

# MITIGASI RESIKO SELF INJURY DENGAN KONSEP MAWAS DIRI SURYOMENTARAM

Noviyanti Kartika Dewi<sup>1)</sup>, Dian Ratnaningtyas Afifah<sup>2)</sup>, Tyas Martika Anggrian<sup>3)</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Univeristas PGRI Madiun, Madiun, Indonesia  
email: noviyantibk@unipma.ac.id

## Abstrak

*Self Injury* terjadi ketika individu menyakiti diri sendiri sebagai cara untuk menghadapi perasaan yang sangat sulit, kenangan yang bersifat menyakitkan, atau situasi dan pengalaman yang membebani. Kurangnya pengetahuan siswa tentang berbagai bentuk jenis *Self Injury* membuat mereka tidak menyadari jika perilaku yang dilakukan sudah masuk dalam *Self Injury*. Oleh sebab itu banyak siswa yang merasa biasa saja ketika diketahui melakukan *Self Injury*, karena menurut mereka perilaku yang dilakukan tersebut *lumrah* (biasa saja). Salah satu upaya mitigasi yang bisa diberikan adalah dengan mengembangkan kemampuan untuk memahami pola tindakannya sendiri. Prinsip tersebut sejalan dengan nilai yang terkandung pada ajaran Kawruh Jiwa yang diajarkan oleh Ki Ageng Suryomentaram. Puncak belajar kawruh jiwa ialah mengetahui gagasannya sendiri. Ilmu Kawruh Bejo merupakan hasil perenungan atas hidup manusia akan realitas hidup yang disebut Rasa Hidup dan kesadaran atas Aku sebagai diri pribadi. Konsep mawas diri merupakan bagian integral dalam ajaran Ki Ageng Suryomentaram bukan sekedar untuk tahu diri, lalu menjadi “*nrimo lan pasrah*” (menerima dan pasrah), namun menjadi dasar untuk bisa melihat, mengakui dan menempatkan diri saat menghadapi berbagai hal yang datang kepada diri kita di dalam kehidupan. Dengan demikian mawas diri memerlukan proses eksplorasi diri secara metodologi melalui pengalaman subjektif dan konseptualisasinya.

**Kata Kunci:** *Self Injury*/Self harm, Mawas diri, Ki Ageng Suryomentaram



Copyright at Authors, this works is licensed under the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

## PENDAHULUAN

*Self Injury* adalah salah satu masalah kesehatan mental yang kini marak dialami kalangan remaja. *Self Injury* merupakan kondisi dimana individu dengan sengaja menyakiti diri sendiri tanpa memiliki tujuan untuk bunuh diri (Burešová et al., dalam Agustin & Nurfadillah, 2024). *Self Injury* tidak bertujuan untuk bunuh diri atau mengakhiri hidup, namun merupakan bagian dari suicidal ideation (NSSI), di mana individu berusaha menyalurkan emosi melalui tindakan fisik. Perilaku ini seringkali digunakan sebagai strategi untuk mengatasi rasa sakit psikologis atau memulihkan keseimbangan mental. Saat ini, fenomena *Self Injury* belum menjadi perhatian serius dari berbagai pihak. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa sekitar 20% remaja di dunia yang melukai diri sendiri menggunakan kuku mereka serta melakukan tindakan lain seperti memotong, memukul, menggigit, memegang dan membenturkan kepala ke dinding (<https://www.medcom.id/>).

Fenomena *self Injury* di kalangan remaja bukanlah hal yang bisa dianggap sepele karena dapat memberikan dampak yang serius pada pelaku/korban. Topik penelitian terkait *Self Injury* menjadi perhatian dunia internasional. Salah satu penelitian (Mohamad Yusoff et al., 2023) di Malaysia mengungkapkan bahwa sebagian besar remaja yang menghadapi konflik ini dan berusia antara 18 hingga 25 tahun cenderung memusatkan pemikiran mereka pada pemikiran yang tidak rasional. Isu keterlibatan generasi muda dalam kasus *self-injury* (meskipun tanpa niat bunuh diri) dianggap lebih kritis, di mana faktor psikologis seperti distorsi kognitif, harga diri, dan ketahanan diri diidentifikasi memainkan peran penting dalam memicu perilaku ini. Penelitian di Thailand mengungkapkan bahwa faktor risiko peserta untuk menyakiti diri sendiri: 1) depresi, 2) merasa kewalahan dengan masalah hidup, 3) hubungan keluarga dan komunikasi dalam keluarga, 4) kurangnya ruang untuk berbicara dan didengarkan, 5) tekanan, 6) hubungan dengan teman sebaya dan pasangan, 7) emosi yang dipicu oleh media sosial dan ucapan, 8) ingatan trauma, dan 9) ciri-ciri psikologis (Poohongthong et al., 2024).

Memahami tingkat keparahan dan konsekuensi dari tindakan mencelakai diri sendiri sangat penting untuk meningkatkan kesadaran dan mendorong pencegahan. Lebih lanjut data yang dirilis (<https://kumparan.com/ainunmuthia13/>) menyebutkan bahwa ada terdapat 20,21% remaja yang pernah melakukan perilaku *self-harm* di Indonesia dan 93% diantaranya merupakan remaja perempuan. Adapun bentuk lain self harm antara lain dalam penelitian (Firmansyah et al., 2024) yang menyebutkan bentuk perilaku *Self Injury/Self Harm* yang terjadi pada remaja SMA di Surabaya adalah suka mengelupas kulit bibir hingga berdarah saat merasa bibirnya kering, bosan dan cemas. Selain itu (Lundh et al., 2007) ; (Gratz, 2001) ; (Gratz, 2001) ; (Liza et al., 2024) juga mengklasifikasikan perilaku self harm antara lain memotong, menggigit, membakar, mengukir, mencubit, mencabut rambut, menggaruk dengan keras, membenturkan atau memukul diri sendiri, mengganggu penyembuhan luka, menggosok kulit ke permukaan kasar, menusuk diri sendiri dengan jarum, menelan zat berbahaya.

Fenomena *self injury/self harm* ternyata juga dijumpai di Magetan. Berdasarkan hasil skrining yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan pada bulan Nopember 2023 diketahui bahwa terdapat 870 pelajar yang terindikasi melakukan *self injury/self harm* karena ditemukan bekas sayatan di pergelangan tangannya. Pelakunya didominasi oleh siswi SMP sebanyak 701 kasus, bahkan diantara 169 kasus terdapat juga indikasi *self injury/self harm* dilakukan oleh siswa SD (Prasetya, 2023).

Salah satu penyebab tingginya kasus *self injury/self harm* adalah karena kurangnya ketrampilan pengelolaan emosi yang sehat. Ketidak mampuan remaja dalam mengelola emosi ini menyebabkan mereka melakukan *self injury/self harm* sebagai cara untuk mengurangi dan mengatasi berbagai tekanan yang mengganggu. Dengan demikian ketidakmampuan remaja dalam mengelola emosi atau *disregulasi emosi* membuat perilaku *self injury/self harm* sebagai jalan keluar atau pelarian untuk bisa mendapatkan rasa kenyamanan. Kondisi seperti ini akan membawa mereka ke dalam siklus negatif dari kondisi mental yang sedang dialami.

Beberapa faktor yang memperburuk kasus *self injury/self harm* diantaranya adalah tingginya paparan media sosial. Hal ini selaras dengan penelitian (Widyawati & Kurniawan, 2021) yang mengungkapkan bahwa paparan media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku *self injury/self harm*. Paparan media sosial dapat mempengaruhi perilaku *self injury/self harm* pada pengguna media sosial *emerging adulthood* sebesar 45.8%. Hal serupa juga diungkapkan (Swannell et al., 2010) bahwa bagi orang yang melakukan self-injury, internet dapat menyediakan lingkungan anonim tempat pengguna merasa aman untuk mengungkapkan perasaan dan pengalaman yang biasanya tidak disetujui secara sosial. Sayangnya banyak remaja yang tidak menyadari dampak dari perilaku *self injury/self harm* itu sendiri. Mereka hanya sekedar ikut-ikutan dan ingin segera menyelesaikan masalah secara instan. Beberapa hasil penelitian menyebutkan dampak negatif dari *self harm* diantaranya akan berpengaruh terhadap kesehatan fisik, emosional, dan relasional seseorang. Oleh sebab itu perlu adanya upaya bersama untuk melakukan mitigasi resiko *self harm*.

Untuk menjawab berbagai fenomena di masyarakat tersebut, perlu kiranya ada pendekatan yang holistik untuk dapat meningkatkan pemahaman serta memberikan dukungan emosional, serta membantu menyediakan sumber daya yang memadai. Dengan adanya ketersediaan tersebut maka akan dapat membantu remaja mengatasi tekanan emosi dan perasaan sulit yang dialami serta mencegah terjadinya tindakan *self injury/self harm*. Pertanyaan selanjutnya adalah bentuk pendekatan holistik seperti apa yang dapat digunakan sebagai bentuk mitigasi resiko *self injury/self harm*.

Berdasarkan fenomena tersebut perlu kiranya kita mengembangkan helping profesion yang berbasis indigenous. Penelitian ini berusaha untuk mengembangkan kajian tentang pendekatan khas budaya Indonesia dalam menyelesaikan permasalahan yang ada di masyarakat. *Kawruh Jiwa* menjadi alternatif solusi terhadap kebutuhan pendekatan khas budaya Indonesia, khususnya budaya Jawa yang merupakan buah pemikiran Ki Ageng Suryomentaram.

*Kawruh jiwa* adalah sebuah manifestasi kehidupan dan *laku* Jawa yang berguna untuk menjelaskan kehidupan manusia, lingkungan untuk kebutuhan yang universal. Mawas diri merupakan salah satu metode olah rasa dengan cara latihan memilah-milah rasa sendiri dengan rasa orang lain. Dengan mawas diri, individu diharapkan akan dapat melihat kekurangan yang ada pada dirinya sehingga tidak mudah menyalahkan orang lain sebagai penyebab munculnya masalah. Memahami rasa akan memudahkan individu untuk dapat berkomunikasi dengan baik dengan manusia lainya. Berdasarkan gambaran masalah diatas maka permasalahan yang dialami remaja terkait *self injury/self harm* salah satunya adalah karena kurangnya remaja memahami dirinya, rasanya, keinginannya dan tujuan hidupnya. Dengan demikian perlu kiranya remaja tersebut mendapatkan layanan bimbingan agar bisa mengenali rasa yang ada pada dirinya melalui olah rasa mawas diri.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan pencarian literatur. Berbagai informasi konseptual serta data-data kualitatif maupun kuantitatif dari berbagai artikel ilmiah yang terpublikasi sebelumnya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi pustaka yang berfungsi sebagai tuntunan dalam mengkaji suatu masalah penelitian (*review of research*) (Mulyadi, 2012). Dengan demikian pengumpulan data dan informasi dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menggali pengetahuan atau ilmu dari sumber-sumber seperti buku, karya tulis, serta beberapa sumber lainnya yang ada hubungannya dengan objek penelitian. Pada studi *literature review* ini pencarian artikel menggunakan Website Jurnal Nasional dan Internasional seperti Pubmed, DOAJ, Proquest dan Google Scholar.

Metode *literature review* dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi masalah
2. Pengumpulan pustaka
3. Melakukan penyaringan pustaka
4. Tabulasi dan analisis data

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Mawas diri dalam konsep suryomentaram berdasarkan beberapa hasil penelitian telah berhasil mengatasi masalah-masalah yang dialami oleh individu, diantaranya penelitian (Kuswardani, 2009) yaitu bagaimana psikoterapi mawas diri dapat mengatasi masalah ngamuk (marah), penelitian (Pratisti & Prihartanti, 2012) konsep mawas diri dan regulasi emosi, penelitian (Irawan & Langensari, 2017) tentang mawas diri sebagai teknik psikoterapi mengatasi bullying. Berdasarkan beberapa hasil penelitian tersebut peneliti mengkaji untuk meneliti bagaimana konsep mawas diri dapat digunakan sebagai upaya mitigasi resiko *self injury/self harm*. Seperti yang disampaikan (Kuswardani, 2009) dalam penelitiannya yang menyebutkan bahwa hakikat keberhasilan dalam capaian hidup bagi masyarakat Jawa adalah tercapainya slamet atau ketentraman batin yang tenang. Sikap batin yang tepat adalah bagaimana mengontrol *nepsu* (hawa nafsu) dan *pamrih* (berharap sesuatu dari orang lain atas perbuatan yang dilakukannya). Dengan demikian maka setiap individu/manusia diharapkan untuk mampu mengontrol nafsunya dan melepaskan pamrihnya (Magnis-Suseno dalam Kuswardani, 2009).

Konsep mawas diri Ki Ageng Suryomentaram ini mengajarkan kita untuk introspeksi diri atau penyadaran diri melalui *pethukan raos* dan bagaimana memahami raos atau rasa orang lain sehingga kita bisa mempertimbangkan dan menentukan perilaku yang tepat. Keterampilan melakukan mawas diri harus dilatih secara bertahap dan kualitas mawas diri seseorang akan semakin meningkat seiring dengan kualitas kesadaran yang semakin tinggi. Mawas diri dapat menjadi jalan yang benar menuju ke pemahaman diri, pengarahan diri, serta akhirnya penyadaran diri. Dengan memiliki kemampuan

mawas diri memungkinkan individu terhindar dari merasa paling benar (*penganggep bener*). Adapun tahap untuk melatih kemampuan mawas diri antara lain



1. Tahap *kandha takon* pada tahap ini konselor dapat membimbing dan mengajak individu mengenali rasa yang dimiliki tentang rasa *bungah susah, mulur mungkret, meri-pambegan dan getun sumelang*
2. Tahap *Nyawang Karep* pada tahap ini konselor membantu individu untuk melihat rasa yang diinginkan dan mengakui rasa yang diinginkan. Individu diarahkan untuk mengetahui dan menyadari rasa sebenarnya yang ia miliki. Pada tahap ini individu diharapkan untuk mampu mengakui rasa sebenarnya yang ia miliki.
3. Tahap *Pethukan Raos* pada tahap ini individu akan bertemu rasanya sendiri, sehingga ia menyadari motif sepenuhnya ia melakukan perilaku tersebut. Ketika individu sudah mampu menyadari rasa sebenarnya yang ia miliki maka individu akan bertemu rasa yang baru. Rasa baru yang ia temukan ini akan membantu individu untuk melakukan *laku trep* (berperilaku yang sesuai)
4. Tahap *Laku Trep* (mawas diri) → individu mampu menyusun dan menerapkan perilaku yang sesuai dengan rasa baru yang sebelumnya ia temukan dan rasakan

Menjadi mawas diri tidak sekedar untuk tahu diri, lalu menjadi "*nrimo lan pasrah*" (menerima dan pasrah), namun menjadi dasar untuk bisa melihat, mengakui dan menempatkan diri saat menghadapi berbagai hal yang datang kepada diri kita di dalam kehidupan. Menjadi mawas diri, menurut Ki Ageng Suyomentaram bisa dicapai dengan "*pangawikan pribadi*", yang mana tidak berbicara tentang pengetahuan fisik, namun jiwa, yakni apa yang diterima indra, dirasakan, diinginkan, dipikirkan dan dianganangankan.

*Pangawikan pribadi* berarti pengertian dan pengetahuan terhadap rasanya sendiri. Memahami diri sendiri artinya mengetahui rasa dan perasaan apa saja yang hadir dalam kehidupan kita. Proses *pangawikan pribadi* menurut Ki Ageng Suyomentaram tentu tidak seketika, karena banyaknya rasa dalam hidup maka perlu pemahaman tentang hal-hal yang ada di permukaan atau dangkal untuk selanjutnya dapat menggali lebih dalam. Ki Ageng Suryomentaram berpandangan bahwa kebahagiaan tidak berdasarkan kepada harta benda, seperti yang beliau katakana "*Nyinau raos punika nyinau tiyang. Mangka awakipun piyambak, punika tiyang, dados nyinau tiyang punika nyinau awakipun piyambak utawi meruhi awakipun piyambak, inggih punika pangawikan pribadi*" (Mempelajari rasa itu berarti mempelajari manusia, dan diri sendiri itu adalah manusia juga, maka mempelajari manusia itu sebenarnya mempelajari atau mengetahui diri sendiri) (Ahmad, 2020).

## PENUTUP

Keterlibatan remaja dalam perilaku *self injury/self harm* perlu mendapatkan perhatian serius. Karena dampak dari *self injury/self harm* bisa mempengaruhi masa depan remaja selanjutnya. Melatih ketrampilan mawas diri seperti dalam konsep suryomentaram melalui tahapan *kandha takon, nyawang karep, pethukan raos sampai laku trep (mawas diri)*. Dengan demikian konsep mawas diri Ki Ageng Suryomentaram ini mengajarkan kita untuk introspeksi diri dengan cara bertemu rasa (*pethukan raos*) dan bagaimana memahami *raos* atau rasa orang lain sehingga kita bisa melakukan tindakan yang tepat pada diri sendiri dan orang lain.

## DAFTAR PUSATAKA

- Agustin, D., & Nurfadillah, W. (2024). Fear of Missing Out (FoMO) pada Aplikasi TikTok terhadap Perilaku Self Injury/Self Harm: Kajian Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 14. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2558>
- Firmansyah, A. H., Damayanti, T. A., & Noza, A. Z. (2024). DEDIKASI SAINTEK: Jurnal Pengabdian Masyarakat. *DEDIKASI SAINTEK: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 130–136.
- Gratz, K. L. (2001). Measurement of deliberate self-harm: Preliminary data on the deliberate self-harm inventory. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23(4), 253–263. <https://doi.org/10.1023/A:1012779403943>
- Irawan, A. W., & Langensari, D. (2017). Mawas Diri Kawruh Jiwa Sebagai Teknik Psikoterapi Untuk Mengurangi Bullying Pada Siswa. *Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 57–66. <http://pasca.um.ac.id/conferences/index.php/snbk>
- Kuswardani, I. (2009). Ngamuk Dan Psikoterapi Mawas Diri Suryomentaram. *Psikologika : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 14(1), 5–13. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol14.iss1.art1>
- Liza, R. G., Yaunin, Y., Yanwirasti, Rita, R. S., Yanis, A., Syafrita, Y., Jamsari, & Mariko, R. (2024). Validation of the Indonesian Version of the Inventory of Statements About Self-Injury (ISAS) Questionnaire. *Iranian Journal of Psychiatry*, 19(3), 306–314. <https://doi.org/10.18502/ijps.v19i3.15806>
- Lundh, L. G., Karim, J., & Quilisch, E. (2007). Deliberate self-harm in 15-year-old adolescents: A pilot study with a modified version of the Deliberate Self-Harm Inventory. *Scandinavian Journal of Psychology*, 48(1), 33–41. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2007.00567.x>
- Mohamad Yusoff, S. H., Yahya, N., Mohamad Yusoff, Z. J., Wan Mahmud, W. M., Mat Zin, M. F., Ismail, S. Z., Saefudin, W., . S., Ismail, M. S., & Shuhari, M. H. (2023). Bulding of Self-Resilience Based on Spiritual Approach in Facing Self-Injury Conflict: A Literature Review. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 13(12), 1076–1083. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v13-i12/20015>
- Poohongthong, C., Kanjanaphitsarn, S., & Surat, P. (2024). Risk Factors and Prevention Strategies of Self-Harm in University Students : A Qualitative Approach. *Journal of Community Development (Humanities and Sciences)*, 17(1), 89–104.
- Prasetya, B. (2023, November). *Mencengangkan, 870 Pelajar Magetan Terindikasi Lakukan Self Harm, Ada Juga Temuan pada Siswa SD*.
- Pratisti, D. W., & Prihartanti, N. (2012). Konsep Mawas Diri Suryomentaram dengan Regulasi Emosi. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 13(1), 16–29.
- Swannell, S., Oam, G. M., Krysinska, K., Kay, T., Olsson, K., & Win, A. (2010). Cutting on-line: Self-injury and the internet. *Advances in Mental Health*, 9(2), 177–189. <https://doi.org/10.5172/jamh.9.2.177>
- Widyawati, R. A., & Kurniawan, A. (2021). Pengaruh Paparan Media Sosial Terhadap Perilaku Self-harm Pada Pengguna Media Sosial Emerging Adulthood. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 120–128. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24600>