

GAMBARAN PERILAKU *SELF- INJURY* PADA SISWA SEKOLAH RAKYAT MENENGAH PERTAMA 24 GOWA

Nirwana Sabrina¹, Nur Fadhilah Umar², Aswar³, Nurfaidah Ardis⁴

¹ nrwanasbrna23@gmail.com, ² nurfadhilahumar@unm.ac.id, ³ aswar.bk@unm.ac.id, ⁴ nurfaidah.ardis@unm.ac.id

Universitas Negeri Makassar

Abstract

This study is motivated by the increasing prevalence of self-injury behavior among adolescents and the limited research within alternative educational settings such as Sekolah Rakyat. The aim of this study is to describe self-injury behavior among students at Sekolah Rakyat Menengah Pertama (SRMP) 24 Gowa. A descriptive quantitative approach was employed using total sampling involving 105 seventh-grade students. Data were collected through a self-injury scale that has been tested for validity and reliability, which revealed that almost half of adolescents (46.5%) had committed self-injury in the past year, with 28% of them categorized as moderate to severe. and supported by interviews. Data analysis was conducted using descriptive statistics. The results indicate that the level of self-injury is in the high category, with a mean score of 3.41. The most common behaviors were minor self-injury, such as hitting oneself and picking at wounds, while a small proportion engaged in major self-injury, such as cutting. Contributing factors include emotional instability, maladaptive beliefs, peer influence, and family background. These findings highlight that self-injury serves as a maladaptive coping mechanism. Therefore, preventive interventions through counseling services focusing on emotional regulation and cognitive restructuring are essential.

Keywords: *self-injury, adolescents, emotional regulation, alternative education*

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya fenomena perilaku *self-injury* pada remaja serta terbatasnya kajian pada konteks Sekolah Rakyat yang memiliki karakteristik sosial ekonomi berbeda. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan perilaku *self-injury* pada siswa Sekolah Rakyat Menengah Pertama (SRMP) 24 Gowa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan teknik total sampling terhadap 105 siswa kelas VII. Data dikumpulkan melalui skala *self-injury* yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, yang mengungkapkan bahwa hampir separuh remaja (46,5%) pernah melakukan *self-injury* dalam setahun terakhir, dengan 28% di antaranya tergolong kategori sedang hingga berat. serta didukung wawancara. Analisis dilakukan menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self-injury* berada pada kategori tinggi dengan rata-rata skor 3,41. Perilaku yang dominan adalah *self-*

injury minor seperti memukul diri dan mencungkil luka, sedangkan sebagian kecil menunjukkan *self-injury mayor* seperti menyayat kulit. Faktor yang memengaruhi meliputi aspek emosional, kognitif, sosial, dan keluarga. Temuan ini menegaskan bahwa *self-injury* merupakan mekanisme koping yang tidak adaptif. Oleh karena itu, diperlukan intervensi preventif melalui layanan bimbingan dan konseling berbasis regulasi emosi dan restrukturisasi kognitif.

Kata Kunci : *self-injury*, remaja, regulasi emosi, Sekolah Rakyat

PENDAHULUAN

Salah satu periode pada proses perkembangan setiap individu yang menghadapi berbagai macam permasalahan, baik masalah dengan dirinya sendiri maupun masalah yang berhubungan dengan orang lain merupakan fase perkembangan remaja. Di antara perilaku bermasalah yang ditampakkan oleh kalangan remaja saat ini adalah perilaku menyakiti diri sendiri. (Andriyani & Sa'adah, 2024).

Organisasi Kesehatan dunia WHO memperkirakan bahwa 6,1% populasi dunia yang menyakiti diri adalah remaja yaitu usia 13-17 tahun (Tessa Vera Mirani, 2024). Sedangkan di Indonesia 1.018 orang Indonesia yang mengisi survei YouGov Omnibus, sebanyak lebih dari sepertiga penduduk (36,9%) remaja di Indonesia pernah melukai diri sendiri, fakta ini selaras dengan pernyataan Dr. dr. Yunias Setiawati SpKJ., bahwa dalam seminggu sepuluh pasien remaja datang dalam kondisi sudah menggores tangan, mencakar, ataupun membenturkan diri ke tembok (Tarigan & Apsari, 2022).

Perilaku melukai diri sendiri sebenarnya bukanlah gangguan jiwa, melainkan ketidak mampuan seseorang dalam mengalami stress (Hapsari & Yuliasari, 2025). Perilaku *self-injury* menjadi bentuk pelampiasan rasa yang sulit diungkapkan dengan kata-kata seperti kemarahan, kesedihan, dan frustrasi, sehingga lebih memilih untuk melakukan perilaku tersebut seperti kemarahan, kesedihan, dan frustrasi (Walsh, 2006).

Banyak remaja yang menyakiti diri sendiri bertujuan untuk merasakan kelegaan sementara pada emosi yang ada. Pada penelitian Vara et al., (2025) menyatakan bahwa perilaku *self-injury* sering merasakan kelegaan sementara setelah melakukannya, karena hal itu dapat mengalihkan perhatian dari rasa sakit batin ke rasa sakit fisik yang lebih konkret. Namun, meskipun memberikan efek penenang jangka pendek, perilaku ini dapat berdampak menjadi kebiasaan yang berbahaya dan menimbulkan risiko infeksi, bekas luka permanen, kesehatan atau bahkan meningkatkan stress dan depresi siswa yang

membuat siswa menjadikannya jalan untuk mengakhiri hidupnya jika tidak ditangani dengan tepat (Wrycza & Susilawati, 2024)

Berdasarkan hal tersebut diketahui jika dampaknya hal ini menunjukkan bahwa perilaku *self-injury* perlu mendapatkan perhatian sejak dini agar tidak menjadi pola perilaku menetap yang dapat mengganggu perkembangan siswa terkhususnya di lingkungan Sekolah Menengah Pertama. Namun penelitian mengenai *self-injury* masih berfokus pada konteks pendidikan formal secara umum, khususnya pada sekolah-sekolah konvensional yang telah memiliki sistem, fasilitas, dan karakteristik peserta didik yang relatif stabil. Padahal, terdapat konteks pendidikan lain yang memiliki karakteristik berbeda, seperti Sekolah Rakyat khususnya Sekolah Rakyat Menengah Pertama (SRMP). Dimana Sekolah Rakyat merupakan sekolah yang berada dibawah naungan kementerian sosial dengan latar belakang sosial, ekonomi, dan kondisi kesejahteraan yang rendah, sehingga lebih beresiko melakukan *self-injury*. Fadhilah et al., (2025) potensi perilaku *self-injury* dilakukan oleh individu yang memiliki latar belakang sosial, ekonomi yang rendah.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian terkait Gambaran perilaku *self-injury* pada siswa SMP di Sekolah Rakyat Menengah Pertama 24 Gowa. Minimnya pemahaman yang kontekstual, upaya pencegahan dan intervensi yang dilakukan di sekolah menyebabkan kurang efektif. Oleh karena itu, diperlukan penelitian deskriptif yang mampu menyajikan gambaran empiris mengenai perilaku *self-injury* berdasarkan kondisi nyata yang dialami oleh siswa, sehingga dapat menjadi dasar dalam merancang penanganan yang lebih tepat dan efektif.

Berdasarkan permasalahan yang ada, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan perilaku *self-injury* pada siswa Sekolah Rakyat Menengah Pertama 24 Gowa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang bersifat preventif, serta memberikan kontribusi terhadap kajian *self-injury* dalam konteks Pendidikan menengah pertama di kab gowa.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Melalui pendekatan ini, data yang diperoleh dapat diolah dan dianalisis secara terstruktur guna memberikan gambaran mengenai kecenderungan perilaku *self-injury*

siswa berdasarkan hasil skor yang diperoleh. Data dikumpulkan menggunakan skala perilaku *self-injury* yang sudah di uji Validitas dan Reliabilitas dengan koefisien alpha (α) = 0,65–0,66 serta validitas konkuren yang ditunjukkan melalui asosiasi signifikan dengan ukuran ideasi bunuh diri dan gejala depresi.berdasarkan teori oleh Lloyd-richardson et al., (2007) yang dikembangkan oleh Azzahra, (2025), Serta wawancara sebagai data pendukung.

Tahapan dalam penelitian ini mencakup penyusunan dan persiapan instrumen, proses pengumpulan data, hingga analisis data yang dilaksanakan dalam kurun waktu dua bulan. Populasi penelitian adalah 105 siswa kelas 7 Sekolah Rakyat Menengah Pertama (SRMP) 24 Gowa yang mengisi kuesioner penelitian, serta subjek wawancara ialah wali asuh, wali asrama, dan siswa. Oleh karena itu, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu seluruh responden yang memberikan jawaban lengkap terhadap instrumen penelitian diikutsertakan dalam proses analisis data.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif. Data yang telah dikumpulkan diolah dengan menghitung skor total serta nilai rata-rata guna menggambarkan tingkat perilaku *self-injury* pada siswa. Selanjutnya, hasil analisis tersebut disajikan dalam bentuk kategori agar memudahkan interpretasi mengenai gambaran perilaku *self-injury* pada siswa Sekolah Rakyat Menengah Pertama (SRMP) 24 Gowa.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 105 siswa SRMP 24 kab gowa yang diberikan kuesioner perilaku *self-injury*. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan mengelompokkan skor ke dalam kategori serta memetakan perilaku yang muncul berdasarkan jenis-jenis *self-injury*, yaitu *self-injury Mayor* dan *self-injury minor*.

Tabel 1. Kategori Tingkat *self-injury* siswa

Kategori	Frekuensi(f)	Presentase(%)
Sangat Tinggi	2	2%
Tinggi	50	48%
Sedang	42	40%
Rendah	11	10%
Sangat Rendah	0	0
Total	105	100

Berdasarkan Tabel 1, perilaku *self-injury* terendah berada pada kategori sangat rendah dengan 0 siswa. Kemudian perilaku *self-injury* berada pada kategori tinggi dengan 50 siswa (47,6 %). Dengan demikian, hasil survei ini menunjukkan bahwa perilaku *self-injury* di sekolah rakyat menengah pertama 24 gowa masuk dikategori tinggi.

Tabel 2. Kategori Perilaku *self-injury* siswa

Jenis-jenis self-injury	Perilaku self-injury	Frekuensi (f)	Presentase (%)
<i>Self-injury Mayor</i>	Membuat tato dan membakar kulit	1	1%
	Menyayat dan mengikis kulit	11	10%
	Membanting objek kediri dan memukul	3	3%
<i>Self-injury Minor</i>	Memukul diri, memukul kepala sendiri dan mencungkil luka	86	82%
	Menarik rambut, menggigit kuku hingga berdarah dan menguliti bibir.	4	4%
	Mencungkil bagian badan sampai mengeluarkan darah	0	0
Total		105	100

Berdasarkan table 2, data yang diperoleh terkait perilaku yang dialami siswa, terlihat bahwa perilaku *self-injury* yang paling sering di lakukan oleh siswa adalah memukul diri, memukul kepala sendiri dan mencungkil luka sebanyak 86 siswa (82%). Sedangkan perilaku *self-injury* yang tidak pernah dilakukan oleh siswa ialah mencungkil bagian badan sampai mengeluarkan darah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa cenderung mengekspresikan tekanan emosional melalui perilaku menyakiti diri yang bersifat ringan (*self-injury Minor*).

Data di atas juga diperkuat dengan hasil wawancara peneliti di Sekolah rakyat Menengah Pertama 24 Gowa melakukan perilaku *self-injury*.

Table 3. Hasil Wawancara Berdasarkan Aspek Perilaku *self-injury*

Aspek	Hasil
Emosional	Merasa tidak berharga, tidak diinginkan karena disekolahkan di sekolah rakyat.
Kognitif	Beberapa siswa berpikir dan mempunyai keyakinan bahwa menyakiti diri sendiri adalah cara yang paling mudah dan cepat saat tertekan atau mendapatkan masalah.
Sosial	Didapati bahwa siswa melakukan perilaku <i>self-injury</i> karena melihat temannya melakukan hal serupa.
Keluarga	Ditemukan bahwa siswa melakukan <i>self-injury</i> karena memiliki latar belakang keluarga yang broken home dan ada juga siswa yang tidak pernah ketemu dengan orang tua nya karena terkendala pada keuangan.

Berdasarkan hasil temuan lapangan, faktor-faktor yang memengaruhi perilaku *self-injury* pada siswa dapat dikelompokkan ke dalam beberapa aspek, yaitu aspek emosional, kognitif, sosial, keluarga, dan akademik. Aspek emosional ditandai dengan munculnya perasaan sedih, stres, dan kecenderungan menarik diri. Aspek kognitif berkaitan dengan adanya keyakinan bahwa menyakiti diri merupakan cara cepat untuk meredakan tekanan. Selain itu, aspek sosial dan keluarga juga berperan, seperti pengaruh teman sebaya serta kondisi keluarga yang kurang harmonis.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran perilaku *self-injury* siswa SRMP 24 Gowa di dominasi oleh kategori perilaku memukul diri dan menyayat kulit, yaitu sebanyak 86 siswa dan 11 siswa. Bentuk lain dari perilaku *self-injury* antara lain menarik rambut dan menggigit kuku hingga berdarah, perilaku ini merupakan salah satu bentuk kecemasan. Hal tersebut didukung oleh penelitian terdahulu dari Kesehatan et al., (2025) Tindakan ini dapat dikaitkan dengan kondisi kecemasan, di mana individu mengalami ketegangan emosional, rasa gelisah, atau ketidaknyamanan yang sulit dikendalikan, sehingga melampiaskannya melalui perilaku menyakiti diri. Dan banyak perilaku tersebut dilakukan pada masa remaja. Penelitian lanjutan di bidang Pendidikan juga disimpulkan bahwa penyebab sikap remaja yang melakukan *self-injury*, biasanya disebabkan karena remaja yang sulit untuk mengontrol dan mengungkapkan emosinya dengan baik, remaja

tersebut memilih untuk melampiaskannya dengan cara menyakiti dirinya sendiri, dengan harapan bisa merasa lega dan puas (V. R. Putri et al., 2024).

Hasil wawancara diketahui jika beberapa faktor penyebab terjadinya perilaku *self-injury* adalah adanya kondisi emosional yang tidak stabil, pikiran dan juga keyakinan yang kuat akan perilaku *self-injury* dapat menjadi cara yang ampuh dalam menyelesaikan masalah. Hal ini sejalan dengan Zakaria (Malumbot et al., 2022) menyatakan bahwa perilaku melukai diri dapat terjadi karena adanya ketidakmampuan dalam meregulasi emosi sehingga memilih melakukan perilaku melukai diri sendiri sebagai *mekanisme coping* yang tidak adaptif

Selain itu siswa yang tumbuh dengan keluarga yang tidak harmonis seperti pola asuh yang mengabaikan dan kurangnya *role model* untuk mengekspresikan emosi anak menjadi penyebab perilaku *self-injury*. Ini sejalan dengan Penelitian Shintiarani et al., (2024) yang mengemukakan bahwa penyebab utama *self-injury* adalah distorsi kognitif dan ketidakmampuan regulasi emosi yang membuat remaja gagal mengelola pikiran negatif. Karimah (2021) juga menjelaskan bahwa Remaja yang rentan melakukan *self-injury* biasanya berasal dari keluarga tidak harmonis, di mana kesepian tinggi akibat kurangnya perhatian, komunikasi, dan kasih sayang dari orang tua memicu kecemasan, pikiran irasional, serta emosi negatif seperti sedih, marah, kecewa, dan rasa tidak berharga, sehingga mereka menggunakan *self-injury* untuk melepaskan emosi sementara. Penelitian ini menegaskan bahwa faktor keluarga, pikiran, kesepian, dan lemahnya regulasi emosi menjadi pendorong utama perilaku *self-injury*.

Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak berdiri secara terpisah, melainkan memperkuat temuan empiris terdahulu bahwa perilaku *self-injury* merupakan strategi yang merugikan. Konsistensi antara temuan penelitian ini dan studi sebelumnya menegaskan pentingnya intervensi berbasis peningkatan konsep diri, pengelolaan emosi, serta restrukturisasi kognitif untuk mengurangi perilaku *self-injury* dan memilih perilaku yang lebih adaptif.

SIMPULAN

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *self-injury* pada siswa Sekolah Rakyat Menengah Pertama (SRMP) 24 Gowa berada pada kategori tinggi, dengan banyak siswa memiliki kecenderungan menyakiti diri.

2. Bentuk perilaku yang paling sering muncul adalah *self-injury minor*, seperti memukul diri, memukul kepala, menarik rambut, menggigit kuku hingga berdarah, dan mencungkil luka. Sebagian kecil siswa juga melakukan *self-injury mayor*, seperti menyayat kulit dan membakar diri.
3. Perilaku *self-injury* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu emosional, kognitif, sosial, dan keluarga. Perasaan sedih, stres, kesepian, keyakinan bahwa menyakiti diri dapat meredakan masalah, pengaruh teman sebaya, serta keluarga yang kurang harmonis menjadi pemicu utama.
4. *Self-injury* merupakan *coping mechanism* yang tidak adaptif, karena hanya memberi kelegaan sementara tetapi berisiko menimbulkan dampak negatif secara fisik maupun psikologis dalam jangka panjang.
5. Diperlukan upaya pencegahan dan intervensi di sekolah melalui layanan bimbingan dan konseling yang berfokus pada regulasi emosi, perubahan pola pikir, serta penguatan dukungan sosial dan keluarga agar siswa mampu menggunakan strategi coping yang lebih sehat.

REFERENSI

- Andriyani, R. R., & Sa'adah, N. (2024). Peran Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Diri pada Remaja : Systematic Literature Review. *Journal Of Social Science Research*, 4(6), 4676–4689. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/17051/11389>
- Azzahra, F. A. (2025). Pengaruh Toxic Parenting Terhadap Perilaku Self-Harm Dan Self-Injury Di Smp Negeri 2 Bulukumba. 167–186.
- Fadhilah, N. N., Hermawan, A., Al-Gifari, A. H., & Kusmawati, A. (2025). Pengaruh Faktor Lingkungan Sosial terhadap Perilaku Self-harm pada Remaja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 9(2), 211–217. <https://doi.org/10.30653/001.202592.508>
- Hapsari, M. T., & Yuliasari, H. (2025). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku Self Harm Pada Remaja Di Yogyakarta. *Journal of Psychology and Social Sciences*, 3(3), 174–184. <https://doi.org/10.61994/jpss.v3i3.1240>
- Karimah, K. (2021). Kesepian dan Kecenderungan Perilaku Menyakiti Diri Sendiri pada Remaja dari Keluarga Tidak Harmonis. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 367. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i2.5978>
- Kesehatan, J., Bumi, P., Maharani, D., Putri, T. H., & Novikadarti, G. (2025). Artikel Penelitian NON-SUICIDAL SELF INJURY (NSSI) AMONG ADOLESCENTS IN. 8(2), 152–161.
- Lloyd-richardson, E. E., Perrine, N., Dierker, L., & Kelley, L. (2007). Characteristics and functions of non-suicidal self-injury. *Psychological Medicine*, 37(8), 1183–1192. <https://doi.org/10.1017/S003329170700027X.Characteristics>

- Malumbot, C. M., Naharia, M., & Kaunang, S. E. J. (2022). Studi Tentang Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Self Injury Dan Dampak Psikologis Pada Remaja. *Psikopedia*, 1(1), 15–22. <https://doi.org/10.53682/pj.v1i1.1612>
- Putri, T. H., & Dewi, V. (2023). Overview of Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) Behavior in Adolescents During the Pandemic. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ) : Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(2), 415–428.
- Putri, V. R., Hariko, R., Nirwana, H., & Sano, A. (2024). Gambaran Sikap terhadap Self-Injury pada Siswa SMP. *Pendidikan Tambusai*, 8(2), 35323–35329.
- Shintiarani, L., Arumsari, C., & Imaddudin, A. (2024). *Konseling Kognitif Perilaku Untuk Menurunkan Perilaku Self Injury Pada Remaja*. 5(Mei), 30–41.
- Tarigan, T., & Apsari, N. C. (2022). Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (Self-Harm or Self-Injuring Behavior By Adolescents). *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 213. <https://doi.org/10.24198/focus.v4i2.31405>
- Tessa Vera Mirani. (2024). *Relationship of Emotional Maturity With Self-Injury Behavior in Adolescents at Mts Negeri 9 Cirebon*.
- Vara, C. G., Patrisia, S., Nurhafizha, D., Puriani, R. A., & Novirson, R. (2025). *Fenomena Self-Injury pada Remaja*.
- Walsh, B. W. (2006). *Treating self - injury ; A Practical Guide*. The Guildford Press.
- Wrycza, I. M. T., & Susilawati, L. K. P. A. (2024). Faktor-faktor yang Memengaruhi Self-Injury pada Remaja. *Jurnal Psikologi Mandala*, 8(1), 31–38. <https://doi.org/10.36002/jpm.v8i1.3017>