

Diam dan Luka: Pengalaman Komunikasi Remaja Pelaku *Self-Harm* di Kota Pekanbaru

Aidil Fitriani¹⁾, Welly Wirman²⁾, Ringgo Eldapi Yozani³⁾

^{1,2,3} Universitas Riau, Indonesia

Email: aidil.fitriani7109@grad.unri.ac.id¹, welly.wirman@lecturer.unri.ac.id²,
ringgo.eldapi@lecturer.unri.ac.id³

Abstract: *This study aims to explore the communication experiences of adolescents engaging in self-harm in Pekanbaru City using a qualitative phenomenological approach. Data were collected through in-depth interviews with six participants selected using a snowball technique. The findings reveal that communication experiences are formed within four main contexts: family, peers, romantic partners, and community. Supportive, open, and empathetic communication both verbal and nonverbal, emerges as a protective factor that enhances emotional stability and reduces self-harm tendencies. In contrast, negative communication such as verbal abuse, emotional neglect, social exclusion, and abusive relationships intensifies feelings of isolation, low self-worth, and psychological vulnerability. Additionally, communities serve as alternative spaces that can support recovery, although they may also present risks of social rejection. Thus, the quality of interpersonal communication plays a crucial role in shaping relational experiences and the dynamics of self-harm among adolescents.*

Abstrak : *Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pengalaman komunikasi remaja pelaku self-harm di Kota Pekanbaru menggunakan pendekatan fenomenologi kualitatif. Data diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap enam informan yang dipilih dengan teknik snowball. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman komunikasi terbentuk dalam empat konteks utama, yaitu keluarga, teman sebaya, pasangan, dan komunitas. Temuan mengungkap bahwa komunikasi suportif, terbuka, dan empatik baik secara verbal maupun nonverbal, berperan sebagai faktor protektif yang membantu stabilitas emosional dan mengurangi kecenderungan self-harm. Sebaliknya, komunikasi negatif seperti kekerasan verbal, pengabaian emosional, pengucilan sosial, serta relasi abusif memperkuat perasaan terasing, rendah diri, dan kerentanan psikologis. Selain itu, komunitas menjadi ruang alternatif yang dapat mendukung pemulihan, meskipun juga berpotensi menghadirkan penolakan sosial. Dengan demikian, kualitas komunikasi interpersonal menjadi faktor kunci dalam membentuk pengalaman relasional dan dinamika self-harm pada remaja.*

Keywords : *Experience Communication, Self-Harm, Adolescents*

PENDAHULUAN

Fenomena *self-harm* atau perilaku menyakiti diri sendiri pada remaja saat ini menjadi isu yang semakin mengkhawatirkan. *Self-harm* didefinisikan sebagai tindakan melukai diri sendiri tanpa selalu disertai keinginan untuk mengakhiri hidup, melainkan sebagai bentuk pelampiasan emosi atau mekanisme koping terhadap tekanan psikologis (Gratz, 2010). Dalam beberapa tahun terakhir, kasus masalah kesehatan mental pada remaja menunjukkan peningkatan yang signifikan. Remaja sebagai

kelompok usia yang berada dalam masa transisi perkembangan sangat rentan mengalami tekanan emosional dan sosial. Kondisi ini menjadikan remaja sebagai kelompok yang memiliki risiko tinggi terhadap perilaku *self-harm* (Notosoedirjo & Latipun, 2014).

Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2019) batasan usia remaja adalah 12-24 tahun. Menurut Mousley dkk., (2025) yang disebut dengan remaja adalah individu yang berada pada rentang usia 9 tahun hingga awal usia 30-an (32 tahun) yang ditandai dengan masa sebelum otak memasuki fase dewasa stabil. Dengan banyaknya perubahan yang harus dihadapi remaja pada periode ini, remaja dituntut untuk bisa beradaptasi baik dengan perubahan-perubahan yang harus dihadapi remaja pada periode ini, remaja dituntut untuk bisa beradaptasi baik dengan perubahan-perubahan melalui tugas-tugas perkembangan remaja yang harus dihadapi. Sehingga, tak jarang remaja tersebut mengalami tekanan secara mental, ketidakmampuan remaja dalam mengatasi masalahnya menimbulkan berbagai masalah kesehatan mental termasuk salah satunya melakukan tindakan melukai diri sendiri (*self-harm*) (Notosoedirjo & Latipun, 2014).

Fenomena *self-harm* juga kerap disebut sebagai fenomena gunung es, di mana jumlah kasus yang sebenarnya jauh lebih besar dibandingkan data yang terungkap ke permukaan. Banyak remaja yang menyembunyikan perilaku ini karena stigma sosial, rasa malu, atau ketakutan akan penilaian negatif dari lingkungan (Sari dkk., 2022). Hal ini menyebabkan kurangnya data yang akurat mengenai prevalensi *self-harm* di kalangan remaja. Selain itu, perkembangan media sosial turut memperluas ruang ekspresi sekaligus risiko bagi remaja dalam mengekspresikan emosi mereka. Interaksi di ruang digital dapat memperkuat atau bahkan memperburuk kecenderungan *self-harm* (Putri dkk., 2021).

Fenomena *self-harm* pada remaja khususnya di Kota Pekanbaru juga menunjukkan peningkatan yang mengkhawatirkan. Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa faktor seperti masalah keluarga, pengalaman traumatis, kesepian, serta gangguan kesehatan mental berkontribusi terhadap munculnya perilaku tersebut (Asyafina & Salam, 2022). Pola komunikasi dalam keluarga, khususnya antara orang tua dan anak, memiliki peran penting dalam membentuk kondisi psikologis remaja (Sari dkk., 2022). Ketika komunikasi tidak berjalan efektif, remaja cenderung memendam masalah dan mencari pelampiasan melalui perilaku destruktif. Hal ini menunjukkan bahwa aspek komunikasi menjadi faktor krusial dalam memahami fenomena *self-harm*.

Kota Pekanbaru sebagai salah satu kota besar di Indonesia tidak terlepas dari fenomena ini, beberapa dalam penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa remaja di Pekanbaru yang melakukan *self-harm* memiliki latar belakang masalah komunikasi, baik dalam keluarga, maupun lingkungan sosialnya (Stevens & Zerikho, 2022). Mereka cenderung mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan dan memilih menyakiti diri sebagai bentuk pelampiasan emosi. Selain itu, pengalaman traumatis dan

hubungan interpersonal yang kurang sehat turut memperkuat perilaku tersebut. Fenomena ini menunjukkan bahwa *self-harm* tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis, tetapi juga komunikasi interpersonal (Fauzi & Sari, 2020).

Penelitian ini penting untuk memahami pengalaman komunikasi remaja pelaku *self-harm* secara lebih mendalam. Selama ini, banyak penelitian lebih berfokus pada aspek psikologis atau medis, sementara aspek komunikasi belum banyak dieksplorasi secara komprehensif. Padahal, komunikasi merupakan sarana utama bagi individu dalam mengekspresikan emosi, membangun hubungan, dan mencari dukungan sosial. Pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman komunikasi dapat membantu mengidentifikasi pola interaksi yang berkontribusi terhadap perilaku *self-harm*. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan perspektif baru dalam upaya pencegahan dan penanganan *self-harm* pada remaja.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal memiliki peran penting dalam kehidupan remaja pelaku *self-harm*. Penelitian Sari dkk., (2022) menemukan bahwa pola komunikasi permisif dalam keluarga, yang ditandai dengan minimnya interaksi dan kurangnya keterlibatan emosional orang tua, berkontribusi terhadap munculnya perilaku *self-harm* pada remaja. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa *self-harm* bukan semata-mata bentuk protes terhadap orang tua, melainkan sebagai pelampiasan emosi akibat kekecewaan yang tidak dapat diungkapkan secara verbal.

Penelitian Asyafina & Salam (2022) menunjukkan bahwa pelaku *self-harm* memiliki motif yang berkaitan dengan pengalaman komunikasi yang kurang baik dalam keluarga, serta ketidakmampuan untuk mengungkapkan masalah yang dialami baik dalam keluarga, serta ketidakmampuan untuk mengungkapkan masalah yang dialami. Dalam penelitian ini *self-harm* dipahami sebagai bentuk penghukuman diri sekaligus pelampiasan emosi dari tekanan yang tidak tersampaikan. Hal ini menunjukkan bahwa kegagalan komunikasi interpersonal dapat mendorong individu untuk mengekspresikan emosi melalui tindakan fisik.

Selain dalam konteks komunikasi interpersonal, *self-harm* juga dipahami melalui konteks komunikasi digital, penelitian (Putri dkk., 2021) menemukan bahwa remaja menggunakan media sosial sebagai ruang untuk mengungkapkan pengalaman *self-harm* melalui teks, gambar, dan simbol tertentu. Media sosial menjadi alternatif bagi individu untuk mengekspresikan diri dan mencari dukungan dari komunitas yang memiliki pengalaman serupa. Namun, penelitian ini masih terbatas pada interaksi virtual dan belum mengkaji secara mendalam pengalaman komunikasi dalam kehidupan nyata serta kaitannya dengan konsep diri.

Meskipun telah banyak penelitian yang membahas *self-harm*, masih terdapat kesenjangan dalam kajian yang secara khusus menyoroti pengalaman komunikasi remaja pelaku *self-harm*. Sebagian besar

penelitian lebih menitikberatkan pada faktor penyebab, dampak, atau intervensi psikologis. Sementara itu, pengalaman subjektif remaja dalam berkomunikasi, baik dengan diri sendiri maupun dengan lingkungan sosialnya, belum banyak diungkap secara mendalam. Padahal, pengalaman komunikasi tersebut dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika perilaku *self-harm*. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi relevan untuk dilakukan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami pengalaman komunikasi remaja pelaku *self-harm* di Kota Pekanbaru. Fokus utama penelitian ini adalah bagaimana remaja tersebut berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, serta bagaimana pengalaman tersebut apakah membantu mereka atau malah makin memperburuk tindakan *self-harm* tersebut. Dengan menggunakan pendekatan fenomenologi, penelitian ini diharapkan dapat menggali makna subjektif dari pengalaman tersebut. Adapun hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini dapat memperkaya kajian ilmu komunikasi, khususnya dalam memahami fenomena *self-harm* dari perspektif komunikasi. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan strategi komunikasi yang efektif dalam upaya pencegahan dan penanganan *self-harm* pada remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif remaja pelaku *self-harm*. Pendekatan fenomenologi dipilih karena mampu menggali makna pengalaman hidup (*lived experience*) individu secara komprehensif, khususnya terkait pengalaman komunikasi dan pembentukan konsep diri (Moleong, 2019). Subjek dalam penelitian ini adalah enam orang remaja di Kota Pekanbaru yang memiliki pengalaman melakukan *self-harm*, yang dipilih melalui teknik *snowball* dengan mempertimbangkan kedalaman informasi dan keterbukaan informan. Fokus penelitian diarahkan pada pengalaman komunikasi yang dialami informan serta dinamika konsep diri yang terbentuk dari pengalaman tersebut.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara mendalam sebagai metode utama untuk menggali pengalaman personal informan secara detail. Selain itu, peneliti juga menggunakan observasi non-partisipan untuk memahami konteks sosial informan serta dokumentasi sebagai data pendukung (Sugiyono, 2018). proses analisis data dilakukan secara bertahap melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan dengan pendekatan tematik (Smith dkk., 2009). Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber serta perpanjangan pengamatan guna memastikan konsistensi dan kredibilitas temuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian hasil dan pembahasan dalam penelitian ini menyajikan temuan mengenai pengalaman komunikasi yang dialami oleh remaja pelaku *self-harm* di Kota Pekanbaru. pengalaman komunikasi dipahami sebagai segala sesuatu yang dialami individu yang berkaitan dengan proses komunikasi, yang mencakup interaksi, simbol, dan makna yang dihasilkan, serta bagaimana pengalaman tersebut memengaruhi tindakan dan pemaknaan individu terhadap dirinya maupun lingkungannya, baik secara verbal maupun nonverbal (Wirman, 2012).

Pengalaman komunikasi dibagi menjadi dua yaitu pengalaman komunikasi menyenangkan dan tidak menyenangkan. pengalaman komunikasi menyenangkan apabila konteks dan dampak dari proses komunikasi yang dialami tersebut dipahami dan dirasakan oleh pelaku sebagai sesuatu yang bersifat memberdayakan secara langsung. Pengalaman komunikasi tidak menyenangkan apabila mendapatkan tindakan berupa pengabaian, miskomunikasi, diskriminasi, serta pelecehan verbal dan non-verbal (Wirman & Yadani, 2017). Berdasarkan hasil temuan lapangan, pengalaman komunikasi remaja pelaku *self-harm* dalam penelitian ini dikategorikan ke dalam beberapa konteks relasi sosial yang dominan, yaitu lingkungan keluarga, lingkungan pertemanan, hubungan dengan pasangan, serta lingkungan komunitas. Keempat kategori ini merepresentasikan ruang interaksi utama dalam kehidupan remaja yang berperan penting dalam membentuk pengalaman komunikasi mereka.

Pengalaman Komunikasi dengan Keluarga

Pengalaman komunikasi dalam keluarga memainkan peran penting dalam membentuk kondisi emosional remaja serta memengaruhi kecenderungan perilaku *self-harm* (Klemera dkk., 2017). Berdasarkan temuan penelitian, kualitas interaksi antara remaja dan anggota keluarga dapat menjadi faktor protektif maupun risiko terhadap kesehatan mental. Komunikasi yang hangat, terbuka, dan penuh dukungan mampu menciptakan rasa aman dan keterhubungan emosional (Fahma dkk., 2025). Sebaliknya, komunikasi yang minim, tidak responsif, atau bersifat negatif dapat menimbulkan perasaan terasing dan tidak dipahami. Dengan demikian, pengalaman komunikasi keluarga menjadi aspek penting dalam memahami dinamika psikologis remaja.

Pengalaman komunikasi menyenangkan dalam keluarga umumnya berkembang secara bertahap dan tidak selalu hadir sejak awal. Beberapa informan, seperti RA, merasakan perubahan positif dalam komunikasi keluarga ketika intensitas interaksi meningkat, misalnya melalui momen kebersamaan seperti makan dan berbincang bersama (Fahma dkk., 2025). Selain itu, figur ibu cenderung menjadi sosok yang paling memberikan rasa nyaman dalam berkomunikasi, sebagaimana dialami oleh YS dan RK. Keterbukaan, empati, serta respons positif dari orang tua menjadi faktor utama yang menciptakan

komunikasi verbal yang menyenangkan. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas hubungan emosional sangat dipengaruhi oleh pola komunikasi yang terjalin dalam keluarga (Salsabilla dkk., 2021).

Dari sisi nonverbal, pengalaman komunikasi menyenangkan ditunjukkan melalui kehadiran fisik, perhatian, dan kedekatan emosional. RA merasakan perubahan sikap orang tua yang menjadi lebih hadir setelah dirinya mengalami kondisi sakit, sehingga hubungan keluarga menjadi lebih hangat. Sementara itu, RK merasakan kedekatan emosional yang kuat dengan ibunya melalui rasa aman dan penerimaan yang diberikan (Putri & Yuliani, 2025). Namun, kehilangan figur ibu menyebabkan berkurangnya dukungan emosional yang sebelumnya dirasakan secara intens. Temuan ini menunjukkan bahwa komunikasi nonverbal memiliki peran besar dalam membangun keterikatan emosional dalam keluarga.

Di sisi lain, pengalaman komunikasi tidak menyenangkan secara verbal banyak dialami oleh informan, terutama dalam relasi dengan ayah. Bentuk komunikasi yang muncul meliputi penggunaan bahasa kasar, penghinaan, perbandingan negatif, hingga penolakan identitas sebagai anggota keluarga. Pengalaman seperti yang dialami RK dan FB menunjukkan adanya pola komunikasi verbal yang abusif dan berdampak pada kondisi psikologis (Susanti & Nujanah, 2018). Selain itu, beberapa informan seperti DA dan MK mengalami komunikasi yang dangkal dan terbatas pada basa-basi tanpa keterlibatan emosional. Kondisi ini menunjukkan rendahnya kualitas komunikasi interpersonal dalam keluarga (Sari dkk., 2022).

Secara nonverbal, pengalaman komunikasi tidak menyenangkan ditandai oleh minimnya kehadiran emosional, kurangnya afeksi, serta sikap pengabaian dari orang tua, khususnya ayah. Beberapa informan bahkan menggambarkan relasinya sebagai “*fatherless*” meskipun ayah masih ada secara fisik. Selain itu, terdapat pengalaman kekerasan fisik, sikap diam, dan tidak adanya respons empatik yang memperkuat jarak emosional dalam keluarga. Pada beberapa kasus, rumah tidak lagi dipersepsikan sebagai ruang yang aman, melainkan sebagai sumber tekanan emosional (Martatotu & Setianingrum, 2026). Dengan demikian, pengalaman komunikasi keluarga yang tidak suportif berkontribusi terhadap terbentuknya kondisi psikologis yang rentan pada remaja, termasuk kecenderungan melakukan *self-harm*.

Pengalaman Komunikasi dengan Teman Sebaya

Pengalaman komunikasi dengan teman sebaya merupakan aspek penting dalam kehidupan remaja karena berkontribusi terhadap pembentukan konsep diri, strategi koping, serta kesejahteraan psikologis. Interaksi yang positif dengan teman sebaya dapat meningkatkan rasa diterima, harga diri, dan kepuasan hidup remaja (Kusuma & Widyorini, 2025). Sebaliknya, relasi yang negatif seperti isolasi sosial atau paparan perilaku menyimpang dalam kelompok dapat meningkatkan risiko perilaku *self-harm* (Crudgington dkk., 2025). Teman sebaya juga menjadi sumber utama dukungan emosional di luar

keluarga, sehingga kualitas komunikasi dalam relasi ini sangat berpengaruh. Dengan demikian, dinamika komunikasi dengan teman sebaya mencerminkan proses kompleks antara kebutuhan akan penerimaan dan potensi tekanan sosial.

Pengalaman komunikasi menyenangkan secara verbal dalam relasi teman sebaya ditunjukkan melalui keterbukaan, dukungan emosional, dan respons yang tidak menghakimi. Seperti yang dialami RA, ia merasa terbantu ketika dapat menghubungi teman dekatnya untuk berbicara atau sekadar mengalihkan perhatian saat mengalami tekanan emosional. Respons teman yang memberikan nasihat tanpa menyalahkan serta menegaskan kepedulian memperkuat rasa diterima dan dipahami. Interaksi ini tidak hanya membantu meredakan emosi, tetapi juga mendorong keterbukaan diri yang lebih besar (Permatasari, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi verbal yang suportif dapat menjadi sumber kekuatan emosional bagi remaja.

Di sisi lain, pengalaman komunikasi tidak menyenangkan secara verbal juga ditemukan dalam relasi teman sebaya, terutama dalam bentuk ujaran merendahkan, fitnah, dan penghinaan. RA mengalami serangan verbal yang intens dari temannya, yang tidak hanya merusak reputasi sosial tetapi juga berdampak pada kondisi emosionalnya. Ujaran yang bersifat abusif dan berulang memperkuat perasaan tersakiti serta keterasingan dalam lingkungan pertemanan (Pili dkk., 2025). Pengalaman ini mendorong informan untuk memutus hubungan sebagai bentuk perlindungan diri. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi verbal yang negatif dapat memberikan dampak psikologis yang signifikan.

Secara nonverbal, pengalaman komunikasi tidak menyenangkan ditandai oleh pengucilan sosial, sikap menjauh, serta perilaku yang menunjukkan penolakan dalam kelompok. RA mengalami pengasingan dari kelompok pertemanannya, sementara MK merasakan suasana interaksi yang dipenuhi ejekan terselubung melalui gestur dan nada bicara. FB juga mengalami pengabaian dalam bentuk tidak dilibatkan dalam aktivitas sosial maupun simbolik seperti dokumentasi bersama. Pengalaman-pengalaman tersebut menimbulkan perasaan terasing, hilangnya kepercayaan, serta kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial (Mahira & Yuliana, 2023). Dengan demikian, komunikasi nonverbal yang negatif dalam relasi teman sebaya berkontribusi terhadap tekanan emosional dan kerentanan psikologis remaja.

Pengalaman Komunikasi dengan Pasangan

Pengalaman komunikasi dengan pasangan menjadi bagian penting dalam kehidupan remaja karena berkontribusi terhadap perkembangan emosional dan pembentukan identitas diri. Hubungan romantis memberikan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan perasaan, membangun kedekatan, serta belajar memahami diri dalam konteks relasi interpersonal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas komunikasi dengan pasangan dapat berdampak positif maupun negatif terhadap kondisi psikologis

remaja (Sorensen, 2007). Komunikasi yang sehat ditandai dengan keterbukaan, kepercayaan, dan saling menghargai, sehingga mampu menciptakan hubungan yang suportif. Sebaliknya, komunikasi yang tidak sehat dapat memicu konflik, ketidaknyamanan, dan memperburuk kondisi emosional remaja (Wirman dkk., 2021).

Pengalaman komunikasi menyenangkan dengan pasangan umumnya ditandai oleh keterbukaan, penerimaan, dan dukungan emosional yang konsisten. Seperti yang dialami RA, hubungan dengan pasangannya mencerminkan pola komunikasi yang sehat, di mana pasangan menunjukkan empati, tidak menyalahkan, serta memberikan dukungan penuh dalam proses pemulihan. Kehadiran pasangan secara fisik dan emosional, seperti membantu dalam kondisi depresi dan mendampingi perawatan, menjadi bentuk komunikasi nonverbal yang bermakna. Hal ini menunjukkan bahwa tindakan nyata dan kehadiran pasangan dapat memperkuat rasa aman serta meningkatkan kepercayaan dalam hubungan (Sari & Sokang, 2024). Dengan demikian, komunikasi yang suportif berperan penting dalam membantu stabilitas emosional remaja.

Selain itu, pengalaman komunikasi menyenangkan juga terlihat pada relasi pernikahan, seperti yang dialami RK. Meskipun tidak semua hal dapat disampaikan, pasangan tetap berusaha memberikan respons yang konstruktif dan terbuka terhadap kritik. Proses adaptasi pasangan dalam memahami kondisi psikologis, termasuk perubahan persepsi terhadap layanan kesehatan mental, menunjukkan adanya dinamika komunikasi yang berkembang ke arah positif. Dukungan pasangan dalam mendampingi proses konseling menjadi bentuk komunikasi nonverbal yang memperkuat keterikatan emosional. Hal ini menegaskan bahwa hubungan yang sehat dibangun melalui proses saling belajar, memahami, dan menyesuaikan diri.

Di sisi lain, pengalaman komunikasi tidak menyenangkan dengan pasangan juga banyak ditemukan dalam penelitian ini. Beberapa informan mengalami relasi yang bersifat abusif, baik dalam bentuk kekerasan fisik, pelecehan seksual, maupun manipulasi emosional (Ayuningtyas, 2023). Seperti yang dialami RA, pengalaman berulang dengan pasangan yang abusif membentuk persepsi bahwa cinta identik dengan rasa sakit. Tindakan nonverbal seperti kekerasan dan eksploitasi seksual tidak hanya melanggar batas personal, tetapi juga menimbulkan dampak psikologis seperti ketakutan, trauma, dan perasaan rendah diri. Kondisi ini menunjukkan bahwa komunikasi yang tidak sehat dapat merusak makna relasi dan memengaruhi cara individu memandang dirinya (Farezza, 2025).

Selain kekerasan langsung, pengalaman komunikasi tidak menyenangkan juga terjadi melalui media digital, seperti yang dialami YS. Pesan-pesan bernuansa seksual yang dikirim secara berulang menunjukkan adanya pelanggaran batas dalam komunikasi interpersonal. Pola komunikasi tersebut mencerminkan hubungan yang tidak setara dan cenderung toksik, sehingga memunculkan ketidaknyamanan dan trauma. Secara keseluruhan, pengalaman komunikasi yang tidak menyenangkan,

baik secara langsung maupun digital, berkontribusi terhadap terbentuknya persepsi negatif tentang hubungan dan diri sendiri. Dengan demikian, kualitas komunikasi dengan pasangan menjadi faktor penting dalam membentuk pengalaman emosional serta dinamika psikologis remaja.

Pengalaman Komunikasi dengan Komunitas

Pengalaman komunikasi dalam lingkungan komunitas menunjukkan bahwa komunitas berperan sebagai ruang sosial yang mampu memberikan dukungan emosional, rasa memiliki, serta kesempatan bagi remaja untuk mengekspresikan diri secara lebih terbuka. Berdasarkan temuan wawancara, keterlibatan informan dalam komunitas seperti komunitas literasi menghadirkan pengalaman komunikasi yang positif dan bermakna. Interaksi yang terjalin memungkinkan informan memperoleh pemahaman baru mengenai pentingnya kesehatan mental serta mendorong mereka untuk mencari bantuan profesional. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa komunitas dapat menjadi sumber dukungan sosial yang signifikan bagi individu dengan pengalaman emosional serupa (Anggreani & Sari, 2025). Dengan demikian, komunitas tidak hanya berfungsi sebagai ruang interaksi sosial, tetapi juga sebagai sarana pemulihan emosional.

Pengalaman komunikasi menyenangkan secara verbal dalam komunitas ditandai oleh adanya dukungan emosional, empati, serta keterbukaan antar anggota. Informan memperoleh dorongan untuk tidak memendam perasaan dan dianjurkan untuk mencari bantuan profesional ketika mengalami tekanan psikologis. Ungkapan kepedulian seperti larangan untuk menyakiti diri serta ajakan untuk bertahan hidup menunjukkan adanya komunikasi yang bersifat suportif dan afirmatif. Selain itu, kesamaan pengalaman antar anggota komunitas memperkuat kualitas komunikasi karena dilandasi oleh rasa saling memahami. Temuan ini sejalan dengan penelitian Kholiq dkk., (2025) yang menyatakan bahwa komunikasi suportif dalam kelompok sebaya mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan rasa kebermaknaan individu.

Sementara itu, pengalaman komunikasi menyenangkan secara nonverbal tercermin melalui tindakan empatik seperti kehadiran fisik, pelukan, serta pendampingan saat informan berada dalam kondisi emosional yang tidak stabil. Bentuk komunikasi nonverbal ini memberikan rasa aman dan penerimaan tanpa penghakiman, sehingga mendorong informan untuk lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan (Widyaningrum dkk., 2025). Dukungan yang diberikan juga membantu informan dalam mengambil keputusan penting, seperti mencari bantuan profesional melalui layanan kesehatan mental. Kedekatan emosional yang terbangun dalam komunitas sering kali diperkuat oleh kesamaan pengalaman traumatis antar anggota. Hal ini mempertegas bahwa komunikasi nonverbal memiliki peran penting dalam menciptakan hubungan yang suportif dan mempercepat proses pemulihan emosional.

Namun demikian, pengalaman komunikasi dalam komunitas tidak selalu berjalan secara positif. Informan juga mengalami pengalaman komunikasi tidak menyenangkan secara nonverbal, terutama ketika terjadi perubahan sikap dari anggota komunitas yang sebelumnya dekat. Tindakan menjaga jarak, menghindar, serta berkurangnya intensitas interaksi tanpa penjelasan yang jelas dimaknai sebagai bentuk penolakan implisit. Kondisi tersebut menimbulkan perasaan bingung, kehilangan, serta ketidaknyamanan emosional yang berdampak pada kepercayaan diri informan dalam relasi sosial. Situasi ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa penolakan sosial dalam kelompok dapat meningkatkan perasaan isolasi dan kerentanan psikologis individu (Sari dkk., 2022).

Secara keseluruhan, pengalaman komunikasi dalam lingkungan komunitas menunjukkan dinamika yang kompleks antara dukungan dan penolakan sosial. Komunikasi yang suportif, baik secara verbal maupun nonverbal, mampu memperkuat rasa aman, meningkatkan keberanian untuk membuka diri, serta mendukung proses pemulihan emosional remaja. Sebaliknya, komunikasi yang ambigu atau tidak konsisten dapat menimbulkan ketidakpastian dan memperburuk kondisi psikologis individu. Oleh karena itu, kualitas komunikasi dalam komunitas menjadi faktor penting dalam membentuk pengalaman relasional serta konsep diri remaja. Temuan ini menegaskan bahwa komunitas memiliki potensi besar sebagai ruang pemulihan, namun tetap memerlukan pola komunikasi yang empatik dan konsisten agar dapat berfungsi secara optimal

KESIMPULAN

Pengalaman komunikasi remaja pelaku *self-harm* di Kota Pekanbaru terbentuk melalui dinamika interaksi dalam empat konteks utama, yaitu keluarga, teman sebaya, pasangan, dan komunitas. Setiap konteks menghadirkan pengalaman komunikasi yang bersifat menyenangkan maupun tidak menyenangkan, baik secara verbal maupun nonverbal, yang secara signifikan memengaruhi kondisi emosional dan cara remaja memaknai dirinya. Komunikasi yang suportif, terbuka, dan empatik terbukti mampu menciptakan rasa aman, meningkatkan keterbukaan diri, serta menjadi faktor protektif terhadap perilaku *self-harm*. Sebaliknya, komunikasi yang negatif seperti kekerasan verbal, pengabaian emosional, pengucilan sosial, serta relasi yang abusif berkontribusi pada munculnya perasaan terasing, rendah diri, dan kerentanan psikologis pada remaja. Dengan demikian, kualitas komunikasi interpersonal menjadi faktor kunci dalam membentuk pengalaman relasional dan kesejahteraan psikologis remaja.

Secara lebih spesifik, lingkungan keluarga dan pasangan memiliki pengaruh yang kuat dalam membentuk stabilitas emosional, terutama melalui kehadiran dukungan emosional dan keterbukaan komunikasi. Sementara itu, teman sebaya dan komunitas berperan sebagai ruang alternatif yang dapat memperkuat rasa memiliki dan memberikan dukungan sosial, meskipun juga berpotensi menghadirkan

tekanan dan penolakan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman komunikasi tidak bersifat tunggal, melainkan kompleks dan saling beririsan antar konteks sosial yang dialami remaja. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk menciptakan pola komunikasi yang lebih suportif, empatik, dan konsisten di setiap lingkungan sosial remaja. Kesimpulan ini menegaskan pentingnya peran komunikasi interpersonal dalam upaya pencegahan *self-harm* serta dalam mendukung pembentukan konsep diri yang lebih positif pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh informan yang telah bersedia berbagi pengalaman secara terbuka dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara akademik maupun moral, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam kajian komunikasi dan kesehatan mental remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggreani, Y. S., & Sari, N. P. (2025). Peran Komunitas Dalam Pencegahan Bunuh Diri Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 3(12), 1–5220. <https://doi.org/10.62281>
- Asyafina, N., & Salam, N. E. (2022). Fenomena Mahasiswa Pelaku Self Harm di Kota Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(3), 13930–13936. <https://www.suara.com/>
- Ayuningtyas, I. A. (2023). *Fenomena Abusive Relationship Dalam Komunikasi Antarpribadi (Studi Fenomenologi Pada Hubungan Berpacaran Di Kalangan Remaja)*. Universitas Nasional.
- Crudgington, H., Blakey, R., Copeland, M., Gayer-Anderson, C., Davis, S., Lowis, K., Putzgruber, E., Richards, T., Kitisu, J., Hashi, A., Clement-Gbede, K. S., Tettey, N., Stanyon, D., Turner, A., Dorn, L., Harding, S., Bhui, K., Pinfold, V., Knowles, G., & Morgan, C. (2025). Peer-friendship Networks and Self-harm among Adolescents from Inner-city Schools: A Social Network Study. *Journal of Youth and Adolescence*, 55, 152–167. <https://doi.org/10.1007/s10964-025-02264-y>
- Fahma, Z. R., Achdiani, Y., & Fatimah, S. N. (2025). Pola Komunikasi Keluarga Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 8(6), 11–20.
- Farezza, E. J. (2025). Pengalaman Komunikasi Perempuan dalam Toxic Relationship: Studi Fenomenologis di Kota Pekanbaru. *International Multidisciplinary Journal of Social Sciences*, 1(1), 46–55.
- Fauzi, D., & Sari, G. G. (2020). Komunikasi Remaja Penderita Self Harm Melalui Pendekatan Penetrasi Sosial Di Kota Pekanbaru. *JOM FISIP*, 7(II), 1–14.
- Gratz, K. L. (2010). Risk Factors for Deliberate Self-Harm Among College Students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 72(1), 128–140.

- Kholiq, A., Khafidhoh, N. L., & Melzak, E. (2025). Peer Support Amplifies the Benefits of Psychological Help-Seeking on Adolescent Well-Being in Indonesia's Collectivist Culture. *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, 6(2), 252–280. <https://doi.org/10.18326/pamomong.v6i2.5646>
- Klemera, E., Brooks, F. M., Chester, K. L., Magnusson, J., & Spencer, N. (2017). Self-harm in adolescence: protective health assets in the family, school and community. *International Journal of Public Health*, 62, 631–638. <https://doi.org/10.1007/s00038-016-0900-2>
- Kusuma, A. N., & Widyorini, E. (2025). Self-Esteem and Life Satisfaction Among Adolescents in Semarang: Communication with Peers as a Mediator. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(4), 698–705.
- Mahira, A., & Yuliana, N. (2023). Hubungan Fenomena Verbal Bullying Dengan Komunikasi Interpersonal di Lingkup Pelajar. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 1(5), 101. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10262300>
- Martatotu, N. A. H., & Setianingrum, V. M. (2026). Pola Komunikasi Anak Keluarga Disfungsional Di Surabaya. *The Commercium*, 10(1), 484–502.
- Moleong, L. J. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif* (Edisi Revisi). Remaja Rosdakarya.
- Mousley, A., Bethlehem, R. A. I., Yeh, F. C., & Astle, D. E. (2025). Topological turning points across the human lifespan. *Nature Communications*, 16(10055), 1–17. <https://doi.org/10.1038/s41467-025-65974-8>
- Notosoedirjo, M., & Latipun. (2014). *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan* (Edisi 4). UMM Press.
- Permatasri, M. (2022). *Keterbukaan Diri Remaja Dengan Teman Sebaya Mengenai Bipolar (Studi Kualitatif Deskriptif Keterbukaan Diri Remaja Dengan Teman Sebaya Mengenai Bipolar)*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Pili, M. S., Masdalifah, M., & Ramadhani, E. (2025). Pengaruh Kekerasan Verbal terhadap Kecemasan Komunikasi dan Kepercayaan Diri Remaja di Kota Medan. *Jurnal Komunikasi Nusantara*, 7(2), 273–286. <https://doi.org/10.33366/jkn.v%vi%i.2393>
- Putri, D. M., Yasir, & Nurjanah. (2021). Etnografi Virtual Pengungkapan Diri Mengenai Self Harm Dan Kesehatan Mental Pada Pengguna Media Sosial Twitter. *PERSEPSI: Communication Journal*, (2), 221–235. <https://www.researchgate.net/publication/358351450>
- Putri, S. Y. E., & Yuliani, F. (2025). Komunikasi Nonverbal Sebagai Strategi Penyelesaian Konflik Keluarga Dalam Film Nanti Kita Cerita Tentang Hari Ini. *Jurnal MADIA*, 6(1), 18–33. <http://jurnal.umb.ac.id/index.php/madia>
- Salsabilla, S., Rizkyanti, C. A., & Yudha, Y. H. (2021). Family communication patterns sebagai mediator antara empati dan konflik orang tua-anak pada remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(2), 207–223. <https://doi.org/10.30996/persona.v10i2.5351>
- Sari, A. R., & Sokang, Y. A. (2024). Intensi Mencari Bantuan Kesehatan Mental Mahasiswa Fakultas Psikologi Dominan Pada Pasangan. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4(3), 17502–17511.

- 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>
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research* (Second Edition). Sage Publications.
- Sorensen, S. (2007). Adolescent Romantic Relationships. *Research facts and findings*, 1–4.
- Stevens, G., & Zerikho, C. (2022). Exploring Communication Patterns Among Adolescents Engaged in Self-Harm: A Social Penetration Approach in Pekanbaru City. *Law and Economics*, 16(1), 30–50. <https://journals.ristek.or.id/index.php/LE/index>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Susanti, H., & Nujanah, N. (2018). Komunikasi Verbal Abuse Orang Tua Pada Remaja (Studi Deskriptif Konsep Diri Remaja Di Kecamatan Kerumutan Kabupaten Pelalawan). *Jurnal Niara*, 10(2), 139–151.
- Widyaningrum, F. R., Apriliana, N. S., Putri, D. P. S., Muslikah, M., & Mahfud, A. (2025). Komunitas Online Sebagai Ruang Aman: Penguatan Self-Esteem dan Emosi Positif Anak Broken Home Melalui Konseling Komunitas. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(9), 141–144.
- Wirman, W. (2012). Pengalaman Komunikasi dan Konsep Diri Perempuan Gemuk. *Indonesian Journal of Dialectics*, 2(2).
- Wirman, W., Sari, G. G., Hardianti, F., & Roberto, T. P. (2021). Dimensi konsep diri korban cyber sexual harassment di Kota Pekanbaru. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 9(1), 79–93.
- Wirman, W., & Yadani, F. (2017). Pengalaman Komunikasi Dan Konsep Diri Pengungsi Asal Afghanistan Di Kecamatan Rumbai. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau*, 4(2), 1–14.
- World Health Organization. (2019). *Adolescent Health in the South-East Asia Region*. <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>.