

Analisis Gambaran Ekspektansi Siswa dengan Perilaku Melukai Diri *Analysis of the Description of Students' Expectancy with Self-Injurious Behavior*

Adhisti Nuur Ainii¹, Suci Ratna Estria^{1*}, Etlidawati¹, Indana Lazulfa¹

¹ Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Purwokerto, Indonesia

Artikel info

Artikel history:

Submitted: 27-12-2024

Received : 11-05-2025

Revised : 26-02-2026

Accepted : 25-03-2026

Keywords:

expectations;

self-harm;

teenagers

Kata Kunci:

ekspektansi;

melukai diri;

remaja

Abstract

Self-harm behavior in adolescents is a common mental health problem and is associated with difficulties in emotion regulation. This study aimed to describe the expectations of students who engage in self-harm behavior. A quantitative method with a descriptive design was employed. The sample consisted of 81 students from "SMP X" who had a history of self-harm behavior and were selected using a purposive sampling technique. Data were collected using the Non-Suicidal Self-Injury Expectancy Questionnaire (NEQ) and analyzed using descriptive statistics. The results showed that expectations related to self-harm behavior were in the high category across several aspects. In the affect regulation aspect, most subjects expected to feel calm after engaging in self-harm behavior (mean = 3.27). In the negative social aspect, subjects expected that others would notice them and perceive them as strange (mean = 3.14). In the communication aspect, subjects expected to receive attention and sympathy from others (mean = 2.99). In the pain aspect, subjects expected self-harm to be painful (mean = 3.27). In the negative self-beliefs aspect, subjects expected to feel ashamed after engaging in self-harm (mean = 3.23). In conclusion, students with a history of self-harm behavior have various expectations, particularly related to emotional regulation and social interaction.

Abstrak

Perilaku melukai diri (*self-harm*) pada remaja merupakan masalah kesehatan mental yang sering terjadi dan berkaitan dengan kesulitan dalam mengelola emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran ekspektansi siswa dengan perilaku melukai diri. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif. Sampel penelitian berjumlah 81 siswa "SMP X" yang memiliki riwayat perilaku melukai diri dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Non-Suicidal Self-Injury Expectancy Questionnaire* (NEQ) dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ekspektansi perilaku melukai diri berada pada kategori tinggi pada beberapa aspek. Pada aspek regulasi afek mayoritas subjek memiliki harapan merasa tenang setelah melakukan perilaku melukai diri (*mean* = 3,27). Pada aspek sosial negatif subjek berharap orang lain akan memperhatikan dan menganggapnya aneh (*mean* = 3,14). Pada aspek komunikasi subjek berharap mendapatkan perhatian dan simpati dari orang lain (*mean* = 2,99). Pada aspek nyeri subjek mengharapkan bahwa tindakan melukai diri akan terasa menyakitkan (*mean* = 3,27), dan pada aspek keyakinan diri negatif subjek berharap akan merasa malu setelah melakukan perilaku melukai diri (*mean* = 3,23).

Disimpulkan bahwa siswa dengan riwayat perilaku melukai diri memiliki berbagai ekspektansi terutama berkaitan dengan regulasi emosi dan interaksi sosial.



Corresponding author:

Suci Ratna Estria, email: suciratnaestria@ump.ac.id



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

Highlight:

- Pelaku perilaku melukai diri mayoritas adalah remaja perempuan (56,8%) dengan rata-rata usia 13 tahun.
- Harapan paling tinggi yang dirasakan siswa setelah melukai diri adalah perasaan tenang (aspek regulasi afek) dan keyakinan bahwa tindakan tersebut memang terasa menyakitkan (aspek nyeri), keduanya memiliki skor rata-rata tertinggi yaitu 3,27.
- Siswa juga memiliki ekspektansi tinggi untuk mendapatkan perhatian atau simpati dari orang lain (aspek komunikasi) serta merasakan perasaan malu setelah melakukan tindakan tersebut (aspek keyakinan diri negatif).

PENDAHULUAN

Perilaku melukai diri sendiri merupakan bentuk perilaku yang dilakukan untuk menangani rasa sakit emosional dengan cara melukai diri sendiri dan membahayakan diri sendiri tetapi tidak berniat untuk melakukan bunuh diri (Lindgren et al., 2022). Menurut Sibarani et al. (2021), salah satu fenomena kesehatan jiwa adalah perilaku melukai diri sendiri sebagai mekanisme koping yang kurang tepat, di mana rasa sakit fisik digunakan untuk meredakan tekanan emosional termasuk tindakan melukai kulit dengan cara menyilet bagian tubuh dengan benda yang tajam sebagai bentuk melukai diri yang paling umum, perilaku ini disebut *self-cutting*. Selain itu, perilaku melukai diri termasuk membakar diri sendiri, memukul diri sendiri, memperparah luka, menarik rambut, dan menelan zat berbahaya (Tang et al., 2016). Menurut Faried et al. (2018), tindakan ini dilakukan remaja untuk menurunkan ketegangan dan menghilangkan perasaan tidak nyaman yang disebabkan oleh masalah. Jika seseorang tidak mampu mengungkapkan permasalahan yang dihadapi dengan perkataan, biasanya akan mencoba mengatasi emosi dengan cara melukai diri sendiri.

Menurut WHO (2019) remaja adalah penduduk berusia 10 hingga 19 tahun. Masa remaja, juga disebut sebagai masa *adolesens* yaitu masa transisi dari kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Menurut Whitlock, pelaku melukai diri ada di usia awal masa remaja, yaitu antara usia 11 hingga 15 tahun (Nemati et al., 2020). Menurut Bagaskara dan Widyastuti (2023) fase remaja merupakan fase pertumbuhan pada diri individu yang akan dihadapkan beberapa permasalahan dan tugas yang berbeda dalam penyelesaiannya. Dengan begitu hal ini akan mengalami pergolakan emosional serta konflik. Fase ini berlanjut hingga dewasa awal karena mereka sedang mencari jati dirinya. Remaja akan menghadapi kesulitan karena belum menemukan seseorang yang tepat untuk mendengarkan masalah dan mengatasi masalahnya (Amalia et al., 2024). Penelitian menunjukkan bahwa prevalensi perilaku melukai diri pada remaja berkisar antara 9–14% secara global, dengan beberapa studi melaporkan angka hingga 15,5% pada remaja usia 13–18 tahun. Data survei *You Gov Omnibus*, menunjukkan bahwa sebanyak 36,9% penduduk Indonesia pernah melukai diri

sendiri dengan sengaja, yang paling sering terjadi pada kelompok usia 18-24 tahun (Holly, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Istiana *et al.* (2023) terhadap 59 remaja yang mengalami kesepian di lingkungan Brang Bara, sebagian besar berada pada kategori melukai diri sedang. Banyak subjek menunjukkan bahwa mereka sengaja tidak mengobati luka dan cenderung menyiksa diri melalui pikiran sebagai bentuk pelampiasan. Hal ini menunjukkan bahwa remaja di lingkungan Brang Bara memiliki perilaku melukai diri pada tingkat sedang. Mereka juga masih kesulitan mengendalikan emosi atau kemarahan sehingga berpotensi melukai diri. Secara keseluruhan, perilaku melukai diri pada remaja di lingkungan Brang Bara sebesar 57,6% berada pada kategori sedang, sedangkan 40,7% termasuk kategori ringan. Artinya, perilaku melukai diri paling banyak ditemukan pada kategori sedang dari total 59 subjek. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Azzahra *et al.* (2023) didapatkan hasil 21,4% dari 393 mahasiswa mengalami perilaku melukai diri sendiri (*self-harm*) sebagai bentuk pelampiasan masalah kesehatan mental.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Juli 2024 siswa mengatakan merasa frustrasi menghadapi tekanan dari sekolah, teman, atau keluarga yang dapat membuat siswa merasa tidak mampu, hal ini dapat berdampak serius bagi siswa karena dapat menurunkan prestasi akademik, kurangnya minat belajar, perasaan putus asa, dan melukai diri oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan dari ke lima harapan terkait NSSI dan pengalaman sebelumnya dipengaruhi oleh kesulitan mengatur emosi sehingga hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu pihak sekolah, orang tua, atau tenaga ahli dalam mendukung kesehatan mental siswa. Penelitian ini berfokus pada ekspektansi remaja yang telah terlibat dalam perilaku melukai diri. Kajian ini diharapkan menjadi wadah yang relevan dalam mengatasi kasus yang tengah berkembang di Indonesia, khususnya di kalangan remaja. Penelitian ini juga memberikan perhatian besar terhadap penggalian ekspektansi terkait perilaku melukai diri secara mendalam. Peneliti memilih untuk mengangkat topik “Analisis Gambaran Ekspektansi Siswa dengan Perilaku Melukai Diri” karena perilaku melukai diri tidak hanya membahayakan diri sendiri, tetapi juga dapat berujung pada kehilangan nyawa.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif, analisis data menggunakan uji univariat dan *descriptive statistics* dengan bantuan aplikasi IBM SPSS *Statistics 27*. Populasi penelitian berjumlah 278 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sehingga diperoleh 81 subjek dengan kriteria inklusi subjek harus bersedia memberikan persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, hanya subjek yang memiliki riwayat pernah melakukan perilaku melukai diri, dan subjek yang memberikan jawaban yang tidak relevan dengan pertanyaan akan dikecualikan. Untuk kriteria eksklusi pada penelitian ini, yaitu subjek yang tidak bersedia memberikan persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian (*informed consent*), subjek yang tidak memiliki riwayat perilaku melukai diri, subjek yang mengisi kuesioner atau menjawab pertanyaan secara tidak lengkap, subjek yang memberikan jawaban tidak sesuai atau tidak relevan dengan pertanyaan penelitian, subjek yang mengundurkan diri selama proses penelitian berlangsung. Penelitian yang dilakukan di SMP “X” sudah dilakukan etik penelitian dengan nomor (KEPK/UMP/71/VII/2024). Penelitian ini menggunakan kuesioner *Non-Suicidal Self-Injury Expectancy Questionnaire* (NEQ) yang dikembangkan oleh Hasking dan Boyes (2018) dan telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Instrumen ini menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi dengan nilai Cronbach’s alpha sebesar 0,96, serta reliabilitas subskala berkisar antara 0,88–0,93, sehingga dinyatakan reliabel dan layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

kuesioner tersebut memuat 25 pertanyaan, instrumen ini terdiri dari 25 item yang mengevaluasi lima jenis ekspektansi hasil NSSI, yaitu : Pengaturan afek (Saya akan merasa tenang), Sosial negatif (Teman-teman saya akan merasa jijik), Komunikasi (Orang lain akan memperhatikan dan menunjukkan simpati), Rasa sakit (Itu akan menyakitkan), keyakinan diri negatif (Saya akan merasa gagal), subjek diminta menilai kemungkinan setiap konsekuensi dengan menggunakan skala Likert 4 poin yang mencerminkan seberapa besar kemungkinan peserta menganggap hasil tersebut (1. Sangat tidak mungkin, 2. Tidak mungkin, 3. Mungkin dan 4. Sangat Mungkin) dengan kategori skor rendah (1-2, Tidak memiliki harapan untuk melukai diri), skor sedang (2,25-2,27, Memiliki harapan sedang untuk melukai diri), Skor tinggi (3-4, Memiliki harapan tinggi untuk melukai diri).

HASIL

Gambaran umum karakteristik subjek

Karakteristik subjek dilihat dari data yang meliputi usia, jenis kelamin, dan perilaku remaja. Berdasarkan Tabel 1 didapatkan hasil bahwa rata-rata usia subjek adalah 13,17 tahun.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik subjek usia

| Variabel | Mean | Min | Max |
|----------|-------|-----|-----|
| Usia | 13,17 | 12 | 15 |

Tabel 2. Distribusi frekuensi karakteristik subjek jenis kelamin (n= 81)

| Jenis Kelamin | n | % | Persentase Kumulatif |
|---------------|----|-------|----------------------|
| Laki-Laki | 35 | 43,2 | 43,2 |
| Perempuan | 46 | 56,8 | 100,0 |
| Total | 81 | 100,0 | |

Berdasarkan Tabel 2 ditunjukkan pada remaja dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Mayoritas dalam penelitian ini adalah perempuan dengan persentase (56,8%).

Tabel 3. Ekspektansi perilaku melukai dan melukai diri

| Variabel | F | % |
|--|-----------|------------|
| Kecenderungan perilaku melukai diri | | |
| Tidak Pernah melakukan tindakan melukai diri sendiri | 0 | 0 |
| Pernah melakukan tindakan melukai diri sendiri | 81 | 100 |
| Kecenderungan perilaku melukai diri sendiri | | |
| Tidak pernah berpikir melukai diri sendiri | 0 | 0 |
| Pernah berpikir melukai diri sendiri | 81 | 100 |
| Total | 81 | 100 |

Berdasarkan Tabel 3 di atas, ditemukan hasil bahwa seluruh subjek dalam penelitian ini adalah pernah melakukan tindakan melukai diri sendiri dengan persentase (100%) dan pernah berpikir melukai diri sebanyak (100%).

Tabel 4. Ekspektansi berdasarkan NSSI (n=81)

| Expektanci | Mean | SD |
|--|-------------|-----------|
| <i>Affect regulation</i> | | |
| Saya tidak akan merasa frustrasi dengan kehidupan | 2,52 | ,808 |
| Saya akan merasa lebih baik tentang diri saya | 2,95 | ,723 |
| Saya akan merasa tenang | 3,27 | ,791 |
| Masa depan akan tampak lebih optimis | 3,10 | ,682 |
| Saya akan merasa lega | 3,12 | ,748 |
| <i>Negative social outcomes</i> | | |
| Saya merasa teman-teman akan menghindari saya | 2,94 | ,677 |
| Teman-teman saya tidak akan menerima saya | 2,72 | ,794 |
| Saya merasa keluarga akan menghindari / menjauhi saya | 2,04 | 1,018 |
| Saya merasa, orang tua saya akan marah | 3,04 | ,682 |
| Orang lain akan memperhatikan dan menganggap saya aneh | 3,14 | ,666 |
| <i>Communication</i> | | |
| Saya bisa membuat orang lain melakukan apapun untuk saya | 2,28 | ,746 |
| Saya akan lebih mudah untuk mendapatkan apa yang saya inginkan dari orang lain | 2,28 | ,762 |
| Orang lain akan memperhatikan dan memberikan simpati | 2,99 | ,622 |
| Saya merasa akan lebih mudah untuk terbuka dan mengekspresikan perasaan saya | 2,65 | ,911 |
| Saya akan mendapatkan perhatian dari orang lain | 2,74 | ,721 |
| <i>Pain</i> | | |
| Saya akan merasakan sakit fisik | 2,95 | ,773 |
| Tindakan melukai diri sendiri itu akan terasa menyakitkan | 3,27 | ,791 |
| Saya tidak akan menyadari adanya sakit fisik | 2,43 | ,879 |
| Saya tidak akan merasakan sakit apa pun | 2,07 | ,877 |
| Rasa sakitnya akan terasa sangat hebat | 2,99 | ,733 |
| <i>Negative self-beliefs</i> | | |
| Saya akan merasa gagal | 2,96 | ,843 |
| Saya akan merasa malu | 3,23 | ,676 |
| Saya akan merasa mati rasa | 2,47 | 1,013 |
| Saya akan merasa terkuras secara emosional | 3,07 | ,755 |
| Saya akan membenci diri saya sendiri | 2,52 | 1,074 |

Berdasarkan Tabel 4 di atas, ekspektansi dari perilaku melukai diri pada 81 siswa berdasarkan identifikasi menggunakan kuesioner (NEQ) terbagi menjadi 5 aspek. Dari masing-masing aspek ditemukan bahwa mayoritas siswa setelah melakukan perilaku melukai diri pada aspek regulasi afek, mayoritas merasa “saya akan merasa tenang” dengan rata-rata (*mean*) adalah 3,27 (SD = 0,791) berada pada kategori tinggi, pada aspek negatif sosial mayoritas merasa bahwa “orang lain akan memperhatikan dan menganggap aneh” dengan rata-rata 3,14 (SD = 0,666) berada pada kategori tinggi, pada aspek komunikasi mayoritas merasa bahwa “orang lain akan memperhatikan dan memberikan simpati” dengan rata-rata (*mean*) 2,99 (SD = 0,622) berada pada kategori tinggi, pada aspek pain, mayoritas merasa “tindakan melukai diri sendiri itu akan terasa menyakitkan” dengan rata-rata (*mean*) 3,27 (SD = 0,791) berada pada kategori tinggi, pada aspek *negative self-beliefs* mayoritas merasa “saya akan merasa malu” dengan rata-rata 3,23 (SD = 0,676) berada pada kategori tinggi.

PEMBAHASAN

Karakteristik

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa, rata-rata usia berada pada masa transisi dari kanak-kanak menuju remaja awal yaitu usia 13 tahun. Penelitian yang dilakukan oleh [Pragholapati et al. \(2021\)](#) mendapatkan hasil bahwa sebanyak 991 dewasa awal dan dewasa akhir dengan persentase (18,11%) lebih rentan mengalami masalah psikososial. [Holly \(2020\)](#) juga menyebutkan bahwa remaja adalah kelompok yang lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [Putri et al. \(2022\)](#) menyebutkan bahwa satu dari tujuh anak yang berusia 10-19 tahun mengalami gangguan jiwa dan masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stress serta perilaku bunuh diri dan melukai diri, *non-suicidal self-injury (NSSI)* lebih sering terjadi pada remaja dibandingkan kelompok usia lainnya. Berdasarkan data dari [Swannell et al. \(2014\)](#), sekitar 17,2% remaja, 13,4% dewasa muda, dan 5,5% orang dewasa pernah mengalami setidaknya satu episode NSSI sepanjang hidup mereka.

Jenis kelamin

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa yang melakukan perilaku melukai diri lebih sering adalah remaja perempuan dibandingkan remaja laki-laki ([Jonathan dan Soeherman, 2019](#)). Menurut penelitian [Gillies et al. \(2018\)](#) terdapat 172 data yang melaporkan perilaku melukai diri yang berjumlah 597.548 peserta dari 41 negara, didapatkan hasil bahwa remaja perempuan lebih mungkin melukai diri dengan (rasio risiko 1,72, 95% CI 1,57-1,88), sebagai alasan yang paling sering untuk meluapkan pikiran atau mengungkapkan perasaan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, didapatkan hasil bahwa mayoritas remaja berjenis kelamin perempuan lebih rentan melakukan perilaku melukai diri dengan persentase (56,8%).

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh [Lutz et al. \(2023\)](#) yang menyebutkan bahwa laki-laki memiliki urgensi positif yang lebih tinggi dan tekanan mental yang rendah daripada perempuan. Hasilnya menunjukkan bahwa tingkat perilaku melukai diri yang lebih tinggi pada perempuan sebagian disebabkan oleh tingkat tekanan psikologis mereka yang lebih tinggi daripada laki-laki. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [Verenisa et al. \(2021\)](#) yang menunjukkan sebagian besar subjek yang melakukan perilaku melukai diri adalah perempuan, yang disebabkan oleh fakta bahwa perempuan cenderung lebih memendam atau menekan perasaan mereka dibandingkan laki-laki yang mudah mengekspresikan atau menyampaikan emosi atau masalah mereka ([Paramita et al., 2020](#)). Namun, ada juga penelitian yang justru menyebutkan bahwa perbedaan jenis kelamin pada perilaku melukai diri sendiri biasanya tidak signifikan, dengan kata lain baik laki-laki maupun perempuan dapat melakukan perilaku melukai diri dalam jumlah yang sama.

Ekspektansi perilaku melukai diri

Ekspektansi adalah persepsi seseorang tentang hubungan antara upaya dan hasil yang diharapkan, dimana hasil upaya mempunyai nilai tersendiri bagi mereka.

Affect regulation adalah kemampuan seseorang untuk mengenali, mengelola, dan menyesuaikan respons emosionalnya dalam berbagai situasi. [Paucsik et al. \(2023\)](#) menjelaskan bahwa penerimaan diri dan kemampuan memahami emosi merupakan bagian penting dalam pengelolaan emosi. Ketika individu tidak mampu menerima pengalaman emosional yang negatif, maka individu cenderung mengalami kesulitan dalam regulasi emosi, yang pada akhirnya dapat mendorong munculnya perilaku maladaptif seperti melukai diri. Menurut [Gross \(2015\)](#), regulasi afek melibatkan strategi yang dilakukan seseorang untuk mempengaruhi emosi yang mereka rasakan, baik dalam intensitas, durasi, maupun ekspresinya bagi pelaku. Pada

penelitian ini menggunakan kuesioner (NEQ) terdapat affect regulation dengan hasil “saya akan merasa tenang” setelah melukai diri berada pada kategori tinggi, sehingga diharapkan individu dapat mengelola perasaan emosionalnya dengan lebih baik dan sehat.

Negative social outcomes merujuk pada dampak sosial yang merugikan sebagai akibat dari suatu perilaku atau peristiwa. Dalam konteks perilaku melukai diri sendiri, *negative social outcomes* bisa mencakup perasaan dijauhi oleh teman, dihakimi, atau ditinggalkan oleh lingkungan sosial karena perilaku tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh [Hasking dan Boyes \(2018\)](#) menyebutkan bahwa individu dengan riwayat NSSI cenderung mendapatkan hasil social negative yang lebih tinggi daripada individu tanpa riwayat NSSI. Pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil bahwa “orang lain memperhatikan dan menganggap saya aneh” setelah melakukan perilaku melukai diri berada pada kategori tinggi, sehingga individu berharap mendapatkan perhatian dan dukungan dari orang lain.

Adapun menurut [Hasking dan Boyes \(2018\)](#), *affect communication* dalam konteks perilaku melukai diri merujuk pada cara individu menggunakan perilaku tersebut untuk mengkomunikasikan atau mengekspresikan perasaan kepada orang lain, terutama dalam hubungan sosial dengan teman sebaya, keluarga, atau lingkungan sosial lainnya. Pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan kuesioner NEQ didapatkan hasil bahwa “orang lain akan memperhatikan dan memberikan simpati” setelah melukai diri. Diharapkan seseorang dapat memahami perasaan atau kebutuhan individu tanpa harus mengungkapkannya secara langsung.

Kuesioner yang dikembangkan oleh [Hasking dan Boyes \(2018\)](#) pada aspek pain merujuk pada rasa sakit yang dialami saat melakukan perilaku melukai diri atau NSSI. Aspek ini mencangkup harapan seseorang bahwa rasa sakit fisik mempunyai tujuan atau fungsi tertentu dalam konteks perilaku melukai diri. Pada penelitian ini aspek pain didapatkan hasil bahwa “tindakan melukai diri akan terasa menyakitkan” berada pada kategori tinggi, [Fust \(2022\)](#) menegaskan bahwa aspek pain memainkan peran sentral dalam perilaku melukai diri, baik sebagai mekanisme pengurangan emosi negatif maupun sebagai cara untuk mendapatkan validasi terhadap penderitaan emosional. Pemahaman mendalam tentang hubungan ini penting untuk pendekatan klinis yang lebih baik. Penelitian sebelumnya mendapatkan hasil bahwa individu dengan perilaku melukai diri memiliki ambang nyeri yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu melakukan perilaku melukai diri.

Negative self-beliefs atau keyakinan negatif tentang diri sendiri memainkan peran penting dalam perilaku melukai diri. Individu dengan keyakinan ini sering merasa tidak berharga, bersalah, atau gagal, yang dapat memicu tindakan melukai diri sebagai bentuk hukuman diri atau pelarian dari emosi yang menyakitkan, menurut [Smith et al. \(2015\)](#) perilaku melukai diri menunjukkan bahwa individu yang mengalami perasaan jijik atau benci terhadap diri sendiri memiliki risiko lebih tinggi untuk terlibat dalam NSSI. Oleh karena itu, intervensi yang menargetkan pengurangan *self-beliefs* dapat efektif dalam mencegah atau mengurangi perilaku melukai diri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil bahwa pada aspek *negative self-beliefs* mayoritas merasa bahwa “saya akan merasa malu” setelah melakukan perilaku melukai diri dengan kategori tinggi dan individu berharap bahwa perilaku melukai diri dapat memvalidasi perasaan negatif terhadap dirinya sendiri.

SIMPULAN DAN SARAN

Perilaku melukai diri sering kali dilakukan oleh seseorang yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi secara adaptif, Berdasarkan hasil penelitian terhadap 81 siswa yang memiliki riwayat perilaku melukai diri, diperoleh gambaran bahwa ekspektansi perilaku melukai diri berada pada kategori tinggi pada beberapa aspek. Pada aspek regulasi afek subjek

mayoritas memiliki harapan merasa tenang setelah melukai diri, pada aspek sosial negatif subjek berharap orang lain akan memperhatikan dan menganggapnya aneh, pada aspek komunikasi subjek berharap mendapatkan perhatian dan simpati dari orang lain, pada aspek nyeri subjek mengharapkan tindakan melukai diri akan terasa menyakitkan, dan pada aspek keyakinan diri negatif subjek berharap akan merasa malu setelah melakukan perilaku melukai diri. Penelitian ini menggunakan kuesioner *Non-Suicidal Self-Injury Expectancy Questionnaire* (NEQ) sebagai alat ukur dan data dianalisis secara statistik deskriptif untuk menggambarkan ekspektansi siswa yang melakukan perilaku melukai diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A., Koesma, R.E., Roswiyani, R., 2024. Resilience and Psychological Distress in Early Adulthood with Non-Suicidal Self-Injury: A Scoping Review. *Journal La Sociale* 5(3), 811–830. <https://doi.org/10.37899/journal-la-sociale.v5i3.1195>
- Azzahra, A., Wahyuni, S., Arneliwati, A., 2023. Hubungan Stres Akademis dan Non Akademis terhadap Perilaku Self-Harm pada Mahasiswa Universitas Riau. *Jurnal Nurse* 6(1), 1–12. <https://doi.org/10.57213/nurse.v6i1.134>
- Bagaskara, R.S., Widyastuti, T., 2023. Adaptasi Sosial Connectedness Scale-Revised Edisi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi* 19(2), 106–116. <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/21124>
- Faried, L., Noviekayati, I., Saragih, S., 2018. Efektivitas Pemberian Ekspresif Writing Therapy terhadap Kecenderungan Self Injury Ditinjau dari Tipe Kepribadian Introvert. *Psikovidya* 22(8), 118–131. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v22i2.108>
- Fust, J., 2022. The Role of Pain Modulation in Non-Suicidal Self-Injury. Karolinska Institute, Swedia.
- Gillies, D., Christou, M.A., Dixon, A., Christou, E., Kabir, N.A.K., Christou, P., 2018. Prevalence and Characteristics of Self-Harm in Adolescents: Meta-Analyses of Community-Based Studies 1990–2015. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 57(10), 733–741. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2018.06.018>
- Gross, J.J., 2015. Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry* 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hasking, P., Boyes, M., 2018. The Non-Suicidal Self-Injury Expectancy Questionnaire: Factor Structure and Initial Validation. *Clinical Psychologist* 22(2), 251–261. <https://doi.org/10.1111/cp.12127>
- Holly, F., 2020. Assessing Mental Health in Vulnerable Adolescents. *Nursing* 50(10), 48–53. <https://doi.org/10.1097/01.NURSE.0000697168.39814.93>
- Istiana, D., Safitri, R.P., Pratiwi, E.D., Oksafitri, A., 2023. Hubungan Loneliness dengan Perilaku Self-Harm pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia* 3(2), 57–62. <https://doi.org/10.56667/jikdi.v3i2.1213>
- Jonathan, J., Soeherman, B., 2019. Peran 3 Karakteristik Adversity Quotient terhadap Kinerja Akuntan Publik pada KAP "X": di Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* 7(2), 1–20. <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/3115>
- Lindgren, B.M., Wikander, T., Neyra Marklund, I., Molin, J., 2022. A Necessary Pain: A Literature Review of Young People's Experiences of Self-Harm. *Issues in Mental Health Nursing* 43(2), 154–163. <https://doi.org/10.1080/01612840.2021.1948640>
- Lutz, N.M., Neufeld, S.A.S., Hook, R.W., Jones, P.B., Bullmore, E.T., Goodyer, I.M., Ford, T.J., Chamberlain, S.R., Wilkinson, P.O., 2023. Why Is Non-suicidal Self-injury More Common in Women? Mediation and Moderation Analyses of Psychological Distress, Emotion Dysregulation, and Impulsivity. *Archives of Suicide Research* 27(3), 905–921.

- <https://doi.org/10.1080/13811118.2022.2084004>
- Nemati, H., Sahebihagh, M.H., Mahmoodi, M., Ghiasi, A., Ebrahimi, H., Atri, S.B., Mohammadpoorasl, A., 2020. Non-Suicidal Self-Injury and Its Relationship with Family Psychological Function and Perceived Social Support Among Iranian High School Students. *Journal of Research in Health Science* 20(1), e00469–e00469. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32814690/>
- Paramita, A.D., Faradiba, A.T., Mustofa, K.S., 2020. Adverse Childhood Experience dan Deliberate Self Harm pada Remaja di Indonesia. *Jurnal Psikologi Integratif* 9(1), 16-28. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v9i1.2137>
- Paucsik, M., Nardelli, C., Bortolon, C., Shankland, R., Leys, C., Baeyens, C., 2023. Self-Compassion and Emotion Regulation: Testing a Mediation Model. *Cognition and Emotion* 37(1), 49–61, <https://doi.org/10.1080/02699931.2022.2143328>
- Pragholapati, A., Anna, A.N., Ratna, S., Nompo, R.S., Farkhah, L., Hadiansyah, T., Eryanto, B., Susanto, W., 2021. Implementation of Early Detection of Mental Nursing in the Community. *Indonesian Journal of Community Development* 1(2), 84–93. <https://doi.org/10.17509/ijcd.v1i2.33158>
- Putri, T.H., Priyono, D., Fitrianingrum, I., 2022. Coping Strategies Among Indonesian College Students During The Covid-19 Pandemic. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences* 18(6), 100–107. <http://mjmhsojs.upm.edu.my/index.php/mjmhs/article/view/303>
- Sibarani, D.M., Niman, S., Widianoro, F., 2021. Self-Harm dan Depresi pada Dewasa Muda. *Jurnal Keperawatan Jiwa* 9(4), 795–802. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/8139>
- Smith, N.B., Steele, A.M., Weitzman, M.L., Trueba, A.F., Meuret, A.E., 2015. Investigating The Role of Self-Disgust in Non-Suicidal Self-Injury. *Archives of Suicide Research* 19(1), 60–74. <https://doi.org/10.1080/13811118.2013.850135>
- Swannell, S.V., Martin, G.E., Page, A., Hasking, P., John, N.J., 2014. Prevalence of Non-Suicidal Self-Injury in Nonclinical Samples: Systematic Review, Meta-Analysis and Meta-Regression. *Suicide and Life-Threatening Behavior* 44(3), 273–303. <https://doi.org/10.1111/sltb.12070>
- Tang, J., Yang, W., Ahmed, N.I., Ma, Y., Liu, H.Y., Wang, J.J., Wang, P.X., Du, Y.K., Yu, Y.Z., 2016. Stressful Life Events As A Predictor for Non-Suicidal Self-Injury in Southern Chinese Adolescence: A Cross-Sectional Study. *Medicine* 95(9), 1–7. <https://doi.org/10.1097/MD.0000000000002637>
- Verenisa, A., Suryani, S., Sriati, A., 2021. Gambaran Self-Injury Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 4(1), 43–56. <https://journal.ppnijateng.org/jikj/article/view/800>
- [WHO] World Health Organization., 2019. *International Association of Adolescent Health*. World Health Organization, Geneva.