



PESAN TERSEMBUNYI DIBALIK LUKA: PENYEBAB PERILAKU SELF HARM PADA GENERASI Z

Avina Linda Setyowati¹, Mirna Nur Alia Abdullah², Muhammad Retsa Rizaldi Mujayapura³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Sosiologi, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial,
Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

Email: ¹avinalinda.27@upi.edu, ²alyamirna@upi.edu, ³retsa98@upi.edu

ABSTRAK

Self harm merupakan perilaku melukai diri sendiri tanpa keinginan bunuh diri. Perilaku self harm saat ini marak terjadi dikalangan remaja khususnya pada generasi Z. Generasi Z tumbuh pada zaman perkembangan teknologi yang sangat pesat dan perubahan sosial yang mengakibatkan banyaknya tekanan sosial yang diterima oleh generasi Z. Perilaku self harm dilakukan dengan beberapa tujuan salah satunya adalah sebagai upaya mengekspresikan perasaan stress, depresi, kecemasan dan kesedihan yang tidak dapat diungkapkan. Artikel ini bertujuan untuk memberikan edukasi terkait faktor-faktor penyebab perilaku self harm pada generasi Z. Metode yang digunakan dalam penyusunan artikel ini adalah studi literatur. Dalam artikel ini menjelaskan beberapa faktor penyebab self harm dari perspektif teori interaksionisme simbolik. Hasil dari artikel ini menjelaskan faktor penyebab terjadinya self harm yaitu adanya tekanan sosial baik itu tekanan akademik maupun non akademik, generasi Z sebagai korban bullying, ketidakharmonisan keluarga, adanya kesulitan atau permasalahan dalam hubungan keluarga, pertemanan dan percintaan, perasaan kesepian dan pengaruh interaksi dan media sosial. Hasil pengamatan dan interaksi sosial yang tidak sehat dapat memicu terjadinya self harm karena dapat mempengaruhi pola pikir individu untuk melakukan self harm. Self harm dapat dijadikan sebagai simbol yang dapat menjelaskan salah satu cara seseorang untuk mengungkapkan rasa sakit yang dirasakan.

Kata Kunci: Generasi Z, Interaksionisme Simbolik, Self Harm

ABSTRACT

Self harm is the behaviour of injuring oneself without suicidal intent. The act of self-harm became increasingly prevalent among teenagers, particularly within Generation Z. Generation Z grew up in an era of rapid technological advancement and social change, which resulted in significant social pressures. Self-harm was carried out for various reasons, one of which was as an attempt to express emotion, stress, depression and sadness that could not be conveyed. This article aimed to provide education regarding the factors contributing to self-harming behaviour among Generation Z. The method employed contributes to self-harm from the perspective of symbolic interactionism theory. The findings of this article highlight the factors that cause self-harm, including social pressure, both academic and non-academic, generation Z as victims of bullying, family disharmony, difficulties or problems in family, friendship or romantic relationships,

loneliness and the influence of social interactions and social media. Unhealthy observations and interactions can trigger self-harm, as they can affect an individual's thought patterns, leading them to engage in self-harming behaviour. Self-harm can be seen as a symbol carrying a specific meaning. It is often used as a means for individuals to express the pain they feel.

Keywords: *Generation Z, Self Harm, Symbolic Interactionsm*

A. PENDAHULUAN

Generasi Z atau generasi internet (igeneration) merupakan sebutan pada generasi yang terlahir pada tahun 1997-2012. Generasi Z tumbuh dan berkembang di era berkembang pesatnya teknologi yang membuatnya bergantung pada teknologi. Generasi Z memiliki kemampuan yang luar biasa dalam memanfaatkan berbagai sumber informasi dan tidak pernah terlepas dari smartphone dan selalu terhubung dengan internet. Dengan teknologi yang ada ditangan mereka, generasi Z dapat mengakses berbagai informasi dengan mudah (Kristyowati & Sekolah Tinggi Theologi Indonesia Manadi, 2021) [1]. Terdapat beberapa karakteristik dari generasi Z yaitu gemar mengeksplor pengetahuan baru, memanfaatkan media sosial dengan berbagai cara, fokus pada pekerjaan, memprioritaskan diri sendiri untuk berkembang dan menariknya, sebagian besar dari mereka bahkan sudah memiliki penghasilan yang cukup signifikan. Selain kelebihan, generasi Z juga memiliki karakteristik kelemahannya yaitu mudah mengalami kecemasan dan stress, menyukai hal-hal yang instan, perilaku konsumtif dan biasanya bertindak sesuai kehendaknya sendiri.

Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa generasi Z cenderung lebih rentan terhadap stress, depresi, kecemasan, melakukan self harm serta gangguan makan. Dalam era modern ini, perhatian terhadap kesehatan mental semakin meningkat, seiring dengan adanya perubahan gaya hidup dan kemajuan teknologi yang dapat menciptakan tantangan baru dalam menjaga kesejahteraan mental setiap individu (Muhammad Daffa Al Fahreza, Ardhytha Luthfiarta, Muhammad Rafid, & Michael Indrawan, 2024) [2]. Kehidupan generasi Z yang tidak bisa dilepaskan dari teknologi dan internet menyebabkan adanya perubahan sosial yang rentan memberikan tekanan terhadap kesehatan mental mereka, baik itu tekanan akademik maupun non akademik seperti masalah dengan keluarga, pertemanan dan percintaan. Pada era saat ini, generasi Z semakin sulit untuk mencari cara menyelesaikan masalah dan mengekspresikan emosi mereka. Sehingga, banyak dari mereka yang menyelesaikan masalahnya dengan cara yang membahayakan salah satunya melakukan self harm. Dengan melakukan self harm, mereka merasa dapat meredakan tekanan atau rasa sakit yang mereka alami.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengungkapkan bahwa sekitar 20% remaja diseluruh dunia melakukan self harm yang mencakup metode seperti memotong, memukul, menggigit, serta membenturkan kepala ke dinding sebagai upaya mengatasi rasa sakit emosional (Saputra et al., 2022) [3]. Self Harm diartikan sebagai strategi perlindungan diri yang digunakan individu untuk mengurangi rasa sakit psikologis yang dialaminya atau untuk mencapai kembali keseimbangan emosionalnya (Afrianti, 2020) [4]. Self harm dapat dipahami sebagai suatu bentuk kegagalan individu dalam mengatasi stress yang dihadapinya. Perilaku self harm saat ini sedang marak dilakukan oleh generasi Z. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh YouGov Ombinus mengungkapkan bahwa terdapat 45% dari populasi dewasa muda sering kali melakukan tindakan self harm. Frekuensi yang

palim umum terjadi berkisar antara 2 hingga 5 kali. Dari total 1.018 responden yang berpartisipasi dalam kegiatan survei tersebut, lebih dari sepertiga yaitu sekitar 36% mengaku pernah melakukan self harm (Kandar, Dwi Cahyaningrum, & Kusuma Dewi, 2024) [5]. Jumlah presentase ini banyak didominasi oleh masyarakat usia muda yakni berkisar 18-24 tahun, dengan persentase 45% dan dari data tersebut sebesar 93% yang melakukan self harm adalah perempuan.

Meskipun self harm merupakan suatu mekanisme koping yang tidak sehat, namun banyak orang khususnya generasi Z yang terjerat dalam perilaku ini karena dianggap sebagai salah satu cara yang efektif untuk meredakan tekanan hingga pada akhirnya dapat menimbulkan kecanduan (Amelia Azzahra. Sri Wahyuni & Arneliwati, 2023) [6]. Terdapat berbagai bentuk penyaluran self harm seperti menyayat tangan dengan benda tajam (serpihan kaca, silet, pisau, jarum pentul), membenturkan kepala ke dinding, menjambak rambut sendiri, membakar kulit (korek api, rokok) dan mencakar diri sendiri. Hal tersebut menyebabkan adanya luka fisik pada diri individu. Namun, dibalik luka pada tubuhnya memiliki pesan dan makna yang tersirat.

Self harm dapat dilihat dari sudut pandang dari salah satu teori sosiologi yaitu teori interaksionisme simbolik. Teori interaksionisme simbolik memfokuskan pentingnya hubungan antara simbol dan interaksi. Pada dasarnya, pendekatan ini berfokus pada individu sebagai pusat dari proses komunikasi tersebut (Efendi, Fadila, Tariq, Pratama, & Azmi, 2024) [7]. Seorang tokoh filsafat dalam bidang sosiologi dan psikologi sosial yaitu George Harbert Mead menyatakan, tindakan manusia dipengaruhi oleh pemaknaan yang mereka berikan terhadap orang lain, benda dan peristiwa yang mereka alami. Dalam pandangannya ia menyatakan bahwa konsep pikiran (mind), dan diri (self) berasal dari masyarakat (society) atau aksi sosial. Jika dikaitkan dengan perilaku self harm, awal mula perilaku self harm yang dilakukan oleh generasi Z berasal dari hasil pengamatan atau interaksi sosial di masyarakat sekitar. Di era canggih nya teknologi saat ini, banyak sekali konten-konten di media soaial yang membahas tentang self harm, hal tersebut dapat mempengaruhi pemikiran individu untuk mengikuti perilaku self harm. Selain itu, self harm dapat menjadi suatu simbol yang memiliki makna tertentu terhadap tindakan yang mereka lakukan. Bekas luka yang dihasilkan melalui self harm memberikan sebuah makna bahwa luka tersebut menggambarkan perasaan emosional seseorang.

Dalam penelitian ini, akan membahas mengenai beberapa hal seperti (1) apa yang menyebabkan perilaku self harm marak terjadi pada generasi Z?, (2) bagaimana teori interaksionisme simbolik melihat fenomena self harm pada generasi Z?. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan wawasan mengenai penyebab terjadi nya self harm dikalangan generasi Z dan dapat dijadikan sebagai upaya mengatasi terjadinya self harm pada generasi Z.

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan ilmu pengetahuan, khususnya dalam kajian sosiologi. Pendekatan yang digunakan adalah teori interaksonisme simbolik yang diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara simbol-simbol sosial dan perilaku self harm yang sering dilakukan oleh generasi Z. Meningkatkan kesadaran tentang pentingnya memperhatikan kesehatan mental individu khususnya generasi Z serta memberikan informasi terkait dampak negatif dari perilaku self harm. Memfasilitasi pemahaman tentang penyebab dan pola perilaku self harm dikalangan generasi Z sehingga dukungan emosional dan sosial yang tepat dapat diberikan.

B. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan oleh peneliti adalah studi literature review. Ada pula tahapan untuk studi literature review dengan cara memilih dan menganalisis artikel ilmiah yang sesuai dengan topik yang diteliti. Tulisan ini membahas berbagai artikel yang mengkaji perilaku self harm yang sering dilakukan oleh generasi Z. Untuk mencari dan mengumpulkan data, penulis menggunakan kata kunci di situs pencarian Google Scholar dengan kata kunci "self harm, penyebab perilaku self harm, generasi Z dan interaksionisme simbolik". Hasilnya terdapat 17 artikel yang sesuai dengan topik yang dikaji.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Self harm disebut dengan melukai diri sendiri dengan sengaja tanpa keinginan untuk bunuh diri. Keinginan untuk bunuh diri dan keinginan melukai diri sendiri memiliki perbedaan, namun sejumlah penelitian menunjukkan adanya hubungan timbal balik yang erat antara keduanya. Faktanya, self harm sendiri sering kali menjadi indikasi yang jelas bahwa seseorang mungkin mempertimbangkan untuk melakukan percobaan bunuh diri (Yusfitri Nursyahwalny M et al., 2023) [8]. Perilaku Self harm seringkali terjadi sebagai suatu respons seseorang untuk mengekspresikan emosi atau perasaan yang sedang dirasakan. Fenomena ini juga dapat dilihat sebagai salah satu aspek dari kesehatan mental, dimana individu menggunakan mekanisme koping maladaptif (strategi untuk menangani stress) dengan mengalami rasa sakit fisik sebagai cara untuk menghadapi stress atau tekanan emosional yang sedang mereka alami (Mutiara Insani & Ina Savira, 2022) [9]. Seseorang yang mengatasi stress atau tekanan emosional dengan melakukan Self Injury atau yang sering disebut juga dengan Non Suicidal Self Injury (NSSI). Self Injury atau NSSI merupakan tindakan melukai diri sendiri tanpa tujuan untuk bunuh diri, hal ini sering kali menjadi cara seseorang untuk mengekspresikan atau menyalurkan emosinya (Tarigan & Apsari, 2022) [10]. Inti dari perilaku ini terletak pada perpindahan dari rasa sakit psikologis ke fisik. Ketika seseorang melakukan self harm, mereka sering kali merasakan ketenangan jiwa atau hati dari rasa sakit yang menjadi pengganti derita emosional yang mereka alami. Penyayat kulit atau self cutting adalah salah satu bentuk tindakan self harm yang paling umum dilakukan dikalangan generasi Z. Selain itu, tindakan meracuni diri sendiri juga merupakan jenis self harm yang sering dijumpai dirumah sakit (Anugrah, Karima, Made, Padma, & Binti, 2023) [11]. Menurut Strong terdapat tiga jenis self harm yaitu (1) Self-Mutilation, merupakan fenomena ketika individu menyakiti dirinya dengan tindakan yang cukup parah dan tidak dapat dipulihkan kembali. Perilaku ini biasanya terjadi pada individu yang tengah mengalami psikosis. Contoh dari Self-Mutilation seperti memotong jari-jari kaki. (2) Stereotypic self-injury, merupakan jenis perilaku self harm yang tidak tergolong parah namun dilakukan dengan intensitas yang sering. Perilaku ini biasanya terlihat pada individu yang mengalami gangguan neurologis seperti autisme atau sindrome Tourette. Contoh dari Stereotypic self-injury seperti membenturkan kepala ke dinding. (3) Moderate/superficial self-mutilation, merupakan jenis perilaku self yang paling umum dilakukan oleh individu. Contoh dari Moderate/superficial self-mutilation seperti menyayat tangan, membakar kulit dan berbagai tindakan lainnya (Fenti Zahara Nasution & Selly Anggraini, 2021) [12].

Dengan berbagai bentuk tindakan self harm yang membahayakan dapat mengartikan bahwa self harm bukan semata-mata perilaku yang dapat dinormalisasikan oleh generasi Z. Dibalik luka dari perilaku self harm, pasti memiliki makna tentang suatu alasan mereka melakukan self harm. Self harm merupakan bentuk tindakan terhadap stress dan coping yang tidak baik. Umumnya, self harm dilakukan untuk mengurangi rasa stress, depresi, kesedihan, kemarahan yang dirasakannya. Dengan melakukan self harm mereka merasakan adanya ketenangan atau kesenangan hati karena mereka dapat mengungkapkan atau mengekspresikan perasaan mereka pada luka yang mereka buat. Beberapa faktor penyebab terjadinya self harm seperti (1) Tekanan sosial, Pada era globalisasi saat ini memberikan berbagai tekanan sosial kepada generasi Z baik itu tekanan akademik maupun tekanan non-akademik. Tekanan inilah yang dapat menjadi faktor penyebab terjadinya self harm. Adanya ekspektasi yang berlebihan baik itu dari keluarga, teman dan lingkungan sekitar untuk memenuhi standar tertentu dapat dimaknai secara pribadi dan dapat menimbulkan stress. Kesulitan atau permasalahan yang muncul dalam lingkungan keluarga, pertemanan atau percintaan dapat mendorong seseorang untuk melakukan self harm sebagai cara untuk mengekspresikan rasa sakit yang tidak sanggup disampaikan dengan kata-kata. Dengan demikian, self harm dapat dipahami sebagai konsekuensi dari makna negatif yang terbentuk melalui interaksi sosial dan harapan dari lingkungan sekitar. (2) Pengaruh Bullying, Pengaruh bullying dapat memicu terjadinya self harm, banyak dari generasi Z yang menjadi sasaran bullying baik dilingkungan sekolah, lingkungan kerja, lingkungan tempat tinggal dan media sosial. Bullying yang dialami dapat berupa kekerasan verbal maupun fisik yang dapat menyebabkan tekanan emosional yang berat. Bullying dapat dimaknai oleh korban sebagai tindakan penghinaan dan penolakan yang membentuk makna negatif tentang diri mereka sendiri seperti kehilangan rasa percaya diri dan merasa bahwa mereka tidak berharga. Perasaan ini yang membuat mereka semakin tertutup dan sulit untuk meminta bantuan hingga kondisi kesehatan mental mereka semakin memburuk. (3) Ketidakharmonisan keluarga, ketidakharmonisan keluarga juga dapat menjadi faktor penyebab terjadinya self harm. Ketidakharmonisan keluarga terjadi ketika seseorang mengalami kurangnya kasih sayang yang diberikan oleh kedua orang tua mereka, maraknya keributan yang terjadi dilingkungan keluarga, kurangnya komunikasi antar anggota keluarga dan perceraian orang tua. Hal ini dapat memberikan makna negatif kepada individu seperti sedih, trauma, rasa bersalah dan merasa tidak dicintai. Ketidakharmonisan keluarga juga menyebabkan kurangnya dukungan emosional yang membuat mereka semakin merasa tidak berharga. Saat tidak mendapatkan dukungan emosional, seseorang mungkin mengekspresikan rasa sakit tersebut melalui tindakan self harm. Karena self harm dianggap sebagai simbol penderitaan yang tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata. (4) Kesepian, kesepian merupakan salah satu perasaan yang marak dirasakan oleh generasi Z. Kesepian menjadi salah satu penyebab terjadinya self harm. Pernyataan ini didukung dengan penelitian yang menyatakan bahwa kesepian berkontribusi sebesar 10,8% terhadap perilaku self harm (Mesiono, Arsyad Junaidi, Nasution Sakholid, 2017) [13]. Kesepian merupakan suatu pengalaman subjektif yang mencakup perasaan kesendirian yang mendalam dan berlangsung secara terus-menerus. Dalam kondisi ini, seseorang dapat memaknai dirinya terasingkan dari interaksi sosial yang berarti jika keadaan ini berlanjut dapat memberikan dampak negatif terhadap individu.

Kesepian akan muncul ketika seseorang merasa terasingkan, tidak dianggap dan tidak bermakna dalam interaksi sosial. Hal ini memicu seseorang melakukan self harm karena tidak adanya dukungan sosial dan kurangnya kasih sayang dari lingkungan sekitar, sehingga mereka tidak dapat mengungkapkan atau mengekspresikan perasaan emosional mereka dengan kata-kata dan mereka menyalurkan perasaan emosionalnya dengan melakukan self harm. (5) Pengaruh interaksi sosial dan media sosial. Generasi Z yang hidup dikelilingi dengan media sosial memudahkan mereka untuk membuat dan mendapatkan informasi melalui konten di media sosial. Media sosial dapat membentuk makna diri individu melalui interaksi sosial dan simbol-simbol yang ada disekitarnya. Selain itu, media sosial menjadi salah satu faktor utama yang mempengaruhi meningkatnya kecemasan dan risiko perilaku berbahaya pada generasi Z. Dalam beberapa penelitian, mengungkapkan bahwa paparan media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku self harm, dengan persentase mencapai 45,8% (Jihan Salsabila & Rahmasari, 2024) [14]. Penggunaan media sosial yang berfokus pada pencarian penilaian sosial, ketakutan akan kehilangan informasi (FOMO), serta tekanan untuk terlihat sempurna di media sosial dapat mengganggu kesehatan mental para penggunanya (Rossianah, 2024) [15]. Saat ini banyak sekali konten di media sosial yang berkaitan dengan self harm, konten ini dapat menimbulkan perasaan penasaran dan dapat dijadikan sebagai referensi mereka untuk melakukan perilaku tersebut. Tak jarang dari mereka yang kerap membagikan hasil luka dari self harm di media sosial yang menunjukkan betapa besar peran media sosial dalam meningkatkan risiko self harm dikalangan generasi Z. Hal ini semakin diperburuk oleh fakta bahwa algoritma platform media sosial belum mampu membedakan antara konten yang berbahaya dan yang tidak.

Fenomena self harm dapat dilihat dari sudut pandang sosiologis dengan dikaitkan dengan teori interaksionisme simbolik. Interaksi adalah sebuah proses timbal balik dimana suatu kelompok terpengaruhi oleh reaksi dari pihak lain. Dalam hal ini, interaksi dapat mempengaruhi perilaku orang-orang disekitarnya. Seluruh proses interaksi tersebut bersifat simbolis, dimana makna-makna dibentuk melalui pemikiran dan akal sehat manusia. Teori interaksionisme simbolik dinyatakan oleh seorang tokoh filsafat dalam bidang sosiologi dan psikologi sosial yang bernama George Herbert Mead. George Herbert Mead menyatakan tindakan manusia dipengaruhi oleh pemaknaan yang mereka berikan terhadap orang lain, benda dan peristiwa yang mereka alami (Zanki, 2020) [16]. Ia mengatakan bahwa konsep pikiran (mind), konsep diri (self) berasal dari masyarakat (society) atau aksi sosial. (1) Mind, Konsep ini menjelaskan proses berfikir melalui situasi dan merencanakan sebuah tindakan terhadap suatu objek melalui hasil pemikiran. Manusia harus melalui proses berpikir dan melakukan analisis sebelum mengambil tindakan atau keputusan. (2) Self, Menurut George Herbert Mead, konsep ini menjelaskan kemampuan seseorang untuk memandang dirinya sebagai sebuah objek. Artinya, konsep diri ialah kemampuan untuk dapat menjadikan diri sendiri sebagai suatu objek, yang berarti diri adalah sebuah kemampuan khas yang dimiliki manusia untuk dapat menjadi subjek dan objek. Dalam pandangannya Mead menggambarkan diri sebagai suatu proses sosial yang terjalin melalui komunikasi antarindividu. Diri seseorang dapat berkembang ketika individu memperoleh pengalaman baru dan dapat memberikan makna pada setiap pengalaman yang mereka jalani (Tiara & Lasnawati, 2022) [17]. (3) Society, Masyarakat merupakan sebuah konsep yang

terbentuk secara holistik dalam suatu lingkungan sosial. Pemahaman individu tentang dirinya sendiri sering kali muncul setelah mereka berinteraksi dengan masyarakat secara keseluruhan. Menurut Mead, masyarakat diartikan sebagai sekumpulan respons yang dilakukan oleh individu untuk membentuk identitas mereka.

Jika dilihat dari sudut pandang teori interaksionisme simbolik, perilaku self harm yang dilakukan oleh generasi Z tidak hanya dipahami sebagai tindakan biologis atau psikologis individual. Self harm terjadi sebagai hasil dari proses interaksi dan pengamatan sosial yang kompleks. Teori ini menegaskan bahwa individu membangun makna dan identitas diri mereka melalui interaksi sosial, simbol-simbol dan interpretasi terhadap pengalaman yang mereka alami. Adanya proses pengamatan dan interaksi sosial baik itu di lingkungan sekitar atau media sosial dapat memberikan pengaruh kepada generasi Z untuk melakukan self harm. Selain itu, self harm dapat dijadikan sebagai simbol yang memiliki pesan atau makna tersendiri. Simbol yang berupa bekas luka hasil self harm memberikan sebuah makna bahwa luka tersebut menggambarkan perasaan emosionalnya. Self harm disimbolkan sebagai salah satu cara seseorang untuk mengungkapkan atau menekspresikan perasaan emosional yang mereka alami.

D. KESIMPULAN

Dari hasil pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa self harm merupakan sebuah tindakan menyakiti diri sendiri yang dilakukan tanpa ada keinginan untuk bunuh diri. Fenomena self harm saat ini cukup marak dilakukan oleh generasi Z dengan usia berkisar 18-24 tahun dan didominasi oleh perempuan. Bentuk self harm yang umum dilakukan seperti menyayat tangan dengan benda tajam, membenturkan kepala ke dinding, membakar kulit, mencakar kulit bahkan hingga memotong bagian tubuh seperti jari-jari kaki atau tangan. Perilaku ini tidak semata-mata dilakukan tanpa didasari suatu alasan. Penyebab terjadinya self harm pada generasi Z sangat beragam seperti tekanan sosial, korban bullying, ketidakharmonisan keluarga, kesepian dan pengaruh interaksi sosial dan media sosial. Jika dilihat dari sudut pandang teori interaksionisme simbolik, self harm terjadi karena proses interaksi sosial atau hasil pengamatan lingkungan sekitar. Proses interaksi yang tidak sehat dapat memicu perilaku self harm. Selain itu konten-konten yang tersebar di media sosial mengenai self harm dapat mempengaruhi pola pikir individu untuk melakukan self harm. Selain itu, self harm dapat dijadikan sebagai simbol yang memiliki makna tertentu. Self harm dijadikan sebagai simbol yang dapat menjelaskan salah satu cara seseorang untuk mengungkapkan rasa sakit yang dirasakan.

Faktanya, faktor penyebab self harm pada generasi Z terjadi karena pengaruh perasaan emosional yang tidak dapat diungkapkan melalui kata-kata. Untuk mengurangi terjadinya self harm yang semakin meningkat sebaiknya pemerintah, keluarga, teman sebaya dan lingkungan sekitarnya dapat memahami pentingnya kesehatan mental dan bahaya self harm. Upaya ini dapat dilakukan dengan memberikan empati yang lebih kepada individu yang sedang mengalami suatu permasalahan, menciptakan konten-konten edukasi terhadap pentingnya kesehatan mental dan bahaya self harm, memberikan dan meningkatkan dukungan emosional baik dari lingkungan keluarga, teman sebaya dan lingkungan sekitar dan mendorong mereka untuk melakukan aktivitas dan keterampilan yang mereka sukai sebagai cara untuk mengekspresikan perasaan

emosional yang mereka alami. Proses komunikasi yang baik dengan orang tua juga dapat mengurangi self harm, strategi koping yang positif dan sehat dapat memberikan dampak yang baik untuk menghindari self harm.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kristyowati, Y., & Sekolah Tinggi Theologi Indonesia Manado. 2021. Generasi "Z" Dan Strategi Melayaninya. *J. Teologi dan Pendidikan Kristiani*. Manado: Sekolah Tinggi Theologi Manado.
- [2] Muhammad Daffa Al Fahreza, Ardytha Luthfiarta, Muhammad Rafid, & Michael Indrawan. 2024. Analisis Sentimen: Pengaruh Jam Kerja Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z. *J. of Applied Computer Science and Technology*. Semarang: Fakultas Ilmu Komputer .
- [3] Saputra, M. R et al., 2022. Kerentanan Self Harm Pada Remaja Di Era Modernisasi. *Proceeding Conference On Psychology And Behaviorial Sciences*. Palembang: Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Universitas Bima Darma Palembang. Lampung: Universitas Muhammadiyah Lampung. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.
- [4] Afrianti, R. 2020. Intensi Melukai Diri Remaja Ditinjau Berdasarkan Pola Komunikasi Orang Tua. *Mediapsi*. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- [5] Kandar, Dwi Cahyaningrum, D., & Kusuma Dewi, R. 2024. Manajemen Individu dengan Resiko Self-Harm: Mengelola Resiko dan Bahayanya pada Diri Sendiri. *J. Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*: 12 (1) 1-8. Semarang.
- [6] Amelia Azzahra, Sri Wahyuni, & Arneliwati, A. 2023. Hubungan Stres Akademik Dan Non Akademis Terhadap Perilaku Self Harm Pada Mahasiswa Universitas Riau. *J. Nurse*, 6(1), 1-12. Riau: Fakultas Keperawatan .
- [7] Efendi, E., Fadila, F., Tariq, K., Pratama, T., & Azmi, W. 2024. Interaksionisme Simbolik dan Praktamis. *Da'watuna: J. of Communication and Islamic Broadcasting*, 4(3), 1088-1095. Sumatera Utara: Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- [8] Yusfitri Nursyahwalny M et al., 2023. Pencegahan Self-Harm Melalui Webinar Self-Harm To Self Love. *Joong-Ki: J. Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 196-200. Makasar: Universitas Negeri Makasar.
- [9] Mutiara Insani, S., & Ina Savira, S. 2022. Studi Kasus : Faktor Penyebab Perilaku Self-Harm Pada Remaja Perempuan Case Study: Causative Factor Self-Harm Behavior in Adolescent Female. *J. Penelitian Psikologi*, 10(2), 439-454. Surabaya: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya.
- [10] Tarigan, T., & Apsari, N. C. 2022. Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (Self-Harm or Self-Injuring Behavior By Adolescents). *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 213. Bandung: Universitas Padjajaran.
- [11] Anugrah, M. F., Karima, K., Made, N., Padma, S., & Binti, N. A. 2023. Self Harm and Suicide in Adolescents. *J. Biologi Tropis*. Mataram: Fakultas Kedokteran Universitas Mataram.

- [12] Fenty Zahara Nasution, & Selly Angraini. 2021. Gambaran Perilaku Self Harm Pada Remaja. *J. Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(1), 121-137. Medan: Universitas Potensi Utama.
- [13] Mesiono, Arsyad Junaidi, Nasution Sakholid, Susanti Eka, & Daulay Hamidah Sholihatul. 2017. Analisis Faktor Penyebab Perilaku Self Harm Pada Siswa. *J. Tabiyah*. Medan: Universitas Islam Negeri Sumateta Utara.
- [14] Jihan Salsabila, F., & Rahmasari, D. 2024. Pengaruh Paparan Media Sosial TikTok terhadap Perilaku Self Harm pada Remaja The Effect of TikTok Social Media Exposure on Self Harm Behavior in Adolescents. *Character J. Penelitian Psikologi*, 11(2), 894-904. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya.
- [15] Rossianah, I. 2024. Pengaruh Motif Penggunaan Media Sosial Twitter / X Terhadap Kecemasan Dengan Kecenderungan Self Injury Pada Generasi Z. *Indonesian J. of Business Innovation*, 1(1), 205–217. Jakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya .
- [16] Zanki, H. A. 2020. Teori Psikologi Dan Sosial Pendidikan (Teori Interaksi Simbolik). *Scolae: J. of Pedagogy*, 3(2). Palu: Institus Agama Islam Negeri Palu.
- [17] Tiara, P. P., & Lasnawati, L. 2022. Makna Gaya Hidup Sehat Dalam Perpektif Teori Interaksionisme Simbolik. *Humantech: J. Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 1(11), 1627-1638. Universitas Maritim Raja Ali Haji.