

Peran Dukungan Sosial dari Sudut Pandang Teman Sebaya terhadap Dewasa Awal yang Melakukan NSSI

Eureka Nathania Edo^{1*}, Rudangta Arianti¹

[1] Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia.

Abstract

This study aims to understand the role of social support provided by early adult individuals to peers who commit non-suicidal self-injury (NSSI). The method used is a qualitative approach with in-depth interviews with two early adult participants who provide social support to friends who experience NSSI. The results showed that the social support provided included emotional, instrumental, informational, and social network dimensions, which were influenced by the quality of the relationship, motivation for providing support, and consistency in monitoring the friend's condition. This study provides important implications for the development of social and psychological interventions to support individuals with NSSI behaviors, although this study is limited to certain age groups and genders, so further research is needed to expand understanding.

Keywords: Early Adulthood; Social Support; NSSI; Peers

Article Info

Artikel History: Submitted: 2025-07-15 | Published: 2025-09-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v15i3.13664>

Vol 15, No 3 (2025) Page: 621 - 626

(*) Corresponding Author: Eureka Nathania Edo, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia, Email: eurekaedo@gmail.com



Ini adalah artikel akses terbuka yang disebarluaskan di bawah ketentuan [Lisensi Internasional Creative Commons Atribusi 4.0](#), yang mengizinkan penggunaan, penyebaran, dan reproduksi tanpa batasan di media mana pun dengan mencantumkan karya asli secara benar.

PENDAHULUAN

Seiring dengan bertambahnya usia, individu mengalami berbagai pengalaman yang membentuk interaksi mereka dengan lingkungan sekitar. Pengalaman ini dapat bersifat positif maupun negatif, dan pada fase dewasa awal, kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi menjadi sangat penting. Ketidakmampuan dalam melakukan penyesuaian ini dapat berujung pada penurunan kondisi mental, yang berpotensi memicu masalah seperti depresi dan kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan sering kali ditandai dengan gejala fisik dan emosional yang dapat mengganggu keseharian individu (Barlow, 2006; Samiun, 2006).

Dalam konteks ini, individu dewasa awal sering kali menghadapi tantangan yang signifikan, terutama ketika mereka tidak memiliki mekanisme koping yang efektif. Stres

yang tidak terkelola dapat menyebabkan dampak negatif yang berkepanjangan, termasuk perubahan metabolisme dan emosi yang merugikan (Awaliyah, 2020; Madihah, 2013). Salah satu respons yang muncul adalah perilaku melukai diri atau Non-Suicidal Self-Injury (NSSI), yang sering kali digunakan sebagai cara untuk menyalurkan emosi negatif (Kiekens et al., 2017). Meskipun NSSI lebih umum terjadi pada remaja, perilaku ini juga dapat berlanjut hingga usia dewasa awal, dengan prevalensi yang signifikan di kalangan individu dewasa (Klonsky et al., 2011).

Faktor-faktor yang mempengaruhi NSSI sangat beragam, mencakup aspek intrapersonal dan interpersonal, serta pengaruh lingkungan keluarga dan kepribadian individu (Zakaria & Theresa, 2020; Martinson, 1999). Dalam hal ini, dukungan sosial dari lingkungan sekitar, terutama dari teman sebaya, menjadi krusial dalam membantu individu dewasa awal mengatasi perilaku NSSI. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang memadai dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi masalah (Taylor, 2015; Christoffersen et al., 2015).

Namun, meskipun pentingnya dukungan sosial, masih terdapat kekurangan dalam penelitian yang berfokus pada pengalaman dan sudut pandang teman sebaya dalam memberikan dukungan kepada individu yang melakukan NSSI. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu yang mencari bantuan dari ahli kesehatan mental sering kali tetap terjebak dalam perilaku NSSI akibat kurangnya dukungan sosial (Arinda & Mansoer, 2021). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman dan sudut pandang teman sebaya dalam memberikan dukungan sosial kepada individu dewasa awal yang melakukan NSSI, serta jenis dukungan yang diberikan dan peran yang mereka mainkan dalam proses pemulihan.

Dengan memahami dinamika dukungan sosial dari teman sebaya, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan baru yang bermanfaat bagi pengembangan program intervensi yang lebih efektif, serta meningkatkan kualitas hidup individu yang mengalami NSSI. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam bidang kesehatan mental, khususnya dalam konteks dukungan sosial di kalangan individu dewasa awal.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Peneliti menggunakan metode kualitatif untuk mengetahui bagaimana pengalaman dan sudut pandang teman sebaya terhadap jenis dukungan sosial yang diberikan dan peran yang dilakukan dalam memberikan dukungan sosial untuk dewasa awal yang melakukan NSSI. Metode pengambilan data menggunakan metode wawancara dengan tipe penelitian *case study* yang merupakan penelitian dimana peneliti menggali suatu fenomena tertentu (kasus) dalam suatu waktu dan kegiatan seperti program, even, proses, institusi atau kelompok sosial (Creswell 1998). Maka dari itu pada penelitian ini digunakan tipe *case study* untuk memahami pengalaman dan sudut pandang subjek dalam memberikan dukungan sosial kepada dewasa awal yang melakukan NSSI.

Partisipan

Partisipan penelitian ini dipilih secara *purposive sampling* dengan kriteria berumur dewasa awal (20-40 tahun) dan memiliki teman sebaya yang menunjukkan perilaku NSSI, telah, atau sedang melakukan dukungan sosial terhadap teman sebaya yang melakukan NSSI.

Lalu didapatkan dua partisipan dewasa awal untuk dilakukannya observasi dan wawancara.

Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan teknik wawancara semi terstruktur yang juga termasuk indepth interview dengan menggali informasi secara mendalam dan menggunakan pedoman wawancara atau *interview guide* yang telah dibuat oleh peneliti (Mikkelsen, 2011). Bentuk observasi yang dilakukan adalah observasi tidak terstruktur yaitu pengamatan yang dilakukan tanpa adanya pedoman observasi. Perkembangan pengamatan berkembang sesuai dengan keadaan yang terjadi pada lapangan (Bungin 2007: 115-117). Observasi yang dilakukan juga merupakan non partisipan dimana peneliti turun ke lapangan tapi tidak secara rutin untuk tinggal dan mengikuti segala aktivitas partisipan (Sugiono, 2012).

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan analisis data *narrative analysis* yang merupakan teknik yang melibatkan proses mendalam untuk memahami cara individu membangun makna dari pengalaman mereka melalui cerita yang mereka sampaikan (Riessman, 1993).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh individu dewasa awal kepada teman sebaya yang mengalami perilaku Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) memiliki dimensi yang kompleks dan beragam. Proses pemberian dukungan ini melibatkan berbagai bentuk dukungan, seperti dukungan emosional, instrumental, informasional, dan jaringan sosial, yang saling berinteraksi dan dipengaruhi oleh kualitas hubungan antar individu, motivasi pemberian dukungan, serta konsistensi dalam memantau kondisi teman. Menariknya, kedekatan hubungan tidak selalu berbanding lurus dengan intensitas dukungan yang diberikan. Partisipan Andra memiliki hubungan yang sangat dekat, seperti keluarga sendiri, sedangkan partisipan Andre menilai pertemanannya cukup dekat. Temuan ini sejalan dengan argumen Sarafino dan Smith (2010) yang menyatakan bahwa dukungan sosial yang bermakna dapat berasal dari berbagai jenis hubungan, asalkan pemberi dukungan memiliki komitmen untuk memenuhi kebutuhan penerima dukungan.

Analisis terhadap faktor-faktor yang memicu perilaku NSSI dari teman-teman Andra dan Andre menunjukkan bahwa NSSI tidak dipicu oleh faktor tunggal, melainkan merupakan hasil dari interaksi kompleks antara faktor psikologis, sosial, dan lingkungan. Nock (2009) menyatakan bahwa perilaku NSSI muncul ketika individu memiliki kerentanan psikologis tertentu dalam menghadapi stresor dari lingkungan yang melebihi kapasitas koping mereka. Interaksi kompleks antara faktor psikologis, seperti kesulitan mengendalikan emosi dan konflik identitas (Gandhi et al., 2018), faktor sosial, seperti isolasi diri dan kerenggangan hubungan interpersonal (Guan et al., 2012), serta faktor tekanan lingkungan, seperti tuntutan akademik dan harapan keluarga, bertanggung jawab atas perilaku ini (Liu et al., 2019). Individu dewasa awal yang melakukan NSSI seringkali melakukannya sebagai cara untuk mengatasi tekanan yang mereka rasakan. Sesuai dengan Model Empat Fungsi Nock dan Prinstein (2004), berbagai bentuk NSSI, mulai dari cutting, hitting, hingga headbanging, menunjukkan bahwa setiap individu menggunakan

NSSI untuk berbagai fungsi. Oleh karena itu, dukungan sosial harus diperhatikan dan disesuaikan dengan kebutuhan khusus individu.

Dukungan yang diberikan oleh kedua partisipan menunjukkan pentingnya dukungan sosial bagi dewasa awal yang melakukan NSSI. Cara yang responsif dan penuh perhatian, seperti mendengarkan secara aktif, ditunjukkan oleh Andra dan Andre dalam memberikan dukungan emosional, yang membantu meningkatkan keterbukaan komunikasi dan kestabilan emosi pada teman-temannya. Hal ini sejalan dengan temuan Dewi et al. (2024) yang menekankan bahwa dukungan sebaya dapat meningkatkan kesehatan mental. Dukungan instrumental yang diberikan Andra juga mencakup alat pengurang stres, sejalan dengan gagasan dukungan tangible dari House (1981), yang mendukung regulasi emosi melalui stimulasi sensorik alternatif (Washburn et al., 2012). Selain itu, dukungan informasional yang diberikan oleh kedua peserta menekankan pentingnya teman sebaya sebagai intervensi awal yang membantu individu mencari bantuan profesional, sesuai dengan teori Bower dan Gilbody (2005). Andra dan Andre juga memperoleh dukungan jaringan sosial ketika mereka bergabung dengan komunitas rohani dan pertemanan, yang meningkatkan faktor perlindungan sosial, termasuk aspek dukungan spiritual (Berkman & Glass, 2000; Koenig et al., 2012).

Terdapat perbedaan dalam motivasi untuk memberikan dukungan antara Andra dan Andre. Andra didorong oleh pengalamannya sendiri dengan NSSI, yang membuat pendekatannya lebih terorganisir dan kreatif, sementara Andre dimotivasi oleh pandangan altruistik, yang membuatnya responsif terhadap situasi sulit. Motivasi yang didasarkan pada kesejahteraan orang lain cenderung menghasilkan dukungan yang berkelanjutan, menurut Batson et al. (1991). Hal ini membuat hasil pemberian dukungan lebih bermakna dan dapat mendorong teman-teman subjek untuk mengurangi perilaku NSSI.

Perubahan positif yang dialami Andra dan Andre, seperti penurunan perilaku NSSI dan peningkatan rasa aman, menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan dalam stabilisasi emosi dan penyembuhan. Teman Andra menjadi lebih tenang dan terbuka, serta telah menghentikan perilaku NSSI. Teman Andre juga mengalami perubahan positif, termasuk pengakuan bahwa dukungan yang diberikan telah mencegahnya melakukan percobaan bunuh diri.

Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu hanya difokuskan pada kelompok usia tertentu dan kedua partisipan merupakan laki-laki. Keterbatasan ini menghalangi pemahaman yang lebih luas mengenai peran dukungan sosial. Dengan adanya keterbatasan ini, penelitian ini tidak dapat memberikan perbandingan antar berbagai kelompok demografis, seperti usia, gender, dan latar belakang budaya, untuk memahami bagaimana faktor-faktor tersebut mempengaruhi cara dukungan diberikan dan diterima.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa pengalaman dan sudut pandang teman sebaya, menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diberikan kepada dewasa awal yang melakukan Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) melibatkan jenis dukungan emosional, instrumental, jaringan sosial dan informasi yang berperan membantu penurunan perilaku NSSI. Dukungan ini membantu teman mereka merasa lebih tenang dan terbuka, serta berkontribusi pada pengurangan perilaku NSSI. Kesabaran dan perhatian individu menjadi kunci dalam keberhasilan dukungan, serta menegaskan peran penting dukungan sosial teman sebaya dalam membantu individu dewasa awal mengatasi tekanan psikologis dan

menemukan cara yang lebih sehat untuk menghadapi masalah. Penelitian ini memberikan pemahaman mendalam tentang peran teman sebaya dalam konteks dukungan sosial bagi individu yang berjuang dengan NSSI.

REFERENSI

- Ahmad, J., Hasan, A. ul, Naqvi, T., & Mubeen, T. (2019). A Review on Software Testing and Its Methodology. *Manager's Journal on Software Engineering*, 13(1), 32–38. <https://doi.org/10.26634/jse.13.3.15515>
- Arinda, O. D., & Mansoer, W. W. (2020). NSSI (nonsuicidal self-injury) Pada Dewasa Muda di Jakarta: Studi Fenomenologi Interpretatif. *Jurnal Psikologi Ulayat*, <https://doi.org/10.24854/jpu150>
- Awaliyah, R. (2020). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif di Klinik Gracia Ungaran Kabupaten Semarang* (Skripsi, Program Studi, Keperawatan, Universitas Ngudi Waluyo). Universitas Ngudi Waluyo.
- Batson, C. D., Batson, J. G., Slingsby, J. K., Harrell, K. L., Peekna, H. M., & Todd, R. M. (1991). Empathic joy and the empathy-altruism hypothesis. *Journal of personality and social psychology*, 61(3), 413.
- Berkman, L. F., & Glass, T. (2000). Social Integration, Social networks, Social Support, and Health. *Social Epidemiology*, 1, 137-173.
- Bower, P., & Gilbody, S. (2005). Stepped Care in Psychological Therapies: Access, Effectiveness and Efficiency. Narrative literature review. *British Journal of Psychiatry*, 186(JAN.), 11–17. <https://doi.org/10.1192/bjp.186.1.11>
- Bungin, B. (2007). *Penelitian kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, Dan Ilmu Sosial Lainnya*. Kencana Prenada Media Group.
- Chistoffersen, Morgens Nygaard; Bo; DePanfilis, Diane; Vammen, K.S. (2015) Non-Suicidal Self-Injury—Does Social Support Make a Difference? An Epidemiological Investigation of a Danish National Sample. *Child Abuse & Neglect*, 44(1), 106-116. <https://doi.org/10.1016/j.atherosclerosis.2015.04.10>
- Dewi, N. (2024). *Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Psychological Wellbeing Santri Tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Durand, V. M. dan David H. Barlow. (2006). *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Gandhi, A., Luyckx, K., Baetens, I., Kiekens, G., Sleuwaegen, E., Berens, A., Maitra, S., & Claes, L. (2018). Age Of Onset Of Non-Suicidal Self-Injury In Dutch-Speaking Adolescents and Emerging Adults: An Event History Analysis of Pooled Data. *Comprehensive Psychiatry*, 80, 170-178. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2017.10.002>
- Guan, K., Fox, K. R., & Prinstein, M. J. (2012). Non-Suicidal Self-injury As a Time-Invariant Predictor Of Adolescent Suicide Ideation and Attempts in A Diverse Community Sample. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80(5), 842-849. <https://doi.org/10.1037/a0029990>
- House, J. S. (1981). *Work Stress and Social Support*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Kiekens, G., Hasking, P., Bruffaerts, R., Claes, L., Baetens, I., Boyes, M., Mortier, P., Demyttenaere, K., & Whitlock, J. (2017). *What Predicts Ongoing NonSuicidal Self-*

- Injury? Journal of Nervous and Mental Disease*, 205(10), 762–770.
<https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000726>.
- Klonsky, E. D., Muehlenkamp, J. J., Lewis, S. P., & Walsh, B. (2011). Nonsuicidal
Koenig, H. G. (2012). Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical
Implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 1-33. <https://doi.org/10.5402/2012/278730self-injury>
- Koenig, H. G. (2012). Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical
Implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, Article ID: 278730.
<http://dx.doi.org/10.5402/2012/278730>
- Liu, R. T., Scopelliti, K. M., Pittman, S. K., & Zamora, A. S. (2019). Childhood
Maltreatment and Non-Suicidal Self-Injury: A Systematic Review and Meta-Analysis.
The Lancet Psychiatry, 5(1), 51-64.
- Martinson, D. 1999. *Self Injury Fact Sheet*. New York: Amazon.
- Mikkelsen, B. (2011). *Handbook Of Action Research: The Concise Paperback Edition*.
Sage Publications.
- Nock, M. K. (2009). Assessing Nonsuicidal Self-Injury in Adolescent and Young Adult
Populations. *Psychological Assessment*, 21(1), 22-34.
<https://doi.org/10.1037/a0015840>
- Nock, M. K., & Prinstein, M. J. (2004). A Functional Approach To The Assessment of
Self-Mutilative Behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(5), 885-
890. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.5.885>.
- Riessman, C. K. (1993). *Narrative Analysis*. Sage Publications
- Sarafino, E. P. & Smith T. W. (2010). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction*.
New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (mixed methods)*. Alfabeta
- Taylor, S. E. (2015). *Health Psychology*, (9th ed.). McGraw-Hill Education.
- Washburn, J. J., Richardt, S. L., Styer, D. M., Gebhardt, M., Juzwin, K. R., Yourek, A., &
Aldridge, D. (2012). Psychotherapeutic Approaches To Non-suicidal Self-Injury in
Adolescents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 6(1), 14-25.
<https://doi.org/10.1186/1753-2000-6-14>.
- Zakaria, Z. Y., & Theresa, R. M. (2020). Faktor-Faktor Yang memengaruhi Perilaku
Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) Pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Sains dan
Profesi*, Vol 4 (2), 85-100.