

## ABSTRACT

*Self-harm is a phenomenon that is increasingly receiving attention among Generation Z, especially in relation to emotional experiences and mental health. This study aims to understand intrapersonal communication in individuals with self-harm behavior among Generation Z in Bandung City through a phenomenological approach. The focus of this research is directed toward understanding the motives, actions, and meanings of self-harm experiences as interpreted through intrapersonal communication processes.*

*This research uses a qualitative method with Alfred Schutz's phenomenological approach. Data collection techniques were carried out through in-depth interviews, observation, documentation, and literature study. The research subjects consisted of Generation Z individuals who had experiences with self-harm and one psychologist as a supporting informant. Data analysis was conducted through data reduction, data presentation, and conclusion drawing.*

*The results of the study indicate that the motives underlying self-harm behavior among Generation Z are influenced by emotional pressure, family conflicts, trauma, unhealthy relationships, loneliness, and the absence of a safe space to express emotions. In the process of intrapersonal communication, individuals experience negative self-talk, overthinking, feelings of worthlessness, and emotional instability that encourage self-harm behavior as a form of emotional release. Self-harm actions are understood as a response to emotional distress aimed at obtaining temporary relief, shifting emotional pain into physical pain, and expressing emotions that cannot be verbally communicated. Furthermore, the meaning of self-harm for the informants is interpreted as a painful life experience that eventually becomes a process of self-reflection, emotional learning, self-love, and personal growth.*

*This study concludes that self-harm among Generation Z is not merely a physical act of self-injury, but also a form of emotional communication shaped through intrapersonal communication processes and subjective life experiences. Therefore, understanding intrapersonal communication becomes important in comprehending the emotional experiences of Generation Z individuals who have experienced self-harm.*

**Keywords:** *Intrapersonal Communication, Self-Harm, Generation Z, Phenomenology, Alfred Schutz.*

## ABSTRAK

Self-harm merupakan fenomena yang semakin mendapatkan perhatian di kalangan Generasi Z, khususnya berkaitan dengan pengalaman emosional dan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk memahami komunikasi intrapersonal pada individu dengan perilaku self-harm di kalangan Generasi Z di Kota Bandung melalui pendekatan fenomenologi. Fokus penelitian ini diarahkan pada pemahaman mengenai motif, tindakan, dan makna pengalaman self-harm yang dimaknai melalui proses komunikasi intrapersonal.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi Alfred Schutz. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dokumentasi, dan studi pustaka. Subjek penelitian terdiri dari individu Generasi Z yang memiliki pengalaman self-harm serta satu orang psikolog sebagai informan pendukung. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motif yang melatarbelakangi perilaku self-harm pada Generasi Z dipengaruhi oleh tekanan emosional, konflik keluarga, trauma, hubungan yang tidak sehat, rasa kesepian, serta tidak adanya ruang aman untuk mengekspresikan emosi. Dalam proses komunikasi intrapersonal, individu mengalami self-talk negatif, overthinking, perasaan tidak berharga, serta ketidakstabilan emosi yang mendorong munculnya perilaku self-harm sebagai bentuk pelampiasan emosi. Tindakan self-harm dipahami sebagai respons terhadap tekanan emosional untuk memperoleh ketenangan sementara, mengalihkan rasa sakit emosional ke rasa sakit fisik, serta mengekspresikan emosi yang tidak mampu disampaikan secara verbal. Selain itu, makna pengalaman self-harm bagi informan dimaknai sebagai pengalaman hidup yang menyakitkan namun menjadi proses refleksi diri, pembelajaran emosional, self-love, dan pendewasaan diri.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa self-harm pada Generasi Z tidak hanya dipahami sebagai tindakan menyakiti diri secara fisik, tetapi juga sebagai bentuk komunikasi emosional yang dibentuk melalui proses komunikasi intrapersonal dan pengalaman hidup subjektif individu. Oleh karena itu, pemahaman mengenai komunikasi intrapersonal menjadi penting dalam memahami pengalaman emosional Generasi Z yang memiliki pengalaman self-harm.

**Kata Kunci:** Komunikasi Intrapersonal, Self-Harm, Generasi Z, Fenomenologi, Alfred Schutz.

## ABSTRAK

Self-harm mangrupikeun hiji fenomena anu beuki loba jadi perhatian di kalangan Generasi Z, hususna patali jeung pangalaman emosional sarta kasehatan mental. Ieu panalungtikan miboga tujuan pikeun ngarti komunikasi intrapersonal dina individu anu boga kabiasaan self-harm di kalangan Generasi Z di Kota Bandung ngaliwatan pamarekan fenomenologi. Fokus ieu panalungtikan nyaeta pikeun ngarti motif, tindakan, jeung harti pangalaman self-harm anu dipaknaan ngaliwatan proses komunikasi intrapersonal.

Ieu panalungtikan ngagunakeun metode kualitatif kalayan pamarekan fenomenologi Alfred Schutz. Teknik ngumpulkeun data dilaksanakeun ngaliwatan wawancara jero, observasi, dokumentasi, jeung studi pustaka. Subjek panalungtikan diwangun ku individu Generasi Z anu kungsi ngalaman self-harm sarta hiji urang psikolog minangka informan pangrojong. Analisis data dilaksanakeun ngaliwatan reduksi data, panyajian data, sarta nyieun kacindekan.

Hasil panalungtikan nunjukeun yen motif anu nyababkeun kabiasaan self-harm dina Generasi Z dipangaruhan ku tekanan emosional, konflik kulawarga, trauma, hubungan anu teu sehat, rasa nyorangan, sarta teu ayana rohangan anu aman pikeun ngedalkeun emosi. Dina proses komunikasi intrapersonal, individu ngalaman self-talk negatif, overthinking, rasa teu boga ajen, sarta kaayaan emosi anu teu stabil nepi ka ngadorong mucunghulna kabiasaan self-harm minangka cara pikeun ngalampiaskeun emosi. Tindakan self-harm dipikaharti minangka respon kana tekanan emosional pikeun meunangkeun rasa tenang samentara, ngalihkeun nyeri batin kana nyeri fisik, sarta ngedalkeun emosi anu hese ditepikeun ku kecap. Sajaba ti eta, harti pangalaman self-harm pikeun para informan dipaknaan minangka pangalaman hirup anu nyeri, tapi jadi bagian tina proses refleksi diri, diajar ngatur emosi, self-love, sarta proses jadi leuwih dewasa.

Kacindekan ieu panalungtikan nyaeta yen self-harm dina Generasi Z lain ngan saukur dipikaharti minangka kalakuan nyilakakeun diri sacara fisik, tapi oge minangka hiji bentuk komunikasi emosional anu kabentuk ngaliwatan proses komunikasi intrapersonal sarta pangalaman hirup anu sipatna pribadi. Ku kituna, pamahaman ngeunaan komunikasi intrapersonal jadi hal anu penting dina ngarti pangalaman emosional Generasi Z anu boga pangalaman self-harm.