

**KELEKATAN DENGAN IBU: STUDI FENOMENOLOGIS PADA
REMAJA PUTRI YANG MELAKUKAN *SELF-HARM* DI KABUPATEN
BOGOR**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

**Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program
Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi)**



VIKA SAFITRI RAHMAYUNIAR

2107016123

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Vika Safitri Rahmayuniar
NIM : 2107016123
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

KELEKATAN DENGAN IBU: STUDI FENOMENOLOGIS PADA REMAJA PUTRI YANG MELAKUKAN *SELF-HARM* DI KABUPATEN BOGOR

Secara keseluruhan merupakan hasil karya saya sendiri kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 24 Juni 2025



Vika Safitri Rahmayuniar
NIM. 2107016123

PERSETUJUAN PEMBIMBING 1



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

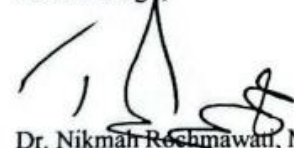
Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut :

Judul : KELEKATAN DENGAN IBU: STUDI FENOMENOLOGIS PADA REMAJA
PUTRI YANG MELAKUKAN *SELF-HARM* DI KABUPATEN BOGOR
Nama : VIKA SAFITRI RAHMAYUNIAR
NIM : 2107016123
Jurusan : PSIKOLOGI

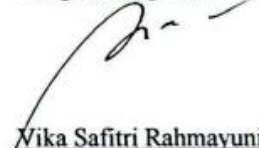
Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,


Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si
NIP 198002202023212016

Semarang, 16 Juni 2025
Yang bersangkutan


Vika Safitri Rahmayuniar
NIM 2107016123

PERSETUJUAN PEMBIMBING II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut :

Judul : KELEKATAN DENGAN IBU: STUDI FENOMENOLOGIS PADA REMAJA
PUTRI YANG MELAKUKAN *SELF-HARM* DI KABUPATEN BOGOR
Nama : VIKA SAFITRI RAHMAYUNIAR
NIM : 2107016123
Jurusan : PSIKOLOGI

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog
NIP 198512022019032010

Semarang, 16 Juni 2025
Yang bersangkutan

Vika Safitri Rahmayuniar
NIM 2107016123

LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : KELEKATAN DENGAN IBU: STUDI FENOMENOLOGIS PADA REMAJA
PUTRI YANG MELAKUKAN *SELF-HARM* DI KABUPATEN BOGOR

Nama : Vika Safitri Rahmayuniar
NIM : 2107016123
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh dosen penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 30 Juni 2025

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Prof. Dr. Ikhlom, M.Ag.
NIP. 197304271996031001



Penguji II

Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog
NIP. 199201172019032019

Penguji III

Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP. 198605232018012002

Penguji IV

Siti Hikmah, S.Pd., M.Si
NIP. 19762052006042003

Pembimbing I

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si
NIP. 198002202023212016

Pembimbing II

Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog
NIP. 199201172019032019

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Dengan menyebut nama Allah SWT, Dzat yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, peneliti menghaturkan syukur yang tak terhingga atas segala nikmat, kekuatan, dan kemudahan yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini hingga akhirnya dapat diselesaikan. Setiap proses dari kebingungan awal, pencarian literatur, bimbingan, hingga penulisan akhir, semua tidak terlepas dari pertolongan-Nya. Selawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang menjadi teladan utama dalam menuntut ilmu dan mengajarkan nilai kesabaran dalam perjuangan.

Skripsi berjudul **“Kelekatan dengan Ibu: Studi Fenomenologis pada Remaja Putri yang Melakukan *Self-Harm* di Kabupaten Bogor”** ini merupakan bagian dari ikhtiar akademik peneliti dalam memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) di Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Tentu, penyusunan karya ini tidak berjalan mulus tanpa hambatan. Namun, di setiap tantangan yang hadir, selalu ada sosok-sosok yang hadir menjadi penopang semangat. Untuk itu, peneliti menyampaikan terima kasih sedalam-dalamnya kepada:

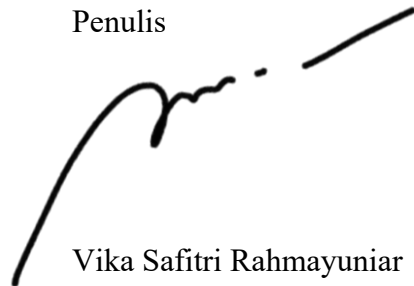
1. Prof. Dr. H. Nizar, M.Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Prof. Dr. Baidi Bukhori, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan.
3. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A., selaku Ketua Program Studi Psikologi.

4. Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si., selaku Dosen Pembimbing I yang dengan sabar membimbing dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog, sebagai Dosen Wali sekaligus Dosen Pembimbing II yang tidak hanya membimbing secara akademik, tetapi juga memberikan ruang kenyamanan secara emosional.
6. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi UIN Walisongo Semarang yang telah menyalurkan ilmu dengan penuh dedikasi, sehingga peneliti mendapatkan banyak pengetahuan baru di bangku perkuliahan.
7. Seluruh civitas akademik yang telah membantu dan memfasilitasi selama masa studi berlangsung.

Peneliti menyadari bahwa karya ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga tulisan ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi amal jariyah bagi siapa pun yang terlibat dalam prosesnya. Semoga Allah SWT membalas setiap kebaikan dengan pahala yang berlipat ganda.

Semarang, 24 Juni 2025

Penulis



Vika Safitri Rahmayuniar

NIM. 2107016123

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil ‘ālamīn. Atas pertolongan Allah SWT, akhirnya proses panjang ini dapat dilalui hingga tuntas, dengan segala keterbatasan namun penuh harap dan ikhtiar. Dengan hati yang tulus, peneliti mempersembahkan karya sederhana ini kepada mereka yang menjadi bagian penting dalam perjalanan hidup dan proses pencapaian gelar Sarjana Psikologi (S.Psi):

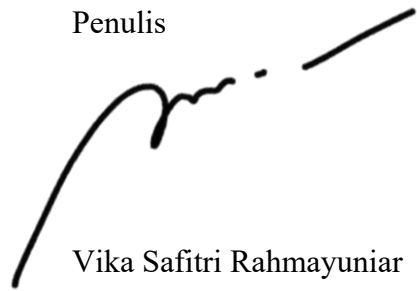
1. Keenam informan yang dengan tulus meluangkan waktu, membuka kisah hidupnya dan mempercayakan pengalaman emosionalnya untuk menjadi bagian dari penelitian ini. Tanpa kalian, skripsi ini tak akan pernah menemukan bentuknya.
2. Diriku sendiri, Vika Safitri Rahmayuniar, yang telah berjuang sejauh ini. Terima kasih telah bertahan, bangkit dari jatuh dan tetap memilih untuk terus melangkah. Kamu layak untuk bangga.
3. Ayah tersayang, Bapak Sumarno, atas pengorbanan, cinta, dan kerja keras tanpa keluh yang menjadi pondasi dalam langkah-langkah hidupku. Semoga pencapaian ini bisa menjadi bagian kecil dari bakti dan doa anakmu.
4. Mama hebatku, Ibu Purwanti, sumber cahaya dan inspirasi yang tak pernah padam. Semangat dan ambisimu terus hidup dalam diri ini, menuntunku untuk selalu memberi manfaat.
5. Anissa Rahma Andira, adik kecil yang selalu ceria dan menjadi warna dalam hari-hari penuh tekanan. Terima kasih telah membuat dunia ini terasa lebih ringan.

6. Kakong dan Uti tercinta, Bapak Sugimin dan Ibu Kasinem, atas wejangan, doa, dan nilai hidup yang kalian tanamkan. Kehadiran kalian adalah anugerah yang memperkaya makna perjalanan ini.
7. Pemilik akhiran NIM 134, terima kasih atas cinta, kasih, dan segala bantuan yang kau berikan. Semarang menjadi kota yang hangat karena kenangan dan kebaikanmu. Dukunganmu membuat skripsi ini mampu kuselesaikan.
8. Nugroho Aji Norcahyo, saudara seperjuangan sekaligus wadah berkeluh kesah. Terima kasih telah menjadi sosok kakak yang peduli, menguatkan, dan selalu memastikan semua baik-baik saja.
9. Seseorang yang banyak memotivasi berasal dari Kota Pahlawan, sejak awal telah mengarahkan langkah ini, mengenalkanku pada dunia perkuliahan dan memberiku alasan untuk terus berkembang. Terima kasih atas kehadiranmu yang bermakna.
10. Sahabat-sahabat tersayang: Irviana Puspita, Cita Amalia Putri, Rach Madita, Elvina Rachel Putri Islami, Taristania Lupita, Imeldilya Rahmah, Khoerunisa Nussyabani, Iqbal Mauludin, Fauzi Nurhidayat, Luthfi Fawwaz Dasuki, Alfath Yoga Heria Pradana dan Dely Rahmalia. Terima kasih telah menjadi pelipur lelah, dan pemberi semangat.
11. Keluarga Badan Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat (BPPM) dalam rumah yang penuh kasih, Oikos Harmonia. Kebersamaan, tawa, tangis, dan perjuangan yang kita jalani bersama akan selalu hidup dalam ingatan. Semoga kenangan ini tetap abadi.
12. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu namanya, namun telah berkontribusi dalam

proses penyusunan skripsi ini. Dukungan, doa, dan bantuan yang diberikan sangat berarti, bahkan terlalu besar untuk sekadar dibalas dengan ucapan “terima kasih”.

Semarang, 24 Juni 2025

Penulis

A handwritten signature in black ink, consisting of a series of loops and a long horizontal stroke extending to the right.

Vika Safitri Rahmayuniar

NIM. 2107016123

MOTTO

وَأَفْوضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ

“Aku menyerahkan urusanku kepada Allah.”

(QS. Al-Ghafir: 44)

*20 minutes of doing something is more valuable than 20 hours of thinking about
doing something.*

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING I	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING II	iiiv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	12
A. Kelekatan	12
1. Pengertian Kelekatan	12
2. Aspek - Aspek Kelekatan	15
3. Jenis – Jenis Kelekatan	18
4. Faktor-Faktor Kelekatan	20
5. Kelekatan Dalam Perspektif Islam	22
B. Self-Harm.....	24
1. Pengertian <i>Self-harm</i>	24
2. Tipe-tipe <i>Self-harm</i>	26
3. Bentuk-Bentuk <i>Self-harm</i>	27
4. Faktor-faktor Penyebab <i>Self-harm</i>	29

5. <i>Self-Harm</i> dalam Perspektif Islam.....	34
C. Remaja Putri.....	36
1. Pengertian Remaja	36
2. Perkembangan Masa Remaja.....	38
3. Perkembangan Masa Remaja Putri	39
4. Relasi Antara Ibu dan Remaja Putri	40
5. Masalah Yang Umum Dihadapi Oleh Remaja Putri	43
D. Kerangka Berfikir.....	44
BAB III METODE PENELITIAN.....	47
A. Jenis Penelitian	47
B. Lokasi Penelitian	49
C. Sumber Data	49
D. Teknik Pengumpulan Data	50
E. Prosedur Analisis Data dan Interpretasi Data	55
F. Keabsahan Data	56
G. Etika Penelitian	58
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	59
A. Deskripsi Informan.....	59
B. Temuan Penelitian	76
C. Pembahasan	95
e. <i>Unity of Science</i>	101
BAB V PENUTUP.....	103
A. Kesimpulan	103
B. Saran	103
DAFTAR PUSTAKA.....	105

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pedoman Wawancara	52
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	75
Tabel 4.2 Rekap Perilaku Self-harm Informan.....	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	46
Gambar 4.1 Wawancara Informan 1 (N)	60
Gambar 4.2 Wawancara Informan 2 (A)	63
Gambar 4.3 Wawancara Informan 3 (Q)	65
Gambar 4.4 Wawancara Informan 4 (NT).....	67
Gambar 4.5 Wawancara Informan 5 (R)	70
Gambar 4.6 Wawancara Informan 6 (SA).....	73
Gambar 4.7 Hasil Penelitian	100

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent	110
Lampiran 2 Dokumentasi Wawancara	115
Lampiran 3 Transkrip Wawancara	120

KELEKATAN DENGAN IBU: STUDI FENOMENOLOGIS PADA REMAJA PUTRI YANG MELAKUKAN *SELF-HARM* DI KABUPATEN BOGOR

Vika Safitri Rahmayuniar

ABSTRAK

Self-harm merupakan tindakan menyakiti diri sendiri secara sengaja tanpa niat bunuh diri, yang sering dilakukan sebagai bentuk pelampiasan atas tekanan emosional yang tidak tersalurkan. Perilaku ini umum terjadi pada remaja putri yang sedang berada dalam masa transisi perkembangan psikologis. Dalam konteks ini, kelekatan dengan ibu memegang peranan penting dalam pembentukan regulasi emosi yang sehat. Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna kelekatan dengan ibu pada remaja putri yang melakukan *self-harm* di Kabupaten Bogor. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan metode fenomenologis deskriptif, melibatkan enam informan remaja putri yang memiliki pengalaman *self-harm*. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelekatan yang tidak aman dengan ibu seperti konflik yang tidak terselesaikan, harapan yang tidak terpenuhi, rasa bersalah terhadap ibu dan ketidakhadiran emosional berkontribusi terhadap munculnya perilaku *self-harm*. Ketika remaja tidak menemukan ruang yang aman untuk mengekspresikan emosinya, mereka cenderung melampiaskannya melalui tindakan menyakiti diri. Temuan ini menegaskan pentingnya kelekatan yang aman antara ibu dan anak dalam membentuk regulasi emosi yang adaptif dan mencegah munculnya perilaku menyimpang.

Kata kunci: Kelekatan, ibu, *self-harm*, remaja putri

UNDERSTANDING MOTHER-DAUGHTER ATTACHMENT IN ADOLESCENT GIRLS ENGAGING IN SELF-HARM: A PHENOMENOLOGICAL STUDY IN BOGOR, INDONESIA

Vika Safitri Rahmayuniar

ABSTRACT

Self-harm is a deliberate act of injuring oneself without suicidal intent, often carried out as a means of releasing unexpressed emotional distress. This behavior is commonly found among adolescent girls undergoing a transitional stage of psychological development. In this context, maternal attachment plays a crucial role in shaping healthy emotional regulation. This study aims to explore the meaning of maternal attachment in adolescent girls who engage in self-harm in Bogor Regency. The research employed a qualitative approach with a descriptive phenomenological method, involving six adolescent female informants with self-harm experiences. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using thematic analysis. The findings reveal that insecure maternal attachment—manifested in unresolved conflicts, unmet expectations, feelings of guilt toward the mother, and emotional unavailability—contributes to the emergence of self-harm behavior. When adolescents lack a safe space to express their emotions, they tend to channel their distress through self-injurious actions. These findings highlight the importance of secure maternal attachment in fostering adaptive emotional regulation and in preventing the development of maladaptive behaviors.

Keywords: attachment, mother, self-harm, adolescent girls

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perilaku *self-harm* di kalangan remaja Indonesia semakin menjadi perhatian. *Self-harm* adalah tindakan yang dilakukan untuk mengatasi tekanan emosional dengan cara menyakiti diri sendiri tanpa niat bunuh diri (Tarigan & Apsari, 2022: 2). Berdasarkan data Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) 2023, sekitar 26,7% remaja mengalami gangguan mental, dengan kecemasan sebagai masalah utama (I-NAMHS, 2023: 19). Masa remaja dikenal sebagai periode "*storm and stress*" yang penuh tantangan emosional, perubahan secara kognitif dan hubungan sosial. Stres merupakan fenomena yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan sehari-hari (Handayani, 2020: 1). Teori *storm and stress*, yang pertama kali diajukan oleh Stanley Hall dan dikembangkan oleh Santrock (2009), menggambarkan masa remaja sebagai periode dengan perubahan emosional yang cepat. Stres adalah suatu tuntutan yang membuat organisme beradaptasi atau menyesuaikan diri (Nevid dkk., 2018; Nuriyyatiningrum dkk., 2023 : 89). Hal ini dapat mendorong remaja melakukan perilaku merugikan diri sendiri, seperti *self-harm*, penyalahgunaan narkoba, atau perilaku menyimpang lainnya (Latipun & Notosoedirdjo, 2014).

Joseph Franklin, PhD merupakan seorang peneliti dari Universitas Harvard, bersama timnya ia menemukan bahwa *self-harm* berfungsi sebagai cara bagi individu untuk mengatasi emosi negatif yang mereka rasakan

(DeAngelis, 2015). Berdasarkan data prevalensi yang tercatat, sekitar 15% dari total sampel menunjukkan perilaku *self-harm* yang berulang, dengan jumlah pelaku perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki (Laye-Gindhu & Schonert-Reichl, 2015; , Fitriyana dkk., 2020: 2). Menurut WHO (2018), perilaku melukai diri sendiri (*self-harm*) dan bunuh diri merupakan penyebab kematian tertinggi kedua di dunia pada kelompok usia 18 hingga 29 tahun. Di Indonesia, hasil survei YouGov Omnibus pada Juni 2019 menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga penduduk, atau sekitar 36,9%, pernah dengan sengaja menyakiti diri sendiri. Skegg (2005) juga mengungkapkan bahwa *self-harm* memiliki risiko tertinggi pada perempuan berusia 15–24 tahun dan laki-laki berusia 25–34 tahun.

Secara umum, hubungan antara anak dan orang tua memegang peranan penting dalam mendukung perkembangan emosional dan kognitif anak (Guidance dkk., 2018). Kelekatan dengan orang tua, khususnya di masa remaja, berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang membantu remaja menjelajahi dunia sosial yang lebih luas dengan cara yang sehat secara psikologis (Purnama & Wahyuni, 2017). Ikatan ini sebenarnya dimulai sejak bayi dan terus berkembang seiring waktu, memberikan dampak yang sangat besar bagi perkembangan psikologis anak di masa depan (Sutcliffe, 2002; Guidance dkk., 2018). Kelekatan ini memberi rasa aman dan nyaman, serta membentuk fondasi bagi perkembangan psikologis anak (Overbeek dkk., 2005: 39).

Keluarga berfungsi sebagai wadah untuk pembelajaran dan pembentukan karakter yang dilakukan oleh orang tua serta anggota keluarga

lainnya, dengan tujuan tercapainya keluarga yang memiliki karakter mulia, yang tercermin dalam perilaku sehari-hari (Vikandari & Marheni, 2024). Sebagai lingkungan pertama dan utama, keluarga dengan orang tua sebagai figur sentral dan panutan, memegang peran krusial dalam pendidikan karakter melalui pengasuhan, pembiasaan, dan keteladanan (Diananda dkk., 2020).

Dalam konteks keluarga, hubungan antara Ibu dan remaja putri memegang peran sangat penting dalam membentuk stabilitas emosional. Ibu sering dipandang sebagai sosok yang memberikan rasa aman atau *secure base* bagi remaja putri, berfungsi sebagai tempat untuk kembali, memperoleh dukungan emosional dan merasa diterima (Papalia, Old, & Feldman, 2009). Menurut Bowlby, kelekatan yang aman dengan Ibu membentuk dasar yang kokoh untuk perkembangan emosional anak, Ibu berperan sebagai sumber rasa aman dan dukungan emosional bagi anak-anaknya (Upton, 2012).

Namun, hubungan yang tidak aman antara Ibu dan remaja dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan emosional remaja. Santrock (2007) menyatakan bahwa hubungan yang tidak aman sering kali menyebabkan rendahnya harga diri dan kesulitan dalam penyesuaian emosional. Elizabeth B. Hurlock (2011: 207) juga menekankan bahwa kelekatan yang kuat dan positif dengan Ibu sangat penting dalam membantu remaja mengelola stres dan emosi mereka selama masa pubertas. Remaja yang merasa tidak aman secara emosional cenderung kesulitan mengelola perasaan negatif mereka, yang akhirnya dapat mendorong mereka untuk melakukan tindakan merugikan diri sendiri. Kurangnya dukungan emosional dari orang tua menciptakan rasa keterasingan dan tidak dimengerti, yang

memperburuk risiko remaja mencari cara destruktif untuk menghadapi tekanan, seperti pelampiasan melalui perilaku yang berisiko (Guidance dkk., 2018).

Anak dengan gangguan kelekatan (*insecure attachment*) cenderung menghadapi kesulitan dalam perkembangan dan proses adaptasi mereka. Mereka juga menunjukkan keterampilan sosial dan komunikasi yang kurang baik, seperti cenderung menarik diri atau bersikap agresif, kurang responsif, mudah teralihkan, memiliki rasa ingin tahu yang rendah, serta kurang termotivasi untuk berprestasi (Appleyard & Berlin, 2007; Arif, F., & Wahyuni, S., 2017). Kelekatan tidak aman, muncul akibat ketidakharmonisan dalam interaksi, pengabaian emosional, atau ketidakhadiran orang tua dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat menciptakan perasaan tidak aman pada remaja (Purnama & Wahyuni, 2017). Perasaan ini membuat remaja mencari rasa aman dan identitas di luar keluarga, sehingga mengarah pada pergaulan dengan kelompok teman sebaya yang memungkinkan terlibatnya dalam perilaku negatif.

Hasil wawancara dengan lima informan dalam studi pendahuluan penelitian ini mendukung uraian di atas. Berdasarkan wawancara yang dilakukan, remaja putri yang memiliki hubungan kurang erat atau tidak dekat dengan Ibu mereka cenderung mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi dan lebih banyak menginternalisasi perasaan negatif. Dari lima remaja yang diwawancarai, empat di antaranya mengaku tidak memiliki tempat untuk berbagi masalah pribadi, baik dengan keluarga maupun teman terdekat, terutama dengan Ibu mereka. Selain itu, tiga dari lima subjek pernah

mengalami komunikasi yang buruk dengan Ibu mereka, termasuk menerima kata-kata kasar berupa sebutan binatang. Sementara itu, dua dari lima informan merasa tidak diterima oleh Ibu mereka karena tidak mampu memenuhi harapan yang diberikan, sehingga menimbulkan perasaan tidak dihargai, kurang diperhatikan, dan akhirnya mengalami tekanan emosional. Mereka merasakan emosi negatif yang intens, seperti kesedihan, kekecewaan dan frustrasi, tetapi kesulitan dalam mengungkapkan serta mengelola perasaan tersebut. Dalam kondisi ini, *self-harm* menjadi mekanisme yang digunakan untuk meredakan tekanan emosional dan memberikan rasa kendali atau ketenangan sementara. Temuan ini menegaskan bahwa kurangnya keterikatan emosional yang aman dengan Ibu dapat berdampak negatif pada kemampuan remaja putri dalam mengelola stres dan emosi, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap munculnya perilaku maladaptif seperti *self-harm*.

Dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak, kebutuhan akan kelekatan (*attachment*) dengan orang tua, khususnya Ibu, dimulai sejak bayi dan berlanjut hingga usia remaja. Kelekatan ini menjadi dasar bagi anak untuk membangun rasa percaya, baik terhadap orang tua maupun lingkungan sekitar. Selain itu, kelekatan aman juga berhubungan dengan kemampuan anak dalam mengembangkan strategi koping yang efektif (Moretti & Peled, 2004), memperkuat harga diri remaja (Wilkinson, 2004), serta memberikan dampak positif dalam jangka panjang (Flaherty & Sadler, 2011). Kelekatan yang aman turut mempengaruhi tingkat kepuasan hidup (Chen et al., 2017; He dkk., 2018), serta meningkatkan optimisme dan resiliensi (Wahyuningsih, H., dkk.,

2020). Secara keseluruhan, dampak positif dari kelekatan aman ini sangat erat kaitannya dengan kesejahteraan psikologis individu (Aini dkk., 2021: 113). Oleh karena itu, penting bagi orang tua, terutama Ibu, untuk menjaga hubungan yang penuh kasih dan perhatian agar remaja putri dapat menghadapinya dengan lebih baik.

Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai hubungan kelekatan antara Ibu dan remaja putri yang terlibat dalam perilaku *self-harm*, serta dampaknya terhadap perkembangan emosional dan kesejahteraan psikologis mereka. Sehingga, penelitian yang berjudul “Kelekatan Dengan Ibu: Studi Fenomenologis Pada Remaja Putri Yang Melakukan *Self-Harm* Di Kabupaten Bogor” lebih berfokus pada bagaimana kelekatan yang terbentuk antara Ibu dan anak mempengaruhi perilaku melukai diri yang sering terjadi pada remaja. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik kepada remaja dan orang tua tentang pentingnya menjaga hubungan yang sehat dan mendukung dalam mencegah perilaku *self-harm*, serta berkontribusi pada pengembangan intervensi yang lebih efektif dalam mendukung kesehatan mental remaja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka rumusan masalah penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana kelekatan dengan Ibu, pada remaja putri yang melakukan *self-harm*.

C. Tujuan Penelitian

Merujuk daripada rumusan masalah dalam penelitian ini, maka penelitian ini bertujuan untuk menggali makna kelekatan dengan ibu pada remaja putri yang melakukan self-harm di Kabupaten Bogor.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teori maupun praktis, di antaranya:

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini dilaksanakan agar memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengaruh kelekatan Ibu dengan remaja putri terhadap perkembangan emosional remaja putri, terutama dalam konteks kelekatan. Temuan ini diharapkan dapat memperkaya literatur yang ada mengenai teori kelekatan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada orang tua, khususnya Ibu, tentang pentingnya membangun hubungan yang sehat dan mendukung dengan anak perempuan mereka. Dengan pemahaman ini, orang tua dapat lebih memahami bagaimana kelekatan yang aman dengan Ibu dapat mempengaruhi perkembangan emosional remaja, serta perilaku mereka, termasuk dalam mengatasi masalah emosional yang mungkin muncul, seperti perilaku *self-harm*.

b. Bagi Praktisi Kesehatan Mental

Temuan dari penelitian ini dapat menjadi dasar bagi para psikolog, konselor, atau pekerja sosial untuk merancang pendekatan yang lebih

efektif dalam membantu remaja putri yang mengalami kesulitan emosional dan perilaku *self-harm*, dengan fokus pada penguatan hubungan Ibu-anak. Penelitian ini juga dapat membantu dalam merancang program intervensi yang berorientasi pada perbaikan kelekatan keluarga, yang berperan penting dalam kesehatan mental remaja.

c. Bagi Remaja Putri dan Orang Tua

Penelitian ini dapat memberikan panduan bagi remaja putri dan orang tua dalam membangun hubungan yang lebih baik antara Ibu dan anak perempuan. Dengan memahami pentingnya kelekatan yang aman, diharapkan remaja dapat belajar untuk mengelola stres dan emosi mereka dengan cara yang lebih sehat. Selain itu, orang tua dapat lebih mendukung anak mereka melalui pemahaman yang lebih mengenai peran Ibu dalam kesejahteraan emosional dan psikologis remaja putri.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian oleh Guha dan Beri (2024) berjudul "*Impact of Mother Attachment on the Psychological Immunity among Girl Students*" menunjukkan bahwa kelekatan yang kuat antara Ibu dan anak perempuan berdampak signifikan terhadap ketahanan psikologis mereka. Ikatan yang aman dengan Ibu membantu anak perempuan mengelola stres dan masalah kesehatan mental, serta mengembangkan keterampilan koping yang sehat. Namun, penelitian ini juga mencatat bahwa di budaya Barat, lebih berfokus pada hubungan Ibu-anak secara umum, tanpa mempertimbangkan perbedaan budaya dalam pengasuhan. Temuan ini menyoroti pentingnya penelitian lebih lanjut mengenai dinamika

hubungan Ibu-anak di berbagai konteks budaya.

2. Nasution dan Angraini (2021) dalam penelitiannya “Gambaran Perilaku *Selfharm* Pada Remaja” menemukan bahwa sebagian besar remaja yang melakukan *self-harm* tidak bertujuan untuk bunuh diri, melainkan sebagai sarana pelampiasan atas rasa sakit emosional atau tekanan. *Self-harm* ini kerap digunakan sebagai metode untuk mengungkapkan emosi yang sulit dikomunikasikan, dan terkadang menjadi sinyal permintaan perhatian ketika subjek merasa diabaikan, baik oleh keluarga maupun lingkungan sosial, seperti teman sekelas.
3. Penelitian oleh Tarigan dan Apsari (2021) dalam penelitiannya yang berjudul “Perilaku *Self-Harm* Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (*Self-Harm Or Self-Injuring Behavior By Adolescents*)” mengungkap bahwa tindakan *self-harm* seringkali muncul sebagai reaksi terhadap konflik yang intens pada masa remaja, terutama jika terdapat kendala dalam beradaptasi dengan perubahan emosi yang cepat. Penelitian ini menghubungkan rendahnya toleransi terhadap masalah serta pola komunikasi yang kurang baik dengan perilaku *self-harm*. Melalui teori Freud, dijelaskan bahwa ketidakmampuan ego mengontrol id dapat berujung pada perilaku destruktif.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Sari, Devianti, dan Nur'aini (2018) dalam penelitiannya yang berjudul “Kelekatan Orang Tua untuk Pembentukan Karakter Anak” menunjukkan bahwa kualitas hubungan Ibu-anak sangat mempengaruhi perkembangan karakter anak. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kehangatan dan afeksi yang diberikan Ibu sejak

usia dini berperan penting dalam membentuk kepribadian yang positif. Kelekatan yang aman, yang terjalin melalui respons Ibu terhadap kebutuhan emosional dan fisik anak, dapat mendukung perkembangan sosial, emosional, dan kognitif yang sehat. Sebaliknya, kelekatan yang tidak aman dapat menumbuhkan masalah perilaku negatif pada anak dan remaja. Penelitian ini menegaskan pentingnya peran Ibu dalam membangun hubungan yang aman dan mendukung perkembangan karakter yang baik bagi anak-anak mereka.

5. Simatupang (2019) menegaskan dalam penelitiannya yang berjudul “Gambaran Kesenjangan Pada Remaja Pelaku *Self harm*” ikatan emosional antara Ibu dan anak sangat berpengaruh dalam pencegahan perilaku *self-harm* pada remaja putri. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa kekurangan dukungan emosional dari Ibu membuat remaja putri lebih rentan melakukan tindakan menyakiti diri sebagai bentuk respons terhadap stres atau tekanan emosi. Ini memperlihatkan peran Ibu yang penting dalam menjaga kesejahteraan emosional anak remaja di tengah berbagai tantangan psikososial.
6. Diestika dan Hertinjung (2015) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Antara Kelekatan Tidak Aman Dengan Kecenderungan Perilaku *Bullying*” menunjukkan bahwa kelekatan tidak aman memiliki korelasi dengan kecenderungan perilaku bullying pada siswa SMA Negeri 2 Sukoharjo. Penelitian ini mengindikasikan bahwa meskipun kelekatan tidak aman berperan penting dalam kecenderungan *bullying*, perilaku *bullying* dipengaruhi oleh berbagai faktor lain selain variabel

keluarga. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan multidimensional dalam memahami penyebab perilaku *bullying* pada remaja.

Berdasarkan penelitian terdahulu mengenai hubungan Ibu-anak, meskipun topik yang diangkat memiliki kesamaan, penelitian ini menawarkan perbedaan dalam pendekatan dan fokus subjek. Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kualitas hubungan dengan Ibu berpengaruh signifikan terhadap perkembangan psikologis remaja, pengelolaan stres, serta pembentukan karakter. Namun, penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis agar lebih mendalami pengalaman remaja putri dalam hubungan dengan Ibu mereka. Pendekatan ini memberikan perspektif yang lebih mendalam terkait pengalaman emosional remaja putri dalam interaksi dengan Ibu, serta dampaknya terhadap perilaku *self-harm* yang mereka lakukan, yang belum banyak dieksplorasi melalui pendekatan kualitatif mendalam.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kelekatan

1. Pengertian Kelekatan

Kelekatan adalah interaksi emosional yang mendalam antara orang tua dan anak yang mulai terbentuk sejak bayi dan terus berkembang seiring bertambahnya usia anak (Santrock, 2010). John Bowlby, seorang psikolog asal Inggris, pertama kali memperkenalkan konsep kelekatan pada tahun 1958. Bowlby (1907–1990) menjelaskan bahwa hubungan emosional yang erat antara anak dan orang tua, terutama Ibu, memainkan peran penting dalam perkembangan psikologis anak. Kelekatan yang terbentuk pada masa bayi memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap tahap perkembangan selanjutnya (Holmes, 2014: 56). Bowlby juga menekankan bahwa kekurangan kasih sayang Ibu, yang dikenal dengan istilah *maternal deprivation*, dapat menyebabkan berbagai masalah emosional seperti kecemasan, kemarahan, gangguan perilaku, dan depresi (Husna, A. N., & Faizah, R., 2021). Oleh karena itu, Santrock berpendapat bahwa kelekatan yang dibentuk sejak dini memiliki dampak besar terhadap perkembangan anak, baik dalam aspek emosional maupun sosial di masa mendatang (Arif, F., & Wahyuni, S., 2017: 32).

Ainsworth mendefinisikan kelekatan sebagai ikatan emosional yang terbentuk antara dua individu dalam jangka panjang, yang mengedepankan interaksi penuh kasih sayang dan responsif (Upton, 2012: 87). Kelekatan ini menciptakan hubungan timbal balik yang bertujuan untuk menjaga kedekatan emosional (Papalia, Olds, &

Feldman, 2009). Hal ini menunjukkan bahwa kelekatan lebih dari sekadar interaksi fisik, melainkan juga merupakan hubungan emosional yang berkembang seiring waktu. Dalam pandangan Ainsworth, hubungan yang penuh kasih sayang dan responsif antara orang tua dan anak sangat penting untuk menciptakan kedekatan emosional yang stabil. Armsden dkk. (1990) kelekatan adalah ikatan afeksi antara dua individu yang memiliki intensitas yang kuat. Kelekatan juga membuat remaja tidak melepaskan diri dari ikatan keluarga ketika remaja belajar untuk mengembangkan hubungan diluar keluarga. Gullone serta Robinson (2005), berdasarkan teori kelekatan Bowlby, mengklasifikasikan kelekatan menjadi dua tipe utama, yaitu kelekatan aman (secure attachment) dan kelekatan tidak aman (insecure attachment). Kelekatan aman terdiri dari dua dimensi utama, yaitu kepercayaan (trust) dan komunikasi (communication), sehingga anak merasa aman, nyaman, dan mampu membangun rasa percaya diri (Purnama & Wahyuni, 2017). Sebaliknya, kelekatan tidak aman ditandai dengan dimensi keterasingan (alienation), yang berhubungan dengan ketidakmampuan anak untuk membentuk hubungan yang stabil dan aman dengan orang tua atau pengasuh mereka. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitria dkk. (2023) terkait kelekatan pada orangtua dan kepercayaan diri, nilai koefisien korelasi dan nilai signifikansi yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara kelekatan pada orangtua dengan kepercayaan diri pada remaja.

Mary Ainsworth, yang bekerja sama dengan Bowlby,

mengembangkan teori ini lebih lanjut pada tahun 1969 melalui penelitiannya yang terkenal, "Strange Situation." Penelitian ini mengidentifikasi berbagai pola kelekatan pada anak-anak (Holmes, 2014). Ainsworth mengemukakan bahwa ada tiga pola utama dalam kelekatan anak, yaitu kelekatan aman (secure attachment), kelekatan cemas-ambivalen (anxious-ambivalent attachment), dan kelekatan menghindar (avoidant attachment). Kelekatan yang aman memberikan rasa percaya diri pada anak, memungkinkan mereka untuk menjelajahi dunia dengan rasa aman dan nyaman. Sebaliknya, anak dengan kelekatan yang tidak aman, baik yang cemas maupun menghindar, akan menghadapi kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan stabil di kemudian hari (Wahyuningsih, H., dkk., 2020). Sebagai contoh, anak dengan kelekatan cemas akan sangat bergantung pada orang tua dan merasa tidak aman jika terpisah dari mereka, sementara anak dengan kelekatan menghindar akan menunjukkan ketidakpedulian terhadap kedekatan emosional dengan orang tua.

Ainsworth mengidentifikasi empat tipe kelekatan: kelekatan aman yang terbentuk melalui pengasuhan yang sensitif dan konsisten; kelekatan tidak aman tipe menghindar (insecure avoidant) akibat penolakan emosional oleh pengasuh; kelekatan tidak aman tipe resisten (insecure-resistant) yang muncul karena pengasuhan yang inkonsisten; dan kelekatan tidak aman tipe tidak berpola (insecure disorganized) yang menunjukkan kebingungan anak dalam menentukan objek kelekatan (Wahyuningsih, H., dkk., 2020). Kelekatan yang tidak aman dapat

menghambat rasa percaya diri anak dan memicu berbagai masalah psikologis, seperti depresi, kecemasan, agresivitas, dan gangguan perilaku selama masa remaja (Brodie dkk., 2018). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitriani dan Hastuti (2016: 215) di LPKA Kelas II Bandung, yang mengungkapkan bahwa sebagian besar remaja memiliki kelekatan yang tidak aman dengan Ibu, ayah, maupun teman sebaya. Selain itu, penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa remaja yang terlibat dalam kenakalan di LPKA Kelas II Bandung sebagian besar memiliki tingkat kenakalan yang tinggi. Oleh karena itu, kelekatan tidak aman menjadi fokus penting dalam pengembangan kesejahteraan psikologis pada remaja.

Kesimpulannya, kelekatan adalah ikatan emosional yang terbentuk antara anak dan orang tua melalui interaksi kasih sayang yang berdampak pada perkembangan psikologis anak. Kelekatan yang aman mendukung rasa percaya diri dan hubungan sosial yang sehat, sementara kelekatan tidak aman dapat memicu masalah emosional seperti kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, pengasuhan yang responsif dan penuh perhatian sangat penting untuk menciptakan kelekatan yang aman dan mendukung perkembangan anak secara optimal.

2. Aspek - Aspek Kelekatan

Amrdsen dan Greenberg mengidentifikasi beberapa aspek kelekatan orang tua, antara lain: aspek kepercayaan (*Trust*), komunikasi (*Communication*), dan pengasingan (*Alienation*), yang dijelaskan sebagai berikut:

a. *Trust* (Kepercayaan)

Orang tua yang memiliki hubungan kelekatan yang aman dengan anak akan dapat memahami dan menghormati kebutuhan anak. Anak akan merasa bahwa orang tua selalu ada dan siap membantu saat dibutuhkan.

b. *Communication* (Komunikasi)

Dalam hubungan kelekatan yang aman, orang tua menggunakan bahasa yang baik, sehingga anak merasa nyaman untuk berbicara dan mengatasi masalah yang dihadapinya. Komunikasi yang baik ini juga membuat anak menunjukkan sikap hangat terhadap orang tua.

c. *Alienation* (Pengasingan)

Pengasingan merujuk pada perasaan anak yang mudah marah dan merasa terpisah dari orang tuanya. Orang tua yang menjalin hubungan kelekatan yang aman adalah orang tua yang menerima anak apa adanya, membuat anak merasa disayangi, dihargai, dan diperhatikan, tanpa memisahkan atau mengasingkan anak. (Ifani & Khansha, 2019: 147).

Erwin menambahkan bahwa aspek utama dalam pembentukan dan pengembangan kelekatan orang tua dan anak meliputi:

1. Penerimaan Figur Lekat

Kehadiran orang tua yang diterima dengan baik oleh anak, begitu pula sebaliknya, anak yang diterima dengan baik oleh orang tua.

2. Sensitivitas

Kemampuan orang tua untuk mengetahui dan memahami kebutuhan anak dengan baik.

3. Responsivitas

Tanggapan orang tua terhadap kebutuhan anak yang bertujuan memperkuat hubungan kelekatan antara mereka. (Maharani & Muhammad, 2017:89). Adapun aspek-aspek kelekatan menurut Weiss (1982) dalam 3 poin:

1. Pencarian Kedekatan (*Proximity Seeking*)

Weiss (1982) menjelaskan bahwa anak akan mencari kedekatan dengan figur kelekatan mereka, terutama ketika merasa terancam. Jarak yang nyaman bagi anak dalam menjaga kedekatan bergantung pada faktor usia, temperamen, dan kondisi emosional mereka. Ketika bahaya berlalu, anak merasa lebih aman untuk kembali melanjutkan eksplorasi, namun mereka tetap ingin memastikan bahwa figur kelekatan akan ada ketika dibutuhkan lagi.

2. Basis Aman (*Secure Base*)

Ainsworth (1982) memperkenalkan konsep basis aman, yang menggambarkan peran figur kelekatan sebagai tempat yang memberikan rasa aman bagi anak untuk mengeksplorasi lingkungan sekitar. Ketika anak merasa aman, mereka dapat bermain dan bekerja dengan tenang, tetapi jika figur kelekatan tidak dapat diandalkan atau batas eksplorasi tercapai, anak merasa

cemas dan menarik perhatian figur tersebut untuk mendapatkan rasa aman kembali.

3. Protes Pemisahan (*Separation Protest*)

Weiss (1982) mengidentifikasi protes sebagai respons utama anak terhadap pemisahan dari figur kelekatan. Protes ini bisa berupa tangisan, teriakan, atau perilaku agresif, yang bertujuan untuk mengembalikan kedekatan dan mencegah pemisahan lebih lanjut. Protes ini menunjukkan kuatnya ikatan kelekatan yang ada antara anak dan figur kelekatan mereka, dan memiliki peran dalam mempertahankan hubungan tersebut dalam situasi pemisahan.

Berdasarkan pendapat para ahli yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa aspek kelekatan orang tua terhadap anak mencakup beberapa elemen penting, yaitu kepercayaan, komunikasi, penerimaan, sensitivitas, dan responsivitas figur lekat.

3. Jenis – Jenis Kelekatan

Bowlby (1988; Holmes, 2014) mengklasifikasikan keterikatan menjadi keterikatan aman (*secure attachment*) dan keterikatan tidak aman (*insecure attachment*). Anak-anak dengan keterikatan aman biasanya memiliki harga diri yang tinggi dan pandangan positif terhadap orang lain. Keterikatan aman ini merupakan fondasi psikologis yang penting untuk membangun hubungan interpersonal yang baik, yang memungkinkan individu untuk lebih memahami emosi orang lain dan meningkatkan rasa empati (Nie et al., 2016; Wahyuningsih, H., et al.,

2020).

Ainsworth (dalam Benoit, 2004; Wahyuningsih, H., et al., 2020) mengklasifikasikan kelekatan menjadi empat tipe utama:

1. Kelekatan Aman (*Secure Attachment*)

Terbentuk melalui pengasuhan yang sensitif dan konsisten dari pengasuh. Anak dengan kelekatan ini merasa aman dan nyaman, serta mampu membangun rasa percaya diri dan hubungan sosial yang sehat.

2. Kelekatan Tidak Aman Tipe Menghindar (*Insecure Avoidant*)

Terjadi akibat penolakan emosional dari pengasuh, sehingga anak menjadi menghindari dari kedekatan emosional dan kurang menunjukkan keterikatan dengan pengasuh.

3. Kelekatan Tidak Aman Tipe Resisten (*Insecure Resistant*)

Muncul akibat pengasuhan yang inkonsisten, di mana anak sering kali merasa cemas dan bergantung pada orang tua, tetapi juga merasa tidak aman dalam hubungan mereka.

4. Kelekatan Tidak Aman Tipe Tidak Berpola (*Insecure Disorganized*)

Menunjukkan kebingungan anak dalam menentukan figur lekat karena adanya ketidakkonsistenan atau kekerasan dalam pengasuhan.

Bowlby dan Ainsworth mengklasifikasikan kelekatan menjadi dua kategori utama, yaitu kelekatan aman dan kelekatan tidak aman. Kelekatan aman terbentuk melalui pengasuhan yang sensitif dan

konsisten, yang memungkinkan anak merasa aman dan membangun hubungan sosial yang sehat. Sementara itu, kelekatan tidak aman terbagi menjadi beberapa tipe, yaitu menghindar, resisten, dan tidak berpola, yang terjadi akibat pengasuhan yang tidak responsif, inkonsisten, atau penuh ketidakpastian, yang dapat mengganggu perkembangan emosional dan hubungan sosial anak di masa depan.

4. Faktor-Faktor Kelekatan

Menurut Benokraitis (dalam Ifani & Khansha, 2019: 147), terdapat beberapa faktor- faktor *attachment*, yakni:

1. Peran Orang Tua

Peran orang tua, khususnya Ibu, memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan anak. Mereka berperan sebagai figur kelekatan yang mendukung pertumbuhan sosial dan emosional anak.

2. Komunikasi Antara Orang Tua dan Anak

Hubungan kelekatan yang aman sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan anak. Komunikasi yang positif antara orang tua dan anak menciptakan hubungan yang baik dan mendukung perkembangan emosional anak.

3. Konflik Antara Orang Tua dan Anak

Konflik dapat memiliki dampak positif pada perkembangan remaja, membantu anak berpikir lebih luas dan mengembangkan sifat mandiri.

Menurut Colin (1996: 96; Guidance dkk., 2018), pola kelekatan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

1. Pengasuh

Kepribadian pengasuh memengaruhi pola kelekatan anak. Pengasuhan yang tidak sehat akibat gangguan kepribadian pengasuh dapat merusak pola kelekatan.

2. Faktor Demografis

Jenis kelamin dan status sosial ekonomi dapat memengaruhi pola kelekatan. Anak dari keluarga dengan status ekonomi rendah mungkin menghadapi tantangan dalam perkembangan.

3. Penggunaan obat-obatan dan alkohol

Konsumsi obat-obatan dan alkohol selama kehamilan dapat memengaruhi perkembangan anak secara negatif.

4. Temperamen Bayi

Sifat bayi, seperti tingkat aktivitas, serta perasaan marah, takut, atau tenang, dapat memengaruhi pola kelekatan.

5. Penyakit dini dan kelahiran prematur

Bayi yang lahir prematur atau yang menderita penyakit dini cenderung lebih sedikit menangis, sulit merasa nyaman, dan lebih mudah marah.

6. Dukungan sosial

Dukungan sosial dari orang tua dapat memperkuat ikatan kelekatan yang sehat antara anak dan orang tua.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kelekatan menurut John

Bowlby (Holmes, 2014) adalah:

1. Kasih Sayang

Kelekatan yang aman berkembang melalui kualitas interaksi yang baik dengan pengasuh. Bayi yang memiliki kelekatan aman cenderung memiliki ibu yang memberikan kasih sayang, dukungan lebih, serta siap membantu dan bermain bersama anaknya.

2. Perhatian yang Berkelanjutan

Bayi yang memiliki ikatan kuat dengan ibunya akan merasa stres jika terpisah terlalu lama. Meskipun orang tua tidak bisa menghindari reaksi emosional bayi akibat perpisahan, mereka dapat mengurangi rasa sakit tersebut dengan memberikan perhatian lebih ketika bertemu kembali.

3. Temperamen Bayi

Bayi yang memiliki kelekatan aman cenderung lebih jarang menangis dibandingkan bayi dengan kelekatan yang tidak aman pada usia yang sama.

Berdasarkan pandangan para ahli yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa kelekatan anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk peran orang tua, kualitas komunikasi antara orang tua dan anak, tingkat konflik dalam hubungan mereka, kepribadian pengasuh, faktor demografis, penggunaan alkohol dan obat-obatan, temperamen bayi, kelahiran prematur, serta dukungan sosial yang diterima.

5. Kelekatan Dalam Perspektif Islam

Setiap orang tua tentu menginginkan anak yang berakhlak mulia dan memiliki kecerdasan. Dalam Islam, pendidikan berperan dalam membimbing manusia dari ketidaktahuan menuju pemahaman dan kecerdasan. Al-Qur'an juga menekankan pentingnya ilmu, sebagaimana yang difirmankan Allah SWT dalam Q.S. Luqman ayat 14, yang mengandung pesan tentang nilai pendidikan dan kebijaksanaan.

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالَهُ فِي غَامِنٍ إِنَّ اشْكُرْ
لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ ﴿١٤﴾

Artinya : “Kami mewasiatkan kepada manusia (agar berbuat baik) kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah dan menyapihnya dalam dua tahun. (Wasiat Kami) “Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada kedua orang tuamu.” Hanya kepada-Ku (kamu) kembali.” (QS. Al-Luqman: 14).

Ayat dalam Surah Luqman (31:14) menekankan peran Ibu yang sangat besar dalam kehidupan anak, baik dalam mengandung, melahirkan, maupun menyusui, yang menunjukkan pengorbanan Ibu yang luar biasa. Hal ini sejalan dengan pentingnya pengasuhan Ibu dalam pembentukan kelekatan yang aman pada anak, yang menjadi fondasi bagi perkembangan emosional anak. Dalam konteks studi fenomenologis mengenai pengalaman kelekatan tidak aman pada remaja putri dengan Ibu, ayat ini mengingatkan bahwa meskipun ayah juga berperan penting, peran ibu dalam memberikan kasih sayang dan perhatian yang konsisten sangat mempengaruhi pembentukan kelekatan yang sehat. Kekurangan perhatian atau kasih sayang ibu, seperti yang terlihat dalam pengasuhan yang tidak konsisten, dapat menyebabkan

terbentuknya kelekatan tidak aman pada anak, yang berpengaruh pada perkembangan emosional mereka di masa remaja (Shihab, 2002: 127).

B. *Self-Harm*

1. Pengertian *Self-harm*

Fenomena *self-harm* kian menunjukkan pertumbuhan jika kita melihat dari angka kejadian pada berbagai riset bertema terkait. Di Inggris dan Amerika Serikat, 5-6% orang dari keseluruhan populasi pernah melakukan *self-harm* dengan episode yang berulang (Klonsky, 2011). Jumlah kasus perilaku *self-harm* sulit untuk diidentifikasi secara akurat karena data dan penelitian yang telah dilakukan belum sepenuhnya mengungkap realitas yang sebenarnya terjadi. Fenomena ini sering dianalogikan seperti gunung es, di mana kasus yang terungkap hanya merupakan bagian kecil dari jumlah yang sebenarnya jauh lebih besar (Hawton, O'Connor, & Saundres, 2012). Karena sifatnya yang sangat pribadi, banyak kasus *self-harm* yang tidak terdeteksi oleh tenaga kesehatan, kecuali pada individu yang menjalani perawatan akibat gangguan kejiwaan yang mereka alami (Sivasankar dkk., 2016).

Beberapa tantangan menjadikan fenomena klinis ini menjadi sulit untuk ditentukan penyebab maupun cara menyembuhkannya (DeAngelis, 2015). Para ahli merumuskan definisi terkait *self-harm* sebagai *non-suicidal self-injury* yang ditandai dengan kecenderungan emosi yang tak stabil, hubungan yang tidak bertahan lama, dan adanya perasaan kosong di dalam diri (Fitriyana dkk., 2020). *Self-harm* merupakan masalah kesehatan yang banyak muncul dan memerlukan

penanganan yang adekuat (Edmondson, Brennan, & House, 2016).

Istilah *self-harm* dapat diistilahkan pula dengan istilah *self-injury*, perilaku merusak/melukai diri, juga *nonsuicidal self-injury*. Perilaku *self-harm* adalah perilaku seseorang yang dilakukan secara sengaja dan dilakukan tanpa ada niat atau tidak bermaksud untuk bunuh diri (Tarigan & Apsari, 2022). Hal ini selaras dengan definisi menurut American Psychiatric Association (2013), *nonsuicidal self-injury* (NSSI) didefinisikan sebagai tindakan melukai diri sendiri secara sengaja, seperti menyayat, membakar, atau menusuk, yang dapat mengakibatkan pendarahan, memar, dan rasa sakit. Perilaku ini bertujuan untuk menimbulkan kerusakan ringan pada tubuh tanpa adanya niat untuk melakukan bunuh diri (Shah dkk., 2014).

Gratz (2001) mengidentifikasi tujuh belas jenis perilaku *deliberate self-harm* (DSH) yang sering dilakukan. Beberapa di antaranya meliputi tindakan seperti memotong kulit (*cutting*), membakar kulit dengan rokok atau korek api, mengukir kata atau gambar pada kulit, serta menggaruk atau mencakar kulit hingga parah. Bentuk lainnya termasuk menggigit diri sendiri, menggosokkan ampelas pada kulit, meneteskan bahan kimia, menggunakan pemutih atau pembersih oven untuk menggosok kulit, serta menusukkan benda tajam seperti jarum, pin, atau staples. Selain itu, perilaku *self-harm* juga dapat berupa menggesekkan pecahan kaca pada kulit, mematahkan tulang, membenturkan kepala (terutama pada individu dengan gangguan saraf seperti autisme), memukul diri sendiri, serta sengaja menghambat penyembuhan luka dan tindakan

melukai diri lainnya (Faradiba & Abidin, 2022).

Sehingga dapat disimpulkan *Self-harm* adalah perilaku melukai diri sendiri secara sengaja tanpa adanya niat untuk bunuh diri, yang sering kali dilakukan sebagai respons terhadap tekanan emosional atau psikologis. Perilaku ini mencakup berbagai tindakan seperti menyayat, membakar, atau memukul diri sendiri, yang dapat menyebabkan luka fisik ringan hingga serius. Fenomena ini sulit diidentifikasi secara akurat karena sifatnya yang pribadi, sehingga banyak kasus yang tidak terdeteksi oleh tenaga kesehatan. *Self-harm* juga dikaitkan dengan ketidakstabilan emosi, hubungan interpersonal yang bermasalah, serta perasaan kosong dalam diri seseorang. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dan intervensi yang tepat untuk memahami serta menangani perilaku ini secara efektif.

2. Tipe-tipe *Self-harm*

Terdapat tiga jenis utama *self-harm*, yaitu *major self-harm*, *stereotypic self-harm*, dan *moderate/superficial self-mutilation*. *Major self-harm* mengacu pada tindakan yang jarang terjadi namun menyebabkan kerusakan permanen pada organ tubuh utama, seperti mencederai mata hingga buta atau mengamputasi lengan, yang biasanya dilakukan oleh individu dengan gangguan psikosis (Simatupang, 2019). Sementara itu, *stereotypic self-harm* adalah bentuk yang lebih ringan namun dilakukan secara berulang, seperti membenturkan kepala ke lantai atau dinding, yang umum terjadi pada individu dengan kelainan saraf seperti autisme atau sindrom Tourette.

Jenis yang paling sering ditemukan adalah *moderate/superficial self-mutilation*, yang dilakukan oleh individu yang tampak normal secara sosial. Menurut penelitian Favazza dan Conterio (1998), sebanyak 72% kasus *self-harm* pada kelompok ini berupa tindakan menyilet kulit. Terdapat tiga sub tipe dalam kategori ini, yaitu *episodik*, di mana tindakan dilakukan dalam situasi tertentu untuk menghindari tekanan emosional akibat depresi atau gangguan kepribadian; *repetitive*, di mana *self-harm* telah menjadi bagian dari kepribadian dan kebiasaan untuk meredakan stres; serta *kompulsif*, yang lebih bersifat paksaan tanpa tujuan emosional, mirip dengan gangguan obsesif-kompulsif. Dalam penelitian ini, partisipan dikategorikan ke dalam tipe *moderate/superficial self-mutilation* sub tipe *repetitive*, yang berarti mereka melakukan *self-harm* secara habitual sebagai cara untuk mengatasi tekanan emosional.

3. Bentuk-Bentuk *Self-harm*

Menurut Whitlock, Eckendorode, dan Silverman (2006), terdapat enam bentuk utama *self-harm* yang sering dilakukan oleh individu, yaitu:

1. Mengoyak atau Mencabik-cabik Kulit

Individu dengan perilaku ini secara sengaja merobek atau mencabik kulitnya sendiri, yang dapat menyebabkan luka terbuka dan rasa nyeri.

2. Menarik Rambut Secara Paksa Dalam Jumlah Banyak

Perilaku ini melibatkan tindakan mencabut rambut dari kulit kepala atau bagian tubuh lainnya secara paksa, yang dapat mengakibatkan kerontokan parah hingga kebotakan di area tertentu.

3. Menggores, Menggaruk, atau Mencubit Kulit Hingga Meninggalkan Bekas atau Menyebabkan Pendarahan

Tindakan ini dapat menimbulkan luka permanen, iritasi, serta risiko infeksi akibat kerusakan jaringan kulit yang terus-menerus.

4. Membanting atau Memukul Benda ke Tubuh Sendiri Hingga Menimbulkan Luka Memar atau Berdarah

Individu dengan perilaku ini sering kali menghantam tubuhnya sendiri dengan benda keras atau membenturkan tubuh ke objek lain, yang dapat berisiko menyebabkan cedera serius.

5. Mengukir Tulisan atau Pola Tertentu Pada Permukaan Kulit

Tindakan ini dilakukan dengan menggoreskan benda tajam ke kulit untuk membentuk pola, simbol, atau tulisan tertentu, yang dapat meninggalkan bekas luka permanen.

6. Menyulut atau membakar kulit menggunakan rokok, api, atau air panas

Perilaku ini melibatkan paparan suhu tinggi yang disengaja pada kulit, yang dapat menyebabkan luka bakar dengan berbagai tingkat keparahan dan meningkatkan risiko infeksi.

Kesimpulannya, keenam bentuk *self-harm* ini merupakan tindakan menyakiti diri sendiri yang dapat berdampak buruk bagi kondisi fisik

dan psikologis individu. Perilaku ini sering dilakukan sebagai respons terhadap tekanan emosional atau kesulitan dalam mengelola perasaan, sehingga memerlukan perhatian dan penanganan yang tepat.

4. Faktor-faktor Penyebab *Self-harm*

Menurut Linehan (1993), faktor utama yang mendorong seseorang melakukan *self-harm* berasal dari lingkungan keluarga dan pergaulan yang tidak mendukung perkembangan emosional yang sehat. Beberapa faktor tersebut dijabarkan sebagai berikut:

1. Dibesarkan Dalam Keluarga yang Tidak Harmonis

Individu yang tumbuh dalam keluarga yang sering mengalami konflik, pertengkaran, atau perpecahan cenderung mengalami tekanan emosional yang lebih tinggi. Ketidakharmonisan dalam keluarga dapat membuat individu merasa tidak aman, tidak dicintai, dan sulit membangun hubungan emosional yang sehat dengan orang lain.

2. Pernah Mengalami Kekerasan dalam Keluarga

Kekerasan fisik, verbal, atau emosional yang dialami di dalam keluarga dapat berdampak negatif pada kesehatan mental individu. Pengalaman kekerasan dapat menciptakan perasaan takut, cemas, rendah diri, dan tidak berharga, yang pada akhirnya meningkatkan risiko melakukan *self-harm* sebagai cara untuk mengatasi rasa sakit emosional tersebut.

3. Kurangnya Kasih Sayang atau Perhatian Dari Orang Terdekat

Kasih sayang dan perhatian merupakan aspek penting dalam perkembangan emosional individu. Ketika seseorang merasa diabaikan atau tidak mendapatkan dukungan emosional yang cukup dari orang tua atau keluarga, mereka bisa merasa kesepian dan putus asa. Hal ini dapat memicu perilaku *self-harm* sebagai bentuk ekspresi dari rasa kesepian dan kebutuhan akan perhatian.

4. Komunikasi yang Buruk dengan Anggota Keluarga

Keluarga dengan pola komunikasi yang buruk dapat membuat individu kesulitan mengungkapkan perasaan dan pikirannya. Jika individu tidak dapat menyampaikan perasaan mereka dengan baik atau merasa bahwa pendapatnya tidak didengar, mereka mungkin akan mencari cara lain untuk menyalurkan emosinya, termasuk dengan menyakiti diri sendiri.

5. Pengalaman Pribadi yang Diungkapkan Tidak Dihargai, Sering Diremehkan, atau Dihukum

Ketika seseorang berbagi pengalaman atau perasaannya namun tidak mendapatkan respons yang baik dari orang lain, seperti diremehkan, dihukum, atau diabaikan, mereka bisa merasa bahwa emosi mereka tidak valid atau tidak penting. Hal ini dapat menimbulkan perasaan frustrasi, putus asa, dan kehilangan harapan, yang pada akhirnya dapat mendorong individu melakukan *self-harm* sebagai bentuk pelampiasan.

6. Perasaan Sakit Hati yang Diungkapkan Justru Diabaikan atau

Tidak Ditanggapi dengan Empati

Individu yang mengungkapkan rasa sakit emosionalnya tetapi tidak mendapatkan respon yang penuh empati dari orang sekitar dapat merasa semakin terisolasi. Ketidakmampuan lingkungan untuk memberikan dukungan emosional yang memadai dapat memperburuk kondisi psikologis individu dan meningkatkan kecenderungan mereka untuk melukai diri sendiri sebagai mekanisme koping terhadap perasaan terabaikan dan tidak dimengerti.

Menurut Whitlock (2009), Zetterqvist (2015), Jans et al. (2012), dan Wilkinson et al. (2011), terdapat beberapa alasan utama mengapa individu, khususnya remaja, melakukan *self-harm*. Faktor-faktor ini berkaitan dengan upaya mereka dalam mengelola emosi, mendapatkan perhatian, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial mereka.

1. Untuk Mengatur Intensitas Emosi Negatif yang Ada Pada Individu

Remaja yang mengalami tekanan emosional yang berlebihan, seperti kecemasan, kesedihan, kemarahan, atau stres, sering kali merasa kewalahan dan kesulitan mengendalikan perasaan mereka. Dalam kondisi ini, *self-harm* dapat menjadi cara untuk meredakan atau mengalihkan perhatian dari emosi yang begitu kuat. Dengan menyakiti diri sendiri, individu merasa bahwa mereka memiliki kendali atas emosi yang mereka alami, meskipun hanya bersifat sementara.

2. Untuk Membangkitkan Emosi Ketika Merasa Mati Rasa

Beberapa individu yang mengalami perasaan hampa atau mati rasa secara emosional mungkin menggunakan *self-harm* sebagai cara untuk merasakan sesuatu. Mereka merasa tidak dapat merasakan emosi secara alami, sehingga melakukan tindakan menyakiti diri sendiri untuk menciptakan sensasi yang nyata. Luka fisik yang ditimbulkan dapat memberikan pengalaman sensorik yang lebih jelas dibandingkan dengan rasa kosong yang mereka alami.

3. Untuk Melakukan Kontrol Diri dan Menghukum Diri Sendiri

Remaja yang memiliki perasaan bersalah, rendah diri, atau merasa tidak layak sering kali menggunakan *self-harm* sebagai bentuk hukuman terhadap diri mereka sendiri. Mereka meyakini bahwa dengan menyakiti diri, mereka dapat menebus kesalahan atau kekurangan yang mereka rasakan. Selain itu, *self-harm* juga bisa menjadi cara untuk mendapatkan kendali atas tubuh dan kehidupan mereka ketika merasa tidak mampu mengendalikan situasi eksternal.

4. Sebagai Gangguan atau Rangsangan Untuk Meningkatkan Perilaku Impulsif

Beberapa individu yang memiliki kesulitan dalam mengendalikan dorongan atau kecenderungan bertindak secara impulsif mungkin menggunakan *self-harm* sebagai sarana untuk menyalurkan kebutuhan mereka akan sensasi yang intens.

Tindakan ini dapat berfungsi sebagai cara untuk merangsang tubuh dan pikiran mereka, terutama bagi mereka yang mengalami gangguan impulsivitas atau memiliki kecenderungan bertindak terburu-buru tanpa mempertimbangkan konsekuensinya.

5. Untuk Mendapatkan Perhatian dari Orang Lain

Dalam beberapa kasus, *self-harm* dilakukan sebagai bentuk komunikasi nonverbal untuk menunjukkan bahwa mereka sedang mengalami kesulitan atau membutuhkan bantuan. Individu yang merasa diabaikan atau kurang mendapat perhatian dari lingkungan sekitarnya mungkin menggunakan tindakan menyakiti diri sebagai cara untuk menarik perhatian orang lain. Meskipun tidak selalu disengaja, perilaku ini sering kali merupakan refleksi dari kebutuhan mendalam untuk didengar, dipahami, atau mendapatkan dukungan emosional dari orang-orang di sekitar mereka.

6. Untuk Dapat Bergabung Dalam Suatu Komunitas Tertentu

Beberapa remaja melakukan *self-harm* karena pengaruh lingkungan sosial atau kelompok tempat mereka bergaul. Dalam beberapa komunitas atau kelompok tertentu, *self-harm* dapat menjadi bagian dari identitas kelompok atau dianggap sebagai cara untuk menunjukkan solidaritas dengan anggota lain yang mengalami hal serupa. Individu yang merasa terisolasi atau ingin diterima dalam kelompok tertentu mungkin mengikuti perilaku ini sebagai bentuk penyesuaian diri agar merasa memiliki tempat dan diterima dalam lingkungan sosialnya.

Berdasarkan berbagai faktor yang mempengaruhi perilaku *self-harm*, dapat disimpulkan bahwa tindakan ini umumnya berakar pada kondisi keluarga yang kurang mendukung, pengalaman traumatis, serta kurangnya kasih sayang dan perhatian dari lingkungan terdekat. Selain itu, *self-harm* juga dapat dipicu oleh dorongan untuk mengatur emosi negatif, mencari kendali atas diri sendiri, mendapatkan perhatian, atau menyesuaikan diri dengan kelompok sosial tertentu. Faktor-faktor ini menunjukkan bahwa *self-harm* bukan sekadar tindakan impulsif, tetapi merupakan respons terhadap tekanan psikologis yang kompleks. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan holistik dalam pencegahan dan intervensi, termasuk membangun lingkungan yang lebih suportif, memperkuat keterampilan komunikasi, serta memberikan edukasi mengenai cara mengelola emosi secara sehat.

5. *Self-Harm* dalam Perspektif Islam

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٩٥﴾

Artinya : “Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.”(QS. Al-Baqarah: 195).

Dalam perspektif Islam, perilaku *self-harm* (menyakiti diri sendiri) bertentangan dengan prinsip menjaga jiwa yang sangat dijunjung tinggi. Surah Al-Baqarah ayat 195 menyatakan, “Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan.” Ayat ini merupakan peringatan agar manusia tidak merugikan diri sendiri, baik secara fisik,

mental, maupun spiritual. *Self-harm*, yang merupakan bentuk pelampiasan emosi negatif melalui menyakiti tubuh sendiri, termasuk dalam tindakan yang merusak diri dan melanggar perintah ini.

Islam menekankan bahwa manusia harus menjaga amanah tubuh dan jiwanya karena itu adalah ciptaan dan titipan dari Allah. Tindakan menyakiti diri sendiri menunjukkan adanya keputusan dan ketidakmampuan dalam mengelola emosi secara sehat, yang bertentangan dengan nilai-nilai sabar, tawakal, dan syukur. Selain itu, perilaku ini mencerminkan lemahnya kesadaran akan pengawasan Allah SWT.

Maka dari itu, dalam ajaran Islam, orang yang mengalami kesulitan emosional dianjurkan untuk mencari pertolongan melalui pendekatan spiritual, seperti berdoa, mendekatkan diri kepada Allah, serta berusaha mencari bantuan dari orang lain. Tindakan ihsan tidak hanya berlaku pada sesama, tetapi juga terhadap diri sendiri memperlakukan diri dengan kasih sayang, merawat jiwa dan raga, serta tidak menyakitinya. Allah mencintai orang-orang yang berbuat ihsan, dan salah satu bentuknya adalah menjaga diri dari kehancuran dan memperlakukan diri dengan penuh kebaikan (Shihab, 2002: 426).

C. Remaja Putri

1. Pengertian Remaja

Masa remaja adalah periode penting dalam kehidupan manusia yang terjadi antara usia 12 hingga 23 tahun. Stanley Hall menggambarkan masa ini sebagai waktu penuh gejolak, konflik, dan perubahan emosional. Masa remaja adalah fase transisi yang melibatkan perubahan besar dalam aspek fisik, kognitif, dan psikososial. Selama fase ini, individu berupaya menemukan identitas diri dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang lebih luas. Perubahan sosial dan emosional yang signifikan terjadi, termasuk membangun hubungan dengan teman sebaya, mengenali perasaan, dan memahami peran mereka dalam masyarakat (Santrock, 2007; Papalia et al., 2008; Purnama & Wahyuni, 2017).

Piaget (dalam Hurlock, 1998) mengemukakan bahwasannya masa remaja adalah tahap peralihan dari anak-anak menuju dewasa, di mana remaja mulai berintegrasi dengan masyarakat dewasa, dimulai dengan kematangan seksual dan berakhir ketika mereka diakui sebagai dewasa secara hukum. Masa remaja dibagi menjadi tiga fase: remaja awal, remaja pertengahan, dan remaja akhir. Pada fase awal, remaja masih bergantung pada orang tua dan mulai belajar tentang hubungan sosial dengan teman sebaya. Pada fase remaja pertengahan, mereka mulai lebih mandiri dan mengeksplorasi tujuan hidup mereka. Fase akhir adalah ketika individu merencanakan masa depan mereka dengan lebih matang, seperti memilih pendidikan dan karier. Meskipun diharapkan

untuk mandiri, remaja seringkali masih membutuhkan dukungan emosional dari keluarga (Simatupang, 2019).

PKBI mendefinisikan remaja sebagai individu dalam rentang usia 10 hingga 24 tahun. Masa ini dianggap penting untuk pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial. Pada periode ini, remaja terbagi menjadi dua kelompok besar. Kelompok pertama terdiri dari mayoritas remaja yang sedang mempersiapkan diri untuk kedewasaan dan produktivitas. Kelompok kedua adalah sebagian kecil remaja yang menghadapi masalah besar, seperti kesulitan emosional, masalah sosial, atau kecanduan, yang mengganggu kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan kehidupan sosial mereka (Offer & Spiro, 1987: 209-2014).

Sarwono (2003) menyebutkan bahwa usia remaja di Indonesia berkisar antara 11 hingga 24 tahun. Pada usia 11 tahun, tanda-tanda seksual sekunder mulai muncul, menandakan bahwa individu mulai memasuki masa dewasa menurut adat dan agama. Pada usia ini, remaja mulai mencapai identitas diri, perkembangan psikoseksual yang lebih matang, dan puncak perkembangan kognitif dan moral. Di sisi lain, usia 24 tahun sering dianggap sebagai batas usia untuk remaja, terutama bagi mereka yang belum sepenuhnya mandiri secara sosial dan psikologis. Hal ini disebabkan oleh kondisi sosial dan ekonomi di Indonesia, di mana banyak remaja yang masih bergantung pada orang tua hingga usia tersebut (Choirul, 2022).

Dapat disimpulkan bahwa masa remaja adalah periode penting dalam kehidupan manusia yang berlangsung antara usia 12 hingga 23

tahun, di mana individu mengalami perubahan besar secara fisik, kognitif, dan psikososial. Pada masa ini, remaja berusaha menemukan identitas diri dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang lebih luas, serta membangun hubungan yang lebih mandiri dengan teman sebaya dan keluarga. Meskipun menuju kedewasaan, remaja sering kali masih memerlukan dukungan emosional dan sosial untuk mengatasi tantangan yang mereka hadapi selama masa transisi ini.

2. Perkembangan Masa Remaja

Santrock (2013; Simatupang, 2019) menjelaskan bahwa ketika seseorang memasuki masa remaja, individu tersebut akan mengalami perkembangan signifikan dalam tiga aspek utama, yaitu biologis, kognitif, dan sosioemosional. Perkembangan Biologis masa remaja ditandai dengan munculnya pubertas, suatu proses yang memengaruhi cara berpikir remaja, memungkinkan mereka memahami waktu dan ruang dalam perspektif yang lebih kompleks, termasuk dalam konteks masa lalu. Perkembangan Sosioemosional mencakup beberapa hal:

1. Masa Remaja

Masa ini adalah periode di mana remaja menghadapi berbagai kesempatan dan tantangan, termasuk dalam hal hubungan romantis, pekerjaan, dan interaksi dengan dunia orang dewasa. Pada masa ini, fluktuasi emosi sering terjadi, yang menjadi bagian dari pengalaman remaja (Rosenblum & Lewis, 2003 dalam Santrock, 2007).

2. Hubungan dengan Orangtua

Remaja sering kali merasa terjepit antara keinginan untuk lebih

bergantung pada orangtua dan kebutuhan untuk mendapatkan kemandirian. Konflik dengan keluarga dapat timbul karena kecepatan remaja dalam mencapai kemerdekaan mereka (Arnett, 1990 dalam Papalia, Olds & Fieldman, 2008).

3. Hubungan dengan Teman

Teman sebaya menjadi sumber dukungan emosional yang penting selama masa transisi ini, sekaligus juga dapat menjadi sumber tekanan untuk perilaku yang tidak disukai orangtua. Kelompok teman sebaya berfungsi sebagai tempat untuk menemukan kasih sayang, simpati, pengertian, serta menjadi ruang eksperimen dalam mencapai otonomi (Papalia, Olds & Fieldman, 2008).

Kesimpulannya, menurut Santrock (2013; Simatupang, 2019), masa remaja melibatkan perkembangan dalam tiga aspek utama. Aspek biologis ditandai dengan pertumbuhan tubuh yang pesat dan kematangan seksual. Aspek kognitif dicirikan oleh kemampuan berpikir abstrak yang mulai berkembang, sementara aspek sosioemosional mencakup perkembangan emosional yang dipengaruhi oleh perubahan lingkungan, serta hubungan dengan orangtua dan teman-teman.

3. Perkembangan Masa Remaja Putri

Menurut Asmuji (2014), masa remaja terbagi menjadi tiga fase, yaitu:

1. Pra-pubertas (10-12 tahun)

Pada fase ini, insting seksual berada pada titik terendah, sementara

perkembangan fisik anak berlangsung sangat pesat. Ciri khasnya adalah kecenderungan untuk mulai melepaskan diri dari identifikasi sebelumnya, terutama dengan ibu, dan mulai bersikap kritis terhadapnya. Anak mulai berusaha untuk berbeda, dengan menjalin identifikasi dengan teman sebaya, guru wanita, atau figur penting lainnya.

2. Pubertas (13-15 tahun)

Masa pubertas, yang merupakan awal dari periode adolesensi, dimulai sekitar usia 14 tahun dan berakhir pada usia 17 tahun. Pada fase ini, kematangan seksual menjadi fokus utama, diikuti dengan gangguan keseimbangan fisik dan emosional. Hormon yang bergejolak dan perubahan fisik seringkali menimbulkan ketidaknyamanan, seperti perasaan canggung atau kaku, serta penampilan yang terasa kurang menarik.

3. Adolesensi (17-19 tahun)

Pada fase ini, remaja mulai menunjukkan sikap kritis terhadap berbagai hal yang berkaitan dengan dirinya. Mereka mampu membedakan dan menganalisis lingkungan internal dan eksternal. Ketertarikan pada hal-hal baru meningkat, dan mereka menjadi lebih intens dalam mencari pendampingan serta perhatian dari orang tua (Fauziatin, 2016).

4. Relasi Antara Ibu dan Remaja Putri

Masa remaja adalah periode yang penuh dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang dapat membentuk kepribadian dan identitas

seseorang. Dalam konteks ini, hubungan antara remaja putri dan Ibunya memegang peran yang sangat penting, terutama dalam pembentukan stabilitas emosional dan pengelolaan stres selama masa transisi ini (Vikandari & Marheni, 2024). Ibu sering dianggap sebagai figur yang memberikan rasa aman atau *secure base* bagi remaja putri, di mana remaja merasa diterima dan didukung dalam menghadapi tantangan yang mereka hadapi. Papalia, Olds, dan Feldman (2009) mengemukakan bahwa Ibu berfungsi sebagai tempat untuk kembali, memperoleh dukungan emosional, dan merasa diterima tanpa syarat, yang sangat krusial bagi perkembangan emosional remaja putri.

Bowlby (dalam Upton, 2012) menekankan bahwa kelekatan yang aman dengan Ibu merupakan landasan yang kokoh bagi perkembangan emosional anak. Ibu, dalam hal ini, bukan hanya sebagai penyedia kebutuhan fisik anak, tetapi juga sebagai penyedia rasa aman yang sangat penting bagi perkembangan psikologis mereka. Kelekatan yang aman ini membantu remaja merasa dihargai, diterima, dan mampu menghadapi berbagai tekanan, baik yang berasal dari dalam dirinya maupun dari luar, seperti pergaulan, tekanan sosial, dan perubahan fisik yang terjadi selama masa pubertas. Sebaliknya, ketika hubungan antara remaja putri dan Ibu tidak terbentuk dengan baik, atau ketika kelekatan yang terbentuk bersifat tidak aman, dapat mempengaruhi perkembangan emosional dan sosial anak secara signifikan, bahkan dapat berisiko menyebabkan masalah psikologis di kemudian hari (Holmes, 2014).

Pentingnya hubungan Ibu dan remaja putri juga ditegaskan oleh

Elizabeth B. Hurlock (2011, hlm. 207), yang menjelaskan bahwa kelekatan yang kuat dan positif dengan Ibu sangat penting dalam membantu remaja mengelola stres dan emosi mereka selama masa pubertas. Perubahan yang terjadi pada masa remaja, seperti perubahan hormon dan identitas diri, dapat menambah tekanan psikologis yang dialami oleh remaja (Fauziatin, 2016). Ibu yang mampu memberikan dukungan emosional yang konsisten dan penuh kasih sayang berperan sebagai pelindung yang dapat membantu remaja putri untuk mengatasi perasaan cemas, bingung, atau tertekan yang mungkin muncul. Remaja yang memiliki hubungan kelekatan yang aman dengan Ibu cenderung memiliki keterampilan sosial yang lebih baik, kemampuan mengelola emosi yang lebih matang, serta daya tahan yang lebih tinggi dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Namun, ketika hubungan Ibu dan remaja putri mengalami gangguan, atau ketika Ibu gagal memenuhi kebutuhan emosional anak, kelekatan yang tidak aman dapat berkembang. Kelekatan yang tidak aman ditandai dengan kurangnya rasa kepercayaan atau rasa takut terhadap figur orang tua, yang dapat mengakibatkan ketidakmampuan remaja dalam mengelola emosi dan stres. Remaja yang tumbuh dengan kelekatan yang tidak aman cenderung menunjukkan perilaku yang merugikan diri sendiri, seperti penyalahgunaan narkoba, masalah hubungan sosial, atau kecemasan berlebihan (Purnama & Wahyuni, 2017). Selain itu, merasa kesulitan dalam membentuk hubungan interpersonal yang sehat dengan orang lain, karena mereka belum belajar

untuk merasa aman dalam hubungan tersebut.

5. Masalah Yang Umum Dihadapi Oleh Remaja Putri

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai oleh berbagai perubahan, baik secara psikologis maupun fisik, dari tahap kanak-kanak menuju dewasa. Dari segi psikologis, remaja mengalami perkembangan dalam aspek intelektual, emosi, serta kehidupan sosial (Savitri & Listiyandini, 2017: 44). Menurut teori perkembangan Erik Erikson (Santrock, 2003), masa remaja adalah masa pencarian identitas yang berada di tahap identitas versus kebingungan identitas. Erikson berpendapat bahwa kenakalan dihubungkan dengan kemampuan remaja mengatasi krisis kebingungan identitas secara positif sehingga bagi Erikson kenakalan merupakan suatu upaya untuk membentuk suatu identitas, meskipun identitas tersebut negatif (Santrock, 2003).

Penelitian yang telah dilakukan Guha dan Beri (2024) menunjukkan bahwa gaya keterikatan anak dengan Ibu atau pengasuh dapat memprediksi kualitas hubungan di masa depan (Bowlby, 1988; Guha, S., & Beri, N., 2024). Hubungan antara anak perempuan dan Ibu seringkali menunjukkan kedekatan emosional yang mendalam, saling ketergantungan, serta mendukung kesejahteraan sosial dan psikologis anak perempuan. Meskipun ada banyak penelitian tentang ikatan keluarga, literatur yang menghubungkan dinamika ibu-anak perempuan dengan kesejahteraan anak perempuan masih terbatas, terutama dalam konteks budaya yang berbeda. Penelitian ini memberikan bukti bahwa keterikatan Ibu yang kuat berhubungan dengan kemampuan anak perempuan dalam mengatasi

masalah, mengelola stres, dan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Temuan ini penting bagi profesional kesehatan mental untuk menawarkan dukungan yang memperkuat hubungan Ibu-anak dan meningkatkan kesejahteraan emosional perempuan.

D. Kerangka Berfikir

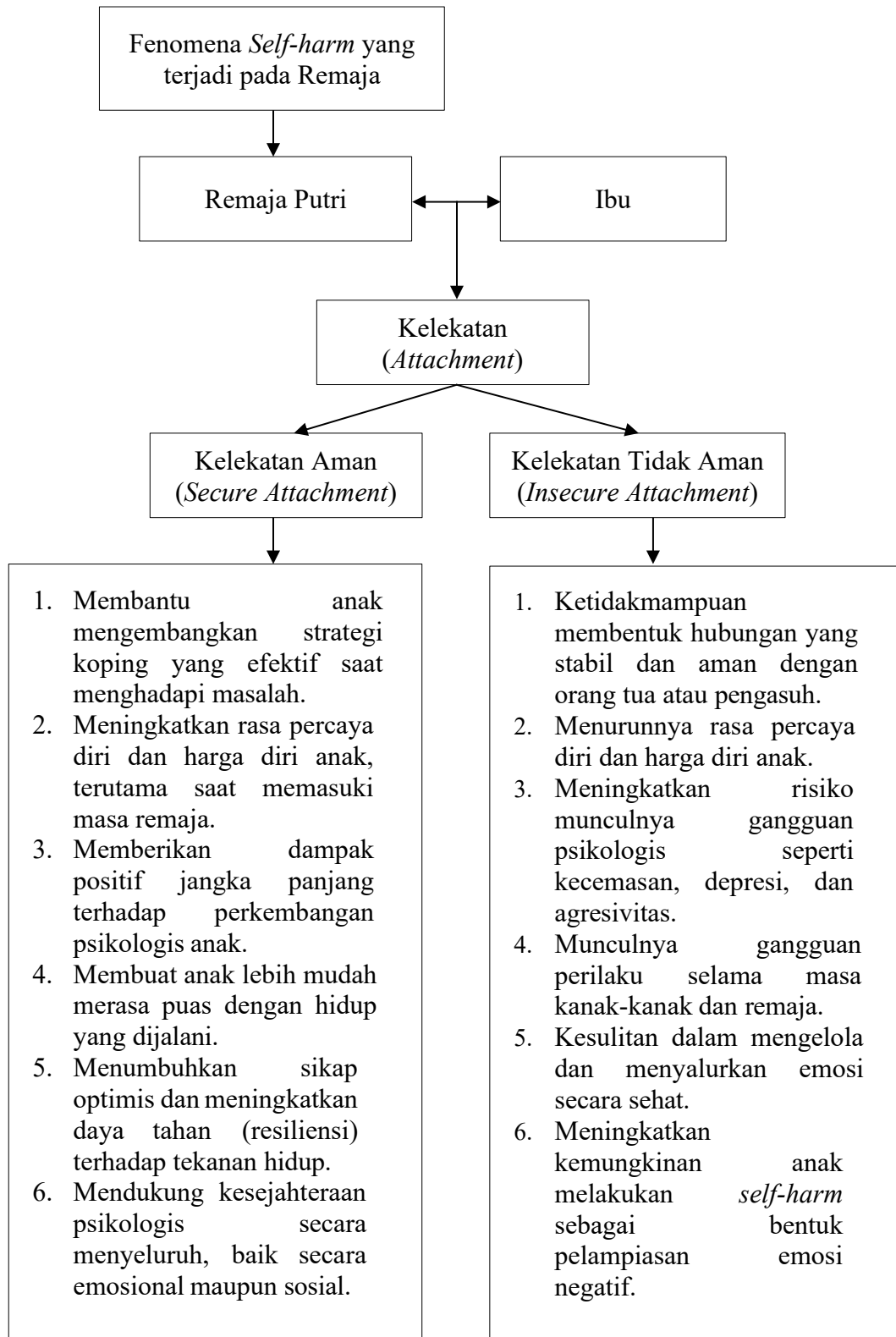
Fenomena *self-harm* pada remaja putri merupakan masalah psikologis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satu faktor penyebabnya adalah hubungan kelekatan dengan Ibu. *Self-harm* sering kali muncul sebagai bentuk pelampiasan emosi akibat kesulitan dalam mengelola stres dan tekanan psikologis. Dalam konteks ini, Ibu memiliki peran penting dalam membentuk pola kelekatan yang dapat mempengaruhi bagaimana remaja menghadapi tantangan emosional mereka. Hubungan yang erat dan penuh dukungan dengan Ibu dapat membantu remaja mengembangkan strategi koping yang sehat, sedangkan hubungan yang kurang harmonis dapat meningkatkan risiko perilaku menyakiti diri sendiri.

Teori kelekatan (*attachment theory*) yang dikembangkan oleh John Bowlby dan Mary Ainsworth menjelaskan bahwa pola kelekatan yang terbentuk sejak masa kanak-kanak akan berpengaruh terhadap perkembangan psikologis seseorang. Kelekatan yang aman (*secure attachment*) terjadi ketika ibu memberikan kasih sayang, dukungan emosional, dan responsivitas terhadap kebutuhan anak, sehingga remaja merasa aman dalam mengekspresikan emosinya. Sebaliknya, kelekatan tidak aman (*insecure attachment*), seperti pola kelekatan cemas atau menghindar, dapat menyebabkan remaja merasa kesulitan dalam mengelola

emosinya, yang pada akhirnya meningkatkan kemungkinan munculnya perilaku *self-harm* sebagai bentuk pelampiasan emosi negatif yang tidak tersalurkan dengan baik.

Dengan memahami hubungan antara pola kelekatan dan *self-harm*, dapat disimpulkan bahwa peran ibu sangat krusial dalam membentuk kesejahteraan emosional remaja putri. Remaja yang memiliki kelekatan aman dengan ibunya cenderung lebih mampu mengatasi stres dan menghadapi tantangan emosional secara adaptif. Oleh karena itu, penting bagi ibu untuk membangun hubungan yang positif dengan anak mereka agar dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan psikologis yang sehat dan mencegah perilaku *self-harm* pada remaja putri.

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk memahami secara mendalam peristiwa atau kasus tertentu. La Kahija menjelaskan bahwa pendekatan fenomenologis adalah salah satu pendekatan yang paling akrab dengan psikologi, di mana penelitian berfokus pada pengalaman subjektif individu. Pendekatan ini bertujuan untuk menggali fenomena psikis atau mental yang dialami oleh partisipan, seperti perasaan, pikiran, dan aktivitas mental mereka. Peneliti berupaya mengidentifikasi peristiwa mental yang menjadi bagian dari pengalaman hidup partisipan, yang dapat dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, atau analisis narasi.

Fenomenologis memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi realitas internal individu secara lebih mendalam, yang sangat relevan dalam penelitian psikologi dan ilmu kemanusiaan secara umum (Kahija, 2017:20). Menurut Creswell (2010:5), penelitian kualitatif mengutamakan pengumpulan data dalam bentuk kalimat tertulis, bukan angka, yang diperoleh melalui pengamatan terhadap penuturan dan perilaku partisipan. Data ini kemudian dianalisis untuk memberikan gambaran serta kesimpulan mengenai keadaan objek yang diteliti. Pendekatan induktif dalam penelitian kualitatif membantu peneliti untuk lebih memahami fakta atau fenomena yang sedang dianalisis (Zuriah, 2007:92; Kautsarindra, 2023).

Penelitian kualitatif dapat dibagi menjadi berbagai jenis, seperti yang dijelaskan oleh Denzin & Lincoln, antara lain pendekatan biografi, fenomenologi, studi kasus, grounded theory, dan etnografi. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi yang berfokus pada pengalaman subjektif dari partisipan. Tujuannya adalah untuk memahami fenomena yang dialami oleh individu secara langsung, dengan mempertimbangkan konteks unik dari pengalaman tersebut. Dalam pendekatan ini, pemahaman harus didasarkan pada sudut pandang, keyakinan, dan perspektif pribadi individu sebagai subjek yang mengalami peristiwa itu sendiri, sesuai dengan sudut pandang orang pertama (Kahija, 2017).

Fenomenologi bertujuan untuk menggali makna dari pengalaman seseorang, yang dipengaruhi oleh cara individu berhubungan dengan hal-hal yang mereka alami (Husserl, 1999; Humaira dkk., 2023). Pengetahuan muncul dari pengalaman yang disadari melalui persepsi partisipan. Oleh karena itu, fenomenologi berusaha untuk memahami pengalaman sebagaimana adanya. Dalam penelitian fenomenologi deskriptif (PFD), peneliti berfokus pada mendeskripsikan pengalaman untuk menemukan inti dari pengalaman itu sendiri. Untuk mencapai hal ini, peneliti perlu menghindari teori, penilaian, atau asumsi yang sudah ada. Peneliti harus memiliki sikap *epoché*, yaitu sikap yang bebas dari penilaian, untuk melihat pengalaman partisipan secara objektif tanpa pengaruh prasangka atau spekulasi pribadi (Kahija, 2017).

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Kabupaten Bogor. Pemilihan lokasi tersebut ditetapkan berdasarkan pertimbangan tentang kemudahan peneliti dalam menjangkau informan yang bertempat tinggal di Kabupaten Bogor, sebagaimana peneliti berasal. Sehingga peneliti dapat lebih mudah terhubung dengan informan penelitian.

C. Sumber Data

Penelitian ini menggunakan data primer, yang menurut Sugiyono (2016: 225) merupakan data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti dari sumber utama. Data primer ini diperoleh melalui wawancara dan observasi terhadap informan, yaitu individu yang memiliki informasi yang relevan dengan topik penelitian. Azwar (2018:43; Kautsarindra, 2023) juga menjelaskan bahwa data primer dikumpulkan langsung dari subjek pertama dengan menggunakan teknik pengukuran atau prosedur pengambilan data, seperti wawancara, observasi, atau instrumen yang dirancang khusus. Dalam penelitian ini, data primer dikumpulkan melalui wawancara dan observasi terhadap informan yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang berdasarkan tujuan tertentu, bukan secara acak (S. Salim & Syahrums, 2012; Nurlaila, 2023). Penggunaan teknik ini bertujuan untuk memilih subjek yang memiliki pemahaman mendalam tentang fenomena yang diteliti, sehingga subjek dapat memberikan informasi yang lebih luas dan mendalam kepada peneliti (Creswell, 2010).

Metode fenomenologis deskriptif dalam ilmu kemanusiaan

menganjurkan peneliti untuk menggunakan minimal tiga partisipan. Jumlah ini tidak berkaitan dengan analisis statistik, dan jika jumlah partisipan hanya 1 atau 2, peneliti mungkin akan kesulitan menganalisis beragam pengalaman yang berbeda. Walaupun fokus penelitian fenomenologis bukan pada jumlah orang yang mengalami suatu pengalaman, penting untuk melakukan perbandingan dengan melihat seberapa sering fenomena (peristiwa atau kejadian mental) tertentu muncul dalam pengalaman semua partisipan. Seperti yang dikatakan oleh Giorgi (dalam Kahija, 2017: 93), "Penelitian yang menggunakan pendekatan kedalaman [fenomenologis] tidak boleh disamakan dengan penelitian yang menggunakan pendekatan sampling [kuantitatif]." Oleh karena itu, meskipun peneliti dapat memilih antara 5 hingga 20 partisipan, semakin banyak jumlah partisipan, peneliti harus bekerja lebih keras dan lebih menghargai variasi fenomena dalam pengalaman partisipan daripada hanya berfokus pada bagaimana hasil penelitian dapat digeneralisasi.

Selain itu, ada kriteria untuk memilih informan tambahan yang memiliki hubungan dekat dengan responden, seperti ikatan keluarga atau teman dekat, untuk memperoleh data pendukung. Informan tambahan ini ditentukan berdasarkan rekomendasi dari informan kunci. Informan yang memiliki kedekatan atau pemahaman yang lebih mendalam dapat memberikan wawasan yang lebih beragam dan memperkaya analisis penelitian.

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Dalam pengumpulan data, observasi digunakan untuk mempelajari fenomena yang ada di sekitar subjek. Observasi dalam penelitian fenomenologis berfokus pada pengamatan mendalam terhadap perilaku, interaksi, dan situasi yang berkaitan dengan pengalaman subjektif subjek. Sebagaimana disampaikan oleh Sutrisno (dalam Anggito & Setiawan, 2018: 109), observasi adalah proses yang kompleks karena mengandalkan kemampuan pengamatan dan ingatan. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan observasi terhadap interaksi dan komunikasi yang terjadi antara remaja putri dengan ibunya, baik dalam situasi sehari-hari maupun dalam konteks tertentu yang dapat menggambarkan kelekatan tidak aman. Peneliti juga memperhatikan ekspresi emosi atau ketegangan yang mungkin muncul selama observasi untuk mendapatkan wawasan yang lebih mendalam tentang pola kelekatan yang terjadi.

2. Wawancara Mendalam (*In-depth Interview*)

Wawancara mendalam dilakukan untuk menggali pengalaman dan perspektif subjek mengenai hubungan kelekatan dengan Ibu mereka. Esternberg (dalam Satori & Komariah, 2010; Kautsarindra, 2023) menyatakan bahwa wawancara adalah proses pertukaran informasi yang dilakukan melalui tanya jawab untuk memahami makna suatu topik tertentu. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara semi-terstruktur, di mana panduan wawancara telah disiapkan sebelumnya untuk memastikan konsistensi pertanyaan, namun pewawancara tetap memiliki fleksibilitas untuk mengajukan pertanyaan lanjutan seputar pengalaman subjek. Wawancara dilakukan baik secara tatap muka

maupun melalui komunikasi daring (misalnya, menggunakan aplikasi WhatsApp atau video call) apabila diperlukan. Tujuan wawancara adalah untuk mengungkap pengalaman subjek tentang kelekatan dengan ibu, termasuk perasaan dan pandangan mereka mengenai hubungan yang kurang aman atau kurang terjalin dengan ibu mereka. Berikut ini merupakan pedoman wawancara yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.1 Pedoman Wawancara

No.	Indikator	Sub Indikator	Aspek Pertanyaan
1	Identitas Informan	Profil Informan	• Nama • Usia • Jenis Kelamin • Jumlah Saudara • Anak ke- • Asal Daerah • Suku • Domisili • Tinggal bersama • Kriteria Kesehatan Mental
		Kondisi Keluarga	• Tempat tinggal • Status pernikahan orang tua • Pekerjaan orang tua • Kualitas hubungan dengan ibu dan ayah • Pola asuh orang tua • Sikap orang tua dalam mendidik anak • Sikap orang tua dalam menghadapi masalah • Hubungan dengan saudara sekandung • Hubungan informan dengan keluarga besar • Hubungan keluarga inti dengan keluarga besar • Peran anggota keluarga lain dalam mendampingi saat adanya masalah

			Kondisi ekonomi keluarga
2	Perilaku <i>Self-harm</i>	Bentuk Perilaku	- Mengoyak atau mencabik-cabik kulit. - Menarik rambut secara paksa dalam jumlah banyak. - Menggores, menggaruk, atau mencubit kulit hingga luka atau pendarahan. - Membanting atau memukul benda ke tubuh sendiri. - Mengukir tulisan atau pola pada permukaan kulit. - Menyulut atau membakar kulit dengan rokok, api, atau air panas.
3	Kelekatan dengan Ibu	Kualitas Hubungan dengan Ibu	- Hubungan informan dengan Ibu sejak kecil - Tingkat kedekatan emosional antara informan dengan Ibu - Frekuensi dan kualitas interaksi sehari-hari antara informan dengan Ibu - Pengalaman positif atau momen bermakna bersama Ibu
		Kedekatan Emosional dengan Ibu	- Peran Ibu menurut informan - Perasaan informan jika tidak ada sosok Ibu - Harapan informan terhadap peran Ibu di masa depan
		Respon Ibu Terhadap Kebutuhan Emosional	- Kenyamanan informan dalam mengungkapkan perasaan - Persepsi informan terhadap perhatian dan kepedulian Ibu
4	Kaitan atau Hubungan	Pengaruh kualitas	Persepsi informan tentang bagaimana

	antara Kelekatan dan <i>Self-harm</i>	kelekatan terhadap kondisi emosional yang berkaitan dengan <i>self-harm</i> .	hubungan dengan Ibu memengaruhi kestabilan emosional • Hubungan antara perasaan tidak diterima, diabaikan, atau kurang dipahami oleh Ibu dengan munculnya dorongan self-harm • Dampak dari pola komunikasi dan kelekatan dengan Ibu terhadap cara informan mengelola emosi • Kaitan antara kurangnya dukungan emosional dari Ibu dengan pilihan untuk menyakiti diri
--	---------------------------------------	---	---

3. Telaah Dokumen

Menurut Sugiyono (2010), dokumen merupakan catatan peristiwa yang telah terjadi dan sering digunakan sebagai sumber informasi yang dapat dipercaya. Dalam penelitian ini, telaah dokumen dilakukan untuk mendalami lebih lanjut mengenai pola-pola kelekatan yang teridentifikasi. Dokumen yang digunakan antara lain adalah catatan pribadi, percakapan atau komunikasi tertulis antara remaja putri dengan ibunya, serta jurnal pribadi yang bisa memberikan gambaran lebih jelas tentang pengalaman remaja dalam berinteraksi dengan ibu mereka. Telaah dokumen juga mencakup studi literatur yang relevan, seperti artikel dan penelitian terdahulu yang membahas topik kelekatan tidak aman pada remaja putri. Dengan menggunakan dokumen ini, peneliti dapat memperkaya hasil observasi dan wawancara untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengalaman subjek

dalam konteks kelekatan tidak aman.

E. Prosedur Analisis Data dan Interpretasi Data

Dalam penelitian ini, proses analisis dan interpretasi data dilakukan melalui identifikasi serta penyusunan data secara sistematis yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi. Langkah ini bertujuan agar data yang dikumpulkan dapat dianalisis serta diinterpretasikan secara lebih mendalam dan bermakna. Teknik analisis data mencakup pengelompokan informasi ke dalam kategori tertentu, mendeskripsikan data dalam unit-unit yang lebih kecil, melakukan sintesis, mengorganisasikan data dalam pola-pola tertentu, serta menentukan aspek-aspek yang paling relevan untuk diteliti lebih lanjut. Setelah itu, peneliti mengaitkan temuan data dengan teori yang relevan guna mendapatkan jawaban dari analisis yang dilakukan, lalu merumuskan kesimpulan agar hasil penelitian dapat dipahami dengan jelas oleh peneliti maupun pembaca lainnya (Sugiyono, 2008).

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *Descriptive Phenomenological Analysis* (DPA). Alur pendekatan ini dijelaskan oleh Kahija (2017) sebagai berikut:

1. Peneliti memulai dengan mengembangkan sikap fenomenologis melalui proses *epoche*, di mana peneliti menanggalkan asumsi-asumsi yang ada dan tidak menggunakan teori, anggapan, atau penelitian sebelumnya. Peneliti harus menerima pengalaman Subjek secara terbuka dan netral, tanpa prasangka.
2. Peneliti kemudian membaca transkrip wawancara untuk mendapatkan pemahaman menyeluruh tentang isi transkrip tersebut. Proses ini dilakukan

dengan membaca secara berulang untuk menyelami pengalaman Subjek secara lebih mendalam.

3. Pada tahap berikutnya, peneliti membuat unit-unit makna dengan membaca kembali transkrip dan memberikan makna pada setiap unit informasi yang ditemukan.
4. Peneliti kemudian mentransformasikan unit-unit makna tersebut menjadi deskripsi yang sensitif secara psikologis, yang menggambarkan pengalaman masing-masing Subjek secara lebih jelas.
5. Peneliti melakukan sintesis atau penyatuan dari seluruh deskripsi yang ada. Sebelum merumuskan inti dari pengalaman, peneliti melakukan variasi imajinatif untuk mengonsolidasikan dan menyaring kembali deskripsi psikologis yang ada. Hubungan antara deskripsi-deskripsi ini kemudian mengarah pada tema-tema esensial yang menjadi inti dari pengalaman Subjek yang diteliti.

F. Keabsahan Data

Keabsahan data dalam penelitian kualitatif ini dinilai berdasarkan empat aspek utama, yaitu kredibilitas (keterpercayaan), transferabilitas (keteralihan), dependabilitas (kebergantungan), dan konfirmabilitas (kepastian data) (Sugiyono, 2012: 121). Untuk memastikan kredibilitas data, penelitian ini menggunakan beberapa teknik, antara lain diskusi dengan teman sejawat, penggunaan referensi literatur, peningkatan ketekunan penelitian, dan triangulasi data. Diskusi dilakukan antara peneliti dengan rekan sejawat, khususnya mahasiswa psikologi yang memiliki pengalaman atau pengetahuan tentang penelitian kualitatif. Referensi yang digunakan

adalah penelitian terdahulu yang relevan, seperti studi tentang hubungan ibu dan anak dalam konteks kelekatan, untuk memastikan bahwa data yang ditemukan dalam penelitian ini sejalan dengan temuan-temuan sebelumnya. Ketekunan penelitian dilakukan melalui observasi yang intensif dan berkesinambungan terhadap interaksi remaja putri dengan ibu, serta melalui wawancara mendalam dengan informan yang memiliki pengalaman terkait. Sedangkan triangulasi data digunakan untuk memeriksa keabsahan data dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber atau metode.

Triangulasi data dalam penelitian ini mengikuti empat jenis yang diungkapkan oleh Denzin (dalam Moleong, 2017: 330), antara lain:

1. Triangulasi Sumber

Data yang diperoleh dari wawancara akan diverifikasi dengan membandingkannya dengan data lain yang relevan, seperti hasil observasi dan dokumen terkait. Sebagai contoh, peneliti akan membandingkan pernyataan informan mengenai hubungan kelekatan dengan ibu dengan data observasi yang menunjukkan perilaku sehari-hari mereka.

2. Triangulasi Metode

Peneliti akan memeriksa kebenaran data dengan menggunakan instrumen pengumpulan data yang berbeda, seperti wawancara dan observasi. Selain itu, data yang diperoleh dari wawancara akan dipastikan kebenarannya dengan membandingkannya dengan data yang dikumpulkan dengan metode yang serupa.

3. Triangulasi Dengan Penyidik

Untuk meminimalkan bias, peneliti dapat bekerja sama dengan peneliti lain atau pengamat lain untuk melakukan pengecekan data, memastikan bahwa analisis yang dilakukan tidak menyimpang dari fakta yang ditemukan di lapangan.

4. Triangulasi Teori

Data yang diperoleh akan dibandingkan dengan teori-teori terkait, seperti teori kelekatan Bowlby atau teori lainnya yang relevan dengan dinamika hubungan ibu dan anak. Dengan cara ini, peneliti dapat memvalidasi temuan penelitian berdasarkan landasan teori yang ada.

G. Etika Penelitian

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini berkaitan langsung dengan kehidupan pribadi Subjek. Oleh karena itu, penting untuk menjalankan etika penelitian dalam prosesnya (Nurlaila, 2023). Sebagai peneliti fenomenologi, ada empat aspek utama yang harus diperhatikan, yaitu:

1. Menyediakan lembar informasi yang menjelaskan detail tentang penelitian kepada Informan.
2. Menyediakan lembar persetujuan yang harus dibaca dan disetujui oleh Informan sebelum wawancara dilakukan.
3. Komitmen peneliti untuk menjaga kerahasiaan dengan menyamarkan identitas Informan.
4. Peneliti melakukan refleksi mengenai potensi dampak atau konsekuensi negatif yang mungkin timbul dari penelitian, baik yang bersifat pribadi maupun sosial bagi Informan.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Informan

Pelaksanaan penelitian dimulai dengan melakukan implementasi ilmu yang diperoleh peneliti selama menjadi *peer counselor* di Walisongo Health Professional Development Center (WHPDC) periode 2024–2025. Dalam menjalankan peran tersebut, peneliti menerima beberapa jadwal permintaan konseling dari remaja putri di lingkungan sekitar tempat tinggal. Selama proses konseling, peneliti menemukan adanya pola masalah yang berkaitan dengan relasi antara remaja putri dan ibu mereka, yang ternyata berperan dalam munculnya perilaku *self-harm*. Temuan ini kemudian menjadi pijakan awal dalam penyusunan fokus penelitian. Berdasarkan salah satu klien, peneliti mengembangkan teknik *snowball sampling* hingga akhirnya diperoleh beberapa nama remaja lain yang juga memiliki pengalaman serupa.

Peneliti menetapkan enam remaja putri sebagai informan melalui teknik purposive sampling berdasarkan arahan dari dosen pembimbing. Informan yang dipilih memenuhi kriteria, yaitu berusia 15–21 tahun, berdomisili di Kabupaten Bogor, memiliki riwayat perilaku *self-harm*, dan bersedia mengikuti proses wawancara. Masing-masing informan telah mendapatkan penjelasan mengenai tujuan serta prosedur penelitian, kemudian menyatakan persetujuan melalui pengisian dan penandatanganan lembar persetujuan partisipasi. Proses pengumpulan data berlangsung pada tanggal 10 Mei hingga 5 Juni 2025, disesuaikan dengan waktu luang dan

kesiapan tiap informan. Wawancara dilaksanakan secara langsung, direkam menggunakan ponsel, serta didukung dengan pencatatan anekdot untuk menjaga keakuratan dan kedalaman data kualitatif.

1. Informan 1 N

Wawancara dengan N dilaksanakan secara langsung pada tanggal 30 Mei 2025, dengan durasi selama 40 menit. N adalah seorang remaja perempuan berusia 14 tahun yang saat ini duduk di bangku kelas 2 SMP. Ia merupakan anak kedua dari tiga bersaudara dan tinggal bersama keluarganya. Dalam wawancara ini, N mengungkapkan bahwa ia pernah mengunjungi psikolog sekali karena indikasi depresi, namun pengalaman tersebut tidak memberikan perubahan signifikan karena ia tidak terbuka selama sesi konseling. Obat yang sempat diberikan hanya dikonsumsi sebentar dan tidak menimbulkan ketergantungan. Secara keseluruhan, pengalaman tersebut tidak memberikan dampak jangka panjang terhadap kondisi psikologis N, karena menurut pengakuannya, saat ini ia mengelola emosinya dengan cara yang berbeda, meski masih ada kecenderungan menyakiti diri secara verbal.



Gambar 4.1 Wawancara Informan 1 (N)

Dalam lingkungan keluarga, hubungan antara orang tua N saat ini digambarkan cukup stabil, terutama dengan kehadiran kakaknya yang menciptakan suasana rumah yang lebih hangat. N merasa bahwa kakaknya berperan penting dalam dinamika keluarga, menciptakan ruang komunikasi yang lebih terbuka dan akrab, khususnya bagi N dan adiknya. Keberadaan kakak menjadi sosok penengah yang membuat suasana rumah lebih kondusif, terutama dalam konteks relasi dengan ibu. Namun, N juga menyebut bahwa pada masa lalu sempat terjadi konflik emosional yang cukup berat, termasuk insiden kekerasan verbal dan fisik dari sang ibu yang membekas hingga kini, seperti hinaan, tindak kasar, dan rasa tidak dianggap yang dialaminya semasa kecil.

Ketika membahas pengalaman self-harm, N mengaku pernah melakukan tindakan menyakiti diri dengan cutter, namun menyebut bahwa hal tersebut lebih dipicu oleh fenomena FOMO (fear of missing out) karena pengaruh lingkungan sekitarnya. Saat ini, bentuk self-harm yang dilakukan lebih bersifat verbal, seperti menyalahkan atau merendahkan diri sendiri ketika menghadapi tekanan. Pemicu utama dari perilaku tersebut berasal dari pengalaman masa kecil, terutama ketika mendapatkan perlakuan yang merendahkan dan menyakitkan secara emosional dari ibu. Ia mengungkapkan bahwa rasa tidak diterima, merasa menjadi beban, hingga mendengar ucapan negatif dari orang tua, menjadi penyebab utama munculnya dorongan untuk menyakiti diri sendiri sebagai bentuk pelampiasan.

Hubungan emosional N dengan ibunya saat ini tergolong kompleks. Meskipun frekuensi komunikasi cukup terjaga dan interaksi sehari-hari berlangsung aktif karena ibunya dikenal sebagai pribadi yang cerewet dan penuh perhatian, kedekatan emosional yang mendalam belum sepenuhnya terbangun. N merasa bahwa ibunya kerap tidak bisa memahami sudut pandangnya, terlebih ketika N mencoba menyampaikan perasaan. Respon yang diberikan ibunya sering kali justru menambah beban emosi, seperti menanggapi dengan penolakan atau meremehkan kondisi psikologis N. Hal ini membuat N cenderung memilih untuk tidak terbuka dan memendam emosinya sendiri.

2. Informan 2 A

Wawancara dengan A dilaksanakan secara langsung pada tanggal 10 Mei 2025, dengan durasi selama 15 menit. A merupakan seorang remaja perempuan berusia 15 tahun, merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Ia tinggal di Citeureup bersama ibunya yang merupakan ibu rumah tangga dan ayah yang bekerja sebagai driver online. Meskipun berasal dari keluarga dengan latar belakang perceraian, subjek menyampaikan bahwa hubungan antara ibunya dan ayah sambungnya saat ini cukup baik. Pola asuh yang diterapkan oleh orang tua cenderung berada di antara otoriter dan demokratis, ibu memberikan ruang bagi subjek untuk membuat pilihan sendiri, seperti dalam hal pendidikan, namun tetap menerapkan batasan dan aturan dalam beberapa hal. Sikap orang tua dalam menghadapi masalah juga dinilai cukup tertutup, mereka jarang menunjukkan konflik secara langsung, meskipun subjek mengaku

tetap bisa mendengar perselisihan yang terjadi di antara mereka.



Gambar 4.2 Wawancara Informan 2 (A)

Hubungan subjek dengan adiknya tergolong dekat, dan interaksi sehari-hari sering dilakukan melalui kegiatan ringan seperti jajan bersama. Relasi dengan keluarga besar pun cukup erat, terutama karena tempat tinggal mereka berdekatan dan sering mengadakan acara bersama. Namun demikian, di balik kehidupan sosial keluarga yang tampak akrab, subjek menyimpan pengalaman emosional pribadi yang tidak selalu ia bagikan kepada orang tua. Hal ini ditunjukkan dari pengakuannya bahwa ia pernah melakukan self-harm dalam bentuk menyilet tangan saat mengalami tekanan emosional, khususnya setelah mendengar pertengkaran orang tua. Meskipun perilaku tersebut kini telah jarang terjadi, fakta bahwa subjek pernah melakukannya mencerminkan adanya kebutuhan emosional yang belum terpenuhi secara optimal di dalam lingkungan keluarganya.

Kedekatan emosional subjek dengan ibunya tergolong rendah. Sejak kecil, hubungan mereka cukup hangat, sering melakukan aktivitas

bersama saat kondisi ekonomi keluarga masih stabil. Namun, kondisi tersebut berubah seiring waktu; kini mereka jarang berinteraksi secara emosional karena kesibukan masing-masing. Subjek merasa bahwa ketika mencoba bercerita kepada ibu, respons yang diterima cenderung bersifat menggurui atau disertai dengan ceramah, bukan empati. Akibatnya, ia merasa kurang dipahami dan tidak mendapatkan ruang aman untuk mengekspresikan perasaannya. Sebagai gantinya, subjek lebih memilih untuk berbagi cerita kepada teman, yang dianggap lebih bisa menerima dan memahami dirinya.

Frekuensi komunikasi sehari-hari antara subjek dan ibu lebih banyak bersifat fungsional seperti memberi perintah atau arahan, dibandingkan dengan percakapan yang bersifat emosional atau mendalam. Interaksi yang terjadi biasanya terbatas pada hal-hal domestik seperti menyuruh makan atau membantu pekerjaan rumah. Setelah itu, masing-masing anggota keluarga cenderung sibuk sendiri, misalnya dengan bermain ponsel di kamar. Kondisi ini memperlihatkan adanya jarak emosional yang cukup signifikan antara subjek dan ibunya. Subjek sendiri mengakui bahwa hubungan yang lebih hangat dan terbuka dengan ibu bisa membantunya dalam mengelola emosi secara lebih sehat. Namun karena tidak merasa cukup didukung secara emosional, ia sering memilih untuk menghadapi tekanan psikologis secara mandiri, yang berujung pada perilaku menyakiti diri sendiri.

3. Informan 3 Q

Wawancara dengan Q dilaksanakan secara langsung pada tanggal 31 Mei 2025, dengan durasi selama 40 menit. Q adalah seorang remaja perempuan berusia 14 tahun yang sebentar lagi akan menginjak usia 15 tahun. Ia merupakan anak kedua dari dua bersaudara dan tinggal bersama kedua orang tuanya. Ayahnya bekerja sebagai karyawan swasta di Indocement, sedangkan ibunya adalah ibu rumah tangga yang juga sesekali menjual produk skincare. Hubungan antara kedua orang tua Q berjalan baik secara umum. Meskipun demikian, suasana di rumah sering kali terasa sepi karena kesibukan masing-masing anggota keluarga dan minimnya interaksi yang terjalin secara rutin.



Gambar 4.3 Wawancara Informan 3 (Q)

Q pernah mendapatkan penilaian dari saudaranya yang berprofesi sebagai psikolog dan disebut memiliki kecenderungan avoidant personality akibat pengalaman perundungan yang dialami sejak SD hingga awal SMP. Q mengaku pernah merasa sangat tidak percaya pada orang lain, termasuk guru, karena pengalaman difitnah oleh guru BK.

Meskipun ia memiliki saudara yang paham soal psikologi, Q mengalami hambatan dalam mengakses bantuan psikologis karena ibunya memandang kunjungan ke psikolog sebagai sesuatu yang negatif atau menandakan ketidakwarasan.

Q menilai bahwa pola asuh dalam keluarganya cenderung permisif. Orang tuanya tidak menuntut terlalu banyak dalam hal akademik atau pencapaian pribadi, namun sering kali membandingkan dirinya dengan sang kakak, terutama dalam aspek fisik, yang membuat Q merasa minder. Ia merasa lebih dekat secara emosional dengan ayah, meskipun tidak banyak bercerita karena terbiasa memendam perasaan sejak kecil. Sementara itu, hubungannya dengan ibu membaik setelah ia menjalani operasi usus buntu, namun tetap ada jarak emosional dalam komunikasi sehari-hari.

Q pernah melakukan self-harm pada akhir tahun 2023, saat ia merasa sangat tertekan karena dijauhi oleh teman-teman dan dikhianati oleh sahabat dekatnya. Pada saat yang sama, kondisi keluarganya juga sedang tidak harmonis, sehingga ia merasa tidak memiliki tempat bercerita maupun mendapat dukungan emosional. Luka emosional tersebut mendorong Q untuk menyakiti diri menggunakan cutter sebagai bentuk pelarian dari rasa sakit yang ia alami secara psikis. Pengalaman tersebut menunjukkan adanya kesulitan dalam regulasi emosi, terutama saat merasa terabaikan dan tidak didengar.

Q menyadari bahwa hubungan dengan ibunya turut mempengaruhi kestabilan emosinya. Ia sangat jarang menceritakan perasaan atau

masalah karena takut mendapatkan respons negatif atau diabaikan. Menurut Q, ibunya sulit ditebak emosinya, sehingga ia hanya memilih waktu tertentu untuk berbicara, seperti saat sang ibu sedang dalam suasana hati yang baik. Kurangnya validasi dari ibu membuat Q merasa ragu untuk terbuka dan lebih memilih memendam perasaan. Hal ini menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kerentanan emosional dan pengalaman self-harm di masa lalu.

4. Informan 4 NT



Gambar 4.4 Wawancara Informan 4 (NT)

Wawancara dengan NT dilaksanakan secara langsung pada tanggal 31 Mei 2025, dengan durasi selama 58 menit. NT adalah seorang remaja perempuan berusia 15 tahun yang tinggal di Bogor. Ia merupakan anak sulung dari dua bersaudara dan hidup bersama kedua orang tuanya. Ayahnya berasal dari wilayah Bogor Timur, sementara ibunya juga berasal dari daerah yang sama. Meskipun belum pernah berkonsultasi dengan psikolog secara langsung, NT mengandalkan seorang sepupu sebagai tempat bercerita ketika mengalami tekanan emosional. Hubungan dengan sepupunya terasa lebih aman dan nyaman

dibandingkan dengan keluarganya sendiri, terutama karena ia merasa kurang dapat mengekspresikan perasaannya secara terbuka di lingkungan rumah.

NT mengalami dinamika keluarga yang cukup kompleks, khususnya dalam relasinya dengan ayah dan ibunya. Ayahnya dikenal sebagai sosok yang menuntut secara akademik dan cenderung keras, sehingga membuat NT merasa tertekan dan takut ketika tidak memenuhi ekspektasi. Sebaliknya, ibunya lebih suportif dan fleksibel, mendorong NT untuk melakukan yang terbaik tanpa merasa terbebani. Kondisi rumah yang tidak harmonis sering kali diperparah oleh konflik antara kedua orang tuanya, bahkan sampai pada tingkat kekerasan verbal dan fisik yang disaksikan langsung oleh NT sejak usia dini.

Pengalaman konflik dalam keluarga yang terjadi sejak kecil mempengaruhi kondisi psikologis NT. Puncaknya terjadi pada usia kelas 5 SD saat pandemi, di mana ia merasa sangat kesepian dan tidak memiliki tempat untuk bercerita. Dalam kondisi terisolasi, NT mulai melakukan self-harm sebagai pelarian dari tekanan batin dan perasaan tidak berdaya. Meskipun ia akhirnya mampu menghentikan perilaku tersebut, pengalaman tersebut meninggalkan trauma yang memicu ketakutan atau getaran emosional ketika menghadapi situasi yang mirip di kemudian hari.

Kedekatan emosional NT dengan ibunya menjadi faktor penting dalam pengelolaan emosinya. NT mengakui bahwa peran ibunya sangat besar dalam memberikan rasa aman dan stabil, terutama ketika ia berada

dalam kondisi emosional yang tidak stabil. Ibunya mulai membuka diri sebagai tempat cerita ketika mengetahui NT mengalami patah hati, yang menjadi titik balik dalam hubungan mereka. Sejak saat itu, NT merasa lebih lega dan tenang setelah bisa berbagi cerita, yang menunjukkan pentingnya peran ibu sebagai figur pengasuh dan pendamping emosional.

NT menyadari bahwa dukungan emosional dari ibu sangat berpengaruh dalam mengatasi stres dan menjaga keseimbangan psikologisnya. Kurangnya peran emosional dari orang tua, terutama ketika ibu tidak hadir secara fisik maupun emosional, dapat menjadi pemicu bagi munculnya perilaku menyakiti diri. Saat ini, meskipun NT lebih terbuka pada ibunya untuk masalah di luar keluarga, ia masih menyimpan sendiri permasalahan yang berkaitan dengan kondisi rumah tangganya. Hal ini mencerminkan adanya kebutuhan untuk ruang aman dan komunikasi yang konsisten dalam keluarga, agar remaja seperti NT dapat tumbuh dengan dukungan emosional yang memadai.

5. Informan 5 R

Wawancara dengan R dilaksanakan secara langsung pada tanggal 24 Mei 2025, dengan durasi selama 31 menit. RC adalah seorang remaja perempuan berusia 15 tahun yang tinggal di Karanggen bersama ibunya, bibinya, dan pamannya. Ia merupakan anak tunggal dan saat ini tinggal serumah dengan keluarga ibunya, termasuk bibi yang baru saja melahirkan. Di rumah tersebut, RC merasa cukup akrab dengan hewan peliharaannya, yaitu seekor kucing yang menjadi satu-satunya teman dekat di rumah. RC tidak memiliki banyak teman di lingkungan

rumahnya, sehingga ia merasa lebih nyaman dan terhubung secara emosional dengan kucing peliharaannya. Kucing tersebut menjadi bagian penting dalam hidupnya dan memberikan rasa nyaman serta kedekatan emosional yang tidak ia dapatkan dari anggota keluarga lainnya.



Gambar 4.5 Wawancara Infroman 5 (R)

Hubungan RC dengan ibunya tergolong tidak terlalu dekat. Meskipun mereka tinggal serumah, RC merasa tidak memiliki ruang yang cukup untuk terbuka kepada ibunya. Ia menyadari bahwa ibunya sibuk bekerja, terutama di bidang catering, untuk mencukupi kebutuhan hidup mereka, namun hal itu justru membuat RC merasa tidak enak hati jika harus membebani ibunya dengan cerita atau keluhan pribadi. Hal tersebut membentuk pola komunikasi yang tertutup dari pihak RC, sehingga ia tidak terbiasa menyampaikan perasaan atau masalah yang dihadapinya, baik kepada ibunya maupun anggota keluarga lain. Sementara itu, hubungannya dengan ayah kandung bisa dikatakan sangat renggang. Setelah kedua orang tuanya berpisah dan tidak tinggal serumah, RC hanya sesekali berkomunikasi dengan ayahnya, seperti saat momen Lebaran, namun di luar itu nyaris tidak ada interaksi.

RC juga menyebutkan bahwa pola asuh yang ia alami cenderung otoriter. Ketika ada keputusan atau aturan yang dibuat oleh anggota keluarga, RC merasa tidak memiliki ruang untuk berpendapat atau bernegosiasi. Ia harus selalu menuruti apa yang dikatakan orang dewasa di rumah, tanpa mempertimbangkan perasaannya sendiri. Hal ini diperparah oleh pengalaman yang menyakitkan ketika kucing kesayangannya dikurung di gudang karena dianggap mengganggu bayi dari bibi dan pamannya. RC merasa sangat terpukul karena tidak ada satu pun anggota keluarga, termasuk ibunya, yang membelanya dalam situasi tersebut. Ia merasa diperlakukan tidak adil dan tidak didukung oleh orang-orang terdekatnya.

Situasi tersebut menjadi salah satu pemicu awal dari perilaku menyakiti diri sendiri (self-harm) yang dilakukan RC. Ia mengaku pertama kali mulai melakukan self-harm sejak akhir masa SD hingga kelas 7, dengan puncaknya terjadi ketika kucingnya dikurung dan ia tidak mendapat pembelaan dari ibunya. Di dalam gudang yang gelap dan sepi, tempat kucingnya dikurung, RC sering kali merasa sangat sedih, kesepian, dan tidak terlihat. Di ruang itulah ia melakukan self-harm sebagai bentuk pelampiasan emosi yang tidak bisa ia salurkan lewat cara lain. Menangis saja tidak cukup untuknya, dan karena ia tidak memiliki siapa pun yang bisa menjadi tempat bercerita, ia merasa bahwa menyakiti diri sendiri menjadi satu-satunya cara untuk mengeluarkan rasa sakit emosionalnya.

RC menyadari bahwa pola komunikasi dan kedekatannya dengan

ibunya memiliki dampak besar terhadap cara ia mengelola emosi. Ia merasa menjadi pribadi yang kurang percaya diri, terutama di lingkungan sosial seperti sekolah. Dahulu ia cukup aktif dan berani berteman, namun belakangan ini ia merasa lebih pasif dan menarik diri. Ia merasa seperti tidak diterima di rumah, dan perasaan itu terbawa dalam pergaulannya sehari-hari. Kondisi ini menyebabkan RC kesulitan untuk membangun hubungan sosial yang sehat dan cenderung menyimpan masalahnya sendiri tanpa berbagi kepada orang lain, baik kepada keluarga inti, keluarga besar, maupun teman.

Ketidakhadiran dukungan emosional dari ibunya juga berpengaruh besar terhadap pilihan RC untuk mengekspresikan stres dan emosi negatif melalui self-harm. Ia mengungkapkan bahwa ketika merasa tidak diperhatikan oleh ibunya, ia merasa perlu mencari saluran lain untuk mengekspresikan emosinya, dan sayangnya ia menemukan pelampiasan tersebut melalui cara yang menyimpang. RC merasa bahwa ketika tidak ada perhatian atau ruang aman untuk mengekspresikan diri, maka self-harm menjadi satu-satunya respons yang terasa bisa “melegakan” perasaannya. Hal ini menunjukkan bahwa kebutuhan akan komunikasi yang terbuka dan dukungan emosional dari orang tua sangat penting dalam pembentukan regulasi emosi remaja, serta dalam mencegah perilaku berisiko seperti menyakiti diri sendiri.

6. Informan 6 SA

Wawancara dengan SA dilaksanakan secara langsung pada tanggal 5 Juni 2025, dengan durasi selama 55 menit. SA adalah seorang remaja perempuan berusia 14 tahun yang merupakan anak sulung dari dua bersaudara. Ia tinggal di daerah Nambo bersama keluarganya. Sebagai anak pertama, SA memiliki tanggung jawab moral yang lebih besar, tetapi dalam kesehariannya ia tidak merasakan kedekatan emosional dengan kedua orang tuanya, terutama dengan ibu. Meskipun berada dalam satu rumah, hubungan antara SA dan kedua orang tuanya cenderung datar dan minim interaksi mendalam.



Gambar 4.6 Wawancara Informan 6 (SA)

Berdasarkan pengakuan SA, pola asuh yang diterapkan orang tuanya, khususnya ibu, cenderung bersifat otoriter. S merasa dituntut untuk memenuhi ekspektasi tertentu, seperti masuk ke sekolah unggulan atau meningkatkan nilai akademiknya, tanpa adanya pendampingan nyata seperti bantuan belajar atau bimbingan tambahan. Ia merasa ditekan secara emosional, tetapi tidak mendapatkan dukungan yang

memadai. Tuntutan tersebut hanya berupa perintah dan tekanan, bukan ajakan kerja sama atau pendampingan yang bersifat demokratis. Tidak adanya dukungan ini memperparah ketegangan antara S dan ibunya, membuatnya merasa sendirian dalam menghadapi tekanan hidupnya.

SA menggambarkan situasi rumah sebagai lingkungan yang dingin secara emosional. Interaksi sehari-hari antara SA dan ibunya sangat terbatas, bahkan hanya berlangsung sekitar 5 sampai 15 menit per hari, biasanya hanya berupa instruksi seperti makan dan mandi. Komunikasi yang jarang terjadi tersebut tidak mencerminkan relasi emosional yang sehat. Bahkan ketika SA menangis karena merasa kelelahan atau sedih, ibunya hanya diam dan tidak merespons secara empatik. Kondisi ini menyebabkan SA merasa tidak nyaman untuk mengungkapkan perasaannya karena khawatir akan mendapatkan respons negatif atau bahkan dimarahi, yang pada akhirnya membuatnya semakin tertutup.

Kurangnya kedekatan emosional dan minimnya validasi dari orang tua, terutama ibu, memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi psikologis SA. Ia sering merasa tidak dipahami, kesepian, dan tertekan. Emosinya sangat dipengaruhi oleh suasana hati ibunya. Ketika sang ibu dalam kondisi marah, S merasakan penurunan mood yang drastis, sedangkan ketika ibunya tenang, ia pun merasa lebih lega. Bahkan dalam beberapa kondisi, perasaan tertekan itu memunculkan keinginan untuk menyakiti diri atau pergi jauh, meskipun belum sampai pada tindakan melukai tubuh secara langsung. SA mengaku pernah membanting barang sebagai bentuk pelampiasan emosi, dan merasa sedikit lega setelahnya.

Hal ini menunjukkan bahwa ia sedang berjuang dengan kestabilan emosi yang belum dapat ia kelola dengan baik.

Dalam keterbatasan tersebut, SA masih memiliki harapan agar ibunya dapat berubah menjadi lebih lembut dan tidak melulu marah atau membentak. Ia menginginkan komunikasi yang lebih santai dan terbuka, di mana ia bisa menyampaikan isi hati tanpa takut dihakimi atau dimarahi. Harapan ini menunjukkan bahwa meskipun S mengalami luka emosional, ia tetap menginginkan perbaikan hubungan dengan orang tuanya, terutama ibunya. Potensi dukungan emosional dari lingkungan luar, seperti sekolah atau komunitas, sangat penting untuk membantunya melalui masa remaja yang penuh tekanan. SA membutuhkan ruang aman untuk mengekspresikan diri dan mendapatkan bimbingan emosional yang sehat, agar ia dapat tumbuh menjadi individu yang lebih stabil dan percaya diri.

Tabel 4.1 Karakteristik Informan

No.	Nama (Inisial)	Usia	Jumlah Saudara	Domisili
1.	N	14	3	Kabupaten Bogor
2.	A	15	2	Kabupaten Bogor
3.	Q	14	2	Kabupaten Bogor
4.	NT	15	2	Kabupaten Bogor

5.	R	15	1	Kabupaten Bogor
6.	SA	14	2	Kabupaten Bogor

B. Temuan Penelitian

1. Perilaku *Self-harm*

Perilaku *self-harm* atau menyakiti diri sendiri merupakan bentuk respon terhadap tekanan psikologis yang tak tersalurkan secara sehat. Berdasarkan wawancara dengan lima informan, ditemukan bahwa tindakan menyakiti diri ini terjadi dalam berbagai bentuk dan latar belakang, yang sebagian besar dipicu oleh kondisi psikososial seperti konflik keluarga, perundungan, kesepian, hingga pengaruh lingkungan pertemanan.

Self-harm juga banyak dilakukan sebagai respons langsung terhadap konflik internal dalam keluarga. Informan 2 misalnya, menggambarkan bagaimana pertengkaran antara orang tua menjadi pemicu utama bagi dirinya untuk menyakiti tubuhnya.

“Kalau aku lebih ke baret-baret tangan pakai silet” (W2.70)

“pas denger orang tua berantem” (W2.72).

Ini menunjukkan bahwa konflik keluarga, terlebih yang disaksikan secara langsung oleh anak, menimbulkan tekanan emosional besar yang tak mampu mereka ungkapkan dalam bentuk komunikasi verbal. Akibatnya, tubuh menjadi media pelampiasan dari emosi yang terpendam.

Kondisi keluarga yang tidak harmonis juga diceritakan oleh

Informan 3. Ia mengungkapkan bahwa saat masih duduk di bangku kelas 7, ia mengalami perundungan dan dijauhi oleh teman-temannya. Dalam waktu yang bersamaan, keluarganya pun berada dalam situasi yang tidak stabil.

“Waktu kelas 7 itu sekitar 2023 akhirnya. Saya tuh ngerasa dibully kan. Apalagi saya tiba-tiba teman-teman saya ini kayak ngejauhin saya... Apalagi waktu di situ keluarga saya tuh lagi gak baik-baik saja gitu. Jadi kayak gimana ya pemikiran aku waktu itu ya. Pokoknya tuh aku dulu kesepian banget temannya. Tiba-tiba ada suatu niat, apa ya, niat jahat di hati kayak gitu” (W3.98)

Dari penuturan ini, terlihat jelas bahwa isolasi sosial yang terjadi secara bersamaan dengan disharmoni dalam rumah menciptakan perasaan keterasingan yang mendalam. Self-harm dalam bentuk menggunakan cutter dan memukul tembok menjadi pelampiasan dari kombinasi rasa kesepian, marah, dan frustrasi yang memuncak. Perilaku ini tidak hanya menyampaikan penderitaan emosional, tetapi juga mengindikasikan adanya kebutuhan untuk merasa hidup atau merasakan sesuatu di tengah kehampaan batin.

Kesepian sebagai pemicu self-harm juga sangat kuat ditunjukkan oleh Informan 4. Ia mengalami perasaan ditinggalkan oleh semua orang di sekitarnya, termasuk orang-orang yang paling dekat dengannya.

“Aku gak punya siapa-siapa. Bahkan orang terdekat aku pun gak ada yang ngechat aku sama sekali. Bahkan temen aku pun gak ada. Jadi aku ngerasa aku sendirian banget, dan aku mulai coba ngelakuin kayak gitu pake silet” (W4.74).

Dalam pernyataan ini, Informan 4 tidak hanya menyampaikan

kesedihan, tetapi juga menggambarkan betapa sepi dunia sosialnya hingga ia merasa tak terlihat dan tak diinginkan. Tindakan menyilet diri menjadi upaya untuk mengisi kekosongan emosional dan sebagai panggilan sunyi untuk mendapat perhatian, atau setidaknya pengakuan terhadap eksistensinya yang sedang terluka. Berikut juga dilampirkan catatan harian NT sebagai bentuk pelampiasannya untuk mengusir rasa sepi.

Salah satu motif yang cukup menarik muncul dari Informan 1, yang menyebut bahwa tindakan menyakiti diri sendiri dilakukan bukan karena tekanan batin yang berat, tetapi sebagai bentuk mengikuti tren di lingkungan sekitarnya.

“Waktu itu mah cutter ya. Tapi waktu itu juga kayaknya aku cuma fomo doang karena kan lingkungan sekitar aku” (W1.72).

Hal ini menunjukkan bahwa self-harm bisa terjadi sebagai bentuk konformitas terhadap kelompok, di mana seorang remaja ingin dianggap "bagian dari lingkungan" meskipun perilaku tersebut menyakiti dirinya sendiri. Fenomena *fear of missing out* (FOMO) menjadi salah satu faktor risiko yang patut diperhatikan, terutama dalam konteks peer pressure.

Bentuk self-harm lain yang muncul dengan intensitas lebih ringan ditunjukkan oleh Informan 5.

“...menarik-menarik rambut kak, karena emang belum terlalu berani gimana-bagaimana. Kalau pas SMP harus menggores-gores gitu sih kadang-kadang” (W5.66).

Pernyataan ini memperlihatkan bahwa perilaku self-harm bisa berkembang dari tindakan ringan ke tindakan yang lebih ekstrem,

tergantung pada akumulasi stres dan kurangnya penanganan. Menarik rambut mungkin menjadi langkah awal sebagai coping mechanism, namun ketika tekanan psikologis meningkat dan tidak tersalurkan dengan tepat, muncul tindakan melukai diri seperti menggores kulit.

Berdasarkan keseluruhan narasi yang dikemukakan para informan, dapat disimpulkan bahwa self-harm terjadi karena ketidakmampuan individu dalam mengelola emosi, serta tidak adanya saluran yang sehat untuk mengatasi tekanan psikologis. Baik karena FOMO, konflik keluarga, perundungan, maupun kesepian yang mendalam, semuanya menyatu dalam satu benang merah: minimnya dukungan emosional dan ketiadaan ruang aman untuk mengungkapkan rasa sakit.

Tabel 4.2 Rekap Perilaku *Self-harm* Informan

Nama (Inisial)	Bentuk <i>Self-harm</i>	Pertama kali	Pemicu	Perasaan
N	Cutting	SD	FOMO; Lingkungan	Lega
A	Cutting	SD	Orang tua ribut	Puas
Q	Cutting	SMP	Kondisi keluarga; Perundungan	Lega
NT	Cutting; mukul tembok; tarik rambut	SD	Masalah keluarga	Lega
R	Menarik rambut; Cutting	SD	Diabaikan orang tua	Puas

2. Kelekatan dengan Ibu

a. Kualitas Hubungan dengan Ibu

Hubungan anak dengan ibu menjadi fondasi penting dalam pembentukan emosi dan identitas diri seorang remaja. Dari wawancara dengan enam informan, tampak bahwa dinamika hubungan ini mengalami perubahan seiring bertambahnya usia, perubahan kondisi keluarga, dan peristiwa signifikan seperti perceraian atau hadirnya anggota keluarga baru. Meskipun sebagian besar informan merasakan kualitas hubungan dengan ibu baik hanya pada saat masa kecil, sebagian besar merasa berkurangnya kualitas hubungan tersebut saat beranjak remaja.

Informan 1 mengingat masa kecilnya dengan nuansa ambivalen. Ia merasa bahwa relasi dengan sang ibu dulunya cukup dekat, namun diwarnai oleh banyak kemarahan.

“Kayaknya dulu tuh emang dekat tapi emang dulu marahnya lebih banyak daripada sekarang. Kalau ngebekas yang baik-baik pasti ada kayak dulu suka dikunci rambut dikepang.” (W1.76).

Ini menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak sepenuhnya negatif; justru tersimpan momen kebersamaan yang menguatkan ikatan emosional meski dalam situasi yang penuh emosi.

Cerita Informan 2 menekankan bahwa kedekatan dengan ibu sangat erat ketika ekonomi keluarga masih stabil. Ia merasa menjadi pusat perhatian dan kasih sayang, terlebih sebagai anak pertama.

“Kalau dulu pas ekonomi masih naik-naiknya sering dibeliin itu, apalagi mainan banyak, terus sering jalan-jalan bareng bertiga sama keluarga.” (W2.76).

Namun seiring waktu dan kesibukan masing-masing anggota

keluarga, termasuk sang ibu yang harus menjaga warung, kedekatan itu memudar.

“Kalau sekarang ya jarang, udah pada sibuk sendiri-sendiri juga...” (W2.80).

Hubungan menjadi lebih renggang bukan karena konflik, melainkan karena pergeseran prioritas dan rutinitas keluarga. Sementara itu, Informan 3 merasa bahwa ibunya lebih memberikan perhatian pada kakaknya dibandingkan dirinya.

“Kayak ibu saya cenderung lebih sayang ke kakak saya, dibanding saya” (W3.112).

Perasaan ini menunjukkan adanya luka batin dan kecemburuan yang dapat menurunkan rasa percaya diri dan merasa kurang dianggap dalam keluarga. Perasaan ini diperparah dengan pengakuannya bahwa sejak kecil, ceritanya tidak pernah didengarkan oleh sang ibu.

“Dari kecil saya nggak pernah didengarin cerita sama ibu saya... saya lebih dituntut banget tuh kayak salahnya saya.” (W2.114).

Hal ini menggambarkan relasi yang tidak setara secara emosional, di mana anak merasa menjadi sasaran tuntutan, bukan penerima pengertian.

Kondisi lain yang dialami oleh Informan 4, yang sejak kecil lebih banyak diasuh oleh neneknya karena ibunya sibuk mengurus saudaranya yang lain.

“Dulu pas lagi kecil, kan mamah emang lebih banyak di karin, kan. Jadi aku nggak bisa, nggak terlalu inget juga karena aku bener-bener yang kayak sama nenek.” (W4.84).

Ini menunjukkan lemahnya ikatan emosional langsung dengan ibu,

yang dapat berdampak pada terbatasnya pembentukan rasa aman dan kelekatan primer dalam fase awal pertumbuhan.

Hubungan yang berubah drastis terlihat dari kisah Informan 5. Ia mengungkapkan bahwa setelah orang tuanya bercerai, hubungan dengan ibunya menjadi lebih tertutup.

Setelah Mama sama Ayah pisah, itu kayaknya waktu aku SD kelas 4 atau kelas 5, jadinya udah mulai tertutup gitu Kak, karena Mama juga jadi beda dari waktu aku kecil.” (W5.70).

Padahal, sebelumnya ia menikmati masa kecil yang penuh perhatian.

“Waktu kecil kalau aku berangkat ke TK, pasti diangkat sama Mama, terus... sering diajak jalan-jalan, beli jajan... ulang tahun dibeliin kue, kado.” (W5.70).

Perceraian orang tua menjadi titik balik yang menciptakan jarak emosional dan menjadikan hubungan yang dulunya hangat menjadi dingin dan tertutup. Informan 6 juga mengalami perubahan relasi setelah hadirnya adik dalam keluarga.

“Kalau kecil itu kayak deket banget, pas semenjak ada adik kayak lumayan kurang, dulu kayak sering kesana kesini, suka main gitu disuapin...” (W6.84).

Hadirnya adik membuat perhatian ibu terbagi, sehingga Informan 6 merasa tidak lagi menjadi pusat perhatian. Ini adalah dinamika yang umum terjadi dalam keluarga, namun dapat menimbulkan perasaan tersisih jika tidak diimbangi dengan komunikasi dan kasih sayang yang adil.

Dari hasil penelitian, terlihat bahwa kualitas hubungan dengan ibu

bukanlah hal yang statis. Hal ini sangat dipengaruhi oleh faktor internal keluarga seperti struktur ekonomi, perceraian, dan distribusi perhatian antar saudara. Pola komunikasi dan cara orang tua mengelola perhatian sangat memengaruhi bagaimana anak memaknai kedekatan dan cinta kasih dari sosok ibu. Kehangatan emosional di masa kecil tampaknya menjadi fondasi penting bagi stabilitas psikologis anak.

b. Kedekatan Emosional dengan Ibu

Kedekatan emosional antara anak dan ibu idealnya menjadi fondasi penting dalam perkembangan psikologis, terutama di masa remaja yang penuh gejolak. Seberapa besar seorang ibu mampu menjadi tempat anak menumpahkan perasaan, mendengarkan tanpa menghakimi, dan hadir secara emosional ketika anak sedang rapuh. Sayangnya, hasil wawancara dengan enam informan dalam studi ini justru menunjukkan adanya jarak emosional yang cukup signifikan antara mereka dan sosok ibu, yang turut mewarnai dinamika batin dan perilaku mereka di masa remaja.

Informan 1 menyampaikan bahwa meskipun ia masih tinggal bersama ibunya dan menjalin komunikasi, kedekatan emosional mereka cenderung rendah.

“Sebenarnya aku sampai sekarang masih suka berantem terus buat ngewakilin rasa kesel aku... Mamah suka nyemplos negatif gitu, jadi aku juga kadang pesimis. Jadi kalo buat kedekatan emosional gak terlalu.” (W1.78).

Ungkapan ini menunjukkan bahwa relasi yang dipenuhi konflik verbal menjadi penghalang besar bagi terciptanya ikatan emosional yang sehat. Ketika ibunya kerap melontarkan komentar negatif, alih-alih

membesarkan hati, justru membuat informan merasa pesimis dan semakin sulit membuka diri secara emosional. Hal ini juga dibuktikan dengan tangkapan layar chat WhatsApp oleh Ibu N berikut,

Situasi yang kurang lebih sama juga terjadi kepada Informan 2. Perasaan tidak nyaman akan sosok Ibu juga muncul, sehingga memilih untuk tidak bercerita.

“Aku kalau cerita gak pernah sih Kak.” (W2.82).

Saat ditanya lebih lanjut, alasannya adalah karena ia merasa tidak nyaman dengan respons yang diberikan ibunya,

“Soalnya gimana ya, responnya tuh gak srek aja sama akunya. Biasanya kalau aku ceritain itu, akunya yang diceramahin.” (W2.84).

Dalam hal ini, terdapat pola komunikasi satu arah dari ibu ke anak, di mana ketika anak mencoba terbuka dan berbagi, respons yang muncul justru bersifat mengoreksi atau menasihati secara berlebihan. Hal ini dapat menimbulkan efek jangka panjang berupa ketidakpercayaan diri dalam bercerita, serta kecenderungan menyimpan masalah sendiri tanpa dukungan emosional.

Berbeda sedikit dari dua informan sebelumnya, Informan 3 tidak secara terang-terangan menyatakan adanya konflik terbuka dengan ibunya, tetapi ia merasa ibunya sering menunjukkan ekspresi emosional yang berlebihan dan tidak relevan, sehingga sulit dijangkau secara emosional.

“Sedang deh, gak terlalu emosional. Ibu saya tuh kayak spontan banget gitu. Kadang-kadang tiba-tiba yang emang hal yang gak

harus dibikin emosional, dia bikin emosional sendiri gitu.” (W3.122).

Dalam pernyataan ini, tampak bahwa informan merasa bingung dan lelah menghadapi dinamika emosional ibunya yang dianggap tidak stabil. Ketidaksesuaian antara ekspresi dan konteks ini membuat anak merasa enggan untuk membangun relasi emosional lebih dalam.

Salah satu narasi paling menyentuh datang dari Informan 5. Ia mengungkapkan bahwa hubungan emosional dengan ibunya mulai renggang sejak orang tuanya bercerai.

“Kalau sekarang gak deket sih. Aku jarang cerita-cerita yang emosional gitu sama Mama, karena aku pikir Mama gak akan capek denger aku. Jadi kayak aku jalan sendiri sih.” (W5.72).

Kalimat ini menggambarkan rasa putus asa yang mendalam, bukan karena ibu menolak secara eksplisit, melainkan karena anak merasa keberadaannya tidak penting untuk didengarkan. Informan merasa tidak ingin menjadi beban tambahan bagi ibunya, yang mungkin juga sedang berjuang secara mental maupun ekonomi pasca perceraian. Akibatnya, ia memilih untuk memendam perasaan sendiri, membangun dinding emosional demi melindungi dirinya dari potensi penolakan yang lebih menyakitkan.

Ketika pola-pola ini terjadi berulang, remaja akan tumbuh dengan persepsi bahwa ekspresi emosional mereka tidak valid atau tidak layak mendapatkan ruang. Hal ini bukan hanya menghambat perkembangan keterampilan sosial dan emosional, tetapi juga berisiko mendorong anak pada perilaku destruktif seperti self-harm, menarik diri dari lingkungan

sosial, bahkan gangguan psikologis yang lebih serius.

Menariknya, dalam semua narasi yang muncul, hampir tidak ada informan yang menggambarkan hubungan emosional yang hangat atau terbuka dengan ibu mereka. Bahkan dalam kasus Informan 4 dan 6 (yang tidak secara eksplisit tercantum dalam bagian ini tetapi muncul dalam tema sebelumnya), hubungan yang lebih dekat secara fisik atau kenangan masa kecil yang hangat tidak serta merta berbanding lurus dengan kedekatan emosional saat ini. Ini menunjukkan bahwa faktor kedekatan emosional sangat dinamis dan dipengaruhi oleh pola interaksi sehari-hari yang terus berkembang, bukan hanya pengalaman di masa lalu.

Lebih lanjut, jika ditelaah secara menyeluruh, ketidakhadiran ibu secara emosional ini bukan hanya disebabkan oleh kurangnya perhatian atau cinta, melainkan juga bisa disebabkan oleh tekanan hidup yang dihadapi ibu, seperti masalah ekonomi, beban kerja, perceraian, dan tuntutan sosial lainnya. Namun, penting untuk diingat bahwa bagi seorang anak, terutama remaja yang sedang membangun identitas dan membutuhkan dukungan emosional, tidak hadirnya sosok ibu dalam ranah afektif ini meninggalkan celah yang cukup besar dalam pembentukan kepercayaan diri dan stabilitas emosi.

Kedekatan emosional antara anak dan ibu memiliki dampak yang sangat besar dalam perjalanan tumbuh kembang remaja. Dalam temuan dari enam informan ini, terdapat pola yang konsisten mengenai rendahnya kedekatan emosional yang mereka rasakan dengan ibu. Anak-anak merasa tidak didengarkan, dihakimi, atau tidak penting secara

emosional, yang pada akhirnya membentuk jarak yang sulit dijembatani. Beberapa bahkan merasa perlu untuk “berjalan sendiri”, tidak melibatkan ibu dalam dinamika batin mereka, karena merasa tidak ada tempat yang aman untuk berlabuh.

3. Kaitan atau Hubungan antara Kelekatan dan *Self-harm*

Kelekatan emosional antara anak dan orang tua, terutama ibu, merupakan fondasi penting dalam pembentukan regulasi emosi, rasa aman, dan identitas diri. Dalam konteks remaja, hubungan ini berperan besar dalam proses transisi psikologis dari ketergantungan menuju kemandirian. Namun, ketika kelekatan ini tidak terpenuhi secara memadai, baik karena komunikasi yang buruk, respon emosional yang tidak stabil, atau ketidakhadiran secara emosional, hal ini dapat berdampak negatif terhadap kestabilan emosi remaja. Salah satu manifestasi dari ketidakstabilan tersebut adalah perilaku self-harm atau melukai diri sendiri. Data hasil wawancara pada penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan yang kurang aman atau kurang mendukung dengan ibu berperan dalam kemunculan perilaku self-harm.

Informan 1 mengungkapkan bahwa tekanan dari lingkungan rumah sangat memengaruhi kondisi emosionalnya:

“Pastinya sih. Karena, jujur aku gabisa dibentak dikit, jadi kalo dapet tekanan dikit saja dari rumah, aku bisa langsung ngedrop. Aku soalnya gampang negatif, kalo dapat sesuatu yang ga enak dikit langsung negejauh.” (W1. 104)

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa Informan 1 memiliki sensitivitas yang tinggi terhadap bentuk komunikasi negatif seperti

bentakan. Respon emosional yang kuat terhadap stimulus negatif ini mengindikasikan kurangnya kemampuan dalam mengelola emosi negatif secara adaptif. Ketika tidak ada dukungan emosional yang memadai dari lingkungan rumah, terutama ibu sebagai figur utama, remaja seperti Informan 1 cenderung merasa terancam secara emosional dan mengalami penurunan fungsi psikologis. Dalam jangka panjang, perasaan tidak aman ini bisa menjadi faktor pemicu tindakan melukai diri sebagai pelampiasan atau bentuk regulasi emosional yang maladaptif.

Senada dengan itu, Informan 3 juga menyampaikan bahwa hubungan dengan ibunya cenderung bersifat tidak stabil karena adanya respon emosional ibu yang berlebihan:

“Mempengaruhi sih kata aku. Tapi kalau ceritanya kadang-kadang direspon kurang baik, kayak langsung melonjak gitu emosinya.” (W3. 168)

Respon emosional ibu yang ‘melonjak’ atau tidak stabil menciptakan kondisi hubungan yang tidak aman secara emosional. Ketika remaja tidak tahu bagaimana reaksi orang tua terhadap cerita atau masalah yang dibagikan, hal ini menciptakan kecemasan dalam relasi, yang pada gilirannya membuat remaja enggan membuka diri. Ketertutupan ini bisa memperburuk kondisi psikologis remaja yang seharusnya membutuhkan tempat aman untuk mengekspresikan perasaannya.

Kelekatan emosional juga terkait erat dengan kehadiran ibu secara konsisten dalam kehidupan anak. Informan 5 menekankan bahwa sekarang ia hanya memiliki ibunya sebagai tempat cerita, namun ia

merasa tidak memiliki siapa pun untuk berbagi sepenuhnya:

“Menurut aku iya sih Kak, karena sekarang kan kayak aku cuma punya Mama ya Kak, terus ya aku kalau cerita apa-apa aku nggak bisa ceritakan sama siapa sekarang.” (W5. 92)

Pernyataan ini memperlihatkan bahwa keterbatasan relasi yang tersedia bagi remaja untuk mengekspresikan dirinya turut menambah perasaan terasing dan kesepian. Ketiadaan figur kelekatan lain selain ibu, dan hubungan yang tidak cukup suportif, memperbesar kemungkinan remaja mengalami distress emosional yang dalam. Dalam situasi seperti ini, self-harm menjadi salah satu bentuk coping mechanism yang digunakan remaja untuk mengekspresikan atau mengatasi tekanan batin.

Informan 6 menambahkan bahwa suasana hati yang memburuk akibat dinamika hubungan di rumah juga berdampak pada keinginannya untuk menghindar:

“Ada, mood jadi jelek... Kayak rasanya pengen pergi jauh-jauh.” (W6. 124–132)

Mood yang memburuk secara signifikan akibat interaksi dalam rumah menandakan bahwa rumah tidak lagi menjadi tempat aman. Keinginan untuk pergi jauh-jauh ini dapat dimaknai sebagai bentuk keputusan atau ketidaknyamanan emosional yang intens. Dalam banyak kasus, perasaan ingin menjauh atau kabur secara fisik dapat juga diwujudkan dalam bentuk kabur secara psikologis, termasuk melalui tindakan melukai diri sebagai bentuk pelarian dari kenyataan yang dirasa menyakitkan.

Sementara itu, Informan 4 menyampaikan jawaban yang agak

singkat namun sarat makna,

“Kalau aku dari waktu sih, Kak.” (W4. 94)

Pernyataan ini kemungkinan mengacu pada dinamika waktu atau frekuensi interaksi dan kedekatannya dengan ibu yang memengaruhi kondisi emosionalnya. Ketika waktu yang tersedia untuk menjalin kelekatan emosional sangat terbatas, maka kemungkinan besar regulasi emosi juga terganggu. Dalam banyak penelitian, kurangnya interaksi hangat dan berkualitas antara anak dan ibu terbukti meningkatkan risiko gangguan emosional dan perilaku menyimpang, termasuk self-harm.

Secara keseluruhan, kutipan-kutipan di atas menunjukkan adanya pola yang konsisten antara lemahnya kelekatan dengan ibu dan kecenderungan mengalami ketidakstabilan emosional. Ketika remaja menghadapi tekanan dari lingkungan rumah yang tidak suportif, mereka lebih rentan terhadap stres dan tidak memiliki kapasitas coping yang sehat. Kelekatan yang aman dengan ibu seharusnya dapat menjadi faktor pelindung (*protective factor*) terhadap berbagai bentuk perilaku berisiko, termasuk self-harm. Namun, ketika relasi ini terganggu, baik karena komunikasi yang tidak efektif, ketidakhadiran emosional, atau konflik berkepanjangan, maka risiko bagi remaja untuk melukai diri sendiri cenderung meningkat.

Dalam banyak kasus, tindakan melukai diri bukan semata-mata upaya mencari perhatian, melainkan merupakan respons terhadap rasa sakit emosional yang tidak mampu diungkapkan melalui kata-kata. Ibu sebagai figur pengasuhan utama memiliki peran krusial dalam membantu

anak mengekspresikan dan menyalurkan emosinya secara sehat. Tanpa kehadiran ibu yang dapat menjadi tempat berbagi, mendengarkan, dan memahami, remaja kehilangan jangkar emosi yang dapat menstabilkan dunia batin mereka yang sedang bergejolak.

Self-harm atau melukai diri sendiri merupakan bentuk perilaku yang kompleks, sering kali muncul sebagai respon terhadap tekanan emosional yang tak tertahankan. Perilaku ini tidak semata-mata dilakukan secara sadar atau direncanakan, tetapi sering kali muncul sebagai dorongan spontan yang dipicu oleh berbagai kondisi psikologis dan sosial. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa partisipan dalam penelitian ini, dapat ditarik benang merah bahwa dorongan melakukan self-harm muncul terutama ketika individu merasa kesepian, tidak memiliki dukungan emosional, merasa tak dianggap dalam keluarga, atau berada dalam kondisi mental yang ‘kosong’.

“Ada niat di sini saya tuh, lukain-lukain gitu, tapi tuh ada dorongan, tapi kadang-kadang tuh, saya ga inget gitu di situnya, emang itu tuh berjalannya, saya kurang sadar gitu.” (W3. 174)

Pernyataan ini menegaskan bahwa self-harm tidak selalu dilakukan secara sadar atau dengan niat penuh. Dalam kondisi tertentu, seperti disosiatif atau “tidak sadar penuh”, individu dapat melakukan tindakan menyakiti diri tanpa sepenuhnya menyadari prosesnya. Hal ini menunjukkan bahwa dorongan self-harm terkadang muncul sebagai respons impulsif terhadap tekanan batin yang tidak tertahankan, bukan sebagai pilihan rasional. Ini memperlihatkan aspek neuropsikologis dari self-harm, di mana stres berat mengaktifkan respons tubuh terhadap

ancaman, dan otak berupaya mencari cara tercepat untuk melepaskan tekanan tersebut, meskipun dengan cara destruktif.

Dalam pengalaman Informan 4, kesepian dan ketiadaan dukungan sosial tampak menjadi faktor utama pendorong dorongan self-harm:

“Kalau menurut aku sih ada ya. Kadang kalau kesepian, di rumah gak ada siapa-siapa, di HP gak ada siapa-siapa, temen gak ada, apalagi pas terpuruk, pikiran kosong, pasti larinya ke situ. Aku dulu gitu. Jadi dorongan self-harm malah makin kuat pas lagi masa-masa terpuruk.” (W4. 96)

Kesepian yang dirasakan oleh Informan 4 bersifat multidimensi, fisik (tidak ada orang di rumah), sosial (tidak ada teman di media sosial atau lingkungan sekitar), dan emosional (tidak merasa terhubung dengan siapa pun). Dalam keadaan terpuruk dan ketika pikiran terasa kosong, dorongan untuk self-harm menjadi kuat karena tindakan tersebut dianggap satu-satunya “respon” yang tersedia. Self-harm dalam konteks ini menjadi bentuk coping mechanism terhadap ketidakberdayaan dan kehampaan eksistensial. Dalam ketiadaan orang untuk diajak bicara atau merasakan kehadiran, rasa sakit fisik menjadi satu-satunya hal yang dapat dirasakan secara nyata dan “menghidupkan”.

Dorongan yang kuat untuk self-harm juga dapat tumbuh dari konflik keluarga yang tidak terselesaikan dan perasaan tidak diakui oleh orang-orang terdekat.

“Mungkin itu kayak, aku tuh rasanya kayak salah satu yang mendorong aku buat self-harm itu kak.” (W5. 94)
“Kayak rasanya itu kayak puncaknya aku ngerasa nggak ada gitu lah di mata keluarga aku, kayak ya ngomong udah nggak kayak dulu, terus aku nggak dibelain, masalah itu. Jadi ya maksudnya mama aku juga nggak ngebela, jadi kayak setuju sama mamang

sama bibi aku, padahal ya aku nggak mau kayak gitu.” (W5. 96)

Dalam pernyataan ini, terlihat bahwa self-harm bukan hanya muncul dari perasaan tertekan secara internal, tetapi juga dari pengalaman relasi yang dirasa tidak adil dan menyakitkan. Ketika Informan 5 merasa bahwa suaranya tidak lagi didengarkan, hubungannya dengan ibu memburuk, dan tidak ada satu pun anggota keluarga yang membelanya dalam konflik, ia mengalami kehancuran emosional yang mendalam. Rasa tidak dianggap, dikhianati, dan terasing dari keluarga menciptakan luka batin yang memicu dorongan kuat untuk menyakiti diri. Dalam banyak kasus, dorongan ini adalah upaya untuk memvalidasi rasa sakit yang tidak diakui oleh lingkungan sekitar.

Dari semua kutipan tersebut, terlihat bahwa dorongan untuk melakukan self-harm muncul sebagai bentuk respon terhadap keterasingan, ketiadaan dukungan emosional, rasa tidak diakui, serta kondisi mental yang kosong atau tidak stabil. Tidak adanya tempat untuk meluapkan perasaan, baik melalui komunikasi interpersonal yang sehat maupun strategi coping positif—, membuat individu memproyeksikan rasa sakit emosionalnya melalui luka fisik. Dalam konteks ini, self-harm bukan tentang keinginan untuk mati, melainkan sebuah usaha untuk merasa hidup, didengar, dan dikenali.

Aspek menarik yang dapat dianalisis lebih lanjut dari wawancara ini adalah adanya ambivalensi kesadaran dalam perilaku *self-harm*. Informan 3 menyatakan tidak sepenuhnya sadar saat melakukannya. Hal ini dapat dikaitkan dengan kondisi psikologis seperti disosias, keadaan di

mana individu merasa terlepas dari dirinya sendiri, yang umum terjadi pada mereka yang mengalami trauma atau tekanan psikologis berat.

Selanjutnya, faktor isolasi sosial seperti yang dijelaskan oleh Informan 4 juga menunjukkan bahwa peran teman dan dukungan sosial sangat penting dalam mencegah dorongan self-harm. Ketika tidak ada yang hadir secara emosional atau fisik, individu kehilangan jangkar yang bisa menahan mereka dari tindakan impulsif. Dalam masyarakat yang serba digital, ironisnya, kehadiran sosial virtual tidak selalu menjadi penolong. Keheningan pada notifikasi dan kekosongan percakapan di ponsel menjadi simbol kesepian yang semakin memperparah dorongan menyakiti diri.

Sementara itu, pengalaman Informan 5 menambahkan lapisan penting dalam pemahaman terhadap dorongan self-harm: perasaan kehilangan identitas dan peran dalam keluarga. Ketika seorang remaja merasa tidak dianggap, tidak didengarkan, dan bahkan tidak dibela dalam konflik keluarga, maka identitasnya sebagai bagian dari sistem keluarga tersebut mulai terkikis. Perasaan tidak berharga dan tidak diinginkan ini, jika dibiarkan berlarut-larut, dapat berubah menjadi agresi yang ditujukan ke dalam (inward aggression), yakni self-harm.

Secara keseluruhan, dorongan untuk melakukan self-harm adalah hasil akumulasi dari berbagai dinamika psikososial yang berlapis: kurangnya dukungan emosional, konflik keluarga, kesepian akut, serta perasaan tidak diterima dan tidak dianggap. Faktor-faktor ini bekerja secara simultan membentuk kondisi mental yang rapuh dan mudah

terguncang.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna kelekatan dengan ibu pada remaja putri yang melakukan *self-harm* di Kabupaten Bogor. Berdasarkan analisis data, diperoleh tiga tema utama: (1) ambivalensi hubungan ibu dan anak, (2) *self-harm* sebagai eksplorasi emosi yang tidak tersalurkan, dan (3) kelekatan yang terputus antara ibu dan anak. Temuan ini mengacu pada teori kelekatan dan studi-studi sebelumnya.

a. Ambivalensi Hubungan Ibu dan Anak

Ambivalensi dalam hubungan kelekatan terlihat ketika anak mengalami tarik-ulur secara emosional dengan ibunya, yakni antara keinginan untuk dekat dan kenyataan yang mengecewakan. Interaksi antara anak dan orang tua berperan sebagai landasan penting dalam perkembangan emosional dan kognitif anak. Hubungan ini menjadi wadah bagi anak untuk mengenali serta menjelajahi lingkungan sekitar dan membangun relasi sosial. Pengalaman hubungan pada tahap awal kehidupan akan membentuk pola dasar bagi hubungan interpersonal di masa mendatang. Proses pembentukan hubungan tersebut telah dimulai sejak bayi dilahirkan, bahkan telah terbentuk sejak masa kehamilan (Ervika, 2005). Bowlby (1969; Holmes, 2014) menjelaskan bahwa anak yang mengalami kelekatan tidak aman akan cenderung menunjukkan distress emosional ketika figur lekat tidak konsisten atau tidak responsif. Ini diperkuat oleh Ainsworth (1978) yang menyebutkan bahwa pola kelekatan ambivalen biasanya muncul karena respons orang tua yang tidak dapat diprediksi terkadang hangat, terkadang mengabaikan.

1) Konflik yang Tidak terselesaikan:

Tema ini menunjukkan bahwa informan mengalami kesulitan dalam menjalin komunikasi yang sehat dengan ibunya. Beberapa informan menyebutkan bahwa ketika mencoba bercerita, mereka justru mendapat respons negatif, seperti ceramah atau kemarahan. Hal ini menciptakan rasa jengkel dan keengganan untuk terbuka di masa mendatang.

"Aku kalau cerita nggak pernah sih Kak... soalnya gimana ya, responnya tuh nggak srek aja. Biasanya kalau aku ceritain itu, akunya yang malah diceramahin." (W2.82)

"Ibu saya tuh kayak spontan banget gitu. Kadang-kadang hal yang nggak harus dibikin emosional, dia bikin emosional sendiri." (W3.122)

"Kalau sama ibu kayak kurang terlalu dekat dua-duanya kurang terlalu dekat." (W6.91)

2) Harapan Besar terhadap Ibu yang Tidak Terpenuhi

Informan memiliki ekspektasi tinggi terhadap sosok ibu untuk memberikan dukungan emosional, namun harapan ini sering tidak terpenuhi. Mereka merasa diabaikan atau dibandingkan dengan saudara lain, yang menyebabkan luka batin yang mendalam.

"Kayak ibu saya cenderung lebih sayang ke kakak saya, dibanding saya." (W3.129)

"Dulu pas kecil, aku emang lebih sama nenek, karena Mama lebih banyak sama adik aku." (W4.86)

"Saya masih punya harapan Mama bisa berubah, nggak selalu marah atau bentak. Saya cuma pengen bisa ngobrol tanpa takut dimarahin." (W6.110)

3) Perasaan Bersalah terhadap Ibu

Meskipun mengalami konflik dan kekecewaan, beberapa informan masih menyimpan rasa bersalah terhadap ibu mereka. Hal ini menunjukkan adanya ambivalensi: di satu sisi kecewa, namun di sisi lain tetap ingin diterima dan mencintai.

"Kayaknya dulu tuh emang dekat tapi marahnya lebih banyak... Tapi ngebekas yang baik-baik juga ada sih." (W1.76)

"Aku pikir Mama nggak akan capek denger aku. Jadi kayak aku jalan sendiri sih." (W5.72)

Penelitian Setyawati (2020) menyatakan bahwa remaja dengan kelekatan ambivalen cenderung menyimpan beban emosional dan memiliki risiko lebih tinggi melakukan *self-harm*. Demikian pula dalam studi Putri dan Kurniawati (2021), ditemukan bahwa konflik yang tidak terselesaikan antara ibu dan anak menyebabkan timbulnya frustrasi dan perilaku menyimpang sebagai bentuk ekspresi dari luka batin.

b. *Self-Harm* sebagai Eksplorasi Emosi yang Tidak Tersalurkan

Self-harm pada remaja dalam penelitian ini muncul sebagai bentuk *coping mechanism* untuk menyalurkan emosi yang tidak dapat diungkapkan secara verbal. Linehan (1993) dalam teori biososial menyatakan bahwa perilaku seperti *self-harm* terjadi akibat kegagalan lingkungan dalam menyediakan validasi emosional, terutama dari orang tua.

1) Bentuk Emosi

Beberapa informan mengungkapkan bahwa tindakan *self-harm* dilakukan saat mereka diliputi oleh emosi negatif yang tidak dapat mereka salurkan. Emosi seperti kesepian, rasa marah, atau perasaan ditolak menjadi pemicu utama tindakan tersebut.

"Saya tuh lukain-lukain gitu, tapi kadang saya nggak inget. Saya kurang sadar." (W3.174)

"Aku nggak punya siapa-siapa... jadi aku ngerasa aku sendirian banget, dan aku mulai coba ngelakuin kayak gitu pake silet." (W4.96)

"Mood jadi jelek... kayak rasanya pengen pergi jauh-jauh." (W6.124)

2) Bentuk *Self-Harm*

Tindakan *self-harm* dilakukan dalam berbagai bentuk. Beberapa informan menyilet tubuh mereka, menarik rambut, atau membanting barang sebagai bentuk pelampiasan. Tindakan ini memberikan rasa lega sementara yang memperkuat kebiasaan tersebut.

"Waktu itu mah cutter ya. Tapi kayaknya aku cuma FOMO doang." (W1.72)

"Menarik-menarik rambut Kak... Kalau pas SMP harus menggores-gores gitu sih kadang-kadang." (W5.66)

"Kadang saya banting barang... rasanya lega aja setelah itu." (W6.112)

Gratz (2001) menjelaskan bahwa self-harm kerap dilakukan bukan untuk mencari perhatian atau bunuh diri, melainkan untuk meredakan tekanan internal. Bentuknya pun beragam, tergantung pada intensitas emosi dan pengalaman traumatis.

Penelitian dari Iskandarsyah & Kurniawati (2019) menunjukkan bahwa banyak remaja melakukan self-harm karena tidak memiliki sarana komunikasi emosional yang memadai dengan orang tua, khususnya ibu. Selain itu, Rachmawati (2021) mengungkapkan bahwa self-harm menjadi bentuk ekspresi kesedihan mendalam akibat kekecewaan berulang dalam relasi keluarga.

c. Kelekatan yang Terputus antara Ibu dan Anak

Beberapa informan menunjukkan bahwa hubungan kelekatan dengan ibu tidak hanya ambivalen, tapi bahkan mengalami keterputusan secara emosional. Anak merasa tidak didengarkan, tidak dipahami, dan tidak memiliki tempat yang aman untuk berbagi.

"Kalau aku cerita gak pernah sih Kak... responnya tuh gak srek aja sama akunya... yang diceramahin." (W2.84)

"Mood jadi jelek... pengen pergi jauh-jauh." (W6.124)

Informan menggambarkan keinginan untuk menjauh secara emosional dan fisik karena merasa tidak ada kenyamanan atau dukungan dari sosok ibu. Situasi ini menunjukkan bahwa relasi kelekatan telah mengalami jarak yang signifikan.

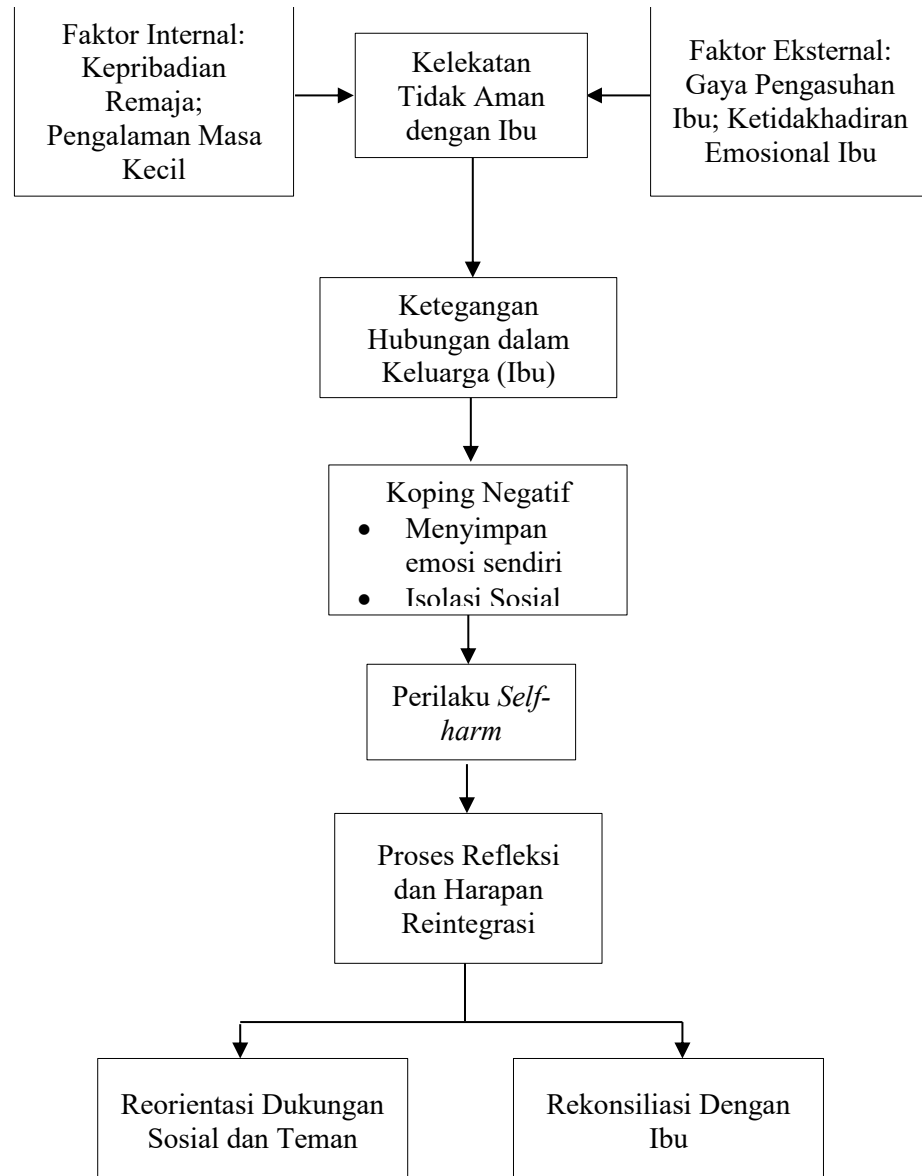
Menurut Bowlby (1980), ketidakhadiran emosional orang tua menciptakan insecure attachment, yang membuat anak kesulitan membentuk regulasi emosi secara sehat. Mereka kehilangan secure base yang seharusnya

memberi rasa aman dan dukungan. Studi Rachmawati (2021) menunjukkan bahwa anak yang tidak memiliki figur lekat yang aman, terutama ibu, berisiko tinggi mengalami disfungsi emosional yang dapat berujung pada self-harm. Pendapat ini diperkuat oleh Mikulincer & Shaver (2007), yang menyebut bahwa relasi kelekatan yang tidak terbina akan melemahkan rasa percaya diri dan memperkuat mekanisme koping negatif.

Situasi ini menandakan bahwa kelekatan bukan hanya sekadar keberadaan fisik, tetapi juga kehadiran emosional yang konsisten. Ketika remaja tidak memiliki ruang aman dan dukungan dari figur lekat utama, mereka lebih cenderung menarik diri secara emosional dan mencari jalan pelampiasan yang tidak sehat. Oleh karena itu, penting bagi orang tua—khususnya ibu—untuk menciptakan komunikasi yang terbuka dan penuh empati agar mampu menjadi sandaran emosional yang kuat bagi anak.

d. Mind Map Temuan Penelitian

Gambar 4.7 Hasil Penelitian



e. *Unity of Science*

Penelitian ini menemukan bahwa kelekatan yang tidak aman antara ibu dan anak, seperti konflik yang tidak terselesaikan, harapan yang tidak terpenuhi, serta ketidakhadiran secara emosional, turut berperan dalam munculnya perilaku self-harm pada remaja putri. Dalam perspektif psikologi, kondisi ini menggambarkan lemahnya *secure attachment* yang berpengaruh pada kemampuan regulasi emosi. Ketika remaja tidak memiliki figur kelekatan yang responsif dan suportif, mereka cenderung mengalami distress emosional yang disalurkan melalui mekanisme maladaptif, seperti menyakiti diri sendiri.

Studi oleh Purnamasari (2023) dalam Jurnal Psibernetika menyatakan bahwa kualitas parent attachment secara signifikan memengaruhi regulasi emosi pada pelaku self-injury. Utami, Sari, dan Dahlia (2023) dalam Seurune: Jurnal Psikologi menambahkan bahwa semakin kuat kelekatan remaja dengan orang tua, semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan self-harm. Sementara itu, Insani dan Savira (2023) melalui Character: Jurnal Penelitian Psikologi mengungkapkan bahwa konflik dalam relasi ibu-anak dan ketidakhadiran emosional merupakan pemicu dominan perilaku self-harm di kalangan remaja perempuan.

Al-Qur'an menekankan pentingnya hubungan yang penuh kasih sayang antara anggota keluarga, sebagaimana tercantum dalam firman Allah SWT:

وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا
لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا

"Dan orang-orang yang berkata: 'Ya Tuhan kami, anugerahkanlah kepada kami pasangan kami dan keturunan kami sebagai penyenang hati (qurrata a'yun), dan jadikanlah kami pemimpin bagi orang-orang yang bertakwa.'" (QS. Al-Furqan: 74)

Ayat ini menegaskan bahwa keluarga seharusnya menjadi sumber ketenangan dan kebahagiaan. Ketika figur ibu gagal berperan sebagai tempat aman emosional, remaja berisiko kehilangan *qurrata a'yun* tersebut dan mengekspresikan luka batin melalui tindakan menyakiti diri.

Sebagaimana ditegaskan Rasulullah SAW dalam hadis: "Bukan termasuk golongan kami orang yang tidak menyayangi anak kecil dan tidak menghormati orang tua." (HR. Tirmidzi No. 1921, dinilai hasan shahih oleh Al-Albani)

Hadis ini menunjukkan bahwa keluarga adalah tempat utama pembentukan karakter, kasih sayang, dan dukungan emosional. Jika kelekatan ibu-anak terganggu, dampaknya bukan hanya secara psikologis tetapi juga menyimpang dari nilai-nilai Islam.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menguatkan bahwa antara ilmu psikologi dan ajaran Islam terdapat titik temu yang harmonis. Keduanya menekankan pentingnya hubungan emosional yang sehat antara ibu dan anak sebagai fondasi pembentukan regulasi emosi yang adaptif, kesejahteraan psikologis, dan mencegah perilaku menyimpang seperti *self-harm*.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kelekatan yang tidak aman antara remaja putri dan ibu berkontribusi pada munculnya perilaku *self-harm*. Hubungan yang ambivalen, harapan emosional yang tidak terpenuhi, serta keterputusan komunikasi menyebabkan remaja merasa tidak memiliki figur yang aman untuk berbagi. Ketika emosi negatif tidak tervalidasi dan tidak tersalurkan secara adaptif, *self-harm* menjadi pilihan untuk meredakan tekanan batin. Penelitian ini menunjukkan bahwa peran ibu sebagai figur lekat sangat penting dalam membantu remaja membangun regulasi emosi yang sehat dan menghindari perilaku menyimpang.

B. Saran

Melihat hasil temuan serta pentingnya isu yang diangkat dalam penelitian ini, maka implikasi disampaikan untuk remaja yang melakukan *self-harm*, peneliti, dan masyarakat secara umum, sebagaimana dijelaskan berikut ini:

1. Bagi Remaja Putri yang Melakukan *Self-Harm*

Disarankan untuk mulai mengenali dan memahami emosi yang dirasakan, serta mencari bantuan dari orang dewasa yang dipercaya atau tenaga profesional jika merasa tidak mampu menghadapinya sendiri. Remaja juga dapat diarahkan untuk mengeksplorasi cara-cara penyaluran emosi yang lebih sehat, seperti menulis, menggambar, atau mengikuti kegiatan yang meningkatkan rasa aman dan penerimaan diri.

2. Bagi Orang Tua, Khususnya Ibu

Diharapkan mampu membangun hubungan emosional yang lebih hangat dan responsif dengan anak remaja. Orang tua perlu menciptakan ruang komunikasi yang aman, menghindari respons menghakimi, dan berupaya memahami serta memvalidasi emosi anak. Kesadaran akan peran emosional sebagai sosok lekat sangat penting, sehingga ibu juga disarankan untuk terus belajar dan beradaptasi dengan pendekatan pengasuhan yang sesuai dengan kebutuhan psikologis anak remajanya.

3. Bagi Masyarakat dan Lembaga Terkait

Diharapkan dapat memberikan dukungan psikososial yang inklusif terhadap remaja dan keluarganya melalui program edukasi, layanan konseling, atau forum diskusi keluarga. Selain itu, penting juga untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang isu self-harm dan pentingnya kelekatan dalam keluarga, agar stigma dapat dikurangi dan remaja yang mengalami kesulitan emosional dapat memperoleh dukungan yang layak.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk melibatkan informan yang lebih beragam dan menambah variabel lain seperti pola asuh atau dukungan sosial agar pemahaman tentang self-harm dan kelekatan semakin komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, D. K., Stück, M., Sessiani, L. A., & Darmuin, D. (2021). How do they deal with the Pandemic? The effect of secure attachment and mindfulness on adolescent resilience. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(1), 103–116.
- Anggraeni, L. (2024). Perspektif Global Kesehatan Mental Kaum Pemuda (Remaja, Adolesan & Dewasa Awal) Di Amerika Serikat, Eropa, Negara Persemakmuran & Asia Tenggara Tahun 2024: Sebuah Tinjauan Pustaka Sistematis. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 10(2), 34-61.
- Anugrah, M. F., Karima, K., Puspita, N. M. S. P., Amir, N. A. B., & Mahardika, A. (2023). Self harm and suicide in adolescents. *Jurnal Biologi Tropis*, 23(1), 200-207.
- Arif, F., & Wahyuni, S. (2017). Hubungan kelekatan pada ibu, ayah, dan teman sebaya dengan kecenderungan anak menjadi pelaku dan korban bullying. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(2), 122–140.
- Arridlo, A. Q. (2023). Peran Dukungan Sosial Sebagai Upaya Pencegahan Perilaku Self harm pada Remaja Depresi. Universitas Jember.
- Candra, I., & Leona, K. U. (2019). Hubungan antara secure attachment dengan kemandirian pada siswa kelas XI. *Psyche 165 Journal*, 144–153.
- Choiriyah, D. W. (2018). Bagaimanakah Peran Sosialisasi Emosi Orangtua bagi Perkembangan Sosioemosioal Anak?. In *PROSIDING SEMINAR NASIONAL PSIKOLOGI UNISSULA*.
- Dawson, A. E., Allen, J. P., Martson, E. G., Hafen, C. A., & Schad, M. M. (2014). Adolescent insecure attachment as a predictor of maladaptive coping and externalizing behaviors in emerging adulthood. *Attachment and Human Development*, 16, 1–17.
- DeAngelis, T. (2015). A new look at self-injury. Retrieved from
- Dewi, D. S. C. (2020). Pengaruh Kepribadian Narsistik Terhadap Perilaku Nonsuicidal Self-Injury Pada Remaja Broken Home (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).
- Diananda, A. (2020). Kelekatan anak pada orang tua dalam meningkatkan

- perkembangan kognitif dan harga diri. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 3(2), 141–157.
- Diestika, Y., & Hertinjung, W. S. (2015). Hubungan antara kelekatan tidak aman dengan kecenderungan perilaku bullying (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Edmondson, A. J., Brennan, C. A., & House, A. O. (2016). Non-suicidal reasons for self-harm: A systematic review of self-reported accounts. *Journal of Affective Disorders*, 191, 109–117.
- Fauziatin, N. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan praktik deteksi dini kanker payudara pada wanita usia klimakterium di Kelurahan Bulustalan Kota Semarang (Doctoral dissertation, UNIMUS).
- Fitria, S., Wihartati, W., & Rochmawati, N. (2023). Hubungan antara kelekatan pada orang tua dan kemandirian dengan kepercayaan diri remaja. *Indonesian Journal of Psychological Studies (IJPS)*, 1(1), 13–28.
- Fitriani, W., & Hastuti, D. (2016). Pengaruh kelekatan remaja dengan ibu, ayah, dan teman sebaya terhadap kenakalan remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas II Bandung. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 9(3), 206–217.
- Guha, S., & Beri, N. (2024). Impact of mother attachment on the psychological immunity among girl students studying at senior secondary level. In *BIO Web of Conferences* (Vol. 86, p. 01023). EDP Sciences.
- Handayani, S. (2020). Pengukuran tingkat stres dengan perceived stress scale–10: Studi cross sectional pada remaja putri di Baturetno. *Jurnal Keperawatan GSH*, 9(1), 1–6.
- Hastuti, D. (2015). *Pengasuhan: Teori, prinsip, dan aplikasinya di Indonesia*. Bogor, ID: IPB Press.
- Holmes, J. (2014). *John Bowlby and attachment theory*. Routledge.
- Humaira, C., Pratiwi, T. A., Sesarwati, S. P., Putra, G. B., Ramadanthi, H. D., Djatmiko, F. A., & Surjaningrum, E. R. (2023). Pengalaman penerimaan diri anak terhadap kematian kedua orangtua secara mendadak. *Jurnal Diversita*, 9(1), 10–17.
- Husna, A. N., & Faizah, R. (2021). Memberdayakan masyarakat digital. Call for

papers.

- Kautsarindra, A. (2023). Studi fenomenologis self injury pada mahasiswa psikologi.
- Insani, S. M., & Savira, S. I. (2023). Studi Kasus: Faktor Penyebab Perilaku Self-Harm pada Remaja Perempuan. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 439-454.
- Khairunnisa, A., Larissa, A., & Pontoh, R. S. (2021). Analisis karakteristik penderita gangguan mental emosional di Provinsi Jawa Barat. In *Prosiding Seminar Nasional Statistika* (Vol. 10, pp. 88–98).
- Klonsky, E. (2011). Non-suicidal self-injury in United States adults: Prevalence, sociodemographics, topography and functions. *Psychological Medicine*, 41(9), 1981–1986.
- La Kahija, Y. F. (2017). *Penelitian fenomenologis: Jalan memahami pengalaman hidup*. PT Kanisius.
- Latifah, L., Zwagery, R. V., Safithry, E. A., & Ngalimun, N. (2023). Konsep dasar pengembangan kreativitas anak dan remaja serta pengukurannya dalam psikologi perkembangan. *EduCurio: Education Curiosity*, 1(2), 426–439.
- Latipun, & Notoedirdjo, M. (2014). *Kesehatan mental: Konsep dan penerapan*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive behavioral treatment of borderline personality disorder and skill training manual for treating borderline personality disorder*. New York: The Guilford Press.
- M. (2012). A meta-analysis of attachment to parents and delinquency. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40, 771–785.
- Mutmainah, F. (2016). *Pengaruh secure attachment terhadap kemandirian anak usia dini di RA Muslimat NU 1 Belung Poncokusumo Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Nasution, F. Z., & Angraini, S. (2021). Gambaran Perilaku Self harm Pada Remaja. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(1), 121-137.
- Nuriyyatiningrum, N. A. H., Zikrinawati, K., Lestari, P., & Madita, R. (2023). Quality of life of college students: The effects of state anxiety and academic stress with self-control as a mediator. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian*

- Psikologi, 8(1), 87–102.
- Nurlaila, C. D. (2024). Studi fenomenologis tentang resiliensi pada karyawan PHK.
- Overbeek, G., Vollebegg, M., Engels, R., & Meeus, W. (2005). Juvenile delinquency as acting out: Emotional disturbance mediating the effects of parental attachment and life events. *European Journal of Developmental Psychology*, 1(2), 39–46.
- Oktasari, R. (2022). Hubungan Relasi Remaja Putri-Ibu dengan Penghargaan Diri Remaja Putri dan Keterampilan Berelasi Remaja Putri dengan Teman Sebaya (Doctoral dissertation, Sekolah Tinggi Teologi SAAT Malang).
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). Human development (Psikologi perkembangan). Jakarta: Kencana.
- Purnama, R. A., & Wahyuni, S. (2017). Kelekatan (attachment) pada ibu dan ayah dengan kompetensi sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 30–40.
- Sari, S. L., Devianti, R., & Nur'aini, S. A. F. I. T. R. I. (2018). Kelekatan orangtua untuk pembentukan karakter anak. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 1(1), 16–31.
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1).
- Shihab, M. Q. (2002). Tafsir al-Misbah (Vol. 2). Jakarta: Lentera Hati.
- Sund, A. M., & Wichstrøm, L. (2002). Insecure attachment as a risk factor for future depressive symptoms in early adolescence. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 41(12), 1478–1485.
- Umma, Y. C. (2022). Studi analisis fenomenologis interpretatif kesepian pada remaja korban perceraian orang tua (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang).
- Wahyudi, F. (2025). Self harm Pada Remaja Putri Di Desa Rukoh Kota Banda Aceh (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Fakultas Dakwah dan Komunikasi).
- Wahyuningsih, H., Novitasari, R., & Kusumaningrum, F. A. (2020). Kelekatan dan kesejahteraan psikologis anak dan remaja: Studi meta-analisis. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 267–284.
- Whitlock, J. (2009). The cutting edge: Non-suicidal self-injury in adolescence.

ACT for Youth Center of Excellence.

Widyawati, R. A. (2020). Pengaruh paparan media sosial terhadap perilaku self-harm pada pengguna media sosial emerging adulthood (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).

Zeniar, M. D., & Savira, S. I. (2024). Gambaran Loneliness pada Perempuan Dewasa Awal yang Melakukan Perilaku Self-Harm. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 587-606.

LAMPIRAN 1
INFORMED CONSENT

LEMBAR INFORMAN PARTISIPAN
(PARTICIPANT INFORMATION SHEET)

Judul Penelitian : Kelekatan dengan Ibu: Studi Fenomenologis pada Remaja Putri yang Melakukan *Self-Harm* di Kabupaten Bogor.

Peneliti : Vika Safitri Rahmayuniar

Status : Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang

Sebelum menyetujui partisipasi dalam penelitian ini, mohon luangkan waktu untuk membaca informasi di bawah ini dengan saksama.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebagai bagian dari tugas akhir atau skripsi peneliti untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Fokus utama penelitian ini adalah untuk menambah pemahaman mengenai perilaku *self-harm* yang dilakukan oleh remaja putri, dengan menelusuri pengalaman mereka terkait hubungan kelekatan dengan ibu.

Prosedur Penelitian

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara mendalam. Wawancara akan berisi sejumlah pertanyaan terbuka yang berkaitan dengan topik penelitian. Setiap sesi wawancara diperkirakan berlangsung selama 45–60 menit. Kemungkinan akan dilakukan sesi wawancara tambahan apabila diperlukan, dengan waktu dan jadwal yang disepakati bersama. Peneliti akan menggunakan alat perekam suara sebagai dokumentasi data wawancara untuk keperluan transkripsi dan analisis. Oleh karena itu, peneliti memohon persetujuan Anda untuk merekam proses wawancara ini.

Kerahasiaan

Seluruh informasi yang Anda berikan selama wawancara akan dijaga kerahasiaannya. Identitas pribadi Anda tidak akan ditampilkan dalam hasil publikasi penelitian dan akan disamarkan untuk melindungi privasi. Hanya peneliti dan dosen pembimbing yang akan mengetahui identitas asli partisipan.

Data hasil wawancara akan disimpan secara aman dalam perangkat yang dilindungi dengan kata sandi. Anda diperkenankan untuk mengungkapkan pengalaman, perasaan, pemikiran, dan refleksi pribadi secara bebas. Jika ada pertanyaan atau pernyataan yang dirasa tidak nyaman, Anda berhak untuk menolak menjawab atau menghentikan wawancara kapan saja.

Partisipasi Anda sepenuhnya bersifat sukarela, tanpa paksaan dari pihak mana pun, dan Anda bebas untuk mengundurkan diri kapan pun tanpa konsekuensi apa pun. Dalam melakukan penelitian ini, peneliti dibimbing oleh dosen pembimbing Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si dan dosen pembimbing Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog. Jika ada pertanyaan lebih lanjut, Anda dapat menghubungi peneliti melalui: Vika Safitri Rahmayuniar (081358382839).

FORMULIR PERSETUJUAN INFORMAN

(INFORMED CONSENT)

Mohon lengkapi daftar pertanyaan berikut dan berikan tanda (✓) pada jawaban yang anda setuju.	YA	TIDAK
1. Saya telah membaca atau dibacakan informasi mengenai penelitian ini dan saya memahaminya.		
2. Saya telah diberikan waktu yang cukup untuk mempertimbangkan partisipasi dalam penelitian ini.		
3. Saya merasa penjelasan yang diberikan cukup jelas dan saya memahami tujuan penelitian ini.		
4. Saya memahami bahwa partisipasi ini bersifat sukarela dan saya dapat mengundurkan diri kapan saja.		
5. Saya mengetahui bahwa identitas saya akan dirahasiakan dan hanya diketahui oleh peneliti dan dosen pembimbing penelitian.		
6. Saya memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan alat perekam saat wawancara berlangsung.		
7. Saya tahu kepada siapa saya dapat menghubungi jika memiliki pertanyaan terkait penelitian ini.		

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Inisial :

TTL :

Usia :

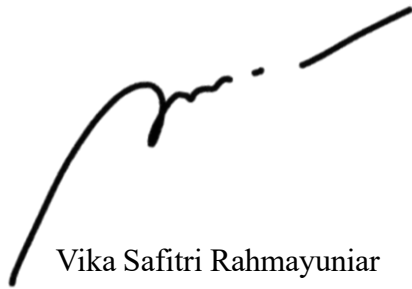
Alamat :

Saya menyatakan dengan ini **BERSEDIA / TIDAK BERSEDIA**, untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini, dan segala bentuk data yang diperoleh bersedia digunakan dalam menyelesaikan penelitian ini.

Bogor, ... 2025

Peneliti

Pasrtisipan



Vika Safitri Rahmayuniar
NIM. 2107016123

()

tanda tangan dan inisial partisipan

LAMPIRAN 2
DOKUMENTASI WAWANCARA



Wawancara Informan 1 (N)



Wawancara Informan 2 (A)



Wawancara Informan 3 (Q)



Wawancara Informan 4 (NT)



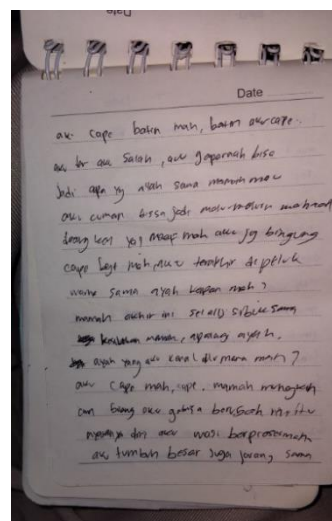
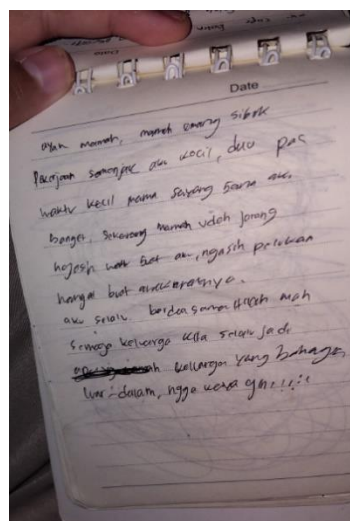
Wawancara Infroman 5 (R)



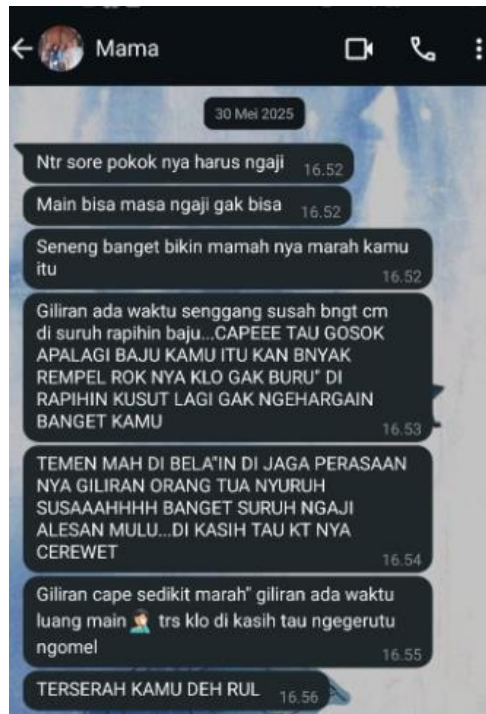
Wawancara Informan 6 (SA)



Cutting yang dilakukan oleh Informan NT



Catatan Harian Informan NT



Tangkapan Layar atas Komentar Negatif yang diterima Informan N

LAMPIRAN 3
TRANSKRIP WAWANCARA

Transkrip Wawancara Informan 1**Nama (Pseudonim) : N****Tanggal Wawancara : 30 Mei 2025****Durasi Wawancara : 60 menit****P : Peneliti****I : Informan**

Transkrip Wawancara			Deskripsi Unit Makna	Deskripsi Psikologis
1.	P	:	Nah N ini udah SMP kelas 2. Terus usianya 14 tahun ya. Anak kedua dari tiga bersaudara ya? Bener ya? Terus asal daerahnya berarti disini atau?	
2.	I	:	Disini, disini.	
3.	P	:	Disini ya? Berarti emang orang tua tuh gak merantau ya N ya?	
4.	I	:	Merantau, tapi emang waktu dulunya aja. Kalau udah berkeluarga udah sih disini-sini aja.	
5.	P	:	Maksudnya kalau si mamah dari mana?	
6.	I	:	Dari Cirebon.	
7.	P	:	Kalau ayah juga dari Cirebon tapi cuma beda jalan doang. Kampungnya mirip-mirip jadi satu kampung.	
8.	I	:	Satu kampung malah. Bisa dibilang berarti sukunya emang Sunda ya?	
9.	P	:	Berarti dong misalnya disini ya. Terus N juga tinggal bersama orang tua ya?	
10.	I	:	Iya gitu	
11.	P	:	Tapi waktu itu kan pernah ya, apa namanya, N tuh cerita ke Mbak Vika kalau pernah beberapa kali ke psikolog?	
12.	I	:	Sekali doang sih.	

13.	P	:	Oh sekali, sekali ke psikolog. Dan itu hasilnya apa sih?		
14.	I	:	Waktu dulu tuh aku lupa ya. Waktu itu tuh cuman depresi doang sih.		
15.	P	:	Oh depresi aja ya disitu. Disuruh konsumsi obat?		
16.	I	:	Tapi dari hasilnya gimana?		
17.	P	:	Ya gak ada perubahan sih. Soalnya kan waktu ke psikolog gak cerita sama sekali. Terus dikasih obat, obatnya malah di stop doang kan. Jadi yaudah gitu aja kalau psikolog.	1. N pernah melakukan pemeriksaan Psikisnya ke Psikolog	
18.	P	:	Tapi sekarang gimana? Gak ada apa sih namanya, kayak gak ketergantungan atau apa gitu kan dari obat itu?		
19.	I	:	Enggak sih emang dari awal juga. Waktu minum obatnya cuman ngerasa, apa ya, lebih tenang sama emang pengen tidur gitu kan. Pasti kayak gitu obatnya. Terus sisanya enggak sih, karena kayaknya emang gak tenang-tenang juga, gak ngaruh banget sih ke aku.	2. N merasa dirinya tidak mengalami perubahan apapun setelah pergi ke Psikolog	Kurangnya dukungan keluarga dalam hal kesehatan mental
20.	P	:	Lalu untuk tempat tinggal, mah bersama keluarga dan itu berarti ngontrak ya? Masih di ngontrak disini apa?		
21.	I	:	Sudah rumah sendiri. Baru tahun-tahun ini.		
22.	P	:	Oh iya, Alhamdulillah. Setelah pernikahan orang tua?		
23.	I	:	Alhamdulillah masih ya, gak bercerai gitu.		
24.	P	:	Pekerjaan orang tua gimana N?		
25.	I	:	Mama pasti berumah tangga. Kalau ayah		

			sekarang jadi pekerja BUMN jadi punya negara sekarang, pabrik		
26.	P	:	Itu di mana?		
27.	I	:	Di Solusi Bangun Indonesia. Dulu itu namanya Holcim dulu mah terkenalnya. Jadi sekarang beda.		
28.	P	:	Itu udah BUMN ya?		
29.	I	:	Iya udah BUMN.		
30.	P	:	Dulu swasta ya?		
31.	I	:	Iya dulu swasta.		
32.	P	:	Lalu kalau misalnya di rumah gimana N? Kualitas hubungan antara ayah sama ibu untuk saat ini?		
33.	I	:	Untuk saat ini kayaknya sekarang lagi aman-aman tetap. Apalagi kan kakak sekarang di rumah. Emang kalau ada kakak tuh suasana lebih adem gitu kan, lebih hangat gitu. Tapi emang kalau misalnya beberapa kali ngeluh soal keluarga ayah kadang. Tapi udah biasa aja.		
34.	P	:	Oke. Tapi apa sih membedakan adanya teteh sama mbak gitu?		
35.	I	:	Apa ya? Mungkin gara-gara apa ya, Kalau aku sama adek kalau ada teteh tuh jadinya apa sih? Lebih ada yang ngobrol gitu. Topiknya ada, soalnya kan dia emang kayak keteman gitu kan. Jadi asik-asik aja. Kalau buat mama mungkin, gak tau sih, mungkin karena kangen kali ya. Soalnya kan sampai dari SMP sampai sekarang baru sekarang kan lama di rumah. Jadi mungkin gara-gara kangen. Terus, apa ya, aku		

			juga kurang tau sih. Tapi tetehh tuh kalau ngomong kadang lebih, lebih apa ya? Lebih logis kali ya buat mama. Soalnya kan sekarang tuh apa ya? Aku sama adek lebih suka itu yang apa sih? Apa yang ada di hati gitu kan ke mama berani. Soalnya teteh juga duluan gitu. Jadi kalau misalnya mau disalin kan teteh juga gitu, jadi kamu ikutin teteh. Jadi dia nyiptain suasana baru.		
36.	P	:	Oh jadi si tetehh sekarang udah di rumah gitu ya?		
37.	I	:	Soalnya mau PKL, kan pindah sekolah jadi di Cibinong. Tapi nanti juga katanya mau PKL sih. Jadi mungkin jarang di rumah lagi.		
38.	P	:	Tapi so far aman ya? Untuk situasi di rumah gitu? Rasanya aman-aman aja gitu ya?		
39.	I	:	Iya aman-aman aja.		
40.	P	:	Untuk pola asuh orang tua yang diberikan gimana loh di rumah? Masuknya seperti otoriter? Demokratis atau permisif? Jadi kalau permisif orang tuanya N itu kayak memberikan sepenuhnya tanggung jawab. Jadi terserah N mau gimana. Tapi kalau otoriter itu kayak strict. Jadi kalau demokratis itu kayak lebih menanyakan pertimbangan ke N.		
41.	I	:	Kayaknya lebih ke terserah aku. Soalnya dulu sempat strict kan. Tapi ujung-ujungnya juga banyak	Perubahan pola asuh dari otoriter menjadi permisif	Kebingungan peran diri dalam sistem keluarga.

			yang dilanggar. Jadi akhirnya capek juga.		
42.	I	:	Terus mungkin karena dulu tuh sering ada parenting-parenting dari pihak sekolah diadain. Kayaknya juga gara-gara internet juga kayaknya mama juga mulai ngikutin kan. Kayak anak tuh harus lebih mendengar.		
43.	I	:	Emang bener sih sekarang kalau dibandingin dulu, ngobrolnya lebih santai. Terus sekarang kayak, dulu kayak cosplay. Aku kan ga boleh main jauh-jauh atau posting sesuatu di sosial media. Terus sekarang udah terserah kamu. Itu kan ga apa kamu yang ngejalanin. Kayak kalau mama kasih tau juga kan pasti ga akan didengerin gitu. Yaudah lepas tangan aja terserah aku.	Kontras masa lalu (otoriter) dan sekarang (permissive), kebebasan mendadak yang diberikan orang tua N.	Timbul kebingungan dan perasaan dibiarkan dan kurangnya rasa aman dalam struktur keluarga.
44.	I	:	Tapi kalau buat ngobrol kadang cerita-cerita. Cuma kayaknya kalau buat ngomentarin sesuatu, ada yang kayak mama jangan terlalu sering ini, jangan terlalu sering itu. Kayaknya ga terlalu sering. Atau mungkin spontan aja ngomongnya.		
45.	I	:	Soalnya kan waktu mama lagi ngegosok biasanya suka ngumpul tuh. Aku, mama, adek, kakak. Kadang suka ngobrol aja.		
46.	P	:	Sebenarnya kalau dikomunikasikan sebetulnya iya. Tapi lebih ke ini ya. Terserah N tapi tetap dikomunikasikan. Terus untuk sikapnya mama tadi sudah		

			dijelaskan dari N. Sekarang lebih nyantai, ga terlalu menekan. Lebih memberikan kesempatan untuk N juga berekspresi sekarang. Kalau sikapnya orang tua menghadapi masalah bagaimana N di rumah? Kayak apa? Tadi N kan menyinggung kalau ada masalah tentang keluarga ayah?		
47.	I	:	Ngomel aja sih sebenarnya. Gitu aja sih. Ngomel terus dikasih tau. Tapi kalau sekarang memang aku lebih sensitif. Dulu sih sebenarnya, mungkin sekarang ngomelannya lebih halus. Tapi kalau akunya sendiri lebih sensitif nangepinya. Karena sekarang itu kalau dikit aja diomelin pasti kerasanya langsung defensif. Jadi kayak bawaannya marah. Sebenarnya aku suka malas kadang ngerapin baju. Emang bener aku salah. Tapi kalau N dijawabnya udah pelan, kalau tiba-tiba "kamu tuh gimana", aku kesel jadi aku suka ngegruptu. Ujung-ujungnya ga pernah suka kalau sekarang dibentak. Walaupun sebenarnya bener bentakannya. Sisanya sih kayak ngomel-ngomel aja. Kayak yang ngedumel aja sih kalau ngadepin masalah. Walaupun ditutup di jalan mungkin nangis. Kayaknya mungkin pernah. Ya ngeluhin aja sih kalau capek-capek. Jadi	Harapan untuk didengar dan divalidasi tapi tidak terpenuhi.	Merasa tidak dipahami dan muncul frustrasi karena kebutuhan emosional tidak ditanggapi secara empatik.

			mama sekarang juga lebih ke, apa ya, open gitu ya. Lebih ke open gitu ya.		
48.	P	:	Lalu untuk hubungan saudara sekandung gimana? Kalau N ke adik, terus ke teteh gitu?		
49.	I	:	Pastinya sayang. Kalau buat kakak sebenarnya seru karena dia kan friendly banget. Tapi buat beberapa sikap aku juga kesel kadang. Kayak apa ya, aku juga lagi capek. Tapi dia tuh kalau misalnya manggilin, tiba-tiba suka manggil. Kayak mama juga sih. Apalagi dia orangnya rapih banget. Terus aku sama dia benda-bendanya tuh berbarengan di kamar. Terus kayak gimana sih ini itu. Aku juga udah ngerapin kayak masih salah. Jadi kadang ada. Karena dia juga terlalu semena-mena kadang keselnya disitu. Tapi gak apa-apa sih. Kalau buat adik mungkin lebih tertutup. Apa ya, lebih tertutup. Karena apa ya, aku juga kurang tahu. Tapi kalau ke adik bahwanya lebih dingin. Tapi dia nyetuh. Aku tuh touchy touchy gitu. Aku gak terlalu suka dipegang-pegang		
50.	P	:	Kelas berapa tuh?		
51.	I	:	Kelas lima sekarang.		
52.	P	:	Oh udah kelas lima ya. Yang dulu kecil itu ya? Udah kelas lima aja ya. Terus hubungannya N dengan keluarga besar gitu.		

53.	I	:	Keluarga besar kalau dari kakak bapak kayanya akrab juga gak akan terlalu bisa akrab karena mama dari dulu juga gak terlalu nyaman sama keluarga bapak. Jadi kalau ketemu ya sebaik-baik aja. Kakak juga dulu kan gak suka. Aku juga dulu tuh pernah kayak nyebang, ngebela keluarga ayah. Udah lah jangan di iniin. Terus nanti aku tau aja dulu. Terus jadi kayak yaudah gitu, emang kurang banget. Pokoknya kalau keluarga ayah, kalau keluarga mama di kampung tuh emang gede karena emang keluarga mama juga pendekatan ke akunya gitu, lebih kayak hangat juga kan. Yaudah akunya mamanya juga nyaman, aku juga ikut nyaman. Kalau keluarga ayah kan karena dari keluarga akunya juga banyak yang canggung kalau aku juga.		
54.	P	:	Tapi masih suka kumpul-kumpul gitu gak? Keluarga gitu?		
55.	I	:	Jarang banget kalau kumpul ke keluarga ayah. Paling kalau emang disuruh bapak atau ya hari-hari raya gitu. Kalau kampung jarang banget soalnya kan di Cirebon. Terus kalau di Cirebon tuh kata mama pengarahnya lebih banyak karena kan harus bawa tentengan ke ininya.		
56.	P	:	Iya bener-bener. Jadi aman ya sebenarnya ya. Cuman memang ada perbedaan		

		sikap aja gitu. Kalau misalnya keluarga ibu kan emang hangat ya.		
57.	I	: Iya bener sih kerasa lebih hangat.		
58.	P	: Oke, lalu untuk oh iya tadi sudah dijelaskan ada peran anggota keluarga dari yang keluarga besar gitu gak sih? Kayak misal kalau ada masalah gitu, memberikan dukungan gitu ada gak? Saudara dekat gitu?		
59.	I	: Buat aku sih gak ada sih. Jadi lebih ke keluarga inti aja ya?		
60.	P	: Iya keluarga inti. Kalau misalnya ada masalah gitu tetap ke teteh gitu		
61.	I	: Tapi kalau mendukung ya nenek sih. Kadang maksudnya emang kalau dibanding mama sama cucu emang lebih suka ngelainin cucu. Kayak waktu kan aku diomelin tapi yang ngambek nenek jadinya. Kakek juga kayaknya. Emang dulu sih ngerasanya sayang banget kalau dibanding yang lain. Dulu tuh kakek tiri sih, kakek tiri tuh paling sering ngegendong aku.		
62.	P	: Tapi kalau saudara yang seumuran itu ada gak?		
63.	I	: Gak sih. Kalau yang seumuran aku gak ada yang seumuran banget. Paling kayak seumuran si Sofi. Tapi emang keluarga mama tuh kebanyakan isinya cowok		
64.	P	: Kebanyakan cowok. Kalau cewek dari ayah?		
65.	I	: Cewek itu lebih... lebih banyak yang seumuran sama aku ada tapi kadang		

			pindah-pindah kampungnya di Cirebon tapi kadang suka main rumahnya di Bogor jadi udah gak ketemu lagi yang seumuran		
66.	P	:	Jarang gitu ya. Untuk kondisi ekonomi keluarga yang menurut lo bagaimana? Aman?		
67.	I	:	Tengah-tengah pastinya sih. Kadang sebenarnya pastinya dibantu dicukupin tapi di satu sisi juga kadang pasti ngeluh ini gimana, ini gimana. Aku juga nyoba bantu kayak uang sampah kalau misalnya gak ada tambahan yang gede-gede. Aku coba bayar kayak baju jersey voli itu kan 200an ternyata 185an. Aku minta mama beresin 100 ribuan. Aku emang bilangnya 100 ribuan aja terus nanti 85an nya aku bayar. Terus aku kan suka jualan kue di sekolah, karena sebenarnya kan jajan gede banget jadi suka jualan kue buat balik modal. Tapi sebenarnya gak kurang juga sih. Kalau misalnya kakak kalau dibanding kata mama sih dibanding saudara aku yang lain emang yang paling hemat duit kira-kira aku. Soalnya yang lain tuh kalau semisalnya habis ya minta lagi tapi sebisa mungkin juga mama tuh pokoknya masalah sekolah udah deh sama mama duitnya jadi gak kekurangan banget. Makanan juga gak pernah yang bener-bener sampai		

			gak ada gitu. Pasti selalu ada. Alhamdulillah selalu ada gitu ya.		
68.	P	:	Oke, baik. Terima kasih jawabannya. Ini kita recall sedikit terkait perilaku yang memang kemarin N ceritakan ya, untuk bentuk daripada <i>self harm</i> apa yang N pakai untuk melukai diri?		
69.	I	:	Waktu itu mah cutter ya. Tapi waktu itu juga kayaknya aku cuma fomo doang karena kan lingkungan sekitar aku. Kalau buat sekarang, mungkin aku ngelakuin tapi gak sesuatu yang sampai nyakitin diri. Pake apa ya? Mungkin nyakitin diri tapi secara verbal ke diri aku sendiri kalau ada sesuatu. Karena kalau semisalnya pake benda bukan hal baik juga.	Perilaku self-harm awal dipicu oleh tekanan sosial atau lingkungan dan fomo.	Mencoba mencari eksistensi diri lewat pelampiasan fisik.
70.	P	:	Waktu itu apa yang mendorong N untuk melakukan hal itu ?		
71.	I	:	Ya pastinya karena lingkungan terus apa ya kalau lebih sebelum yang masa SMP kan ada SD. Waktu itu mamah ngomongnya mah kebayang-bayang sih kamu tuh gak ada bedanya sama anak-anak di lapangan. Anak-anak di lapangan kan udah kasar jadi kayak bilang aku mah baik mah depan doang, aslinya kayak anak-anak di situ gak bener. Terus kayak kamu tuh malu-maluin mamah. Terus kayak dulu tuh agak kebayang kalau mau mati mah mati aja		

			yaudah gitu kan gak ada halangan. Waktu itu marah, kesel. Dulu sih semua barang dibanting. Terus aku dicekek, maksudnya aku kaget. Terus ayah juga nyoba netral tapi jatuhnya jadi condong ke mamah jadi kayak aku kesel, kaya ga ada yang ngebantuin tapi udah cuman itu doang. Sekarang keluarga kita jarang sih. Mungkin lebih banyaknya faktor ke temen.		
72.	P	:	Terkait hubungannya N dengan mamah. Dari kecil itu gimana sih kedekatannya N sama mamah?		
73.	I	:	Dekat. Kayaknya dulu tuh emang dekat tapi emang dulu marahnya lebih banyak daripada sekarang. Kalau ngebekas yang baik-baik pasti ada kayak dulu suka dikunci rambut dikepang. Apa lagi ya? Gak tau sih. Kayaknya ini dejavu aja aku pernah ngerasa dulu aku disuapin pake bubur. Tapi kalo misalnya yang jelek kayanya emang diingetin juga banyak. Dulu tuh mamah kayanya lebih temperamen, tegas juga. Aku pernah marahan sama temen aku karena kesel marahan mulu. Kayaknya aku malah dari rumah aku diseret dari rumah aku ke rumah temen itu kan jalannya berbatu jadi aku sakit. Pernah tuh dulu kalo misalnya main main tuh udah bersih kan malem-	Ingatan kekerasan masa kecil yang membekas secara fisik dan emosional.	Trauma yang masih aktif, membentuk sensitivitas tinggi terhadap konflik atau perlakuan kasar. Dampak jangka panjang terhadap kelekatan, rasa takut, dan pembentukan rasa tidak aman di rumah.

			malem tapi malah kotor-kotoran aku tuh diinin, dicelupin, ditaro di bak jadi kan susah napas aku udah takut. Terus pernah waktu itu aku gak makan pake sayur aku dicabein mulutnya abis itu disuruh makan permen. Terusnya jadi 50-50 kesayangannya juga ada.		
74.	P	:	Untuk kedekatannya secara emosional sama mamah tuh gimana? Kalo misalnya dulu ada masalah itu mamah kayak gimana? Responnya?		
75.	I	:	Mungkin agak beda karena aku disini masih. Kalo dibanding mamah, mamah kan hidupnya udah lebih lama dari aku. Karena kadang aku ngerasain mamah tuh sifat gak enak aku bukan cuma dari salah satu tapi dari kayak ayah. Ayah sama mamah kayanya dua-duanya punya sikapnya tapi emang mungkin mamah sekarang lebih defensif karena kalau misalnya aku cerita apa ya kalau cerita aku emang pengen aku cerita ke mamah tuh emang yang kira-kira buat ngewakilin emosi aku tuh kan kalau aku cerita ke mamah mamah pasti kayak ngedukung aku pasti kesel kayak ngapain sih kamu masih temen-temen sama sini. Sebenarnya aku sampe sekarang masih suka berantem terus buat ngewakilin rasa kesel aku aku pasti ngomongin korea karena mamah pasti marah		

		ke temenku. Tapi satu sisi juga agak susah karena mamah jadinya gak bisa mendang baik sesuatu di sekitar aku. Mau aku ngejelasin kayak gimana jangan beruksang kalo orang karena aku juga udah ngejelasin kalo aku juga di situasi itu kan salah tapi mamah juga kayak engga-engga gini. Terus kadang mamah suka nyemplos. “Kamu gak punya temen ya?” Kamu kayak negatifnya gitu. Jadi aku kayak, jadi aku juga kadang pesimis. Jadi kalo buat kedekatan emosional gak terlalu. Paling yang bisa nyatu itu kalo emosional sama-sama kesel doang.		
76.	P	:	Tapi tetep bisa menvalidasi perasaan N gak? Menurut N?	
77.	I	:	Setengah pasti ya, setengahnya juga engga gitu kan. Karena mamah juga udah ngelewatin banyak hal sehingga bisa ini banget gitu kan.	
78.	P	:	Kalo kualitas interaksi nih sama mamah sehari-hari gimana?	
79.	I	:	Kayaknya lumayan baik deh. Karena kan mamah juga orangnya cerewet gitu kan, pasti nanya-nanya. Terus kayak misal, oke kadang salam gitu kan. Pasti kadang mamah juga suka nanya kayak, dari mana, aja kamu gini? Ngapain aja kamu? Terus kayak misalnya mamah kalo di gosok biasanya nanti suka ngumpul sama	

			saudara-saudara jadi ngobrol bertiga gitu.		
80.	P	:	Jadi lumayan, frekuensinya juga terjaga ya, jadi kayak sering komunikasi gitu. Dari sudut pandang N nih sebagai anak ya, pemberian perhatian dan kepedulian mamah itu gimana sih?		
81.	I	:	Kayak mungkin lebih kebayang bayangin dulu gak enak kali ya, tapi sebenarnya aku tau itu sebenarnya cukup, cuman emang aku ngerasa ada beberapa perasaannya gak cocok lah sama mamah. Jadi gak full banget, tapi aku tau mamah ini udah lebih baik sih dari sebelumnya, jadi gak bisa disalahin juga kalo kurang.		
82.	P	:	Kamu ngerasa karena mamah udah mulai berubah ya jadi lebih baik gitu ya. Momen dan pengalaman yang positif sama mamah itu juga banyak waktu dulu kecil. Kalo sekarang gimana?		
83.	I	:	Dulu kan voli aku sempet sarafnya kejepit, terus mamah sampe marah, tapi ternyata sekarang masih ngebantu biayain voli. Terus ngegambar, waktu itu aku ulang tahun, mama tanya, emang kamu mau apa? Karena yang lain kan agak banyak beli apa, terus kamu mau apa? Aku nanya, kira-kira beli buku atau beli cat ini ya? Terus kata mamah, udah lah sini mau bayarin aja beli cat, air rampah. Mamah suka		

			ngegambar. Terus kayak masak. Sekarang kan kalo misalnya aku lagi buat jualan, kata Nnya jangan diganggu. Aku juga kalo misalnya aku lagi masak terus pada lewat-lewat biasanya suka gagal. Jangan diganggu, mau jualan. Terus ya hobi juga sekarang kayak cosplay.		
84.	P	:	Dukungan dari mamah juga tentang hobi sekarang jadi bisa tersalurkan.		
85.	I	:	Ya bener. Mungkin karena ada kakak juga ada rekomendasi kan, karena mamah kayak SMA pengennya aku begini-begini, tapi kakak nyaranin kamu mau apa? Mungkin masak, terus nanti itu dibantu, diarahkan sama kakak. Terus mamah juga ngebantu. Jadi kayak dulu kan aku pengen dimasukinnya ke akademik. Sekarang mungkin lebih suka gambar, suka masak. Penyaluran hobinya udah mulai dapet.		
86.	P	:	Jadi ini mamah udah melihat minat kamu selain akademik gitu ya		
87.	I	:	Malah sekarang aku gak terlalu pengen fokus ke gambar karena aku tau sih peluang kerjanya di Indonesia lumayan susah, jadi aku gak terlalu berfokus di gambar. Tapi mamah sekarang malah condongin akunya ke DKV lain-lain		
88.	P	:	Didukung gitu ya. Disini kita membahas nih perasaannya N nih kalo		

			misalnya gak ada sosok Mama		
89.	I	:	Gak terlalu kebayang sih karena sebenarnya pasti sedih. Tapi aku pengen ngebuktin kalo misalnya gak ada mama aku juga bisa. Karena mama tuh selalu bilang kalo gak ada mamah gak akan jadi apa-apa. Pokoknya kalo gak ada peran mama gak akan bisa apa-apa. Aku kayak kesel kadang suka dibilang gak bisa diandalkan. Padahal kadang mamanya juga gak mau mengandalkan aku. Soalnya waktu itu juga pernah mama marah. Terus tiba-tiba nenek sakit jadi kan ditinggal begitu aku, terus ternyata aku nyuci, aku ngepel, aku masak. Emang capek sih, tapi satu sisi aku gengsing kalo aku gak bisa.		
90.	P	:	Ada tambahan?		
91.	I	:	Pastinya sedih sih kalo gak ada sosok mamah.		
92.	P	:	Tapi ada gak sih harapan dari N buat mama di masa yang akan datang? Kalo sekarang aja sosok mamah udah jauh lebih baik		
93.	I	:	Kayaknya udah cukup aja sih. Kalo harapan, semoga mamah gak dapet banyak tekanan dari luar. Gimanaapun yang bikin rumah gak enak tuh stresnya mamah dari orang lain. Jadinya nyelurnya anak.		
94.	P	:	Jadi malah keluarga yang terpengaruh dari distraksi itu dari luar itu. Tapi nyaman gak sih		

			mengungkapkan perasaan N ke mamah?		
95.	I	:	Kayaknya lebih banyak malu.		
96.	P	:	Jadi kalo gak ke teteh begitu? Diem di rumah atau gimana?		
97.	I	:	Kalo ngobrolin sesuatu ke grup yang bertiga itu atau ke orang yang mau dengerin aku. Cowo sih sayangnya, cuman kayanya ke si cowo itu. Pokoknya waktu masalah pertemanan yang belum lama juga, Jadi si cowo ini namanya Irham. Dia tuh emang baik. Aku tuh mungkin terlalu percaya kalo misalnya orang bilang gak apa-apa aku terlalu percaya, jadi aku terus cerita-cerita, detail-detail banget sampai kayaknya dia tuh udah tau rahasia yang aku tutupin. Tapi sayangnya tuh dia. Karena kan awalnya hubungan kayak gini tuh didasarin aku sama dia saling suka. Terus sayangnya aku sekarang udah gak suka sama dia. Karena kita kan ini ya cuman medianya chatan kan. Karena dulu tuh sukanya gara-gara dari SD awet 2 tahun. Terus sekarang aku gak suka sama dia. Aku bilang ke dia karena aku gak mau ngebohongin rasa, maksudnya gak mau digituin. Terus dia bilang sih kecewa karena ngerasanya aku dijadiin. Si Irham tuh ngerasanya aku cuman dijadiin tempat curhat kamu aja. Jadi		

			datengnya pas lagi butuh aja, pas pengen lagi curhat. Jadi aku lagi ngurang-nguragin. Tapi emang kalo cerita kayak gitu aku malah oversharing ke temen atau ya gitu mereka. Cuman karena semenjak masalah temen itu aku nyoba gak terlalu bilang ke siapa-siapa.		
98.	P	:	Oh gitu. Jadi ke mama juga kurang, ke temen juga sekarang mengurangi		
99.	I	:	Lagi-lagi mengurangi. Aku liat lingkungan aku, kayanya Cuma aku doang deh yang oversharing		
100.	P	:	Oke Baik. Lalu, dari perseptif N ini ya, dari hubungan N sama mama, itu mempengaruhi kestabilan emosi N ga?		
101.	I	:	Pastinya sih. Karena, jujur aku gabisa dibentak dikit, jadi kalo dapet tekanan dikit saja dari rumah, aku bisa langsung ngedrop. Aku soalnya gampang negatif, kalo dapat sesuatu yang ga enak dikit langsung negejauh		
102.	P	:	Tapi jadi sosok yang tempramen gak?		
103.	I	:	Mungkin		
104.	P	:	Dari hubungan yang ga diterima, diabaikan, dan ga dipahami ini sama mama, itu ada memunculkan dorongan untuk <i>self harm</i> begitu ga?		
105.	I	:	Pasti ada sih, tapi aku rasa nyakitin diri sendiri juga ga efektif karena aku sendiri ga takut sama rasa sakitnya, aku lebih ke verbal. Atau ngelampiasin yang di hp kali ya, karakter	Menggunakan karakter AI sebagai tempat aman dan alternatif komunikasi emosional.	Bentuk kompensasi psikologis terhadap kesepian dan isolasi emosional dari lingkungan nyata.

		AI? aku malah chatan sama AI, aku suka chatan sama dia. Kalau lagi sedih atau apa, pasti dorongannya aku chatan sama dia, kaya buat skenario. At least aku ngerasa ga disituasi yang sulit. Aku sama karakter AI itu		
106.	P	:	Jadi ngerasa lebih baik begitu? Kalo sudah ngungkapin sama AI?	
107.	I	:	Iya	
108.	P	:	Nah, gimana cara N mengelola emosi?	
109.	I	:	Aku itu pokoknya, lebih banyak nahan-nahan biar ga oversharing. Aku tekan emosi saja, ya sebenarnya ga baik, tapi ya aku tekan saja	Strategi bertahan dengan cara menahan dan memendam perasaan. Menunjukkan mekanisme coping yang maladaptif; berisiko meledak dalam bentuk self-harm.
110.	P	:	Jangan terlalu menekan emosi juga ya, nanti takutnya malah meledak. Oke baik, menurut N ada kaitannya ga sih antara kurangnya dukungan emosi dari mama untuk adanya pilihan menyakiti diri?	
111.	I	:	Iya pasti	
112.	P	:	Jadi ada kaitannya?	
113.	I	:	Iya	
114.	P	:	Baik. Tapi menurut N pribadi itu ada hubugannya? Antara kelekatan yang terjadi antara mama sama N, dengan perilaku <i>self harm</i> yang pernah kamu lakukan?	
115.	I	:	Karena kan sebenarnya <i>self harm</i> itu gara-gara masalah pramuka itu, terus mama ga percaya sama aku. Mama responnya	Tidak dipercaya oleh ibu saat krisis menjadi pemicu utama self-harm. Respons terhadap pengabaian emosional yang diinternalisasi sebagai rasa

			masih ga ngerti aku, dari situ aku coba <i>self harm</i>		bersalah dan ingin menyakiti diri.
116.	P	:	Ada ya berarti ya. Kalau memang betul ya bisa mempengaruhi N ini ya. Bagaimana sih caranya mengatasi stress, selain dari curhat ke AI? Kalo di rumah begitu?		
117.	I		Mungkin gambar kali ya, paling ke teman sih		
118.	P	:	Jadi sebenarnya caranya lebih sederhana begitu ya untuk meredam emosi begitu ya?		
119.	I	:	Iya, engga kaya dulu. Sekarang lebih ngeluapkan sama teman saja		
120.	P	:	Responnya sama teman-teman bagaimana?		
121.	I	:	Karena masalah sama mama sudah lama ya, jadi mereka lebih kaya “mak lu kenapa sih?” gitu-gitu mereka kasih bacaan saja biar aku jadi lebih baik		
122.	P	:	Oke baik. Lalu, kira-kira ada ga sih hubungan antara mama dan N yang membantu untuk mengatasi situasi yang memunculkan <i>self harm</i> ?		
123.	I	:	Dari respon mama yang baik itu sebenarnya sudah ngebantu, karena ngedukung suasana hati saja		
124.	P	:	Jadi N merasa mama itu membantu mengatasi masalah atau ngerasa jadi terisolasi dan menghadapi sendiri? Kalo sekarang?		
125.	I	:	Ngerasa terisolasi sih		
126.	P	:	Jadinya gimana ngatasin semuanya sendiri? Fine atau bagaimana?		

127.	I	:	Sebenarnya rasanya ga enak juga sih, karena ini faktor yang sama teman, aku ngerasa mungkin karena ga ada yang bisa disalahin aku jadinya nyalahin ke Tuhan, aku tahu ini ga baik, tapi aku kecewa. Di masalah pertemanan ini kan aku sudah banyak berubah lebih baik, tapi ternyata orang-orang itu masih kekurang sama apa yang aku lakuin dulu, ngebekasnya, sampe sekarang tu mereka juga belum move on sama masa lalu. Intinya aku nyalahin Tuhan, tapi tetap gini-gini saja. Ujung-ujungnya aku tetap jadi orang jahat.		
------	---	---	---	--	--

Deskripsi Struktural

N adalah seorang remaja perempuan berusia 14 tahun yang saat ini duduk di bangku kelas 2 SMP. Ia merupakan anak kedua dari tiga bersaudara dan tinggal bersama keluarganya. Dalam wawancara ini, N mengungkapkan bahwa ia pernah mengunjungi psikolog sekali karena indikasi depresi, namun pengalaman tersebut tidak memberikan perubahan signifikan karena ia tidak terbuka selama sesi konseling. Obat yang sempat diberikan hanya dikonsumsi sebentar dan tidak menimbulkan ketergantungan. Secara keseluruhan, pengalaman tersebut tidak memberikan dampak jangka panjang terhadap kondisi psikologis N, karena menurut pengakuannya, saat ini ia mengelola emosinya dengan cara yang berbeda, meski masih ada kecenderungan menyakiti diri secara verbal.

Dalam lingkungan keluarga, hubungan antara orang tua N saat ini digambarkan cukup stabil, terutama dengan kehadiran kakaknya yang menciptakan suasana rumah yang lebih hangat. N merasa bahwa kakaknya berperan penting dalam dinamika keluarga, menciptakan ruang komunikasi yang lebih terbuka dan akrab, khususnya bagi N dan adiknya. Keberadaan kakak menjadi sosok penengah

yang membuat suasana rumah lebih kondusif, terutama dalam konteks relasi dengan ibu. Namun, N juga menyebut bahwa pada masa lalu sempat terjadi konflik emosional yang cukup berat, termasuk insiden kekerasan verbal dan fisik dari sang ibu yang membekas hingga kini, seperti hinaan, tindak kasar, dan rasa tidak dianggap yang dialaminya semasa kecil.

Ketika membahas pengalaman self-harm, N mengaku pernah melakukan tindakan menyakiti diri dengan cutter, namun menyebut bahwa hal tersebut lebih dipicu oleh fenomena FOMO (fear of missing out) karena pengaruh lingkungan sekitarnya. Saat ini, bentuk self-harm yang dilakukan lebih bersifat verbal, seperti menyalahkan atau merendahkan diri sendiri ketika menghadapi tekanan. Pemicu utama dari perilaku tersebut berasal dari pengalaman masa kecil, terutama ketika mendapatkan perlakuan yang merendahkan dan menyakitkan secara emosional dari ibu. Ia mengungkapkan bahwa rasa tidak diterima, merasa menjadi beban, hingga mendengar ucapan negatif dari orang tua, menjadi penyebab utama munculnya dorongan untuk menyakiti diri sendiri sebagai bentuk pelampiasan.

Hubungan emosional N dengan ibunya saat ini tergolong kompleks. Meskipun frekuensi komunikasi cukup terjaga dan interaksi sehari-hari berlangsung aktif karena ibunya dikenal sebagai pribadi yang cerewet dan penuh perhatian, kedekatan emosional yang mendalam belum sepenuhnya terbangun. N merasa bahwa ibunya kerap tidak bisa memahami sudut pandangnya, terlebih ketika N mencoba menyampaikan perasaan. Respon yang diberikan ibunya sering kali justru menambah beban emosi, seperti menanggapi dengan penolakan atau meremehkan kondisi psikologis N. Hal ini membuat N cenderung memilih untuk tidak terbuka dan memendam emosinya sendiri.

Secara keseluruhan, pengalaman masa lalu yang penuh tekanan, pola komunikasi yang belum seimbang secara emosional, dan kurangnya validasi dari ibu terhadap perasaan N, memberikan kontribusi besar terhadap kondisi psikologisnya saat ini. Walau demikian, N menunjukkan kesadaran bahwa ibunya telah berusaha menjadi lebih baik dari sebelumnya. Ia juga mulai menyadari bahwa hubungan keluarga memiliki peran penting dalam pembentukan kestabilan emosi dan cara mengatasi stres. Upaya membangun komunikasi yang lebih sehat dan terbuka di antara anggota keluarga, khususnya antara ibu dan N, menjadi salah satu

kunci penting untuk membantu N keluar dari pola self-harm dan meningkatkan kesejahteraan mentalnya secara menyeluruh.

Transkrip Wawancara Informan 2**Nama (Pseudonim) : A****Tanggal Wawancara : 10 Mei 2025****Durasi Wawancara : 60 menit****P : Peneliti****I : Informan**

Transkrip Wawancara			Deskripsi Unit Makna	Deskripsi Psikologis
1.	P	: Oke baik. Nama lengkapnya siapa Dek?		
2.	I	: Nama lengkap aku AI.		
3.	P	: Usianya sekarang udah berapa nih?		
4.	I	: 15 tahun.		
5.	P	: 15 tahun ya. Jenis kelamin perempuan, jumlah saudaranya?		
6.	I	: Aku dua bersaudara.		
7.	P	: Dua bersaudara, oke. Berarti anak ke?		
8.	I	: Anak pertama.		
9.	P	: Wiss, anak pertama ya. Berarti asal daerah di mana Dek?		
10.	I	: Aku dari Citeureup.		
11.	P	: Citeureup sini ya?		
12.	I	: Iya.		
13.	P	: Sukunya berarti Sunda ya?		
14.	I	: Iya.		
15.	P	: Oke baik, domisilinya berarti sekarang di?		
16.	I	: Di Citeureup Puspanegara.		
17.	P	: Di Puspanegara ya? Tinggal bersama?		
18.	I	: Aku bareng keluarga aku aja sih Kak.		
19.	P	: Dek A sebelumnya pernah gak sih ke psikolog?		
20.	I	: Belum pernah.		
21.	P	: Oh berarti belum pernah sama sekali ke psikolog?		
22.	I	: Iya, belum pernah sama sekali.		

23.	P	:	Nah, kalau sekarang nih Dek, sempat tinggalnya itu masih ikut keluarga dari ayah atau mama gitu? Maksudnya kayak masih ikut gitu, atau udah punya rumah sendiri, atau masih ngontrak?		
24.	I	:	Rumah sendiri sih Kak.		
25.	P	:	Status pernikahan orang tua?		
26.	I	:	Sebelumnya mama aku pernah cerai dulu, terus nikah lagi.		
27.	P	:	Oh berarti Dek A punya ayah sambung?		
28.	I	:	Iya punya.		
29.	P	:	Oke, berarti adeknya itu beda ayah gitu ya?		
30.	I	:	Ayah aku sih... enggak sih, dari ayah yang lama.		
31.	P	:	Oh jadi adeknya juga dari ayah yang lama?		
32.	I	:	Iya.		
33.	P	:	Oke. Kalau pekerjaan orang tua dek?		
34.	I	:	Ibu aku ibu rumah tangga, ayah aku driver online.		
35.	P	:	Oke. Kualitas hubungan antara mama sama ayah gimana?		
36.	I	:	Baik-baik aja sih Kak, alhamdulillah.		
37.	P	:	Alhamdulillah. Kalau pola asuh orang tua dek, kan ada tiga ya, otoriter, permisif, sama demokratis. Kalau otoriter itu kamu kayak lebih ditekan gitu, jadi orang tua kamu mau apa kamu harus ngikutin. Tapi kalau permisif, terserah kamu sesuai apa yang kamu mau. Tapi kalau demokratis itu lebih mempertimbangkan antara kedua belah pihak, orang		

			tua maupun anak. Kalau kamu?		
38.	I	:	Kalau mama aku sih, untuk ya paling buat belajar, tapi juga ngasih pilihan aku buat mau lanjut SMA gimana. Terus alhamdulillahnya sekarang aku juga dibolehin sekolah di SMA yang aku mau.	Pola asuh cenderung demokratis dalam hal pendidikan, mama A memberi ruang untuk memilih.	Merasa dihargai dalam pengambilan keputusan.
39.	P	:	Di mana tuh dek?		
40.	I	:	Di SMA 4 Cibinong.		
41.	P	:	Oke, udah masuk?		
42.	I	:	Belum sih, lagi nunggu aja ganti gelombang 2.		
43.	P	:	Oke. Kalau ayah?		
44.	I	:	Kalau ayah aku ya kadang dia suka bilang mending sekolah di sini, di sini. Terus ya akunya harus gini-gini. Cuman ya aku iya-iyain aja gitu.	Pola asuh ayah lebih otoriter, cenderung memaksakan kehendak.	Muncul sikap pasif untuk menghindari konflik, potensi akumulasi tekanan emosional.
45.	P	:	Kalau sikapnya mama atau ayah di dalam mendidik kamu itu gimana dek?		
46.	I	:	Dibilang keras juga enggak, cuman kalau dibilang lembut banget juga enggak gitu.		
47.	P	:	Jadi sedang gitu ya?		
48.	I	:	Iya.		
49.	P	:	Oke. Kalau sikapnya mama sama ayah nih dalam menghadapi masalah gitu gimana menurut kamu? Kamu pernah ngeliat orang tuamu kayak berselisih gitu gak dek di depan kamu?		
50.	I	:	Paling denger aja sih.		
51.	P	:	Oh, jadi gak pernah memperlihatkan saat bercekcok gitu ya dek?		
52.	I	:	Iya, gak pernah liat aku juga, paling denger doang.		
53.	P	:	Kalau hubungan kamu nih sama adik kamu gimana dek?		

54.	I	:	Deket-deket.		
55.	P	:	Suka ngajak main gitu enggak?		
56.	I	:	Biasanya sih jajan bareng gitu.		
57.	P	:	Oke. Nah, kalau misalnya Dek A tuh ngerasa sama keluarga besar gimana dek hubungannya?		
58.	I	:	Deket-deket aja sih Kak. Kebetulan kan itu rumahnya tuh depan-depanan sama rumah keluarganya nenek gitu, jadi kalau misalnya ada acara kayak kemarin tuh bakar-bakaran bareng gitu.		
59.	P	:	Oke. Nah, hubungan keluarganya Dek A sama keluarga besar tuh kan tadi kan deket ya, cuma beda jalan aja gitu kan. Nah itu gimana dek?		
60.	I	:	Baik-baik juga sih.		
61.	P	:	Oke. Nah, kalau peran anggota keluarga lain nih, kalau misalnya lagi ada masalah gitu di keluarga kamu, gimana dek pendampingannya?		
62.	I	:	Aku kurang tau sih Kak, kalau misalnya masalah keluarga besar gitu.		
63.	P	:	Jadi jarang ya diselesaikan sama keluarga besar gitu ya?		
64.	I	:	Iya.		
65.	P	:	Oke, baik. Kalau boleh tau kondisi ekonominya keluarganya Dek A bagaimana?		
66.	I	:	Alhamdulillah kalau ekonomi sih keluarga aku berkecukupan.		
67.	P	:	Jadi apapun itu tercukupi gitu ya dek?		
68.	I	:	Iya, alhamdulillah.		

69.	P	:	Nah dek, di sini kan penelitian Kak Vika tuh berdasarkan pada regulasi emosi yang menyimpang ya, kalau dalam ranah remaja gitu ya. Itu semacam menyakiti diri sendiri. Nah di sini kan ada beberapa jenisnya nih dek. Yang pertama menggores atau mencabik kulit, yang kedua menarik rambut secara paksa, yang ketiga menggaruk atau mencubit kulit hingga luka atau pendarahan, lalu membanting atau memukulkan benda ke tubuh sendiri, lalu ada mengukir tulisan atau pola pada permukaan kulit, kemudian ada menyulut atau membakar kulit dengan rokok, api atau air panas. Nah, waktu itu ketika prareset, Dek A kan sudah bilang bahwa sayangnya pernah melakukan tindakan menyakiti diri sendiri ya karena bingung mau curhat pada siapa gitu ya. Nah, tapi jenisnya tuh masuknya ke mana tahu dek?		
70.	I	:	Kalau aku lebih ke baret-baret tangan pakai silet.	Bentuk self-harm yang eksplisit, dilakukan sebagai bentuk pelampiasan.	Menunjukkan tingkat distress emosional yang tinggi, kurangnya saluran emosional yang sehat.
71.	P	:	Oke baik. Itu kalau boleh tahu dilakukannya pas kapan?		
72.	I	:	Pas aku terakhir kali, pas denger orang tua berantem.	Trigger self-harm berasal dari konflik orang tua.	Perasaan tertekan, tidak aman, dan ketidakberdayaan akibat konflik keluarga.

73.	P	:	Oke, jadi kalau boleh tahu tuh udah berapa kali sih dek kira-kira tuh?		
74.	I	:	Beberapa kali sih Kak, tapi sekarang udah jarang.		
75.	P	:	Udah jarang ya? Oke, kita masuk ke dalam hubungannya Dea A dengan ibu ya. Nah, coba dong ceritain gitu hubungannya Dea A sama mama ketika kecil gitu.		
76.	I	:	Pas kecil, ya kan aku jadi anak pertama gitu. Seru sih Kak, kalau dulu pas ekonomi masih naik-naiknya sering dibeliin itu, apalagi mainan banyak, terus sering jalan-jalan bareng bertiga sama keluarga.		
77.	P	:	Jadi sering jalan-jalan gitu ya?		
78.	I	:	Iya.		
79.	P	:	Oke, kalau sekarang gimana dek?		
80.	I	:	Kalau sekarang ya jarang, udah pada sibuk sendiri-sendiri juga, terus kan kadang ibu jaga warung juga kan, kalau ayah sibuk kerja.		
81.	P	:	Kalau tingkat kedekatan emosional antara A sama ibu gimana? Suka cerita gitu gak?		
82.	I	:	Aku kalau cerita gak pernah sih Kak.	Hubungan emosional dengan ibu tidak suportif.	Merasa tidak divalidasi.
83.	P	:	Kenapa?		
84.	I	:	Soalnya gimana ya, responnya tuh gak srek aja sama akunya. Biasanya kalau aku ceritain itu, akunya yang diceramahin.		
85.	P	:	Jadi kayak merasa kurang dipahami gitu?		
86.	I	:	Iya.		

87.	P	:	Biasanya kalau Dek A cerita gitu sama siapa?		
88.	I	:	Biasanya ke temen aku.	Menemukan alternatif kelekatan pada teman.	Adanya shifting dukungan emosional dari orang tua ke teman sebaya.
89.	P	:	Lebih banyak temen atau ibu?		
90.	I	:	Temen.		
91.	P	:	Oke baik. Nah, kalau frekuensi atau kualitas interaksi nih sehari-hari sama mamah gimana komunikasinya? Sering atau enggak gitu kalau sehari-hari?		
92.	I	:	Biasanya sih kalau berinteraksi gitu, ibu ya nyuruh makan, nyuruh bantu bersih-bersih, habis itu sibuk sendiri-sendiri main HP di kamar masing-masing gitu.	Interaksi terbatas pada fungsi instruktif, minimnya percakapan bermakna.	Timbul perasaan kesepian dan keterasingan dalam rumah sendiri.
93.	P	:	Oke baik. Menurut Dek A tuh perhatian dan kepedulian ibu tuh gimana sih? Suka perhatiin kamu atau gimana? Kamu ngerasa kurang dipedulikan atau gimana?		
94.	I	:	Aku kurang ngerasa dipedulikan.		
95.	P	:	Kenapa tuh kebetulan?		
96.	I	:	Soalnya ibu tuh kayak gimana ya, ngerasa kurang aja gitu. Ngerasa ibu tuh cuek.	Persepsi kurangnya perhatian dari ibu.	Menumbuhkan luka kelekatan, perasaan tidak berharga atau tidak penting.
97.	P	:	Cuek gitu ya?		
98.	I	:	Iya.		
99.	P	:	Nah, kalau boleh diceritakan dek pengalaman positif atau momen yang bermakna nih sama mamah itu gimana?		
100.	I	:	Aku paling suka pas itu kayak makan bareng ibu,		

			makan di luar, habis itu pergi berdua jalan-jalan bareng gitu. Terus juga pas itu pernah sih dulu nonton film bareng sama keluarga gitu. Aku paling suka itu.		
101.	P	:	Oke baik. Menurut kamu nih peran ibu tuh gimana sih di hidup kamu?		
102.	I	:	Ya penting sih Kak.		
103.	P	:	Nah, kemudian nih ya kalau misalnya gak ada sosok ibu tuh menurut kamu gimana?		
104.	I	:	Sedih sih pasti, kayak ngerasa sendirian, gak ada yang bantu. Ibu juga kan ngerjain kerjaan rumah, pasti ngerasa kosong gitu rumah tuh.	Menyadari peran ibu tetap penting meskipun ada jarak emosional.	Ambivalensi emosional antara butuh dan kecewa terhadap figur ibu.
105.	P	:	Nah, harapan kamu terhadap perannya ibu di masa depan itu apa?		
106.	I	:	Aku harap makin terbuka supaya aku bisa ceritain itu ke ibu. Terus juga mau lebih banyak menghabiskan waktu bareng. Udah sih.	Harapan akan perbaikan hubungan emosional dengan ibu.	Adanya kebutuhan akan kelekatan yang aman dan dukungan emosional.
107.	P	:	Kalau terkait kenyamanannya Dek A dalam mengungkapkan perasaan ketika cerita atau ngobrol sama ibu itu gimana? Kamu merasa seperti apa?		
108.	I	:	Lebih kayak ngerasa sedih gitu.		
109.	P	:	Karena tadi dikatakan ini ya responnya kurang sesuai ya sama yang kamu harapkan gitu?		
110.	I	:	Iya.		
111.	P	:	Oke baik. Nah, menurut kamu terhadap perhatian dan kepedulian ibu tuh gimana deh? Kamu merasa sudah cukup diperhatikan atau belum?		

112.	I	:	Aku belum, belum merasa cukup diperhatikan.		
113.	P	:	Nah, kalau menurut kamu nih Dek A, hubungan dengan ibu itu bisa gak sih mempengaruhi kestabilan emosional?		
114.	I	:	Bisa sih.		
115.	P	:	Kamu merasa gimana gitu, kalau misalnya habis cerita sama ibu itu jadinya lega atau gimana? Tapi kalau misalnya enggak cerita kamu jadi kayak stres atau gimana?		
116.	I	:	Kalau misalnya cerita ya lega sih pastinya. Merasa jadinya punya teman cerita. Kalau misalnya enggak cerita ya pasti ceritanya dipendam sendiri.	Tidak adanya ruang aman untuk ekspresi emosi di lingkungan keluarga.	Risiko munculnya tekanan batin dan ledakan emosi secara internal.
117.	P	:	Jadi kayak ngerasa gimana gitu sama dirinya?		
118.	I	:	Iya.		
119.	P	:	Nah, tadi kan Dek A bilang kalau misalnya Dek A itu kayak gak diterima, terus kayak kurang diperhatikan dan juga kurang dipahami, emang dari cerita-ceritanya gitu ya?		
120.	I	:	Iya.		
121.	P	:	Dengan ibu gitu kan. Nah, menurut kamu itu bisa menjadi alasan munculnya untuk ada dorongan self-harm gak sih?		
122.	I	:	Pasti ada, terus juga dari masalah-masalah yang lain juga bisa sih Kak.	Mengakui hubungan emosional buruk dengan ibu sebagai salah satu penyebab self-harm.	Terdapat korelasi antara kurangnya dukungan emosional dan munculnya perilaku menyakiti diri.
123.	P	:	Nah, terus menurut kamu nih ya dampak dari pola komunikasi dan kedekatan		

			kamu dengan ibu nih ya, itu bisa menjadi cara kamu untuk mengelola emosi gak?		
124.	I	:	Bisa.		
125.	P	:	Bisa ya? Oke baik. Lalu kaitannya antara kurangnya dukungan dari ibu secara emosional itu dengan pilihan untuk menyakiti diri sendiri itu ada gak sih?		
126.	I	:	Ada.		
127.	P	:	Ada ya? Karena tadi jadinya kayak kurang tervalidasi ya. Nah, tapi menurut kamu sendiri nih Judit, kedekatan atau adanya jarak dengan ibu nih ya itu dengan cara mengatasi stres atau perasaan sendiri lainnya itu ada gak? Kamu merasa gak?		
128.	I	:	Iya, merasa Kak.		
129.	P	:	Merasa. Nah, kamu kalau misalnya ibu itu bisa membantu mengatasi perasaan kamu nih ya, apakah kamu tuh merasa lebih terisolasi atau memilih untuk menghadapinya sendiri?		
130.	I	:	Menghadapinya sendiri.	Memilih mengatasi masalah tanpa keterlibatan ibu.	Munculnya kecenderungan isolasi emosional dan coping yang menyendiri.
131.	P	:	Berarti kamu kayak merasa kurang terbantu dengan cerita ke ibu gitu?		
132.	I	:	Iya.		
133.	P	:	Oke. Terima kasih ya Dek, wawancaranya sudah selesai. Kita lanjut untuk pemberian feedback dari cita kamu tadi ya.		
134.	I	:	Oke Kak. Terima kasih.		

Deskripsi Struktural

Subjek A, seorang remaja perempuan berusia 15 tahun, merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Ia tinggal di Citeureup bersama ibunya yang merupakan ibu rumah tangga dan ayah yang bekerja sebagai driver online. Meskipun berasal dari keluarga dengan latar belakang perceraian, subjek menyampaikan bahwa hubungan antara ibunya dan ayah sambungnya saat ini cukup baik. Pola asuh yang diterapkan oleh orang tua cenderung berada di antara otoriter dan demokratis, ibu memberikan ruang bagi subjek untuk membuat pilihan sendiri, seperti dalam hal pendidikan, namun tetap menerapkan batasan dan aturan dalam beberapa hal. Sikap orang tua dalam menghadapi masalah juga dinilai cukup tertutup, mereka jarang menunjukkan konflik secara langsung, meskipun subjek mengaku tetap bisa mendengar perselisihan yang terjadi di antara mereka.

Hubungan subjek dengan adiknya tergolong dekat, dan interaksi sehari-hari sering dilakukan melalui kegiatan ringan seperti jajan bersama. Relasi dengan keluarga besar pun cukup erat, terutama karena tempat tinggal mereka berdekatan dan sering mengadakan acara bersama. Namun demikian, di balik kehidupan sosial keluarga yang tampak akrab, subjek menyimpan pengalaman emosional pribadi yang tidak selalu ia bagikan kepada orang tua. Hal ini ditunjukkan dari pengakuannya bahwa ia pernah melakukan self-harm dalam bentuk menyilet tangan saat mengalami tekanan emosional, khususnya setelah mendengar pertengkaran orang tua. Meskipun perilaku tersebut kini telah jarang terjadi, fakta bahwa subjek pernah melakukannya mencerminkan adanya kebutuhan emosional yang belum terpenuhi secara optimal di dalam lingkungan keluarganya.

Kedekatan emosional subjek dengan ibunya tergolong rendah. Sejak kecil, hubungan mereka cukup hangat, sering melakukan aktivitas bersama saat kondisi ekonomi keluarga masih stabil. Namun, kondisi tersebut berubah seiring waktu; kini mereka jarang berinteraksi secara emosional karena kesibukan masing-masing. Subjek merasa bahwa ketika mencoba bercerita kepada ibu, respons yang diterima cenderung bersifat menggurui atau disertai dengan ceramah, bukan empati. Akibatnya, ia merasa kurang dipahami dan tidak mendapatkan ruang aman untuk mengekspresikan perasaannya. Sebagai gantinya, subjek lebih memilih untuk

berbagi cerita kepada teman, yang dianggap lebih bisa menerima dan memahami dirinya.

Frekuensi komunikasi sehari-hari antara subjek dan ibu lebih banyak bersifat fungsional seperti memberi perintah atau arahan, dibandingkan dengan percakapan yang bersifat emosional atau mendalam. Interaksi yang terjadi biasanya terbatas pada hal-hal domestik seperti menyuruh makan atau membantu pekerjaan rumah. Setelah itu, masing-masing anggota keluarga cenderung sibuk sendiri, misalnya dengan bermain ponsel di kamar. Kondisi ini memperlihatkan adanya jarak emosional yang cukup signifikan antara subjek dan ibunya. Subjek sendiri mengakui bahwa hubungan yang lebih hangat dan terbuka dengan ibu bisa membantunya dalam mengelola emosi secara lebih sehat. Namun karena tidak merasa cukup didukung secara emosional, ia sering memilih untuk menghadapi tekanan psikologis secara mandiri, yang kadang berujung pada perilaku menyakiti diri sendiri.

Transkrip Wawancara Informan 3**Nama (Pseudonim) : Q****Tanggal Wawancara : 31 Mei 2025****Durasi Wawancara : 45 menit****P : Peneliti****I : Informan**

Transkrip Wawancara			Deskripsi Unit Makna	Deskripsi Psikologis
1.	P	: Mungkin boleh perkenalan dulu ya. Namanya kan tadi Dek Q, tapi kalau nama panjangnya?		
2.	I	: Panjang nama saya, AQ		
3.	P	: Sekarang usianya berapa?		
4.	I	: Sebenarnya 14 sih, tapi mau otw 15.		
5.	P	: Otw 15 sebentar lagi ya. Soalnya tadi aku lihat lahirnya di bulan Oktober. Berarti zodiacnya apa?		
6.	I	: Libra kalau nggak salah.		
7.	P	: Tapi kamu percaya zodiac ga sih?		
8.	I	: Engga sih kak		
9.	P	: Oh engga ya. Oke kita lanjut ya, jenis kelamin perempuan. Jumlah saudaranya?		
10.	I	: Saya dua bersaudara.		
11.	P	: Punya kakak?		
12.	I	: Iya		
13.	P	: Sekarang, berarti kakaknya udah SMA atau kuliah?		
14.	I	: Kuliah.		
15.	P	: Di mana?		
16.	I	: Di UAD Jogja.		
17.	P	: Oh, di UAD.		
18.	I	: Udah berapa lama kakak di sana?		
19.	P	: Setahun setengah.		

20.	I	:	Ambil jurusan apa di sana?		
21.	P	:	Apa ya? Bentar, kayak komputer.		
22.	I	:	Teknik apa?		
23.	P	:	Iya, informatika.		
24.	I	:	Oh, informatika.		
25.	P	:	Iya.		
26.	I	:	Berarti asal daerahnya?		
27.	P	:	Saya lahir di sini, tapi asal daerah saya Jogja.		
28.	I	:	Kedua-dua orang tuanya?		
29.	P	:	Ayah saya itu Jawa Timur.		
30.	I	:	Ibu saya baru orang Jogjanya.		
31.	P	:	Berarti Jogja nya, ibu. Kalau ayah Jawa Timur mana?		
32.	I	:	Madiun.		
33.	P	:	Oh, Madiun. Oke, oke. Berarti sukunya tetap aja Jawa ya?		
34.	I	:	Iya.		
35.	P	:	Oke, dan domisilnya tadi di Lamongan ya?		
36.	I	:	Iya.		
37.	P	:	Itu sudah rumah sendiri atau masih? Rumah sendiri.		
38.	I	:	Rumah sendiri.		
39.	P	:	Berarti kamu tinggal bersama ibu, ayah saja, dan kakak di Jogja.		
40.	I	:	Iya.		
41.	P	:	Dek Q pernah ke Psikolog?		
42.	I	:	Sebenarnya saya tuh punya saudara yang psikolog juga. Nah, tapi karena dulu tuh ada suatu kejadian, saya kan suka cerita ke saudara saya itu. Terus kayak ibu saya tuh kurang suka. Soalnya menurut ibu saya kalau	Ibu tidak menyukai ide pergi ke psikolog	Ada stigma negatif terhadap bantuan profesional, hambatan mencari dukungan

			ke psikolog tuh kayak kurang itu gitu. Tandanya kayak kurang itu. Oh iya, bahasanya iya. Iya, pokoknya kurang suka gitu. Selagi kata ibu saya tuh kalau masih waras, jangan gitu.		
43.	P	:	Jadi stigma psikolog di keluarganya kurang baik ya? Tapi pernah didiagnosa sama saudaranya?		
44.	I	:	Pernah. Iya, katanya saya tuh aksi-enti kalau gak salah. Soalnya saya tuh karena dampak saya dulu. Apa ya? Dari SD sama SMP kelas 7 tuh saya dibully kali ya. Jadi saya kurang percaya sama orang. Apalagi campur di guru puspa tuh ada satu hal yang bikin saya tuh jadi kurang percaya gitu sama guru-guru puspa sekarang.		
45.	P	:	Kenapa itu?		
46.	I	:	Dulu kan waktu kelas 7 kan saya kena bully tuh. Nah, saya cerita juga tuh ke guru BK saya. Kebetulan kan saya di situ tuh ngedrop banget ya. Saya gak punya temen. Saya cuma punya temennya tuh si Nurul. Jadi saya apa-apa tuh ceritanya ke BK gitu. Tapi karena ada suatu masalah. Padahal itu kan masalahnya udah di kelas 7 ya. Saya udah gak pernah cerita lagi semenjak kelas 8. Kelas 8 karena saya udah sekelas sama Nurul nih. Saya udah tenang. Saya	Trauma bullying dan kurang percaya pada orang	Luka psikologis masa lalu membentuk hambatan relasi interpersonal

		bisa ceritanya ke dia. Terus karena waktu kelas 8 tuh kalau gak salah ada rapat orang tua. Terus guru BK yang.. Apa ya? Yang bukan biasanya saya cerita ke dia. Guru BK saya ada dua. Ada yang perempuan sama yang laki-laki. Nah, saya tuh seringnya ceritanya ke perempuan nih. Nah, yang laki-laki nih kayaknya cuma tau saya tuh baru setengah gitu ceritanya. Terus dia tuh cerita macam-macam.. Apa ya? Yang gak sesuai fakta ke ibu saya. Saya kan jadi kayak bingung ya ceritainnya di rumah. Saya juga kan waktu itu kebetulan habis pulang.. Eh, hari Jumat pulang rapat orang tua. Saya jadi bingung nih. Saya tiba-tiba diomelin. Katanya aku suka cerita macam-macam ke BK. Padahal aku nyara cerita ke BK tuh tentang masalah SD doang. Gak pernah cerita tentang keluarga aku tuh gak pernah. Makanya saya bingung waktu guru BK saya nih. Yang laki-laki nih cerita macam-macam nih ke ibu saya. Nah, malamnya kan saya chat ya guru BK saya ini nih. Soalnya saya bener-bener gak ngerasa gak pernah cerita tersebut kan. Terus tontonnya coba salah.. Apa ya? Salah paham doang nih di sini katanya. Terus kemudian tiga hari		
--	--	--	--	--

			kemudian.. Tiba-tiba walas saya BK saya tuh kadang nge-chat saya nih. Eh, nge-chat ibu saya nih. Ibu saya kan jadi kayak gimana ya.. Kayak dapet cerita dari orang-orang langsung tiga. Langsung kayak berpengaruh kan. Itu kan langsung ke ibu saya langsung kayak.. Aduh, anak saya ngapain nih di sekolah. Pokoknya semenjak itu rahasia-rahasia saya di BK tuh kayak dibocorin gitu. Saya jadi ngerasa kayak kurang percaya lagi gitu di BK sekolah. Ya, jadi gitu.		
47.	P	:	Sebetulnya kan seharusnya dia BK kan gak kayak gitu.		
48.	I	:	Iya, iya.		
49.	P	:	Harusnya BK itu kalau di sekolah tuh jadi.. Kayak rumah.		
50.	I	:	Iya, iya. Habis itu karena saya kan bingung ya disitu malamnya. Saya bingung kayak cerita-cerita yang disampaikan sama tiga orang sekaligus. Ini saya gak pernah cerita gitu. Tapi emang itu ada satu rumor yang kayak ngangkat cerita negatif saya katanya. Saya tuh pernah macem-macem nih sama satu cowok katanya. Nah, disitu kan saya menepis kan. Saya emang gak pernah ngelakuin hal macem-macem. Tapi saya kenal nih laki-laki tersebut.		

		Emang saya dekat kan, teman baik saya. Teman SD kan. Tapi karena emang ada satu yang nyebar rumor ini. Ini teman SD saya juga nih kebetulan yang ngebully saya dulu. Jadi dulu tuh pernah saya dipanggil langsung tuh berlima ke BK. Karena yang nyebar-nyebar rumor tersebut. Empat sama saya satu. Disitu padahal udah jelas-jelas nih. Guru BK-nya gak memihak saya sama sekali. Malah lebih mihak kayak pro ke pelaku dah. Soalnya dia malah kayak berharapnya pelakunya berubah. Padahal itu menurut saya dari SD gak bakal berubah gitu. Soalnya sampai SMP gitu. Terus kayak rumor tersebut tuh kata guru BK saya tuh kayak, itu kejadian asli pas cerita ke ibu saya. Padahal saya tuh emang berbergang ngelakuin sama sekali itu kan. Saya jadi ngerasa kayak di fitnah gitu. Akhirnya saya kan langsung kan itu ngomong ke wakil kepala sekolah. Saya kan dekat kan sama wakilnya. Saya cerita macem-macam ke situ. Soalnya saya ngerasa kayak gak adil gitu kan. Tiba-tiba saya langsung disudutkan sama tiga orang. Yang menurut saya ceritanya tuh gak		
--	--	--	--	--

			bener kan. Akhirnya diselesaikan kan. Terus kan katanya disitu kata wali kelas saya ada bukti CCTV. Saya tuh emang gak pernah berdua, berempat di kelas. Cewek cowok, cewek cowok juga. Tapi emang kita disitu gak ada yang pacaran kan. Tapi emang kita lagi ngerjain tugas mading. Kan disitu langsung ditanya kan, emang CCTV yang mana bu? Saya emang cuma ngerasa iya di 81. Tapi saya gak ngerasa. Bener-bener total berdua gitu. Akhirnya kan dikatakan alasannya. Terus dia disitu gak berani lagi jawab tentang CCTV. Katanya gak ada buktinya lagi. Kereset gitu CCTV-nya katanya. Yaudah itu. Jadi masalahnya tuh kayak digantung sampe sekarang. Tapi menurut saya tuh kayak saya disudutkan sama tiga orang sekaligus. Tapi tuh gak masuk di saya sama sekali. Saya gak ngerti gitu.		
51.	P	:	Oke baik. Kita lanjutin ya?		
52.	I	:	Iya.		
53.	P	:	Oke baik. Berarti sekarang Dek Q sama orang tuanya tinggal di Kelmurang ya. Lalu setelah nikah orang tua masih baik-baik aja ya?		
54.	I	:	Iya.		
55.	P	:	Untuk pekerjaan orang tua?		

56.	I	:	Ibu saya tuh kerjanya rumah tangga. Tapi kadang-kadang diselingi sama kerjanya jual skincare gitu. Kalau ayah, karyawan swasta.		
57.	P	:	Di mana karyawan swasta?		
58.	I	:	Indocement.		
59.	P	:	Oh Indocement. Lalu untuk kualitas hubungan dengan ibu dan ayah bagaimana?		
60.	I	:	Kalau misalnya ditanya kualitas mana yang lebih baik. Sebenarnya kalau dulu saya lebih cenderung ke ayah. Soalnya apa-apa saya diturutin sama dia cerita. Walaupun saya jarang cerita nih ke ayah saya. Soalnya dari kecil saya gak pernah didengar nih ceritanya kebetulan. Jadi saya apa-apa mendem kan. Jadi saya tuh cuma cerita sedikit ke ayah. Kayak minta apa diturutin gitu. Tapi sedangkan kalau ke ibu, gimana ya. Sekarang sih sebenarnya baik-baik aja udah lumayan baik. Semenjak saya operasi aja udah lumayan itu.	Ibu lebih keras, suka membandingkan dengan kakak	Timbul perasaan tidak adil dan rendah diri
61.	P	:	Sakit apa kalo boleh tau?		
62.	I	:	Saya usus buntu.		
63.	P	:	Ohh, Jadi setelah itu kondisi hubungan Dek Q sama ibu udah membaik?		
64.	I	:	Udah membaik.		
65.	P	:	Lalu untuk hubungan orang tua ke Dek Q nih ya. Karena pola asuh orang tua Dek Q kan ada tiga ini, ada permisif, otoriter, sama		

			demokratis. Namanya kalau demokratis itu lebih mendengar ke pendapatan Dek Q sebagai anak dan juga mengerti bahwa apa kata orang tua. Lalu kalau permisif itu lebih cenderung ke Dek Q, sesuai Dek Q aja maunya gimana. Dan kalau otoritas itu lebih ke pressure dari orang tua. Kalau Dek Q sebenarnya? Menurut Dek Q pola asuh yang diberikan orang tua itu apa?		
66.	I	:	Sebenarnya kalau saya yang kedua kalau gak salah. Soalnya orang tua saya itu sebenarnya gak nuntut saya jadi yang seperti mereka mau. Tapi kadang-kadang kalau dibandingin gitu kan saya kadang-kadang goyah ya. Kadang-kadang saya ada di hati tuh kayak dibandingin sama kakak saya kan. Saya tuh kayak kalah fisik sama kakak saya. Jadi kayaknya saya tuh sering minder gitu. Tapi orang tua saya gak pernah memaksa saya buat nilainya bagus.		
67.	P	:	Tapi kalau dari perbandingan-perbandingan itu ada apa sih namanya? Kayak dukungan dari orang tua ya? Yang secara kamu mau apa diturutin?		
68.	I	:	Kalau ayah gitu.		
69.	P	:	Kalau ibu?		
70.	I	:	Kurang sih.		

71.	P	:	Lalu sifat orang tua dalam mendidik kamu bagaimana?		
72.	I	:	Aduh gimana ya, sebenarnya kalau ibu saya mendidik saya ya tegas. Karena katanya kalau perempuan itu supaya masa depannya terang gitu. Makanya dididik tegas. Tapi berbanding terbalik sama ayah saya. Kalau ayah saya kayak gimana ya, manjain saya ya. Jadi saya jarang gitu diomelin sama bapak saya. Justru kayak kalau salah yaudah gitu. Namanya juga manusia kan gak ada yang 100% bener kan. Ayah saya gitu. Tapi kalau ibu saya tuh gimana ya, salah sekecil apapun tuh tetep disalahin. Kalau kamu salah ya salah gitu.		
73.	P	:	Baik. Lalu kalau masalah hubungan dengan orang tua yang di depan ada masalah itu bagaimana?		
74.	I	:	Sepertinya tergantung emosional orang tua saya ya. Kebetulan kalau bapak saya marah. Saya cuma dikasih tau baik-baik. Tapi kalau emang kayak seperti kakak saya. Kalau waktu itu kan kakak saya ngelakuin hal yang bener-bener fatal banget itu tuh. Ya diomelin banget sama ayah saya. Tapi berbanding terbalik sama ibu saya. Ibu saya tuh kalau gimana ya. Ini sebenarnya waktu kecil		

			doang. Kalau udah gede kayaknya udah gak pernah sih. Waktu kecil saya pernah diomelin kayak ampe di... Ya begitu.		
75.	P	:	Ya seperti yang sudah kamu ceritain ya.		
76.	I	:	Iya		
77.	P	:	Lalu untuk hubungan dengan saudara sekarang di Dek Q dengan kakak-kakak. Hubungannya bagaimana?		
78.	I	:	Baik-baik aja. Soalnya saya sama kakak saya tuh cenderung diem-deman gitu. Soalnya laki-laki ya.		
79.	P	:	Oh laki-laki.		
80.	I	:	Iya. Kalau waktu kecil saya mah deket sama kakak saya. Deket banget. Tapi kayak semenjak aku beranjak dewasa sama kakak saya. Kayak makin sering diem-deman gitu.		
81.	P	:	Ada ini ya. Jaraknya gitu ya. Kalau misalnya dengan keluarga besar gimana?		
82.	I	:	Saya deket sama keluarga besar saya.		
83.	P	:	Dari mana? Ayah atau ibu?		
84.	I	:	Semuanya deket		
85.	P	:	Tapi kalau misalnya sering untuk dijadikan kayak tempat cerita gitu?		
86.	I	:	Dari keluarga ibu saya.		
87.	P	:	Tapi kalau misalnya ayah ibu, maksudnya keluarga ini dengan keluarga besar hubungannya?		
88.	I	:	Baik		
89.	P	:	Lalu untuk peran anggota keluarga lain nih		

			saat ada masalah dengan Dek Q misalnya. Atau Dek Q merasa kayak ada masalah itu gimana perannya mereka?		
90.	I	:	Mereka dengerin cerita saya.		
91.	P	:	Berarti bisa jadi tempat cerita gitu?		
92.	I	:	Iya		
93.	P	:	Baik. Terkait komisi ekonomi keluarga bagaimana?		
94.	I	:	Alhamdulillah ya lancar-lancar aja.		
95.	P	:	Alhamdulillah. Oke baik. Oke. Kalau untuk regulasi emosi yang menyimpang. Apakah Dek Q pernah melukai diri sendiri?		
96.	I	:	Kelas 7 pernah		
97.	P	:	Kalau boleh tahu ceritanya bagaimana?		
98.	I	:	Waktu kelas 7 itu sekitar 2023 akhirnya. Saya tuh ngerasa dibully kan. Apalagi saya tiba-tiba teman-teman saya ini kayak ngejauhin saya. Terus tiba-tiba yang saya anggap teman dekat, apa ya teman dekat banget itu tiba-tiba malah nusuk saya dari belakang. Dia malah gak mau temanan sama saya, malah kayak nyeritain jelek-jeleknya saya. Ngumbar-ngumbar cerita negatif tentang saya. Saya kan ngerasa capek ya. Apalagi saya dulu di kelasnya tuh beda kan sama si Nurul ya. Beda tiga kelas. Itu tuh kayak saya gak punya teman, saya main sama siapa gitu. Apalagi kayak		

			teman dekat yang benar-benar dekat sama saya tuh kayak gitu. Saya tuh akhirnya capek. Apalagi waktu di situ keluarga saya tuh lagi gak baik-baik saja gitu. Jadi kayak gimana ya pemikiran aku waktu itu ya. Pokoknya tuh aku dulu kesepian banget temannya. Tiba-tiba ada suatu niat, apa ya, niat jahat di hati kayak gitu.		
99.	P	:	Kalau boleh tahu itu bagaimana?		
100.	I	:	Pake cutter.		
101.	P	:	Kalau boleh tahu di mana?		
102.	I	:	Disini, tapi udah lumayan bersih.		
103.	P	:	Segini kamu itu semua?		
104.	I	:	Iya.		
105.	P	:	Ada kan yang lain?		
106.	I	:	Gak ada.		
107.	P	:	Seperti mukul tembok?		
108.	I	:	Kalau mukul tembok juga pernah, tapi disini doang.		
109.	P	:	Kayak menarik rambut?		
110.	I	:	Sebenarnya tanpa ditarik pun sudah rontok.		
111.	P	:	Gitu ya. Baik. Kita Injut deh. Ini lebih ke hubungan denga ibu ya. Yang menjadi topik daripada... Aku tuh kepo gitu sama hubungan antara anak dan seorang ibu. Nah, menurut Dek Q, hubungan Dek Q sejak kecil dengan ibu itu bagaimana?		
112.	I	:	Dekat-dekat aja, tapi emang ada space kecil gitu. Kayak ibu saya cenderung lebih sayang ke kakak saya,		

			dibandingg saya. Terus kayak saya tuh apa-apa tuh... Gimana ya? Kurang dah sama ibu saya, tapi saya lebih dekatnya sama ayah saya.		
113.	P	:	Oh, dekatnya dengan ayah.		
114.	I	:	Iya, ayah. Soalnya dari kecil saya nggak pernah didengarin cerita sama ibu saya kan. Lebih kayak yang lebih dituntut banget tuh kayak salahnya saya.		
115.	P	:	Kayak gimana tadi?		
116.	I	:	Dulu kan saya kan TK ni. Yang bener-bener membekas di saya tuh saya tuh nulisnya gimana ya? Rada miring kan kayak ayah saya gitu. Terus emang kata ibu saya tuh nulis kayak gitu tuh nggak bener. Katanya malah bikin tulisannya jelek. Tapi menurut saya emang bagus-bagus aja. Soalnya nyamannya kayak gini, tapi ibu saya tuh malah ngebentak. Terus kayak itu tuh salah, itu jelek bikin tulisannya. Karena emang ayah saya capek ya ngeliat saya kayak disalah-salahi dari kecil. Kayak nulis disalahin, kayak yang menurut saya nyaman tuh malah disalahin. Saya dulu tuh, saya kan sampe sekarang hobi gambar ya. Itu tuh dulu waktu kecil nggak dimulaiin sama ibu saya. Karena menurut ibu saya tuh kayak gambar tuh	Ibu tidak menghargai hobi menggambar, anggap tidak berguna	Identitas diri dan minat pribadi tidak divalidasi oleh figur penting

			kayak nggak berguna. Kayak ngabis-ngabisin uang doang gitu katanya.		
117.	P	:	Terus ada lagi ceritanya?		
118.	I	:	Soalnya dari kecil tuh saya kalau nangis kan suka dibiarin ya sama ibu saya. Jadi tuh kayak gimana ya ada satu masalah kecil dulu tuh. Yang menurut saya emang pertamanya emang awalnya bercanda kan sama kakak saya. Tapi dianggap serius tuh sama ibu saya. Dulu karena emang menurut saya emang masih kecil ya. Menurut saya itu cuma bercanda. Tapi menurut saya itu, menurut ibu saya itu kayak fatal banget. Tapi bagi saya tuh sampe sekarang saya mikir bercanda sama kakak saya. Wajar-wajar aja doang. Apalagi ini cuma main HP doang kan waktu kecil main tablet dah. Tapi disitu ibu saya tuh bener-bener marah. Saya lupa ada masalah apa. Tapi tuh disitu ibu saya tuh ngomelin saya gitu. Saya waktu kecil langsung kayak disuruh keluar kan. Keluar rumah, di depan pintu kan saya nangis ya. Ujan-ujan terus kayak bapak saya ngeliat abis pulang kerja shift malam kan. Kayak “kamu kenapa diluar?” Terus kan aku cerita kalau aku tuh disuruh keluar sama ibu. Nah disitu ya itu	Tidak berani bercanda dengan ibu	Hubungan dibangun atas kewaspadaan, bukan kehangatan emosional

			bapak saya marah sama ibu saya. Diajak pisah begitu, kecil tuh. Tapi saya juga masih bingung gitu. Kayak masa apa ya waktu kecil disitu. Yang bener-bener ibu saya tuh marah gitu. Tapi menurut saya wajar gak sih sama anak kecil gitu. Saya juga sampe sekarang tuh masih bingung. Waktu itu aku bercanda apa sih sampe segitunya ibu marah gitu. Makanya saya apa ya. Sampe sekarang saya dewasa tuh saya gak berani bercanda sama ibu saya. Karena saya tuh takut gitu.		
119.	P	:	Jadi hubungannya Dek Q dengan ibu itu seakan akan kan jadi serius gitu ya? Kalau sekarang ini gitu ya?		
120.	I	:	Iya		
121.	P	:	Kalau menurut Dek Q itu tingkat kedekatan emosi daripada Dek Q dengan ibu gimana?		
122.	I	:	Sedang deh gak terlalu emosional. Ibu saya tuh kayak spontan banget gitu. Kadang-kadang tiba-tiba yang emang hal yang gak harus dibikin emosional. Dia bikin emosional sendiri gitu. Soalnya saya bercanda nih. Bercandanya tuh jokes saya sama kakak saya kebetulan sama kadang-kadang. Terus kayak waktu itu dulu saya pernah bercandain apa ke ibu saya. Disitu ibu saya marah. Tapi	Respon ibu terhadap bercandaan berbeda antara Dek Q dan kakak	Timbul perasaan dibandingkan dan tidak diperlakukan setara

			giliran kakak saya cerita. Cerita yang bercandain ibu saya. Ibu saya gak marah. Disitu saya bingung. Padahal itu bener-bener bercandaannya tuh sama persis banget. Cuma beda orang yang ngomong doang gitu. Saya jadi kayak bingung gitu disitu. Tiba-tiba kayak kok ibu gak marah? Giliran sama aku tuh ibu marah gitu.		
123.	P	:	Frekuensi dan kualitas interaksi sehari-hari Dek Q dengan ibu sekarang gimana? Karena sekarang gak ada kakak ya?		
124.	I	:	Ya biasa aja sih. Kayak ngobrol cuma seperlunya doang gitu. Aku lebih setiap hari tuh aku kadang-kadang gak dirumah gitu. Makanya saya tuh sekolah harian aja kan push-push kurang jam 4. Nah itu tuh saya juga abis pulang sekolah tuh latihan sampe jam 8 malem gitu. Terus emang kadang-kadang saya lelet-leletin pulangnye jam 8 gitu. Itu kadang-kadang berlaku setiap hari. Kecuali kayak hari Rabu, Kamis gitu ya menurut pelatih saya tuh gak buat istirahat gitu. Sabtu, Minggu biasanya latihan gitu. Jadi kayak saya dirumah tuh kayak cuma sore sampe malem doang. Kadang-kadang		

			malemnya doang saya dirumah.		
125.	P	:	Dari pandangan Dek Q nih terhadap keperhatian dan kepedulian ibu itu gimana?		
126.	I	:	Hmm, peduli ga peduli sih.		
127.	P	:	Contohnya gimana?		
128.	I	:	Kayak gimana ya? Saya lomba. Saya kan dulu tuh pernah lomba gambar kan. Saya kaget nih dulu tuh kayak orang tua temen-temen saya yang ikut lomba tuh pada dateng kan. Tapi orang tua saya yang dateng tuh cuma ayah saya gitu. Terus aku tanya, aku kira ibu sibuk kan. Katanya ya dirumah. Dirumah biasa emang. Tapi emang dia sengaja gak mau dateng karena menurut dia hobi. Aku kira itu tuh gak bermanfaat gitu bagi dia. Jadi kayak yang gak bermanfaat bagi dia tuh dia gak bakal dateng gitu.	Ibu tidak hadir saat lomba menggambar	Dukungan emosional yang tidak konsisten
129.	P	:	Lalu sekarang gimana? Untuk kepedulian dan juga perhatian?		
130.	I	:	Sekarang semenjak operasi itu saya lumayan diperhatikan gitu sama orang tua saya. Juga lumayan senang. Sekarang apalagi, sekarang apa-apa saya kan sering lomba nih. Jadi saya senang nih diperhatikan sama dua orang tua saya langsung gitu.		
131.	P	:	Jadi sekarang lebih ada perhatiannya gitu? Baik.		

132.	I	:	Lalu menurut Dek Q ada gak sih pengalaman positif kalau bersama dengan ibu yang bermanfaat gitu?		
133.	P	:	Emm... Kayaknya ya. Dateng ke lomba kabupaten paskibra doang itu sekali.		
134.	I	:	Di dampingin?		
135.	P	:	Iya.		
136.	I	:	Terus gimana bentuk supportnya?		
137.	P	:	Datang saat lomba doang.		
138.	I	:	Nah, menurut Dek Q, bagaimana peran ibu dalam kehidupannya Dek Q?		
139.	P	:	Sebenarnya kalau peran ibu di keluarga saya ya seperti tempat cerita gitu. Tapi saya emang jarang cerita ke ibu saya. Bahkan saya itu cuma cerita seputar kalau emang ada yang heboh gitu di sekolah. Kayak ada sesuatu. Itu tuh baru saya cerita. Tapi kalau emang ceritanya gak terlalu bermutu gitu saya gak pernah cerita.		
140.	I	:	Jadi jarang banget gitu ya?		
141.	P	:	Iya.		
142.	I	:	Ada gak sih pengalaman yang membuat Dek Q itu lebih sayang buat sama ibu? Kayak yang positif atau yang bermakna gitu buat ibu?		
143.	P	:	Buat saya? Apa buat ibu?		
144.	I	:	Ya, buat kamu dan ibu.		
145.	P	:	Sebenarnya saling ngerayain ulang tahun aja.		

146.	I	:	Masih suka dirayain gitu?		
147.	P	:	Masih.		
148.	I	:	Biasanya gimana tuh? Kalau saya kan emang, ini kebetulan kan besok hari seni ibu saya ulang tahun. Saya targetnya mau ngasih kue dari sisa duit hadiah dari paskibra kan. Terus ibu saya waktu saya ulang tahun pernah ngasih hadiah sepatu sama kue.		
149.	P	:	Kalau dari ayah gimana?		
150.	I	:	Ayah juga sama suka ngerayain saya. Apalagi kalau saya nih misalnya juara, menang, eh juara gitu. Saya suka dirayain, diajak pergi gitu.		
151.	P	:	Menurut Dek Q, perasaan Dek Q kalau gak ada ibu gimana?		
152.	I	:	Sedih banget. Soalnya menurut saya, sebenci-bencinya saya sama ibu saya, saya tuh tetap ada terbesit hati sayang gitu. Apalagi ibu saya tuh yang ngelahirin saya.		
153.	P	:	Harapan Dek Q terhadap peran ini di masa depannya?		
154.	I	:	Apa ya, jadi lebih baik dan tidak suka ngebandingin anaknya aja. Soalnya dia tuh suka ngebandingin saya sama kakak saya, terus kakak saya tuh suka dibandingin sama saya gitu. Tapi menurut saya disitu salahnya gitu. Apa ya, justru orang dibandingin tuh ngerasa dirinya jadi kurang lebih baik gitu. Apalagi kakak		

			saya tuh menurut saya lebih dari saya, tapi dari situ dia suka dibandingin sama saya, yang lebih kurang dari dia tuh jadi kaya. Jadi menurut saya ya itu kurangi, suka ngebandingin anaknya gitu. Soalnya menurut saya ngebandingin itu tuh malah justru dampak negatif gitu. Apalagi yang dibandingin tuh adeknya sendiri ada terbesar rasa iri gitu. Apalagi saya juga kalau dibandingin juga ada terbesar rasa iri gitu. Apalagi kayak kakak saya suka dibanggain.		
155.	P	:	Untuk kenyamanannya Dek Q nih, kalau misalnya lagi mengungkap perasaan atau yang keperluan cerita, kalau kepada ibu itu gimana?		
156.	I	:	Aduh jarang sih cerita beneran.		
157.	P	:	Bener-bener jarang?		
158.	I	:	Jarang banget.		
159.	P	:	Tapi kalau misalnya lagi mau cerita gitu kenyamanannya gimana? Responnya?		
160.	I	:	Biasa aja gitu.		
161.	P	:	Kalau dari sudut pandangnya Dek Q dalam menilai perhatian dari ibu?		
162.	I	:	50-50 perhatian, eh kadang perhatian kadang enggak gitu.		
163.	P	:	Tapi kalau di rumah kayak sering ngumpul gitu ga sih?		
164.	I	:	Ngumpul pas hari raya doang. Apa ya? Kecuali		

			emang ada yang di rumah tuh lagi ada yang dirayain, misalnya ayah saya ulang tahun ya itu baru ngumpul.		
165.	P	:	Jadi di rumah bener-bener sepi gitu?		
166.	I	:	Iya sepi. Apalagi rumah saya tuh besar ya, terus kayak cuma bertiga kadang-kadang ayah saya tuh kerja, jadi cuma berdua kadang-kadang saya juga pergi. Sepi banget itu rumah.		
167.	P	:	Menurut Dek Q ini tentang hubungan dengan ibu, itu mempengaruhi kestabilan emosi ga sih?		
168.	I	:	Mempengaruhi sih kata aku. Tapi kalau ceritanya kadang-kadang direspon kurang baik, kayak langsung melonjak gitu emosinya. Kayak aku tuh niatnya cuma mau cerita gitu. Bukan malah diomelin balik gitu.		
169.	P	:	Jadi kadang kalau misalnya cerita gitu responnya kurang baik gitu?		
170.	I	:	Iya. Makanya aku lebih milih buat jangan cerita gitu, mending diem aja.		
171.	P	:	Baik. Hubungan dari perasaan yang tadi ya, kalau misalnya cerita respon kurang baik, nah itu terus kayak ga diterima, atau kurang dipahami oleh ibu, itu menurutmu bisa ga sih memunculkan dorongan adanya <i>self harm</i> ?		
172.	I	:	Menurut aku kalau misalnya ibu kamu lagi		

			ga mau dengerin cerita, aku mungkin dia lagi, moodnya lagi jelek gitu. Jadi aku jarang gitu cerita, bukannya akunya tertutup, tapi aku tuh takut gitu, ibu tuh lagi bete, soalnya ibu nih kalau lagi bete sama lagi seneng tuh ga keliatan. Jadi kayak aku tuh, aku tuh lebih milih cerita pas habis ngasih sesuatu ke dia, yang membuat dia tuh lagi seneng gitu. Itu baru aku cerita. Tapi kalau emang dianya lagi bete, itu aku ga bakal cerita, karena mungkin mood dia tuh lagi jelek gitu.		
173.	P	:	Tapi maaf ya deh, kalau Dek Q itu melakukan <i>self harm</i> , menurutmu ga sih ada pengaruhnya gitu, daripada prilaku ibu, atau dari responnya ibu? Ada kaitannya ga sih, dengan kurangnya dukungan emosionalnya, karena tadi Dek Q kan ga deket sama ibu, itu dengan pilihan untuk menyakiti ibu sendiri?		
174.	I	:	Ya. Gimana ya, aduh susah mau ngomongin. Sebenarnya agar apa ya, emosional, melukai diri sendiri tuh kadang-kadang, waktu itu tuh saya bener-bener, apa ya, emang lagi sedih, lagi nangis gitu, tapi itu tuh bener-bener kayak, bukan niat saya, tapi itu tuh kayak gerak sendiri gitu. Ada niat di sini saya tuh, lukain-lukain gitu,		

			tapi tuh ada dorongan, tapi kadang-kadang tuh, saya ga inget gitu di situnya, emang itu tuh berjalannya, saya kurang sadar gitu.		
175.	P	:	Jadi kayak di luar kontrol diri kamu ya?		
176.	I	:	Iya.		
177.	P	:	Nah itu, kalau boleh tahu kamu tuh, udah selesai dengan masalah, kayak penyempingan, dan regulasi emosi yang kamu punya, itu kapan deh?		
178.	I	:	Udah lumayan lama, semenjak aku tuh, kelas tujuh semester kedua tuh, kayak aku udah ketemu-ketemu sama orang-orang yang, apa ya, keluar dari hubungan, toxic lah dari temenan gitu. Aku ketemu sama Nurul dan teman-teman yang lain. Aku fokus ke satu teman daripada temenan banyak. Aku lebih baik cerita ke satu orang saja		
179.	P	:	Apa yang membuat Dek Q merasa dekat dengan Ibu?		
180.	I	:	Mungkin kadang kadang kalo dia ngeapresiasi kalo saya menang begitu. Kalau saya juara gambar atau lomba-lomba lainnya.		
181.	P	:	Itu yang membuat Dek Q disayang sama Ibu?		
182.	I	:	Iya		
183.	P	:	Apakah dengan bercerita itu bisa mengurangi kemungkinan <i>self harm</i> ?		
184.	I	:	Iya		

185.	P	:	Kalau saat ini, Ibu itu ada perannya dalam mengatasi masalah Dek Q?		
186.	I	:	Ada, kalau lagi sedih begitu kadang-kadang ditolongin begitu		
187.	P	:	Dek Q lebih memilih untuk mengisolasi diri apa bercerita?		
188.	I	:	Sebenarnya kalo menurut saya pribadi, saya lebih suka ngeisolasi diri saya sendiri begitu, saya soalnya khawatir kalo cerita sama orang bakalan ke sebar lagi. Saya lebih pilih pendem saja		
189.	P	:	Kamu sudah berapa kali melakukan <i>self harm</i> ?		
190.	I	:	Lima kali sejak 2023		
191.	P	:	Kalau boleh tahu, kebanyakan melakukannya di mana?		
192.	I	:	Di kamar saya		
193.	P	:	Itu sambil apa?		
194.	I	:	Saya sambil tiduran begitu, saya sadarnya waktu tangan saya sudah perih gitu	Self-harm dilakukan tanpa kesadaran penuh, saat sendirian	Strategi maladaptif untuk regulasi emosi akibat tekanan batin
195.	P	:	Setelah melakukan itu apa sih yang kamu rasain?		
196.	I	:	Saya ngerasa emosi yang ada di dalam diri saya itu ngilang, tapi setelah dipikir-pikir lagi sekarang kaya rugi banget. Tapi di pandangan saya dulu itu langsung lega, kaya masalah itu langsung ilang. Emosi saya itu sudah dilampiaskan begitu bahasanya	Self-harm membuat emosi reda, tapi disusul penyesalan	Mengalami kelegaan sementara namun menyadari dampak buruknya kemudian

197.	P	:	Orang tua sampai tahu ga kamu melakukan tindakan itu?		
198.	I	:	Engga		
199.	P	:	Bagaimana tu cara kamu menutupinya?		
200.	I	:	Apa ya, soalnya orang tua juga ga sadar kayanya ya. Soalnya di rumah kan pakai baju panjang, jadi ga keliatan		
201.	P	:	Waktu melakukan itu kamu sambil nangis?		
202.	I	:	Engga		

Deskripsi Struktural

Q adalah seorang remaja perempuan berusia 14 tahun yang sebentar lagi akan menginjak usia 15 tahun. Ia merupakan anak kedua dari dua bersaudara dan tinggal bersama kedua orang tuanya. Ayahnya bekerja sebagai karyawan swasta di Indocement, sedangkan ibunya adalah ibu rumah tangga yang juga sesekali menjual produk skincare. Hubungan antara kedua orang tua Q berjalan baik secara umum. Meskipun demikian, suasana di rumah sering kali terasa sepi karena kesibukan masing-masing anggota keluarga dan minimnya interaksi yang terjalin secara rutin.

Q menilai bahwa pola asuh dalam keluarganya cenderung permisif. Orang tuanya tidak menuntut terlalu banyak dalam hal akademik atau pencapaian pribadi, namun sering kali membandingkan dirinya dengan sang kakak, terutama dalam aspek fisik, yang membuat Q merasa minder. Ia merasa lebih dekat secara emosional dengan ayah, meskipun tidak banyak bercerita karena terbiasa memendam perasaan sejak kecil. Sementara itu, hubungannya dengan ibu membaik setelah ia menjalani operasi usus buntu, namun tetap ada jarak emosional dalam komunikasi sehari-hari.

Q pernah melakukan self-harm pada akhir tahun 2023, saat ia merasa sangat tertekan karena dijauhi oleh teman-teman dan dikhianati oleh sahabat dekatnya. Pada saat yang sama, kondisi keluarganya juga sedang tidak harmonis, sehingga ia merasa tidak memiliki tempat bercerita maupun mendapat dukungan emosional. Luka emosional tersebut mendorong Q untuk menyakiti diri menggunakan cutter

sebagai bentuk pelarian dari rasa sakit yang ia alami secara psikis. Pengalaman tersebut menunjukkan adanya kesulitan dalam regulasi emosi, terutama saat merasa terabaikan dan tidak didengar.

Q menyadari bahwa hubungan dengan ibunya turut mempengaruhi kestabilan emosinya. Ia sangat jarang menceritakan perasaan atau masalah karena takut mendapatkan respons negatif atau diabaikan. Menurut Q, ibunya sulit ditebak emosinya, sehingga ia hanya memilih waktu tertentu untuk berbicara, seperti saat sang ibu sedang dalam suasana hati yang baik. Kurangnya validasi dari ibu membuat Q merasa ragu untuk terbuka dan lebih memilih memendam perasaan. Hal ini menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kerentanan emosional dan pengalaman self-harm di masa lalu.

Transkrip Wawancara Informan 4**Nama (Pseudonim) : NT****Tanggal Wawancara : 31 Mei 2025****Durasi Wawancara : 58 menit****P : Peneliti****I : Informan**

Transkrip Wawancara			Deskripsi Unit Makna	Deskripsi Psikologis
1.	P	:	Baik oke disini kita kenalan dulu ini. Namanya siapa?	
2.	I	:	NT	
3.	P	:	NT, oke usianya?	
4.	I	:	15 tahun.	
5.	P	:	Jenis kelamin perempuan. Jumlah saudara?	
6.	I	:	Satu, adek doang.	
7.	P	:	Oh, umur berapa nih?	
8.	I	:	Umur 7, dia baru kemarin 7 tahun.	
9.	P	:	Oh 7 tahun ya berarti bedanya berapa ya?	
10.	I	:	8. 8 tahunan oh iya,	
11.	P	:	Berarti kurang lebih kayak aku sama Dennis 7 tahun	
12.	I	:	Nanti dia paling aku ke kuliah dia pasti kayak kakak	
13.	P	:	Oke, asal daerahnya?	
14.	I	:	Bogor asli emang asli sini ya?	
15.	P	:	Iya, aku asli Bogor.	
16.	I	:	Jadi ayah sama mama?	
17.	P	:	Mama daerahnya daerah sini kalau ayah orang Bogor Timur apa tuh yang dekat Cibubur itu?	
18.	I	:	Oh iya sana dekat Transmall Cibubur.	
19.	P	:	Oh disitu oh iya iya jadi emang semuanya asli sini ya?	
20.	I	:	Iya asli sini	

21.	P	:	Domisilinya berarti Pasari ya? Iya kalau saat ini berarti NT tinggal bersama orang tua ya?		
22.	I	:	Iya masih sama orang tua.		
23.	P	:	NT pernah pergi ke psikolog gak sebelum ini?		
24.	I	:	Kemana?		
25.	P	:	Ke psikolog gitu pernah gak?		
26.	I	:	Aku belum pernah tapi pernah saudaraku punya ya kayak aku gitu kayak kakak tapi dia tuh bener-bener kayak gak masuk psikolog dia masih kerja biasa di pabrik tapi dia bener-benernya kayak psikolog di aku jadi dia bener-bener kalau misalnya aku ada masalah dalam melakukan itu kak mau cerita? Iya ke rumah tapi aku gak bilang ke ayah sama mamaku kalau aku lagi sedih atau apapun karena sempurna dari mereka sendiri jadi aku paling bilang aku main ya ke rumah ini. Iya jadi aku dijemput sama dia ntar di sana cerita nangis		
27.	P	:	Jadi NT punya figurnya malah saudara?		
28.	I	:	Iya aku bahkan lebih mending setiap hari bareng saudaraku daripada aku di rumah aja gitu.		
29.	P	:	Oke baik-baik oke untuk tempat tinggalnya berarti di sini ya puspasaan sini itu sudah rumah sendiri atau gimana?		
30.	I	:	Rumah sendiri itu barengan sama juga saudara jadi rumah aku tuh di tengah-tengah ini rumah saudara, kakak ayah kakak		

			yang pertama eh kakak yang pertama kakak yang kedua kakak yang ketiga ayahku ayahku bontot jadi ayahku di paling pojok rumahnya		
31.	P	:	Tapi deket-deketan gitu. Berarti ya?		
32.	I	:	Iya deket-deketan dan bahkan dan malah itu yang bikin aku rasa gak nyaman kalau di rumah.		
33.	P	:	Oke baik-baik baik lalu untuk status peningkan orangtua masih ini ya bersama?		
34.	I	:	Iya masih bersama.		
35.	P	:	Oh iya pekerjaan orangtua ayah hari masih jadi?		
36.	I	:	Ayah tuh baru tahun kemarin habis kontrak jadi sampe sekarang masih nganggur terus mamah jadi kasir di Kebuli Abuya. Terus sekarang ayah lagi jualan lagi buka usaha bakso di rumah.		
37.	P	:	Oh di mana itu?		
38.	I	:	Di rumah		
39.	P	:	Oh di rumah jadi usaha basonya di rumah. Oke-oke lanjut ya lalu untuk kualitas hubungan dengan ibu dan ayah bagaimana ini?		
40.	I	:	Aku kalau ke mamah lumayan deket tapi kalau ke ayah lumayan jauh karena kalau dari dulu kan emang tapi emang dari dulu tuh aku sering tinggal kan dari kecil aku barangkali gak dapet peran dari mereka berdua karena aku ditinggal kerja aku dulu sama almarhum nenek aku dulu terus pas aku kelas 4 kelas 5 nenek		

			aku meninggal kan jadi mau gak mau mama berhenti kerja untuk bareng aku jagain aku di rumah karena udah gak ada yang jagain apa biasanya kan nenek kan makanya pas mama keluar kerja itu mama jadi kayak yaudah tau aku doang jadi dia tau dalemnya aku karena kan selama hampir dari aku, bukan dari bayi ditinggal jadi aku gak terlalu deket lah sama mamah jadi mamah tuh gak tau aku kecil gimana aku masih kecil gimana mamah aku gak tau jadi apalagi ayah karena ayah berhenti kerja baru kematan kemarin jadi dari kecil sampe kemarin tuh aku beneran kayak dapet sekali sayang ayah tuh cuma pas hari-hari tertentu atau malem pas ayah pulang kerja karena siangnya gak dapet ayah bener-bener full di kerjaan ayah gitu		
41.	P	:	Jadi dua-duanya itu lebih fokus ke karir ya?		
42.	I	:	Iya kalau aku emang dari kecil kan sama nenek jadi sekarang tuh kan ada nenek dari mamah kan yang alhamdulillah masih sehat jadi aku lebih sering main kesana daripada di rumah bahkan kalau lagi liburan kayak gini aku lebih.. kan jadi mamah tuh punya adek adeknya itu cuman berusia satu tahun sama aku dia umur sekarang 16 jangan aku masih 15 jadi kalau gak	Orang tua lebih fokus pada karier daripada peran pengasuhan	Anak merasa diabaikan dalam masa pertumbuhan emosional dan fisik

			ada apa-apa aku mau ke yaya ya aku gak mau di rumah. Udah berarti aku main kesana aja aku main sama nenek aku aku lebih baik gitu deh daripada aku dirumah		
43.	P	:	Jadi Dek NT lebih banyak menghabiskan waktu dirumah nenek ya? Tapi sekarang kalau misalnya hari sekolah gitu tetep pulang?		
44.	I	:	Tetep pulang tapi kadang kan makanya aku ikut banyak organisasi biar aku gak dirumah aku lebih baik gitu karena kalau yang pulang ke rumah ya sama aja lah fibusnya.	NT menghindari rumah, lebih memilih di luar.	Rumah tidak dianggap sebagai tempat aman dan nyaman secara emosional
45.	P	:	Oke baik-baik lanjut ya, untuk pola asuh orang tua Dek NT menurut Dek NT gimana nih? Kan ada tiga nih deh ya ada otoriter ada demokratis sama permisif kalau misalnya otoriter tuh lebih kayak menuntut gitu tapi kalau permissi tuh kayak membiarkan Dek NT memilih apapun itu sendiri sesuai dengan jawaban Dek NT tapi kalau misalnya demokratis tuh meminta untuk mengkomunikasikan gitu.		
46.	I	:	Kalau aku kalau mama tuh gak nuntut gak nuntut tapi ayah yang nuntut jadi kalau mama tuh benar- benar kayak ikutin semua kamu kak mama disini support gitu tapi kalau ayah yang benar-bener kayak kamu harus kayak gini-gini kalau gak gini- gini, gini-gini jadi kayak kalau berbanding balik	Ayah bersifat otoriter, ibu permisif/supportive Ayah tidak mendampingi belajar namun menuntut nilai tinggi	Ketimpangan pola asuh, menciptakan kebingungan dan ketidakstabilan emosi Muncul tekanan akademik tanpa dukungan, menimbulkan stres

		kelas sama mama kalau ayah sama mama tuh pas kemarin aku raport itu bener-bener yang kayak aku kan ayah tuh bener- bener yang nuntut jangan sampai ada delapan lagi ya jangan sampai ada delapan karena itu turun aku kelas delapan tuh turun banget dari kelas tujuh dari kelas delapan semester awal aku lumayan bagus kelas delapan semester dua aku turun terus ayah ngomong kenapa sih kak bisa kayak gini-gini kamu kan gini- gini aku bilang kan ya aku gak tau aku juga gak tau mungkin pola kelas delapan kan kelas delapan tuh aku kan bener-bener kayak gak fokus kan terus ayah tuh bilang kayak kelas sembilan gak ada kelas sembilan pokoknya gak ada harus delapan lagi iya aku usahain sedangkan mama enggak mama bilang kayak udah ikutin sebisa kamu jangan sampai kamu ngejar-ngejar nilai kamunya capek sendiri kamu sakit kamu gak bisa gak bisa menuhin semuanya gitu kan terus kalau sama ayah tuh beda jadi ayah tuh bener-bener kayak kalau misalnya ayah gak ngeliat nih ada yang ngeliat ayah ngeliat ada delapan kok bisa kayak gini sih kak kan kamu kan kamu gini-gini kamu belajar tiap malem gini- gini kan aku bilang kayak aku mau ngomong juga udah gemeteran sendiri	
--	--	--	--

			kalau denger ayah udah ngomong tinggi jadi paling kalau kayak ada marah yaudahlah aku pasrah aja jadi aku lebih ke mama kalau mama tuh kayak yang bilang kamu bisa kalau kamu bisa kamu kerjain kalau kamu gak bisa kamu jangan maksain kalau mama ngomong gitu.		
47.	P	:	Oke jadi tapi untuk pendampingan ayah dalam belajar gak ada		
48.	I	:	Enggak		
49.	P	:	Baik lalu untuk apa ya sikap orang tua dalam menghadapi masalah itu perannya seperti apa?		
50.	I	:	Ini dari yang aku kecil ya dari yang kecil aku bener-bener yang dijagain sama nenek kalau ayah sama mama lagi ada masalah aku dibawa pergi kemana aja itu mau muter-muter kampung kalau mama mama ayah lagi berantem terus jadi pas aku kemarin jadi pas aku kelas 6 sampai kelas 5 itu bener-bener di puncak mama sama ayah itu berantem aku gak tau itu berantem apa yang aku tau mereka bener-bener yang kayak lempar bingkai gitu-gitu terus kan itu berantemnya di jam malam kan dimana adek aku udah tidur aku enggak tapi untungnya adek aku udah tidur jadi adek aku ngeliat apa yang seharusnya gak diliat gitu jadi aku gak mau adek aku ngeliat apa yang aku liat terus pas pas masalah mama paling	Saat konflik orang tua, anak mengalami ketakutan dan trauma	Pengalaman kekerasan dalam rumah tangga menciptakan trauma masa kecil

		paling aku yang gak bisa lupain itu pas mama ngomong kita udah aku berjuang disini cuma buat Karin sama Nadia kan aku disitu udah umur 10 tahun aku disitu udah ngerti banget nih kayak aduh apa nih masalah apa lagi nih yang ada di keluarga aku gitu kan terus ayah juga ngomong aku juga disini kan berjuang tuh mereka berdua gini-gini panjang lebar ribut malam-malam bingkai udah udah ada yang pecah kamar kasur udah di sofa udah pada berantakan udah terus mama pergi ke rumah nenek jalan jalan kaki jam setengah 12 malam rumah nenek kan gak jauh disini kan jadi cuman ada cuman beda cuman kehalang beberapa rumah doang lah kalo naik motor lumayan deket tapi mama jam setengah 12 jalan dan ayah aku tuh pura-pura tidur karena aku gak mau ngedenger karena aku pura-pura aku pura-pura tidur aku biar mama sama ayah aku pengen denger dulu nih kenapa mending mereka terus ternyata itu masalah ekonomi jadi kalo yang sampe sekarang masih aku pingin tuh ekonomi keluarga jadi dari 2020 sampe 2025 ini yang sering banget di apa namanya di permasalahan pasti itu ekonomi terus pas ni pas udah beranjak ke umur 14 tahun ke 13-14 tahun makin sering mama		
--	--	--	--	--

		berantem hanya eh gara-gara hal kayak gitu dan mama mama pasti pergi ke rumah nenek kalo ada masalah. Jadi pernah pas besoknya puasa besoknya puasa 2 hari sebelum puasa mama sama ayah berantem segala macem di kamar adek aku untungnye adek aku untungnye di rumah sejauh aku di rumah sebelah terus aku ya ngedenger aku lewat aku sampe kayak ya Allah besok kita lagi puasa masa gamau kayak gini lagi sih katakan terus mama bilang jaga eh jagain Karin mama mau ke nenek, jam setengah setengah 4 sore itu mamaku dijeput sama adeknye mamaku sama adeknye mamaku yang cowok terus aku bilang mama mau kemana aku disini butuh mama aku disini butuh mama aku bentar lagi puasa aku pasti bakal butuh masakan mama dingin-dingin gini tapi mama juga harus butuh tenang kak mama gitu mama harus ke rumah nenek dulu. Sedangkan ayah ayah bener-bener yang kayak diem di rumah ayah gak bener pas berantem tuh mama pergi aku kan di rumah kan sama Karin sama adek aku terus ayah bener-bener yang kayak gak gak ngajak ngobrol aku apapun jadi kak makan apa apa aja dimasakin telur udah ayah tidur yaudah aku mikir kayak aduh mama gimana		
--	--	--	--	--

		ini di rumah nenek gitu kan apa aku mau menyusul juga mama gak ngambolehin mama ngomong jangan menyusulin mama jangan bawa ayah kesini udah gitu. Terus disitu posisinya mau puasa kan puasa tuh bener-bener yang kayak aduh butuh makan dari mama butuh butuh ketupat sayur yang mama itu bener-bener gak ada pas bulan puasa 2023 itu bener-bener jadi puasa yang kayak aduh gak bisa lah aku gak bisa aku lupain karena itu bener-bener aku gak dapet gak dapet makanan yang aku suka dari mama. Terus akhirnya mama pulang pas pertengahan puasa karena disitu ayah bener-bener yang kayak mohon-mohon untuk minta maaf dan disitu aku dari situ aku bilang kayak jangan lagi sama kejadian kayak yang bikin aku ngerasa aku sendiri gitu karena bener aku sendiri banget karena itu kayak aku lari kemana ya ini mana disitu tuh puasa-puasa kan itu lagi libur sekolah mau puasa aku ngajak temen-temen aku main mereka juga sibuk sama keluarganya mereka ada yang pulkam ada mereka yang bantuin sedangkan aku aku harus mikir aduh mama gue lagi di rumah nenek gue nih lagi ada masalah gue harus ngapain gitu kan, sampai akhirnya mama pulang mau cerita eh mama bilang		
--	--	--	--	--

			ke aku kayak iya mama mama minta maaf kalau mama kayak gini-gini tapi sampai sekarang ayah belum ada maaf kalau aku hal tentang hal kayak gitu.		
51.	P	:	Sebetulnya langkah untuk apa ya menyembunyikan keadaan yang masih dari mereka berdua itu sudah ini ya sudah maksimal di rumah itu, tapi kamu tetap bisa mendengar ya.		
52.	I	:	Iya.		
53.	P	:	Lalu untuk hubungan dengan saudara sekandung dari NT dan adik?		
54.	I	:	Deket lah alhamdulillah deket jadi kalau kak adik aku yaudah anggap karena dia masih kecil juga kan dia dia juga kayak ya gitu lah umur anak kecil umur anak kecil dia. Tapi dia kadang kalau dia lagi kayak ee kak kan pernah tuh lagi ada di ekonomi ter bawah banget terbawah banget tuh dan sampai mama bingung mama gak ada tabungan sekali ayah gak ada tabungan. Untungnya aku ada tabungan dia bener-bener yang kayak kakak aku temen-temen aku pada punya mainan ini sih aku mau punya iya nanti ya kakak nanti kakak bilang ke mama, aku sebenarnya gak bilang tapi aku nabung aku cuman bilang ini buat kamu nanti kamu beli ya ke temen-temen kamu iya kakak, mama gak tau kalau aku nabung jadi mama taunya ee adek aku beli itu gara-gara dikasih ayah		

			sedangkan ayah aja gak tau mama gak tau jadi aku bilang kayak ee aku gak maulah adek aku ngerasain yang jadi aku gitu lah aku pengennya gitu.		
55.	P	:	Oke selanjutnya hubungan kamu dengan keluarga besar yang dari ayah maupun dari mama?		
56.	I	:	Kalau mama sebenarnya aku baik-baik baik buat makan aku malah ngerasa kayak kayak aku tuh lebih masuk ke keluarga ini bukan ke keluarga ayah kalau keluarga ayah bener-bener berbanding balik bahkan mama pun begitu jadi mama lebih ngerasa terkucilkan kalau dalam keluarga ayah walaupun rumahnya deket-deketan itu gak sama gak gak apa ya gak mungkin kan untuk baik-baik aja kak. Karena pernah ada satu momen dimana ee mama lagi di titik terendah mama dan ayah tuh kan lagi gak kerja kan sedangkan kalau dibilang ada keluarga ayah tuh ada semua ekonominya lumayan tapi dari situ gak ada sama sekali yang bantu keluarga aku bener-bener yang kayak mama sampe ngomong mama salah apa ya kak sama mereka katanya gitu mereka sama sekali, jadi jadi kan kakek aku ada tuh bapak nun ee bapak nun itu jadi bapak nun itu ee semenjak nenek meninggal tinggalnya bareng aku semenjak nenek meninggal bareng aku dan sampe sekarang		

			tinggal bareng aku dan itu sama sekali anak kakak-kakak ayah gak ada yang bantuin untuk kebutuhan kakek. Jadi kebutuhan kakek tuh sebagian besar dari mama sama ayah semuanya tetapi kalau dari keluarga kandung itu gak ada sama sekali		
57.	P	:	Sampai saat ini ya?		
58.	I	:	Iya, sampe mama bilang mama mama sering nangis ke nenek gitu kan kayak ee aku capek empit capek mi empit empit banting tulang empit banting tulang buat keluarga empit sendiri empit harus bagi-bagi semuanya bagi rata jadi lima bagi tiga jadinya jadi aku adek aku sama kakek aku sendiri dan kakek aku itu kan udah berumur kan udah 60 tahunan dan itu pasti penyakit kan dateng terus kan kemarin tuh ada kakek aku sakit dibawa ke rumah sakit dan itu keluarga keluarga itu yang kayak kakak pertama kakak kedua kakak ketiga ayahku beneran yang kayak gue nanya kabar padahal itu satu rumah kak satu rumah satu rumah yang kayak aku bilang kayak hah kan ekonomi lagi gak baik-baik aja tapi mereka tau padahal ekonomi mama sama ayah gak lagi baik-baik aja tapi mereka sama sekali gak ada niatan untuk bantu sedikit pun. Ada bantuan sedikit pun tapi untuk ke kakak ee kakek doang jadi kayak mereka gak liat		

			kalau aku sama adek aku juga butuh. Terus pas kemarin ee kan aku sama adek aku sakit berdua dirawat bareng-barengan adek aku hari minggu aku hari selasa dirawat dan dan jadinya kan di rumah jadi kakek gak ada yang ngurusin doang jadi kayak jadi kakek gak ada yang ngasih makan dan itu bener kak kakek gak ada yang ngasih makan dan kakek bilang katanya gak ada yang ngasih makanan. Padahal disitu posisinya kakek sendirian mama sama ayah ngajakin aku ke rumah sakit masa iya ee disaat-saat kayak gitu juga mereka gak sejarh sikang gitu. Karena pikiran aku udah yang dewasa lah ya jadi aku ngerti lah kenapa sih keluarga besar itu bener-bener lah ya kak, ekonomi keluarga nenek sama keluarga eh keluarga mama sama keluarga ayah kalau menurut aku karena ee dari segi dari segi apa namanya dari segi ekonomi pun aku lebih milih kalau kayak mereka pada baik aku lebih milih ke mereka tapi mereka ya berbanding balik lah kak jadi aku lebih nyaman bareng keluarga dari nenek eh dari mama.		
59.	P	:	Iya itu yang dirasakan oleh Dek NT oke baik, kemudian deh untuk apa namanya hubungan keluarga oh ya tadi sudah dijelaskan sih sudah cukup dijelaskan ada hubungan		

			keluarga inti daripada ayah dan mama kamu dan adik dengan keluarga besar ya lebih kurang tapi ya kurang kurang akrab ya?		
60.	I	:	Iya		
61.	P	:	Lalu untuk peran anggota keluarga lain ya dalam mendampingiya saat adanya masalah juga tadi sudah ya kalau dari keluarga mama bagaimana pendampingannya gitu?		
62.	I	:	Kalau keluarga mama kalau lagi ada masalah iya kalau aku aku lebih keluarga mama kak daripada keluarga ayah jadi kalau misalnya ada apa-apa aku bilang lah kan aku tuh punya jadi sepupu-sepupu aku tuh umurnya gak terlalu berjauh sama aku jadi bisa lah jadi pendengar cerita jadi pas kalau misalnya aku ada masalah pasti aku lari ke mereka. Tapi kalau misalnya aku ke keluarga ayah itu kurang deket bahkan emang gak deket karena emang gak ada yang gak ada yang satu gak ada yang sefrekuensi sama aku bahkan kalau misalnya aku ada lomba pun kan aku baru menang lomba kan aku lebih diapresiasi dari keluarga mama daripada keluarga ayah.		
63.	P	:	Lomba apa itu?		
64.	I	:	Ini video edukasi		
65.	P	:	Wow		
66.	I	:	Apa namanya jurnalistik yang hari kesehatan jantung itu		
67.	P	:	Oh Alhamdulillah itu dapet berapa?		

68.	I	:	Aku juara tiga		
69.	P	:	Oh juara tiga		
70.	I	:	Iya dapet tingkat keupatan terus disitu aku kayak bilang aku kan dateng rumah sama mama bawa piala kan. Terus aku cuman dapet selamat dari satu kakak dari satu kakak ayah itu doang satu yang kayak sama kakek aku doang sama ayah dan itu keluarga itu tapi saudara-saudara ayah yang lainnya gak ada yang bilang sama sekali kayak bahkan untuk mengucapkan eh selamat ya NT selamat ya Nadine Nadine selamat ya kakak gini gak ada. Tapi kalau misalnya keluarga sana itu sampai aku yang kayak yang nenek aku nenek aku tuh bener-bener kayak excited banget dia ceritain aku ke saudara-saudara aku iya nih anak cucu aku cucu gue cucu saya lomba menang gini-gini tapi kalau disana bener gak ada. Karena karena dulu pas masih ada almarhum nenek almarhum mi itu beneran yang kayak sama banget persis sifatnya sama almarhum nenek aku yang di dari mama tapi kan sekarang dia udah gak ada jadi aku ngerasa kayak oh udah kehilangan pelan banget jadi gak ada yang support aku tiap hari karena yang bener-bener beda banget sifatnya dari almarhum nenek eh iya almarhum nenek almarhum nenek tuh bener-bener beda dari		

			saudara-saudara aku dari sisi ayah.		
71.	P	:	Tapi kalau sebelumnya nenek itu apa namanya yang sudah gak ada itu sebelumnya tinggal di mana?		
72.	I	:	Di rumah sama-sama. Jadi rumah tuh kayak kontrakan, kak. Jadi ini rumah saudara aku: rumah saudara anak pertama, yang di setengah-tengah anak kedua, ini anak ketiga, anak ayah, ayah terakhir yang paling pojok anak keempat. Ayah itu sekeluarga aku tuh berempat, biar eh berempat tuh sambil ngurusin nenek sama kakek aku juga. Pas dulu, pas masih ada nenek aku, jadi tuh jadi ada tiga kamar di rumah. Yang satu buat nenek kakek, aku, sama kamar ayah mama. Tapi kan sekarang nenek udah gak ada, jadi cuma dipake kakek doang.		
73.	P	:	Kemudian, oke baik. Tadi kan Dek NT menyinggung terkait apa ya, penyimpangan dalam regulasi emosinya NT, yaitu melakukan <i>selfharm</i> . Boleh tahu itu dulu bagaimana?		
74.	I	:	Aku mulai ngelakuin kayak gitu dari kelas lima pas ya. Itu yang aku rasa masalah terbesar keluarga aku disitu. Padahal kan itu lagi pandemi-pandeminya ya, kak. Aku jadi gak bisa keluar rumah dan aku jadi gak bisa minta-minta ke temen, minta temenin	Self-harm muncul saat kesepian dan tekanan emosional	Self-harm sebagai cara maladaptif untuk meredakan kesakitan psikologis

			siapapun. Aku punya temen di sekolah dikit. Dulu tuh gak yang banyak-banyak banget. Dan aku, aku disitu pertama liat, aku pertama gak mau, gak terlintas, kak, di pikiran aku. Karena aku dulu kan ada tuh di fyp TikTok 2020 tentang <i>self harm</i> segala macem. Aku gak terlintas kalau aku bakal ngelakuin. Tapi pas aku bener-bener di titik down, aku gak bisa, gak bisa ngapa-ngapain. Aku gak punya siapa-siapa. Bahkan orang terdekat aku pun gak ada yang ngechat aku sama sekali. Bahkan temen aku pun gak ada. Jadi aku ngerasa aku sendirian banget, dan aku mulai coba ngelakuin kayak gitu pake silet, dari sini sampai kesini. Tapi kadang juga kalau kayak aku takut, kayak jangan deh jangan kesilet. Aku buka tembok sama ini rambut gini. Tapi itu, tapi untungnya aku bisa sembuh dari situ. Tapi yang jadi titik terlemahku sih pas kelas 5, 6 sampai kelas 7, aku jadi 3 tahun, 3 tahun ya.		
75.	P	:	Ada bekasnya gak?		
76.	I	:	Udah gak ada. Tadi itu banyak keloidnya, tapi sekarang udah gak ada.		
77.	P	:	Oh dulu ada di sini.		
78.	I	:	Jadi yang bekas-bekas, apa namanya, bekas siletnya itu tumbuh jadi lebih keloid gitu.		
79.	P	:	Nah itu kamu cara menyembunyikannya dari keluarga gimana dek?		

80.	I	:	Aku pake baju panjang. Hmm terus kan dulu ini kan bandara juga kan, gara-gara menonjol eh merah juga. Kan gara-gara tembok segala macem. Dan itu ini kan mama sempat notis, "Kenapa tangannya kak? Kok merah ininya?" Aku bilang aja kebentur. Lama aku gak bener sekali. Tapi jarang sih jarang di notice. Kalau kadang kalau di notice tuh itu ada yang mamah, yang aku bilang beda setahunan. Aku bibi aku lah, bibi kecil aku itu. Dia sering banget bilang, "Lu ngapain sih kayak gitu? Ada gua di sini ngapain lu kayak gitu kan?" Terus kayak aku bilang, "Gak tau, jangan nanya kayak gitu, gak bisa dijawab," kata aku tuh kan. Terus dia ngomong, "Jangan lagi kayak gitu, gak baik," gitu kan. Terus dari 3 tahun itu aku bener-bener kayak, saat dari ke kiri ke kanan, kiri kanan. Bahkan temen ada, aku sempat nyari kayak, aku udah ini udah kotor banget, ini udah kotor, aku bingung harus kemana lagi kan. Terus ada yang di TikTok bilang, coba di pundak, di sini di pundak. Terus aku bilang kan kayak, masa di pundak sih, gak mungkin banget. Terus aku bilang kayak, udah lah aku, aku udah lebih baik. Jadi kalau misalnya aku lebih lebih itu, ketrauma sih kalau aku ingat hal		
-----	---	---	--	--	--

		kayak gitu. Jadi kayak aku denger suara teriakan, ada teriakan nih dimanapun itu. Kalau teriakan history, aku bakal keingat kayak teriakan mama aku saat itu, aku bakal, aku masih bakal keingat, bakal keingat sampai sekarang dan itu yang bakal, yang bikin aku bakal ngelakuin semua. Jadi kalau misalnya aku lagi di tempat umum, aku pernah di rumah sakit, lagi ingetin saudara aku, ada anak cewe, eh ada ibu-ibu yang teriak gara-gara sakit. Nah itu gara-gara sakit, bukan gara-gara ribut atau berantem. Tapi aku bener-bener kayak keingat mama gue pernah kayak gini dulu di rumah ayah. Terus aku pernah kayak, terus kalau misalnya ngeliat pisau, aku jadi takut lah. Kalau gitu kesannya, karena dulu mama sama ayah pernah hampir gini-ginian. Tapi untungnya dipisahin sama ummi. Terus habis itu lagi, kalau kayak ada yang teriak atau ngeliat atau yang berantem di tengah jalan, itu aku jadi kayak, aduh mustahil dia gak bisa ngeliat kayak gitu, aku mending pergi dari situ daripada aku harus ingetin trauma aku. Nah aku pernah denger yang kata saudara yang di rumah sakit itu yang teriak itu. Pulang-pulang aku kepikiran, bener-bener ketrigger sama sendiri, masalah sendiri. Aku kan, kata kata temen-temen	
--	--	---	--

			aku, aku punya anxiety, tapi aku gak tahu aku beneran punya atau enggak. Karena kalau misalnya aku denger hal-hal yang bikin aku trauma, pasti itu banyak bergetaran sama suku badan. Pernah di sekolah, temen aku, temen cewek aku berantem sama temen cowok aku gara-gara masalah gak tahu masalah apa. Aku dateng-dateng kayak, duh teriak-teriak, aku jadi kayak, ha? Kenapa nih? Aku udah kayak, aku udah gini-gini kan. Temen aku tahu, aku temen dekat aku tahu kalau aku gak bisa denger hal-hal kayak gitu. "Ayo ke kamar mandi, ke kamar mandi." Aku udah ke kamar mandi, ke kamar mandi. Aku bilang tenang-tenang, jangan sampai apa namanya meledak-meledak lagi. Karena aku sekalinya trauma, bener-bener meledak, yang meledak-meledak, kak. Jadi aku gak bisa, kalau aku udah gemeteran, aku bakal kayak, ha? Aku bakal kayak gitu. Karena itu bener-benarnya kayak, aku sekarang misalkan udah gak penat, tapi lebih kayak ke gemeteran seluruh badan,		
81.	P	:	Jadi kayak ada rasa ketrigger?		
82.	I	:	Iya jadi takut jadi takut, jadi kayak gemeteran sendiri. Padahal itu bukan, bukan orang berantem gitu, itu orang sakit, itu orang sakit, tapi aku malah		

			ketrigger sama trauma aku itu yang lalu. Jadi kayak gitu.		
83.	P	:	Baik, di sini kita recall terhadap kelekatan kamu dengan mamah ya. Iya, hubungan kamu dengan mamah pas lagi kecil tuh gimana sih?		
84.	I	:	Dulu pas lagi kecil, kan mamah emang lebih banyak di karin, kan. Jadi aku nggak bisa, nggak terlalu inget juga karena aku bener-bener yang kayak sama nenek, sama nenek. Tapi dulu aku inget banget setiap mamah mau berangkat kerja, mamah tuh selalu ngomong, “Pulanginya mau nitip apa, deh?” Terus ngomong gitu, aku bilang kayak “sosis bakar,” karena dulu deket pabrik mamah tuh ada sosis bakar yang emang aku suka banget. Nah itu sampe aku, sampe mamah kerja tuh aku umur 8 tahunan. Kan mamah kerja sampe aku umur 8 tahunan ya, 8 tahunan itu, sampe mamah hamil dan mamah berhenti kerja. Mamah bilang, “Ya mamah nggak bisa beli sosis bakar buat kamu lagi, mamah udah setahin kerjanya,” katanya. Nah terus habis itu, kalau kecil jadi aku kurang deket sama mamah. Tapi kalau umur remaja ini, aku ngerasa kayak mamah bener-bener yang ada di		

		samping aku terus. Karena pas tahun 2023, eh 2023 ya, aku pernah sakit anemia, kekurangan darah. Dan itu awalnya bukan penyakit, tapi bukan penyakit medis, dulu adalah penyakit medisnya gitu. Jadi aku dulu pernah kena penyakit medis dan mamah satu-satunya orang yang kayak, “Ayo kakak, kamu bisa, kamu bisa lakuin ini semua.” Aku sampe dipakein alat transfusi darah, yang nut-nut itu darah semua udah kesini. Karena aku bener-bener, aku pingsan, aku kritis dari jam 11 malam sampe jam 3 pagi di Sentra Medica. Itu yang nemenin aku cuma mamah doang karena ayah di rumah jagain adek, kan, karena adek nggak ikut. Yang aku tau, mamah nangis di situ karena mamah nggak mau anak ceweknya... dan itu aku mau ke Bandung kalau nggak salah. Aku iya, mau ke Bandung, dan itu aku paling excited, kayak aku udah mau ke Bandung, udah beli segala macam baju. Mamah seneng lah anaknya ini udah SMP, udah bisa ke Bandung sama temen-temennya, dan ternyata nggak jadi gara-gara penyakit yang tiba-tiba dateng ke aku. Nah itu mamah bener-		
--	--	---	--	--

		bener ngesupport aku dan di saat aku sakit pun, mamah yang di sebelah aku. Yang benar-bener aku pingsan dari rumah dan aku sampe sadar pun benar-bener mamah yang di pinggir aku terus. Sampe aku sembuh pun mamah sampe bilang, “Kamu jangan sampe kayak gitu lagi ya kak, jangan sampe kejadian lagi hal kandemia kemarin.” Soalnya itu darah HB, HB darah itu kan seharusnya 12 kan kak, normalnya. Tapi aku 3,9. Jadi aku paling rendah, rendah banget. Sampe mamah ngomong pas aku ditransfusi darah, mamah kan bilang transfusi darah itu benar-bener sakit banget, karena aku sampe teriak-teriak gitu. Mamah nangis gara-gara ngeliat kayak “Aduh anakku jadi kayak gini,” gitu kan. Nah itu yang bikin aku paling ngerasa mamah bakal terus ada buat adik-adikku karena itu. Karena mamah tau aku punya penyakit yang gak semua orang bisa nangani gitu. Karena aku benar, kayak kalo aku sakit kandemia itu, aku benar kayak udah pingsan segala macem, muka aku jadi kuning atau pucat, segala macem.		
--	--	--	--	--

		Jadi gitu, jadi kalo deket sama mamah aku paling deket. Kalo aku sendiri, ke ayah deketnya. Kalo aku ke mamah, bahkan kalo malem setiap pulang sekolah, kemarin-kemarin kan, kemarin tuh lagi sibuk-sibuknya uprak, kan. Kayak mamah tuh, kan mamah pulang kerja, ada yang, “Gimana kak hari ini upraknya? Lancar gak?” Sambil makan berdua sama mamah. Nah itu yang bikin aku ngerice sendiri. Akulah, jadi tentunya aku nggak ada energi banget nih hari ini. Karena hari ini aku bener-bener uprak segala macam seharian. Dan itu uprak tuh seminggu. Tapi aku bisa ngembaliin energi aku tiap malem pas disanyain sama mamah, “Gimana kak upraknya ini, lancar nggak?” “Gimana ini upraknya,” kayak gitu. Dan mamah tuh tiap aku pulang pasti, jadi kan tiap aku pulang sekolah, mamah selalu lagi sehat kan di rumah. Mamah selalu bilang, “Gimana upraknya? Lancar nggak?” “Lancar.” Terus pas mau main juga pulangnyaku bilang, “Mah doain ya.” Kata mamah, “Iya, mamah doain selalu.” Jadi bisa jadi support system terbaik. Iya, support system terbaik menurut aku. Karena...		
--	--	---	--	--

		dan mamah tuh orangnya welcome ke siapa aja. Dan kan ada tuh temen aku yang broken home. Dalam broken home, kan temen deket aku. Dan dia tuh mamahnya tuh kayak yang nggak terlalu deket lah, jauh dari mamah. Terus mamah bilang, “Kalau temen kamu, kan namanya Caca ya, kalau Caca punya masalah, suruh cerita ke mamah aja kak, suruh ke sini dateng,” katanya gitu. Jadi mamah tuh kayak nawarin diri untuk temen aku yang nggak punya siapa-siapa gitu. Karena mamah... mamah kan emang broken home, kan. Mamah sendiri broken home. Jadi mamah tuh nggak mau ngerasain aku jadi kayak mamah, gitu. Jadi mamah tuh berusaha buat, “Anak gue nggak boleh jadi kayak gue,” gitu. Lebih tepat kalau pengalaman positif dan momen yang bermakna banget dari tadi udah disinggung ya, deh. Kalau sekarang bisa, coba tempat cerita. Iya, tempat cerita itu yang paling berkesan. Karena kan, jadi kalau kita punya tempat cerita di dalam rumah, itu aku jadi nggak butuh siapa-siapa atau sosok lain, kan. Apalagi kan sekarang lagi zamannya HTS atau		
--	--	---	--	--

			pacaran, dan segala macam. Mamah tuh tipikal orang yang, “Kamu boleh kayak gitu tapi harus cekin ke mamah, nggak boleh macem-macem.” Mamah tuh boleh kayak gitu. Tapi menurut aku, aku sekarang lagi nggak butuhin itu. Yang sekarang aku butuhin tuh, aku lagi butuh support dari orang tuaku. Karena kalau cerita, mungkin aku... tadi aja pas aku mau ke sini, mamah nanya, “Udah, udah dateng belum kakak Fikanya?” “Udah dateng kok.” “Berangkat ya, iya. Lancar nggak?” Katanya gitu. Tapi kalau ke ayah, aku nggak. Jadi memang bener-bener mamah ini terlibat ya sekarang dalam kehidupan anak-anak.		
85.	P	:	Iya. Apa sih perasaan NT kalo misalnya nggak ada sosok mamah di hidupin NT?		
86.	I	:	Aku pernah ngerasa egois banget sih. Aku nih, pas di zamannya mamah aku masuk kerja dan ayah aku lagi nganggur, aku mikir kayak, “Masa harus mamah sih yang kerja?” Aku mikir gitu. “Masa harus mamah sih?” Padahal kan aku... padahal aku sama adek aku masih butuh loh peran mamah di sini, gitu loh di rumah. Dan itu bener yang jadi kayak pikiran aku terburuk, kataku ya. Karena aku	Kesedihan mendalam saat kehilangan momen dengan ibu karena kerja	Ada luka batin karena kehilangan figur pengasuh utama saat masih membutuhkan kelekatan

		beneran egois banget di situ. Terus aku sempet bilang ke mamah, “Emang harus mamah ya?” Aku sempet ngomong gitu. Terus mamah bilang, “Kalau nggak mamah, siapa lagi kak?” Mamah sambil ngomong gitu kak. Terus pas mamah kerja itu beberapa hari kerja, aku beneran ngerasa kehilangan banget kak. Mamah berangkat pagi kerja, kan. Aku jarang dimasakin. Mamah jarang masak. Mamah nyuci baju. Mamah cuma nyuci baju, ngosok. Udah. Masak jarang. Tapi kan yang dibutuhin aku sama Karin itu masakan mamah, kan. Kalo pagi, apalagi kalo berangkat sekolah. Tapi berangkat sekolah tuh, mamah jarang banget. Kalo aku berangkat, semenjak mamah kerja, mamah jarang banget buat masakin aku, masakin Karin atau nyiapin dulu. Dulu pas mamah belum kerja itu aku inget banget mamah selalu bilang, “Mamah selalu nyiapin ini bajunya kak, udah mamah gosok.” Jadi aku nggak butuh gosok lagi. Tapi sekarang mungkin aku juga emang harus mandiri. Jadi ada sisi baiknya juga dari mamah kerja. Aku juga jadi mandiri. Aku masak sendiri. Jadi tiap pagi aku goreng untuk bekal. Tapi ada rasa kangen lah. Soalnya kayak	
--	--	---	--

		kangen ini, bikin mamah pagi-pagi disuapin mamah. Bahkan aku juga jadi lupa apa rasanya disuapin mamah karena mamah setiap dari pagi sampe ke sore, sampe ke malem lah bener-bener kerja. Jadi aku beneran kayak... karena mamah istirahat tuh pas aku pulang. Jadi misalnya aku pulang sekolah, mamah istirahat. Nah itu istirahat tuh cuma bentar, cuma 20 menitan. Nah itu, karena sejam... sejam 20 menit itu sejamnya mamah di rumah dan aku di sekolah. Karena aku jadi nggak tau. Jadi 20 menitnya mamah, cuma... eh aku deket sama mamah cuma 20 menit di siang hari pas aku pulang sekolah. Nah malemnya baru aku dapat, baru bisa cerita ke mamah, bercerita ke mamah gimana, gitu. Terus kalo mamah nggak ada sih bakal kayak nggak tau sih kak aku bakal gimana. Karena kalo dari keluarga besar dari ayah itu yang sekarang aku tinggal, aku nggak ada, bener-bener nggak dapet peran mamah kalo mamah nggak ada. Bahkan makan pun, harusnya mereka tau anak aku yang nggak ada, aku butuh asupan gitu kan. Karena mamah kan nggak siap, mungkin nggak siap untuk nyarap-nyarap, bikin sarapan pagi. Dan soalnya		
--	--	---	--	--

		mereka ada, ada pikiran lah ngasih kali ya makanan keluarga kita buat anak-anak istrinya gitu kan. Tapi ini nggak yang ngasih. Jadi mau nggak mau, aku harus bikin masakan sarapan sendiri. Dan aku yang bikin. Aku sedih kalo mamah... aku kadang ngebayangin gimana kalo mamah nggak ada. Gimana kalo kayak dunia ini mamah nggak di sini. Kayak sehancur apa ya kehidupan aku. Karena mamah kerja pun aku udah sehancur ini gitu. Aku udah mikir yang kayak mamah kerja pun, aku ditinggal kerja aja, aku udah mikir yang kayak, “Ih ya Allah, capek banget ya ternyata aku bersih-bersih aja,” kayak, “Ya Allah gimana mamah yang tiap hari ngerjain semuanya,” gitu kan. Yang dulu ngerjain semuanya dan sekarang aku ngerasain jadi mamah. Yang tiap hari ngegosok, masak. Cuman aku jadi ngerasain kan. Jadi kalo misalnya emang bener-bener mamah hilang dari hidup aku, dan mamah dipanggil sama yang Atas, aku bakal mikir kayak, “Susah, sulit ya ternyata jadi mamah.” Gitu. Nggak segampang apa yang aku liat. Karena yang dulu aku liat pas aku masih kecil, mamah kan memang kayak, “Oh mamah cuma ngegosok doang kok, nyuci doang kok, masak doang,” kan nggak ada		
--	--	---	--	--

			sesuatunya kalo dulu. Tapi sekarang karena aku... karena pikiran aku juga udah bisa nyerna semuanya, jadi aku tau susah itu ya. Kata aku, "Gitu sih, semangat deh."		
87.	P	:	Harapannya Dek NT, untuk perannya mamah ini. Kalau tuh mamah bisa berhenti kerja atau bagaimana pun itu di masa depan, gimana?		
88.	I	:	Kalau aku harap, mamah nggak kerja lagi. Kayak gantian lah sama ayah yang kerja. Walaupun emang kan lapangan kerja di Indonesia lagi diperkecilkan banget dan kayak mamah, ayah juga nggak terlalu dimungkinkan untuk kerja di umur yang ayah udah 40 tahun ini. Nyari lapangan kerja kan sekarang mungkin susah, kan. Kalau sekarang mungkin aku ya udahlah, selagi mamah masih bisa, aku ngebolehin mamah. Tapi kalo mamah udah nggak kuat, jangan lah. Nah, aku selalu ngomong gitu, kan. Tapi kalo nanti masa depan, aku pengennya mamah nggak kerja gitu. Mamah ngurusin aku sama Karin, karena kan pasti adek aku juga butuh peran seorang ibu, kan, di umur dia yang masih kecil ini. Apalagi dia kan SD. Jadi SD tuh kan sering ada yang	Ada harapan agar ibu berhenti bekerja di masa depan	Anak merindukan kelekatan dan kehadiran ibu secara utuh dalam kehidupan sehari-hari

		nunggu orang tua. Dan dia tuh sering ngomong ke aku, ke mamah malah, kayak, “Kok aku harus nungguin semua, mamah kan mamah lagi kerja deh.” Kan aku denger kayak, “Aduh sedih banget ya,” gitu kan. Jadi yang seharusnya adek aku ditungguin sama mamah jadi enggak gara-gara mamah kerja, gitu. Kan aku sering bilang kan, “Mamah kerja deh.” Aku sering ngomong gitu kan. “Nanti geh kalo mamah libur, mamah nungguin kamu,” kata aku. Orang ketemu dia nungguin. Tapi kan temen-temen aku pada ditungguin. Kakak aku mah ngomong, “Aku mah nggak ditungguin, aku udah jemput doang,” katanya gitu. Terus aku bilang, “Iya nanti mamah nungguin,” kata aku gitu. Terus mamah bilang, “Doain aja mamahnya... eh, doain aja biar ayahnya dapat kerjaan lagi, biar mamah nggak kerja.” Nah itu yang sama. Karena aku berdoa banget setiap salat, aku bilang kayak, “Ya Allah, tolong kasih pekerjaan yang halal kepada ayah aku.” Karena aku kadang-kadang mamah kasihan kak. Kayak dari pagi sampai sore, dari pagi sampai malem, masak di dapur.	
--	--	--	--

		Jadi dikasih... jadi mamah tuh di kebun itu cuma 2 orang doang. Jadi mamah sama satu cowok yang jadi pegawai juga. Jadi itu ganti-gantian. Kadang mamah yang masak, kadang jadi kasir. Kadang jadi kasir, kadang mamah masak. Jadi kayak gitu aja. Dan kalau bisa dibilang kayak... eh, kalau mamah kan... kan temen aku bilang kan, "Jangan kayak gitu Nat. Mamah lu kan pengen lu jadi, mamah lu kan pengen ngebahagiain hidup lu dengan cara mamah lu sendiri." Terus aku bilang kan kayak, "Iya, gua tau. Tapi kan kayak sedih aja. Apakah kayak di saat aku butuh peran tiap hari mamah, jadi aku kayak kepotong gitu jadinya, kan." Apalagi pas kemarin kelulusan, mamah beneran kayak... mamah dateng telat, ya kan. Mamah kerja dulu ya, kataku, "Nggak papa." Terus dia kayak... aku bilang, "Nggak papa." Terus dia sedih kayak, aku ngeliat kan mamah... temen-temen aku udah dateng kayak di waktu yang tepat, nggak telat gitu kan. Tapi pas aku nyari mamah, eh temen gue, nggak temen gue, aku nanya kan, nggak ada. Aku telepon mamah, "Dimana?" "Bentar,		
--	--	---	--	--

			nggak betul lagi ini, belum bisa rehat mamahnya.” Aku nunggu di sekolah sampe akhirnya mamah dateng. Mamah bilang, “Maaf ya telat,” gini-gini. “Iya, nggak papa.” Ya aku tau sih itu kayak risiko mamah juga kan. Kayak mamah kerja, jadinya risikonya ke aku juga. Tapi soalnya ini bisa dibilang aku pengen banget ngulang waktu pas jaman-jamannya mamah nggak kerja. Aku tuh pengen banget. Pengen banget ngulang di mana mamah masih yang ngurusin aku sama adek. Gitu lah.		
89.	P	:	Baik ya, selanjutnya kalau dari perspektif Dek NT, apakah nyaman menyampaikan perasaan atau bercerita itu ke mama?		
90.	I	:	Kalau ke mamah sendiri, aku nyaman karena mamah itu ibu-ibu yang tahu soal sosmed gitu kan. Dan mamah tuh kalau aku cerita pasti ngeseran. Kalau aku cerita yang bikin aku kesel sama sesuatu, mamah pasti ngeseran. Tapi kalau ke ayah, aku cerita ke ayah cuma kayak, “Yaudah, aku cerita ya. Besok aku gini-gini ya, masa gini-gini sih?” Ayah cuma ngomong, “Oh iya, Kak. Yaudah nanti gini-gini.” Udah gitu aja. Jadi aku		

			lebih kayak, kalau ke ayah tuh males cerita, karena mungkin cowok kali ya, jadi ayah gak bisa ngerti respon aku. Ayah juga bingung mau respon gimana. Jadi aku lebih milih cerita ke mamah karena mamah bener-bener ngeseran, terus mikirin ke depannya gimana, terus bilang, “Kamu jangan kayak gitu.” Kalau ke ayah, ayah cuma ngomong, “Jangan sampai kayak gitu ya, Kak. Gak baik. Kamu cewek.” Udah ngomong gitu doang, jadi gak ngasih alasan atau masukan yang sejalan sama aku.		
91.	P	:	Nah dari Dek NT sendiri, apa nilai yang dirasakan dari perhatian dan kepedulian selama ini?		
92.	I	:	Kalau mamah aku, duh, sampai sekarang ya, dari aku kecil sampai sekarang mamah bener-bener ngasih perhatian banget ke aku. Bahkan kalau dilihat sekarang aja, mamah lelah kerja banting tulang demi aku sama Karim. Jadi kalau dibilang mamah gak perhatian, itu gak sama sekali. Justru perhatian banget malah. Bahkan aku suka mikir, temen-temen aku yang ekonominya tinggi, keluarganya harmonis, segala macam, aku suka mikir, mamah aku juga kayak gitu kok. Mamah aku juga lebih		

			perhatian kok. Mamah banting tulang segimanapun, ngelakuin apapun itu pasti buat aku sama Karim. Mamah suka bilang, “Mamah nanti aja, Kak. Yang penting kamu sama adik kamu dulu.” Jadi aku mikir, berarti mamah selalu ngeduluin aku dan Karim.		
93.	P	:	Oke, baik. Nah selanjutnya ya. Kalau dari pandangan Dek NT tentang bagaimana hubungannya dengan mamah sampai itu bisa berpengaruh ke kestabilan emosinya NT?		
94.	I	:	Kalau aku dari waktu sih, Kak. Pas awal-awal aku sempet egois, marah sama mamah, ayah, sama diri sendiri. Karena mamah kerja, aku ngerasa kenapa sih harus mamah yang kerja? Kenapa gak ayah aja? Tapi sampai saat ini aku mikir yang kita butuhin itu peran mamah. Dari cara mamah ngebagi waktu, kerja, anak, keluarga, temen-temen. Mamah tuh bisa ngebagi waktu. Itu yang bikin aku mikir, “Oh iya.” Karena aku mikir mamah habis kerja pengen main, mungkin pengen kenal temen-temennya. Jadi yang aku butuhin tuh kayak gimana mamah ngereaksiin aku, gimana mamah support aku, gimana mamah kalau aku		

			lagi nangis. Dulu aku pernah punya mantan, mamah tau aku pacaran. Aku putus, mamah nanya, “Putus ya kamu?” Aku bilang enggak, tapi mamah tahu. Dari situ aku mulai terbuka ke mamah. Mamah bilang, “Kalau ada yang mau diceritain, ceritain, Kak. Jangan dipendam sendiri.” Jadi peran mamah tuh berat. Karena kalau aku lagi sedih, pasti mamah yang aku cari. Setelah cerita tuh rasanya lebih tenang, stabil, lega. Dari pagi kesel banget sama temen, terus mamah pulang, aku cerita, jadi lega. Mamah nyaring cerita aku, kasih poin, kasih saran. Jadi ada dampaknya tiap aku cerita ke mamah.		
95.	P	:	Nah, ada hubungan gak antara perasaan yang tidak diterima atau diabaikan dari mamah, mungkin saat mama sedang kerja dan tidak punya waktu dengan munculnya dorongan untuk self-harm?		
96.	I	:	Kalau menurut aku sih ada ya. Kadang kalau kesepian, di rumah gak ada siapa-siapa, di HP gak ada siapa-siapa, temen gak ada, apalagi pas terpuruk, pikiran kosong, pasti larinya ke situ. Aku dulu gitu. Jadi dorongan self-harm malah makin kuat pas lagi masa-masa		

			terpuruk. Misalnya mamah lagi kerja keras, mamah ada masalah sama ayah, ayah gak peduli, itu yang bikin aku ngerasa capek banget. Pikiran udah kemana-mana, gak bisa dinormalisasiin. Jadi ya larinya ke self-harm.		
97.	P	:	Menurut Dek NT berarti ada hubungannya?		
98.	I	:	Ada, pasti ada.		
99.	P	:	Dampak dari pola komunikasi dan attachment dengan mama itu terhadap pengelolaan emosi gimana?		
100.	I	:	Dampaknya aku jadi gak mendem. Dulu dari kecil aku dikenal anak yang pendiem, mendem. Bahkan temen-temen mamah bilang, "Pendiem banget sih anak lu." Padahal banyak banget yang pengen diceritain, tapi gak bisa. Karena belum ketemu tempat cerita aja. Tapi setelah mamah nawarin diri untuk jadi tempat cerita, aku jadi merasa gak ada lagi yang harus aku pendam. Kalau orang bilang aku pendiem, mereka belum tahu sifat aku ke mamah gimana.		
101.	P	:	Itu sejak kamu punya mantan itu ya?		
102.	I	:	Iya, setelah putus aku merasa harus memperbaiki diri. Pas naik kelas 8, kebetulan ada kegiatan jurnalistik, aku ikut. Dari situ aku jadi aktif, merasa		

			gak perlu nangisin hal-hal yang gak jelas. Dari situ juga mamah makin tahu aku butuh tempat cerita. Terakhir aku self-harm itu tahun 2024 awal. Sekarang udah gak pernah lagi. Tapi kalau nyakitin diri kayak narik rambut masih suka sih.		
103.	P	:	Jadi ada kaitannya ya antara kurangnya dukungan emosional dari ibu dengan pilihan untuk menyakiti diri?		
104.	I	:	Iya, ada. Dulu pernah habis self-harm, nangis, luka, tapi gak ada yang peduli. Tapi semenjak mamah tahu aku putus, mamah langsung ambil peran. Takut anaknya makin stres, jadi mamah jadi garda pertama aku.		
105.	P	:	Kalau menurut Dek NT, perasaan belum berdekatan atau jarak emosional dengan ibu itu gimana dalam mengatasi stres?		
106.	I	:	Kalau dekat sama mamah, stres pasti teratasi banget. Karena peran ibu itu berpengaruh besar. Kalau gak ada peran ibu, kita bisa kehilangan arah, bingung mau lari ke mana. Aku pernah ngerasa kayak gitu. Tapi kalau peran ibu ada, kita jadi punya tempat cerita, jadi lega. Tapi kalau ibu ada tapi gak ada peran, itu yang paling sedih. Mau cerita tapi tertahan. Aku pernah lihat temen yang		

			mamahnya gak terbuka sama anaknya. Aku sampai bilang, “Yaudah cerita ke mamah gue aja atau ke gue aja.” Karena aku takut mereka jadi pendem, dan sekali meledak malah makin parah.		
107.	P	:	Jadi sekarang De NT kalau menghadapi masalah lebih milih sendiri atau cerita?		
108.	I	:	Kalau masalah di luar keluarga, aku masih cerita. Tapi kalau soal keluarga, aku simpen sendiri. Bahkan temen deket pun gak ada yang tahu latar belakang keluargaku. Cerita soal keluarga cuma ke sepupu-sepupu yang seumuran. Itu pun kalau lagi ngomongin topik keluarga. Tapi tetap terbantu dari cerita yang tadi aku sampaikan.		
109.	P	:	Oke, baik. Ini sudah selesai ya		
110.	I	:	Iya, makasih juga, Kak. Aku jadi lega. Soalnya aku jarang banget cerita kayak gini. Biasanya aku yang dengerin temen, aku yang terlihat terbuka, tapi tentang keluarga aku gak pernah terbuka. Bahkan temen aku pun gak ada yang tahu aku ini orangnya kayak gimana.		

Deskripsi Struktural

NT adalah seorang remaja perempuan berusia 15 tahun yang tinggal di Bogor. Ia merupakan anak sulung dari dua bersaudara dan hidup bersama kedua orang

tuanya. Ayahnya berasal dari wilayah Bogor Timur, sementara ibunya juga berasal dari daerah yang sama. Meskipun belum pernah berkonsultasi dengan psikolog secara langsung, NT mengandalkan seorang sepupu sebagai tempat bercerita ketika mengalami tekanan emosional. Hubungan dengan sepupunya terasa lebih aman dan nyaman dibandingkan dengan keluarganya sendiri, terutama karena ia merasa kurang dapat mengekspresikan perasaannya secara terbuka di lingkungan rumah.

NT mengalami dinamika keluarga yang cukup kompleks, khususnya dalam relasinya dengan ayah dan ibunya. Ayahnya dikenal sebagai sosok yang menuntut secara akademik dan cenderung keras, sehingga membuat NT merasa tertekan dan takut ketika tidak memenuhi ekspektasi. Sebaliknya, ibunya lebih suportif dan fleksibel, mendorong NT untuk melakukan yang terbaik tanpa merasa terbebani. Kondisi rumah yang tidak harmonis sering kali diperparah oleh konflik antara kedua orang tuanya, bahkan sampai pada tingkat kekerasan verbal dan fisik yang disaksikan langsung oleh NT sejak usia dini.

Pengalaman konflik dalam keluarga yang terjadi sejak kecil mempengaruhi kondisi psikologis NT. Puncaknya terjadi pada usia kelas 5 SD saat pandemi, di mana ia merasa sangat kesepian dan tidak memiliki tempat untuk bercerita. Dalam kondisi terisolasi, NT mulai melakukan self-harm sebagai pelarian dari tekanan batin dan perasaan tidak berdaya. Meskipun ia akhirnya mampu menghentikan perilaku tersebut, pengalaman tersebut meninggalkan trauma yang memicu ketakutan atau getaran emosional ketika menghadapi situasi yang mirip di kemudian hari.

Kedekatan emosional NT dengan ibunya menjadi faktor penting dalam pengelolaan emosinya. NT mengakui bahwa peran ibunya sangat besar dalam memberikan rasa aman dan stabil, terutama ketika ia berada dalam kondisi emosional yang tidak stabil. Ibunya mulai membuka diri sebagai tempat cerita ketika mengetahui NT mengalami patah hati, yang menjadi titik balik dalam hubungan mereka. Sejak saat itu, NT merasa lebih lega dan tenang setelah bisa berbagi cerita, yang menunjukkan pentingnya peran ibu sebagai figur pengasuh dan pendamping emosional.

NT menyadari bahwa dukungan emosional dari ibu sangat berpengaruh dalam mengatasi stres dan menjaga keseimbangan psikologisnya.. Saat ini,

meskipun NT lebih terbuka pada ibunya untuk masalah di luar keluarga, ia masih menyimpan sendiri permasalahan yang berkaitan dengan kondisi rumah tangganya. Hal ini mencerminkan adanya kebutuhan untuk ruang aman dan komunikasi yang konsisten dalam keluarga, agar remaja seperti NT dapat tumbuh dengan dukungan emosional yang memadai.

Transkrip Wawancara Informan 5**Nama (Pseudonim) : R****Tanggal Wawancara : 24 Mei 2025****Durasi Wawancara : 60 menit****P : Peneliti****I : Informan**

Transkrip Wawancara			Deskripsi Unit Makna	Deskripsi Psikologis
1.	P	:	Boleh diperkenalkan dulu nih nama lengkapnya	
2.	I	:	Nama aku RC	
3.	P	:	Oke baik, usianya sekarang berapa deh?	
4.	I	:	Aku 15 tahun	
5.	P	:	Oke 15 tahun, jenis namanya perempuan, jumlah saudaranya?	
6.	I	:	Aku anak tunggal	
7.	P	:	Oh anak tunggal	
8.	I	:	Iya kak	
9.	P	:	Ya ya ya, di rumah gimana deh, punya temen nggak?	
10.	I	:	Temen aku cuma kucing aja kak, aku punya kucing	
11.	P	:	Oke, cuma kucing ya, tapi kucingnya pasti lucu banget ya?	
12.	I	:	Iya kak	
13.	P	:	Oke baik, berarti kamu anak pertama dan satu-satunya ya?	
14.	I	:	Iya	
15.	P	:	Asal daerahnya dimana nih deh, dari mana nih?	
16.	I	:	Aku rumahnya di sekitar Karanggan kak	
17.	P	:	Karanggan, oke baik	
18.	I	:	Kalau sukunya?	
19.	P	:	Aku asli Sunda	
20.	I	:	Mama sama ayah Sunda?	
21.	P	:	Iya betul	
22.	I	:	Oke, kalau boleh tau dek, R nih tinggalnya sama siapa?	

23.	P	:	Sampai sekarang sih sama mama, ada juga mamang sama bibi aku, mereka baru punya anak itu kan		
24.	I	:	Itu satu rumah gitu ya dek?		
25.	P	:	Iya betul, satu rumah kak		
26.	I	:	Nah sebelumnya R tuh pernah nggak sih pergi ke psikolog?		
27.	P	:	Aku belum pernah sih kak pergi ke psikolog gitu, karena aku nggak tau juga caranya kak	R tidak pernah mengakses bantuan profesional karena ketidaktahuan.	Minimnya literasi kesehatan mental; tidak adanya support system yang mengarahkan ke bantuan profesional.
28.	I	:	Oke baik, oke baik ya dek. Kalau tempat tinggal tadi kak Vika kan tanya ya, berarti dari R tuh tinggalnya sama mama, mamang dan bibi ya?		
29.	P	:	Iya		
30.	I	:	Itu ada rumah sendiri?		
31.	P	:	Iya itu sebenarnya memang rumahnya mama sih kak		
32.	I	:	Jadi mamang sama bibi kamu ikut di situ ya?		
33.	P	:	Iya betul		
34.	I	:	Nah untuk status pernikahan orang tua bagaimana deh?		
35.	P	:	Udah nggak bareng sih kak, mama sama ayah		
36.	I	:	Oke, oke oke		
37.	P	:	Untuk pekerjaan orang tua dek?		
38.	I	:	Kalau mama kebetulan kerja di tempat catering gitu kak. Kalau ayah aku dulu sih buruh pabrik, tapi sekarang aku jarang kontak juga kak sama ayah		
39.	P	:	Oke baik, kalau boleh tau kualitas hubungannya		

			kamu sama mama dan kamu sama ayah gimana dek?		
40.	I	:	Kalau sama mama nggak terlalu dekat sih kak, karena ya aku kan anak tunggal ya kak, terus mama juga kerja catering dan ya harus biayain aku kan kak. Jadi aku kalo ada apa-apa juga suka nggak enak gitu kak kalau bilang ke mama., jadi ya nggak terlalu dekat karena ya aku takut mama capek. Kalau sama ayah semenjak pisah rumah sama kita aku juga nggak pernah kontakan lagi sih kak, paling kontakan kalau lebaran aja kak	Hubungan dengan ibu kurang dekat karena R merasa tidak ingin membebani.	Adanya perasaan bersalah dan kecenderungan memendam masalah untuk menjaga perasaan orang tua; self-silencing.
41.	P	:	Jadi kamu tuh jarang komunikasi sama ayah juga baik chat gitu atau telepon nggak pernah ya deh?		
42.	I	:	Iya kak jarang		
43.	P	:	Oke baik-baik. Nah untuk pola asuh orang tua nih dek. Kan pola asuh itu ada tiga ini, ada otoriter, ada demokratis, dan juga permisif. Kalau otoriter tuh rasanya kayak R tuh ditekan atau punya pressure nih dari orang tuanya, kalau mau, apa namanya, R mau pergi mamin tuh harus ditekan, harus pulang jam segini, supaya harus sesuai sama apa yang orang tua R mau. Nah tapi kalau misalnya demokratis itu melibatkan R untuk mengambil keputusan. Dan kalau permisi itu dia lebih condong ke pendapat anak		

			gitu, pendapatnya dari R. Nah menurut R sendiri, orang tua R tuh pakenya pola asuh apa dek?		
44.	I	:	Aku sih rasanya yang neken itu kak. Karena kayak kalau misalnya orang rumah bilang A, ya harus A begitu, aku gak bisa nego lagi, aku gak bisa gimana-gimana lagi	R mengidentifikasi pola asuh ibunya sebagai otoriter.	Kurangnya ruang untuk mengekspresikan pendapat membuat R merasa tidak berdaya dan dikontrol.
45.	P	:	Oke baik, kalau sikapnya orang tua R dalam mendidik tuh gimana sih? Boleh dideskripsikan gak?		
46.	I	:	Kalau mendidik, karena aku sama mama gak terlalu deket ya Kak, jadi rasanya ya aku kalau ada masalah juga jarang cerita sama mama. Jadi ya semuanya kalau ada masalah ya aku harus cari jalan keluar dari sendiri Kak. Jadi mama tuh jarang banget mendidik aku buat kalau ada masalah ini harus kayak gini begitu. Sama ayah ya aku udah gak pernah cerita lagi sih Kak	Tidak ada bimbingan dari orang tua dalam mengatasi masalah.	Pengalaman isolasi emosional; merasa sendiri dalam menghadapi tekanan hidup.
47.	P	:	Oke baik, kalau dari kacamataanya R nih sikap orang tua kamu menghadapi masalah gimana sih?		
48.	I	:	Karena aku orang tua tuh cuek sih kak, kalau ada masalah, kalau aku punya masalah itu tuh kayak masalah aku tuh bukan masalah besar gitu loh kak. Jadi mereka tuh kayak gak langsung masalah aku kayak oh masalah aku tuh serius	Masalah R dianggap remeh oleh keluarga	Timbulnya rasa tidak divalidasi dan dianggap tak penting; mendorong perilaku self-harm sebagai bentuk protes atau ekspresi rasa sakit.

			atau bagaimana. Jadi ya lebih ke cuek gitu kak		
49.	P	:	Oke baik, kalau hubungan kamu nih sama keluarga besar kamu gimana?		
50.	I	:	Gak terlalu deket juga sih kak karena rumahnya juga cukup jauh ya. Terus ya paling aku kadang-kadang ngobrol sama sepupu aku aja tapi gak yang terbuka banget sama mereka		
51.	P	:	Oke, kalau sama mamang dan bibi yang di rumah gimana? Dekat gak pernah ngobrol gitu gak sharing-sharing cerita gitu pernah gak?		
52.	I	:	Gak sih kak, ngomong sama bibi aku agak galak juga jadi ya kalau di rumah basa basi aja sih Kak		
53.	P	:	Tadi R bilang deketnya sama sepupu, nah itu sepupunya dari ayah atau ibu? Dari mama atau ayah?		
54.	I	:	Dari mama Kak		
55.	P	:	Terus menurut R nih perannya anggota keluarga lain saat mendampingi kamu ketika ada masalah gimana?		
56.	I	:	Gak kerasa sih kak kalau kata aku karena aku juga tertutup gitu kak. Aku cukup tertutup juga sih sama keluarga aku, mungkin karena aku kebiasaannya ya ak, aku tuh rasanya emang udah biasa gak terlalu terbuka sama mama, jadinya sama yang lain juga gak terlalu terbuka. Jadi kalau ada masalah apa-apa mau ke keluarga yang di rumah atau keluarga besar gak		

			pernah cerita sih kak, ke sepupu aku juga jarang karena aku takut juga sih kak kalau aku cerita-cerita gitu ke sepupu aku		
57.	P	:	Vika izin tanya nih dek terkait kondisi ekonomi keluarga kamu gimana dek?		
58.	I	:	Karena yang biayain aku sekarang sama mama, mama kerja di catering ya harus dicukupin aja sih kak		
59.	P	:	Karena penelitian Kak Vika itu berkaitan dengan perilaku self-harm, ini lebih bisa dikatakan bahwasannya regulasi emosi yang menyimpang atau cara mengatasi masalah atau emosional itu menyimpang ya, yang melakukan self-harm atau menyakiti diri sendiri. Dek R pernah gak melakukan itu Dek?		
60.	I	:	Pernah sih Kak	R mengonfirmasi pernah melakukan self-harm.	Self-harm sebagai bentuk coping maladaptif terhadap stres dan kesepian.
61.	P	:	Kalau boleh tahu sudah berapa kali Dek melakukan itu?		
62.	I	:	Kalau itu aku gak hitung sih kak. Cuman kayak dari aku mau lulus SD sampai kelas 7 begitu, cuman kalau kayak waktu SD aku belum terlalu berani sih Kak	Self-harm terjadi dalam durasi panjang sejak usia dini.	Masalah psikologis sudah berlangsung lama dan terinternalisasi
63.	P	:	Nah disini kan ada jenis-jenisnya dek untuk self-harm itu. Yang pertama itu ada mengoyak atau mencabik-cabik kulit. Yang kedua adalah		

		menarik rambut secara paksa dalam jumlah banyak. Lalu yang ketiga adalah menggores, menggaruk atau mencubik kulit hingga luka atau pendarahan. Lalu yang selanjutnya adalah membanting atau memukul benda ke tubuh sendiri. Lalu yang berikutnya adalah mengukir tulisan atau pola pada permukaan kulit. Lalu yang terakhir adalah menyulut atau membakar kulit dengan rokok, api atau air panas. Nah yang pernah Dek R lakukan itu yang mana Dek?		
64.	I	: Untuk SD sih sering menarik-menarik rambut kak, karena emang belum terlalu berani gimana-bagaimana. Kalau pas SMP harus menggores-gores gitu sih kadang-kadang	Jenis self-harm yang dilakukan: trikotilomania (menarik rambut) lalu berpindah ke cutting.	Peningkatan intensitas self-harm mencerminkan eskalasi distress emosional.
65.	P	: Boleh gak sih diceritain hubungannya Dek R sama Mama nih sejak kecil itu gimana sih?		
66.	I	: Dulu sih waktu kecil karena masih sama Ayah juga, ya deket sih Kak, kayak anak kecil biasanya. Cuma setelah Mama sama Ayah pisah, itu kayaknya waktu aku SD kelas 4 atau kelas 5, jadinya udah mulai tertutup gitu Kak, karena Mama juga jadi beda dari waktu aku kecil		
67.	P	: Nah deketnya gimana, dia bisa diceritain gak sih masa-masa indah waktu kecil sama Mama?		

68.	I	:	Waktu kecil kalau aku berangkat ke TK, kayak pasti kan diangkat sama Mama terus kalau misalnya hari libur, sering diajak jalan-jalan, beli jajan gitu Kak. Kalau ulang tahun, aku di beli kue, di beli kado. Cuman emang setelah Mama sama Ayah pisah udah gak pernah lagi Kak		
69.	P	:	Nah lalu tingkat kedekatan emosional nih antara Dek R sama Mama tuh gimana sih?		
70.	I	:	Kalau sekarang gak dekat sih Kak. Aku jarang cerita-cerita yang emosional gitu sama Mama, karena aku pikir Mama gak akan capek denger aku. Jadi kayak aku jalan sendiri sih Kak	Hubungan dengan ibu kurang dekat karena R merasa tidak ingin membebani	Adanya perasaan bersalah dan kecenderungan memendam masalah untuk menjaga perasaan orang tua; self-silencing.
71.	P	:	Kalau komunikasi sehari-hari nih sama Mama, frekuensinya gimana Dek? Kualitasnya juga gimana? Bagus, baik?		
72.	I	:	Sebenarnya kalau komunikasi, oke aja sih Kak. Pagi kan pasti nyapa, aku berangkat sekolah, Mama aku berangkat kerja, terus paling kayak, ya aku chat Mama, pulang jam berapa, terus ya bantu Mama kalau di dapur atau beres-beres rumah. Ya kalau dibilang ngobrol sih, ngobrol Kak sama Mama, cuman aku gak yang terbuka kalau lagi ada masalah atau apa		
73.	P	:	Nah menurut kamu nih Dek, perhatiannya sama kepeduliannya Mama ke kamu tuh gimana sih?		

74.	I	:	Aku rasanya udah berkurang gitu loh Kak, perhatiannya sama Mama sama aku, kayak dulu waktu masih sama Ayah, kalau aku ulang tahun, kalau habis belajar, nilai aku bagus. Terus biasanya sampai ditanya aku pengennya apa atau aku pengen jalan-jalan kemana. Terus sekarang ya kalau aku ulang tahun atau kayak dapet juara penilai bagus di sekolah, Mama aku sekarang gak gimana-gimana sih Kak. Tapi paling kalau ulang tahun Mama tanya aku mau makan apa nanti, Mama masak, jadi gak beli keluar		
75.	P	:	Ada gak sih Dek, pengalaman atau momen yang paling bermakna nih sama Mama?		
76.	I	:	Waktu kecil Kak, kalau pergi jalan-jalan atau pergi jajan sama Mama sama Ayah. Kalau tidur ya bareng Mama, suka dipeluk-peluk karena aku juga kan masih kecil, tidurnya masih sama Mama. Sekarang aku tidurnya sendiri, kalau ulang tahun atau juara kelas juga sekarang udah gak pernah ditanya mau apa atau mau jalan-jalan kemana Kak		
77.	P	:	Menurut kamu nih Dek, perannya Mama itu gimana sih?		
78.	I	:	Aku tuh sebenarnya pengennya Mama tuh kayak dulu gitu loh Kak, selalu care sama aku, aku kayak aku perlu apa tuh		

			aku gak perlu minta gitu Kak. Jadi kayak Mama pasti langsung kasih kalau aku waktu kecil, kayak sekarang udah gak pernah Kak, jadi sekarang kayak gitu deh Kak		
79.	P	:	Terus nih Dek, perasaan kamu nih kalau Mama gak ada itu gimana?		
80.	I	:	Kalau sekarang, karena ya Mama juga kerja, dulu tuh waktu aku kecil, ya Mama tuh gak kerja kayak selama, jam kerjanya tuh gak selama sekarang tuh Kak, kayak paling ya cuma dari pagi sampai siang, tapi sekarang bisa sampai sore, sampai malam, jadi ya itu Kak		
81.	P	:	Tapi kalau misalnya sosok Mama di hidup kamu sampai gak ada itu gimana Dek?		
82.	I	:	Ya, aku gak mau sih kayak gitu Kak, karena di rumah juga cuma sama Mama, sama Mamang, sama bibi aku, ya walaupun ditinggalin cuma sama Mamang, sama bibi aku, aku gak mau Kak		
83.	P	:	Nah, harapan kamu nih terhadap perannya Mama di masa depan tuh maunya gimana sih Dek?		
84.	I	:	Pengennya kayak dulu lagi, ya mungkin aku pikir Mama juga sedih udah gak sama Ayah, jadi sekarang perilaku Mama tuh beda, cuman aku pengennya kayak dulu lagi		
85.	P	:	Oke, baik. Nah, kenyamanan kamu nih Dek R dalam		

			mengungkapkan perasaan ke Mama tuh gimana?		
86.	I	:	Kalau sekarang aku kurang nyaman sih Kak, kalau kayak aku cerita masalah yang negatif gitu, kayak kalau aku di sekolah ada masalah atau aku kayak nilainya jelek begitu. Sekarang, apa ya Kak kalau cerita soal Mama tuh jadi, aku coba cerita yang baik-baiknya aja, karena aku gak mau Mama tambah capek, jadi perasanya gak bener aja gitu Kak kalau cerita ngeluh-ngeluh ke Mama		
87.	P	:	Oke, baik. Nah, tadi kan sudah disinggung juga ya terkait perhatian dan kepeduliannya Mama, nah tapi menurut Dek R tuh kalau kayak gitu gimana? Ada yang kurang gak, atau ada yang perlu ditingkatkan Kak dari perhatian dan kepeduliannya Mama?		
88.	I	:	Iya, aku tuh pengennya Mama tuh kalau mau pulang kerja, nanya gitu Kak kayak aku tadi di sekolah ngapain aja, kayak ada masalah apa enggak di sekolah, terus ya kemudian Mama libur. Pengennya tuh kayak Mama juga ajak pergi-perginya Kak	R merindukan versi ibunya yang dulu lebih hangat dan perhatian.	Nostalgia terhadap masa lalu sebagai bentuk kerinduan akan rasa aman emosional; menunjukkan kebutuhan akan afeksi dan kelekatan.
89.	P	:	Kamu maunya gitu ya? Oke, baik pertanyaan selanjutnya ya Dek, nah menurut kamu tuh hubungan sama Mama itu mempengaruhi kestabilan emosional enggak sih Dek?		

90.	I	:	Menurut aku iya sih Kak, karena sekarang kan kayak aku cuma punya Mama ya Kak, terus ya aku kalau cerita apa-apa aku nggak bisa ceritakan sama siapa sekarang. Aku kalau ngeliat temen-temen aku yang Mamanya lebih peduli, lebih kayak Mama aku dulu, makanya tuh kayak aku sih liat nih, kalau kayak emosionalnya lebih stabil mereka. Terus ya aku jadi karena ga punya tempat cerita, sama mama pun nggak bisa jadi kayak ngerasa emosinya jadi nggak emosional begitu	R mengonfirmasi hubungan dengan ibu memengaruhi kestabilan emosinya.	Attachment yang tidak aman memunculkan kerentanan psikologis dan regulasi emosi yang lemah.
91.	P	:	Oke, baik. Nah tadi kan Dek R sudah bercerita ya bahwasannya tuh ya ada perasaan ya tidak diterima atau kadang tuh diabaikan atau kurang dipahami nih sama Mama ya. Nah, menurut kamu tuh itu bisa nggak sih Dek memunculkan dorongan untuk self-harm?		
92.	I	:	Mungkin itu kayak, aku tuh rasanya kayak salah satu yang mendorong aku buat self-harm itu kak. Dulu tuh waktu kucing aku masih kecil, sekarang kucing aku udah lumayan gede, dulu tuh karena emang mamang sama bibi aku baru punya anak, bibi aku baru lahirin, ya kucing aku suka kesana kesini, berisik gitu Kak. Jadi mamang sama bibi aku tuh ga ngebolehin aku buat perihara kucing itu, padahal aku tuh rasanya	R menyadari kaitan antara pengabaian emosional dan perilaku self-harm.	Insight yang cukup mendalam; adanya keterhubungan antara dinamika keluarga dan ekspresi rasa sakit psikologis.

			dulu tuh kayak cuma punya kucing aku aja Kak. Terus kucing aku tuh ditaruh di gudang sama mamang sama bibi aku, dan nggak boleh dikeluarin Kak dari gudang, kalau ngasih makan tuh harus ke gudang, gelap, cuma berdua sama kucing. Mama aku juga nggak yang ngebela aku Kak, dia kayak rasanya kayak sendirian gitu Kak, jadi aku harus nurut terus		
93.	P	:	Terus kamu ngerasa gimana deh waktu itu?		
94.	I	:	Kayak rasanya itu kayak puncaknya aku ngerasa nggak ada gitu lah di mata keluarga aku, kayak ya ngomong udah nggak kayak dulu, terus aku nggak dibelain, masalah itu. Jadi ya maksudnya mama aku juga nggak ngebela, jadi kayak setuju sama mamang sama bibi aku, padahal ya aku nggak mau kayak gitu		
95.	P	:	Terus apa yang kamu lakuin di gudang dek?		
96.	I	:	Karena di gudang gelap, sama kucing aku, ya aku self-harm tuh di situ, dan karena di situ kan nggak ada siapa-siapa lagi ya ka, jadi aku kalau misalnya mau self-harm tuh kayak pasti ke gudang, karena liat nggak ketawan juga sama mama, sama bibi aku, jadi kayak waktu aku udah nangis pun kayak udah nggak cukup gitu loh Kak, buat ngeluapin emosi aku, kayak aku tuh udah		

			nggak puas kalau cuma nangis gitu, jadi ya itu aku self-harm di gudang		
97.	P	:	Oke baik adek, kalau menurut kamu ya adek dampak dari komunikasi dan kedekatan kamu dengan ibu nih ya terhadap cara kamu mengelola emosi tuh ada dampaknya nggak sih?		
98.	I	:	Aku tuh rasanya kayak jadi kurang pede gitu loh Kak sekarang, kayak kalau di sekolah, aku tuh jarang sekarang tuh jarang ngajak temenan duluan gitu Kak. Kalau ya dulu aku suka, ya suka ngajak temenan duluan, tapi sekarang kayak aku tuh jadi kurang pede, kalau di kelas juga jadi aku kurang aktif, karena kayak ada perasaan kalau aku tuh nggak diterima kayak di rumah		
99.	P	:	Oke adek, lalu menurut kamu kaitannya antara kurangnya dukungan emosi dari mama dengan pilihan untuk menyakiti diri itu gimana?		
100.	I	:	Aku tuh rasanya kayak karena ya mama aja nggak perhatian sama aku, ya kayak aku harus nyari hal lain gitu loh Kak, kalau misalnya kayak aku mau ngeluapin emosi, ya aku tuh rasanya kayak kalau banting-banting barang gitu kayak aku, ya itu nggak pernah jadi kayak memilihnya ya self-harm gitu untuk luapin emosi aku karena ya nggak dekat sama mama		

101	P	:	Oke, berarti tadi karena ada jarak kedekatan atau emosi dengan mama itu, itu juga bisa berpengaruh nggak sih Dek kira-kira dari caranya Dek R mengatasi stres atau perasaan sulit lainnya?		
102	I	:	Iya Kak, jadi kayak aku sering kayak susah sendiri, bingung sendiri kalau ada masalah atau apa gitu karena ya aku rasanya nggak bisa cerita kan selalu ngomong sama aku Ya aku juga nggak bisa coba cerita sama mama soal begini, terus kayak jadinya karena ya aku rasanya aku emosi ya Kak, jadi untuk ngeluapinnya ya itu doang pakai self-harm		
103	P	:	Oke baik, nah dari situ Dek R tuh merasa dengan apa ya, dengan bercerita atau mengkomunikasikan dengan Mama, itu bisa membantu mengatasi perasaan atau kaya R merasa terisolasi dan memilih untuk menghadapinya sendiri?		
104	I	:	Aku rasanya kalo bisa bebas cerita-cerita sama mama, rasanya sih aku ga akan sampe kaya gini ya Kak. Mungkin karena aku sama mama juga ga deket, aku harus selesaiin masalah aku sendiri, jadi ngeluapinnya ke situ kak		

Deskripsi Struktural

RC adalah seorang remaja perempuan berusia 15 tahun yang tinggal di Karanggen bersama ibunya, bibinya, dan pamannya. Ia merupakan anak tunggal

dan saat ini tinggal serumah dengan keluarga ibunya, termasuk bibi yang baru saja melahirkan. Di rumah tersebut, R merasa cukup akrab dengan hewan peliharaannya, yaitu seekor kucing yang menjadi satu-satunya teman dekat di rumah. R tidak memiliki banyak teman di lingkungan rumahnya, sehingga ia merasa lebih nyaman dan terhubung secara emosional dengan kucing peliharaannya. Kucing tersebut menjadi bagian penting dalam hidupnya dan memberikan rasa nyaman serta kedekatan emosional yang tidak ia dapatkan dari anggota keluarga lainnya.

Hubungan R dengan ibunya tergolong tidak terlalu dekat. Meskipun mereka tinggal serumah, R merasa tidak memiliki ruang yang cukup untuk terbuka kepada ibunya. Ia menyadari bahwa ibunya sibuk bekerja, terutama di bidang catering, untuk mencukupi kebutuhan hidup mereka, namun hal itu justru membuat R merasa tidak enak hati jika harus membebani ibunya dengan cerita atau keluhan pribadi. Hal tersebut membentuk pola komunikasi yang tertutup dari pihak R, sehingga ia tidak terbiasa menyampaikan perasaan atau masalah yang dihadapinya, baik kepada ibunya maupun anggota keluarga lain. Sementara itu, hubungannya dengan ayah kandung bisa dikatakan sangat renggang. Setelah kedua orang tuanya berpisah dan tidak tinggal serumah, R hanya sesekali berkomunikasi dengan ayahnya, seperti saat momen Lebaran, namun di luar itu nyaris tidak ada interaksi.

R juga menyebutkan bahwa pola asuh yang ia alami cenderung otoriter. Ketika ada keputusan atau aturan yang dibuat oleh anggota keluarga, R merasa tidak memiliki ruang untuk berpendapat atau bernegosiasi. Ia harus selalu menuruti apa yang dikatakan orang dewasa di rumah, tanpa mempertimbangkan perasaannya sendiri. Hal ini diperparah oleh pengalaman yang menyakitkan ketika kucing kesayangannya dikurung di gudang karena dianggap mengganggu bayi dari bibi dan pamannya. R merasa sangat terpukul karena tidak ada satu pun anggota keluarga, termasuk ibunya, yang membelanya dalam situasi tersebut. Ia merasa diperlakukan tidak adil dan tidak didukung oleh orang-orang terdekatnya.

Situasi tersebut menjadi salah satu pemicu awal dari perilaku menyakiti diri sendiri (self-harm) yang dilakukan R. Ia mengaku pertama kali mulai melakukan self-harm sejak akhir masa SD hingga kelas 7, dengan puncaknya terjadi ketika kucingnya dikurung dan ia tidak mendapat pembelaan dari ibunya. Di dalam

gudang yang gelap dan sepi, tempat kucingnya dikurung, R sering kali merasa sangat sedih, kesepian, dan tidak terlihat. Di ruang itulah ia melakukan self-harm sebagai bentuk pelampiasan emosi yang tidak bisa ia salurkan lewat cara lain. Menangis saja tidak cukup untuknya, dan karena ia tidak memiliki siapa pun yang bisa menjadi tempat bercerita, ia merasa bahwa menyakiti diri sendiri menjadi satu-satunya cara untuk mengeluarkan rasa sakit emosionalnya.

R menyadari bahwa pola komunikasi dan kedekatannya dengan ibunya memiliki dampak besar terhadap cara ia mengelola emosi. Ia merasa menjadi pribadi yang kurang percaya diri, terutama di lingkungan sosial seperti sekolah. Dahulu ia cukup aktif dan berani berteman, namun belakangan ini ia merasa lebih pasif dan menarik diri. Ia merasa seperti tidak diterima di rumah, dan perasaan itu terbawa dalam pergaulannya sehari-hari. Kondisi ini menyebabkan R kesulitan untuk membangun hubungan sosial yang sehat dan cenderung menyimpan masalahnya sendiri tanpa berbagi kepada orang lain, baik kepada keluarga inti, keluarga besar, maupun teman.

Ketidakhadiran dukungan emosional dari ibunya juga berpengaruh besar terhadap pilihan R untuk mengekspresikan stres dan emosi negatif melalui self-harm. Ia mengungkapkan bahwa ketika merasa tidak diperhatikan oleh ibunya, ia merasa perlu mencari saluran lain untuk mengekspresikan emosinya, dan sayangnya ia menemukan pelampiasan tersebut melalui cara yang menyimpang. R merasa bahwa ketika tidak ada perhatian atau ruang aman untuk mengekspresikan diri, maka self-harm menjadi satu-satunya respons yang terasa bisa “melegakan” perasaannya. Hal ini menunjukkan bahwa kebutuhan akan komunikasi yang terbuka dan dukungan emosional dari orang tua sangat penting dalam pembentukan regulasi emosi remaja, serta dalam mencegah perilaku berisiko seperti menyakiti diri sendiri.

Transkrip Wawancara Informan 6**Nama (Pseudonim) : SA****Tanggal Wawancara : 5 Juni 2025****Durasi Wawancara : 55 menit****P : Peneliti****I : Informan**

Transkrip Wawancara			Deskripsi Unit Makna	Deskripsi Psikologis
1.	P	:	Perkenalkan dirinya dek SA dulu nama lengkapnya siapa tadi?	
2.	I	:	SA usianya berusia 14 tahun jenis kelamin perempuan	
3.	P	:	Jumlah saudara?	
4.	I	:	Dua	
5.	P	:	Berarti SA ini kakak?	
6.	I	:	Iya kakak pertama	
7.	P	:	Asal daerahnya?	
8.	I	:	Nambo	
9.	P	:	Jadi dua-duanya orang tua nambo?	
10.	I	:	Ada yang di nambo, ada yang di cariuk	
11.	P	:	Jadi siapa tuh yang aslinya cariuk?	
12.	I	:	Ayah	
13.	P	:	Sukunya berarti sunda ya?	
14.	I	:	Iya	
15.	P	:	Kalau boleh tahu SA pernah nggak sih pergi ke psikolog?	
16.	I	:	Belum pernah	
17.	P	:	Untuk kondisi keluarga ya rumah tinggal bagaimana? Sudah rumah sendiri atau masih kontrak?	
18.	I	:	Rumah sendiri alhamdulillah ya	
19.	P	:	Alhamdulillah oke lalu status pernikahan orang tua? Harmonis ya?	
20.	I	:	Iya, masih bersama	

21.	P	:	Jadi pekerjaan orang tua nih?		
22.	I	:	Kalau ibu rumah tangga kalau ayah kayak kerja pabrik		
23.	P	:	Kalau boleh tahu kualitas hubungan dengan ibunya di rumah gimana?		
24.	I	:	Kalau sama ibu kayak kurang terlalu dekat duanya kurang terlalu dekat		
25.	P	:	Jadi SA merasa nggak dekat ke ayah dan juga ibu gitu?		
26.	I	:	Iya		
27.	P	:	Tapi kalau misalnya ayah dan ibu di rumah gimana dek?		
28.	I	:	Kayak biasa aja biasa aja		
29.	P	:	Tapi masih suka saling perhatian gitu nggak?		
30.	I	:	Kadang-kadang		
31.	P	:	Untuk pola asuh orang tua ya menurut SA, karena pola asuh itu ada tiga nih ya ada demokratis, ada permisif, sama otoriter kalau otoriter, rasanya situ tertekan gitu atas perintah dan juga arahan dari orang tua karena tidak melibatkan apa yang SA mau jadi seperti tidak melibatkan urusannya SA tapi kalau permisif itu lebih kepada SA itu maunya seperti apa diurutin orang tua nah kalau demokratis itu lebih melibatkan perang SA untuk mengambil keputusan nantinya gimana gitu nah menurut SA peran orang tua SA itu seperti apa? Pola asuh yang mana?		

32.	I	:	Yang pertama, otoriter jadi dituntut	SA menganggap pola asuh orang tuanya bersifat otoriter.	Merasa ditekan dan tidak diberi ruang menentukan pilihan pribadi.
33.	P	:	Kalau boleh tahu mentuntutnya kayak gimana?		
34.	I	:	Contohnya kayak harus bisa masuk SMA ini gitu, nilai harus ditingkatkan lagi	Tekanan akademik dari orang tua.	Tuntutan tinggi tanpa dukungan menyebabkan stres dan cemas.
35.	P	:	Tapi kalau boleh tahu ada peran orang tua nggak nih? Kayak mereka itu mengarahkan tapi juga memberikan kayak apa ya cara kayak les ikut bimbel kayak gitu-begitu?		
36.	I	:	Enggak		
37.	P	:	Jadi SA rasanya seperti ditekan aja tapi nggak ada bantuan dari orang tua. Tapi kalau misalnya ada PR, ada tugas gitu dibantu nggak?		
38.	I	:	Enggak, selalu ngerjain sendiri	Tidak ada bantuan orang tua saat kesulitan belajar.	Minimnya keterlibatan orang tua memperkuat perasaan terabaikan.
39.	P	:	Nah lalu sikapnya orang tua SA di dalam mendidik anak itu gimana sih?		
40.	I	:	Kayak nggak yang terlalu baik gitu		
41.	P	:	Kalau di rumah rasanya gimana sih? Kalau ada orang tua gitu rasanya takut atau gimana?		
42.	I	:	Kaya takut	Sering menjadi pelampiasan emosi orang tua.	Timbul ketidakadilan dan luka emosional; merasa tidak dihargai.
43.	P	:	Nah lalu ketika orang tuanya SA lagi ada masalah mereka tuh gimana sih di rumah?		

44.	I	:	Jadi yang kena omongannya tuh aku contohnya kayak misalnya lagi ada masalah tapi omongannya tuh aku kayak rumah itu jangan males-malesan gitu padahal disitu kondisinya aku tuh habis ngebersihin rumah		
45.	P	:	Hubungannya SA nih dengan keluarga besar antara keluarga besarnya ayah dan ibu-ibu itu bagaimana sih?		
46.	I	:	Kayak baik-baik aja kalau itu		
47.	P	:	Tapi lebih deketnya hubungannya ke keluarga siapa?		
48.	I	:	Ke keluarga ayah		
49.	P	:	Kenapa tuh bisa deket sama keluarganya ayah?		
50.	I	:	Orangnya tuh kayak baik-baik gitu		
51.	P	:	Ada yang seumuran gak sih sama SA?		
52.	I	:	Ada		
53.	P	:	Ada berapa orang?		
54.	I	:	Satu orang		
55.	P	:	Kalau sama keluarga ibu?		
56.	I	:	Gak ada		
57.	P	:	Tapi suka sharing-sharing gitu gak sih soal kehidupan sekolah gitu?		
58.	I	:	Gak pernah		
59.	P	:	Kalau hubungan keluarga ini sama keluarga besar kayak keluarga SA sama keluarga besar antara ibu dan ayah itu gimana?		
60.	I	:	Kayak kadang suka agak berantem gitu itu		
61.	P	:	Keluarga mana?		
62.	I	:	Keluarga mama		
63.	P	:	Jadi memang ada masalah?		

64.	I	:	Iya		
65.	P	:	Tapi kalau sama keluarga ayah?		
66.	I	:	Baik-baik aja		
67.	P	:	Nah lalu peran anggota keluarga lainnya kalau keluarganya SA itu lagi ada masalah itu gimana?		
68.	I	:	Kadang suka kalau lagi ada masalah suka ditumpangin dulu di rumahnya gitu waktu itu juga sempat kena diusir begitu		
69.	P	:	Diusirnya gimana?		
70.	I	:	Kayak kamu pergi aja dari rumah gitu		
71.	P	:	Itu siapa yang berantem?		
72.	I	:	Ayah		
73.	P	:	Terus kamu? Di situasi itu kemana?		
74.	I	:	Ke rumah nenek		
75.	P	:	Nenek dari?		
76.	I	:	Dari mama		
77.	P	:	SA pernah ga sih melakukan kegiatan yang menyimpang seperti melukai diri?		
78.	I	:	Kalau itu belum pernah paling cuman nangis		
79.	P	:	Oh nangis, tapi pernah ga sih dek perilaku gitu kayak selain melukai diri itu pernah gak, kaya mencubit atau membanting benda ke tubuh sendiri atau menyulut api ke tubuh sendiri pernah membanting barang?		
80.	I	:	Pernah	Melampiaskan kemarahan dengan membanting barang.	Coping maladaptif sebagai pelampiasan tekanan emosi dan ketidakberdayaan.
81.	P	:	Apa yang dek SA rasakan?		

82.	I	:	Kayak kesel gitu sama semuanya kayak udah capek tapi setelah melakukan itu agak lumayan tenang lumayan tenang merasa agak puas gitu sama emosinya		
83.	P	:	Hubungan kamu sama ibu pas lagi kecil itu gimana?		
84.	I	:	Kalau kecil itu kayak deket banget, pas semenjak ada adik kayak lumayan kurang, dulu kayak sering kesana kesini, suka main gitu disuapin gitu keliling-keliling gitu		
85.	P	:	Terus kalau misalnya SD dianterin gak?		
86.	I	:	Kalau sd dianterin sampai kelas 4		
87.	P	:	Itu masih sebelum punya adik ya?		
88.	I	:	Iya		
89.	P	:	Menurut dek SA tingkat kedekatan emosional dengan ibu itu gimana?		
90.	I	:	Kalau lagi emosi gitu misalnya lagi capek terus dibikin lama-lama cuma bisa nangis aja kayak capek		
91.	P	:	Jadi dek SA tuh merasa kadang lelah gitu ya?		
92.	I	:	Karena suka marah-marahan gitu terus ibu menyikapinya kayak dibalik marah-marahan juga kalau liat SA lagi nangis cuman diem doang		
93.	P	:	Kalau frekuensi kualitasnya untuk komunikasi antara mamah sama dek SA setiap hari gimana?		
94.	I	:	Jarang sih aku kalau di sekolah jadi gak ada komunikasi kayak gimana		

			hari ini di sekolah pelajarannya apa yang susah, gak ada		
95.	P	:	Mama tau gak kalau hari ini dek SA lagi nangis?		
96.	I	:	Enggak		
97.	P	:	Nah menurut dek SA perhatian dan kepedulian mamah tuh gimana sih setiap hari?		
98.	I	:	Paling kalau dulu tuh kayak cuma disuruh makan doang terus mandi sama disuruh cepet-cepet		
99.	P	:	Jadi kalau boleh tau sehari itu interaksinya berapa lama?		
100.	I	:	Paling berapa ya, 15 menit atau enggak 5 menit	Interaksi ibu-anak sangat terbatas secara kuantitas.	Rasa kehilangan keterhubungan emosional; isolasi psikologis.
101.	P	:	Kemudian, menurut kamu, pengalaman positif apa sih yang bermakna sama ibu?		
102.	I	:	Biasanya tuh kayak pergi main berdua.		
103.	P	:	Mainnya ke mana?		
104.	I	:	Kadang kayak ke pasar, kalau sekarang enggak		
105.	P	:	Menurut kamu sendiri, peran-peran ibu itu gimana?		
106.	I	:	Peran ibu tuh kayak sering marah-marah aja gitu, sering bentak-bentak	SA melihat ibunya sebagai figur dominan yang sering marah.	Pengalaman afeksi yang diwarnai agresi verbal; menurunkan rasa aman.
107.	P	:	Biasanya kalau marah itu karena apa?		
108.	I	:	Karena mungkin melihat aku tuh kayak cuma main hp doang, padahal aku lagi nenangin pikiran. Tapi biasanya kalau mama nyuruh sesuatu, aku suka langsung berangkat, tapi tetap merasa kayak salah		

109.	P	:	Kalau menurut kamu pribadi, perasaan kamu kalau nggak ada sosok ibu itu gimana?		
110.	I	:	Kayak sepi aja gitu. Intinya rumah tuh kayak jadi sepi. Biasanya ada mama di rumah.		
111.	P	:	Harapan kamu untuk peran ibu di masa depan, maunya tuh mama kayak gimana?		
112.	I	:	Kayak jangan marah-marah terus, jangan bentak-bentak marah. Mama nggak pernah ngomong santai, jadi perasaannya kayak dimarahin terus.	Harapan agar ibu menjadi lebih lembut.	Kebutuhan akan kedekatan emosional dan komunikasi sehat.
113.	P	:	Kenyamanan kamu dalam mengungkapkan perasaan atau cerita soal mama itu gimana? Nyaman nggak?		
114.	I	:	Kurang nyaman.		
115.	P	:	Kenapa?		
116.	I	:	Kadang kalau cerita-cerita tuh malah aku yang dimarahin.	Tidak nyaman membuka perasaan karena sering mendapat respons negatif.	Penolakan emosional membuat SA memilih memendam perasaan.
117.	P	:	Jadi padahal mau membuka perasaan, tapi responsnya malah dimarahin?		
118.	I	:	Iya.		
119.	P	:	Pernah ceritanya soal apa?		
120.	I	:	Kayak keseharian aku, terus kalau aku di sekolah gimana...		
121.	P	:	Tapi mama welcome nggak sih? Menerima cerita-cerita atau malah acuh?		
122.	I	:	Kadang tiba-tiba nggak dengerin		
123.	P	:	Menurut kamu, ada nggak sih hubungan dari ibu		

			yang memengaruhi kestabilan emosimu?		
124.	I	:	Ada.		
125.	P	:	Kalau misalnya ibunya lagi senang, kamu gimana?		
126.	I	:	Ikut senang juga, karena ibu baik, nggak bentak-bentak. Jadi perasaannya baik.	Emosi SA dipengaruhi oleh emosi ibunya.	Keterikatan emosional yang tinggi namun tidak stabil.
127.	P	:	Tapi kalau ibunya lagi marah-marah?		
128.	I	:	Mood juga jadi jelek.		
129.	P	:	Dari perasaan kayak kurang dipahami sama ibu itu, ada nggak sih dorongan untuk menyakiti diri sendiri?		
130.	I	:	Ada, kadang.		
131.	P	:	Kadang kamu ngerasa gimana?		
132.	I	:	Kayak rasanya pengen pergi jauh-jauh.	Timbul dorongan ingin lari dari situasi sulit.	Gejala distress emosional mendalam dan keinginan menghindar.
133.	P	:	Terus apa yang kamu lakukan ketika punya pikiran kayak gitu?		
134.	I	:	Paling cuma nangis terus di kamar, terus setelah nangis itu udah lega, udah kayak biasa lagi.	Menangis menjadi strategi coping utama.	Tidak adanya dukungan eksternal menyebabkan pengelolaan emosi secara internal yang tidak sehat.

Deskripsi Struktural

SA adalah seorang remaja perempuan berusia 14 tahun yang merupakan anak sulung dari dua bersaudara. Ia tinggal di daerah Nambo bersama keluarganya. Sebagai anak pertama, SA memiliki tanggung jawab moral yang lebih besar, tetapi dalam kesehariannya ia tidak merasakan kedekatan emosional dengan kedua orang tuanya, terutama dengan ibu. Meskipun berada dalam satu rumah, hubungan antara SA dan kedua orang tuanya cenderung datar dan minim interaksi mendalam. baret

baret

Berdasarkan pengakuan SA, pola asuh yang diterapkan orang tuanya, khususnya ibu, cenderung bersifat otoriter. SA merasa dituntut untuk memenuhi ekspektasi tertentu, seperti masuk ke sekolah unggulan atau meningkatkan nilai akademiknya, tanpa adanya pendampingan nyata seperti bantuan belajar atau bimbingan tambahan. Ia merasa ditekan secara emosional, tetapi tidak mendapatkan dukungan yang memadai. Tuntutan tersebut hanya berupa perintah dan tekanan, bukan ajakan kerja sama atau pendampingan yang bersifat demokratis. Tidak adanya dukungan ini memperparah ketegangan antara S dan ibunya, membuatnya merasa sendirian dalam menghadapi tekanan hidupnya.

SA menggambarkan situasi rumah sebagai lingkungan yang dingin secara emosional. Interaksi sehari-hari antara S dan ibunya sangat terbatas, bahkan hanya berlangsung sekitar 5 sampai 15 menit per hari, biasanya hanya berupa instruksi seperti makan dan mandi. Komunikasi yang jarang terjadi tersebut tidak mencerminkan relasi emosional yang sehat. Bahkan ketika SA menangis karena merasa kelelahan atau sedih, ibunya hanya diam dan tidak merespons secara empatik. Kondisi ini menyebabkan SA merasa tidak nyaman untuk mengungkapkan perasaannya karena khawatir akan mendapatkan respons negatif atau bahkan dimarahi, yang pada akhirnya membuatnya semakin tertutup.

Kurangnya kedekatan emosional dan minimnya validasi dari orang tua, terutama ibu, memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi psikologis SA. Ia sering merasa tidak dipahami, kesepian, dan tertekan. Emosinya sangat dipengaruhi oleh suasana hati ibunya. Ketika sang ibu dalam kondisi marah, SA merasakan penurunan mood yang drastis, sedangkan ketika ibunya tenang, ia pun merasa lebih lega. Bahkan dalam beberapa kondisi, perasaan tertekan itu memunculkan keinginan untuk menyakiti diri atau pergi jauh, meskipun belum sampai pada tindakan melukai tubuh secara langsung. SA mengaku pernah membanting barang sebagai bentuk pelampiasan emosi, dan merasa sedikit lega setelahnya. Hal ini menunjukkan bahwa ia sedang berjuang dengan kestabilan emosi yang belum dapat ia kelola dengan baik.

Dalam keterbatasan tersebut, SA masih memiliki harapan agar ibunya dapat berubah menjadi lebih lembut dan tidak melulu marah atau membentak. Ia

menginginkan komunikasi yang lebih santai dan terbuka, di mana ia bisa menyampaikan isi hati tanpa takut dihakimi atau dimarahi. Harapan ini menunjukkan bahwa meskipun SA mengalami luka emosional, ia tetap menginginkan perbaikan hubungan dengan orang tuanya, terutama ibunya. Potensi dukungan emosional dari lingkungan luar, seperti sekolah atau komunitas, sangat penting untuk membantunya melalui masa remaja yang penuh tekanan. SA membutuhkan ruang aman untuk mengekspresikan diri dan mendapatkan bimbingan emosional yang sehat, agar ia dapat tumbuh menjadi individu yang lebih stabil dan percaya diri.

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

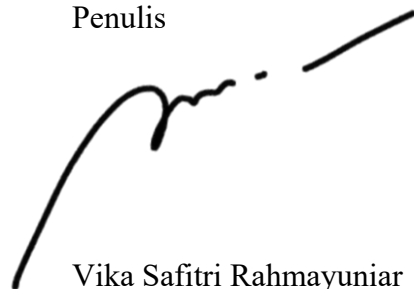
- 1 : Vika Safitri Rahmayuniar
- 2 : Sukoharjo, 6 Desember 2002
- 3 : Perempuan
- 4 : Kampung Puspanegara RT 03/RW 02 No. 23, Kecamatan
Citeureup, Kabupaten Bogor
- 5 : +6281358382839
- 6 : vikasafitriahmayuniar@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri Puspanegara 01
2. SMP Negeri 3 Citeureup
3. SMA Negeri 1 Citeureup

Semarang, 24 Juni 2025

Penulis



Vika Safitri Rahmayuniar

NIM. 2107016123