

Gender and Self-Injury in Emerging Adults

Gender dan Self-Injury pada Emerging Adult

Agustina Engry¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Email: agustina-engry@ukwms.ac.id

Wynne Hariyanto³

³Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Widya Manda la Surabaya
Email: wynne.o83@gmail.com

Maria Putri Prasetyo²

²Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Email: mariaputriprasetyo@gmail.com

Made Dharmawan Rama Adhyatma⁴

⁴Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Email: made_dharmawan@ukwms.ac.id

Correspondence:

Agustina Engry

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Email: agustina-engry@ukwms.ac.id

Abstract

Emerging adulthood is a life phase that is particularly vulnerable to significant psychological challenges. Mental health issues, particularly those related to self-injurious behavior, have been increasingly reported among individuals in this developmental stage. In Indonesia, gender stereotypes play a significant role in shaping how emerging adults respond to such challenges. Based on this background, it becomes essential to examine the role of gender in self-injurious behaviors among emerging adults. The participants in this study were individuals aged 18–25 years who had either engaged in or considered engaging in self-injurious behavior. A purposive sampling technique was employed, resulting in a total of 494 respondents, comprising 423 women and 71 men. The statistical analysis was conducted using the Mann–Whitney U Test. The results of the hypothesis testing indicated a p -value < 0.05 (0.035), suggesting a statistically significant difference in the tendency to engage in self-injury between male and female emerging adults. The z -score was -2.108 and the effect size (r) was 0.09 , indicating a small effect size. Furthermore, women exhibited a higher frequency of several forms of self-injury, including scratching themselves, engaging in relationships where they are rejected, deliberately attempting suicide, and intentionally resigning from their jobs.

Keyword: Self-injury, Gender, Emerging adult.

Abstrak

Masa *emerging adulthood* merupakan fase kehidupan yang rentan dengan terjadinya permasalahan yang berat. Persoalan kesehatan mental, khususnya terkait perilaku *self-injury* saat ini ditengarai banyak dilakukan oleh *emerging adult*. Di Indonesia sendiri, stereotip gender menjadi faktor penting bagi *emerging adult* dalam merespon permasalahan sehingga dengan latar belakang tersebut, menjadi penting untuk diteliti bagaimana peran gender terkait perilaku *self-injury* yang dilakukan oleh *emerging adult*. Responden dalam penelitian adalah individu berusia 18-25 tahun dan pernah berniat melukai diri atau pernah melukai diri. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan metode tersebut didapatkan responden total sejumlah 494 orang yang terdiri dari 423 wanita dan 71 pria. Teknik analisis statistik yang digunakan adalah *Mann-Whitney U Test*. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai $p < 0,05$ (0,035) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat kecenderungan *self-injury* pada wanita dan pria *emerging adulthood*. Nilai $z = -2,108$ dan nilai $r = 0,09$ sehingga dapat disimpulkan bahwa perbedaan tingkat kecenderungan *self-injury* antara wanita dan pria tergolong kecil. Tingkat perbedaan frekuensi bentuk *self-injury* yang tinggi didominasi oleh wanita, yaitu mencakar diri sendiri, memposisikan diri dalam hubungan yang ditolak, sengaja melakukan percobaan bunuh diri, dan sengaja keluar dari pekerjaan.

Kata Kunci: Self-Injury, Gender, Emerging Adult.

Copyright (c) 2025 Agustina Engry., dkk

Received 2025-05-13

Revised 2025-05-25

Accepted 2025-07-03



LATAR BELAKANG

Masa *emerging adulthood* merupakan masa yang cukup kompleks secara psikologis. Dengan tuntutan sosial, emosi, dan kemandirian yang makin tinggi, tentu tidak mudah bagi individu untuk bisa melalui masa ini dengan baik. Terdapat berbagai konflik khas yang muncul di usia *emerging adulthood*, seperti konflik tuntutan peran dalam pendidikan (sebagai mahasiswa), tuntutan adaptasi karir dan peran dalam pekerjaan, tuntutan kemandirian dari orang tua baik secara finansial maupun emosional, atau bahkan sudah menjalani peran dalam pernikahan (Santrock, 2011).

Di tahapan usia ini, juga rentan mengalami fenomena *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* mencakup tujuh aspek yaitu: ketidakpastian dalam pengambilan keputusan, perasaan putus asa, penilaian negatif terhadap diri sendiri, perasaan terjebak dalam situasi yang sulit, munculnya kecemasan, perasaan tertekan, serta kekhawatiran terkait hubungan dengan orang lain. Dampak-dampak dari *quarter life crisis* ini mencakup berbagai area kehidupan termasuk emosi, sosial dan kesehatan mental seseorang (Permana & Sulastri, 2025). Pernyataan ini mendukung argumen bahwa masa *emerging adulthood* rentan mengalami persoalan kesehatan mental yang kompleks akibat tantangan-tantangan yang dihadapi.

Permasalahan kesehatan mental yang dialami oleh *emerging adult* terkini juga dipengaruhi oleh faktor pandemi. Hasil penelitian Afini & Hanifah (2021) mengklasifikasikan dua stresor yang dirasakan selama pandemi covid-19 yaitu stresor primer (yang berkaitan langsung dengan pandemi) dan sekunder (stresor terkait perubahan pada aktivitas dan kehidupan sosial yang disebabkan dari pandemi). Respon individu dalam menghadapi stresor-stresor tersebut adalah dengan menggunakan strategi yang telah efektif seperti mencari dukungan sosial, melakukan aktivitas yang bermanfaat, melakukan protokol kesehatan yang dianjurkan.

Namun, masih ada yang kebingungan untuk melakukan strategi koping yang efektif, dan malah menambah perasaan negatif. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa stres selama pandemi disebabkan oleh kehilangan pekerjaan atau melanjutkan pendidikan, penurunan kondisi ekonomi, keputusan, perubahan gaya hidup, dan lain sebagainya (Shanahan et al., 2022). Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa selama masa pandemi *emerging adult* mengalami *loneliness* pada tingkat sedang (Primashandy & Surjaningrum, 2021).

Berbagai permasalahan kesehatan mental tersebut menyebabkan *emerging adult* perlu menemukan bentuk *coping* yang tepat atau adaptif (Saptoto, 2010). Dalam penelitian Amalina & Abidin (2025), ditemukan bahwa individu di tahap dewasa awal menerapkan berbagai strategi koping stres seperti *problem focused coping*, *emotion focused coping* dan *maladaptive coping*. Menjadi persoalan ketika individu tidak mampu menemukan bentuk *coping* yang adaptif sehingga mereka melakukan *maladaptive coping*.

Kesulitan *emerging adult* untuk menemukan bentuk *coping* yang adaptif diperkuat oleh hasil penelitian terkait perilaku *self-injury* pada pengguna media sosial Twitter / X. Hasilnya menunjukkan bahwa jika ditinjau dari usia pertama

kali melakukan *self injury*, ada 28,6% dari total 224 responden melakukan *self-injury* pertama kali pada rentang usia *emerging adulthood* yaitu usia 18-25 tahun (Prasetyo & Engry, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa *emerging adult* rentan menjadikan perilaku *self-injury* sebagai bentuk *coping* yang dilakukan untuk menghadapi masalah.

Self-injury atau perilaku melukai diri sendiri dengan sengaja yang dilakukan oleh *emerging adult* merupakan fenomena yang perlu menjadi perhatian saat ini, khususnya di Indonesia. Hasil penelitian di Bandung pada tahun 2020 menunjukkan bahwa dari 886 mahasiswa 32,1% diantaranya pernah melakukan *self-injury* (Verenisa et al., 2021). Sedangkan penelitian lain terhadap 392 mahasiswa di Riau pada tahun 2021 juga menunjukkan bahwa 31,9% pernah melukai diri sendiri dengan sengaja mulai dari tingkat ringan sampai dengan berat (Suprayanti et al., 2021).

Studi awal secara sederhana juga dilakukan untuk menyajikan data awal tentang *self injury*. Hasilnya menunjukkan bahwa 18 responden berusia 18-22 tahun mengaku pernah melakukan *self-injury* dengan rincian 11 responden pernah membuat sayatan pada tubuh, 11 responden memukul diri sendiri, 7 responden membenturkan kepala sendiri, 2 responden mencakar diri sendiri, dan sebanyak 1 responden menabrakkan diri ke arah kendaraan yang melintas.

Salah satu faktor resiko yang mempengaruhi *self injury*, khususnya pada masa *emerging adulthood* adalah gender. Penelitian menunjukkan bahwa wanita beresiko melakukan *self injury*. Ada beberapa alasan diantaranya adalah karena wanita rentan mengalami *loneliness* (Rönkä et al., 2013). Wanita juga cenderung tertutup pada keluarga dan intens menggunakan media sosial (Diggins et al., 2024). Selain itu, wanita juga lebih rentan muncul rasa bersalah yang tinggi ketika melakukan kesalahan sehingga berdampak negatif terhadap kondisi emosinya (Torstveit et al., 2016). Rasa bersalah yang tinggi pada wanita *emerging adult* juga terbukti dari hasil wawancara dalam studi awal dari penelitian ini terhadap N seorang wanita berusia 20 tahun.

“Biasanya kesalahan-kesalahan yang trigger self-harm itu sebenarnya bukan kesalahan fatal. Cuma biasanya kesalahan-kesalahan kecil yang buat orang sekitarku nyalahin aku dan itu terjadi berturut-turut gitu.” -N, 20 tahun.

N menyatakan bahwa kesalahan-kesalahan kecil yang dilakukannya menyebabkan orang di sekitar menyalahkannya berulang kali. Hal tersebut kemudian memicu N untuk melakukan *self-injury* seperti pada hasil *preliminary research* berikut.

“Awalnya aku ngerasa kok selalu aku yang salah, lama-lama iya kan aku yang salah emang, tapi aku nggak tau cara memperbaiki kesalahan itu gimana karena ya mau digimanain lagi. Nah karena aku sendiri ngerasa bersalah sama emosi juga disalah-salahin terus jadi kayak ketrigger buat self-harm.” -N, 20 tahun.

Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa N selalu merasa bersalah dan putus asa dalam menyelesaikan

masalah. Masalah tersebut terasa percuma untuk diselesaikan, sedangkan N butuh pelampiasan dari masalah tersebut. N kemudian memilih pelampiasan dalam bentuk *self-injury* untuk menghukum diri sendiri. Keinginan untuk menghukum diri sendiri ini juga telah disebutkan dalam DSM-5 sebagai salah satu penyebab individu melakukan *self-injury* (American Psychiatric Association, 2013).

Namun meski begitu, sebenarnya pria juga beresiko melakukan *self injury*. Penelitian menunjukkan bahwa pria juga beresiko melakukan *self-injury* karena memiliki keterampilan sosial dan regulasi emosi yang lebih rendah dibandingkan dengan wanita (Fadum et al., 2021). Faktor resiko seperti konflik dengan keluarga, putus dengan pacar, dan menjadi korban *bullying* juga membuat pria rentan melakukan *self-injury* (Guntur et al., 2021).

Menurut DSM-5 ada 6 kriteria pelaku *self-injury* (American Psychiatric Association, 2013). Kriteria pertama adalah individu yang melukai diri sendiri secara sengaja selama lima hari atau lebih dalam satu tahun terakhir. Terkait dengan motif atau tujuan, batasan kriteria kedua adalah individu melukai diri sendiri dengan salah satu atau beberapa maksud, yaitu untuk mendapatkan kelegaan dari perasaan atau keadaan kognitif yang negatif, untuk menangani masalah interpersonal, atau untuk menimbulkan keadaan perasaan positif. Kriteria ketiga adalah individu yang melukai diri sendiri dengan sengaja, berhubungan dengan setidaknya salah satu dari hal berikut, yaitu masalah interpersonal atau perasaan atau pikiran negatif, terjadi sesaat sebelum tindakan melukai diri sendiri.

Kemudian sebelum melakukan tindakan tersebut, ada jangka waktu ketika rasa asyik dalam melakukan tindakan tersebut sulit dikendalikan. Lalu yang terakhir adalah memikirkan tentang *self-injury* berulang kali, bahkan ketika tidak melakukannya. Batasan ketidakwajaran dibahas dalam kriteria keempat yaitu perilaku ini bukan bagian dari suatu tindakan yang masih bisa diterima secara sosial (Halicka & Kiejna, 2018). Terkait dengan dampak, kriteria kelima adalah perilaku ini beserta konsekuensinya menimbulkan *distress* yang signifikan secara klinis atau gangguan dalam hal interpersonal, akademik, atau aspek penting lain dalam keberfungsian. Kriteria keenam adalah perilaku ini tidak muncul secara khusus selama episode psikotik, delirium, *substance intoxication*, atau *substance withdrawal*.

Berdasarkan hasil penelitian dan kajian teori yang didapatkan, maka dapat disimpulkan bahwa gender memiliki peran bagi munculnya perilaku *self injury*. Dinamika yang unik dari setiap gender terkait perilaku *self-injury* membuatnya jadi penting untuk diteliti lebih lanjut bagaimana perbedaan tingkat maupun bentuk perilaku *self-injury* jika ditinjau dari gender pada *emerging adult* di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Variabel dalam penelitian ini adalah *self-injury* sebagai variabel tergantung dan gender sebagai variabel bebas. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif studi perbedaan dimana peneliti ingin melihat apakah ada perbedaan tingkat kecenderungan melakukan *self-injury* jika ditinjau dari gender pria dan wanita.

Instrumen penelitian untuk mengukur variabel *self-injury* menggunakan skala *Self-Harm Inventory* yang telah diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia oleh Kusumadewi, dkk. berdasarkan skala SHI asli yang diciptakan oleh Sansone, dkk. dalam Bahasa Inggris. Skala ini telah dilakukan uji validitas isi instrumen dengan hasil Indeks Validitas Aiken (IVA) yang tergolong baik yaitu berkisar 0,83-0,97 dan uji validitas konstruk menggunakan Korelasi Pearson yang menghasilkan 21 item valid ($r > 0,25$) (Kusumadewi et al., 2020).

Skala SHI versi Bahasa Indonesia terdiri dari 21 item pernyataan mengenai *self injury*. Skala ini terdiri dari 2 jawaban yaitu Ya dan Tidak dengan skor 1 untuk jawaban Ya serta 0 untuk jawaban Tidak. Skor maksimal yang bisa didapatkan dalam skala ini adalah 21 (Kusumadewi et al., 2020).

Responden dalam penelitian ini adalah individu berusia 18-25 tahun dan pernah berniat melukai diri atau pernah melukai diri. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan cara mencari calon responden yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Dengan metode tersebut didapatkan responden total sejumlah 494 orang yang terdiri dari 423 wanita dan 71 pria. Pengisian kuisioner menggunakan program *google form*.

Teknik analisis statistik yang digunakan adalah statistik non-parametrik uji beda membandingkan 2 kelompok yang tidak berkaitan, yaitu *Mann-Whitney U Test* karena data *self-injury* yang didapatkan dari kedua kelompok gender tidak memenuhi uji asumsi normalitas (Pallant, 2011). Dalam prosesnya, analisa statistik menggunakan program SPSS 27.0.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil uji asumsi yang menjadi prasyarat dalam melakukan statistik parametrik, didapatkan bahwa data *self-injury* pada kelompok wanita dan pria keduanya tergolong tidak normal karena hasil analisa tes normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi 0,000 untuk wanita dan 0,009 untuk pria yang berarti keduanya $< 0,05$.

Mengingat uji asumsi normalitas tidak terpenuhi, maka uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisa statistik non-parametrik *Mann-Whitney U Test* (Pallant, 2011). Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai $p < 0,05$ (0,035) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat kecenderungan *self-injury* pada wanita dan pria *emerging adulthood*. Nilai $z = -2,108$ dan nilai $r = 0,09$ sehingga dapat disimpulkan bahwa perbedaan tingkat kecenderungan *self-injury* antara wanita dan pria tergolong kecil (Cohen, 1988).

Ditinjau dari nilai *mean* kelompok, wanita *emerging adulthood* memiliki skor rata-rata yang lebih tinggi yaitu 11,01 sedangkan pria *emerging adulthood* sebesar 9,39. Berdasarkan data tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa wanita memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan *self-injury* dibandingkan dengan pria.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Bentuk *Self-injury* pada Wanita

Bentuk <i>Self Injury</i>	Distribusi Frekuensi pada Wanita
Memukul diri sendiri	94,10%
Menyiksa diri dengan pemikiran yang tidak memihak diri sendiri	93,10%
Sengaja membuat diri sendiri terluka	89,40%
Sengaja kelaparan	84,60%
Membenturkan kepala	82,70%
Tidak mengobati luka	77,80%
Mencakar diri sendiri	72,30%
Mengiris diri sendiri	66,90%
Membuat kondisi penyakit medis memburuk	65,00%
Memposisikan diri dalam hubungan yang ditolak	58,40%
Menjauhkan diri dari Tuhan	54,40%
Sengaja melakukan percobaan bunuh diri	54,40%
Menyetir dengan ceroboh	46,10%
Sengaja keluar dari pekerjaan	31,90%
Terlibat hubungan menyiksa pasangan secara emosional/psikis	29,80%
Sengaja menyalahgunakan resep pengobatan	25,30%
Menjadi peminum alkohol	24,30%
Sengaja overdosis	14,90%
Membakar diri sendiri	11,10%
Memiliki banyak pasangan seksual	8,30%
Terlibat hubungan menyiksa pasangan secara seksual	5,40%

Tabel 1 menunjukkan bahwa pada wanita, bentuk perilaku *self-injury* yang banyak dilakukan adalah memukul diri sendiri, diikuti perilaku menyiksa diri dengan pemikiran yang tidak memihak pada diri sendiri, serta sengaja membuat diri sendiri terluka. Selain itu terdapat 12 perilaku yang dilakukan oleh sebagian besar responden wanita (> 50%). Di

sisi lain, perilaku *self-injury* yang terkait dengan seksualitas (memiliki banyak pasangan seksual dan terlibat dalam hubungan yang menyiksa pasangan secara seksual) merupakan perilaku yang paling sedikit dilakukan oleh responden wanita.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Bentuk *Self-injury* pada Pria

Bentuk <i>Self Injury</i>	Frekuensi Perilaku pada Pria
Menyiksa diri dengan pemikiran yang tidak memihak diri sendiri	80,30%
Memukul diri sendiri	77,50%
Sengaja membuat diri sendiri terluka	71,80%
Tidak mengobati luka	66,20%
Membenturkan kepala	64,80%
Sengaja kelaparan	60,60%
Mengiris diri sendiri	54,90%
Membuat kondisi penyakit medis memburuk	54,90%
Menjauhkan diri dari Tuhan	50,70%
Menyetir dengan ceroboh	49,30%
Mencakar diri sendiri	47,90%
Memposisikan diri dalam hubungan yang ditolak	46,50%
Sengaja melakukan percobaan bunuh diri	40,80%
Menjadi peminum alkohol	33,80%
Sengaja overdosis	25,40%
Sengaja menyalahgunakan resep pengobatan	25,40%
Terlibat hubungan menyiksa pasangan secara emosional/psikis	22,50%
Membakar diri sendiri	14,10%
Memiliki banyak pasangan seksual	14,10%
Terlibat hubungan menyiksa pasangan secara seksual	7,00%
Sengaja keluar dari pekerjaan	5,20%

Berdasarkan data pada Tabel 2, bentuk perilaku *self-injury* yang paling banyak dilakukan oleh responden pria

adalah menyiksa diri dengan pemikiran yang tidak memihak diri sendiri, diikuti dengan jumlah terbanyak berikutnya

perilaku memukul diri sendiri dan sengaja membuat diri terluka. Sedangkan bentuk perilaku *self-injury* yang paling sedikit dilakukan adalah sengaja keluar dari pekerjaan. Dari 21

bentuk perilaku *self-injury* yang ditanyakan, ada 9 bentuk perilaku yang dilakukan oleh sebagian besar responden pria (> 50%).

Tabel 3. Perbandingan Distribusi Frekuensi Bentuk *Self-injury* pada Wanita dan Pria

Bentuk <i>Self Injury</i>	Distribusi Frekuensi pada Wanita	Frekuensi Perilaku pada Pria
Memukul diri sendiri	94,10%	77,50%
Menyiksa diri dengan pemikiran yang tidak memihak diri sendiri	93,10%	80,30%
Sengaja membuat diri sendiri terluka	89,40%	71,80%
Sengaja kelaparan	84,60%	60,60%
Membenturkan kepala	82,70%	64,80%
Tidak mengobati luka	77,80%	66,20%
<u>Mencakar diri sendiri</u>	72,30%	47,90%
Mengiris diri sendiri	66,90%	54,90%
Membuat kondisi penyakit medis memburuk	65,00%	54,90%
<u>Memposisikan diri dalam hubungan yang ditolak</u>	58,40%	46,50%
Menjauhkan diri dari Tuhan	54,40%	50,70%
<u>Sengaja melakukan percobaan bunuh diri</u>	54,40%	40,80%
Menyetir dengan ceroboh	46,10%	49,30%
Sengaja keluar dari pekerjaan	31,90%	5,20%
Terlibat hubungan menyiksa pasangan secara emosional/psikis	29,80%	22,50%
Sengaja menyalahgunakan resep pengobatan	25,30%	25,40%
Menjadi peminum alkohol	24,30%	33,80%
Sengaja overdosis	14,90%	25,40%
Membakar diri sendiri	11,10%	14,10%
Memiliki banyak pasangan seksual	8,30%	14,10%
Terlibat hubungan menyiksa pasangan secara seksual	5,40%	7,00%

Tabel 3 menunjukkan bahwa ada 3 bentuk perilaku *self-injury* dengan perbedaan tingkat frekuensi yang signifikan. Batasan yang digunakan untuk menentukan perbedaan yang signifikan adalah apabila salah satu bentuk perilaku memiliki frekuensi di atas 50% pada salah satu gender dan di bawah 50% untuk gender lainnya. Bentuk perilaku *self-injury* yang masuk dalam kategori tersebut adalah mencakar diri sendiri, memposisikan diri dalam hubungan yang ditolak, dan sengaja melakukan percobaan bunuh diri. Selain itu, perilaku sengaja keluar dari pekerjaan juga memiliki perbedaan yang cukup tinggi dimana pada responden pria merupakan urutan terakhir dengan 5,2% sedangkan pada wanita dilakukan oleh 31,9% responden.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecenderungan *self-injury* pada wanita dan pria *emerging adulthood* memiliki perbedaan yang signifikan, dimana wanita memiliki kecenderungan yang lebih tinggi. Lebih tingginya kecenderungan wanita untuk melakukan *self-injury* daripada pria ini semakin meneguhkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan di Eropa (Diggins et al., 2024; Rönkä et al., 2013).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden wanita melakukan bentuk *self-injury* yang berfokus untuk menyakiti diri sendiri secara emosional,

seperti menyiksa diri dengan pemikiran yang tidak memihak diri sendiri, memposisikan diri dalam hubungan yang ditolak, dan terlibat hubungan menyiksa pasangan secara emosional/psikis (Lutz et al., 2023). Perilaku *self-injury* bentuk ini disebabkan wanita cenderung lebih rentan memiliki rasa bersalah yang tinggi ketika melakukan kesalahan sehingga bentuk koping untuk mengatasinya akan berfokus melakukan bentuk *self-injury* yang dapat berdampak negatif terhadap kondisi emosinya (Torstveit et al., 2016).

Salah satu perbedaan *self-injury* wanita dan pria *emerging adulthood* adalah terkait perilaku dengan sengaja keluar dari pekerjaan. Perilaku ini cenderung lebih banyak dilakukan oleh wanita daripada pria. Di Indonesia, penelitian stereotip gender dalam pemilihan karir menunjukkan bahwa laki-laki memiliki orientasi bekerja yang cenderung lebih tinggi daripada wanita karena adanya tuntutan sosial yang lebih tinggi bagi pria untuk mencari nafkah (Chandra et al., 2017; Muthmainnah, 2021). Tuntutan sosial secara ekonomi pada pria menyebabkan keputusan rasional pria untuk memilih bentuk *self-injury* sengaja keluar dari pekerjaan menjadi lebih rendah dibandingkan dengan responden wanita.

Perbedaan lain adalah perilaku percobaan bunuh diri juga lebih banyak dilakukan oleh wanita *emerging adulthood* daripada pria *emerging adulthood* (Tarigan & Apsari, 2022). Tekanan dari keluarga atas tuntutan gender wanita yang lebih banyak dikekang dan diperlakukan secara otoriter

menyebabkan wanita secara psikologis lebih terasa frustratif dalam menentukan jalan hidupnya (Muthmainnah, 2021). Selain itu, siklus hormonal yang berdampak terhadap emosi juga membuat wanita lebih rentan masuk dalam fase depresif dan mencoba bunuh diri ketika menemui masalah yang berat (Putri & Satwika, 2024).

Perilaku lain yang juga memiliki perbedaan frekuensi yang cukup besar adalah mencakar diri sendiri dimana wanita *emerging adulthood* lebih banyak melakukan bentuk *self-injury* tersebut dibandingkan pria *emerging adulthood*. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perilaku mencakar diri sendiri merupakan salah satu bentuk perilaku *self-injury* yang lebih banyak dilakukan wanita daripada pria (Rini, 2022).

Terkait perilaku menyiksa diri secara fisik seperti memukul diri sendiri, sengaja membuat diri sendiri terluka, membenturkan kepala, dan mengiris diri sendiri secara umum tidak memiliki perbedaan frekuensi yang besar dimana semua perilaku ini dilakukan sebagian besar oleh responden wanita dan pria *emerging adulthood*. Hasil ini menunjukkan bahwa bentuk *self injury* secara fisik antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan secara umum relatif sama (Tarigan & Apsari, 2022). Selain itu, secara umum strategi penyelesaian masalah pada wanita dan pria juga memiliki bentuk yang relatif sama (Rahayu & Adriansyah, 2014).

Terlepas peran gender yang membedakan tingkat kecenderungan *self-injury* pada *emerging adult*, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa ada kemungkinan kemampuan yang kurang dalam menemukan bentuk coping positif sehingga menyebabkan responden wanita maupun pria lebih memilih coping negatif yaitu melakukan *self injury*. Menurut penelitian sebelumnya didapatkan bahwa faktor *self compassion* menjadi penting untuk ditingkatkan agar individu memiliki *awareness* yang baik atas kondisi dan perasaan negatif yang mereka alami sehingga bisa mencegah terjadinya perilaku *self-injury* (Sumargi et al., 2022). Selain itu, bantuan emosional dari teman maupun layanan profesional juga menjadi faktor pendukung yang penting bagi individu yang melakukan *self-injury* (Siswanto & Sandjaja, 2024). Faktor protektif lainnya adalah kemampuan reflektif. Individu membutuhkan kemampuan reflektif yang baik agar dapat menemukan bentuk coping yang positif sehingga bisa terhindar dari perilaku coping yang negatif, seperti melakukan *self-injury* (Rundengan & Adhyatma, 2024).

Penelitian ini sendiri memiliki keterbatasan dari sisi keberimbangan jumlah responden, yaitu 423 wanita dan hanya 71 pria. Dengan keadaan tersebut, perlu peninjauan dan proses telaah yang lebih representatif untuk melakukan generalisasi pada populasi.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada perbedaan yang signifikan tingkat kecenderungan *self-injury* pada wanita dan pria *emerging adulthood* dimana wanita memiliki tingkat kecenderungan yang lebih tinggi. Meski signifikan, namun tingkat perbedaannya tergolong kecil. Tingkat perbedaan frekuensi bentuk *self-injury* yang tinggi didominasi oleh wanita. Bentuk perilaku *self-injury* tersebut adalah

mencakar diri sendiri, memposisikan diri dalam hubungan yang ditolak, sengaja melakukan percobaan bunuh diri, dan sengaja keluar dari pekerjaan.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah untuk melakukan studi perbedaan tingkat kecenderungan *self-injury* ditinjau dari gender sebaiknya menggunakan jumlah responden yang relatif berimbang antara wanita dan pria. Hal ini penting agar hasil yang didapat juga lebih representatif untuk digeneralisasi kembali pada populasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afani, M., & Hanifah, H. (2021). Stresor dan Penanggulangan Stres Selama Masa Awal Pandemi Covid-19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(3), 294. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i3.5683>
- Amalina, A. S. N., & Abidin, Z. (2025). *The Sandwiched Young Adults : How Do They Cope with Stress?* 14(1), 25–33. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v14i1>
- American Psychiatric Association. (2013). DSM-5 Intellectual disability fact sheet. *American Psychiatric Association*, 2.
- Chandra, Y., Rafiolla, R. H., & Adison, J. (2017). Stereotype gender dan tingkat aspirasi karir siswa berjenis kelamin perempuan serta upaya penanganan dalam perspektif konseling. *2nd International Seminar on Education 2017 Empowering Local Wisdom on Education for Global Issue Batusangkar*, 467–474.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Diggins, E., Heuvelman, H., Pujades-Rodriguez, M., House, A., Cottrell, D., & Brennan, C. (2024a). Exploring gender differences in risk factors for self-harm in adolescents using data from the Millennium Cohort Study. *Journal of Affective Disorders*, 345(June 2023), 131–140. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.10.106>
- Diggins, E., Heuvelman, H., Pujades-Rodriguez, M., House, A., Cottrell, D., & Brennan, C. (2024b). Exploring gender differences in risk factors for self-harm in adolescents using data from the Millennium Cohort Study. *Journal of Affective Disorders*, 345(June 2023), 131–140. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.10.106>
- Fadum, E. A., Carlsen, E. Ø., Ramberg, M., Strand, L. A., Håberg, S. E., Borud, E., & Martinussen, M. (2021). Social and life skills in adolescents who have self-harmed: Analysis of survey responses from a national sample of adolescents in Norway. *BMJ Open*, 11(11), 1–8. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-054707>
- Guntur, I. A., Dewi, P. M. E., & Ridfah, A. (2021). Dinamika Perilaku Self-injury pada Remaja Laki-laki. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(1), 1–13.
- Halicka, J., & Kiejna, A. (2018). Non-suicidal self-injury (NSSI) and suicidal: Criteria differentiation. *Advances in Clinical and Experimental Medicine*, 27(2), 257–261. <https://doi.org/10.17219/acem/66353>
- Kusumadewi, A. F., Yoga, B. H., Sumarni, S., & Ismanto, S. H. (2020). Self-Harm Inventory (SHI) Versi Indonesia Sebagai Instrumen Deteksi Dini Perilaku Self-Harm. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 8(1), 20. <https://doi.org/10.20473/jps.v8i1.15009>
- Lutz, N. M., Neufeld, S. A. S., Hook, R. W., Jones, P. B., Bullmore, E. T., Goodyer, I. M., Ford, T. J., Chamberlain, S. R., & Wilkinson, P. O. (2023). Why Is Non-suicidal Self-injury More Common in Women? Mediation and Moderation Analyses of Psychological Distress, Emotion Dysregulation, and Impulsivity. *Archives of Suicide Research*, 27(3), 905–921. <https://doi.org/10.1080/13811118.2022.2084004>
- Muthmainnah, Y. (2021). PERAN-PERAN DOMESTIK DAN PENGASUHAN ANAK DI AKAR RUMPUT (Potret Feminis Laki-laki di Lima Kota/Kabupaten). *Qawwam: Journal for Gender Mainstreaming*, 15(1), 1. <https://doi.org/10.20414/qawwam.v15i1.3347>
- Pallant, J. (2011). *SPSS Survival Manual: A step by step guide to data analysis using SPSS* (4th ed.). Allen & Unwin.
- Permana, F. B., & Sulastri, A. (2025). *Quarter Life Crisis in Emerging Adulthood*. 14(2), 187–195. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v14i2>
- Prasetyo, M. P., & Engry, A. (2023). Hubungan antara Dukungan Emosional dengan Perilaku Menyakiti Diri (Self-injury) pada Pengguna Media

- Sosial Twitter. *Psychopreneur Journal*, 7(2), 89–97. <https://doi.org/10.37715/psy.v7i2.3461>
- Primashandy, F. M., & Surjaningrum, E. R. (2021). Pengaruh Self-Compassion terhadap Kesepian pada Mahasiswa di Kala Pandemi COVID-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1237–1245. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28740>
- Putri, A., & Satwika, Y. W. (2024). Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Ide Bunuh Diri pada Perempuan Dewasa Awal Analysis of Factors Influencing Suicidal Ideation in Early Adult Women Abstrak. 11(02), 844–864. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p844-864>
- Rahayu, D., & Adriansyah, M. A. (2014). Hubungan Antara Kemandirian dan Gaya Belajar Dengan Strategi Menyelesaikan Masalah Pada Mahasiswa Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v3i1.2242>
- Rini, R. (2022). Perilaku Menyakiti Diri Sendiri Bentuk, Faktor dan Keterbukaan Dalam Perspektif Perbedaan Jenis Kelamin. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 6(3), 115–123. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v6i3.2213>
- Rönkä, A. R., Taanila, A., Koiranen, M., Sunnari, V., & Rautio, A. (2013). Associations of deliberate self-harm with loneliness, self-rated health and life satisfaction in adolescence: Northern Finland Birth Cohort 1986 study. *International Journal of Circumpolar Health*, 72(SUPPL.1). <https://doi.org/10.3402/ijch.v72i0.21085>
- Rundengan, E. B. G. S., & Adhyatma, M. D. R. (2024). Psychological well-being of nurses in crisis situations during the covid-19 pandemic: A phenomenological study. 1(66), 52–59. <https://doi.org/https://doi.org/10.24123/incoheliv.V1i1.6551>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (13th ed.). McGraw-Hill Education.
- Saptoto, R. (2010). Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan Coping Adaptif. *Juni*, 37(2010), 13–22.
- Shanahan, L., Steinhoff, A., Bechtiger, L., Murray, A. L., Nivette, A., Hepp, U., Ribeaud, D., & Eisner, M. (2022). Emotional distress in young adults during the COVID-19 pandemic: evidence of risk and resilience from a longitudinal cohort study. *Psychological Medicine*, 52(5), 824–833. <https://doi.org/10.1017/S003329172000241X>
- Siswanto, C. J., & Sandjaja, M. (2024). Young Adults' Help-Seeking Experiences in Dealing with Nonsuicidal Self-Injury. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 13(1), 26. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v13i1.14878>
- Sumargi, A. M., Engry, A., Julianti Ratna, J. M., & Variani, J. (2022). Strength-Based Parenting, Self-Compassion, and the Urge To Self-Injure in University Students. *Jurnal Psikologi*, 21(2), 165–176. <https://doi.org/10.14710/jp.21.2.165-176>
- Suprayanti, R., Fathra Annis Nauli, & Ganis Indriati. (2021). Gambaran Perilaku Self Injury dan Risiko Bunuh Diri pada Mahasiswa. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(2), 305–312. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i2.133>
- 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. <https://doi.org/10.24198/focus.v4i2.31405>
- Torstveit, L., Sütterlin, S., & Lugo, R. G. (2016). Empathy, guilt proneness, and gender: Relative contributions to prosocial behaviour. *Europe's Journal of Psychology*, 12(2), 260–270. <https://doi.org/10.5964/ejop.v12i2.1097>
- Verenisa, A., Suryani, & Sriati, A. (2021). Gambaran Self Injury Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 43–56. <https://doi.org/https://doi.org/10.32584/jikj.v4i1.800>