Dkk. 2014. "Kesadaran Masyarakat Terhadap Penyakit Mental". *Riset&PKM*. Vol. 2 No. 3
- Diananda, Amita. 2018. "Psikologi Remaja Dan Permasalahannya". *Istighna*. Vol. 3 No. 1
- Ericson, Milton H. 2004. *Mood Disorder*. London: Crystal Park
- Estefan, Gredyana dan Yeni Duriana Wijaya. 2014. "Gambaran Regulasi Emosi Pada Pelaku Self-Injury". *Jurnal Psikologi*. Vol. 12 No. 1
- Fadhila, Niva. Syafiq, Muhammad. 2020. "Pengalaman Psikologis Self-Injury Pada Perempuan Dewasa Awal". *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol. 7 No. 3
- Fathoni, Abdurrahmat. 2006. *Metode Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Ferdinand, Zaviera. 2007. *Teori Kepribadian Sigmund Freud*. Yogyakarta: Prosmasophie
- George Boree, C. 2006. *Dasar-Dasar Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Prisma Sophie
- Guntur, Arkadus Ianuar dkk. "Dinamika Perilaku Self-Injury Pada Remaja Laki-Laki". *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*. Vol.1 No.1
- Haningtyas, Anis Restu. 2018. "Hadrah Sebagai Media Dalam Meningkatkan Semangat Aktivitas Keagamaan Remaja Desa Sidodadi Kecamatan Pardasuka Pringsewu". *Skripsi*. Lampung: UIN Raden Intan Lampung
- Haris, Abdul. Jihad, Asep. 2009. *Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Multi Pressindo
- Helaludin dan Hengki Wijaya. 2019. *Analisis Data Kualitatif (Sebuah Tinjauan Teori dan Praktik)*. Jakarta: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray
- Idrus, Muhammad. 2009. *Metode Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*. Jakarta: Erlangga

- Indarjo, Sofwan. 2009. "Kesehatan Jiwa Remaja". *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Jannah, Miftahul. 2016. "Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangan Dalam Islam". *Jurnal Psikouslamedia*. Vol. 1 No. 1
- Karlina, Lilis. 2020. "Fenomena Terjadinya Kenakalan Remaja". *Jurnal Edukasi Nonformal*. Vol. 1 No.2
- Krahe, Barbara. 2005. *Perilaku Agresif*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Kusnadi, Ghaida Az-zahra. 2021. "Self Injury In Adolescents That May Disturb The Mental Health". *Jurnal Psikologi Edukasi dan Konseling*. Vol. 1 No. 1
- Lubis, Mari Sayang. 2018. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: CV Budi Utama
- Maidah, Destiana. 2013. "Self Injury Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pelaku Self Injury)". *Skripsi*. Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang
- Malumbot, M. Cindy. Dkk. 2020. "Studi Tentang Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Self Injury Dan Dampak Psikologis Pada Remaja". *Psikopedia*. Vol. 1 No. 1
- Miles, B. Mathew. Huberman, Michael. 1992. *Analisis Data Kualitatif Buku Sumber Tentang Metode-Metode Baru*. Jakarta: UIP
- Mulyanto. 2003. *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Semarang: IKIP Semarang Press
- Mulyadi, Mohamad. 2014. *Metode Penelitian Praktis Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Publica Institute
- Musthafa, Fahmi. 1977. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Bulan Bintang
- Nofiyana, Kurnia. Supradewi, Ratna. 2019. "Penerimaan Diri Pada Wanita Dengan Gangguan Bipolar". *Konferensi Ilmiah Mahasiswa UNISSULA (KIMU)*
- Permatasari, Tri dan Budi Andayani. 2015. "Empathic Love Therapy Untuk Menurunkan Pikiran Dan Perilaku Self-Injury". *E-Jurnal Gama JPP*. Vol. 2 No.3
- Prastowo, Andi. 2012. *Metode Penelitian Penelitian Dalam Perspektif Penelitian*. Jogjakarta: Ar-ruzzmedia
- Purwantie, Adzra Vabiant. 2021. "Kisah Hidup Penderita Self-Injury Dalam Format Jurnalisme Sastrawati: Apakah Aku Gila?". *Skripsi*. Tangerang: Universitas Multimedia Nusantara

- Rahardjo, Susilo. Gudnanto. 2013. *Pemahaman Individu Teknik Non Tes Edisi Revisi*. Jakarta: Kencana
- Ramadhan, Faizal. Syahrudin, Alfriyanto. 2019. "Gambaran Coping Stress Pada Individu Bipolar Dewasa Awal". *Jurnal Psikologi*. Vol. 1 No. 1
- Rizqy T, Muhammad Ilmi. 2011. "Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Kecenderungan Perilaku Self-Injury Pada Remaja". *Skripsi*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah
- Romas, Muslimah Zahro. 2012. "Self-Injury Remaja Ditinjau Dari Konsep Dirinya". *Jurnal Psikologi*. Vol.8
- Rukmana, Bagas. 2021. "Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Perilaku Self-Injury Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Di Universitas Swasta Di Kota Pekanbaru". *Skripsi*. Riau: Universitas Islam Riau
- Safari, Triantoro. Saputra, Nofrans Eka. 2009. *Manajemen Emosi Dan Depresi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Samsu. 2017. *Metode Penelitian (Teori dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, serta Reserch&Development)*. Jambi: Pustaka Jambi
- Sarlito, Sarwono Wirawan. 1995. *Teori-Teori Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Soehadha, Moh. 2012. *Metode Penelitian Sosial Kualitatif dan Kuantitatif untuk Studi Agama*. Yogyakarta: SUKA Press-UIN Sunan Kalijaga
- Solihah, Ririn. 2020. "Teknik Expressive Writting Untuk Mengatasi Self Injury Pada Penerima Manfaat Di Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Tawanmangu". *Skripsi*. Surakarta: Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah IAIN Surakarta
- Sugiyono. 2008. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suwarjeni, Wiratna. 2020. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Tanzeh, Ahmad. 2009. *Pengantar Metode Penelitian*. Yogyakarta: Teras
- Thio, Alex. 2007. *Deviant Behavioristik*. Jakarta: Rosda Karya
- Umar, Husein. 2011. *Metode Untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*. Jakarta: Rajawali Press

- Verenisa, Akwila. 2020. "Gambaran Self-Injury Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran". *Skripsi*. Bandung: Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Bandung
- Wati, Ambar. 2021. "Konseling Individu Sebagai Upaya Pemulihan Pasien Bipolar Disorder Di Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Lampung". *Skripsi*. Lampung: UIN Raden Intan
- Wibisono, Bernadus Khrisma dan Elly Yuliandari Gunatirin. 2018. "Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Melukai-Diri Pada Remaja Perempuan". *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. Vol. 7 No. 2
- Wijaya, Hengki. 2018. *Analisis Data Kualitatif Ilmu Pendidikan Teologi*. Sulawesi Selatan: Sekolah Tinggi Ilmu Jaffray
- Yusuf, Muri. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Fajar Interpratama Mandiri
- Zulkifli. 1987. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

