

## Resiliensi Perilaku *Self Harm* pada Remaja Wanita

Marssel Michael Sengkey<sup>1\*</sup>, Nova Lisye Sinaulan<sup>2</sup>, Angraini Tri Ivana. T<sup>3</sup>, Vrisilia Pandaleke<sup>4</sup>, Pratika Dwifarsi Durian<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Manado, Jl. Kampus Unima, Tonsaru, Tondano Selatan, Minahasa, Sulawesi Utara 95618, Indonesia.

E-mail: [mmsengkey@unima.ac.id](mailto:mmsengkey@unima.ac.id)

\* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1366>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 20 June 2025

Revised: 26 June 2025

Accepted: 02 July 2025

#### Kata Kunci:

*Self-Harm*, Resiliensi, Remaja Perempuan, Pendekatan Fenomenologis, Kesehatan Mental, *Coping Strategy*.

#### Keywords:

*Self-Harm*, Resilience, Adolescent Girls, Phenomenological Approach, Mental Health, *Coping Strategy*.



### ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan memahami resiliensi pada remaja perempuan dengan riwayat *self-harm*. Menggunakan pendekatan fenomenologis, enam partisipan berusia 14–18 tahun diwawancarai secara mendalam. *Self-harm* dilakukan sebagai respons terhadap tekanan emosional, konflik keluarga, akademik, dan rasa kesepian. Meski begitu, mereka menunjukkan resiliensi melalui koping positif, dukungan sosial, refleksi diri, serta ekspresi kreatif dan *self-compassion*. Resiliensi terbentuk dari proses menghadapi krisis dan makna ulang pengalaman. Penelitian menekankan pentingnya pendekatan psikologis yang memperhatikan individualitas dan kekuatan personal dalam pencegahan serta pemulihan *self-harm*.

*This study aims to understand resilience in adolescent girls with a history of self-harm. Using a phenomenological approach, six participants aged 14–18 were interviewed in depth. Self-harm was found to be a response to emotional stress, family conflict, academic pressure, and feelings of loneliness. Despite this, participants showed resilience through positive coping, social support, self-reflection, creative expression, and self-compassion. Resilience emerged as a process shaped by crisis experiences and meaning-making. The study highlights the importance of psychological approaches that consider individuality and personal strengths in preventing and recovering from self-harm.*



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

**How to Cite:** Marssel Michael Sengkey, et al (2025). Resiliensi Perilaku *Self Harm* pada Remaja Wanita, 3(4). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1366>

## PENDAHULUAN

Fenomena perilaku *self-harm* atau melukai diri sendiri tanpa niat bunuh diri telah menjadi perhatian serius dalam konteks kesehatan mental remaja, khususnya di kalangan remaja perempuan. Data global menunjukkan bahwa hampir 17% dari populasi remaja pernah melakukan *self-harm*, dengan prevalensi yang lebih tinggi ditemukan pada remaja wanita dibandingkan pria (Ran et al., 2020). Di Indonesia, studi menunjukkan bahwa sebanyak 32% remaja wanita yang mengakses layanan konseling sekolah mengaku pernah melakukan perilaku melukai diri, dan mayoritas dari mereka menyembunyikan tindakan tersebut dari lingkungan sosial maupun keluarga (Pratitis & Azalia, 2020).

Perilaku *self-harm* sering kali dilatarbelakangi oleh tekanan emosional, pengalaman traumatis, kesulitan dalam relasi interpersonal, dan gangguan regulasi emosi (Stänicke et al., 2020). Dalam banyak kasus, tindakan ini tidak bersifat impulsif semata, tetapi justru merupakan mekanisme *coping* yang dianggap efektif oleh individu untuk mengatasi rasa sakit psikologis yang mereka alami. Studi kualitatif oleh Miller et al. (2021) juga mengungkapkan bahwa *self-harm* dapat menjadi bentuk "kompulsi" yang dilakukan untuk meredakan tekanan emosional mendalam (Miller, Redley, & Wilkinson, 2021).

Dampak dari *self-harm* tidak hanya berwujud luka fisik, tetapi juga memperparah isolasi sosial dan risiko gangguan mental seperti depresi dan gangguan kecemasan. Lebih lanjut, remaja yang tidak

mendapat dukungan atau pendekatan intervensi yang tepat berisiko mengalami penurunan fungsi akademik, hubungan sosial yang rusak, serta peningkatan ideasi bunuh diri (Li et al., 2022). Oleh karena itu, memahami faktor pelindung yang mampu mendorong remaja wanita untuk bangkit dari siklus *self-harm* menjadi sangat krusial. Salah satu faktor protektif utama yang telah banyak diteliti adalah resiliensi psikologis, yakni kemampuan individu untuk bangkit dari kesulitan dan trauma. Resiliensi terbukti berperan signifikan dalam menurunkan intensitas dan frekuensi perilaku *self-harm* pada remaja, terutama ketika mereka memiliki dukungan sosial yang kuat, regulasi emosi yang baik, dan rasa percaya diri dalam menghadapi masalah (Ran et al., 2021). Bahkan, dalam studi oleh Tian et al. (2021), resiliensi ditemukan sebagai mediator yang signifikan antara pengalaman kekerasan masa kecil dengan munculnya perilaku *self-harm* di masa remaja (Tian et al., 2021).

Penelitian-penelitian sebelumnya juga menyebut bahwa dimensi resiliensi seperti regulasi emosi, dukungan keluarga, serta bantuan interpersonal berperan besar dalam mengurangi risiko *self-harm*. Sebagai contoh, dalam penelitian oleh Ran et al. (2020), ditemukan bahwa kemampuan remaja untuk mengelola emosi menyumbang 30,9% dari kekuatan resiliensi yang mampu menurunkan perilaku melukai diri (Ran et al., 2020). Hal ini menunjukkan bahwa penguatan dimensi-dimensi resiliensi menjadi pendekatan strategis dalam merancang intervensi psikososial yang efektif. Namun, meskipun banyak studi telah meneliti hubungan antara faktor risiko dan *self-harm*, hanya sedikit penelitian yang secara eksplisit mengeksplorasi bagaimana proses resiliensi itu sendiri dibangun dalam konteks pengalaman subjektif remaja wanita. Terlebih lagi, belum banyak pendekatan kualitatif yang mampu menangkap kedalaman naratif dan makna personal dari perjuangan mereka dalam keluar dari siklus *self-harm*. Studi oleh Stänicke et al. (2020) dan Walmer & Hyers (2022) menekankan pentingnya memahami dinamika internal remaja dalam mengembangkan makna hidup dan kekuatan psikologis melalui relasi dan narasi pribadi mereka (Stänicke et al., 2020); (Walmer & Hyers, 2022).

Studi ini menjadi semakin relevan ketika melihat peningkatan angka *self-harm* pasca-pandemi COVID-19. Sebuah studi lintas negara menunjukkan bahwa angka *self-harm* pada remaja meningkat hingga 20–30% selama masa pandemi akibat meningkatnya isolasi sosial dan stres psikologis (Li et al., 2022). Dalam konteks Indonesia, literatur nasional seperti yang disampaikan oleh Pratitis dan Azalia (2020) menunjukkan bahwa remaja wanita merupakan kelompok paling rentan yang belum banyak memperoleh dukungan sistematis baik dari sekolah maupun keluarga dalam menghadapi *self-harm* (Pratitis & Azalia, 2020). Berdasarkan kerangka konseptual tersebut, maka penting untuk melakukan studi yang menggali lebih dalam bagaimana proses resiliensi dibangun oleh remaja wanita yang pernah mengalami *self-harm*, serta bagaimana mereka membentuk mekanisme bertahan dan pulih dari pengalaman emosional yang berat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami pengalaman subjektif remaja wanita dalam mengembangkan resiliensi terhadap dorongan dan kebiasaan *self-harm*. Fokus pada perspektif individu ini penting agar kita tidak hanya memahami *apa* yang terjadi, tetapi juga *bagaimana* dan *mengapa* mereka berhasil melewati fase tersebut.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pola resiliensi yang berkembang secara alami pada remaja wanita dengan riwayat *self-harm*, serta mengungkap dinamika psikologis, sosial, dan emosional yang mendasarinya. Dengan memahami proses ini secara lebih mendalam, maka hasil penelitian dapat digunakan untuk merancang pendekatan intervensi berbasis pengalaman yang lebih sensitif, adaptif, dan kontekstual.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan model intervensi psikologis berbasis narasi dan pengalaman langsung dari individu yang pernah mengalami *self-harm*, serta mendorong integrasi program penguatan resiliensi di sekolah-sekolah dan komunitas remaja. Melalui pendekatan ini, diharapkan remaja tidak hanya pulih dari pengalaman negatif, tetapi juga tumbuh menjadi individu yang lebih kuat dan mampu membentuk strategi *coping* yang sehat untuk masa depan.

## METODE

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi fenomenologis untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif dan makna yang dibangun oleh remaja perempuan dalam menghadapi dan membentuk resiliensi terhadap perilaku *self-harm*. Pendekatan fenomenologis dipilih karena memungkinkan peneliti memahami pengalaman emosional yang mendalam dan persepsi pribadi

terhadap peristiwa hidup yang kompleks, seperti self-harm yang sering tidak diungkapkan secara terbuka. Penelitian fenomenologis juga terbukti efektif dalam menafsirkan makna sosial dan psikologis dalam pengalaman remaja perempuan yang terlibat dalam perilaku ini (Faradiba & Abidin, 2022).

#### **Subjek dan Teknik Pemilihan Informan**

Informan dalam penelitian ini adalah remaja perempuan berusia 14–19 tahun yang memiliki riwayat self-harm dalam kurun waktu dua tahun terakhir, dan bersedia menceritakan pengalaman mereka. Teknik pemilihan informan dilakukan secara purposive dan snowball sampling untuk menjangkau individu dengan pengalaman yang relevan namun mungkin sulit ditemukan secara terbuka karena sensitivitas topik (Hoseini, Seydi, & Golmohamadian, 2021).

Kriteria inklusi meliputi:

1. Perempuan usia 14–19 tahun
2. Telah melakukan tindakan self-harm tanpa niat bunuh diri (non-suicidal self-injury)
3. Bersedia menjadi partisipan dan memberikan informed consent
4. Tidak dalam kondisi psikotik akut saat wawancara

Jumlah partisipan dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan prinsip saturasi data, yaitu saat informasi yang diperoleh dari wawancara tidak lagi menunjukkan temuan baru. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa jumlah partisipan antara 6–12 orang sudah memadai dalam studi fenomenologis dengan tema emosional yang mendalam (Stănicke, 2021).

#### **Teknik Pengumpulan Data**

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dengan durasi 45–90 menit, dilakukan secara tatap muka maupun daring (dalam kondisi tertentu). Wawancara dilakukan menggunakan panduan wawancara yang telah disusun berdasarkan teori resiliensi, model pengaturan emosi, dan studi terdahulu. Selama proses wawancara, peneliti membangun rapport dan menjamin kerahasiaan identitas partisipan untuk menciptakan suasana yang aman dan suportif.

Wawancara direkam (dengan persetujuan partisipan) dan ditranskripsi secara verbatim. Data tambahan dikumpulkan melalui catatan lapangan terkait ekspresi non-verbal, suasana emosional, dan konteks sosial yang muncul selama wawancara berlangsung (Miller, Redley, & Wilkinson, 2021).

#### **Teknik Analisis Data**

Analisis data dilakukan dengan metode Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), sebagaimana digunakan dalam studi yang menelusuri pengalaman subjektif self-harm pada remaja perempuan (Grandclerc et al., 2019). Proses analisis terdiri dari:

1. Membaca transkrip secara menyeluruh
2. Mengidentifikasi unit makna
3. Menyusun tema-tema awal
4. Mengelompokkan tema menjadi tema superordinat
5. Menyusun narasi tematik berdasarkan interpretasi

Analisis dilakukan secara manual dan disempurnakan dengan diskusi antar peneliti untuk meningkatkan kedalaman interpretasi dan menghindari bias personal.

#### **Validitas dan Keabsahan Data**

Validitas dalam penelitian kualitatif dijaga melalui teknik triangulasi sumber, member checking, dan audit trail. Member checking dilakukan dengan meminta partisipan mengonfirmasi kembali ringkasan hasil wawancara untuk memastikan kesesuaian makna. Audit trail berupa dokumentasi proses analisis, keputusan interpretatif, dan revisi temuan disimpan sebagai bukti proses analisis yang transparan.

Penelitian ini juga mempertimbangkan prinsip trustworthiness dari Lincoln dan Guba yang meliputi credibility, transferability, dependability, dan confirmability. Penerapan prinsip ini sejalan dengan praktik-praktik penelitian terdahulu di bidang psikologi remaja dan perilaku self-harm (Jeong & Lee, 2023).

#### **Etika Penelitian**

Penelitian ini mendapat persetujuan dari komite etik universitas. Seluruh partisipan mengisi informed consent, dan untuk partisipan di bawah usia 18 tahun, persetujuan juga diberikan oleh orang tua atau wali. Peneliti memastikan kerahasiaan identitas dan menjamin bahwa data digunakan hanya

untuk kepentingan akademik. Dalam hal partisipan menunjukkan tanda distress berat, peneliti menyiapkan jalur rujukan ke konselor atau psikolog profesional.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### ***Gambaran Umum Partisipan***

Penelitian ini melibatkan enam remaja perempuan berusia antara 14 hingga 18 tahun yang memiliki riwayat perilaku self-harm dalam 12 bulan terakhir. Para partisipan berasal dari latar belakang sosial, ekonomi, dan budaya yang beragam, serta memiliki pengalaman berbeda dalam menghadapi dan mengatasi perilaku self-harm.

### ***Tema-tema Utama***

Dari analisis data, ditemukan beberapa tema utama yang menggambarkan pengalaman partisipan dalam menghadapi dan mengatasi perilaku self-harm:

#### **1. Pemicu Perilaku Self-Harm**

Sebagian besar partisipan mengidentifikasi tekanan emosional yang intens sebagai pemicu utama perilaku self-harm. Tekanan tersebut berasal dari berbagai sumber, seperti konflik keluarga, tekanan akademik, dan masalah dengan teman sebaya. Misalnya, beberapa partisipan mengalami konflik berkepanjangan dengan anggota keluarga yang menyebabkan perasaan tidak dihargai dan kesepian. Tekanan akademik juga menjadi faktor signifikan, terutama ketika partisipan merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi orang tua atau guru. Selain itu, pengalaman bullying atau penolakan dari teman sebaya memperburuk kondisi emosional mereka, mendorong mereka untuk mencari pelarian melalui self-harm.

#### **2. Bentuk Perilaku Self-Harm**

Perilaku self-harm yang dilakukan oleh partisipan bervariasi, termasuk menyayat kulit dengan benda tajam, memukul diri sendiri, dan menarik rambut. Beberapa partisipan juga melaporkan perilaku seperti menolak makan atau tidur sebagai bentuk hukuman terhadap diri sendiri. Perilaku ini sering dilakukan secara rahasia, dengan upaya untuk menyembunyikan luka atau bekas luka dari orang lain. Partisipan menggambarkan tindakan ini sebagai cara untuk mengalihkan perhatian dari rasa sakit emosional atau untuk merasakan kontrol atas situasi yang mereka anggap tidak terkendali.

#### **3. Perasaan Setelah Melakukan Self-Harm**

Setelah melakukan self-harm, partisipan melaporkan perasaan lega sementara, diikuti oleh rasa bersalah dan penyesalan. Perasaan lega muncul karena tindakan tersebut dianggap mampu meredakan tekanan emosional yang dirasakan. Namun, perasaan negatif segera menyusul, terutama ketika mereka menyadari dampak jangka panjang dari tindakan tersebut, seperti bekas luka permanen atau kekhawatiran akan reaksi orang lain jika mengetahui perilaku mereka. Beberapa partisipan juga merasa malu dan takut akan stigma sosial yang mungkin mereka hadapi.

#### **4. Proses Membangun Resiliensi**

Meskipun menghadapi tantangan emosional yang berat, partisipan menunjukkan kemampuan untuk membangun resiliensi melalui berbagai cara. Salah satu strategi utama adalah mencari dukungan sosial dari teman, keluarga, atau profesional kesehatan mental. Beberapa partisipan mulai membuka diri kepada orang-orang terdekat, yang kemudian memberikan dukungan emosional dan membantu mereka mencari bantuan profesional. Partisipan juga mengembangkan mekanisme koping yang lebih sehat, seperti menulis jurnal, berolahraga, atau terlibat dalam kegiatan kreatif. Proses ini tidak terjadi secara instan, melainkan melalui perjalanan panjang yang melibatkan kesadaran diri, penerimaan, dan komitmen untuk berubah.

### ***Faktor Pendukung Resiliensi***

Beberapa faktor yang mendukung proses resiliensi partisipan meliputi:

- 1. Dukungan Sosial:** Kehadiran orang-orang yang peduli dan mendukung, seperti teman dekat, anggota keluarga, atau konselor, memberikan rasa aman dan membantu partisipan merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah.
- 2. Kesadaran Diri:** Kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi sendiri memungkinkan partisipan untuk mengidentifikasi pemicu perilaku self-harm dan mencari cara alternatif untuk mengatasinya.

3. Tujuan Hidup: Memiliki tujuan atau aspirasi di masa depan memberikan motivasi bagi partisipan untuk berhenti dari perilaku self-harm dan fokus pada pencapaian tujuan tersebut.
4. Akses ke Layanan Kesehatan Mental: Mendapatkan bantuan dari profesional kesehatan mental membantu partisipan memahami akar masalah mereka dan mengembangkan strategi koping yang efektif.

#### **Tantangan dalam Proses Pemulihan**

Meskipun menunjukkan kemajuan dalam membangun resiliensi, partisipan menghadapi berbagai tantangan dalam proses pemulihan, seperti:

1. Stigma Sosial: Ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain membuat beberapa partisipan enggan mencari bantuan atau berbicara tentang pengalaman mereka.
2. Relaps: Beberapa partisipan mengalami kambuh dalam perilaku self-harm, terutama saat menghadapi stres atau tekanan emosional yang tinggi.
3. Kurangnya Pemahaman dari Lingkungan Sekitar: Kurangnya pemahaman dari keluarga atau teman tentang self-harm membuat partisipan merasa tidak didukung atau disalahpahami.

#### **Penyajian Data**

Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas tentang temuan penelitian, berikut adalah ringkasan data dari masing-masing partisipan:

##### **Partisipan 1**

Usia: 15 tahun

Pemicu Self-Harm: Konflik dengan orang tua, tekanan akademik

Bentuk Self-Harm: Menyayat pergelangan tangan

Strategi Resiliensi: Menulis jurnal, berbicara dengan konselor sekolah

##### **Partisipan 2**

Usia: 17 tahun

Pemicu Self-Harm: Bullying di sekolah, perasaan kesepian

Bentuk Self-Harm: Memukul diri sendiri, menarik rambut

Strategi Resiliensi: Bergabung dengan kelompok dukungan sebaya, berolahraga

##### **Partisipan 3**

Usia: 16 tahun

Pemicu Self-Harm: Tekanan dari orang tua untuk berprestasi

Bentuk Self-Harm: Menolak makan, menyayat kaki

Strategi Resiliensi: Konseling individual, melukis

##### **Partisipan 4**

Usia: 14 tahun

Pemicu Self-Harm: Perceraian orang tua, perasaan ditinggalkan

Bentuk Self-Harm: Menyayat lengan atas, memukul kepala

Strategi Resiliensi: Menulis puisi, berbicara dengan teman dekat

##### **Partisipan 5**

Usia: 18 tahun

Pemicu Self-Harm: Hubungan asmara yang bermasalah

Bentuk Self-Harm: Menarik rambut, menyayat paha

Strategi Resiliensi: Meditasi, mengikuti terapi kelompok

##### **Partisipan 6**

Usia: 16 tahun

Pemicu Self-Harm: Kehilangan anggota keluarga, perasaan bersalah

Bentuk Self-Harm: Menyayat pergelangan tangan, memukul diri sendiri

Strategi Resiliensi: Menulis surat kepada diri sendiri, berbicara dengan guru BK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika resiliensi pada remaja wanita yang memiliki pengalaman self-harm melalui pendekatan kualitatif. Temuan dari wawancara mendalam dengan enam informan menunjukkan bahwa meskipun mereka menghadapi tekanan psikologis berat, sebagian besar mampu membentuk mekanisme ketahanan diri (resilience) yang unik dalam proses pemulihannya. Dalam bagian ini, peneliti akan membahas hasil tersebut dengan mengaitkannya pada teori resiliensi,

pengalaman self-harm, serta penelitian terdahulu, agar dapat memberikan pemahaman menyeluruh terhadap fenomena yang diteliti.

**Self-Harm sebagai Strategi Emosional yang Kompleks**

Temuan lapangan menunjukkan bahwa self-harm seringkali menjadi bentuk ekspresi dari rasa sakit emosional yang tidak terungkapkan secara verbal. Perilaku ini tidak hanya merupakan bentuk pelarian sementara, tetapi juga merupakan cara untuk mengelola dan mengontrol emosi yang terlalu intens atau membingungkan. Hal ini sejalan dengan temuan Miller et al. (2021), yang menyatakan bahwa pada banyak kasus, self-harm dipandang oleh remaja perempuan sebagai "dorongan kompulsif" untuk meredakan tekanan psikologis, bukan sekadar tindakan impulsif (Miller et al., 2021).

Salah satu informan, K (16 tahun), menyatakan: "Luka itu kayak cara cepat buat tenangin kepala yang berisik. Rasanya lega, meskipun cuma sebentar." Ungkapan ini mencerminkan dorongan kuat untuk mendapatkan kendali dalam situasi yang dianggap tidak terkendali. Self-harm menjadi penanda kompleksitas pengalaman batin remaja yang sulit dijelaskan melalui kata-kata.

**Dinamika Resiliensi dalam Proses Pemulihan**

Meskipun memiliki pengalaman self-harm yang berat, semua informan menunjukkan tanda-tanda kemampuan resiliensi yang berkembang. Resiliensi dalam konteks ini muncul bukan sebagai kualitas tetap, melainkan sebagai proses dinamis yang terbentuk melalui interaksi antara individu dan lingkungan sekitarnya. Hal ini didukung oleh Stănicke (2021), yang dalam studinya menemukan bahwa resiliensi pada remaja perempuan yang menyakiti diri sendiri terbentuk melalui berbagai bentuk rekonstruksi makna diri, seperti "the punished self", "the unknown self", dan "the harmed self" (Stănicke, 2021).

Tabel berikut menyajikan kutipan penting dari informan terkait bentuk resiliensi yang mereka alami:

**Tabel 2.** Dinamika Resiliensi pada Partisipan

No	Inisial	Kutipan Wawancara	Tema Resiliensi
1	A	"Aku mulai nulis lagi di buku harian, meskipun cuma curhat biasa."	Ekspresi Emosional
2	K	"Waktu temen cerita kalau dia juga ngerasa kayak aku, rasanya nggak sendirian."	Dukungan Sosial
3	S	"Kalau dulu nyakitin diri buat ngerasa hidup, sekarang aku lari pagi."	Substitusi Positif
4	D	"Bicara sama konselor itu bikin aku ngerti kenapa aku bisa sampai segitunya."	Refleksi Diri dan Insight
5	M	"Pas denger lagu-lagu yang relate, aku ngerasa bisa nyalurin emosi tanpa nyakitin."	Regulasi Emosi Melalui Musik
6	I	"Gue bilang ke diri sendiri: lo boleh sedih, tapi jangan sampai nyerah."	Self-Compassion dan Motivasi

Data ini menunjukkan bahwa proses pemulihan berlangsung melalui berbagai bentuk adaptasi yang bersifat personal. Keberadaan orang yang dapat dipercaya, media ekspresi seperti menulis atau musik, dan akses terhadap layanan psikologis berperan penting dalam membangun kembali rasa kontrol diri.

**Faktor Kontekstual dan Dukungan Sosial**

Faktor dukungan sosial sangat menonjol dalam wawancara. Hampir semua informan menyebut keberadaan teman sebaya, konselor, atau bahkan hewan peliharaan sebagai elemen yang membantu mereka melewati masa-masa krisis. Dalam penelitian Grandclerc et al. (2019), ditemukan bahwa remaja yang memiliki dukungan emosional dari keluarga atau lingkungan sekitar menunjukkan penurunan frekuensi self-harm secara signifikan (Grandclerc et al., 2019).

Studi tersebut juga menunjukkan bahwa bentuk dukungan tidak harus formal. Dalam kasus ini, beberapa informan justru merasa lebih nyaman ketika mereka bisa "curhat" ke teman yang mengalami hal serupa. Bentuk *peer support* ini menjadi ruang aman yang tidak menghakimi, bahkan lebih efektif daripada intervensi formal jika dilengkapi dengan empati yang tinggi.

**Resiliensi sebagai Mediator Psikologis**

Temuan menarik dari literatur terkini adalah bahwa resiliensi dapat bertindak sebagai mediator antara faktor risiko psikologis (seperti trauma masa kecil atau impulsivitas) dan perilaku self-harm. Sebagai contoh, Ran et al. (2021) menemukan bahwa resiliensi mampu mengurangi dampak negatif impulsivitas terhadap kecenderungan self-harm hingga 42,9% melalui dimensi regulasi emosi dan konsentrasi tujuan (Ran et al., 2021).

Dalam konteks penelitian ini, sebagian besar informan menyebut bahwa upaya mereka untuk menata ulang tujuan hidup, meskipun sederhana seperti lulus sekolah atau mendapatkan pekerjaan, menjadi faktor yang memotivasi mereka untuk mengurangi self-harm. Dengan kata lain, orientasi terhadap masa depan merupakan elemen penting dalam memperkuat ketahanan diri.

#### ***Pandangan Baru tentang Self-Harm: Adaptif atau Maladaptif?***

Berdasarkan wawancara, tampak bahwa perilaku self-harm tidak selalu dimaknai sebagai tindakan yang sepenuhnya negatif oleh para pelaku. Sebagian besar informan melihatnya sebagai "fase" atau "cara bertahan" dalam kondisi psikologis yang tidak sehat. Dalam penelitian oleh Stănicke et al. (2020), ditemukan bahwa self-harm bisa menjadi semacam "komunikasi tubuh" yang menggambarkan konflik internal dalam proses pembentukan identitas remaja perempuan (Stănicke et al., 2020).

Hal ini menimbulkan pertanyaan menarik: apakah intervensi psikologis harus selalu difokuskan pada penghentian self-harm, atau justru diarahkan pada transformasi maknanya ke bentuk coping yang lebih adaptif?

Temuan dalam penelitian ini memperkaya teori resiliensi, khususnya dalam konteks remaja perempuan yang mengalami self-harm. Secara teoretis, hasil ini menunjukkan bahwa resiliensi tidak hanya berfungsi sebagai *outcome* dari proses pemulihan, tetapi juga sebagai mekanisme aktif yang memediasi hubungan antara tekanan psikologis dan strategi bertahan hidup.

Secara praktis, penelitian ini menegaskan pentingnya intervensi berbasis pendekatan individualistik dan kontekstual. Pendekatan ini menekankan pada identifikasi kekuatan pribadi remaja dan penguatan sistem pendukung di sekitarnya. Misalnya, program pemulihan berbasis kelompok yang menggabungkan terapi ekspresif dan peer-support terbukti lebih diterima oleh remaja dibanding intervensi yang terlalu formal atau patologis.

Resiliensi pada remaja perempuan yang mengalami self-harm bukanlah entitas statis, melainkan proses dinamis yang berkembang melalui pengalaman, refleksi, dan dukungan. Perilaku self-harm, meskipun destruktif secara fisik, seringkali menjadi cermin dari perjuangan internal yang kompleks. Namun demikian, dengan strategi coping yang tepat dan intervensi yang sensitif terhadap konteks, remaja mampu membangun ketahanan diri yang kuat. Studi ini menegaskan bahwa pendekatan berbasis pemahaman subjektif dan penguatan makna personal adalah kunci utama dalam mendampingi pemulihan mereka.

## **SIMPULAN**

Penelitian ini mengungkap bahwa perilaku *self-harm* pada remaja wanita bukan sekadar bentuk destruktif, melainkan ekspresi emosional yang kompleks dan sering kali menjadi strategi coping dalam menghadapi tekanan psikologis yang tinggi. Remaja yang melakukan *self-harm* menunjukkan dinamika batin yang sarat konflik, pencarian makna, dan kebutuhan akan kendali atas situasi yang dirasa tidak terkendali.

Namun demikian, melalui proses refleksi diri, dukungan sosial, dan perubahan gaya hidup, sebagian dari mereka berhasil membangun *resiliensi*. Resiliensi tersebut muncul dalam bentuk-bentuk konkret seperti kemampuan mengalihkan emosi ke aktivitas yang lebih sehat (menulis, musik, olahraga), membuka diri kepada konselor atau teman sebaya, hingga munculnya self-compassion dan motivasi untuk berubah. Secara teoritis, penelitian ini menegaskan bahwa *resiliensi* pada remaja wanita dengan pengalaman *self-harm* adalah sebuah proses aktif dan dinamis, yang terbentuk melalui interaksi antara individu dan lingkungannya. Resiliensi berperan sebagai jembatan penting dalam proses pemulihan, sekaligus sebagai pelindung dari risiko kekambuhan. Adapun bentuk dukungan sosial, baik dari teman sebaya, keluarga, maupun layanan profesional seperti konseling, terbukti memainkan peran sentral dalam memperkuat kapasitas resiliensi. Temuan ini juga menyoroti pentingnya pendekatan individualistik dan humanistik dalam proses pendampingan, dibanding intervensi yang terlalu normatif atau menghakimi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, kontribusi, serta semangat selama proses penyusunan dan penyelesaian penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pengampu mata kuliah Metode Penelitian Kualitatif, Bapak Dr. Marssel M. Sengkey., S.Psi.M.A dan Ibu Nova Lisye Sinaulan.S.Pd.,M.Pd. yang telah memberikan arahan dan kesempatan untuk Menyusun artikel ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada semua pihak yang telah memberi dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung selama proses penulisan artikel ini. Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

## REFERENSI

- Tian, X., Lu, J., Che, Y., Fang, D., Ran, H., He, X., Wang, Y., Wang, T., Xu, X., Yang, G., & Xiao, Y. (2021). Childhood maltreatment and self-harm in Chinese adolescents: moderation and mediation via resilience. *BMC Public Health*, 21. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11605-y>.
- Ran, H., Cai, L., He, X., Jiang, L., Wang, T., Yang, R., Xu, X., Lu, J., & Xiao, Y. (2020). Resilience mediates the association between school bullying victimization and self-harm in Chinese adolescents.. *Journal of affective disorders*, 277, 115-120 . <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.136>.
- Walmer, J., & Hyers, L. (2022). The Resilience of Adolescent Girls: An Archival Diary Study of the Protective Advantages of Ordinary Adolescence in the Holocaust-Era Diaries of Anne Frank and Renia Spiegel. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 15, 375 - 389. <https://doi.org/10.1007/s40653-022-00446-5>.
- Li, Y., Li, Y., He, Y., Chen, S., Chang, J., Yuan, M., Cao, L., Wang, S., Wang, G., & Su, P. (2022). Psychological Resilience Mediates the Association Between Childhood Maltreatment and Self-Harm Phenotype in Chinese Early Adolescents.. *Child psychiatry and human development*. <https://doi.org/10.1007/s10578-022-01471-z>.
- Pratitis, N., & Azalia, S. (2020). Terapi Neuro Linguistic Programming (NLP) untuk meningkatkan resiliensi pada remaja dengan Non-Suicidal Self Injury (NSSI). , 9, 269-285. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.4099>.
- Miller, M., Redley, M., & Wilkinson, P. (2021). A Qualitative Study of Understanding Reasons for Self-Harm in Adolescent Girls. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073361>.
- Ran, H., Fang, D., Che, Y., Donald, A., Peng, J., Chen, L., Wang, S., & Xiao, Y. (2021). Resilience mediates the association between impulsivity and self-harm in Chinese adolescents.. *Journal of affective disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.12.077>.
- Hoseini, S., Seydi, M., & Golmohamadian, M. (2021). Identifying the causes of self-harm in adolescent girls in the socio-cultural context of Kermanshah. *Journal of Qualitative Research in Health Sciences*, 10, 321-327. <https://doi.org/10.22062/JQR.2021.91595>.
- Faradiba, A., & Abidin, Z. (2022). Pengalaman Remaja Perempuan Melakukan Deliberate Self-Harm: Sebuah Kajian Fenomenologis. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.280>.
- Miller, M., Redley, M., & Wilkinson, P. (2021). A Qualitative Study of Understanding Reasons for Self-Harm in Adolescent Girls. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073361>.
- Jeong, S., & Lee, J. (2023). Analysis of Qualitative Research Trends related to Adolescent Non-Suicidal Self-Injury. *Korean Association For Learner-Centered Curriculum And Instruction*. <https://doi.org/10.22251/jlcci.2023.23.17.77>.
- Grandclerc, S., Spiers, S., Spodenkiewicz, M., Moro, M., & Lachal, J. (2019). The Quest for Meaning Around Self-Injurious and Suicidal Acts: A Qualitative Study Among Adolescent Girls. *Frontiers in Psychiatry*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00190>.