

# Self-Harm : Jeritan Diam dari Jiwa Remaja

Category: LifeStyle

14 September 2024



**Prolite** – Di masa remaja, yang dihadapkan pada berbagai tekanan dan tantangan hidup. Salah satu fenomena yang semakin mengkhawatirkan adalah meningkatnya kasus *self-harm* atau melukai diri sendiri.

Tindakan ini seringkali dianggap sebagai upaya untuk mengatasi emosi yang intens dan sulit dikelola.

Namun, apa sebenarnya yang mendorong remaja untuk melakukan tindakan yang tampak destruktif ini? Mari kita bahas lebih dalam.

## Apa Itu Self-Harm?



– freepik

*Self-harm* adalah tindakan sengaja melukai diri sendiri tanpa

niat untuk mengakhiri hidup. Tindakan ini bisa berupa menyayat, membakar, menumbuk, atau bentuk-bentuk lainnya.

Meskipun terlihat ekstrim, tindakan melukai diri sendiri merupakan cara bagi seseorang untuk mencari bantuan, mengelola emosi negatif, atau merasa lebih terhubung dengan diri sendiri.

## Jenis-Jenis dan Penyebab Self-Harm



– Freepik

*Self-harm* memiliki berbagai bentuk, di antaranya:

- **Cutting:** Menyayat kulit dengan benda tajam.
- **Burning:** Membakar kulit dengan api atau benda panas.
- **Hitting:** Menumbuk atau memukul bagian tubuh.
- **Hair pulling:** Mencabut rambut.
- **Head banging:** Membenturkan kepala ke dinding atau benda keras.

Penyebab *self-harm* sangat kompleks dan bervariasi pada setiap individu. Beberapa faktor yang sering dikaitkan dengan tindakan ini adalah:

- **Tekanan emosional:** Merasa tertekan, sedih, marah, atau cemas.
- **Trauma:** Pengalaman traumatis seperti kekerasan, pelecehan, atau kehilangan orang yang dicintai.
- **Kesulitan dalam mengekspresikan emosi:** Sulit mengungkapkan perasaan secara verbal.
- **Perasaan tidak berharga:** Merasa tidak berguna atau tidak layak untuk dicintai.
- **Gangguan mental:** Depresi, kecemasan, gangguan makan, atau gangguan kepribadian borderline.

# Apa Tujuan dan yang Dirasakan Saat Melakukan Self-Harm?



– Freepik

Tujuan melakukan *self-harm* antara lain:

- **Mengurangi intensitas emosi negatif:** Merasa lebih baik setelah meluapkan emosi melalui tindakan fisik.
- **Mendapatkan perhatian:** Mencari bantuan atau dukungan dari orang lain.
- **Mengancam diri sendiri:** Merasa tidak mampu mengatasi masalah dan ingin menghukum diri sendiri.

Orang yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri biasanya merasakan:

- **Rasa sakit fisik:** Sebagai bentuk pelepasan emosi yang terpendam.
- **Rasa lega sementara:** Merasa lebih tenang setelah melukai diri sendiri.
- **Perasaan terhubung:** Merasa lebih dekat dengan diri sendiri atau orang lain yang mengalami hal serupa.

## Dampak Bagi Kesehatan Mental dan Fisik



– Freepik

*Self-harm* memiliki dampak yang serius, baik secara fisik maupun psikologis, di antaranya:

- **Infeksi:** Luka akibat tindakan ini dapat terinfeksi jika tidak dirawat dengan benar.

- **Bekas luka:** Luka yang sembuh dapat meninggalkan bekas luka permanen.
- **Gangguan tidur:** Sulit tidur atau mengalami mimpi buruk.
- **Masalah dalam hubungan:** Sulit menjalin hubungan dengan orang lain.
- **Kecanduan:** Seiring waktu, individu yang melakukan tindakan ini dapat menjadi semakin kebal terhadap rasa sakit fisik. Akibatnya, mereka perlu melukai diri lebih dalam atau lebih sering untuk mendapatkan sensasi yang sama atau lebih intens.
- **Masalah emosional:** Kecanduan melakukan tindakan menyakiti diri sendiri menciptakan siklus yang sulit dihentikan dan semakin memperparah kondisi emosional.
- **Peningkatan risiko bunuh diri:** Meskipun tidak semua orang yang melakukan *self-harm* ingin bunuh diri, tindakan ini dapat meningkatkan risiko bunuh diri.



By Rizkina Diana

*Self-harm* adalah masalah serius yang membutuhkan perhatian dan penanganan yang tepat.

Jika Kamu atau orang yang kamu kenal melakukan *self-harm*, rangkul, dengarkan dengan pengertian dan jangan ragu untuk mencari bantuan profesional.

Terdapat berbagai cara untuk mengatasi hal ini, seperti terapi, pengobatan, dan dukungan dari orang-orang terdekat.

Menjalani hidup emang sangat erat. Namun, ingatlah bahwa Kamu tidak sendirian.