

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kajian Pustaka

1. *Self-Injury*

a. Pengertian *Self-Injury*

Self-injury merupakan perilaku melukai diri sendiri yang dilakukan secara sengaja tanpa adanya tujuan untuk mengakhiri hidup. Perilaku ini muncul sebagai respons terhadap tekanan emosional yang intens dan digunakan individu sebagai cara untuk meredakan penderitaan psikologis yang sulit diungkapkan secara verbal (Sutton, 2007). Dengan demikian, *self-injury* dipahami sebagai mekanisme koping yang bersifat maladaptif, bukan sebagai bentuk percobaan bunuh diri.

Perilaku *self-injury* sering kali disalahartikan sebagai tindakan mencari perhatian, padahal pada kenyataannya individu yang melukai diri cenderung menyembunyikan perilaku tersebut dari lingkungan sekitar. Kesulitan dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi negatif menyebabkan tubuh dijadikan sarana untuk menyalurkan perasaan tertekan yang tidak tertampung secara psikologis (Sutton, 2007). Oleh karena itu, *self-injury* lebih tepat dipahami sebagai ekspresi penderitaan emosional yang mendalam.

Pada kajian psikologi kontemporer, *self-injury* dikenal dengan istilah *non-suicidal self-injury* (NSSI), yaitu perilaku melukai diri yang tidak memiliki intensi bunuh diri. Perilaku ini dapat terjadi pada individu dengan maupun tanpa gangguan psikologis, sehingga tidak dapat dipandang sebagai fenomena klinis semata (Ramadani & Murdiana, 2023). Fenomena ini menunjukkan bahwa *self-injury* berkaitan erat dengan dinamika perkembangan emosional individu.

Penting untuk dipahami bahwa individu yang melakukan *self-injury* tidak bertujuan untuk menciptakan rasa sakit secara fisik maupun mengakhiri hidupnya, melainkan lebih memfokuskan diri pada upaya menenangkan perasaan emosional yang sangat menyakitkan dan membuat mereka depresi (Arinda & Mansoer, 2020). Menurut Gratz, *self-injury* atau melukai diri sendiri adalah tindakan yang dilakukan dengan sengaja untuk meredakan rasa sakit emosional, tanpa memiliki niat untuk bunuh diri. Tindakan ini umumnya dilakukan sebagai sarana untuk melepaskan atau menyalurkan emosi yang terlalu berat untuk diekspresikan dengan kata-kata. *Self-injury* sering dianggap sebagai mekanisme pengaturan emosi ketika individu kesulitan mengungkapkan perasaan yang terlalu menyakitkan. Jika perilaku *self-injury* ini terus berlanjut tanpa penanganan yang tepat, dapat berujung pada percobaan bunuh diri (Maidah 2023, dalam Alpiani & Bafadal, 2024).

Berdasarkan berbagai pengertian tersebut, *self-injury* dapat disimpulkan sebagai perilaku kompleks yang berfungsi sebagai upaya individu untuk mengelola tekanan emosional. Pemahaman terhadap *self-injury* perlu dilakukan secara komprehensif agar tidak menimbulkan stigma dan kesalahan penanganan terhadap individu yang mengalaminya.

b. Bentuk-bentuk *Self-Injury*

Bentuk *self-injury* umumnya berupa tindakan yang secara langsung melukai jaringan tubuh atau *direct self-injury* (Sutton, 2007). Perilaku ini dilakukan secara sadar dan berulang, meskipun tidak bertujuan menimbulkan kematian. Praktiknya, bentuk *self-injury* yang dilakukan remaja sangat beragam, mulai dari yang paling ringan dan kerap tidak disadari, hingga yang tergolong berat dan meninggalkan dampak fisik yang nyata.

Pada tingkatan yang paling ringan, *self-injury* kerap muncul dalam bentuk kebiasaan yang tampak sepele namun sesungguhnya merupakan respons terhadap tekanan emosional. Ismail & Istiqamah (2024) mengidentifikasi beberapa bentuk tersebut, antara lain *biting* (menggigit bagian tubuh sendiri), *pinching* (mencubit diri sendiri), *scratching* (menggaruk kulit), serta *skin picking* (mengelupas atau mengupas kulit). Bentuk-bentuk ini sering kali tidak meninggalkan bekas yang mencolok sehingga mudah disembunyikan dan luput dari perhatian orang-orang di sekitar remaja.

Pada tingkatan yang lebih intens, *self-injury* mulai melibatkan tindakan yang berpotensi menimbulkan rasa sakit lebih signifikan. Islamarida et al., (2023) menemukan bahwa remaja juga kerap melakukan *hair pulling* (menarik atau mencabuti rambut) serta *head banging* (membenturkan kepala), yang dilakukan sebagai upaya untuk melampiaskan emosi yang tidak mampu diungkapkan secara verbal. Meskipun tidak selalu meninggalkan luka yang terlihat, tindakan-tindakan ini mencerminkan intensitas tekanan psikologis yang dialami remaja.

Adapun pada tingkatan yang paling berat, *self-injury* mengambil bentuk tindakan yang secara langsung melukai jaringan tubuh dan berpotensi meninggalkan bekas permanen. Bentuk yang paling sering ditemukan pada remaja dan dewasa awal adalah *cutting* (menyayat kulit), karena dianggap sebagai cara tercepat untuk memperoleh kelegaan emosional (Ramadani & Murdiana, 2023). Selain itu, tindakan seperti *hitting/punching* (memukul diri sendiri), membakar bagian tubuh, hingga memotong bagian tubuh juga teridentifikasi dalam berbagai penelitian (Ismail & Istiqamah, 2024; Suprayanti et al., 2021). Luka yang ditimbulkan biasanya sengaja disembunyikan, sehingga perilaku ini sering tidak terdeteksi oleh lingkungan sekitar, yang menunjukkan adanya rasa malu dan ketakutan terhadap penilaian sosial.

Selain melukai tubuh secara fisik, *self-injury* juga berkaitan dengan kondisi psikologis tertentu, seperti pengalaman disosiatif. Pada kondisi ini, individu merasa mati rasa secara emosional atau terlepas dari dirinya sendiri, sehingga rasa sakit fisik digunakan untuk mengembalikan sensasi nyata dan kesadaran diri (Sutton, 2007). Rasa sakit fisik berfungsi sebagai pengingat akan keberadaan diri dan emosi yang sempat terputus.

Dengan demikian, bentuk-bentuk *self-injury* tidak dapat dilepaskan dari fungsi psikologis yang mendasarinya. Setiap tindakan melukai diri, sekecil apa pun, memiliki makna subjektif bagi individu yang melakukannya, sehingga diperlukan pendekatan yang empatik dan menyeluruh dalam memahami serta menangani perilaku tersebut.

c. Faktor Penyebab dan Fungsi *Self-Injury*

Munculnya perilaku *self-injury* tidak terlepas dari berbagai faktor psikologis dan situasional. Tekanan emosional yang intens, pengalaman trauma, konflik interpersonal, serta ketidakmampuan mengelola emosi negatif sering menjadi pemicu utama perilaku melukai diri (Sutton, 2007). Kondisi ini diperparah ketika individu tidak memiliki strategi koping adaptif yang memadai.

Pada kelompok mahasiswa dan dewasa awal, *self-injury* sering dipengaruhi oleh tuntutan akademik, tekanan sosial, serta kesulitan penyesuaian diri terhadap peran baru. Ketika stres dan kecemasan tidak tersalurkan secara sehat, perilaku melukai diri digunakan sebagai

sarana pelampiasan emosi yang dianggap efektif dalam jangka pendek (Supradewi, 2024).

Faktor internal juga memiliki peran penting dalam munculnya *self-injury*. Rendahnya *self-compassion* membuat individu cenderung bersikap keras terhadap diri sendiri dan menggunakan *self-injury* sebagai bentuk hukuman diri atas kegagalan yang dirasakan (Nabila & Putri, 2025). Sikap negatif terhadap diri ini memperkuat kecenderungan perilaku melukai diri secara berulang.

Secara fungsional, *self-injury* berperan sebagai pengatur emosi, pengalih rasa sakit psikologis, serta sarana untuk memperoleh rasa kendali atas diri. Namun, karena kelegaan yang dirasakan bersifat sementara, perilaku ini berpotensi membentuk siklus yang sulit dihentikan tanpa intervensi yang tepat (Sutton, 2007). Oleh sebab itu, pemahaman terhadap faktor penyebab dan fungsi *self-injury* menjadi dasar penting dalam upaya pencegahan dan penanganan yang berorientasi pada pemulihan emosional.

d. Dimensi-dimensi *Self-Injury*

1) Frekuensi

Penelitian deskriptif menunjukkan variasi frekuensi *self-injury* di kalangan mahasiswa, dari sekali dalam tiga bulan hingga hampir setiap hari, dengan variasi frekuensi menjadi indikator penting untuk memahami tingkat keterlibatan perilaku ini pada populasi dewasa muda (Ismail & Istiqamah, 2024).

2) Bentuk Perilaku

Bentuk tindakan *self-injury* beragam di Indonesia, di mana yang paling sering dilaporkan adalah *cutting*, memukul diri sendiri, mencubit, dan menggaruk keras, yang menggambarkan variasi bentuk perilaku *self-injury* pada remaja yang mengalami kekerasan keluarga (Yuditha & Soetikno, 2024).

3) Intensitas Dorongan

Meski tidak semua studi Indonesia secara eksplisit mengukur intensitas dorongan, beberapa penelitian menunjukkan hubungan kuat antara disregulasi emosi (*emosional dysregulation*) dengan kecenderungan melakukan *self-injury* pada remaja, yang secara implisit mencerminkan besarnya dorongan internal untuk melukai diri saat mengalami tekanan emosional (Sabrina & Afiatin, 2023).

4) Fungsi *Self-Injury*

Hasil studi lokal menunjukkan *self-injury* sering kali dilakukan sebagai respons terhadap emosi negatif, stres, atau sebagai cara pelampiasan tekanan internal tanpa niat bunuh diri. Fenomena ini ditemukan dalam berbagai studi deskriptif di Indonesia (Ismail & Istiqamah, 2024; Safitri & Nuraini, 2025). Serta perasaan setelah melakukan *self injury* berkaitan dengan fungsi regulasi emosi, di mana individu mengalami penurunan emosi negatif dan merasa lebih tenang atau lega setelah melakukan perilaku tersebut. Hal ini

menyebabkan perilaku *self-injury* cenderung diulang (Sabrina & Afiatin, 2023).

5) Durasi/Perilaku Berulang

Penelitian interpretatif pada wanita *emerging adulthood* menggambarkan bahwa perilaku NSSI sering berulang selama periode tertentu dan dapat membentuk pengalaman subjektif yang luas dalam hidup individu yang bersangkutan (Al-Haya & Alfaruqy, 2023).

2. *Self-Compassion*

a. Pengertian *Self-Compassion*

Self-compassion merupakan konstruk psikologis yang menggambarkan cara individu memperlakukan dirinya sendiri ketika menghadapi kesulitan, kegagalan, atau penderitaan emosional. Konsep ini menekankan sikap menerima kondisi diri dengan penuh pengertian dan kehangatan, sehingga individu tidak terjebak dalam pola kritik diri yang berlebihan ketika realitas hidup tidak sesuai dengan harapan, sebagaimana dijelaskan dalam kajian psikologi welas asih terhadap diri (Neff, 2011). Sikap tersebut memungkinkan individu menghadapi tekanan emosional secara lebih adaptif.

Pada konteks kesehatan mental, *self-compassion* dipandang sebagai sumber daya internal yang berperan dalam menjaga keseimbangan emosi. Individu dengan *self-compassion* mampu menyadari keberadaan emosi negatif tanpa menolak atau menekannya,

sehingga proses regulasi emosi dapat berlangsung secara lebih sehat. Pendekatan ini menempatkan penderitaan sebagai pengalaman yang dapat diterima, bukan sebagai kelemahan personal yang harus disangkal.

Perbedaan mendasar antara *self-compassion* dan harga diri terletak pada sumber penilaiannya. Harga diri sering bergantung pada pencapaian dan evaluasi sosial, sedangkan *self-compassion* berakar pada penerimaan diri tanpa syarat, sehingga sifatnya lebih stabil dalam berbagai situasi kehidupan, sebagaimana ditegaskan dalam kerangka teoretis *self-compassion* (Neff, 2011). Stabilitas ini menjadikan *self-compassion* relevan sebagai pelindung psikologis jangka panjang.

Pada masa remaja, kemampuan untuk bersikap welas asih terhadap diri sendiri menjadi semakin penting karena fase ini ditandai oleh fluktuasi emosi dan meningkatnya sensitivitas terhadap penilaian sosial. *Self-compassion* membantu remaja membangun ketahanan psikologis dalam menghadapi tuntutan akademik dan sosial yang kompleks.

b. Dimensi-dimensi *Self-Compassion*

1. *Self-Kindness* (Kebaikan pada Diri Sendiri)

Kemampuan seseorang untuk mengakui dan menerima diri sendiri dengan penuh pengertian, tanpa menyalahkan atau menghakimi, dianggap sebagai hal yang umum dan wajar. Pada hal ini, individu bisa mengenali tantangan serta kelemahan yang

dimilikinya tanpa memberikan penilaian terhadap diri sendiri, sehingga memungkinkan langkah-langkah yang diperlukan untuk memperbaiki kondisinya. Pada kenyataannya, tidak semua keinginan dan harapan seseorang dapat terwujud, dan proses menerima realitas ini bisa mempengaruhi tingkat stres, frustrasi, serta kritik terhadap diri sendiri. Jika seseorang mampu menghadapi kenyataan tersebut dengan sikap yang positif, maka akan muncul perasaan baik yang berasal dari penghargaan dan perhatian terhadap diri sendiri, yang pada akhirnya membantu individu mengatasi berbagai masalah yang dihadapinya (Langit, 2024).

Self-kindness memungkinkan seseorang merasa aman ketika berhadapan dengan pengalaman yang menantang. Perlakuan baik terhadap diri sendiri berarti berhenti menghakimi dan merendahkan diri secara terus-menerus, serta tidak menganggap masukan internal sebagai sesuatu yang harus membuat dirinya merasa rendah. Ini melibatkan pemahaman terhadap kelemahan dan kegagalan tanpa melakukan penilaian negatif terhadap diri sendiri (*self-judgement*) (Neff, 2011).

Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa *self-kindness* berperan sebagai faktor protektif terhadap stres dan depresi karena membantu regulasi emosi secara adaptif serta menurunkan kritik diri yang maladaptif (Baxter & Sirois, 2024; Neff & Germer, 2018). Studi empiris juga

menunjukkan bahwa individu dengan *self-kindness* tinggi cenderung memiliki strategi coping yang lebih sehat ketika menghadapi kegagalan akademik maupun interpersonal (Leary et al., 2007).

2. *Common Humanity* (Kemanusiaan Bersama)

Common humanity adalah pemahaman bahwa kesulitan dan penderitaan merupakan bagian alami dari pengalaman manusia secara umum. Konsep ini membantu mengurangi rasa isolasi dan meningkatkan empati terhadap diri sendiri serta orang lain. Sebaliknya, *isolation* muncul ketika seseorang merasa bahwa kesulitan yang dihadapinya adalah sesuatu yang unik dan tidak dialami oleh orang lain (Neff, 2011).

Common humanity menghubungkan kelemahan seseorang dengan kondisi manusia secara umum, sehingga kekurangan itu dipandang dari sudut pandang yang lebih luas, bukan sekadar sebagai sesuatu yang subjektif dan khusus milik individu tersebut. Begitu pula, masa-masa sulit, perjuangan, dan kegagalan dalam kehidupan dianggap sebagai bagian alami dari pengalaman manusia secara keseluruhan, yang membangkitkan kesadaran bahwa bukan hanya diri sendiri yang menghadapi kesulitan dan kegagalan tersebut (Langit, 2024).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kesadaran akan kemanusiaan bersama berkorelasi negatif dengan distress

psikologis dan rasa kesepian, serta meningkatkan keterhubungan sosial (Fitrah et al., 2019; Ranjouri et al., 2025). Dengan demikian, *common humanity* berfungsi sebagai mekanisme kognitif yang membantu individu keluar dari perasaan terisolasi dan membangun perspektif yang lebih adaptif terhadap penderitaan.

3. *Mindfulness* (Kesadaran Penuh)

Melihat situasi dengan jelas, menerima apa adanya tanpa penilaian, dan menghadapi kenyataan tanpa prasangka adalah sikap penting untuk merespons dengan penuh kasih sayang. Kita perlu memandang segala hal secara sederhana, tanpa melebih-lebihkan atau menguranginya, agar bisa bereaksi dengan peduli. *Mindfulness*, atau kesadaran diri, melibatkan pengenalan penuh terhadap pengalaman saat ini dengan pemahaman yang seimbang, sehingga tidak mengabaikan atau terlalu memikirkan aspek-aspek negatif dalam diri atau kehidupan sehari-hari.

Pada dasarnya, *mindfulness* adalah tentang menyadari pengalaman dari sudut pandang yang objektif (Langit, 2024). *Mindfulness*, yang merupakan elemen dari *self-compassion*, mencakup kehadiran total di dalam momen saat ini tanpa adanya hukuman atau penilaian. Di sisi lain, *over-identification* adalah kecenderungan untuk terlalu mengidentifikasi diri dengan pengalaman-pengalaman negatif, yang pada akhirnya bisa

memperburuk kondisi depresi (Krieger et al., 2016 dalam Andiany et al., 2024).

Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa *mindfulness* dalam kerangka *self-compassion* berperan dalam menurunkan ruminasi dan gejala depresi melalui peningkatan regulasi emosi yang adaptif (Al-Refae et al., 2021). Selain itu, *mindfulness* terbukti membantu individu menjaga keseimbangan emosional sehingga tidak terjebak dalam *over-identification* terhadap pengalaman negatif (Basher, 2022).

4. *Self-Judgment* (Penghakiman Diri)

Self-judgement merupakan proses di mana seseorang menilai, menghakimi, dan mengkritik diri sendiri. Dengan memberikan perlakuan yang baik kepada diri sendiri, individu dapat meredakan serta menenangkan pikiran-pikiran yang bermasalah, sehingga tercipta kedamaian melalui pemberian kehangatan, kelembutan, dan simpati dari dalam diri sendiri kepada diri sendiri (Langit, 2024).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa *self-judgment* berkorelasi positif dengan depresi dan kecemasan, terutama melalui mekanisme ruminasi yang berkepanjangan (Egan et al., 2021). Individu dengan tingkat *self-judgment* tinggi cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih rendah dibandingkan mereka

yang mampu mengembangkan *self-compassion* (Baxter & Sirois, 2024).

5. *Isolation* (Isolasi Diri)

Self-isolation muncul ketika seseorang terlalu terpaku pada kekurangan dirinya sendiri, sehingga sulit melihat aspek-aspek positif lainnya, dan akhirnya merasa bahwa dirinya lemah serta tidak bernilai. Saat individu menemukan sesuatu dalam dirinya yang tidak disukai, ia cenderung berpikir bahwa orang lain jauh lebih sempurna. *Self-compassion*, di sisi lain, mengakui bahwa tantangan dan kegagalan yang dihadapi seseorang juga merupakan pengalaman yang umum bagi semua orang, sehingga membantu individu menghindari perasaan kesepian dan terisolasi ketika berurusan dengan penderitaan (Langit, 2024).

Temuan empiris terbaru menunjukkan bahwa *isolation* berkaitan erat dengan meningkatnya stres, kesepian, dan *distress* psikologis, sedangkan peningkatan *self-compassion* dapat menurunkan perasaan keterasingan tersebut (Baxter & Sirois, 2024; Fitrah et al., 2019). Hal ini menegaskan bahwa pengurangan *isolation* merupakan aspek penting dalam intervensi berbasis *self-compassion*.

c. Peran *Self-Compassion* terhadap Kecenderungan *Self-Injury*

Self-compassion memiliki peran signifikan dalam memengaruhi kecenderungan perilaku *self-injury*, terutama pada remaja yang berada dalam fase perkembangan emosional yang rentan. Rendahnya *self-compassion* menyebabkan individu lebih mudah menginternalisasi kegagalan sebagai bentuk kelemahan diri, sehingga perilaku melukai diri muncul sebagai cara menghukum diri sendiri atas emosi negatif yang dialami, sebagaimana ditemukan dalam penelitian mengenai *self-injury* pada populasi mahasiswa dan remaja (Nabila & Putri, 2025).

Kemampuan untuk bersikap penuh pengertian terhadap diri sendiri membantu individu mengelola emosi negatif tanpa harus menyalurkannya melalui perilaku yang merugikan diri. Pada konteks ini, *self-compassion* berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi yang adaptif, yang memungkinkan individu menerima rasa sakit emosional sebagai pengalaman yang dapat ditoleransi.

Pada lingkungan pendidikan, siswa dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi menunjukkan ketahanan psikologis yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Ketahanan ini berkontribusi pada penggunaan strategi koping yang lebih konstruktif, sehingga kecenderungan penggunaan mekanisme koping maladaptif, termasuk *self-injury*, dapat diminimalkan, sebagaimana ditunjukkan dalam kajian pada mahasiswa semester awal (Supradewi, 2024).

Upaya peningkatan *self-compassion* juga memiliki implikasi praktis dalam pencegahan perilaku *self-injury*. Intervensi berbasis *self-compassion* membantu individu mengembangkan sikap penerimaan diri dan mengurangi kritik diri yang berlebihan, sehingga kecenderungan perilaku melukai diri dapat ditekan melalui penguatan faktor protektif psikologis (Ramadani & Murdiana, 2023). Dengan demikian, *self-compassion* layak dijadikan sebagai variabel bebas dalam penelitian mengenai kecenderungan *self-injury* pada siswa SMA.

3. Interaksi Teman Sebaya

a. Pengertian Interaksi Teman Sebaya

Interaksi teman sebaya adalah hubungan sosial timbal balik antarindividu yang memiliki usia relatif sama dan saling mempengaruhi dalam sikap maupun perilaku sebagai bagian dari proses penyesuaian sosial (Aulia et al., 2024). Pada konteks perkembangan remaja, teman sebaya menjadi salah satu agen sosialisasi yang sangat penting setelah keluarga. Melalui interaksi yang terjadi secara langsung maupun tidak langsung, individu belajar mengenai norma sosial, nilai, pola komunikasi, serta cara membangun hubungan interpersonal yang sehat. Proses ini memungkinkan remaja mengembangkan identitas diri, meningkatkan keterampilan sosial, serta memperoleh dukungan emosional yang dibutuhkan dalam menghadapi berbagai tugas perkembangan.

Interaksi teman sebaya tidak hanya sekadar hubungan pertemanan biasa, tetapi melibatkan dinamika saling mempengaruhi yang dapat berdampak positif maupun negatif terhadap perkembangan individu. Hubungan yang positif ditandai dengan adanya penerimaan, dukungan, empati, serta komunikasi yang terbuka, sedangkan interaksi yang kurang sehat dapat memicu konflik, tekanan kelompok (*peer pressure*), hingga perilaku maladaptif. Oleh karena itu, kualitas interaksi teman sebaya menjadi faktor penting dalam menentukan keberhasilan penyesuaian sosial dan kesejahteraan psikologis remaja.

Variabel pengukuran (aspek) interaksi teman sebaya yang dapat dijadikan indikator penelitian meliputi keterbukaan dalam kelompok, kerja sama dalam kelompok, dan frekuensi hubungan. Aspek-aspek ini merujuk pada konsep interaksi teman sebaya menurut Ni'mah, Hardjajani, dan Karyanta (Bukit et al., 2023). Penelitian-penelitian terbaru di Indonesia juga menunjukkan bahwa kualitas interaksi teman sebaya berperan signifikan dalam pembentukan identitas diri, regulasi emosi, serta penyesuaian sosial remaja (Saputro & Sugiarti, 2021; Wijaya & Ciputra, 2025). Dengan demikian, interaksi teman sebaya dapat dipahami sebagai proses sosial yang kompleks dan berkelanjutan yang memengaruhi perkembangan psikologis maupun sosial individu.

b. Aspek-aspek Interaksi Teman Sebaya

1) Keterbukaan dalam Kelompok

Keterbukaan dalam kelompok merujuk pada kesediaan individu untuk menerima dan diterima dalam kelompok, berbagi perasaan dan pikiran, serta menjalin komunikasi yang terbuka. Sikap keterbukaan mempermudah terbentuknya kepercayaan (*trust*) dan kedekatan emosional antaranggota kelompok. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa keterbukaan dalam interaksi teman sebaya berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis dan kemampuan penyesuaian diri remaja (Wijaya & Ciputra, 2025). Selain itu, keterbukaan komunikasi dalam kelompok sebaya juga terbukti meningkatkan dukungan sosial yang dirasakan (*perceived social support*), yang berperan sebagai faktor protektif terhadap stres akademik (Saputro & Sugiarti, 2021).

2) Kerja Sama dalam Kelompok

Kerja sama dalam kelompok mencerminkan keterlibatan aktif individu dalam kegiatan bersama, kemampuan memberikan ide, membantu anggota lain, serta berpartisipasi dalam pencapaian tujuan kelompok. Kerja sama menunjukkan adanya interaksi yang produktif dan saling menguntungkan dalam kelompok sebaya. Penelitian terbaru menemukan bahwa kerja sama antar teman sebaya berhubungan dengan peningkatan keterampilan sosial dan kemampuan *problem solving* pada remaja (Wulandari et al., 2025). Selain itu, dinamika kerja sama yang positif dalam kelompok sebaya

juga berkontribusi terhadap pembentukan sikap empati dan tanggung jawab sosial (Rahajeng & Wigati, 2018).

3) Frekuensi Hubungan

Frekuensi hubungan mengacu pada intensitas pertemuan, komunikasi, dan interaksi yang dilakukan individu dengan teman sebayanya. Intensitas interaksi yang tinggi dapat memperkuat ikatan emosional serta meningkatkan rasa memiliki dalam kelompok. Penelitian menunjukkan bahwa frekuensi interaksi yang konsisten dengan teman sebaya berkorelasi positif dengan tingkat kelekatan sosial dan dukungan emosional (Lathifah et al., 2024). Namun demikian, kualitas interaksi tetap lebih menentukan dibandingkan kuantitas semata, karena interaksi yang intens tetapi negatif dapat berdampak pada munculnya perilaku maladaptif (Saputro & Sugiarti, 2021).

B. Kerangka Berpikir

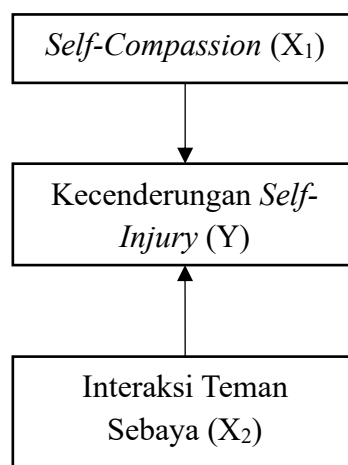
Penelitian ini berangkat dari fenomena meningkatnya kecenderungan perilaku *self-injury* pada remaja, khususnya siswa SMA, sebagai respons terhadap tekanan emosional dan sosial. Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan ketidakstabilan emosi, pencarian identitas diri, serta meningkatnya ketergantungan pada lingkungan sosial, terutama interaksi teman sebaya. Pada kondisi tersebut, remaja memerlukan kemampuan psikologis internal dan dukungan sosial eksternal agar mampu mengelola tekanan secara adaptif.

Self-injury dipahami sebagai perilaku melukai diri sendiri yang dilakukan secara sengaja tanpa tujuan bunuh diri, yang berfungsi sebagai mekanisme koping maladaptif untuk meredakan emosi negatif. Perilaku ini muncul ketika individu mengalami kesulitan dalam regulasi emosi dan tidak memiliki strategi penanganan stres yang sehat. Oleh karena itu, kecenderungan *self-injury* diposisikan sebagai variabel terikat dalam penelitian ini.

Self-compassion merupakan faktor internal yang berperan penting dalam membantu individu menghadapi penderitaan emosional. Kemampuan untuk bersikap welas asih terhadap diri sendiri memungkinkan siswa menerima kegagalan dan tekanan tanpa harus meresponsnya dengan kritik diri atau perilaku menghukum diri. Tingginya *self-compassion* diperkirakan dapat menurunkan kecenderungan *self-injury* karena siswa mampu mengelola emosi negatif secara lebih adaptif.

Selain faktor internal, lingkungan sosial juga berpengaruh terhadap perilaku remaja. Interaksi teman sebaya menjadi konteks sosial utama bagi siswa SMA dalam membentuk sikap, nilai, dan perilaku. Dukungan positif dari interaksi teman sebaya dapat membantu siswa menghadapi tekanan emosional, sedangkan pengaruh negatif atau tekanan kelompok dapat meningkatkan risiko munculnya perilaku maladaptif. Dengan demikian, interaksi teman sebaya diposisikan sebagai faktor eksternal yang turut memengaruhi kecenderungan *self-injury*.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memandang bahwa *self-compassion* dan interaksi teman sebaya secara bersama-sama memiliki pengaruh terhadap kecenderungan *self-injury* pada siswa SMA. Hubungan ini diuji secara empiris untuk mengetahui sejauh mana kedua variabel bebas tersebut berkontribusi dalam memengaruhi kecenderungan perilaku melukai diri.



Gambar 2. 1 Kerangka Penelitian

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berpikir yang telah disusun, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pengaruh *Self-compassion* Terhadap Kecenderungan *Self-injury* Pada Siswa SMA Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun.

H₁: Terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-compassion* terhadap kecenderungan *self-injury* pada siswa SMA Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun.

2. Pengaruh Interaksi Teman Sebaya Terhadap Kecenderungan *Self-injury* Pada Siswa SMA Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun.

H₂: Terdapat pengaruh yang signifikan antara interaksi teman sebaya terhadap kecenderungan *self-injury* pada siswa SMA Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun.

3. Pengaruh *Self-compassion* Dan Interaksi Teman Sebaya Secara Simultan Terhadap Kecenderungan *Self-injury* Pada Siswa SMA Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun.

H₃: Terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-compassion* dan interaksi teman sebaya secara simultan terhadap kecenderungan *self-injury* pada siswa SMA Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun.