Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (2) 2026, Page: 25321-25327

POLA KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA REMAJA DENGAN PERILAKU SELF-HARM

Jesslyn[1], Kadek Adyatna Wedanata[2], Putri Ekaresty Haes[3], Jonathan Jacob Latupeirissa[4]

[1,2,3,4]Universitas pendidikan nasional

Corresponding Author: sunatajesslyn@gmail.com

Published: Mei , 2026

ABSTRACT

This study examines interpersonal communication patterns among adolescents who engage in self-harm, focusing on family and peer relationships. Using a qualitative descriptive approach, data were collected through in -depth interviews with 20 adolescents who have self-harm experiences and supported by observational notes of daily interactions . Participants were selected purposively based on age range, self-harm experience, and willingness to share their narratives. Data were analyzed through iterative stages of reduction, presentation, and meaning -making. The findings indicate that communication within families tends to be closed, hierarchical, and emotionally limited, resulting in adolescents feeling unheard and reluctant to express feelings. Emotional discussions are often replaced by practical or directive communication, contributing to emotional suppression. In contrast, peer relationships provide more open interaction ; however, support is inconsistent and sometimes normalizes self-harm behaviors through passive acceptan ce or shared narratives within small groups. Fear of stigma also restricts open disclosure among peers. Overall, both family and peer communication patterns influence adolescents' emotional regulation and expression. When emotional experiences cannot be verbalized, self-harm emerges as an alternative form of expression to release psychological distress. The study highlights the importance of improving emotionally responsive communication environments in both family and peer contexts to reduce maladaptive coping behaviors among adolescents.

Keywords: interpersonal communication, teenager , selfharm , family , friends

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of thi s licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Perilaku menyakiti diri sendiri pada remaja menunjukkan kecenderungan yang semakin sering dijumpai dalam berbagai kajian empiris, sehingga tidak lagi dapat dipandang sebagai kasus yang bersifat sporadis. Data yang diuraikan dalam sumber penelitian memperlihatkan bahwa tindakan ini hadir dalam beragam bentuk, seperti menyayat bagian tubuh dengan benda tajam, membakar kulit, atau melakukan bentuk pelukaan lain yang dilakukan berulang dengan pola tertentu. Ragam tindakan tersebut tidak selalu berkaitan dengan dorongan untuk mengakhiri hidup. Sebagian besar justru merepresentasikan upaya individu dalam mengelola tekanan emosional yang terasa menumpuk dan sulit dijelaskan secara verbal. Ada semacam jarak antara apa yang dirasakan dan apa yang mampu diungkapkan. Dalam situasi seperti itu, tubuh menjadi media ekspresi yang dianggap lebih "jujur" dibandingkan kata-kata yang terasa tidak memadai (Suryananta & Wilani, 2024).

Remaja berada pada fase perkembangan yang tidak sederhana, di mana berbagai perubahan hadir hampir bersamaan dan saling berkelindan. Tubuh mengalami transformasi biologis, sementara lingkungan sosial mulai menuntut peran yang lebih jelas. Di saat yang sama, muncul dorongan kuat untuk mengenali diri sendiri siapa mereka, apa yang mereka rasakan, dan bagaimana mereka ingin dipahami oleh orang lain. Proses ini tidak selalu berjalan mulus. Ada kebingungan, ada tarik-menarik antara keinginan untuk mandiri dan kebutuhan akan penerimaan. Dalam situasi seperti itu, kemampuan mengelola emosi sering kali belum terbentuk secara utuh. Perasaan dapat datang dengan in tensitas tinggi, tetapi tidak selalu diiringi dengan keterampilan untuk mengungkapkannya. Ketika tekanan meningkat dan tidak ada ruang

komunikasi yang terasa aman, sebagian remaja memilih cara yang justru melukai dirinya sendiri. Pilihan tersebut biasanya berakar dari pengalaman interaksi yang tidak memberi rasa didengar atau dipahami (Paramita et al., 2020; Fitriyani, 2021).

Relasi interpersonal turut membentuk cara remaja membaca dan mengelola pengalaman emosionalnya, terutama ketika mereka berada pada fase perkembangan yang sarat dengan perubahan psikologis. Keluarga, sebagai ruang interaksi paling awal, tidak hanya menyediakan kebutuhan fisik, tetapi juga menghadirkan pola komunikasi yang perlahan mengendap menjadi kebiasaan. Dalam hubungan yang hangat dan terbuka, remaja cenderung merasa lebih aman untuk berbicara, bahkan mengenai hal-hal yang terasa rapuh atau membingungkan. Ada rasa diterima yang tumbuh, seolah -olah setiap emosi memiliki tempat untuk diakui. Sebaliknya, suasana komunikasi yang kaku atau sarat penilaian sering kali membuat remaja menarik diri. Mereka belajar menyembunyikan perasaan, bukan karena tidak ingin berbagi, melainkan karena khawatir disalahpahami. Jarak emosional pun terbentuk secara perlahan, kadang tanpa disadari oleh kedua belah pihak (Afrianti, 2020; Hutami et al., 2020).

Selain keluarga, kehadiran teman sebaya kerap mengambil peran yang terasa sangat dekat dalam kehidupan remaja. Ada semacam kebutuhan untuk diterima, dipahami, dan diakui oleh lingkungan pertemanan, yang kadang melebihi kedekatan dengan orang tua. Dalam situasi tertentu, teman menjadi tempat pertama yang dituju ketika perasaan mulai terasa berat. Percakapan yang santai, tanpa tekanan, sering memberi rasa lega yang tidak ditemukan di rumah. Namun, relasi semacam ini tidak selalu berjalan ke arah yang menenangkan. Ada kalanya interaksi justru menghadirkan tekanan baru, terutama ketika norma dalam kelompok cenderung permisif terhadap perilaku yang merugikan diri sendiri. Beberapa remaja bahkan mengaku merasa "dipahami" saat berbagi pengalaman self-harm, meski respons yang muncul tidak mengarah pada upaya menghentikan perilaku tersebut, melainkan sekadar membenarkan atau menemani dalam diam (Faradiba, 2022; Azizah & Yasin, 2022; Setyowati et al., 2022).

Berbagai penelitian sebelumnya memperlihatkan adanya keterkaitan antara kualitas komunikasi interpersonal dengan kecenderungan perilaku self-harm pada remaja. Studi yang dilakukan oleh Genny Gustina Sari, Welly Wirman, dan Deviani Fauzi (2022) menggambarkan bagaimana relasi interpersonal yang tidak memberikan rasa aman dapat membentuk pola komunikasi yang kaku dan penuh kehati-hatian. Remaja dalam situasi tersebut sering memilih diam, bukan karena tidak ingin berbicara, melainkan karena khawatir akan respons yang diterima. Temuan serupa juga muncul dalam kajian literatur oleh I Gusti Agung Dea Suryananta dan Ni Made Ari Wilani (2024), yang menunjukkan bahwa hambatan dalam mengekspresikan emosi beriringan dengan meningkatnya tekanan psikologis. Interaksi yang kurang hangat, pengalaman tidak didengar, serta kesulitan merumuskan perasaan secara verbal perlahan membentuk beban emosional yang tidak tersalurkan. Pada titik tertentu, tekanan tersebut mencari jalan keluar melalui tindakan fisik terhadap diri sendiri.

Kesenjangan komunikasi antara remaja dan lingkungan terdekat menjadi persoalan yang tidak sederhana. Di satu sisi, remaja membutuhkan pemahaman dan empati. Di sisi lain, orang tua atau teman sering kali tidak memiliki sensitivitas yang cukup untuk membaca sinyal emosional yang ditunjukkan. Situasi ini menciptakan lingkaran yang terus berulang: remaja merasa tidak dipahami, lalu memilih diam, sementara lingkungan menganggap tidak ada masalah yang perlu dibicarakan (Sari et al., 2022). Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini diarahkan untuk menganalisis pola komunikasi interpersonal yang terbentuk pada remaja dengan perilaku self-harm. Analisis dilakukan dengan melihat bagaimana interaksi dalam keluarga dan hubungan dengan teman sebaya berlangsung, serta bagaimana pola tersebut memengaruhi cara remaja mengekspresikan emosi.

KAJIAN TEORITIK

Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal tidak dapat dipahami hanya sebagai aktivitas bertukar kata, melainkan sebagai proses yang membentuk kedekatan, jarak, bahkan luka emosional di antara individu. Setiap pesan yang disampaikan membawa lapisan makna yang tidak selalu terlihat di permukaan. Nada suara, ekspresi wajah, hingga jeda dalam percakapan sering kali berbicara lebih banyak daripada kalimat itu sendiri. Dalam interaksi sehari-hari, seseorang tidak hanya mengirimkan pesan, tetapi juga sekaligus menafsirkan, merespons, dan menilai pesan yang diterimanya. Proses ini dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu dan kondisi batin yang sedang dialami. Seseorang yang pernah merasa diabaikan cenderung lebih peka terhadap nada penolakan, meskipun sebenarnya tidak selalu ada maksud seperti itu. Sebaliknya, individu yang terbiasa berada dalam lingkungan suportif akan lebih mudah membaca pesan sebagai bentuk perhatian. Perbedaan cara memahami pesan ini membuat komunikasi interpersonal menjadi sesuatu yang kompleks dan tidak selalu berjalan mulus (Suranto, 2011).

Pola komunikasi terbuka biasanya memberikan ruang yang lebih luas bagi individu untuk mengekspresikan diri tanpa rasa cemas. Percakapan terasa hidup, kadang tidak rapi, tetapi jujur. Di sisi lain, pola tertutup menciptakan suasana yang cenderung kaku. Ada perasaan ragu untuk berbicara, seolah setiap kata harus dipertimbangkan dengan hati -hati. Dalam hubungan keluarga, pola ini sering terbentuk perlahan, dipengaruhi oleh kebiasaan interaksi yang berulang, hingga akhirnya menjadi bagian dari cara anggota keluarga saling berhubungan (Yasir, 2011).

Konflik Interpersonal

Konflik interpersonal sering hadir sebagai bagian dari dinamika relasi yang tidak berjalan selaras. Dalam kehidupan remaja, ketegangan dengan orang tua, perasaan tidak diterima oleh teman, atau pengalaman disalahpahami dapat meninggalkan jejak emosional yang tidak ringan. Ketika konflik tersebut tidak memperoleh ruang penyelesaian yang memadai, emosi yang muncul cenderung terpendam dan berkembang menjadi tekanan batin yang sulit dikendalikan. Dalam kondisi seperti itu, self-harm muncul sebagai salah satu bentuk pelampiasan yang bersifat personal dan tertutup. Tindakan melukai diri tidak selalu berkaitan dengan keinginan untuk mengakhiri hidup, melainkan lebih sebagai cara untuk mengalihkan atau meredakan beban emosional yang terasa menumpuk. Rasa marah yang tidak tersampaikan, kesedihan yang tidak mendapat respons, hingga kekecewaan yang terus berulang, perlahan membentuk dorongan untuk mencari pelepasan yang instan. Tubuh kemudian menjadi media yang "dipakai" untuk mengekspresikan sesuatu yang gagal disalurkan melalui komunikasi (Paramita et al., 2020).

Bentuk-bentuk self-harm yang dilakukan remaja menunjukkan variasi yang cukup luas, mulai dari menyayat kulit hingga menyakiti diri dengan cara lain yang lebih tersembunyi. Beberapa remaja mengaku merasakan kelegaan sesaat setelah melakukannya, seolah rasa sakit fisik memberikan batas yang jelas terhadap emosi yang sebelumnya terasa kabur. Pengalaman ini tidak berdiri sendiri, melainkan berkaitan dengan lingkungan sosial yang kurang memberi dukungan emosional, serta kondisi psikologis yang diwarnai kesepian dan rendahnya penghargaan diri (Suryananta & Wilani, 2024).

Proses Interpersonal

Proses interpersonal menggambarkan dinamika hubungan antarindividu yang terbentuk melalui pertukaran pesan, emosi, dan pengalaman sehari-hari. Relasi semacam ini tidak berdiri secara statis; ia bergerak, berubah, dan dipengaruhi oleh cara individu saling merespons satu sama lain. Dalam interaksi yang hangat dan terbuka, seseorang cenderung merasa diterima, didengar, dan memiliki ruang untuk mengekspresikan dirinya tanpa rasa takut. Situasi tersebut dapat membantu perkembangan keseimbangan emosional yang lebih stabil, terutama pada remaja yang masih mencari bentuk jati diri. Sebaliknya, hubungan yang diwarnai ketegangan, sikap menghakimi, atau ketidakpedulian dapat meninggalkan kesan yang tidak sederhana. Ketika individu merasa diabaikan atau tidak dipahami, muncul jarak emosional yang perlahan mengikis kepercayaan. Dalam kondisi seperti itu, komunikasi tidak lagi menjadi sarana berbagi, melainkan berubah menjadi sesuatu yang dihindari. Perasaan yang tidak tersampaikan akhirnya tertahan dan menumpuk, sering kali tanpa saluran yang jelas untuk dilepaskan (Sari et al., 2022).

Dalam pengalaman remaja, proses interpersonal memiliki dampak yang terasa cukup dalam. Mereka tidak hanya membutuhkan interaksi, tetapi juga pengakuan atas perasaan yang mereka alami. Saat kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, sebagian remaja berusaha mencari cara lain untuk mengelola tekanan batin yang muncul. Di titik ini, perilaku maladaptif dapat muncul sebagai bentuk ekspresi yang tidak tersampaikan melalui kata-kata. Ada semacam ironi di sana ketika komunikasi gagal menjembatani perasaan, tubuh justru mengambil alih sebagai media untuk "berbicara" (Suryananta & Wilani, 2024).

Pola Komunikasi Keluarga

Pola komunikasi keluarga, sebagaimana dijelaskan oleh Koerner dan Fitzpatrick, memperlihatkan bagaimana interaksi dalam keluarga dibentuk melalui dua dimensi utama, yakni orientasi percakapan dan orientasi konformitas (Suranto, 2011). Kedua dimensi ini tidak hanya memengaruhi cara anggota keluarga berbicara, tetapi juga menentukan seberapa jauh mereka merasa nyaman untuk membuka diri. Keluarga dengan orientasi percakapan tinggi biasanya memberi ruang yang luas bagi setiap anggota untuk menyampaikan pendapat, berbagi cerita, bahkan mengungkapkan perasaan yang tidak selalu menyenangkan. Suasana yang tercipta cenderung cair, meskipun tidak selalu tanpa konflik. Percakapan dapat berlangsung panjang, kadang diselingi perbedaan pandangan, tetapi tetap menyisakan rasa saling memahami. Dalam lingkungan seperti ini, remaja lebih leluasa mengenali emosinya sendiri karena ada tempat untuk mengujinya melalui dialog. Berbeda dengan itu, keluarga dengan orientasi konformitas tinggi lebih menekankan keseragaman nilai dan kepatuhan terhadap aturan yang berlaku (Afrianti, 2020). Ekspresi pribadi sering kali dibatasi, terutama jika dianggap bertentangan dengan harapan keluarga. Remaja mungkin belajar untuk menahan pendapatnya, atau bahkan mengabaikan perasaan sendiri demi menjaga keharmonisan yang bersifat semu. Interaksi yang berlangsung terasa lebih terkendali, namun pada saat yang sama dapat menciptakan jarak yang tidak selalu terlihat di permukaan. Ketika kedua pola ini hadir secara tidak seimbang, muncul dinamika yang cukup kompleks. Ada keluarga yang tampak harmonis, tetapi di dalamnya tersimpan banyak hal yang tidak pernah benar-benar dibicarakan. Dalam situasi seperti itu, komunikasi bukan lagi ruang pertemuan, melainkan sekadar rutinitas yang dijalankan tanpa kedalaman emosional (Sari, 2022).

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti memahami pengalaman subjektif remaja secara mendalam, terutama terkait dengan interaksi interpersonal yang tidak selalu dapat diukur secara kuantitatif. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dengan 20 remaja yang memiliki pengalaman self-harm, serta observasi terhadap pola komunikasi yang mereka jalani dalam kehidupan sehari-hari. Jumlah tersebut dipandang memadai untuk menggambarkan variasi pengalaman, sekaligus menjaga kedalaman eksplorasi data. Informan dipilih secara purposive dengan mempertimbangkan kriteria tertentu, seperti rentang usia remaja, pengalaman melakukan self-harm dalam periode tertentu, serta kesediaan untuk berbagi cerita secara terbuka.

Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan makna yang berlangsung secara berulang. Proses ini tidak dilakukan secara kaku, melainkan mengikuti alur temuan di lapangan yang terkadang berkembang di luar dugaan awal. Setiap narasi informan dibaca dengan cermat, tidak hanya pada isi pernyataan, tetapi juga pada cara mereka menyampaikan pengalaman tersebut. Aspek etika menjadi perhatian utama dalam penelitian ini. Identitas informan disamarkan untuk menjaga kerahasiaan, dan seluruh proses wawancara dilaksanakan dengan mempertimbangkan kondisi psikologis informan agar tidak memicu ketidaknyamanan atau tekanan emosional tambahan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pola Komunikasi Interpersonal Remaja dengan Self-Harm dalam Lingkungan Keluarga

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa hubungan komunikasi dalam keluarga tidak sekadar persoalan frekuensi berbicara, melainkan lebih pada kualitas kehadiran emosional di dalamnya (Sari et al., 2022). Sejumlah informan menggambarkan interaksi yang berlangsung terasa kering, seperti percakapan yang berjalan tanpa benar-benar menyentuh perasaan. Orang tua hadir secara fisik, tetapi tidak selalu hadir secara emosional. Percakapan lebih banyak berkisar pada kewajiban, capaian akademik, atau aturan yang harus dipatuhi. Ruang untuk berbagi kegelisahan justru tampak sempit. Dalam wawancara, beberapa remaja menyampaikan pengalaman ketika mencoba membuka diri, namun respons yang diterima tidak sesuai harapan (Afrianti, 2020). Ada yang langsung diberi nasihat tanpa didengarkan terlebih dahulu, ada pula yang merasa ceritanya dianggap berlebihan. Pengalaman semacam ini membentuk persepsi bahwa mengungkapkan perasaan tidak selalu membawa kelegaan. Perlahan muncul kecenderungan untuk menahan emosi, seolah-olah perasaan tersebut harus diselesaikan sendiri tanpa melibatkan orang lain.

Kondisi tersebut tidak muncul secara tiba-tiba. Ia terbentuk dari pola interaksi yang berulang. Ketika orang tua lebih sering mengambil posisi sebagai pemberi perintah atau pengontrol, remaja sulit melihat mereka sebagai tempat yang aman untuk bercerita (Suranto, 2011). Hubungan menjadi bersifat hierarkis, bukan dialogis. Dalam situasi seperti ini, komunikasi kehilangan kedalaman, dan relasi emosional tidak berkembang secara utuh. Selain pola tertutup, ditemukan pula bentuk komunikasi permisif yang cenderung memberi kebebasan tanpa arah yang jelas. Orang tua tidak banyak terlibat dalam kehidupan emosional anak, seolah memberikan ruang sepenuhnya tanpa pendampingan. Di permukaan, hal ini tampak sebagai bentuk kepercayaan. Namun bagi sebagian remaja, kondisi tersebut justru menimbulkan perasaan terabaikan (Nurudin, 2019). Mereka memiliki kebebasan, tetapi tidak memiliki tempat untuk kembali ketika mengalami kesulitan.

Keterbatasan dalam mengungkapkan emosi menjadi aspek yang cukup menonjol dalam pengalaman para informan. Banyak di antara mereka mengaku kesulitan menemukan kata yang tepat untuk menjelaskan apa yang dirasakan. Ada rasa marah yang bercampur dengan sedih, ada pula kegelisahan yang sulit dijelaskan secara sederhana. Ketika bahasa tidak lagi memadai, tubuh menjadi media alternatif untuk mengekspresikan tekanan tersebut. Di sinilah perilaku self-harm mulai muncul sebagai bentuk pelepasan emosi (Suryananta & Wilani, 2024). Beberapa informan bahkan menyampaikan bahwa tindakan tersebut memberikan sensasi lega, meskipun hanya sesaat. Rasa sakit fisik terasa lebih konkret dibandingkan emosi yang abstrak dan membingungkan. Pengalaman ini memperlihatkan adanya pergeseran cara individu memahami dirinya sendiri. Perasaan yang tidak tersampaikan melalui komunikasi interpersonal akhirnya diterjemahkan melalui tindakan terhadap tubuh.

Temuan ini sejalan dengan kajian dalam sumber yang digunakan, yang menunjukkan bahwa rendahnya kualitas komunikasi keluarga berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan perilaku menyakiti diri. Hubungan yang kurang hangat, respons yang minim empati, serta absennya dialog emosional menjadi bagian dari rangkaian pengalaman yang membentuk pola tersebut. Untuk memperjelas hasil analisis, berikut disajikan ringkasan temuan wawancara dalam bentuk tabel:

Tabel 1. Hasil Analisis Pola Komunikasi Interpersonal Remaja dengan Self-Harm dalam Lingkungan Keluarga

No.	Aspek Komunikasi	Temuan Wawancara	Dampak pada Remaja
1	Pola komunikasi tertutup	Orang tua dominan memberi perintah, minim mendengarkan	Remaja enggan membuka diri
2	Minim percakapan emosional	Topik terbatas pada hal praktis	Perasaan tidak tersalurkan
3	Respons negatif	Cerita dianggap berlebihan atau diabaikan	Muncul rasa tidak dipahami

4	Pola permisif	Orang tua kurang terlibat secara emosional	Remaja merasa sendiri
5	Hambatan ekspresi emosi	Kesulitan menjelaskan perasaan	Emosi dipendam
6	Perilaku self-harm	Digunakan sebagai pelampiasan	Rasa lega sementara

Sumber: Data Hasil Analisis

Data di atas memperlihatkan gambaran yang cukup jelas mengenai bagaimana pola komunikasi dalam keluarga beririsan dengan pengalaman emosional remaja yang melakukan self-harm. Dari hasil wawancara, tampak bahwa interaksi yang berlangsung lebih sering bersifat satu arah. Orang tua hadir sebagai pihak yang memberi arahan, sementara ruang untuk mendengarkan cerita anak terasa terbatas. Salah satu informan mengungkapkan, "Kalau di rumah, saya lebih sering disuruh daripada ditanya. Jadi ya lama-lama saya juga malas cerita." Pernyataan semacam ini tidak berdiri sendiri, melainkan berulang dalam beberapa wawancara yang dilakukan.

Minimnya percakapan emosional juga menjadi pola yang cukup menonjol. Pembicaraan dalam keluarga cenderung berkisar pada hal-hal praktis, seperti tugas sekolah atau kegiatan sehari-hari. Ketika remaja mencoba mengalihkan pembicaraan ke arah perasaan, respons yang muncul sering kali tidak memberi ruang yang nyaman. Seorang informan menyampaikan, "Pernah coba cerita lagi capek banget, tapi malah dibilang kurang bersyukur." Kalimat sederhana tersebut menyimpan rasa kecewa yang tidak mudah diuraikan. Respons yang cenderung negatif, baik dalam bentuk penilaian maupun pengabaian, memperkuat perasaan tidak dipahami. Dalam kondisi seperti itu, remaja mulai memilih untuk menarik diri. Ada semacam kehati-hatian yang terbentuk, bahkan untuk sekadar berbagi hal kecil. Mereka belajar bahwa tidak semua perasaan bisa diterima dengan baik di rumah.

Di sisi lain, pola permisif juga muncul dalam beberapa keluarga. Orang tua tidak terlalu mengontrol, tetapi juga tidak hadir secara emosional. Kebebasan yang diberikan terasa kosong. Seorang informan mengatakan, "Dikasih bebas, tapi kalau lagi butuh ditemani, ya nggak ada juga." Pernyataan ini menggambarkan bahwa kehadiran emosional tidak selalu sejalan dengan kebebasan yang diberikan. Kesulitan dalam mengekspresikan emosi menjadi konsekuensi yang perlahan terbentuk. Banyak remaja merasa bingung dengan apa yang mereka rasakan sendiri. Ketika kata-kata tidak lagi cukup, tindakan fisik menjadi alternatif. Self-harm kemudian muncul sebagai cara untuk menyalurkan tekanan yang tidak tersampaikan. Beberapa informan mengaku merasakan kelegaan setelah melaku kannya, meskipun hanya sebentar, seperti yang diungkapkan, "Habis itu rasanya agak tenang, walau nanti balik lagi."

Temuan tersebut memperlihatkan bahwa relasi komunikasi dalam keluarga tidak hanya membentuk cara remaja berbicara, tetapi juga memengaruhi cara mereka memahami dan mengelola perasaan yang paling pribadi. Ketika ruang dialog terasa sempit dan respons yang diterima tidak memberi rasa aman, remaja cenderung mengembangkan mekanisme sendiri untuk menghadapi tekanan batin. Self-harm muncul bukan semata sebagai tindakan impulsif, melainkan sebagai bentuk ekspresi yang lahir dari pengalaman komunikasi yang tidak memberi tempat bagi emosi untuk diakui. Dalam keadaan seperti ini, kebutuhan akan kehadiran emosional yang lebih hangat dan respons yang lebih peka menjadi semakin terasa, terutama bagi remaja yang selama ini terbiasa menyimpan perasaan dalam diam.

Pola Komunikasi Interpersonal Remaja dengan Self-Harm dalam Lingkungan Teman Sebaya

Relasi dengan teman sebaya menghadirkan dinamika komunikasi yang lebih cair dibandingkan lingkungan keluarga (Yasir, 2011). Interaksi berlangsung dalam suasana yang relatif setara, tanpa jarak otoritas yang kaku. Bagi sebagian remaja, kondisi ini membuka peluang untuk berbagi cerita secara lebih jujur, terutama ketika mereka merasa memiliki kesamaan pengalaman dengan teman tertentu (Sari et al., 2022). Percakapan dalam lingkaran kecil sering kali terasa lebih aman, meskipun tidak selalu berlangsung secara konsisten. Untuk memberikan gambaran yang lebih terstruktur, temuan wawancara dirangkum dalam tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Analisis Pola Komunikasi Interpersonal Remaja dengan Self-Harm dalam Lingkungan Teman Sebaya

No.	Aspek Komunikasi	Temuan Wawancara	Dampak pada Remaja
1	Keterbukaan komunikasi	Berbagi dengan teman dekat yang dianggap memahami	Muncul rasa lega dan diterima
2	Dukungan tidak sehat	Teman tidak mencegah atau menganggap wajar self-harm	Perilaku cenderung berulang
3	Stigma sosial	Takut dicap lemah atau mencari perhatian	Komunikasi menjadi tertutup
4	Selektivitas relasi	Hanya terbuka pada lingkaran tertentu	Terbatasnya ruang berbagi
5	Peran media sosial	Ekspresi melalui akun anonim	Dukungan tidak selalu tepat

6	Identitas kelompok	Self-harm dibagikan dalam komunitas kecil	Normalisasi perilaku

Sumber: Data Hasil Analisis

Data di atas memperlihatkan adanya tarik-menarik yang cukup kompleks dalam relasi teman sebaya. Pada satu sisi, keterbukaan komunikasi masih ditemukan, terutama dalam hubungan yang didasarkan pada rasa saling percaya. Remaja cenderung memilih satu atau dua orang yang dianggap mampu memahami tanpa menghakimi (Yasir, 2011). Dalam situasi seperti ini, percakapan dapat berlangsung lebih dalam, bahkan menyentuh pengalaman pribadi yang jarang diungkapkan kepada orang lain. Rasa diterima menjadi pengalaman yang cukup kuat, meskipun sering kali tidak bertahan lama.

Namun, kedekatan tersebut tidak selalu diiringi dengan kualitas dukungan yang memadai. Beberapa informan mengungkapkan bahwa teman mereka cenderung bersikap pasif ketika mengetahui perilaku self-harm (Suryananta & Wilani, 2024). Tidak ada dorongan untuk mencari bantuan atau menghentikan tindakan tersebut. Alih -alih memberikan arah yang lebih sehat, respons yang muncul justru berupa pembiaran. Dalam beberapa situasi, pengalaman melukai diri bahkan dibagikan sebagai bagian dari cerita bersama, seolah menjadi sesuatu yang dapat dipahami tanpa perlu dipertanyakan lebih jauh.

Ketakutan terhadap stigma tampak menjadi alasan yang cukup dominan dalam membatasi komunikasi (Sari et al., 2022). Remaja tidak serta-merta membuka diri kepada semua teman. Ada proses seleksi yang cukup ketat, didasarkan pada pengalaman sebelumnya dan persepsi terhadap sikap orang lain. Label negatif seperti "lemah" atau "berlebihan" menjadi bayangan yang terus membayangi. Akibatnya, banyak hal yang akhirnya disimpan sendiri, meskipun di luar terlihat tetap berinteraksi seperti biasa.

Media sosial menambah lapisan baru dalam pola komunikasi ini. Beberapa remaja memilih mengekspresikan perasaan melalui akun anonim atau platform tertentu yang memungkinkan mereka berbicara tanpa identitas yang jelas (Alodokter, 2019). Cara ini memberi rasa aman sementara, karena tidak ada risiko penilaian langsung dari lingkungan terdekat. Namun, interaksi yang terjadi sering kali tidak memberikan respons yang benar-benar membantu. Komentar yang muncul bisa bersifat datar, bahkan terkadang justru memperkuat perasaan negatif yang sudah ada.

Hal lain yang cukup menarik adalah munculnya identitas kelompok dalam lingkaran pertemanan tertentu. Dalam kelompok kecil, pengalaman self-harm tidak selalu dipandang sebagai sesuatu yang harus dihentikan (Alifiando et al., 2022). Ada kecenderungan untuk saling berbagi cerita tanpa upaya refleksi yang mendalam. Situasi ini perlahan membentuk normalisasi perilaku, di mana tindakan menyakiti diri tidak lagi dianggap sebagai sesuatu yang perlu dihindari. Jika dilihat lebih jauh, pola komunikasi dalam lingkungan teman sebaya tidak dapat dipisahkan dari kualitas hubungan yang terbangun di dalamnya. Kedekatan emosional memang membuka ruang berbagi, tetapi tanpa kepekaan yang cukup, ruang tersebut dapat berubah menjadi tempat yang justru mempertahankan luka.

KESIMPULAN

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa pola komunikasi interpersonal memiliki kaitan erat dengan pengalaman emosional remaja yang melakukan self-harm. Dalam lingkungan keluarga, interaksi yang cenderung tertutup, kurang hangat, serta minim respons empatik membentuk jarak emosional yang tidak selalu tampak di permukaan. Remaja sering kali berada dalam situasi di mana mereka ingin berbicara, tetapi tidak menemukan ruang yang benar-benar aman untuk melakukannya. Pengalaman tidak didengar atau dinilai secara negatif perlahan membentuk kebiasaan untuk menyimpan perasaan sendiri.

Di sisi lain, hubungan dengan teman sebaya menghadirkan peluang yang lebih terbuka, meskipun tidak selalu berujung pada dukungan yang sehat. Kedekatan emosional dalam pertemanan dapat memberikan rasa diterima, namun dalam beberapa kasus justru berkembang menjadi ruang yang membiarkan, bahkan tanpa sadar memperkuat perilaku self- harm. Ketakutan terhadap stigma turut membatasi keterbukaan, sehingga komunikasi menjadi selektif dan tidak sepenuhnya jujur. Temuan menunjukkan bahwa keterbatasan dalam komunikasi, baik di lingkung an keluarga maupun teman sebaya, berkaitan dengan cara remaja mengekspresikan tekanan emosional. Ketika bahasa tidak lagi mampu mewakili perasaan, tubuh kerap menjadi media alternatif untuk menyalurkan apa yang tidak tersampaikan.

REFERENCES

Afrianti, R. (2020). Intensi melukai diri remaja ditinjau berdasarkan pola komunikasi orang tua. *Mediapsi, 6*(1), 37–47.

Alifiando, B. K., Pinilih, S. S., & Amin, M. K. (2022). Gambaran kecenderungan perilaku self-harm pada mahasiswa tingkat akhir studi. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti, 8*(1), 9–15.

Alodokter. (2019). Self-injury, gangguan psikologis menyakiti diri sendiri. https://www.alodokter.com/self-injury-gangguan-psikologis-menyakiti-diri-sendiri

Azizah, N., & Yasin, A. A. (2022). Efektivitas pendekatan konseling behavioral pada perilaku self harm di MANU Putri Buntet Pesantren. *JIECO: Journal of Islamic Education Counseling, 2*(1), 1–7.

Faradiba, Z. A. T. (2022). Bagaimana dan apa cara remaja dalam melakukan self-harm? Studi kualitatif pada remaja perempuan di Jakarta. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy, 4*(2), 344–346.

Fitriyani, A. (2021). *The causes of self-harm development factors* (Skripsi). Universitas Islam Riau.

Hutami, S. A., Rokayah, C., & Widiastuti, M. (2020). Self harm behavior in 4th grade students. *Indonesian Journal of Global Health Research, 2*(3), 225–230.

Nurudin. (2019). *Ilmu komunikasi ilmiah dan populer*. Rajagrafindo Persada.

Paramita, A. D., Faradiba, A. T., & Mustofa, K. S. (2020). Adverse childhood experience dan deliberate self harm pada remaja di Indonesia. *Jurnal Psikologi Integratif, 9*(1), 16–28.

Sari, G. G., Wirman, W., & Fauzi, D. (2022). Communication patterns of adolescent self-harm suffering in interpersonal relationships. *Jurnal Kajian Komunikasi, 10*(1), 29–38. https://doi.org/10.24198/jkk.v10i1.29384

Setyowati, H., Sofiyanti, I., & Widyawati, S. A. (2022). Pemberdayaan remaja dalam optimalisasi kesehatan reproduksi remaja di MA Miftahul Huda Tayu. *Indonesian Journal of Community Emponverment (IJCE), 4*(1), 22–27.

Suranto, A. (2011). *Komunikasi interpersonal*. Graha Ilmu.

Suryananta, I. G. A. D., & Wilani, N. M. A. (2024). Penyebab perilaku self-harm pada remaja: Literature review. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research, 4*(5), 3502–3515.

Yasir. (2011). *Teori komunikasi*. Witra Irzani.