

Eksplorasi pengalaman dan dinamika coping pada korban Nonsuicide Self-Injury

Indah Sari Dewi Zulkifli^{1*}, Kunti Zakiiyatal Firdausiyah² dan Nida Mukhlisotul 'Izzah³

Abstract

Nonsuicidal self-injury (NSSI) is a mental health problem that has been found in many individuals entering adulthood. At this age, individuals are often considered unable to solve problems that lead to tendencies to anxiety or depression, not a few individuals choose to channel their emotions by hurting themselves with sharp objects. This study used qualitative methods with phenomenological approaches and individuals as non-suicidal self-injury survivors as a unit of analysis. Participants in this study had age criteria of 18-25 years and one who had done NSSI in the last 6 months. Data collection techniques use interviews and observation. The results of the data analysis showed that the background of both subjects doing non-suicidal self-injury was due to the perceived pressure or stress experienced by both subjects. It was found that to minimize NSSI behavior is to focus on emotional focused-coping including using emotional support, positive reframing, religion, and self-distraction.

Keywords

Coping dynamics, nonsuicidal self-injury

Pendahuluan

Nonsuicidal self-injury (NSSI) atau perilaku menyakiti diri sendiri tanpa adanya niatan untuk bunuh diri dilakukan seseorang untuk menyalurkan tekanan yang dirasakan (Aini & Puspitasari, 2022). Dari data *survey You Gov Omnibus*, menunjukkan bahwa sebanyak 36,9% masyarakat Indonesia pernah sengaja melukai diri sendiri dengan prevalensi tertinggi pada usia 18-24 tahun (Hooley et al., 2020). Selain itu, pada data terbaru yang didapatkan dari penelitian oleh Hidayati et al. (2021) didapatkan hasil prevalensi NSSI (*Non Suicide Self Injury*) mencapai 38% sebanyak lima hingga 10 kali dan 28% melukai diri sendiri sebanyak 11 sampai 50 kali. Dalam penelitian tersebut memaparkan bentuk *self-harm* yang dipilih adalah menyayat, menggigit, mengukir, mencubit, menarik rambut, menggaruk, memukul, mengganggu penyembuhan luka, menusuk, dan menelan zat berbahaya.

NSSI merupakan perilaku sengaja yang dilakukan oleh diri sendiri pada tubuh melalui penyayatan atau pembakaran, perilaku yang pada umumnya dilakukan tanpa niat untuk bunuh diri (Long, 2018). Individu dengan kebiasaan menyakiti dirinya sendiri mempunyai kepribadian yang kurang sehat seperti tidak menyukai dirinya sendiri, tidak memiliki rencana untuk masa depan, mengalami kecemasan yang kronis, hipersensitif terhadap penolakan, agresivitas tinggi tetapi tidak dapat mengekspresikannya, selalu menekan perasaan dan tidak memiliki kemampuan mekanisme *coping behavior* yang baik (Pardede et al., 2020). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders edisi 5* (DSM-5) menjelaskan ciri umum dari perilaku NSSI adalah seseorang yang menyakiti diri sendiri tanpa ada niatan untuk bunuh diri selama 5 hari atau lebih dalam dua belas bulan terakhir. Pendapat tersebut didasari dengan pandangan

bahwa lima tindakan NSSI atau lebih bisa memberikan bukti adanya masalah yang terjadi secara konsisten (Hooley et al., 2020). Segala bentuk perilaku yang dilakukan untuk menyakiti diri sendiri tanpa adanya niatan untuk bunuh diri dikategorikan sebagai NSSI. Seperti *self-cutting*, membakar bagian tubuh, mengukir kulit, menusukkan benda tajam, mencabut atau mengganggu proses penyembuhan luka, membenturkan diri ke benda keras, memukul diri, menjambak atau mencabut rambut, menggaruk diri terus menerus dan mematahkan tulang (Tang et al., 2016; Arinda & Mansoer, 2020).

Dalam sebuah literatur membedakan perilaku NSSI menjadi non-patologis untuk mengubah bentuk tubuh seperti tato dan tindik, serta patologis untuk meregulasi emosi yang terdiri dari: 1) NSSI mayor, merupakan perilaku melukai diri sendiri tapi tidak konsisten; 2) NSSI stereotipik, diasosiasikan sebagai bentuk gangguan mental yang parah; 3) NSSI kompulsif, melukai diri sendiri secara berulang-ulang dan 4) NSSI impulsif, tindakan melukai diri dengan berbagai perilaku NSSI (Favazza, 2012). Perilaku menyakiti diri sendiri bermakna sebagai kelakuan seseorang untuk menyakiti diri sendiri dengan berbagai cara (Alifiando et al., 2022). Menyakiti diri sendiri merupakan suatu perilaku yang sengaja dipilih oleh para pelaku NSSI untuk mengurangi rasa sakit secara emosional yang dilakukan secara sadar dan sengaja tanpa ada niat untuk bunuh diri (Hooley et al., 2020). Pada dasarnya individu yang sengaja melukai diri sendiri tidak berniat melakukan bunuh diri, namun tidak sedikit kasus

¹ Universitas Muhammadiyah Malang

Korespondensi:

*Zulkifli, Universitas Muhammadiyah Malang
Email: indahsdz10@gmail.com

individu yang menyakiti diri sendiri berujung kematian (Raihani et al., 2020).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada Juni 2023 dengan melakukan wawancara pada subjek penyintas NSSI dengan inisial V yang berusia 24 tahun. Dari wawancara tersebut, diketahui bahwa V mulai menyakiti diri sendiri sejak duduk di bangku SMP hingga saat ini. Awalnya V tidak tahu bahwa itu merupakan perilaku menyakiti diri sendiri, V hanya merasa ketika ada masalah dia akan otomatis melukai diri sendiri, hal itu dilakukan untuk mereduksi tekanan yang dia rasakan. V menyakiti dirinya sendiri dengan mencabut kuku di jari kaki kelingkingnya, yang dilakukan karena tidak ada tempat pelampiasan lain. Melalui tindakan tersebut, V mengaku bisa mengurangi tekanan akibat stres yang dirasakan.

NSSI dilakukan subjek dengan harapan bahwa tekanan stress yang dia rasakan akan berkurang. Margaretha (2019) menjelaskan bahwa faktor yang mendorong seseorang untuk melakukan NSSI seperti disregulasi emosi, mereduksi emosi negatif, mencari perhatian lingkungan sekitar, memberikan hukuman kepada diri sendiri, serta mencari perasaan lega dari rasa sakit yang ditimbulkan. Pada dasarnya, orang yang menyakiti diri sendiri menyalurkan atau mengekspresikan emosinya. Pergeseran emosional dari rasa sakit psikologis ke fisik ini merupakan inti dari perilaku. Ketika orang melukai diri mereka sendiri, mereka memperoleh kesenangan dari rasa sakit yang disebabkan karena cedera psikologis mereka yang telah dikompensasi (Harefa & Mawarni, 2019).

Dinamika perilaku melukai diri sendiri dimulai saat mereka merasa frustrasi, melukai dirinya sendiri, mendapatkan perasaan lega, dan mengulangi perilakunya tersebut (Faradiba & Abidin, 2022). Upaya untuk menyakiti diri sendiri dengan sengaja seringkali dilakukan dengan bentuk mengiris atau menyayat kulit dengan menggunakan benda tajam seperti silet atau *cutter* atau dengan kata lain biasa disebut dengan *self-cutting* (Tarigan & Apsari, 2022). Menurut Hawton et al. (2012) mengatakan salah satu bentuk strategi coping yang negatif adalah dengan menyakiti diri sendiri tanpa ada niatan untuk bunuh diri (*Nonsuicidal self-injury*; NSSI).

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, subjek akan melukai dirinya jika dia merasa tertekan akibat masalah yang ada, secara tidak langsung bentuk *coping stress* subjek adalah dengan menyakiti dirinya sendiri. *Coping* dilakukan untuk menjauhi perasaan kosong, kesepian, tekanan, ketidakinginan menghadapi kenyataan, dan cemas. Tidak adanya strategi *coping* yang baik, akan menyalurkan individu untuk memunculkan perilaku maladaptive seperti melukai diri sendiri (Karimah, 2021). *Mental Health* Amerika menjelaskan bahwa individu yang melukai dirinya sendiri akan berdampak kerusakan pada jaringan tubuh serta akan menimbulkan komplikasi yang berujung pada kematian (Elvira & Sakti, 2022).

NSSI merupakan bentuk coping yang maladaptif. *Coping* maladaptif merupakan *coping* yang bisa melukai atau menurunkan kesejahteraan seseorang (Sornberger et al., 2013). Seseorang yang mempunyai strategi coping maladaptif, memerlukan bentuk *coping* yang adaptif untuk mengurangi resiko dari permasalahan yang ada. *Coping stress* bisa terbentuk karena adanya proses belajar dan mengingat, yang diawali dari munculnya stressor serta mulai menyadari dampak dari stressor tersebut.

Lazarus & Folkman (1986) mengelompokkan strategi *coping*, yaitu *problem focus coping* dan *emotional focus coping*. *Problem focused coping* merupakan *coping* yang digunakan pada pemecahan masalah karena individu merasa sumber stres atau masalahnya bisa diatasi. Strategi *coping* ini digambarkan ketika seseorang mengambil resiko dan mencari bantuan eksternal untuk membantu dalam penyelesaian masalah. Carver (1997) mengembangkan aspek pada strategi ini, diantaranya menghadapi masalah secara langsung, merencanakan penyelesaian masalah, dan mencari bantuan dari luar diri. Selanjutnya adalah strategi *emotional focused coping* yang merupakan penekanan pada upaya untuk mereduksi emosi negatif yang dialami individu ketika dihadapkan oleh masalah. Strategi ini berfokus pada bagaimana individu menanggapi masalah yang dihadapi dengan berfikir positif dan mengambil hikmah dari apa yang terjadi (Maryam, 2017). Lebih jauh, Carver (1997) juga memaparkan aspek pada strategi ini, diantaranya menilai masalah secara positif, menyangkal masalah, menerima masalah, melakukan ibadah, dan menggunakan humor sebagai media lelucon.

Penggunaan *coping* yang dilakukan seseorang tergantung dari stres yang dia terima dan hadapi. Dilansir dari penelitian Wilkinson et al. (2018), bahwa banyak individu memilih melakukan *coping* dengan cara sengaja menyakiti diri sendiri ketika mereka tidak bisa menyalurkan tekanan melalui *coping mechanism* yang lain seperti bercerita, menulis *diary*, dan lain-lain. Hal tersebut disebabkan karena ide menyakiti diri sendiri telah dikaitkan dengan gangguan pada fungsi kognitif (Bismark et al., 2022). Fungsi kognitif pada pelaku NSSI berkaitan dengan persepsi negatif pada stressor yang didapatkan yang akan berujung pada semakin buruknya keadaan hingga pelaku memilih untuk melakukan *coping* yang negatif (Hart et al., 2017). Pada hakikatnya *coping* dilakukan untuk mengurangi perasaan tertekan dalam menghadapi kecemasan. Sehingga perlu bagi individu untuk memiliki strategi *coping* yang baik agar tidak mengarah pada perilaku *maladaptive* seperti menyakiti diri sendiri (Widiyanti et al., 2021). Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk mendalami strategi *coping* yang digunakan untuk menghentikan perilaku NSSI tersebut, serta alasan kenapa individu berhenti melakukan NSSI.

Metode

Variabel pada penelitian ini adalah *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI). Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan fenomena dengan sedalam-dalamnya melalui pengumpulan data. Selain itu, penelitian dengan pendekatan kualitatif adalah suatu penelitian yang bertujuan untuk memahami suatu fenomena dalam konteks sosial secara alamiah dengan mengedepankan proses interaksi komunikasi yang mendalam antara peneliti dengan fenomena yang diteliti (Herdiansyah, 2010).

Penelitian ini menggunakan *teknik purposive sampling* untuk menentukan subjek dalam penelitian ini. Teknik ini berdasarkan kriteria yang sudah ditentukan oleh peneliti. Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah laki-laki maupun perempuan yang memiliki riwayat NSSI tetapi sudah tidak melakukannya minimal 6 bulan terakhir. Dalam penelitian ini subjek berjumlah 2 orang perempuan yang berusia 23 dan 24 tahun dan sudah bersedia untuk menjadi partisipan dalam

penelitian ini. Data diambil dengan menggunakan observasi dan *in depth interview* mengacu pada panduan wawancara yang dibuat sebelumnya. Pedoman wawancara dikaji terlebih dahulu oleh peneliti dengan topik NSSI untuk memastikan bahwa item pertanyaan yang diberikan tepat mengukur hal yang akan dikaji dalam penelitian.

Hasil

1. Partisipan pertama (V, 24/P, Mahasiswa).

Hasil penelitian pada partisipan pertama menemukan bahwa awal mula V melukai dirinya sendiri karena mencoba menghilangkan perasaan tertekan yang dia alami ketika mengalami *bullying* saat masih duduk di bangku sekolah menengah. V melukai dirinya sendiri dengan mengiris tangannya akan tetapi semenjak masuk SMA V mulai menghentikan perilaku tersebut dan beralih dengan mencabuti kuku kaki di jari kelingkingnya. Hal ini dilakukan V supaya tidak ada yang menyadari bahwa dia punya indikasi melukai diri sendiri. Saat ini yang menjadi pemicu V untuk melukai dirinya adalah tekanan dari luar yang dia terima. V juga menjelaskan bahwa dia menikmati rasa sakit yang dia rasakan akibat melukai dirinya, menurutnya sakit luka tersebut bisa mengalihkan perhatiannya dari stres yang dia rasakan. V menjelaskan lebih lanjut, setelah mencabuti kukunya hingga berdarah, dia merasakan perasaan lega seolah-olah perasaan tertekan berkurang. V juga mengatakan bahwa dia tidak bisa melakukan apa-apa, bahkan tidak adanya kemajuan dalam hidupnya. Akibat dari pemikiran tersebut V juga melukai dirinya dengan mencabuti kuku.

Strategi *coping* yang dilakukan subjek V adalah mulai menceritakan permasalahan yang dia hadapi kepada teman yang dia percaya. Dari situ V mulai merasakan lega ketika ada seseorang yang mendengarkan permasalahannya tanpa menghakimi dirinya. V juga menjelaskan bahwa dia kesulitan mencari teman untuk bercerita, sebab kebanyakan dari mereka setelah mendengarkan apa yang membuat V tertekan, berakhir akan membandingkan nasib dirinya sendiri dengan V. Alasan ini yang membuat V memutuskan untuk memendam apa yang dia rasakan.

Selain bercerita dengan orang yang dipercaya, V mulai dengan memberikan hansaplas pada kuku kaki yang sering dia cabut, dan kuku tangan yang digunakan untuk mencabuti. V sampai menyediakan satu kotak plester untuk mengurangi perilaku mencabuti kukunya ketika mengalami stres. V juga mulai melakukan berbagai kegiatan yang membuat melupakan perilaku menyakiti diri tersebut. V juga mulai banyak melakukan banyak kegiatan untuk menghilangkan kebiasaan NSSI nya.

Dari hasil wawancara V mulai mengatakan bahwa intensitas dia melukai dirinya sendiri mulai berkurang, walaupun belum hilang sepenuhnya. V mulai menghargai dirinya serta mulai bersikap bijaksana dalam mengelola stres yang ada. Menurut V awalnya dia sulit menghilangkan perilaku melukai dirinya sendiri, karena hal itu tanpa sadar dia lakukan. V mengatakan dia tersadar telah mencabuti kukunya jika jarinya berdarah. Akan tetapi, V sudah mulai berusaha untuk tidak melakukan tindakan tersebut.

V mengaku dengan mendengar *podcast* dari orang-orang yang mengalami masalah tanpa harus melukai dirinya sendiri, membuat dirinya bertekad untuk berubah. Lalu, V menyadari

bahwa melukai diri sendiri dilarang dalam agamanya, oleh sebab itu V mulai menghentikan perilaku tersebut. Pada hasil observasi terhadap V, dilihat bahwa jari kuku kaki kelingking V di tutup plester, jari telunjuk kiri juga ditutupi plester agar menggagalkan niat V untuk melukai dirinya sendiri. Namun selama 8 bulan terakhir, V sudah tidak pernah mencabuti kukunya, meskipun terkadang masih ada keinginan seperti itu, V langsung memplester kukunya dan pergi melakukan aktivitas yang lain.

2. Partisipan kedua (W, 23/P, Mahasiswa).

Hasil penelitian pada partisipan kedua, ditemukan bahwa awal mula W melakukan NSSI karena masalah percintaan yang dia hadapi ketika SMA. Perilaku tersebut tidak sengaja dilakukan W ketika dirinya mencoba membuka luka yang ada pada tubuh hingga berdarah. Setelah berdarah, W menyadari tekanan yang dia rasakan pada saat itu berkurang. Saat ini bentuk NSSI yang dilakukan oleh W adalah menggigit kuku, menggores lengannya dengan jarum dan terkadang membiarkan dirinya kelaparan. Penyebab saat ini W melukai dirinya karena stres yang dia rasakan, baik berkaitan dengan masalah kuliah, diselingkuhi oleh pasangan maupun merasa ada yang kurang dengan bentuk tubuhnya.

Strategi *coping* yang dilakukan W untuk menunjang proses berhentinya perilaku NSSI seperti mulai sering berkumpul dengan temannya. W juga menyadari pada saat dirinya bersama teman, hal itu membuat dia lupa akan perilaku melukai diri sendiri, meskipun kegiatan berkumpul tersebut hanya nongkrong biasa, tanpa harus menceritakan permasalahan yang dia alami. Selain itu, ketika sendiri W mulai melakukan kegiatan yang membuat dirinya lupa akan tindakan NSSI seperti menonton TV dan berolah raga. W juga mulai mencari jawaban dari masalah yang dia hadapi tanpa harus melukai dirinya sendiri.

Subjek W mulai berhenti ketika bertemu dengan orang penyintas NSSI. W mengatakan setelah diberi nasihat oleh seseorang yang dulunya juga melukai diri sendiri. W mendengarkan kisah orang tersebut yang mengatakan bahwa melukai dirinya sendiri itu akan merugikan dirinya sendiri, masalah yang dia hadapi tidak berkurang, orang-orang yang menyakiti perasaannya juga tidak akan berubah dengan sikapnya yang melukai diri. Mendengar nasihat tersebut, W mulai mencari cara untuk berhenti melakukan NSSI. Meskipun usaha W tidak sepenuhnya berhasil, sebab terkadang W masih menggigit kukunya ketika dia merasa tertekan, tapi W langsung berhenti ketika sadar telah menggigit kukunya. Akan tetapi selama setahun ini W sudah tidak pernah lagi menggores tangannya dengan jarum ataupun membiarkan dirinya kelaparan. Observasi yang ditemukan terhadap W adanya bekas goresan di pergelangan, serta beberapa jari yang di beri plester luka. W juga mengatakan kalau keluar rumah meskipun hanya di halaman dia selalu menggunakan baju lengan panjang.

Pembahasan

Untuk mereduksi tekanan, individu melakukan berbagai macam strategi *coping* tergantung dari pada pola asuh maupun lingkungan sekitar (Verenisa & Sriati, 2021). Pendapat lain mengatakan bahwa strategi *coping* dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berupa kepribadian, keyakinan, religiusitas, motivasi kesabaran.

Faktor eksternal berupa saran dari orang lain, dukungan dari orang sekitar dan kondisi lingkungan sosial ekonomi (Sadikin & Subekti, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap dua partisipan, bisa diketahui bahwa kedua subjek tersebut memiliki *coping* yang berbeda dalam menghentikan perilaku melukai diri. Kedua subjek dalam proses menghilangkan perilaku NSSI lebih condong pada *emotional focused coping* dari pada *problem focused coping*. Jenis *emotional focused coping* yang digunakan oleh subjek diantaranya; pertama, *Using emotional support* yakni menceritakan permasalahan yang menimpa dirinya kepada orang yang dipercaya. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh (Siswanto, 2024) menjelaskan bahwa mencari bantuan melalui orang terdekat atau profesional terbukti bisa membantu dalam mengatasi keinginan untuk melukai diri sendiri. Hal ini juga didukung oleh penelitian Harahap et al. (2024) yang mengatakan bahwa curhat kepada seseorang bisa memberikan dampak positif hingga untuk menghilangkan perilaku melukai diri, salah satunya adalah ngebarcode.

Kedua, *positive reframing* menilai suatu permasalahan dengan positif dan berusaha mengambil hikmah dari setiap apa yang terjadi. Tindakan subjek ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Yuliyana et al. (2023) dengan merubah pikiran negatif dan perilaku yang irasional ke arah pikiran dan perilaku yang rasional, kemudian melihat dari dampak negatif dan positif yang diterima dari perilaku melukai diri bisa mereduksi bisa mereduksi keinginan seseorang untuk melukai diri. Ketiga, *religion* dengan mulai meningkatkan ibadah, dengan memiliki spiritualitas yang tinggi bisa membantu seseorang untuk terhindar dari perilaku melukai diri. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Nugrahawati et al. (2023) bahwasanya kecerdasan spiritual memiliki korelasi negatif dengan NSSI, yang mana semakin tinggi kecerdasan spiritual seseorang maka semakin rendah orang tersebut untuk terjatuh kedalam NSSI. Keempat, *self-distraction* yaitu mencari berbagai macam kegiatan yang membuat dirinya lupa akan NSSI. Kegiatan tersebut bisa berupa hobi atau sekedar bertemu dengan teman. Karena salah satu penyebab seseorang terjatuh kedalam perilaku NSSI adalah mereka merasakan kesepian. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Awalinni & Harsono (2023) yang mana faktor kesepian memiliki korelasi yang positif terhadap terjadinya perilaku NSSI. Ketika individu merasakan kesepian, mereka memiliki kecenderungan berpikir bahwa mereka merasa diasingkan oleh orang lain, sejalan dengan pendapat bahwa rasa kesepian dan sikap terhadap kesendirian telah terbukti berhubungan dengan depresi, kecemasan, dan gangguan kejiwaan lainnya, serta juga dapat meningkatkan kerentanan terhadap NSSI (Gandhi et al., 2018). Selain itu kesepian juga dapat membahayakan kesehatan mental seseorang di masa depan dan berbagai indeks fungsi psikososial individu (Zhang et al., 2023).

Dari pengalaman kedua subjek, terdapat berbagai macam pengaplikasian dalam melakukan NSSI. Perilaku yang biasanya dilakukan oleh subjek adalah *self-cutting*, menggigit dan mencabut kuku. Klonsky mengatakan perilaku tersebut masuk kedalam perilaku *superficial self-mutilation* (Elvira & Sakti, 2022). NSSI dilakukan oleh subjek karena anggapan sakit emosional yang dirasakan akan langsung berkurang, atau berusaha mengalihkan sakit emosional kedalam bentuk

luka yang disengaja. Dalam memahami perasaannya ketika melakukan NSSI, kedua subjek menginterpretasikan perasaannya dengan makna yang sama. Adanya kenikmatan yang diperoleh subjek ketika melukai diri dan adanya pengalihan dari masalah-masalah yang diterima oleh subjek. Lalu adanya perasaan lega dan tenang setelah melukai diri sendiri. Akan tetapi perasaan lega dan senang yang dirasakan hanyalah bersifat sementara. Sebab tindakan yang dilakukan subjek pada akhirnya menimbulkan dampak negatif dalam kehidupannya. Mulai merasa cemas dengan bekas luka yang ada, serta adanya perasaan takut jika tindakannya diketahui oleh orang lain. Pada umumnya para pelaku NSSI akan menyembunyikan tindakan yang dia lakukan karena takut dijauhi oleh orang-orang di lingkungan sekitar serta timbulnya rasa malu akan pandangan orang lain tentang apa yang dia lakukan (Maidah, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan alasan subjek mulai berhenti melakukan NSSI, hal ini karena subjek mendapatkan social support dari orang terdekatnya untuk menjauhi perilaku tersebut. Mengingat dukungan sosial merupakan faktor yang penting yang dapat membantu individu dalam menjalani kehidupan personalnya. Hal ini dikarenakan dalam menjalani kehidupan, individu tidak lepas dari interaksi dan saling membutuhkan dalam lingkungan sosialnya. Sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa dukungan sosial yang diterima akan menghindarkan individu pada kecenderungan menyakiti diri sendiri (Nandela, 2019; Rahayu & Ariana, 2023; Rifqi, 2020). Sehingga perlu bagi individu untuk lebih mendorong dirinya dalam membangun hubungan sosial yang positif dalam rangka mendapatkan dukungan sosial. Untuk subjek pertama juga memiliki alasan lain, yakni dengan mendengar banyak seminar motivasi orang-orang yang berusaha menyelesaikan masalahnya dengan cara yang benar. Intensitas melukai diri oleh kedua subjek sudah sangat jauh berkurang, walaupun belum hilang sepenuhnya. Akan tetapi dengan melihat cara subjek menghalangi diri untuk tidak melakukan NSSI, bisa dikatakan subjek sudah menyadari bahwa tindakannya salah.

Kesimpulan

Dalam penelitian ini jenis coping yang digunakan oleh subjek dalam penelitian ini adalah using emotional support berupa menceritakan masalah yang dialami kepada orang yang dipercaya, *positive reframing* berusaha mengambil hikmah dari permasalahan yang dialami, *religion* berupa spiritualitas seseorang terhadap tuhan, dan *self-distraction* merupakan mencari berbagai macam kegiatan yang bisa membantu seseorang untuk mengalihkan pikiran dan tindakan dari perilaku NSSI. Selain itu dukungan sosial dari orang terdekat terutama keluarga juga menjadi faktor untuk membantu individu meminimalisir perilaku NSSI.

References

- Aini, A. N., & Puspitasari, D. N. (2022). Jurnal penelitian kualitatif ilmu perilaku dinamika koping pada penyintas Non-Suicidal Self-Injury (NSSI). *Jurnal Penelitian Kualitatif Ilmu Perilaku*, 3(1).

- Alifiando, B. K., Pinilih, S. S., & Amin, M. K. (2022). Gambaran kecenderungan perilaku Self-Harm pada Mahasiswa Tingkat Akhir Studi. 8(1), 9–15.
- Arinda, O. D., & Mansoer, W. W. D. (2020). NSSI (Nonsuicidal Self-Injury) pada dewasa muda di Jakarta: studi fenomenologi interpretatif. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8(1).
- Awalinni, A., & Harsono, Y. T. (2023). Hubungan antara kesepian dan perilaku non-suicidal self-injury pada mahasiswa psikologi di kota Malang. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 14(1), 43–59. <https://doi.org/10.26740/jptt.v14n1.p43-59>
- Bismark, M., Scurrah, K., Pascoe, A., Willis, K., Jain, R., & Smallwood, N. (2022). Thoughts of suicide or self-harm among Australian healthcare workers during the COVID-19 pandemic. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 56(12).
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1).
- Elvira, S. R., & Sakti, H. (2022). Eksplorasi pengalaman Nonsuicidal Self-Injury (Nssi) pada wanita dewasa awal: sebuah interpretative phenomenological analysis. *Jurnal EMPATI*, 10(5).
- Faradiba, A. T., & Abidin, Z. (2022). Pengalaman Remaja Perempuan Melakukan Deliberate Self-Harm: Sebuah Kajian Fenomenologis. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2).
- Favazza, A. R. (2012). Nonsuicidal self-injury: how categorization guides treatment. *Current Psychiatry*, 11(3).
- Gandhi, A., Luyckx, Koen., Goossens, Luc., Maitra, Shubhada., & Claes, Laurence. (2018). Association between Non-Suicidal Self-Injury, Parents and Peers Related Loneliness, and Attitude Towards Aloneness in Flemish Adolescents: An Empirical Note. *Psychologica Belgica*, 58(1), 3–12.
- Harahap, A. M., Imara, R. Z., & Kuncoro, D. (2024). "Curhat" sebagai bentuk pendampingan sebaya kepada remaja putri pelaku "ngebarcode." *Adaptasi: Jurnal Sosial Humaniora Dan Keagamaan*, 1(1), 67–87.
- Harefa, I. E., & Mawarni, S. G. (2019). Komunikasi interpersonal (self talk) sebagai pencegahan self-harm pada remaja. *Prosiding Seminar Nasional 2019: Pengembangan Karakter Dalam Menghadapi Era Revolusi Industri 4.0*, 1(3).
- Hart, S. R., Van Eck, K., Ballard, E. D., Musci, R. J., Newcomer, A., & Wilcox, H. C. (2017). Subtypes of suicide attempters based on longitudinal childhood profiles of co-occurring depressive, anxious and aggressive behavior symptoms. *Psychiatry Research*, 257.
- Hawton, K., Saunders, K. E. A., & O'Connor, R. C. (2012). Self-harm and suicide in adolescents. *The Lancet*, 379(9834).
- Herdiansyah, H. (2010). Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu sosial. Salemba Humanika.
- Hidayati, F., Fanani, M., & Mulyani, S. (2021). Prevalensi dan fungsi melukai diri sendiri pada mahasiswa. *Seminar Nasional Psikologi*, 1(1).
- Ho, K. (2019). *Gaya Hidup*. YouGov.Com.
- Hooley, J. M., Dahlgren, M. K., Best, S. G., Gonenc, A., & Gruber, S. A. (2020). Decreased amygdalar activation to nssi-stimuli in people who engage in nssi: a neuroimaging pilot study. *Frontiers in Psychiatry*, 11(April).
- Hooley, J. M., Fox, K. R., & Boccagno, C. (2020). Nonsuicidal self-injury: Diagnostic challenges and current perspectives. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*.
- Karimah, K. (2021). Kesepian dan kecenderungan perilaku menyakiti diri sendiri pada remaja dari keluarga tidak harmonis. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). Cognitive theories of stress and the issue of circularity. *Dynamics of Stress: Physiological, Psychological and Social Perspectives*, 6(3).
- Long, M. (2018). 'We're not monsters ... we're just really sad sometimes:' hidden self-injury, stigma and help-seeking. *Health Sociology Review*, 27(1).
- Maidah, D. (2013). Self injury pada mahasiswa (studi kasus pada mahasiswa pelaku self injury). *development and clinical psychology*, 2(1), 6–13. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp/article/view/2088>
- Margaretha, A. A. (2019). Gambaran proses regulasi emosi pada pelaku self injury. *Jurnal Experientia*, 7(2).
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumber dayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2).
- Nandela, A. N. (2019). Hubungan dukungan sosial secara online (online social support) dengan perilaku menyakiti diri (self-harm) pada pengguna media sosial twitter. Universitas Airlangga.
- Nugrahawati, L. R., Nuripah, G., Budiyanti, L., Afifah, N. A., & Lestari, A. N. (2023). Relationship between emotional and spiritual intelligence levels with Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) behaviour in adolescents during covid-19 pandemic. *global medical & health communication (GMHC)*, 11(1), 10–15. <https://doi.org/10.29313/gmhc.v11i1.9268>
- Pardede, A. B., Mandang, J. H., & Kumaat, T. D. (2022). Self control remaja yang melakukan self-harm di kota bitung. *Psikopedia*, 3(2).
- Rahayu, A. L. P., & Ariana, A. D. (2023). Hubungan dukungan sosial secara daring melalui twitter dengan perilaku nonsuicidal self-injury pada remaja. *Jurnal Fusion*, 3(5).
- Raihani, D., Zakiah Zulva, S., Kalsum, U., & Karyani, U. (2022). Perilaku self-harm pada pasien depresi dengan gejala psikotik. *Seminar Nasional Psikologi*, 2962–2492.
- Rifqi, D. C. (2020). Hubungan persepsi dukungan sosial dan self-compassion pada remaja yang melakukan self-harm. Universitas Negeri Jakarta.
- Sadikin, L. M., & Subekti, E. M. (2013). Coping stres pada penderita diabetes mellitus pasca amputasi. *Jurnal Psikologi Kinis Dan Kesehatan Mental*, 2(3).
- Siswanto, C. J. (2024). Pengalaman dewasa muda mencari bantuan dalam menghadapi perilaku melukai diri tanpa intensi bunuh diri. *Psikostudia; Jurnal Psikologi*, 13(1), 26–35. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v13i1p-ISSN>
- Sornberger, M. J., Smith, N. G., Toste, J. R., & Heath, N. L. (2013). Nonsuicidal self-injury, coping strategies, and sexual orientation. *Journal of Clinical Psychology*, 69(6).
- Tang, J., Yang, W., Ahmed, N. I., Ma, Y., Liu, H. Y., Wang, J. J., Wang, P. X., Du, Y. K., & Yu, Y. Z. (2016). Stressful life events as a predictor for nonsuicidal self-injury in Southern Chinese adolescence: A cross-sectional study. *Medicine (United States)*, 95(9).
- Tarigan, T., & Apsari, N. C. (2022). Perilaku self-harm atau melukai diri sendiri yang dilakukan oleh remaja (self-harm or self-injuring behavior by adolescents). *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 213. <https://doi.org/10.24198/focus.v4i2.31405>

- Verenisa, A., & Sriati, S. A. (2021). Gambaran self-injury mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1).
- Widiyanti, W., Karimah, U., Miftahuddin, M., Hendriadi, & Hikmah, M. (2021). A quasi-experimental study on building a harmonious relationship with mindful self-compassion counseling. *Konselor*, 10(3).
- Wilkinson, P. O., Qiu, T., Neufeld, S., Jones, P. B., & Goodyer, I. M. (2018). Sporadic and recurrent non-suicidal self-injury before age 14 and incident onset of psychiatric disorders by 17 years: Prospective cohort study. *British Journal of Psychiatry*, 212(4), 222–226. <https://doi.org/10.1192/bjp.2017.45>
- Yuliyana, Siring, A., & Juwarningsih. (2023). Cognitive behavior therapy dengan teknik rekonstruksi kognitif untuk mengurangi perilaku self-harm peserta didik di SMAN 2 Tarakan. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran*, 5(3), 229–234.
- Zhang, B., Zhang, W., Sun, L., Jiang, C., Zhou, Y., & He, K. (2023). Relationship between alexithymia, loneliness, resilience and non-suicidal self-injury in adolescents with depression: a multi-center study. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04938-y>