

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Self Harm*

1. Pengertian *Self Harm*

Self harm ialah sebuah tindakan yang bertujuan untuk menyakiti diri pribadi dengan sengaja.¹⁵ Kemudian Hawton dan Rodham mendefenisikan *deliberate self harm* sebagai tingkah laku menyakiti diri pribadi melalui tahapan yang disengaja dan tindakannya yang tidak berakibat fatal, dimana seseorang dengan sengaja melakukan perilaku *self cutting*, melompat dari ketinggian yang dimaksudkan untuk menyebabkan luka pada diri sendiri, beberapa bahkan menelan lebih banyak obat daripada yang direkomendasikan atau yang umum dikenal sebagai dosis terapeutik, atau mereka menelan bahan atau benda yang tidak dapat dicerna, ada juga yang mengonsumsi obat-obatan terlarang yang merupakan tindakan yang dianggap membahayakan diri sendiri.¹⁶ *Deliberate self-harm* mencakup perilaku yang dilakukan secara sengaja untuk melukai diri sendiri atau

¹⁵Keren Hawton, Keitha Rodham, *By Their Own Young Hand : Deliberate Self-Ham and Suicidal Ideas in Adolescents* (London: Jessica Kingsley, 2006),30

¹⁶Ibid.,30-31

melakukan overdosis, tanpa memandang motivasi maupun tujuan yang jelas.¹⁷

Menurut Walsh, selain fakta bahwa tindakan *self injury* merupakan ekspresi rasa putus asa yang mendalam yang harus ditangani dengan serius, beberapa orang tidak ingin mencoba melakukan tindakan menyakiti diri sendiri karena tidak menyadari betapa seriusnya pendekatan yang mereka ambil atau lakukan karena mereka tidak mendapatkan bantuan dengan cukup cepat, *self harm* sengaja dilakukan sendiri, dan tidak berakibat fatal terhadap tubuh, yang sifatnya tidak dapat diterima secara sosial, yang dilakukan untuk mengurangi tekanan psikologi.¹⁸

Kemudian Sutton dan Martinson memberikan penjelasan, *self injury* merupakan ekspresi dari tekanan psikologis akut, tindakan ini dilakukan pada diri pribadi yang memiliki tujuan membantu diri pribadi dan bukan untuk membunuh diri sendiri, hal ini dilakukan sebagai upaya untuk mempertahankan integritas pikiran.¹⁹ Adapun berbagai terminologi pada *self injury* yang dijabarkan oleh Sutton, yakni mencakup *Self-harm* (SH), *Self-injury* (SI), *Deliberate self-harm* (DSH), *Self mutilation* (SM), *Self-injurious behaviours* (SIBs), dan *Self-inflicted violence*

¹⁷Ibid.,31

¹⁸Walsh Barent W, *Treating Self-Injury : A Practical Guide* (New York: The Guilford Press, 2012),4

¹⁹Jan Sutton, *Healing the Hurt within Understand Self-Injury and Self-Harm and Heal The Emotional Wounds* (United Kindom: How To Book, 2007),1

(SIV).²⁰ Kemudian Istilah *self-harm* dan *deliberate self-harm* lebih sering diterapkan di United Kindom, dan *self-mutilation*, *self-injury*, *self-inflicted violence*, dan *self-injurious behaviours* lebih dominan diterapkan di Amerika.²¹ Terminologi lain yang sering kali diterapkan yakni *self-wounding*, *self-cutting*, dan *self-abuse*.²² Adapun sisi buruk dari penggunaan berbagai macam istilah tersebut yaitu, yang pertama hal ini memperkeruh suasana mengenai perilaku apa saja yang termasuk dalam melukai diri sendiri, dan yang kedua hal ini menghalangi untuk menentukan prevalensi dari masalah tersebut.²³

2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Perilaku *Self-Harm*

Seseorang yang biasa melakukan *self harm* itu disebabkan oleh amarah yang tak tertahankan, merasa harga dirinya direndahkan, dan tidak diperhatikan lagi, kecewa terhadap diri sendiri. Dengan melakukan *self harm* itu merupakan bentuk hukuman terhadap dirinya sendiri, dan juga cara untuk melupakan rasa sakit dalam dirinya.²⁴ Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi remaja rentan melukai diri :²⁵

²⁰Ibid.,2

²¹Ibid.,2-3

²²Ibid.,3

²³Ibid.,3

²⁴Hawton, Keitha Rodham, *By Their Own Young Hand : Delibarate Self-Ham and Suicidal Ideas in Adolescents* (London: Jessica Kingsley, 2006), 50-51

²⁵Ibid.. 205-206

a. Faktor individu :

- 1) Depresi/ kecemasan.
- 2) Kurangnya kepercayaan diri.
- 3) Putus asa.
- 4) Keterampilan memecahkan masalah yang buruk.

b. Faktor keluarga

- 1) Harapan yang tidak realistis
- 2) Ketidakpedulian dan penyiksaan baik secara fisik, seksual, maupun emosional.
- 3) Hubungan dengan orang tua.
- 4) Pertengkaran dalam keluarga.

3. Alasan Remaja Melakukan *Self-Harm*

Terdapat beberapa alasan remaja melakukan perilaku *self harm* menurut :²⁶

- a. Mengalihkan perhatian atau mengendalikan pikiran saat mengalami tekanan hebat. Pelaku *self injury* sering menggunakan rasa sakit fisik untuk mengesampingkan pikiran yang menyakitkan, misalnya trauma pemerkosaan yang memicu gejala stres pascatrauma.

²⁶Erin L George, "An American Addiction Centers Resource," Mental Help, last modified 2015, diakses September 22, 2024, <https://www.mentalhelp.net/suicide/6-reasons-why-people-self-injure/>.

- b. Melepaskan ketegangan akibat emosi atau pikiran berlebihan. Melukai atau membakar diri dilakukan untuk meredakan ketegangan tersebut.
- c. Menghindari mati rasa emosional. Beberapa orang melukai diri untuk memunculkan sensasi kuat agar bisa kembali merasakan sesuatu, sebagai alternatif dari kesepian atau keterasingan.
- d. Mengekspresikan rasa sakit batin. Karena kesulitan mengungkapkan perasaan dengan kata-kata, sebagian orang melukai diri untuk menunjukkan bahwa rasa sakit mereka nyata dan layak diperhatikan.
- e. Menghukum diri sendiri. Korban pelecehan sering melukai diri sebagai cara menghukum diri karena merasa dirinya buruk, akibat suara pelaku yang terus bergema dalam pikiran.
- f. Mengalami perasaan euforia sementara namun intens yang terjadi segera setelah melukai diri sendiri.
- g. Beberapa orang yang melukai diri sendiri menggambarkan perasaan ini sebagai sesuatu yang membuat ketagihan. Mereka mengingat betapa menyenangkan perasaan itu dan menjadi termotivasi untuk melukai diri sendiri untuk menciptakan kembali perasaan itu.

Pendapat lain menurut mengenai alasan remaja melakukan perilaku *self harm* :²⁷

- a. Meringankan tekanan
- b. Pengaruh atau kontrol orang lain
- c. Manajemen pengalaman yang sangat berat
- d. Membutuhkan perhatian dan bantuan
- e. Karena teman sebaya mereka melakukannya.

4. Jenis-jenis Perilaku *Self-Harm*

Menurut Sutton dalam bukunya terdapat dua jenis perilaku *self-harm* yaitu *direct self-injury* dan *non-direct self-harm*.²⁸

a. *Direct Self-Injury*

Direct self-injury merupakan cedera serius yang diderita seseorang yang cukup menyebabkan cedera dangkal maupun sedang, dan cedera tersebut terjadi secara langsung dan umumnya bisa diamati. Tingkat keparahan luka yang ditimbulkan bervariasi, mulai dari luka yang relatif kecil yang sembuh dengan cepat hingga luka serius yang meninggalkan bekas luka yang bertahan lama, namun biasanya jarang yang mengancam jiwa. Adapun beberapa perilaku *direct self-injury* yaitu :²⁹

²⁷Lori G Plante, *Bleeding to Ease the Pain : Cutting, Self-Injury, and the Adolescent Search for Self (Abnormal Psychology)* (United States of America: Praeger Publishers, 2007), 4

²⁸Sutton, *Healing the Hurt within Understand Self-Injury and Self-Harm and Heal The Emotional Wounds* (United Kindom : How To Book, 2007), 4-6

²⁹Ibid., 4-6

- 1) Memotong, mengukir kulit atau menyayat bagian kulit.
- 2) Membakar, atau mengikis lapisan kulit.
- 3) *Compulsive skin-picking* (CSP), atau mengorek kulit secara kompulsif, membuat goresan yang berlebihan yang menyebabkan pendarahan.
- 4) Memukul, menampar, menggigit, atau memar pada diri sendiri.
- 5) Menusuk diri sendiri dengan benda tajam, seperti peniti, jarum, pisau bedah, paku.
- 6) Mencabut rambut, misalnya pada kulit kepala, bulu mata, dan alis.
- 7) Menusukkan jarum di bawah kulit atau ke dalam pembuluh darah.
- 8) Mencabut kulit dan kuku.

Adapun tambahan perilaku *direct self-injury* menurut Walsh, yaitu :³⁰

- 1) Upaya bunuh diri (overdosis, gantung diri, melompat dari ketinggian, penggunaan senjata api).
- 2) Cedera diri yang parah (enukleasi diri, pengebirian diri).
- 3) Cedera diri yang tidak lazim

³⁰Barent W, Treating Self-Injury : A Practical Guide (New York: The Guilford Press, 2012),

- 4) Bentuk-bentuk umum dari tindakan melukai diri sendiri.

b. *Non-Direct Self-Harm (NDSH)*

Kemudian *non-direct self-harm* yang merupakan perilaku *self-harm* yang kerusakannya tidak terlihat secara langsung, dan terkadang tidak sadar, dan bahkan menyangkal, resiko fisik atau psikologis jangka panjang dari sesuatu yang mereka lakukan. Adapun beberapa perilaku *non-direct self-harm*:³¹

- 1) Gangguan pola makan (anoreksia, bulimia, makan berlebihan secara kompulsif).
- 2) Penyalahgunaan zat (penyalahgunaan alkohol, obat-obatan terlarang, atau obat yang diresepkan maupun tidak diresepkan).
- 3) Meracuni diri sendiri tanpa maksud bunuh diri (overdosis).
- 4) Pengambilan risiko yang ekstrem (mengemudi secara ugal-ugalan, olahragah berisiko tinggi).
- 5) Mengorbankan diri sendiri dengan mendahulukan kepentingan orang lain dibandingkan kebutuhan pribadi.
- 6) Berjudi.
- 7) Tetap bertahan dalam hubungan yang penuh kekerasan serta pelecehan.

³¹Sutton, *Healing the Hurt within Understand Self-Injury and Self-Harm and Heal The Emotional Wounds* (United Kindom: How To Book, 2007), 7-8

Perilaku lain juga dijelaskan Walsh mengenai beberapa contoh perilaku *non-direct self-harm* yaitu :³²

- 1) Penyalahgunaan zat (penyalahgunaan alkohol, ganja, kokain, penggunaan inhalan misalnya lem, bensin).
- 2) Perilaku gangguan makan

B. Remaja

1. Pengertian Remaja

Istilah latin “*adolescence*” yang berarti tumbuh atau matang, dari sinilah kata “remaja” berasal.³³ Masa remaja merupakan masa perubahan dimana manusia berevolusi dari masa kanak-kanak menuju masa.³⁴ Pada masa remaja, individu mengalami perkembangan psikologis dan transisi dari ketergantungan pada dukungan sosial dan ekonomi ke keadaan yang relatif mandiri.³⁵ Masa remaja merupakan masa perkembangan yang ditandai dengan pergeseran perkembangan psikoseksual, hubungan dengan orang tua, dan penciptaan cita-cita, yang terakhir merupakan proses penentuan arah masa depan seseorang.³⁶

³²Barent W, *Treating Self-Injury : A Practical Guide* (New York : The Guilford Press, 2012), 29

³³Jahja Yudrik, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2015), 219

³⁴Hikmandayani et al., *Psikologi Perkembangan Remaja* (Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2023),1

³⁵Ibid.,1

³⁶Yudrik, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2015),220

Tahap peralihan antara masa anak-anak dan masa dewasa adalah masa remaja.³⁷ Karena transisi perkembangan yang terjadi selama masa remaja, beberapa kematangan dewasa telah dicapai namun aspek-aspek lain dari perkembangan masa kanak-kanak masih dialami.³⁸ Proses pertumbuhan biologis merupakan bagian dari masa kanak-kanak; misalnya, tinggi badan terus bertambah. Proses pendewasaan seluruh organ tubuh, termasuk fungsi reproduksi dan kematangan kognitif, yang ditentukan oleh kemampuan berpikir abstrak, merupakan bagian dari masa dewasa.³⁹

Dapat disimpulkan masa remaja merupakan sebuah periode masa transisi dari masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang mana dapat dilihat dari perkembangan reproduksi seksual, perubahan fisik, kognitif, dan psikososial. Selain itu pada masa remaja, terdapat peningkatan upaya untuk memahami dirinya untuk menemukan jati dirinya.

2. Batasan Usia Remaja

Menurut Dryfoos dan Barkin, sekitar usia 10 dan 12 tahun, masa remaja dimulai, dan berakhir antara usia 18 dan 21 tahun.⁴⁰ Menurut Papalia dan Olds, masa remaja sering kali berlangsung dari akhir masa remaja hingga awal usia dua puluhan, dimulai pada usia 12 atau 13

³⁷Ibid.,220

³⁸Ibid.,220

³⁹Ibid.,220

⁴⁰L King, "Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif," (Jakarta: Salemba Humanika), 2014.

tahun.⁴¹ Menurut Adams dan Gullota, masa remaja mencakup usia 11 sampai 20 tahun.⁴² Menurut Hurlock, yang mengklasifikasikan fase remaja ke dalam tiga bagian yaitu remaja awal yang diawali di umur 11 sampai 13, kemudian masa remaja madya yang diawali di umur 14 atau 16 tahun, dan yang terakhir masa remaja akhir yang dimulai pada usia 17 sampai 20 tahun, perbedaan masa remaja yang dijelaskan oleh Hurlock ini diklasifikasikan sebab masa remaja akhir individu telah sampai pada transisi perkembangan yang sudah mendekati masa dewasa.⁴³ Pendapat lain yang dijabarkan Sarwono, usia remaja ada pada rentang umur 10-19 tahun yang kemudian dibagi menjadi 3 kategori, yaitu usia remaja awal yang diawali di umur 10 hingga 12 tahun, usia remaja madya yang diawali di umur 13 hingga 15 tahun dan yang terakhir usia remaja akhir yang dimulai dari usia 16 hingga 19 tahun.⁴⁴ Adapun Soetjiningsih membagi usia remaja ke dalam tiga kategori yaitu, masa remaja awal dengan usia 11 sampai 13 tahun, masa remaja pertengahan dengan usia 14 sampai 16 tahun, dan masa remaja akhir pada usia 17 sampai 21 tahun.⁴⁵

Dapat disimpulkan bahwa masa usia remaja dimulai dari usia 10- 21 tahun yang dikategorikan menjadi 3 bagian yaitu, masa remaja

⁴¹Yudrik, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2015), 220

⁴²Ibid., 221

⁴³Ibid., 222

⁴⁴Hikmandayani et al., *Psikologi Perkembangan Remaja* (Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2023), 1

⁴⁵Ibid., 24

awal, masa remaja pertengahan, dan masa remaja akhir. Masa remaja awal dikategorikan dari usia 10-14 tahun, masa remaja pertengahan dikategorikan dari usia 14-17, dan masa remaja akhir dikategorikan dari usia 17-21 tahun.

C. Pendampingan Pastoral

1. Pengertian Pendampingan Pastoral

Pendampingan pastoral merupakan dua gabungan kata dari pendampingan dan pastoral yang bermakna pelayanan. Pendampingan berasal dari kata kerja “mendampingi”. Mendampingi adalah sebuah kegiatan yang dilakukan untuk menolong orang lain yang sedang mengalami sebuah problem atau sedang mengalami sesuatu yang membuatnya perlu untuk didampingi.⁴⁶ Dalam pendampingan, baik pendamping maupun yang didampingi memiliki keseimbangan dan memiliki hubungan yang timbal balik secara harmonis dan serasi.

Pendampingan adalah proses memberikan dukungan, bimbingan dan perhatian kepada seseorang yang sedang menghadapi sebuah masalah, tantangan, atau perubahan dalam hidup mereka. Pendampingan menurut Aart Van Beek yaitu proses yang dilakukan untuk menolong orang yang mengalami sebuah masalah atau

⁴⁶Aart Van Beek, *Pendampingan Pastoral* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2003),9.

persoalan.⁴⁷ Kata Pastoral berasal dari kata “*poimen*” (bahasa Yunani) dan “*pastor*” (bahasa latin) yang berarti Gembala atau Pendeta.⁴⁸ Istilah pastor memiliki arti memelihara dan merawat. Pastoral merupakan pelayanan yang dilakukan oleh Gembala atau Pendeta untuk merawat, memelihara dan menggembalakan domba-domba Allah atau umat Allah. Pada umumnya, istilah pastoral berhubungan dengan teladan Yesus Kristus yang merupakan Gembala atau Pastor Yang Baik.⁴⁹ Pastoral dilakukan dengan berpedoman kepada Yesus Kristus yang adalah penolong dan pengasuh bagi semua pengikut-Nya bahkan rela memberikan nyawa-Nya bagi semua umat-Nya.

Pendampingan pastoral adalah istilah yang umum dipakai dalam kehidupan gereja. Pendampingan pastoral selalu merujuk pada pelayanan yang tidak hanya melibatkan aspek kerohanian, tetapi juga melibatkan berbagai aspek kehidupan.⁵⁰ Pendampingan pastoral melibatkan berbagai macam bantuan dan dukungan, baik itu secara emosional, spritual, ataupun praktis. Pendampingan pastoral adalah kegiatan yang sengaja dilakukan gereja untuk menolong orang-orang yang berada dalam berbagai persoalan kehidupan.

⁴⁷ *Ibid*, 10.

⁴⁸ Harianto Gp, *Teologi Pastoral : Pastoral Sebagai Strategi Penggembalaan Untuk Menuju Gereja Yang Sehat Dan Bertumbuh* (Yogyakarta: PBMR ANDI, 2020), 5.

⁴⁹ *Ibid*.

⁵⁰ *Ibid*.

Pendampingan pastoral merupakan pelayanan yang dilakukan oleh Yesus sendiri. Salah satu contohnya yaitu dalam Matius 11: 28, Yesus berkata “Datanglah Kepada-Ku, kamu semua yang lelah menanggung berbagai kesusahan berat. Aku akan menolong dan membuatmu lega.”⁵¹ Pendampingan pastoral, dilakukan sebagai bentuk pelayanan yang telah diteladankan oleh Yesus Kristus sendiri. Pendampingan pastoral dalam Alkitab disebut juga sebagai menggembalakan, penggembalaan dan merawat. Gembala adalah orang yang memberikan perhatian kepedulian dan kasih sayang kepada orang lain. Alkitab menjelaskan dua tujuan pekerjaan gembala yaitu melindungi dan memelihara domba-dombanya. Mazmur 23 melihat Allah sebagai gembala yang baik, Ia dapat menyembuhkan jiwa yang kesulitan, membimbing ke jalan benar, melindungi dari kejahatan, dan mempersiapkan pertumbuhan yang baik dalam fisik dan spiritual.⁵²

D. Problem Solving Approach

⁵¹ William Barclay, *Pemahaman Alkitab Setiap Hari: Injil Matius Pasal 11-28* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2009).

⁵² Marie C. BA. Barth, *Kitab Mazmur 1-72: Pembimbing Dan Tafsiran* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1998), 20.

Problem Solving Approach juga sering dikenal dengan istilah suatu pendekatan pemecahan masalah. Dalam buku Antony Yeo dijelaskan keunikan dari strategi ini yaitu :⁵³

1. Berfokus pada suatu masalah, hal ini lebih konkret dan nyata daripada sekedar mencoba membantu orang lain berkembang atau memperoleh wawasan. Seorang klien mungkin memiliki beberapa masalah, tetapi penekanannya selalu pada penanganan satu masalah pada satu waktu. Dengan cara ini, situasinya lebih mudah dikelola dan baik klien maupun konselor dapat mulai melakukan sesuatu yang telah ditetapkan bersama.
2. Singkat, setelah masalah terselesaikan, disarankan untuk mengakhirinya. Tidak ada niat untuk melibatkan klien dalam konseling jangka panjang, kecuali jika ada situasi khusus yang harus ditangani.
3. Inovatif, seorang terapis strategis tidak dibatasi oleh apa pun. Ia mampu bersikap kreatif dan inovatif dalam merancang strategi intervensi apa pun. Konselor juga dapat bersikap fleksibel dan inovatif dalam bekerja dengan klien.
4. Bersifat direktif. Konselor memandu proses konseling secara aktif, memberikan arahan, struktur, dan rekomendasi agar klien fokus pada pemecahan masalah, bukan sekadar bercerita.

⁵³Anthony Yeo, *Counselling: A Problem-Solving Approach* (Singapore: Armour Publishing, 1993), 18-20

5. Lebih mudah dikelola. Memecah masalah besar menjadi bagian kecil membantu klien dan pekerja sosial mengatasi masalah tanpa merasa kewalahan.
6. Berpusat pada orang. Konseling membantu klien memanfaatkan sumber daya dirinya dan lingkungannya, membangun hubungan terlebih dulu agar klien merasa dihargai dan mandiri.
7. Dapat diukur, dengan mengidentifikasi masalah, konselor dapat menilai keberhasilan intervensi, memantau proses, dan menyesuaikan strategi jika diperlukan.

Adapun langkah-langkah pemecahan masalah yang diberikan istilah PADI, yaitu P yang berarti *problem definition*, A berarti *attempted solutions*, D yaitu *desired changes*, dan I yang berarti *intervention plan*.⁵⁴

1. *Problem Definition*, masalah harus didefinisikan secara jelas dan disepakati konselor dan klien, karena klien sering kesulitan mengartikulasikan persoalannya. Konselor perlu bertanya langsung untuk membantu memperjelas masalah.⁵⁵
2. *Attempted Solutions*, klien biasanya sudah mencoba mengatasi masalahnya, dan penting bagi konselor untuk menerima upaya ini tanpa prasangka. Konselor perlu mengidentifikasi solusi yang pernah dicoba dan kekuatan klien yang mendukungnya.⁵⁶

⁵⁴Ibid., 109

⁵⁵Ibid., 109-112

⁵⁶Ibid., 112-115

3. *Desired Changes*, konseling harus memiliki tujuan yang jelas dan dapat dicapai agar solusi tepat sasaran. Konselor perlu membantu klien merumuskan perubahan yang diinginkan dan hasil yang diharapkan di akhir konseling.⁵⁷
4. *Intervention Plan*, rencana intervensi disusun setelah masalah, solusi yang dicoba, dan perubahan yang diinginkan jelas. Konselor tidak boleh tergesa-gesa, perlu kreatif dan fleksibel, serta mengajak klien berkomitmen. Klien diminta mengamati situasi, menyusun rencana, dan memilih langkah awal untuk mengatasi masalah.⁵⁸

E. Pandangan Alkitab Mengenai *Self Harm*

Alkitab memang tidak secara langsung menyebut istilah “*self harm*” sebagaimana dipahami dalam konteks psikologi modern, namun firman Tuhan memberikan prinsip-prinsip yang sangat jelas mengenai nilai tubuh manusia. Dalam 1 Korintus 6:19–20, Rasul Paulus menyatakan bahwa tubuh manusia adalah bait Roh Kudus dan bukan milik pribadi. Ayat tersebut berbunyi: “Atau tidak tahukah kamu, bahwa tubuhmu adalah bait Roh Kudus yang diam di dalam kamu, Roh Kudus yang kamu peroleh dari Allah dan bahwa kamu bukan milik kamu sendiri? Sebab kamu telah dibeli dan harganya telah lunas dibayar: Karena itu muliakanlah Allah dengan tubuhmu!” Pesan dari ayat ini menegaskan bahwa manusia dipanggil untuk

⁵⁷Ibid., 115-120

⁵⁸Ibid., 120-128

memelihara, menghargai, dan memperlakukan tubuhnya dengan penuh rasa hormat karena tubuh merupakan milik Allah. Menyakiti diri sendiri, dalam perspektif teologis, dapat dipahami sebagai bentuk penolakan terhadap karya penciptaan Allah dan kasih karunia-Nya melalui Kristus.

Dalam Mazmur 139:13–14, yang menyatakan: “Sebab Engkaulah yang membentuk buah pinggangku, menenun aku dalam kandungan ibuku. Aku bersyukur kepada-Mu oleh karena kejadianku dahsyat dan ajaib.” Ayat ini menunjukkan bahwa setiap manusia diciptakan secara unik, penuh makna, dan dengan tujuan mulia. Tindakan menyakiti diri sendiri merupakan ekspresi dari hilangnya kesadaran akan nilai diri tersebut.

Lebih jauh lagi, Alkitab juga memberikan penghiburan bagi mereka yang sedang mengalami luka batin atau pergumulan emosional. Dalam Mazmur 34:18 tertulis: “TUHAN itu dekat kepada orang-orang yang patah hati, dan Ia menyelamatkan orang-orang yang remuk jiwanya.” Ayat ini memberikan penegasan bahwa Tuhan tidak menjauh dari orang-orang yang sedang berada dalam penderitaan batin, melainkan justru hadir untuk memberi penguatan dan pemulihan. Dalam konteks *self harm*, ayat ini menunjukkan bahwa ada harapan dalam Tuhan, dan bahwa setiap pergumulan jiwa dapat dipulihkan dalam pelukan kasih-Nya.

Dengan demikian, dari perspektif iman Kristen, tindakan *self harm* bertentangan dengan nilai-nilai Alkitab yang menjunjung tinggi martabat manusia sebagai ciptaan Allah. Setiap individu diajak untuk kembali

menyadari bahwa tubuh dan kehidupannya adalah milik Allah, berharga di mata-Nya, dan senantiasa layak untuk dipelihara dan dikasihi.