

**DINAMIKA STRATEGI KOPING PADA WANITA DEWASA  
AWAL PENYINTAS *DELIBERATE SELF HARM*  
DENGAN RIWAYAT *ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES***



Oleh:

**Ririn Setiawati**  
**NIM: 20200012047**

**TESIS**

Diajukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga  
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar *Master of Arts*  
(M.A)

Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies*  
Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam

**YOGYAKARTA**

**2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ririn Setiawati  
NIM : 20200012047  
Jenjang : Magister  
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies  
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan bahwa tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 05 Juli 2023

Saya yang menyatakan,



**Ririn Setiawati, S.Sos**

NIM: 20200012047

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIASRISME

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ririn Setiawati  
NIM : 20200012047  
Jenjang : Magister  
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies  
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan bahwa naskah bebas dari plagiasi. Jika tesis ini secara keseluruhan benar-benar di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 05 Juli 2023

Saya yang menyatakan,



Ririn Setiawati, S.Sos

NIM: 20200012047

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-720/Un.02/DPPs/PP.00.9/08/2023

Tugas Akhir dengan judul : Dinamika Strategi Koping pada Wanita Dewasa Awal Penyintas *Deliberate Self Harm* dengan Riwayat *Adverse Childhood Experiences*

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : RIRIN SETIAWATI, S.Sos  
Nomor Induk Mahasiswa : 20200012047  
Telah diujikan pada : Senin, 17 Juli 2023  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



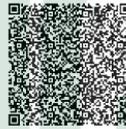
Valid ID: 64d5ad88daf7

Ketua Sidang/Penguji I  
Dr. Ahmad Fauzi, M.S.I  
SIGNED



Valid ID: 64d5a9f00321b

Penguji II  
Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.  
SIGNED



Valid ID: 64d03fa19efb9

Penguji III  
Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psi.  
SIGNED



Valid ID: 64d98aec89295

Yogyakarta, 17 Juli 2023  
UIN Sunan Kalijaga  
Direktur Pascasarjana  
Prof. Dr. H. Abdul Mustaqim, S.Ag., M.Ag.  
SIGNED

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,  
Direktur Pascasarjana  
UIN Sunan Kalijaga  
Yogyakarta

*Assalamu'alaikum wr. wb.*

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul: **DINAMIKA STRATEGI KOPING PADA WANITA DEWASA AWAL PENYINTAS *DELIBERATE SELF HARM* DENGAN RIWAYAT *ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES***

Yang ditulis oleh:

Nama : Ririn Setiawati  
NIM : 20200012047  
Jenjang : Magister  
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies  
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister Studi Islam.

*Wassalamu'alaikum wr. wb.*

Yogyakarta, 05 Juli 2023  
Pembimbing



**Dr. Erika S Kusumaputri, S.Psi., M.Si**  
NIP. 19750514 2005 01 2 004

## MOTTO

“Hidup adalah pilihan, saat kau tak memilih itulah pilihanmu”

(Monkey D. Luffy)

وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

“Boleh jadi kamu membenci sesuatu namun ia amat baik bagimu dan boleh jadi kamu mencintai sesuatu namun ia amat buruk bagimu. Allah Maha Mengetahui sedangkan kamu tidak mengetahui”

(QS Al-Baqarah: 216)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## PERSEMBAHAN

Syukur tak terhingga kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat iman dan sehat sehingga tesis ini dapat terselesaikan dengan baik. Dengan beribu rasa syukur, segenap cinta, kasih sayang dan rasa bangga saya persembahkan karya ini kepada mereka yang telah Allah SWT hadirkan dalam perjalanan nafas kehidupanku, khususnya untuk:

1. Kedua orangtuaku, Bapak Toipi Cholil dan Alm. Ibu Misari yang telah mengorbankan waktu, jiwa serta raga dalam mendidik, menyayangi dan berdo'a untuk keberhasilanku. Terimakasih untuk segalanya yang tak mampu aku balas bahkan hingga Allah SWT kelak memanggilku.
2. Kedua Abang ku yaitu bang Yamin dan bang Kusnul yang selalu mendukung dan menantikan keberhasilanku serta kedua kakak ipar ku yaitu kaka Eska dan kaka Dea. Sukses dan bahagia selalu, semoga Allah SWT selalu menjaga dan menyertai setiap langkah kalian.
3. Adik-adikku yaitu adek Wendi, Adek Nopi , adek Liyana, bibiku yaitu minan Maryani dan dua keponakanku yaitu Mahdi dan Jasmine yang selalu kusayangi, semoga selalu bahagia.
4. Sahabatku Fitri yang kini telah ku anggap sebagai saudara dan sahabatku Diyah dimana aku tak pernah menyangka 40 hari yang begitu singkat namun menyiratkan kasih sayang persahabatan di antara kita. Tak ada kata yang dapat terucap hanya terimakasih atas segalanya. Tak pernah lupa selalu kuselipkan di dalam sujudku agar di setiap langkah kalian selalu bahagia, dimudahkan dan selalu dilindungi oleh Allah SWT.

## ABSTRAK

*Deliberate self-harm* (DSH) merupakan perilaku negatif dimana individu dengan sengaja menyakiti diri sendiri sehingga menyebabkan kerugian baik secara fisik, mental maupun spiritual. Dengan adanya perilaku negatif tersebut maka dibutuhkan upaya untuk keluar dari kondisi negatif yang di rasa merugikan diri sendiri yang disebut strategi koping. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui dinamika strategi koping pada wanita dewasa awal penyintas *deliberate self-harm* dengan riwayat *adverse childhood experiences*. Penelitian ini terdiri dari dua rumusan yang diajukan yaitu: *pertama*, apa saja faktor penyebab timbulnya perilaku *deliberate self-harm*, upaya preventif dan implikasi hasil penelitian terhadap Bimbingan dan Konseling Islam. *Kedua*, bagaimana dinamika strategi koping pada wanita dewasa awal penyintas *deliberate self-harm* dengan riwayat *adverse childhood experiences*.

Penelitian ini menggunakan jenis rancangan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Jenis penelitian studi kasus pada penelitian ini adalah *holistic case study* dengan tipe *single-case design*. Penelitian ini melibatkan 8 partisipan penelitian dengan 4 orang sebagai partisipan utama dan 4 orang lainnya sebagai *significant other*.

Hasil penelitian tesis ini menunjukkan bahwa (1) Terdapat faktor yang kompleks pada individu yang melakukan perilaku *deliberate self harm*, dengan *adverse childhood experiences* sebagai faktor utama. Upaya preventif untuk mencegah timbulnya perilaku DSH yakni meningkatkan religiusitas diri, mengembangkan kemampuan adaptasi terhadap masalah, dan mengisi waktu dengan hal-hal positif. Adapun bagi konselor yakni memberikan layanan informasi berupa penyuluhan maupun seminar dan memberikan pendampingan bagi individu dengan riwayat *adverse childhood experiences*. (2) Perilaku *deliberate self-harm* merupakan perilaku negatif yang dapat disembuhkan. Koping yang timbul pada individu dengan perilaku *deliberate self-harm* tidak dapat terpolarisasi yakni tidak dapat hanya terfokus pada satu strategi koping. Pada penelitian ini, penulis menemukan adanya koping religius dan beberapa bentuk koping sebagai bentuk novelty dalam penelitian ini yaitu *self reward*, *self acceptance*, *coping journaling*, *coping me-time* dan koping mencari hiburan.

**Kata Kunci:** Strategi Koping, *Deliberate Self Harm*, ACEs

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 158/1987 dan 0543b/U/1987, tanggal 22 Januari 1988.

### A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dikembangkan	Tidak dikembangkan
ب	ba'	B	Be
ت	ta'	T	Te
ث	śa'	ś	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	H	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Kadan ha
د	Dal	D	De
ذ	Żal	Ż	zet (dengan titik di atas)
ر	ra'	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Şad	Ş	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	D	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	Ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	za'	Ż	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	Koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	fa'	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi

ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em

**B. Konsonan Rangkap karena Syaddah ditulis rangkap**

متعقدين	Ditulis	Muta' aqqidīn
عدة	Ditulis	'iddah

**C. Ta' Marbutah**

1. Bila dimatikan ditulis h

هبة	Ditulis	Hibbah
جزية	Ditulis	Jizyah

(Ketentuan ini tidak diberlakukan terhadap kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti salat, zakat, dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya) Bila diikuti kata sandang “al” serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan h.

2. Bila *ta' marbutah* hidup atau dengan harakat fathah, kasrah, dan dammah ditulis t.

زكاة الفطر	Ditulis	Zakātulfiṭri
------------	---------	--------------

**D. Vokal Pendek**

ـ	Kasrah	Ditulis	I
ـ	Fathah	Ditulis	A
ـ	Dammah	Ditulis	U

### E. Vokal Panjang

fathah + alif جاهلية	Ditulis	ā jāhiliyah
fathah + ya' mati يسعى	Ditulis	ā yas'ā
kasrah + ya' mati كريم	Ditulis	ī karīm
dammah + wawumati فروض	Ditulis	ū furūd

### F. Vokal Rangkap

fathah + ya' mati بينكم	Ditulis	Ai Bainakum
fathah + wawumati قول	Ditulis	Au Qaulun

### G. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisah dengan Apostrof

أنتم	Ditulis	A'antum
أعدت	Ditulis	U'iddat
لئن شكرتم	Ditulis	La'insyakartum

## H. Kata Sandag Alif + Lam

### 1. Bila diikuti Huruf Qamariyah

القرآن	Ditulis	al-Qur'ān
القياس	Ditulis	al-Qiyās

### 2. Bila diikuti Hurif Syamsiah ditulis dengan menggandakan huruf syamsiyyah yang mengikutinya. Serta menghilangkan huruf I (el)-nya.

ذو الفروض	Ditulis	awīal-furūd
اهل السنة	Ditulis	ahl as-sunnah

## I. Penelitian Kata-kata dalam Rangkaian Kalimat

ذو الفروض	Ditulis	zawīal-furūd
اهل السنة	Ditulis	ahl as-sunnah

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji syukur selalu terucap atas segala nikmat yang diberikan Allah SWT kepada kita, yaitu berupa nikmat Iman, Islam dan Ihsan sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang sangat kita harapkan syafaatnya di yaumul akhir nanti.

Penulisan tesis ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Magister of Art (M.A) pada Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies Fakultas Pascasarjana. Dalam penyusunan tesis ini, penulis banyak mendapat bimbingan, bantuan dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al. Makin, S.Ag, M.A., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Bapak Prof. Dr. H. Abdul Mustaqim, S.Ag, M.Ag., selaku Direktur Pascasarjana dan Ibu Dr. Nina Mariani Noor, S.S, M.A., selaku Ketua Prodi Interdisciplinary Islamic Studies Program Magister (S2) Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi, M.Si selaku pembimbing saya. Terimakasih atas waktu, arahan, masukan, motivasi selama proses bimbingan hingga tahap penyelesaian.
4. Civitas Akademika Fakultas Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan bantuan selama mengikuti perkuliahan.

5. Teman-temanku di Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies Fakultas Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta angkatan 2020. Terimakasih telah berjuang bersama dalam menempuh studi.
6. Semua pihak yang telah membantu proses penulisan tesis ini, terima kasih yang tak terhingga.

Semoga segala bantuan, bimbingan dan dorongan yang diberikan Bapak, Ibu, dan Saudara/I sekalian menjadi amal, ibadah kepada Allah SWT. Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari kesempurnaan, tetapi sedikit harapan semoga tesis ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. *Aamiin Ya Robbal 'alamin...*

Yogyakarta, 05 Juli 2023  
Saya yang menyatakan,



**Ririn Setiawati, S. Sos**  
NIM: 20200012047

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

<b>COVER.....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....</b>	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>viii</b>
<b>PEDOMAN TRANLITE ARAB .....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN .....</b>	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xix</b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian .....	8
D. Kajian Pustaka .....	9
E. Kerangka Teoritis .....	15
F. Metode Penelitian .....	32
G. Sistematika Pembahasan.....	42

**BAB II : FAKTOR PENYEBAB TIMBULNYA PERILAKU  
*DELIBERATE SELF HARM*, UPAYA PREVENTIF  
SERTA IMPILKASI HASIL PENELITIAN  
TERHADAP BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM**

A. Faktor Penyebab Perilaku <i>Deliberate Self-Harm</i> pada Setiap Partisipan .....	43
B. Upaya Preventif dalam Menghadapi Problematika <i>Deliberate Self-Harm</i> .....	59
C. Implikasi Hasil Penelitian terhadap Bimbingan Konseling Islam .....	62

**BAB III : DINAMIKA STRATEGI KOPING PADA WANITA  
DEWASA AWAL PENYINTAS *DELIBERATE SELF  
HARM* DENGAN RIWAYAT *ADVERSE CHILDHOOD  
EXPERIENCES***

A. Partisipan PSD.....	66
B. Partisipan AS.....	79
C. Partisipan RT.....	91
D. Partisipan CC.....	100

**BAB IV PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	110
B. Saran .....	111

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Tipe dan Kategori ACEs

Tabel 2 Rangkuman Karakteristik Partisipan

Tabel 3 Rangkuman *Significant Other*



## DAFTAR SINGKATAN

DSH	: <i>Deliberate Self Harm</i>
ACEs	: <i>Adverse Childhood Experiences</i>
SC	: Strategi Koping
LBC	: <i>Left-Behind Children</i>
SRS	: <i>Self Rating Scale</i>
MID	: <i>Mild Intellectual Disability</i>



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Foto

Lampiran 2 Lembar Persetujuan menjadi Informan

Lampiran 3 Kisi-kisi Pedoman Wawancara

Lampiran 4 Kisi-kisi Pedoman Observasi

Lampiran 5 Pedoman Wawancara

Lampiran 6 Transkrip Hasil Wawancara

Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

*Deliberate self-harm* (DSH) atau sengaja menyakiti diri sendiri adalah tindakan sengaja yang dilakukan oleh individu sehingga menyebabkan kerugian maupun cedera pada diri sendiri terlepas dari jenis, motif, maupun niat bunuh diri.<sup>1</sup> Menyakiti diri sendiri merupakan masalah kritis yang dapat mengakibatkan kerugian dan dampak negatif termasuk besarnya kemungkinan untuk terulang menyakiti diri sendiri, timbulnya citra buruk pada pelaku<sup>2</sup>, penurunan kualitas hidup<sup>3</sup>, biaya pengobatan yang tidak sedikit bahkan dampak terburuknya dapat menyebabkan kematian<sup>4</sup>.

Perilaku *deliberate self-harm* bermakna sebagai sebuah kondisi dimana individu tidak dapat beradaptasi terhadap sebuah problematika hidup yang dialami.<sup>5</sup> Pada dasarnya problematika hidup itu sendiri tidak dapat terlepas dari kehidupan manusia

---

<sup>1</sup> Kim-San Lim et al., "Global Lifetime and 12-Month Prevalence of Suicidal Behavior, Deliberate Self-Harm and Non-Suicidal Self-Injury in Children and Adolescents between 1989 and 2018: A Meta-Analysis," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16, no. 22 (2019): 4581.

<sup>2</sup> Sarah E. Hetrick et al., "Understanding the Needs of Young People Who Engage in Self-Harm: A Qualitative Investigation," *Frontiers in Psychology* 10 (2020): 2916.

<sup>3</sup> Frank J. Symons, Amy Koppekin, and Joseph H. Wehby, "Treatment of Self-Injurious Behavior and Quality of Life for Persons with Mental Retardation," *Mental Retardation* 37, no. 4 (1999): 297–307.

<sup>4</sup> Kimberly Mangla et al., "Maternal Self-Harm Deaths: An Unrecognized and Preventable Outcome," *American Journal of Obstetrics and Gynecology* 221, no. 4 (2019): 295–303.

<sup>5</sup> Bagas Rukmana, "Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Perilaku Self Injury Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Di Universitas Swasta Di Kota Pekanbaru" (PhD Thesis, Universitas Islam Riau, 2021).

karena pada kenyataannya setiap fase kehidupan selalu ada titik permasalahannya tersendiri. Timbulnya rasa marah, sedih, kecewa, gagal serta kondisi sulit lainnya merupakan hal yang lazim dan lumrah dialami oleh seluruh makhluk hidup. Dengan demikian keberadaan masalah merupakan bukti nyata bahwa individu tersebut merupakan makhluk hidup sebagaimana mestinya.

Manusia dalam menghadapi problematika hidup, seharusnya mampu mengambil tindakan atau jalan keluar namun pada kenyataannya sikap yang diambil oleh setiap individu berbeda-beda. Kemampuan adaptasi individu terhadap sebuah masalah juga tidak sama, terlebih dalam menghadapi situasi negatif atau kondisi yang membuat tersudut. Bahkan kemampuan penerimaan diri setiap individu juga berbeda, misalnya ada individu yang dapat menerima masalah yang di hadapi namun ada yang tidak, ada yang mampu beradaptasi dengan masalah namun ada juga yang larut dalam kesedihan dan keterpurukan sehingga menyebabkan timbulnya perilaku *deliberate self-harm*.

Kasus *deliberate self-harm* di Indonesia saat ini masih sulit untuk di deteksi sehingga kasus ini dapat dikatakan sebagai adanya fenomena gunung es.<sup>6</sup> Perilaku *deliberate self-harm* merupakan kondisi yang dianggap bersifat pribadi dan sangat jarang individu yang berinisiatif untuk melakukan konseling ke konselor maupun psikolog secara mandiri.<sup>7</sup> Namun demikian, berdasarkan data tahun 2019 hasil survei YouGov Omnibus

---

<sup>6</sup> Zalyaleolita Yulianthani Helmi Zakaria and Ria Maria Theresa, "Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (Nssi) Pada Remaja Putri," *Journal of Psychological Science and Profession* 4, no. 2 (2020): 85–90.

<sup>7</sup>Zakaria and Theresa.

menunjukkan 1/3 setara dengan 36,9% orang Indonesia pernah menyakiti diri mereka sendiri dengan sengaja, dengan usia 18-24 tahun menjadi prevalensi tertinggi.<sup>8</sup> Selain itu, berdasarkan data dari Yayasan Internasional Singapura di dapat bahwa sekitar 19 % pemuda Indonesia pernah memiliki pikiran untuk bunuh diri, dan 45% dari mereka mengaku pernah melukai diri mereka sendiri,<sup>9</sup> sementara 7% diantaranya pernah melakukan tindakan menyakiti diri sendiri dengan frekuensi rutin.<sup>10</sup>

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Harris dan Hawton<sup>11</sup>, ditemukan bahwa tingkat perilaku *deliberate self-harm* pada daerah kota lebih tinggi daripada di daerah perdesaan. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Satherley dkk<sup>12</sup> yang melaporkan bahwa tingkat menyakiti diri sendiri di daerah kota 3 kali lipat lebih tinggi daripada daerah perdesaan. Tingginya tingkat perilaku menyakiti diri sendiri di daerah kota disebabkan oleh beberapa faktor seperti deprivasi, urbanisasi, budaya<sup>13</sup>,

---

<sup>8</sup> Dzikra Raihani et al., "Perilaku Self-Harm Pada Pasien Depresi Dengan Gejala Psikotik," in *Seminar Nasional Psikologi UAD*, vol. 1, 2022.

<sup>9</sup> Lynn Chan, "Mental Health in Asia: The Numbers," 2019, <https://www.ourbetterworld.org/series/mental-health/support-toolkit/mental-health-asia-numbers>.

<sup>10</sup> Raihani et al., "Perilaku Self-Harm Pada Pasien Depresi Dengan Gejala Psikotik."

<sup>11</sup> Louise Harriss and Keith Hawton, "Deliberate Self-Harm in Rural and Urban Regions: A Comparative Study of Prevalence and Patient Characteristics," *Social Science & Medicine* 73, no. 2 (2011): 274–81.

<sup>12</sup> Rose-Marie Satherley et al., "A Systematic Review of the Effects of Urban Living on Suicidality and Self-Harm in the UK and Ireland," *Journal of Urban Health*, 2022, 1–24.

<sup>13</sup> Catherine Polling et al., "Spatial Patterning of Self-Harm Rates within Urban Areas," *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 54, no. 1 (2019): 69–79.

kepadatan penduduk, tingkat kejahatan dan fragmentasi sosial.<sup>14</sup> Peneliti juga menemukan bahwa pernyataan tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kristiani di salah satu SMA Negeri yang ada di kota Yogyakarta dimana dalam penelitiannya diketahui bahwa dari 116 partisipan penelitian didapat 50 orang (43,1%) mempunyai riwayat perilaku *deliberate self-harm*.<sup>15</sup>

Berdasarkan hasil di atas, perilaku *deliberate self-harm* merupakan masalah krusial dan sangat penting untuk diperhatikan. Studi penelitian di ranah internasional oleh Ray dkk menemukan fakta bahwa di Amerika, perilaku *self-harm* sudah dianggap sebagai hal lazim yang terjadi di masyarakat.<sup>16</sup> Bahkan di Kanada telah dilaporkan bahwa sejumlah 32% dewasa muda telah melakukan tindakan *deliberate self-harm* akibat tingkat kecemasan, depresi, dan penggunaan narkoba yang sangat tinggi.<sup>17</sup> Pada penelitian lainnya oleh Canner dkk mengidentifikasi perbandingan jumlah persentase wanita dewasa awal di Kanada yang dilarikan ke UGD akibat sengaja menyakiti diri sendiri yaitu sebanyak 57,4% dan laki-laki sebesar 42,6%.<sup>18</sup>

---

<sup>14</sup>Satherley et al., "A Systematic Review of the Effects of Urban Living on Suicidality and Self-Harm in the UK and Ireland."

<sup>15</sup>Dini Arry Kristiani, "Hubungan Antara Depresi Dengan Pencederaan Terhadap Diri Sendiri Tanpa Bunuh Diri/Non Suicidal Self Injury (NSSI) Pada Siswa SMA Di Yogyakarta" (PhD Thesis, Universitas Gadjah Mada, 2018).

<sup>16</sup>Joel G. Ray et al., "Comparison of Self-Harm or Overdose among Adolescents and Young Adults before vs during the CoViD-19 Pandemic in Ontario," *JAMA Network Open* 5, no. 1 (2022): e2143144–e2143144.

<sup>17</sup>Brianna J. Turner et al., "Prevalence and Correlates of Suicidal Ideation and Deliberate Self-Harm in Canadian Adolescents during the Coronavirus Disease 2019 Pandemic," *The Canadian Journal of Psychiatry* 67, no. 5 (2022): 403–6.

<sup>18</sup>J. K. Canner et al., "Emergency Department Visits for Attempted Suicide and Self Harm in the USA: 2006–2013," *Epidemiology and Psychiatric Sciences* 27, no. 1 (February 2018): 94–102, <https://doi.org/10.1017/S2045796016000871>.

*Deliberate self-harm* merupakan tindakan destruktif akibat adanya emosi negatif. Tindakan ini dimaksudkan agar mengurangi perasaan tegang dan tidak nyaman akibat problematika hidup yang dirasakan.<sup>19</sup> Salah satu faktor utama seseorang menyakiti diri sendiri adalah kurangnya kemampuan individu dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi dalam hidup.<sup>20</sup> Faktor lainnya yaitu fase usia yang tengah dijalani oleh individu, dimana salah satu usia yang rentan bagi individu untuk menyakiti diri sendiri yaitu pada masa dewasa awal. Usia dewasa awal ini dikatakan rentan karena pada masa ini terjadi peralihan dari masa remaja menjadi seseorang individu yang dewasa. Bahkan menurut data WHO<sup>21</sup>, menyebutkan bahwa masa dewasa awal memiliki faktor resiko terbesar untuk persentase ke rumah sakit akibat menyakiti diri sendiri.

Selanjutnya, usia merupakan salah satu faktor rentannya bagi seseorang untuk menyakiti diri sendiri, namun demikian jenis kelamin juga menjadi salah satu pembeda tingkat perilaku melukai diri sendiri pada individu. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa wanita berada pada kondisi krusial untuk melukai diri sendiri dibanding pria. Hal ini disebabkan oleh faktor emosional maupun suasana hati yang berbeda. Pada dasarnya wanita cenderung memiliki perasaan yang lebih sensitif dibanding pria

---

<sup>19</sup>Bilfrans Keyvien Alifiando, Sambodo Sriadi Pinilih, and Muhammad Khoirul Amin, "Gambaran Kecenderungan Perilaku Self-Harm Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Studi," *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti* 8, no. 1 (2022): 9–15.

<sup>20</sup>Claudine Fox and Keith Hawton, *Deliberate Self-Harm in Adolescence* (Jessica Kingsley Publishers, 2004).

<sup>21</sup>Keren Skegg, "Self-Harm," *The Lancet* 366, no. 9495 (2005): 1471–83.

sehingga dalam menghadapi sebuah permasalahan respon yang ditunjukkan juga akan berbeda.<sup>22</sup>

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Cleare pengalaman buruk pada masa pada kanak-kanak atau ACEs (*Adverse Childhood Experiences*) menjadi faktor utama timbulnya perilaku *deliberate self-harm*.<sup>23</sup> Berdasarkan hasil penelitian di Inggris didapat bahwa hampir setengah yakni sejumlah 46% partisipan pernah mengalami pengalaman masa kecil yang buruk. Pengalaman masa kecil yang buruk dapat meliputi kekerasan, pelecehan fisik maupun seksual, pengabaian emosional, *broken home*, *bullying* dan lain sebagainya.<sup>24</sup>

Perilaku *deliberate self-harm* merupakan perilaku yang menghambat kegiatan sosial individu dan sangat berdampak buruk terhadap kehidupan. Dengan banyaknya dampak buruk yang dirasakan akibat perilaku *deliberate self-harm*, menjadikan individu sadar bahwa perilaku tersebut harus diperbaiki dengan berusaha keluar dari kondisi negatif tersebut. Pemikiran dan pergerakan individu untuk keluar dari kondisi kritis dan negatif tersebut disebut sebagai strategi koping. Koping merupakan respon atau tanggapan positif individu berupa tindakan yang dilakukan dalam menghadapi permasalahan<sup>25</sup>, respon ini terkait dengan usaha individu dalam menghadapi kondisi yang tidak menyenangkan

---

<sup>22</sup>Skegg.

<sup>23</sup>Wendy Tink et al., "Adverse Childhood Experiences," *Family Medicine* 49, no. 1 (2017): 7–13.

<sup>24</sup>Seonaid Cleare et al., "Adverse Childhood Experiences and Hospital-Treated Self-Harm," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15, no. 6 (2018): 1235.

<sup>25</sup>Ellen A. Skinner and Melanie J. Zimmer-Gembeck, "The Development of Coping," *Annu. Rev. Psychol.* 58 (2007): 119–44.

menjadi harapan baru yang lebih nyata.<sup>26</sup> Proses koping dimulai dengan tanggapan yang dilakukan individu terhadap kondisi negatif yang dirasa merugikan diri individu itu sendiri. Oleh karena itu, respon koping di tandai dengan pengaturan terhadap emosi negatif dan menjadikan emosi positif agar mulai mendominasi.<sup>27</sup>

Dinamika strategi koping merupakan pokok pembahasan yang sangat menarik untuk di teliti, terutama pembahasan tersebut dikaitkan dengan permasalahan wanita dewasa awal penyintas *deliberate self-harm*. Strategi *coping* pada penelitian ini berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman dapat terbagi menjadi 2 jenis yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.<sup>28</sup> Berdasarkan pemaparan diatas, dinamika strategi koping pada wanita dewasa awal penyintas *deliberate self-harm* menjadi topik yang menarik untuk diteliti. Berdasarkan latar belakang yang telah penulis paparkan maka tujuan dari penelitian ini yakni untuk menyelidiki dinamika strategi koping pada wanita dewasa awal penyintas *deliberate self-harm* dengan riwayat *adverse childhood experiences*.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis paparkan, maka penulis meninjau bahwa sangat penting adanya pembatasan permasalahan sehingga mengurangi adanya kemungkinan pelebaran dalam pengkajian data dalam penelitian

---

<sup>26</sup>Neti Hernawati, "Tingkat Stres Dan Strategi Koping Menghadapi Stres Pada Mahasiswa Tingkat Persiapan Bersama Tahun Akademik 2005/2006," *Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia* 11, no. 2 (2006): 43–49.

<sup>27</sup>Susan Folkman and Judith Tedlie Moskowitz, "Coping: Pitfalls and Promise," *Annu. Rev. Psychol.* 55 (2004): 745–74.

<sup>28</sup>Folkman and Moskowitz.

ini. Dengan demikian, maka di dapat rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apa saja faktor penyebab timbulnya perilaku *deliberate self-harm*, upaya preventif dan implikasi hasil penelitian terhadap Bimbingan dan Konseling Islam?
2. Bagaimana dinamika strategi koping pada wanita dewasa awal penyintas *deliberate self-harm* dengan riwayat *adverse childhood experiences*?

### **C. Tujuan Penelitian dan Kegunaan Penelitian**

#### **1. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah penulis paparkan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui faktor penyebab timbulnya perilaku *deliberate self-harm*, upaya preventif dan implikasi hasil penelitian terhadap Bimbingan dan Konseling Islam.
- b. Untuk mengetahui dinamika strategi koping pada wanita dewasa awal penyintas *deliberate self-harm* dengan *adverse childhood experiences*.

#### **2. Kegunaan Penelitian**

Sedangkan kegunaan penelitian, secara garis besar kegunaannya dibagi menjadi dua bagian, yaitu:

##### **a. Kegunaan Teoritis**

- 1) Penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan bimbingan konseling Islam, terutama tentang strategi koping pada penyintas *deliberate self-harm* (sengaja menyakiti diri sendiri) pada wanita

dewasa awal dengan riwayat *adverse childhood experiences*.

- 2) Penelitian ini dapat menambah referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya terkait dengan strategi koping penyintas *deliberate self-harm* (sengaja menyakiti diri sendiri) pada wanita dewasa awal dengan riwayat *adverse childhood experiences*.
- b. Kegunaan Praktis
- 1) Penelitian ini bisa digunakan sebagai solusi bagi individu yang sedang mengalami *deliberate self-harm* (sengaja menyakiti diri sendiri), yaitu perilaku melukai diri sendiri secara sengaja dengan melibatkan dan memperhatikan aspek masalah mental/jiwanya.
  - 2) Penelitian ini dapat memberikan keterbukaan bagi kaum awam dalam memahami *deliberate self-harm* (sengaja menyakiti diri sendiri) yang sangat penting untuk diperhatikan karena masalah ini secara umum ada di lingkungan sekitar dan mungkin dialami oleh diri sendiri atau orang terdekat.
  - 3) Penelitian ini juga dapat memberikan masukan dan strategi bagi individu yang mengalami perilaku *deliberate self-harm* (sengaja menyakiti diri sendiri) dan ingin keluar dari kondisi dan perilaku negatif tersebut.

#### **D. Kajian Pustaka**

Dalam mengoptimalkan hasil penelitian ini, maka peneliti melakukan kajian pustaka terhadap hasil penelitian sebelumnya

sehingga diharapkan mendapatkan hasil penelitian yang valid dan relevan. Berdasarkan hasil kajian kepustakaan diketahui bahwa telah banyak adanya penelitian mengenai perilaku *deliberate self-harm*. Menelaah hal tersebut, peneliti kemudian membagi studi-studi terdahulu menjadi 2 *cluster* yakni *pertama*, berdasarkan *case* mengenai perilaku menyakiti diri sendiri dan *kedua*, berdasarkan koping pada rentan usia dewasa awal.

*Pertama*, dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Cleare dkk di ketahui bahwa pengalaman masa kecil yang buruk (ACEs) berpengaruh terhadap timbulnya perilaku *self-harm* pada masa dewasa<sup>29</sup>, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Russell dkk yang menyatakan bahwa semakin buruk pengalaman masa kecil maka terjadi peningkatan terhadap adanya laporan menyakiti diri sendiri.<sup>30</sup> ACEs (*adverse childhood experiences*) atau pengalaman masa kecil yang buruk adalah sebuah keadaan dimana individu telah terpapar secara berkelanjutan terhadap sebuah kejadian yang mengakibatkan kondisi traumatis pada masa kanak-kanak dan berdampak langsung secara terus-menerus seumur hidup.<sup>31</sup>

Pengalaman masa kecil yang buruk (ACEs) merupakan salah satu faktor yang juga perlu di perhatikan dalam mengkaji

---

<sup>29</sup>Cleare et al., “Adverse Childhood Experiences and Hospital-Treated Self-Harm.”

<sup>30</sup>Abigail Emma Russell et al., “Pathways between Early-Life Adversity and Adolescent Self-Harm: The Mediating Role of Inflammation in the Avon Longitudinal Study of Parents and Children,” *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 60, no. 10 (2019): 1094–1103.

<sup>31</sup>Anindya Dewi Paramita, Andi Tenri Faradiba, and Khintan Sucitasari Mustofa, “Adverse Childhood Experience Dan Deliberate Self Harm Pada Remaja Di Indonesia,” *Jurnal Psikologi Integratif* 9, no. 1 (2020): 16–28.

*deliberate self-harm*. Namun demikian, timbulnya perilaku *self-harm* memiliki relevansi yang kuat dan mendalam dengan berbagai permasalahan dan kasus yang ada seperti depresi<sup>32</sup>, *stress*<sup>33</sup>, penyakit fisik<sup>34</sup>, pelecehan dan agresi<sup>35</sup>, *bullying*<sup>36</sup>, *cyberbullying*<sup>37</sup>, LGBTQ+<sup>38</sup>, gangguan kepribadian<sup>39</sup>, *abuse*<sup>40</sup>, kesepian<sup>41</sup>, bahkan penghasilan rendah<sup>42</sup>.

---

<sup>32</sup>Dahlia Magdalena Sibarani, Susanti Niman, and F. X. Widianoro, "Self-Harm Dan Depresi Pada Dewasa Muda," *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 9, no. 4 (2021): 795–802.

<sup>33</sup>Paul Gilbert et al., "The Dark Side of Competition: How Competitive Behaviour and Striving to Avoid Inferiority Are Linked to Depression, Anxiety, Stress and Self-Harm," *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice* 82, no. 2 (2009): 123–36.

<sup>34</sup>Dasamal Tharanga Fernando, Angela Clapperton, and Janneke Berecki-Gisolf, "Suicide Following Hospital Admission for Mental Health Conditions, Physical Illness, Injury and Intentional Self-Harm in Victoria, Australia," *Plos One* 17, no. 7 (2022): e0271341.

<sup>35</sup>Matina Shafti et al., "The Co-Occurrence of Self-Harm and Aggression: A Cognitive-Emotional Model of Dual-Harm," *Frontiers in Psychology* 12 (2021): 586135.

<sup>36</sup>Ingri Myklestad and Melanie Straiton, "The Relationship between Self-Harm and Bullying Behaviour: Results from a Population Based Study of Adolescents," *BMC Public Health* 21, no. 1 (2021): 1–15.

<sup>37</sup>Ann John et al., "Self-Harm, Suicidal Behaviours, and Cyberbullying in Children and Young People: Systematic Review," *Journal of Medical Internet Research* 20, no. 4 (2018): e9044.

<sup>38</sup>A. Jess Williams et al., "A Systematic Review and Meta-Analysis of Victimisation and Mental Health Prevalence among LGBTQ+ Young People with Experiences of Self-Harm and Suicide," *PLoS One* 16, no. 1 (2021): e0245268.

<sup>39</sup>Corinna Reichl and Michael Kaess, "Self-Harm in the Context of Borderline Personality Disorder," *Current Opinion in Psychology* 37 (2021): 139–44.

<sup>40</sup>Eleonora Iob, Andrew Steptoe, and Daisy Fancourt, "Abuse, Self-Harm and Suicidal Ideation in the UK during the COVID-19 Pandemic," *The British Journal of Psychiatry* 217, no. 4 (2020): 543–46.

<sup>41</sup>Irma Rosalinda Lubis and Lupi Yudhaningrum, "Gambaran Kesepian Pada Remaja Pelaku Self Harm," *JPPP-Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi* 9, no. 1 (2020): 14–21.

<sup>42</sup>Duleeka Knipe et al., "Suicide and Self-Harm in Low-and Middle-Income Countries during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review," *PLoS Global Public Health* 2, no. 6 (2022): e0000282.

Perilaku *deliberate self-harm* merupakan perilaku yang tidak dapat dianggap sepele karena dengan adanya perilaku negatif tersebut dapat berujung pada kematian.<sup>43</sup> Dengan demikian, dalam mengkaji perilaku *deliberate self-harm* penting adanya untuk melihat aspek-aspek yang lebih mendalam dari diri individu yang bermasalah. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Jinting & Hairong diketahui bahwa keluarga yang tidak utuh atau *broken home* dapat meningkatkan kecenderungan seseorang untuk melakukan perilaku *deliberate self-harm*.<sup>44</sup>

Melanjutkan tinjauan mengenai *deliberate self-harm*, perilaku ini menurut Robinson merupakan perilaku yang sering terjadi dalam keadaan disosiatif sehingga individu yang menyakiti diri sendiri tidak sepenuhnya menyadari perilaku yang mereka lakukan.<sup>45</sup> Arinda dan Mansoer dalam penelitiannya yang membahas mengenai perilaku menyakiti diri sendiri menyampaikan bahwa perilaku ini merupakan perilaku yang memberikan rasa candu sehingga memungkinkan untuk adanya perilaku yang berulang. Selain itu, perilaku menyakiti diri sendiri merupakan perilaku yang tergolong tersembunyi karena diketahui bahwa individu yang pernah melakukan perilaku *self-harm* lebih memilih untuk tidak menceritakan kepada siapapun bahkan keluarganya. Bahkan hasil lainnya diketahui bahwa, individu yang

---

<sup>43</sup>Raihani et al., "Perilaku Self-Harm Pada Pasien Depresi Dengan Gejala Psikotik."

<sup>44</sup>W. U. Jinting and L. I. U. Hairong, "Features of Nonsuicidal Self-Injury and Relationships with Coping Methods among College Students," *Iranian Journal of Public Health* 48, no. 2 (2019): 270.

<sup>45</sup>Hetrick et al., "Understanding the Needs of Young People Who Engage in Self-Harm."

pernah melakukan perilaku *self-harm* merasa bahwa dia tidak dapat keluar dari situasi negatif tersebut karena pada suatu waktu meskipun mereka sudah berusaha untuk kembali normal namun hal itu tidak dapat sepenuhnya sembuh karena suatu saat mereka dapat kembali menyakiti diri sendiri.<sup>46</sup>

Pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh Sheehy dkk menginvestigasi mengenai hubungan antara rasa malu, rasa bersalah dan perilaku *self-harm*. Berdasarkan penelitian tersebut diketahui bahwa individu dengan riwayat *self-harm* memiliki rasa malu yang lebih besar dibandingkan mereka yang tidak, bahkan rasa malu dapat terkait dengan perilaku menyakiti diri sendiri dimana rasa malu bisa menjadi konsekuensi dari menyakiti diri sendiri. Namun demikian lain halnya dengan rasa bersalah, pada penelitian tersebut diketahui bahwa rasa bersalah cenderung tidak terkait dengan perilaku menyakiti diri sendiri.<sup>47</sup>

*Kedua*, Phanichrat dan Townshend dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa strategi *coping* yang umum digunakan oleh individu seperti korban pelecehan seksual di masa kecil mengarah pada adanya strategi *coping* menghindar (*avoidant*).<sup>48</sup> Penelitian tersebut selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hartley dan MacLean JR dimana individu dengan kondisi *Mild*

---

<sup>46</sup>Olphi Disya Arinda and Winarini Wilman Dahlan Mansoer, "NSSI (Nonsuicidal Self-Injury) Pada Dewasa Muda Di Jakarta: Studi Fenomenologi Interpretatif," *Jurnal Psikologi Ulayat* 8, no. 1 (2021): 123–47.

<sup>47</sup>Kate Sheehy et al., "An Examination of the Relationship between Shame, Guilt and Self-Harm: A Systematic Review and Meta-Analysis," *Clinical Psychology Review* 73 (2019): 101779.

<sup>48</sup>Thanomjit Phanichrat and Julia M. Townshend, "Coping Strategies Used by Survivors of Childhood Sexual Abuse on the Journey to Recovery," *Journal of Child Sexual Abuse* 19, no. 1 (2010): 62–78.

*Intellectual Disability* (MID) juga lebih memilih melakukan *coping* menghindar.<sup>49</sup>

Selanjutnya, Prayativ & Widyatno dalam penelitiannya meninjau hubungan antara strategi *coping* dan perilaku menyakiti diri sendiri.<sup>50</sup> Berdasarkan penelitian tersebut diketahui bahwa strategi *coping* dan menyakiti diri sendiri memiliki arah hubungan yang negatif, dimana semakin tinggi strategi *coping* seseorang maka semakin rendah timbulnya perilaku *deliberate self-harm* dan juga sebaliknya.<sup>51</sup>

Berdasarkan studi literatur yang telah dilakukan, penulis belum menemukan penelitian mengenai strategi *coping* yang berfokus pada wanita dewasa awal penyintas *deliberate self-harm* dengan riwayat *adverse childhood experiences*. Penelitian terdahulu tersebut berfokus pada hubungan antara strategi *coping* dan *self-harm* maupun beberapa penelitian lainnya yang berfokus pada individu *broken home* dan perilaku *self-harm* pada remaja di media sosial. Selanjutnya untuk novelty dari penelitian ini yaitu peneliti menemukan bentuk strategi koping berupa *self-reward*, *self acceptance*, koping *journaling*, *koping me-time*, koping mencari hiburan serta upaya preventif dan kuratif dalam menghadapi *deliberate self-harm* bagi individu.

---

<sup>49</sup> Sigan L. Hartley and William E. MacLean Jr, "Coping Strategies of Adults with Mild Intellectual Disability for Stressful Social Interactions," *Journal of Mental Health Research in Intellectual Disabilities* 1, no. 2 (2008): 109–27.

<sup>50</sup> Yulyana Prayativ and Aryudho Widyatno, "The Relationship Between Coping Strategy and Nonsuicidal Self-Injury on College Students with Broken Home Family Background," *KnE Social Sciences*, 2022, 98–112.

<sup>51</sup> Prayativ and Widyatno.

## E. Kerangka Teoritis

### 1. Teori Strategi Koping

#### a. Pengertian Strategi Koping

Menurut Lazarus dan Folkman koping merupakan upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan eksternal dan internal tertentu yang dinilai sebagai kondisi yang melemahkan atau melebihi daya seseorang.<sup>52</sup> Pada dasarnya individu secara terus menerus menilai setiap impuls yang datang di lingkungan mereka, dimana penilaian tersebut menghasilkan emosi. Selanjutnya ketika impuls yang datang dinilai mengancam, menantang, atau berbahaya maka memunculkan strategi koping untuk mengatasinya.

Secara umum, proses koping menghasilkan perubahan pada hubungan orang dan lingkungan yang dinilai menguntungkan, tidak menguntungkan, atau tidak terselesaikan.<sup>53</sup> Strategi koping bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menantang, membebani dan melebihi sumber daya (*resources*) yang dimiliki. Sumber daya koping yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi strategi koping

---

<sup>52</sup>Richard S. Lazarus and Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (Springer Publishing Company, 1984).

<sup>53</sup>Amanda Biggs, Paula Brough, and Suzie Drummond, "Lazarus and Folkman's Psychological Stress and Coping Theory," *The Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice*, 2017, 349–64.

yang akan dilakukan dalam menyelesaikan berbagai permasalahan.

b. Bentuk-bentuk Strategi Koping

1) Strategi *coping* berfokus pada masalah (*problem focused coping*)

*Problem focused coping* adalah usaha untuk mengurangi penyebab stress dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan. Menurut Lazarus & Lazarus seseorang yang melakukan *problem focused coping* akan memusatkan perhatian terhadap apa yang dapat dilakukannya untuk menghilangkan atau mengurangi stres. Strategi coping ini mengarah pada pemecahan masalah. Individu biasanya akan menggunakan strategi ini bila dirinya menganggap masalah yang sedang dihadapi masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan.

Individu yang melakukan koping ini cenderung menggunakan strategi ini apabila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi. *Problem focused coping* adalah strategi kognitif untuk penanganan stres atau coping yang digunakan oleh individu yang menghadapi masalahnya dan berusaha menyelesaikannya.

Berikut bentuk strategi koping berfokus pada masalah menurut Lazarus dan Folkman<sup>54</sup>:

---

<sup>54</sup> Richard S. Lazarus and Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*.

a) *Seeking Informational Support*

*Seeking informational support* yaitu *coping* yang dilakukan untuk memperoleh informasi dari orang lain maupun sumber-sumber lain terkait dengan penyelesaian permasalahan yang dirasakan. *Coping* ini merupakan reaksi individu dengan mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa bantuan nyata, informasi, ataupun dukungan emosional.<sup>55</sup> Contohnya, seseorang yang melakukan *seeking informational support* akan selalu berusaha menyelesaikan masalah dengan cara mencari bantuan dari orang lain di luar keluarga seperti teman, tetangga, pengambil kebijakan dan profesional, bantuan tersebut bisa berbentuk fisik dan non fisik.

b) *Confrontive Coping*

*Confrontive coping* yaitu perilaku individu dalam berpegang teguh pada pendiriannya dan mempertahankan apa yang diinginkannya, mengubah situasi secara agresif dan adanya keberanian mengambil resiko.<sup>56</sup> *Coping* ini berupa reaksi individu dalam mengubah keadaan yang dapat memberikan gambaran pada tingkat risiko yang harus diambil. Contohnya, seseorang yang melakukan *confrontative coping* akan

---

<sup>55</sup> Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 101-7.

<sup>56</sup> Maryam.

menyelesaikan masalah dengan melakukan hal-hal yang bertentangan dengan aturan yang berlaku walaupun kadang kala mengalami resiko yang cukup besar.

c) *Planfull Problem-Solving*

*Planfull problem-solving* yaitu individu memikirkan, yang berorientasi pada arah penyusunan rencana pemecahan masalah agar dapat terselesaikan. Koping ini yakni berupa reaksi dengan melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan, diikuti pendekatan analitis dalam menyelesaikan masalah.<sup>57</sup> Contohnya, seseorang yang melakukan *planfull problem solving* akan bekerja dengan penuh konsentrasi dan perencanaan yang cukup baik serta mau merubah gaya hidupnya agar masalah yang dihadapi secara perlahan-lahan dapat terselesaikan.

2) Strategi koping berfokus pada emosi (*emotional focused coping*)

*Emotion focused coping* adalah suatu usaha untuk mengontrol respons emosional terhadap situasi yang sangat menekan. *Emotional focused coping* cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu atau mengubah kondisi yang *stressful*.<sup>58</sup> Strategi ini merupakan penanganan emosi negatif dimana individu

---

<sup>57</sup> Maryam.

<sup>58</sup> Biggs, Brough, and Drummond, "Lazarus and Folkman's Psychological Stress and Coping Theory."

memberikan respon terhadap situasi masalah dengan cara emosional. Individu yang menggunakan *emotion focused coping* lebih menekankan pada usaha-usaha untuk menurunkan atau mengurangi emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah.

Strategi koping yang berfokus pada emosi merupakan upaya yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah stressor secara langsung. Strategi *emotion-focused coping* biasanya akan dilakukan individu bila ia merasa tidak mampu mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut karena sumberdaya yang dimiliki tidak dapat mengatasi situasi tersebut.

Berikut bentuk strategi koping berfokus pada emosi menurut Lazarus dan Folkman<sup>59</sup>:

a) *Distancing* (Membuat Jarak)

Strategi ini merupakan upaya yang dilakukan individu untuk melepaskan diri dari situasi negatif atau kondisi yang dihadapi. Menjaga jarak berfungsi untuk melepaskan diri dari belenggu akibat permasalahan.<sup>60</sup> Contohnya, seseorang yang melakukan koping ini dalam penyelesaian masalah, terlihat dari sikapnya yang kurang peduli terhadap persoalan yang sedang dihadapi bahkan mencoba

---

<sup>59</sup> Richard S. Lazarus and Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*.

<sup>60</sup> Maryam, "Strategi Coping."

melupakannya seolah-olah tidak pernah terjadi apa-apa.

b) *Escape Avoidance* (Menghindarkan Diri)

Strategi ini merupakan upaya yang dilakukan individu untuk menjauh dari situasi yang dihadapi atau situasi yang dinilai negatif.<sup>61</sup> Contohnya, seseorang yang melakukan coping ini untuk penyelesaian masalah, terlihat dari sikapnya yang selalu menghindar dan bahkan sering kali melibatkan diri ke dalam perbuatan yang negatif seperti tidur terlalu lama, minum obat-obatan terlarang dan tidak mau bersosialisasi dengan orang lain.

c) *Self Control* (Pengendalian Diri)

Strategi ini merupakan upaya yang dilakukan individu sebagai respon dengan melakukan pembatasan dalam perasaan dan tindakan.<sup>62</sup> Contohnya, seseorang yang melakukan coping ini untuk penyelesaian masalah akan selalu berfikir sebelum berbuat sesuatu dan menghindari untuk melakukan sesuatu tindakan secara tergesa-gesa.

d) *Accepting Responsibility* (penekanan pada tanggung jawab)

Strategi ini merupakan upaya yang dilakukan individu dalam menyadari akan tanggung jawab dan

---

<sup>61</sup> Maryam.

<sup>62</sup> Maryam.

peran diri sendiri dalam sebuah permasalahan. Koping ini merupakan menerima untuk menjalani masalah yang dihadapi sementara mencoba. Dengan adanya perasaan tanggung jawab, individu menjadi memikirkan jalan keluarnya menumbuhkan kesadaran akan peran diri dalam permasalahan yang dihadapi, dan berusaha mendudukan segala sesuatu sebagaimana mestinya.<sup>63</sup> Contohnya, seseorang yang melakukan *accepting responsibility* akan menerima segala sesuatu yang terjadi saat ini sebagai nama mestinya dan mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialaminya.

e) *Positive Reappraisal* (Memberi Penilaian Positif)

Strategi ini merupakan upaya yang dilakukan individu dalam mencoba menciptakan makna positif dari situasi yang dihadapi dalam dirinya dengan tujuan untuk mengembangkan diri menjadi lebih baik. termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang religius.<sup>64</sup> Contohnya, seseorang yang melakukan positive reappraisal akan selalu berfikir positif dan mengambil hikmahnya atas segala sesuatu yang terjadi dan tidak pernah menyalahkan orang lain serta bersyukur dengan apa yang masih dimilikinya.

---

<sup>63</sup> Maryam.

<sup>64</sup> Maryam.

c. Faktor Penyebab Timbulnya Strategi Koping

Menurut Lazarus dan Folkman faktor penyebab timbulnya strategi koping yakni:

1) *Health and Energy* (Kesehatan dan Energi)

Kesehatan dan energi merupakan salah satu faktor penyebab timbulnya koping pada individu. Kondisi fisik memberikan dampak terhadap perubahan pemikiran dan perasaan sehingga dapat menimbulkan adanya koping terhadap problematika yang dirasakan. Kedua hal tersebut merupakan faktor penting, karena dalam mengatasi problematika hidup individu mengerahkan tenaga yang cukup besar.

Menurut Lazarus dan Folkman, kondisi fisik yang baik dapat memberikan dampak pada energi yang baik untuk menyelesaikan masalah secara lebih efektif. Seseorang yang lemah, sakit, dan lelah memiliki energi yang lebih sedikit untuk menggunakan koping dibandingkan seseorang yang sehat.<sup>65</sup> Selain dari pada itu, kesadaran diri terhadap kondisi tubuh yang kurang baik akibat sebuah permasalahan menjadikan individu berusaha lebih untuk mengembalikan kondisi tubuh agar membaik.

2) *Positive Beliefs* (Keyakinan positif)

Menurut Lazarus & Folkman pandangan dan penghargaan diri secara positif juga dianggap sangat penting dalam penggunaan koping. Seseorang yang

---

<sup>65</sup> Richard S. Lazarus and Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*.

menganggap positif terhadap dirinya sendiri akan menggunakan berbagai keterampilan untuk mengatasi permasalahannya.<sup>66</sup> Keyakinan diri yang positif memberikan sikap yang optimis terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan masalah. Dengan adanya keyakinan diri yang positif memberikan motivasi diri dalam membangkitkan diri terhadap penanggulangan masalah yang paling tepat dan jauh dari pemikiran dan perilaku negatif.

### 3) *Problem Solving* (Pemecahan Masalah)

*Problem Solving* merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam memproses dan menganalisa sebuah kondisi masalah sebagai bentuk mencari pemecahan masalah. Menurut Lazarus dan Folkman keterampilan memecahkan masalah, meliputi aktivitas mengidentifikasi masalah, mengumpulkan banyak hipotesa, memilih hipotesa, menerapkan hipotesa, dan tindak lanjut.<sup>67</sup> Kemampuan ini merupakan daya yang dimiliki individu dalam berproses memilih dan mempertimbangkan setiap tindakan yang dilakukan. Kemampuan memecahkan masalah setiap individu berbeda-beda, hal ini dapat dipengaruhi oleh pengalaman yang dialami di sepanjang hidup setiap orangnya. Selain itu, tingkat pengetahuan dan wawasan

---

<sup>66</sup> Richard S. Lazarus and Susan Folkman.

<sup>67</sup> Richard S. Lazarus and Susan Folkman.

juga mempengaruhi bentuk *problem solving* yang dilakukan setiap individu.

4) *Social Skill* (keterampilan sosial)

*Social Skill* merupakan faktor timbulnya perilaku koping berupa kemampuan seseorang dalam mencari informasi yang ada dalam lingkungan sosial. Menurut Lazarus dan Folkman, salah satu keterampilan sosial yang seharusnya dimiliki oleh individu dalam menggunakan koping adalah kemampuan berkomunikasi.<sup>68</sup> Komunikasi yang efektif dapat memfasilitasi individu dalam mengatasi permasalahan dengan orang lain serta mencari dukungan dan bantuan terkait dengan permasalahan yang dihadapinya.

5) *Social Support* (Dukungan Sosial)

Strategi ini yaitu suatu tindakan atau reaksi yang mencari informasi dan dukungan dari orang lain. Dukungan sosial memiliki arti berupa bantuan atau sokongan yang diterima seseorang dari orang lain. Orang-orang yang senantiasa mendapatkan dukungan sosial percaya bahwa mereka dicintai, dihargai dan menjadi bagian dari lingkungan sosial. Dukungan sosial bisa lebih efektif dalam mengatasi tekanan psikologis pada masa sulit dan menekan.

Adanya dukungan sosial menjadi faktor timbulnya perilaku koping pada diri individu. Adanya dukungan dari orang lain menjadi bantuan tersendiri

---

<sup>68</sup> Richard S. Lazarus and Susan Folkman.

terhadap penyelesaian masalah individu. Dukungan yang diberikan orang lain dapat berupa dukungan emosional sehingga dalam menghadapi *problem* individu merasakan kehadiran orang lain dan tidak sendiri.

Dukungan sosial juga membantu memperkuat fungsi kekebalan tubuh, mengurangi respons fisiologis terhadap stress akibat permasalahan.<sup>69</sup> Dukungan sosial sendiri memiliki peranan yang sangat penting bagi individu agar bisa keluar atau menyelesaikan permasalahannya dengan keberadaan peran orang-orang di sekitarnya. Peran dari orang-orang sekitar individu dapat diwujudkan melalui dukungan sosial. Dukungan yang diterima akan membuat mereka lebih bersemangat dan optimis bahwa ia bisa keluar dari belenggu masalah yang menekannya. Dukungan dari orang sekitar juga membuat ia tidak merasa sendiri, membuat seseorang lebih merasa diperhatikan dan disayangi. Secara tidak langsung, dukungan sosial juga akan mempengaruhi keyakinan diri seseorang dari yang menilai dirinya tidak bisa melakukan apa-apa sampai berusaha berbagai cara untuk bisa keluar dari masalah.

---

<sup>69</sup> Agustina Rizky, "Pengaruh Self-Efficacy Dan Dukungan Sosial Terhadap Problem Focused Coping Pada Siswa SMA Negeri 2 Temanggung," *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 7, no. 2 (2021): 173–82.

## 6) *Material Suport* ( Sumber Materi)

Menurut Lazarus & Folkman aspek material meliputi keseluruhan bentuk material/fisik yang dapat mempengaruhi individu dalam menggunakan strategi koping.<sup>70</sup> Adanya *material support* menjadi faktor pendukung dalam timbulnya strategi koping bagi seseorang. Sumber material dapat berupa sumber keuangan, fasilitas, maupun adanya sebuah barang yang dapat mendukung terlaksananya pemecahan dalam sebuah permasalahan.

## 2. Teori *Deliberate Self-Harm*

### a. Pengertian *Deliberate Self-Harm*

*Deliberate Self-Harm* dapat didefinisikan sebagai pengrusakan atau penghancuran diri secara sadar tanpa adanya niat bunuh diri sehingga menyebabkan perubahan pada jaringan tubuh yang dilakukan secara langsung dan sengaja.<sup>71</sup> Istilah *self-harm* (menyakiti diri sendiri) menurut Skegg adalah perilaku dan niat yang menggambarkan sebuah percobaan gantung diri, meracuni diri sendiri secara impulsif dan pemotongan dangkal diri sendiri sebagai bentuk respon diri akibat adanya perasaan tegang, gelisah, cemas yang tidak dapat di toleransi.<sup>72</sup> Individu dengan perilaku *deliberate self-harm* secara umum mengalami

---

<sup>70</sup> Richard S. Lazarus and Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*.

<sup>71</sup> Kim L. Gratz, "Risk Factors for and Functions of Deliberate Self-Harm: An Empirical and Conceptual Review.," *Clinical Psychology: Science and Practice* 10, no. 2 (2003): 192.

<sup>72</sup> Skegg, "Self-Harm."

kekosongan kronis, keterasingan, dan isolasi yang terkombinasi dengan adanya emosi negatif secara intens dan berlebihan. Timbulnya perilaku *deliberate self-harm* merupakan bentuk penguatan diri dari individu secara negatif akibat adanya ketegangan yang terjadi secara emosional<sup>73</sup> agar menghasilkan perasaan yang lega.

Pada pendapat lain yakni menurut Klonsky dkk, menyakiti diri sendiri dengan sengaja (*deliberate self-harm*) merupakan tindakan yang disengaja untuk melukai tubuh sendiri tanpa ada niatan bunuh diri yang jelas.<sup>74</sup> Perilaku *deliberate self-harm* menurut Linehan dalam Gratz merupakan perilaku yang mengaitkan bahwa disregulasi emosi atau adanya kerentanan emosional dan lingkungan yang buruk dapat menimbulkan adanya perilaku *self-harm*, misalnya lingkungan yang buruk pada masa kanak-kanak dapat berkontribusi pada menurunnya perkembangan emosi sehingga menimbulkan gagalnya dalam pengaturan yang efektif terhadap pengelolaan emosional.<sup>75</sup>

Penyebutan lain untuk istilah *self-harm* (menyakiti diri sendiri) yaitu *self poisoning* atau *self injury*<sup>76</sup>, *parasuicide* atau *focal suicide*, *self attack* atau *self*

---

<sup>73</sup> Gratz, "Risk Factors for and Functions of Deliberate Self-Harm."

<sup>74</sup> E. David Klonsky, Thomas F. Oltmanns, and Eric Turkheimer, "Deliberate Self-Harm in a Nonclinical Population: Prevalence and Psychological Correlates," *American Journal of Psychiatry* 160, no. 8 (2003): 1501–8.

<sup>75</sup> Gratz, "Risk Factors for and Functions of Deliberate Self-Harm."

<sup>76</sup> Robert Griffiths et al., "Non-Restrictive Interventions to Reduce Self-Harm amongst Children in Mental Health Inpatient Settings: Systematic Review and Narrative Synthesis," *International Journal of Mental Health Nursing* 31, no. 1 (2022): 35–50.

*mutilation* dan *auto aggression* atau *symbolic wounding*<sup>77</sup>. Perilaku menyakiti diri sendiri juga dapat terbagi menjadi 2 yaitu menyakiti diri sendiri secara langsung dan menyakiti diri sendiri secara tidak langsung. Menyakiti diri sendiri secara langsung seperti meracuni diri, menyayat bagian tubuh dan lain sebagainya, sedangkan menyakiti diri sendiri secara tidak langsung yaitu mogok makan atau minum, tidak mau minum obat, mengabaikan diri sendiri dan lain sebagainya.<sup>78</sup>

b. Bentuk-bentuk *Deliberate Self-Harm*

Berikut bentuk-bentuk *Deliberate Self-Harm* menurut Lundh dkk<sup>79</sup> yaitu:

- 1) Memotong diri sendiri
- 2) Membakar diri sendiri
- 3) Menyayat diri sendiri
- 4) Menggigit diri sendiri
- 5) Menggosok sesuatu yang melukai diri sendiri
- 6) Meneteskan sesuatu yang melukai diri sendiri
- 7) Menusuk diri sendiri
- 8) Mematahkan tulang sendiri
- 9) Membenturkan kepala
- 10) Memukul diri sendiri

---

<sup>77</sup>E. Mansell Pattison and Joel Kahan, "The Deliberate Self-Harm Syndrome.," *The American Journal of Psychiatry*, 1983.

<sup>78</sup>M. Isabela Troya et al., "Self-Harm in Older Adults: Systematic Review," *The British Journal of Psychiatry* 214, no. 4 (2019): 186–200.

<sup>79</sup>Lars-Gunnar Lundh, Jessica Karim, and E. V. A. Quilisch, "Deliberate Self-Harm in 15-Year-Old Adolescents: A Pilot Study with a Modified Version of the Deliberate Self-Harm Inventory," *Scandinavian Journal of Psychology* 48, no. 1 (2007): 33–41.

11) Sengaja mencegah penyembuhan luka

c. Faktor Penyebab *Deliberate Self-Harm*

1) ACEs (*Adverse Childhood Experiences*)

ACEs (*adverse childhood experiences*) atau pengalaman buruk pada masa kanak-kanak adalah sebuah keadaan dimana individu telah terpapar secara berkelanjutan terhadap sebuah kejadian yang mengakibatkan kondisi traumatis pada masa kanak-kanak dan berdampak langsung secara terus-menerus seumur hidup.<sup>80</sup> Menurut Sack dkk pengalaman buruk pada masa kanak-kanak (*adverse childhood experience*) merupakan pengalaman traumatis pada masa anak-anak yang berpotensi dapat menimbulkan efek negatif yang mempengaruhi kesehatan serta kesejahteraan dalam jangka waktu yang lama.<sup>81</sup>

Pengalaman buruk pada masa kanak-kanak (ACEs) memberikan dampak psikologi yang besar terhadap daya pikir dan perkembangan fisik maupun mental individu. Adanya riwayat traumatis pada seseorang menimbulkan adanya perasaan tidak aman dan nyaman sehingga individu tidak mampu menerima diri sendiri dan selalu terpengaruh terhadap penilaian dari orang lain.

---

<sup>80</sup> Anindya Dewi Paramita, Andi Tenri Faradiba, and Khintan Sucitasari Mustofa, "Adverse Childhood Experience Dan Deliberate Self Harm Pada Remaja Di Indonesia," *Jurnal Psikologi Integratif* 9, no. 1 (2020): 16–28.

<sup>81</sup> Vanessa Sacks, David Murphey, and Kristin Moore, "Adverse Childhood Experiences: National and State-Level Prevalence," 2014.

Menurut Boullier dan Blair terdapat 3 tipe ACEs dengan 10 kategori di dalamnya<sup>82</sup>. Pembagian tersebut dapat dilihat dalam tabel di bawah ini:

Kekerasan	Penelantaran	Disfungsi Rumah Tangga	
Fisik	Fisik	Sakit Mental	Kerabat yang di Penjara
Emosional	Emosional	Perlakuan Kasar terhadap Ibu	Penyalahgunaan Zat
Seksual		Perceraian	

Tabel 1.1 Tipe dan Kategori ACEs

## 2) *Self-Punishment*

Pada sebuah penelitian didapatkan bahwa menyakiti diri sendiri sebagai bentuk penghukuman atau penghakiman terhadap diri sendiri.<sup>83</sup> *Self punishment* adalah tindakan menimbulkan kerugian fisik atau psikologis pada diri sendiri karena kesalahan yang dirasakan. Kategori bentuk hukuman diri sendiri bisa bersifat ringan hingga berat dan dapat berbentuk fisik maupun mental.<sup>84</sup>

## 3) Disregulasi emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu untuk mengatur atau mengendalikan emosi. Timbulnya perilaku menyakiti

<sup>82</sup> Mary Boullier and Mitch Blair, "Adverse Childhood Experiences," *Paediatrics and Child Health* 28, no. 3 (2018): 132–37.

<sup>83</sup>Nadya Asyafina and Noor Efni Salam, "Fenomena Mahasiswa Pelaku Self Harm Di Kota Pekanbaru," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 6, no. 3 (2022): 13930–36.

<sup>84</sup> Rendika Vhalery, "Self-Reward Dan Self-Punishment Untuk Pengelolaan Uang Saku Dan Penggunaan Aplikasi Fintech," *Duconomics Sci-Meet (Education & Economics Science Meet)* 1 (2021): 1–7.

diri sendiri merupakan akibat dari ketidakmampuan individu untuk meregulasi emosi dengan baik sehingga disebut sebagai disregulasi emosi.<sup>85</sup>

#### 4) *Defense Mechanisms*

Menyakiti diri sendiri yang dilakukan seseorang merupakan salah satu bentuk mekanisme pertahanan diri. Individu yang merasakan emosi negatif sangat ingin menyalurkan perasaan, dengan demikian saat menyakiti diri sendiri individu timbullah perasaan lega pada dirinya.<sup>86</sup> *Defence mechanisms* menjadi penyebab umum yang terjadi bagi individu yang menyakiti diri sendiri, dimana penyaluran perasaan melalui perilaku *self-harm* menjadi proses yang menyenangkan bagi beberapa individu.

#### 5) *Abuse*

*Abuse* atau kekerasan adalah perilaku kasar atau kekerasan yang dilakukan kepada orang lain. Bentuk kekerasan dapat berupa kekerasan fisik, seksual, emosional, dan mental. *Abuse* yang dialami oleh seseorang menyebabkan perasaan sakit maupun putus asa sehingga menyebabkan perilaku *self harm*.<sup>87</sup>

---

<sup>85</sup>Aldiah Rosa Hayuningtiyas Putri and Diana Rahmasari, "Disregulasi Emosi Pada Perempuan Dewasa Awal Yang Melakukan Self Injury," 2021.

<sup>86</sup>Sema Baykara and Kubra Alban, "The Relationship between Self-Harming Behavior, Suicide Attempt History and Defense Mechanisms in Patients with Opioid-Use Disorder," *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences* 31, no. 3 (2018): 265.

<sup>87</sup>Iob, Steptoe, and Fancourt, "Abuse, Self-Harm and Suicidal Ideation in the UK during the COVID-19 Pandemic."

## 6) Kesepian

Pada sebuah penelitian didapat bahwa perasaan kesepian merupakan salah satu faktor seseorang melakukan *self-harm*.<sup>88</sup> Kesepian merupakan emosi negatif dan apabila terus dirasakan dapat menimbulkan perasaan-perasaan negatif seperti putus asa, depresi, cemas, ketidakpuasan, pesimis akan masa depan, perasaan menyalahkan diri sendiri, dan rasa malu.

Berdasarkan hasil penelitian Tan dkk, kesepian memiliki hubungan positif terhadap tindakan *deliberate self-harm* pada individu. Hubungan positif yang dimaksud adalah semakin tinggi rasa kesepian seseorang, maka semakin tinggi juga kecenderungan orang tersebut melakukan *deliberate self-harm*. Apabila individu mengalami kesepian, mereka dapat menghambat kemampuan untuk berkembang dengan baik dan melakukan kegiatan-kegiatan yang tidak produktif.

## F. Metode Penelitian

### 1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis desain penelitian (*research design*) kualitatif dengan pendekatan studi kasus (*case study*).<sup>89</sup> Pada penelitian studi kasus, terdapat fenomena

---

<sup>88</sup>Lubis and Yudhaningrum, “Gambaran Kesepian Pada Remaja Pelaku Self Harm.”

<sup>89</sup> John W. Creswell, *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, Dan Campuran*, 5th ed. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2021).

atau kasus khusus<sup>90</sup> yang diteliti dimana pada penelitian ini kasus khusus tersebut yakni *deliberate self-harm*.

Jenis penelitian studi kasus pada penelitian ini adalah *holistic case study* dengan tipe *single-case design*.<sup>91</sup> Jenis penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan yakni mengungkapkan esensi mendalam yang terdapat di balik kasus tanpa terikat unit analisisnya karena unit analisis telah menyatu dalam kasus itu sendiri. Penelitian studi kasus holistik memiliki kekhasan dan keunikan yang tinggi sehingga kasus *deliberate self-harm* pada hasil penelitian mampu menjadi bukti dari teori yang telah dibangun.

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 4 orang dengan karakteristik sebagai berikut:

- a. Penyintas *deliberate self-harm*.
- b. Berjenis kelamin Perempuan.
- c. Berada di klasifikasi usia dewasa awal (dengan rentan usia 24 - 34 tahun).
- d. Memiliki riwayat ACEs (Pengalaman masa kecil yang buruk).
- e. Berdomisili di wilayah Sleman, Yogyakarta.

Selanjutnya dalam penelitian ini, peneliti juga mengambil data dari *significant other* yaitu orang tua atau orang terdekat dari setiap partisipan penyintas *deliberate self-*

---

<sup>90</sup> E. Kristi Poerwandari, *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Dan Perilaku Manusia* (Depok: LPSP3, 2013).

<sup>91</sup> Robert K Yin, *Case Study Research and Applications: Design and Methods* (Los Angeles: Sage Publications, 2018).

*harm* sehingga diperoleh data secara lebih lengkap mengenai kasus yang di alami setiap partisipan.

## 2. Data Karakteristik Partisipan

Berdasarkan kriteria partisipan yang telah peneliti tetapkan, peneliti menemukan empat partisipan dengan jenis *self-harm* yang berbeda-beda dan memiliki riwayat ACEs yang berbeda juga. Secara umum, partisipan dalam penelitian ini memiliki karakteristik utama yaitu pernah melakukan perilaku *deliberate self-harm* atau disebut sebagai penyintas *deliberate self-harm*. Selain itu, partisipan dalam penelitian ini juga memiliki karakteristik khusus yang dapat memberikan variasi dan keberagaman sehingga mampu memberikan data secara lebih luas dan kaya terhadap hasil penelitian.

Partisipan dalam penelitian ini terbagi menjadi 2 yaitu partisipan utama dan partisipan pendukung. Partisipan utama yang telah penulis tentukan berjumlah 4 orang yaitu PSD, SA, RT dan CC sebagai wanita dewasa awal penyintas *deliberate self-harm*. Keempat partisipan memiliki riwayat jenis *self-harm* yang berbeda-beda seperti PSD yang membenturkan kepala ke tembok, AS yang overdosis obat tidur, RT yang mencabut rambut dan CC yang menyayat tangannya.

Berikut tabel karakteristik para partisipan yang telah peneliti rangkum berikut ini:

Aspek	Partisipan			
	PSD	AS	RT	CC
<b>Usia</b>	27	31	24	28
<b>Agama</b>	Islam	Islam	Islam	Islam
<b>Anak ke-</b>	4 dari 4 bersaudara	2 dari 2 bersaudara	1 dari 2 bersaudara	1 dari 1
<b>Pendidikan</b>	S1	S1	S1	S1
<b>Status Perkawinan</b>	Menikah	Menikah	Belum Menikah	Belum Menikah
<b>Bentuk DSH</b>	Membenturkan Kepala ke Tembok	Overdosis Obat	Mencabut Rambut	Menyilet Pergelangan Tangan
<b>Riwayat ACEs</b>	Perceraian Orang Tua	Kekerasan Fisik dan Verbal Oleh Orang Tua	Korban <i>Bullying</i>	Pelecehan Seksual
<b>Berat Badan</b>	56 kg	55 kg	47 kg	56 kg
<b>Tinggi Badan</b>	158 cm	163 cm	155 cm	157 cm

Tabel 1.2 Rangkuman Karakteristik Partisipan

Selanjutnya, partisipan pendukung dalam penelitian ini disebut sebagai *significant other* yang berfungsi sebagai penambah informasi kasus dan validasi dalam kasus yang dialami oleh partisipan. Pada sebuah penelitian, keberadaan *significant other* sangat penting untuk mengetahui informasi lebih luas dan lebih dalam mengenai kasus yang ada di lapangan. *Significant other* dalam penelitian ini yaitu MR,

HPS, LY dan RA. Berikut tabel rangkuman *significant other* yang telah peneliti rangkum sebagai berikut ini:

No.	Nama	Jenis Kelamin	Hubungan dengan Penyintas	Status
1.	MR	Perempuan	Sahabat dari partisipan PSD	Menikah
2.	HPS	Laki-laki	Suami dari partisipan AS	Menikah
3.	LY	Perempuan	Sahabat partisipan RT	Belum Menikah
4.	RA	Perempuan	Ibu dari partisipan CC	Menikah

Tabel 1.3 Rangkuman *Significant Other*

### 3. Sumber Data

#### a. Sumber Primer

Sumber data primer merupakan sumber data utama yang diperoleh langsung dari partisipan penelitian. Partisipan dalam penelitian ini merupakan wanita dewasa penyintas *deliberate self-harm* dengan riwayat pengalaman buruk pada masa kanak-kanak sebagai pemberi informasi utama dan *significant other*. Pada penelitian ini, sumber data primer yang peneliti peroleh yaitu berupa hasil wawancara langsung dengan para partisipan, baik dari partisipan utama maupun dari *significant other*, hasil observasi dan dokumentasi.

#### b. Sumber Sekunder

Sumber data sekunder merupakan sumber data yang diperoleh dari perantara atau pihak yang telah memperoleh data sebelumnya. Pada penelitian ini sumber data sekunder

yaitu buku-buku, skripsi, thesis, maupun penelitian sebelumnya yang terkait dengan judul penelitian ini. Sumber data sekunder dalam penelitian ini juga dapat berupa artikel jurnal baik dari jurnal internasional yang berasal dari Elsevier, BMJ Open dan lainnya maupun jurnal taraf nasional seperti Sinta, Garuda dan lain sebagainya.

#### 4. Teknik Pengumpulan Data

##### a. Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan secara langsung dengan cara mengamati langsung di lokasi sasaran penelitian yang dituju.<sup>92</sup> Jenis observasi dalam penelitian ini adalah non-partisipan, yaitu peneliti tidak turut andil dalam melakukan kegiatan yang diteliti. Metode ini dilakukan sebagai tahap sekunder dalam penelitian untuk memperkuat tahap wawancara dan dokumentasi. Pada dasarnya, penelitian harus dilakukan dengan melibatkan beberapa metode untuk melengkapi satu metode dan lainnya.

Observasi merupakan kegiatan mengamati dan melihat secara langsung, dimana dalam hal ini peneliti melakukan pengamatan terhadap perilaku, pergerakan, ekspresi, gestur, mimik dan sikap partisipan selama proses wawancara terjadi. Peneliti mencatat secara langsung hasil dari pengamatan dan menulis dalam bentuk hasil dalam

---

<sup>92</sup>Darmawan Napitupulu, *Mudah Membuat Skripsi/Tesis* (Jawa Timur: CV Penerbit Qiara Media, 2020).

penelitian ini. Berdasarkan hasil observasi peneliti melihat bahwa setiap partisipan memiliki atmosfer yang sangat baik dengan demikian peneliti menyimpulkan bahwa partisipan telah melewati masa yang negatif yakni perilaku *deliberate self-harm*.

b. Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan untuk menggali informasi untuk menemukan permasalahan yang diteliti.<sup>93</sup> Agar proses wawancara dapat lebih bebas dan mendalam, dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis wawancara tidak terstruktur. Metode wawancara dilakukan dengan panduan pertanyaan, pertanyaan ini dipersiapkan agar memiliki kemungkinan untuk dikembangkan dalam proses wawancara, termasuk apabila ada jawaban yang dirasa kurang maksimal.

Pada proses wawancara, peneliti telah menyiapkan beberapa poin penting sebagai panduan dalam memberikan pertanyaan dan mendapatkan hasil sesuai dengan rumusan masalah penelitian. Adapun pertanyaan yang diberikan yakni mengenai proses terjadinya perilaku *deliberate self-harm* dan strategi koping yang dilakukan untuk keluar dari perilaku negatif tersebut.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan hasil peristiwa yang telah dilakukan dalam bentuk catatan, foto atau

---

<sup>93</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Bandung: CV Alfabeta, 2019).

gambar, karya-karya dan lain sebagainya. Hasil dokumentasi yang telah dilakukan dapat dijadikan sebagai arsip dalam hasil penelitian yang akan dilakukan.

Dengan adanya proses dokumentasi maka kelebihan yang di dapat yakni<sup>94</sup>:

- 1) Memungkinkan peneliti memperoleh bahasa dan kata-kata yang tekstual dari partisipan
- 2) Dapat diakses kapan saja
- 3) Menyajikan data yang berbobot
- 4) Sebagai bukti tertulis

Dokumentasi dalam penelitian ini yakni berupa hasil foto yang dilakukan dengan partisipan penelitian yang mana foto tersebut penulis sertakan dalam lampiran. Foto dengan setiap partisipan penulis cantumkan dengan memblur wajah setiap wajah partisipan demi menjaga keamanan dan kerahasiaan identitas dari setiap partisipan.

## 5. Analisis Data

Proses analisis data penelitian pada penelitian ini menggunakan analisis data model Miles dan Huberman dengan langkah-langkah analisis dibagi menjadi empat yakni<sup>95</sup>:

### a. Data *Collection*/Pengumpulan Data

Pada proses ini peneliti melakukan pengumpulan data yang dilakukan melalui wawancara langsung maupun secara tidak langsung.

---

<sup>94</sup> Creswell, *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, Dan Campuran*.

<sup>95</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*.

b. *Data Reduction/Reduksi Data*

Pada proses ini peneliti melakukan penataan data mentah berupa catatan lapangan dan rekaman kemudian melakukan pemilahan data yang didasarkan pada hasil penulisan ulang, transkripsi, maupun catatan yang disusun peneliti sewaktu melakukan kegiatan pengumpulan data.

c. *Data Display/Penyajian Data*

Pada proses penyajian data, peneliti berusaha memahami hubungan antara informasi yang termuat dalam satuan data antara satu dengan yang lain. Peneliti kemudian juga mengidentifikasi hubungan makna antara data yang satu dengan data yang lain, sehingga peneliti dapat menentukan satuan dan hubungan secara tepat. Selanjutnya, peneliti melakukan pemaparan makna, informasi, ataupun karakteristik sesuatu secara empirik sesuai dengan segmentasi dan sekuensinya dan penjelasan/ deskripsi yang diberikan.

d. *Conclusion Drawing/Verification*

Pada tahap ini peneliti melakukan penarikan kesimpulan dan verifikasi data berupa data sementara yang bisa berubah apabila di dapat data baru dengan bukti-bukti yang kuat dan mendukung.

6. Uji Keabsahan Data

Uji keabsahan data atas hasil penelitian bisa berlangsung selama proses penelitian, namun demikian peneliti tetap harus memfokuskan pembahasan mengenai uji keabsahan

data dengan menulis prosedur-prosedur uji keabsahan data yang telah dilaksanakan.<sup>96</sup>

Pada penelitian ini, uji keabsahan data yang peneliti gunakan yaitu menggunakan teknik triangulasi data.<sup>97</sup> Teknik triangulasi yang telah peneliti lakukan yakni:

a. Triangulasi Sumber

Melalui triangulasi sumber peneliti melakukan *cross check* terhadap hasil wawancara dari partisipan penelitian dan *significant other*.

b. Triangulasi Teknik

Melalui triangulasi teknik peneliti menguji validitas data dengan mengecek ulang data kepada sumber yang sama namun dengan teknik yang berbeda. Pada teknik triangulasi ini peneliti mengecek hasil penelitian dengan mencoba teknik yang berbeda.

c. Triangulasi Waktu

Melalui triangulasi waktu peneliti kembali mengecek data melalui kondisi dan waktu yang berbeda. Pada penelitian ini, proses pengambilan data dilakukan secara langsung maupun tidak langsung. Secara tidak langsung peneliti mewawancarai partisipan menggunakan media sosial yakni *whatsapp*.

---

<sup>96</sup> Creswell, *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, Dan Campuran*.

<sup>97</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*.

## G. Sistematika Pembahasan

Guna memfokuskan hasil pembahasan dalam penelitian, maka diperlukan sistematika pembahasan yang tersusun secara sistematis sehingga mempermudah dalam memahami isi dengan baik. Selanjutnya, penulis telah menyusun tesis ini dalam lima bagian bab yaitu:

*Bab pertama*, berisi pendahuluan sebagai pembuka yang berisi hal-hal pokok mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, metode penelitian, serta sistematika pembahasan yang berkaitan dengan judul yaitu strategi koping pada wanita dewasa awal penyintas *deliberate self-harm* dengan riwayat *adverse childhood experiences*.

*Bab kedua*, berisi pembahasan dari rumusan masalah pertama dengan memuat ketiga sub bab yaitu *pertama*, faktor penyebab timbulnya perilaku *deliberate self-harm*. *Kedua*, upaya preventif untuk mengatasi timbulnya perilaku *deliberate self-harm*. *Ketiga*, Implikasi hasil penelitian untuk bimbingan dan konseling Islam.

*Bab ketiga*, berisi pembahasan dari rumusan masalah kedua yaitu dinamika strategi koping pada wanita dewasa awal penyintas *deliberate self-harm* dengan riwayat *adverse childhood experiences* yang di dalamnya memuat sub judul dengan pembahasan dinamika strategi koping pada keempat partisipan penelitian.

*Bab keempat*, berisi penutup yang di dalamnya mencangkup kesimpulan dan saran.

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian diatas maka dapat di uraikan kesimpulan sebagai berikut:

*Pertama*, berdasarkan hasil penelitian, peneliti menemukan faktor utama timbulnya perilaku *deliberate self-harm* yakni adanya riwayat *adverse childhood experiences*. Peneliti juga menemukan bahwa faktor penyebab perilaku *deliberate self-harm* yakni adanya emosi negatif, adanya pengaruh ekonomi, faktor media sosial, konflik keluarga, hubungan sosial yang buruk, faktor usia, jenis kelamin, pelampiasan, dan sebagai bentuk *self-punishment*. Selanjutnya, tindakan preventif bagi individu untuk mencegah timbulnya perilaku *deliberate self-harm* yakni pentingnya untuk meningkatkan religiusitas diri, mengembangkan kemampuan adaptasi terhadap masalah, dan mengisi waktu dengan hal-hal positif. adapun bagi konselor yakni memberikan layanan informasi berupa penyuluhan maupun seminar dan memberikan pendampingan bagi individu dengan riwayat *adverse childhood experiences*.

*Kedua*, setiap partisipan memiliki strategi koping untuk keluar dari perilaku negatif yaitu perilaku *deliberate self-harm* sehingga perilaku *deliberate self-harm* merupakan perilaku yang dapat disembuhkan. Strategi koping yang dilakukan oleh partisipan sesuai dengan teori Lazarus dan Folkman yaitu mengenai *emotion-*

*focus coping* dan *problem-focus coping*. Namun terlepas dari hal tersebut yang terpenting dalam mengatasi sebuah problematika hidup adalah perlunya dukungan sosial dari orang terdekat sehingga dalam mengatasi permasalahan terasa lebih ringan dan teratasi dengan lebih positif. Setiap perilaku coping yang timbul pada diri individu yang bermasalah tidak dapat terpolarisasi yakni sebuah tindakan coping tidak dapat hanya terfokus pada satu coping saja. Coping yang terjadi pada diri individu selalu disertai bentuk coping lainnya dan saling terhubung antara satu sama lain. Coping yang terjadi dalam penelitian ini memiliki kesamaan dengan teori Lazarus dan Folkman namun peneliti juga menemukan adanya coping religius pada salah satu partisipan. Selain itu, peneliti juga menemukan bahwa terdapat bentuk coping sebagai kebaruan dalam penelitian ini yakni *self-reward*, *self-acceptance*, *coping journaling*, *coping me-time* dan *coping* mencari hiburan. Selanjutnya, peneliti juga menemukan faktor utama timbulnya perilaku coping pada setiap partisipan yakni adanya dukungan sosial (*sosial support*) sebagai kunci utama partisipan keluar dari perilaku *deliberate self-harm*.

## **B. Saran**

Berdasarkan runtutan hasil diatas, berikut saran yang dapat penulis berikan:

*Pertama*, kepada bagi setiap penyintas *deliberate self-harm* semoga selalu komitmen dalam menjaga diri dari perilaku negatif tersebut. Fokuskan diri untuk menyibukkan diri pada aktivitas positif dan fokuslah untuk lebih dan lebih lagi mencintai apapun bentuk dan kondisi diri sendiri.

*Kedua*, peneliti selanjutnya semoga dapat mengembangkan dan menyelidiki problematika *deliberate self-harm* secara lebih mendalam terutama mengenai pemecahan pada permasalahan *deliberate self-harm* secara lebih efektif dan efisien.



## DAFTAR PUSTAKA

### BUKU

- Creswell, John W. *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, Dan Campuran*. 5th ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2021.
- Fox, Claudine, and Keith Hawton. *Deliberate Self-Harm in Adolescence*. Jessica Kingsley Publishers, 2004.
- Napitupulu, Darmawan. *Mudah Membuat Skripsi/Tesis*. Jawa Timur: CV Penerbit Qiara Media, 2020.
- Poerwandari, E. Kristi. *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Dan Perilaku Manusia*. Depok: LPSP3, 2013.
- Richard S. Lazarus and Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, 1984.
- Siswanto. *Kesehatan Mental Konsep, Cakupan Dan Perkembangannya*. CV Andi Offset, 2007.
- Subandi. *Psikologi Agama & Kesehatan Mental*. Pustaka Pelajar, 2019.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta, 2019.
- Yin, Robert K. *Case Study Research and Applications: Design and Methods*. Los Angeles: Sage Publications, 2018.

### ARTIKEL JURNAL

- Abu-Raiya, Hisham, Tali Sasson, Kenneth I. Pargament, and David H. Rosmarin. "Religious Coping and Health and Well-Being among Jews and Muslims in Israel." *The International Journal for the Psychology of Religion* 30, no. 3 (2020): 202–15.

- Alifiando, Bilfrans Keyvien, Sambodo Sriadi Pinilih, and Muhammad Khoirul Amin. "Gambaran Kecenderungan Perilaku Self-Harm Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Studi." *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti* 8, no. 1 (2022): 9–15.
- Anderson, Nicholas L., and Janis H. Crowther. "Using the Experiential Avoidance Model of Non-Suicidal Self-Injury: Understanding Who Stops and Who Continues." *Archives of Suicide Research* 16, no. 2 (2012): 124–34.
- Anjani, Vega Meiryska Dwi. "Dukungan Sosial Dengan Strategi Koping Religius Pada Janda Polisi (Warakawuri)." *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah* 11, no. 3 (2020): 219–37.
- Arinda, Olphi Disya, and Winarini Wilman Dahlan Mansoer. "NSSI (Nonsuicidal Self-Injury) Pada Dewasa Muda Di Jakarta: Studi Fenomenologi Interpretatif." *Jurnal Psikologi Ulayat* 8, no. 1 (2021): 123–47.
- Asyafina, Nadya, and Noor Efni Salam. "Fenomena Mahasiswa Pelaku Self Harm Di Kota Pekanbaru." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 6, no. 3 (2022): 13930–36.
- Baykara, Sema, and Kubra Alban. "The Relationship between Self-Harming Behavior, Suicide Attempt History and Defense Mechanisms in Patients with Opioid-Use Disorder." *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences* 31, no. 3 (2018): 265.
- Biggs, Amanda, Paula Brough, and Suzie Drummond. "Lazarus and Folkman's Psychological Stress and Coping Theory." *The Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice*, 2017, 349–64.
- Boullier, Mary, and Mitch Blair. "Adverse Childhood Experiences." *Paediatrics and Child Health* 28, no. 3 (2018): 132–37.
- Brereton, Alexandra, and Eleanor McGlinchey. "Self-Harm, Emotion Regulation, and Experiential Avoidance: A Systematic Review." *Archives of Suicide Research* 24, no. sup1 (2020): 1–24.

- Brody, Stuart, and Carron Maryjane Carson. "Brief Report: Self-Harm Is Associated with Immature Defense Mechanisms but Not Substance Use in a Nonclinical Scottish Adolescent Sample." *Journal of Adolescence* 35, no. 3 (2012): 765–67.
- Canner, J. K., K. Giuliano, S. Selvarajah, E. R. Hammond, and E. B. Schneider. "Emergency Department Visits for Attempted Suicide and Self Harm in the USA: 2006–2013." *Epidemiology and Psychiatric Sciences* 27, no. 1 (February 2018): 94–102. <https://doi.org/10.1017/S2045796016000871>.
- Chan, Lynn. "Mental Health in Asia: The Numbers," 2019. <https://www.ourbetterworld.org/series/mental-health/support-toolkit/mental-health-asia-numbers>.
- Chow, Soon Ken, Benedict Francis, Yit Han Ng, Najmi Naim, Hooi Chin Beh, Mohammad Aizuddin Azizah Ariffin, Mohd Hafyzuddin Md Yusuf, Jia Wen Lee, and Ahmad Hatim Sulaiman. "Religious Coping, Depression and Anxiety among Healthcare Workers during the COVID-19 Pandemic: A Malaysian Perspective." In *Healthcare*, 9:79. MDPI, 2021.
- Cleare, Seonaid, Karen Wetherall, Andrea Clark, Caoimhe Ryan, Olivia J. Kirtley, Michael Smith, and Rory C. O'Connor. "Adverse Childhood Experiences and Hospital-Treated Self-Harm." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15, no. 6 (2018): 1235.
- Daulay, Nurussakinah. "Koping Religius Dan Kesehatan Mental Selama Pandemi Covid-19: Studi Literatur." *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi* 2 (2021): 349–58.
- Dobrakowski, Paweł Piotr, Sebastian Skalski, Janusz Surzykiewicz, Jolanta Muszyńska, and Karol Konaszewski. "Religious Coping and Life Satisfaction during the COVID-19 Pandemic among Polish Catholics. The Mediating Effect of Coronavirus Anxiety." *Journal of Clinical Medicine* 10, no. 21 (2021): 4865.

- Fernando, Dasamal Tharanga, Angela Clapperton, and Janneke Berecki-Gisolf. "Suicide Following Hospital Admission for Mental Health Conditions, Physical Illness, Injury and Intentional Self-Harm in Victoria, Australia." *Plos One* 17, no. 7 (2022): e0271341.
- Folkman, Susan, and Judith Tedlie Moskowitz. "Coping: Pitfalls and Promise." *Annu. Rev. Psychol.* 55 (2004): 745–74.
- Gilbert, Paul, Kirsten McEwan, Rebecca Bellew, Alison Mills, and Corinne Gale. "The Dark Side of Competition: How Competitive Behaviour and Striving to Avoid Inferiority Are Linked to Depression, Anxiety, Stress and Self-Harm." *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice* 82, no. 2 (2009): 123–36.
- Gratz, Kim L. "Risk Factors for and Functions of Deliberate Self-Harm: An Empirical and Conceptual Review." *Clinical Psychology: Science and Practice* 10, no. 2 (2003): 192.
- Gratz, Kim L., Roy Levy, and Matthew T. Tull. "Emotion Regulation as a Mechanism of Change in an Acceptance-Based Emotion Regulation Group Therapy for Deliberate Self-Harm among Women with Borderline Personality Pathology." *Journal of Cognitive Psychotherapy* 26, no. 4 (2012): 365–80.
- Griffiths, Robert, Alison Dawber, Tim McDougall, Salli Midgley, and John Baker. "Non-Restrictive Interventions to Reduce Self-Harm amongst Children in Mental Health Inpatient Settings: Systematic Review and Narrative Synthesis." *International Journal of Mental Health Nursing* 31, no. 1 (2022): 35–50.
- Hadi, Imam Anas. "Pentingnya Pengenalan Tentang Perbedaan Individu Anak Dalam Efektifitas Pendidikan." *INSPIRASI: Jurnal Kajian Dan Penelitian Pendidikan Islam* 1, no. 1 (2017): 71–92.
- Harriss, Louise, and Keith Hawton. "Deliberate Self-Harm in Rural and Urban Regions: A Comparative Study of Prevalence and Patient

Characteristics.” *Social Science & Medicine* 73, no. 2 (2011): 274–81.

Hartley, Sigan L., and William E. MacLean Jr. “Coping Strategies of Adults with Mild Intellectual Disability for Stressful Social Interactions.” *Journal of Mental Health Research in Intellectual Disabilities* 1, no. 2 (2008): 109–27.

Hernawati, Neti. “Tingkat Stres Dan Strategi Koping Menghadapi Stres Pada Mahasiswa Tingkat Persiapan Bersama Tahun Akademik 2005/2006.” *Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia* 11, no. 2 (2006): 43–49.

Hetrick, Sarah E., Aruni Subasinghe, Kate Anglin, Laura Hart, Amy Morgan, and Jo Robinson. “Understanding the Needs of Young People Who Engage in Self-Harm: A Qualitative Investigation.” *Frontiers in Psychology* 10 (2020): 2916.

Indriani, Ninis, Akhmad Yanuar Fahmi, Ni Kade Wahyu Paramitha, Ukhtul Izzah, Rofica Ratnasari, and Rendra Trimawan. “Tingkat Stres Berhubungan Dengan Koping Religius Pada Warga Binaan Wanita.” *Jurnal Keperawatan Jiwa* 10, no. 3 (2022): 509–18.

Iob, Eleonora, Andrew Steptoe, and Daisy Fancourt. “Abuse, Self-Harm and Suicidal Ideation in the UK during the COVID-19 Pandemic.” *The British Journal of Psychiatry* 217, no. 4 (2020): 543–46.

Jinting, W. U., and L. I. U. Hairong. “Features of Nonsuicidal Self-Injury and Relationships with Coping Methods among College Students.” *Iranian Journal of Public Health* 48, no. 2 (2019): 270.

John, Ann, Alexander Charles Glendenning, Amanda Marchant, Paul Montgomery, Anne Stewart, Sophie Wood, Keith Lloyd, and Keith Hawton. “Self-Harm, Suicidal Behaviours, and Cyberbullying in Children and Young People: Systematic Review.” *Journal of Medical Internet Research* 20, no. 4 (2018): e9044.

- Karneli, Yeni. "Upaya Guru BK Untuk Mengentaskan Masalah-Masalah Perkembangan Remaja Dengan Pendekatan Konseling Analisis Transaksional." *ISLAMIC COUNSELING Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 2, no. 1 (2018): 79–90.
- Klonsky, E. David, Thomas F. Oltmanns, and Eric Turkheimer. "Deliberate Self-Harm in a Nonclinical Population: Prevalence and Psychological Correlates." *American Journal of Psychiatry* 160, no. 8 (2003): 1501–8.
- Knipe, Duleeka, Ann John, Prianka Padmanathan, Emily Eyles, Dana Dekel, Julian PT Higgins, Jason Bantjes, Rakhi Dandona, Catherine Macleod-Hall, and Luke A. McGuinness. "Suicide and Self-Harm in Low-and Middle-Income Countries during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review." *PLoS Global Public Health* 2, no. 6 (2022): e0000282.
- Kristiani, Dini Arry. "Hubungan Antara Depresi Dengan Pencederaan Terhadap Diri Sendiri Tanpa Bunuh Diri/Non Suicidal Self Injury (NSSI) Pada Siswa SMA Di Yogyakarta." PhD Thesis, Universitas Gadjah Mada, 2018.
- Lim, Kim-San, Celine H. Wong, Roger S. McIntyre, Jiayun Wang, Zhisong Zhang, Bach X. Tran, Wanqiu Tan, Cyrus S. Ho, and Roger C. Ho. "Global Lifetime and 12-Month Prevalence of Suicidal Behavior, Deliberate Self-Harm and Non-Suicidal Self-Injury in Children and Adolescents between 1989 and 2018: A Meta-Analysis." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16, no. 22 (2019): 4581.
- Liu, Richard T., Shayna M. Cheek, and Bridget A. Nestor. "Non-Suicidal Self-Injury and Life Stress: A Systematic Meta-Analysis and Theoretical Elaboration." *Clinical Psychology Review* 47 (2016): 1–14.
- Lubis, Irma Rosalinda, and Lupi Yudhaningrum. "Gambaran Kesepian Pada Remaja Pelaku Self Harm." *JPPP-Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi* 9, no. 1 (2020): 14–21.

- Lundh, Lars-Gunnar, Jessica Karim, and E. V. A. Quilisch. "Deliberate Self-Harm in 15-Year-Old Adolescents: A Pilot Study with a Modified Version of the Deliberate Self-Harm Inventory." *Scandinavian Journal of Psychology* 48, no. 1 (2007): 33–41.
- Malumbot, Cindy M., Melkian Naharia, and Sinta EJ Kaunang. "Studi Tentang Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Self Injury Dan Dampak Psikologis Pada Remaja." *PSIKOPEDIA* 1, no. 1 (2020).
- Mangla, Kimberly, M. Camille Hoffman, Caroline Trumpff, Sinclair O'Grady, and Catherine Monk. "Maternal Self-Harm Deaths: An Unrecognized and Preventable Outcome." *American Journal of Obstetrics and Gynecology* 221, no. 4 (2019): 295–303.
- Maryam, Siti. "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya." *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 101–7.
- Mossige, Svein, Lihong Huang, Malanie Straiton, and Katrina Roen. "Suicidal Ideation and Self-Harm among Youths in N Orway: Associations with Verbal, Physical and Sexual Abuse." *Child & Family Social Work* 21, no. 2 (2016): 166–75.
- Muehlenkamp, Jennifer J., Patrick L. Kerr, April R. Bradley, and Margo Adams Larsen. "Abuse Subtypes and Nonsuicidal Self-Injury: Preliminary Evidence of Complex Emotion Regulation Patterns." *The Journal of Nervous and Mental Disease* 198, no. 4 (2010): 258–63.
- Myklestad, Ingri, and Melanie Straiton. "The Relationship between Self-Harm and Bullying Behaviour: Results from a Population Based Study of Adolescents." *BMC Public Health* 21, no. 1 (2021): 1–15.
- Nielsen, Emma, Kapil Sayal, and Ellen Townsend. "Exploring the Relationship between Experiential Avoidance, Coping Functions and the Recency and Frequency of Self-Harm." *PLoS One* 11, no. 7 (2016): e0159854.

- Paramita, Anindya Dewi, Andi Tenri Faradiba, and Khintan Sucitasari Mustofa. "Adverse Childhood Experience Dan Deliberate Self Harm Pada Remaja Di Indonesia." *Jurnal Psikologi Integratif* 9, no. 1 (2020): 16–28.
- Pargament, Kenneth I. "Religion and Coping: The Current State of Knowledge.," 2011.
- Pattison, E. Mansell, and Joel Kahan. "The Deliberate Self-Harm Syndrome." *The American Journal of Psychiatry*, 1983.
- Phanichrat, Thanomjit, and Julia M. Townshend. "Coping Strategies Used by Survivors of Childhood Sexual Abuse on the Journey to Recovery." *Journal of Child Sexual Abuse* 19, no. 1 (2010): 62–78.
- Polling, Catherine, Ioannis Bakolis, Matthew Hotopf, and Stephani L. Hatch. "Spatial Patterning of Self-Harm Rates within Urban Areas." *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 54, no. 1 (2019): 69–79.
- Prayativ, Yulyana, and Aryudho Widyatno. "The Relationship Between Coping Strategy and Nonsuicidal Self-Injury on College Students with Broken Home Family Background." *KnE Social Sciences*, 2022, 98–112.
- Putri, Aldiah Rosa Hayuningtiyas, and Diana Rahmasari. "Disregulasi Emosi Pada Perempuan Dewasa Awal Yang Melakukan Self Injury," 2021.
- Raihani, Dzikra, Salsabila Zakiah Zulva, Umi Kalsum, and Usmi Karyani. "Perilaku Self-Harm Pada Pasien Depresi Dengan Gejala Psikotik." In *Seminar Nasional Psikologi UAD*, Vol. 1, 2022.
- Ray, Joel G., Peter C. Austin, Kayvan Aflaki, Astrid Guttmann, and Alison L. Park. "Comparison of Self-Harm or Overdose among Adolescents and Young Adults before vs during the CoViD-19

Pandemic in Ontario.” *JAMA Network Open* 5, no. 1 (2022): e2143144–e2143144.

Reichl, Corinna, and Michael Kaess. “Self-Harm in the Context of Borderline Personality Disorder.” *Current Opinion in Psychology* 37 (2021): 139–44.

Rizky, Agustina. “Pengaruh Self-Efficacy Dan Dukungan Sosial Terhadap Problem Focused Coping Pada Siswa SMA Negeri 2 Temanggung.” *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 7, no. 2 (2021): 173–82.

Rukmana, Bagas. “Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Perilaku Self Injury Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Di Universitas Swasta Di Kota Pekanbaru.” PhD Thesis, Universitas Islam Riau, 2021.

Russell, Abigail Emma, Jon Heron, David Gunnell, Tamsin Ford, Gibran Hemani, Carol Joinson, Paul Moran, Caroline Relton, Matthew Suderman, and Becky Mars. “Pathways between Early-Life Adversity and Adolescent Self-Harm: The Mediating Role of Inflammation in the Avon Longitudinal Study of Parents and Children.” *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 60, no. 10 (2019): 1094–1103.

Sacks, Vanessa, David Murphey, and Kristin Moore. “Adverse Childhood Experiences: National and State-Level Prevalence,” 2014.

Satherley, Rose-Marie, Cassie M. Hazell, Christina J. Jones, and Paul Hanna. “A Systematic Review of the Effects of Urban Living on Suicidality and Self-Harm in the UK and Ireland.” *Journal of Urban Health*, 2022, 1–24.

Shafti, Matina, Peter James Taylor, Andrew Forrester, and Daniel Pratt. “The Co-Occurrence of Self-Harm and Aggression: A Cognitive-Emotional Model of Dual-Harm.” *Frontiers in Psychology* 12 (2021): 586135.

Sheehy, Kate, Amna Noureen, Ayesha Khaliq, Katie Dhingra, Nusrat Husain, Eleanor E. Pontin, Rosanne Cawley, and Peter J. Taylor. “An Examination of the Relationship between Shame,

Guilt and Self-Harm: A Systematic Review and Meta-Analysis.” *Clinical Psychology Review* 73 (2019): 101779.

Sibarani, Dahlia Magdalena, Susanti Niman, and F. X. Widianoro. “Self-Harm Dan Depresi Pada Dewasa Muda.” *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 9, no. 4 (2021): 795–802.

Skegg, Keren. “Self-Harm.” *The Lancet* 366, no. 9495 (2005): 1471–83.

Skinner, Ellen A., and Melanie J. Zimmer-Gembeck. “The Development of Coping.” *Annu. Rev. Psychol.* 58 (2007): 119–44.

Spitzen, Tara L., Matthew T. Tull, and Kim L. Gratz. “The Roles of Emotion Regulation Self-Efficacy and Emotional Avoidance in Self-Injurious Thoughts and Behaviors.” *Archives of Suicide Research* 26, no. 2 (2022): 595–613.

Sulistiyani, Dwi, Ratna Supradewi, and Diany Ufieta Syafitri. “Hubungan Antara Koping Religius Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tingkat Awal Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.” *Proyeksi: Jurnal Psikologi* 14, no. 1 (2020): 22–31.

Supradewi, Ratna. “Koping Religius Dan Stres Pada Guru Sekolah Islam.” *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi* 1 (2020): 150–65.

Symons, Frank J., Amy Koppekin, and Joseph H. Wehby. “Treatment of Self-Injurious Behavior and Quality of Life for Persons with Mental Retardation.” *Mental Retardation* 37, no. 4 (1999): 297–307.

Tarigan, Thesalonika, and Nurliana Cipta Apsari. “Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (Self-Harm or Self-Injuring Behavior by Adolescents).” *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial* 4, no. 2 (2021): 213–24.

- Tink, Wendy, Jessica C. Tink, Tanvir C. Turin, and Martina Kelly. "Adverse Childhood Experiences." *Family Medicine* 49, no. 1 (2017): 7–13.
- Troya, M. Isabela, Opeyemi Babatunde, Kay Polidano, Bernadette Bartlam, Erin McCloskey, Lisa Dikomitis, and Carolyn A. Chew-Graham. "Self-Harm in Older Adults: Systematic Review." *The British Journal of Psychiatry* 214, no. 4 (2019): 186–200.
- Turhusna, Dalila, and Saomi Solatun. "Perbedaan Individu Dalam Proses Pembelajaran." *As-Sabiqun* 2, no. 1 (2020): 18–42.
- Turner, Brianna J., Christina L. Robillard, Megan E. Ames, and Stephanie G. Craig. "Prevalence and Correlates of Suicidal Ideation and Deliberate Self-Harm in Canadian Adolescents during the Coronavirus Disease 2019 Pandemic." *The Canadian Journal of Psychiatry* 67, no. 5 (2022): 403–6.
- Vhalery, Rendika. "Self-Reward Dan Self-Punishment Untuk Pengelolaan Uang Saku Dan Penggunaan Aplikasi Fintech." *Duconomics Sci-Meet (Education & Economics Science Meet)* 1 (2021): 1–7.
- Victor, Sarah E., Alison E. Hipwell, Stephanie D. Stepp, and Lori N. Scott. "Parent and Peer Relationships as Longitudinal Predictors of Adolescent Non-Suicidal Self-Injury Onset." *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health* 13, no. 1 (2019): 1–13.
- Wang, Feng, Jingjing Lu, Leesa Lin, Jingjing Cai, Jiayao Xu, and Xudong Zhou. "Impact of Parental Divorce versus Separation Due to Migration on Mental Health and Self-Injury of Chinese Children: A Cross Sectional Survey." *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health* 15, no. 1 (2021): 1–11.
- Wibisono, Bernardus Khrisma, and Elly Yuliandari Gunatirin. "Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Melukai-Diri Pada Remaja Perempuan." *Calyptra* 7, no. 2 (2019): 3675–90.

- Widyawati, Risma Amelia. "Pengaruh Paparan Media Sosial Terhadap Perilaku Self-Harm Pada Pengguna Media Sosial Emerging Adulthood." PhD Thesis, UNIVERSITAS AIRLANGGA, 2020.
- Williams, A. Jess, Christopher Jones, Jon Arcelus, Ellen Townsend, Aikaterini Lazaridou, and Maria Michail. "A Systematic Review and Meta-Analysis of Victimization and Mental Health Prevalence among LGBTQ+ Young People with Experiences of Self-Harm and Suicide." *PLoS One* 16, no. 1 (2021): e0245268.
- Zakaria, Zalyaleolita Yuliandhani Helmi, and Ria Maria Theresa. "Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (Nssi) Pada Remaja Putri." *Journal of Psychological Science and Profession* 4, no. 2 (2020): 85–90.