

UNDERSTANDING SELF-HARM

Ni Made Ratna Paramita, M.Psi., Psikolog
Soerojo Hospital Magelang
Rabu, 20 Desember 2023



TOPIK DISKUSI

- Mitos vs fakta *self-harm*
- Prevalensi *self-harm* di kalangan remaja Indonesia
- Apa itu *self-harm*?
- Mengapa *self-harm* terjadi?
- Apa saja bentuk-bentuk perilaku *self-harm*?
- Bagaimana cara mengenali tanda-tanda perilaku *self-harm*?
- Seberapa berbahaya perilaku *self-harm*?
- Seperti apa dukungan psikologis awal (PFA) yang dilakukan saat menolong orang terdekat dengan perilaku *self-harm* ?
- Bagaimana cara mencegah jika muncul keinginan *self-harm*?
- Bagaimana pengobatan untuk mengatasi perilaku *self-harm*?



MITOS VS FAKTA (buat polling zoom)

PERNYATAAN	MITOS	FAKTA
Orang melakukan self-harm karena pengaruh emo music	✓	
Orang melakukan self-harm karena ingin mencari cara tercepat untuk mengatasi perasaannya		✓
Orang melakukan self-harm karena suka melihat darah	✓	
Perilaku self-harm dapat di kontrol		✓
Orang melakukan self-harm untuk mendapat perhatian	✓	
Self-harm dilakukan untuk mengurangi rasa sakit emosional		✓
Orang melakukan Self-Harm karena mereka mencoba bunuh diri	✓	
Perilaku self-harm dilakukan agar tetap dapat mengotrol rasa sakit dan tetap berdaya atas rasa sakit yang dirasakan		✓

PREVALENSI SELF-HARM DI KALANGAN REMAJA DI INDONESIA



- Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Perusahaan data dan opini public global YouGov Omnibus (2023) dengan melibatkan 1.018 responden memperlihatkan bahwa di Indonesia, lebih dari sepertiga penduduknya, atau sekitar 36,9%, pernah melukai diri sendiri. Dalam survei tersebut, dua dari lima orang yang diwawancarai mengaku pernah melukai diri sendiri, dengan prevalensi yang lebih tinggi terutama di kalangan anak muda. Data terkini menyebutkan bahwa ada sebanyak 20,21% remaja yang pernah melakukan perilaku self-harm di Indonesia dan 93% diantaranya merupakan remaja perempuan.

APA ITU *SELF-HARM* ?

- *Self-Harm = Self-Injury = Self-Destructive= Self-wounding = Non-Suicidal Self-Injury (NSSI).*
- Adalah :
 1. Perilaku untuk menyakiti diri sendiri
 2. Dilakukan secara sengaja
 3. Terjadi secara teratur
 4. Tanpa niat bunuh diri yang disengaja
 5. Tidak ada niat estetika atau pemuasan Hasrat seksual yang disengaja
 6. Tidak ada kebutuhan untuk mendapatkan pengakuan sosial



MENGAPA *SELF-HARM* TERJADI ?

- Alasannya **sangat spesifik** pada kondisi dan situasi orang tersebut.
- Alasan yang **umumnya terjadi** adalah :
 1. Tekanan di sekolah atau tempat kerja
 2. Bullying
 3. Kekhawatiran uang
 4. Pelecehan seksual, fisik atau emosional
 5. Berkabung
 6. Putusnya suatu hubungan
 7. Kehilangan pekerjaan
 8. Penyakit atau masalah kesehatan
 9. Harga diri rendah
 10. Peningkatan stres
 11. Perasaan sulit, seperti depresi, kecemasan, kemarahan atau mati rasa
 12. Homofobia, bifobia, dan transfobia (lihat kesehatan mental LGBTIQ+)



APA SAJA BENTUK-BENTUK PERILAKU *SELF-HARM*?

→ Seringkali perilaku ini disembunyikan

- Cutting yourself
- Burning your skin
- Poisoning yourself
- Over-eating or under-eating
- Exercising excessively
- Biting yourself
- Picking or scratching at your skin
- Inserting objects into your body
- Hitting yourself or walls
- Misusing alcohol, prescription and recreational drugs
- Pulling your hair
- Having unsafe sex
- Getting into fights where you know you will get hurt.



BAGAIMANA CARA MENGENALI TANDA-TANDA PERILAKU *SELF-HARM*?



→ Ketika adanya perubahan perilaku

Seperti :

- Cenderung selalu menggunakan lengan panjang
- Cenderung menarik diri
- Memiliki beberapa lebam, ketika ditanya jawaban tidak relevan

SEBERAPA BERBAHAYA PERILAKU *SELF-HARM*?

Kita tidak tahu :

- Seberapa besar perilakunya
- Seberapa jauh batas aman perilaku itu dilakukan
- Jika luka kurang dalam/rasa sakit kurang akan merasa kurang sakit sehingga melakukan lebih dalam lagi dalam mencari rasa sakitnya



**SEPERTI APA DUKUNGAN PSIKOLOGIS AWAL (PFA)
YANG DILAKUKAN SAAT MENOLONG ORANG
TERDEKAT DENGAN PERILAKU *SELF-HARM* ?**



1. Listen up !
2. Don't judge them for what they're doing
3. Be compassionate

BAGAIMANA CARA MENCEGAH JIKA MUNCUL KEINGINAN *SELF-HARM*?

→ Mencari sebanyak mungkin modalitas untuk mengalihkan

Cara sederhana yang dapat dilakukan :

- Menggengam es batu
- Squezee ball (untuk di remas-remas)
- Olah raga



BAGAIMANA PENGOBATAN UNTUK MENGATASI PERILAKU *SELF-HARM*?



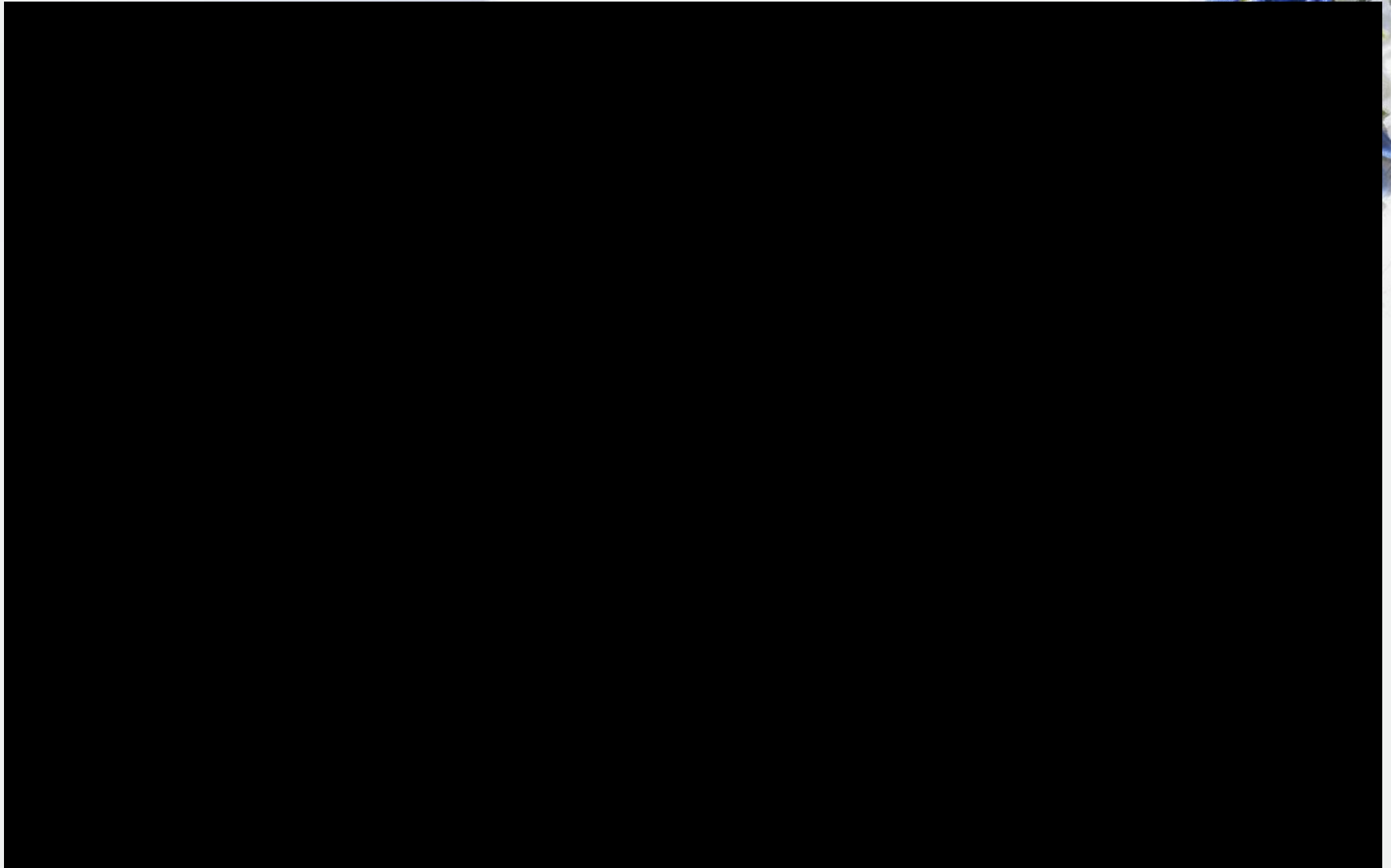
1. Konseling atau psikoterapi ke psikolog.

→ tujuan untuk mempelajari bagaimana mengenali dan mengelola emosinya karena rasa sakit secara fisik lebih mudah dikenali daripada rasa sakit secara emosi

2. Bila diperlukan pengobatan psikiatri dengan antidepressan.

→ Tujuan untuk membantu meregulasi suasana emosi

Alyssa's Story :<https://www.youtube.com/watch?v=OY5akjDzm18>



DAFTAR PUSTAKA



- Brossard, Baptiste. 2018. ***Why Do we Hurt Ourselves? : Understanding Self-Harm in Social Life.*** Indiana : Indiana University Press.
- Motz. Anna. 2009. ***Managing Self Harm : Psychological Perspective.*** First Edition. London : Routledge Taylor & Francis Group
- Veague, Heather Barnett. 2008. ***Cutting and Self-Harm.*** New York : Infobase Publishing.



Thank You!

