

**DINAMIKA STRATEGI KOPING STRES PADA MAHASISWA DENGAN
RIWAYAT *DELIBERATE SELF-HARM* (DSH)**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

Disusun Oleh:

NAJA BINASHRIL MAULA

NIM 21107010039

Dosen Pembimbing:

Dr. Pihasniwati, S.Psi., M.A., Psikolog

NIP 1974111720050120006

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2026

PENGESAHAN TUGAS AKHIR



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-307/Un.02/DSH/PP.00.9/02/2026

Tugas Akhir dengan judul : Dinamika Strategi Koping Stres pada Mahasiswa dengan Riwayat Perilaku *Deliberate Self-Harm* (DSH)

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NAJA BINASHRIL MAULA
Nomor Induk Mahasiswa : 21107010039
Telah diujikan pada : Selasa, 13 Januari 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Dr. Piharniwati, S.Psi, M.A., Psikolog
SIGNED

Valid ID: 697b2498ca52



Penguji I

Maya Fitria, S. Psi, M.A
SIGNED

Valid ID: 697b658a3856



Penguji II

Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED

Valid ID: 697b657f06ea



Yogyakarta, 13 Januari 2026
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 698018eb782f3

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Naja Binashril Maula

NIM : 21107010039

Prodi : Psikologi

Dengan ini menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul **“Dinamika Strategi Koping Stres pada Mahasiswa dengan Riwayat Perilaku *Deliberate Self-Harm*”** adalah benar hasil karya penelitian saya sendiri tanpa melanggar aturan akademik seperti penjiplakan, pemalsuan data atau memanipulasi data. Selain itu, terdapat beberapa bagian yang peneliti ambil dari kutipan penulis lain, namun telah sesuai dengan tata cara yang dibenarkan. Apabila terbukti penelitian ini melanggar kode etik akademik dan peraturan, maka sebagai peneliti saya siap menerima konsekuensi yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya supaya dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta,

2025

Pembuat Pernyataan,



Naja Binashril Maula

NIM 21107010039

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Hal : Persetujuan Skripsi / Tugas Akhir

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu'alaikum warrahmatullahi wabarokatuh

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan memenuhi perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Naja Binashril Maula

NIM : 21107010039

Prodi : Psikologi

Judul : Dinamika Strategi Koping Stres pada Mahasiswa dengan Riwayat Perilaku *Deliberate Self-Harm*


Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu Psikologi.

Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqasyah. Demikian atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum warrahmatullahi wabarokatuh

Yogyakarta, 23 Desember 2025

Pembimbing,


Dr. Pihasniwati, S.Psi., M.A., Psikolog.

NIP 1974111720050120006

MOTTO

“Dan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya. Dan bahwa usahanya itu kelak akan diperlihatkan (kepadanya).”

(QS. An-Najm [53]: 39-40)

"Courage is not the absence of fear, but rather the judgment that something else is more important than fear."

(Ambrose Redmoon, film The Princess Diaries.)

"Everything you lose is a step you take"

(You're on your own kid, Taylor Swift)

"If you never bleed, you're never gonna grow. And it's alright now"

(The 1, Taylor Swift)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

**Hasil karya sederhana ini, dengan segala kerendahan hati saya
persembahkan untuk:**

Segala puji bagi Allah SWT, Yang Maha Kuasa atas segala sesuatu, yang telah mengatur perjalanan hidup saya dengan begitu sempurna hingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini berkat izin dan pertolongan-Nya.

Abah, Ummi, dan Adik tercinta menjadi sumber motivasi terbesar dalam penyelesaian tugas akhir ini. Terima kasih atas segala doa, dukungan, semangat, serta kasih sayang yang telah diberikan. Tanpa kehadiran kalian di hati dan doa, mungkin perjalanan ini tak akan semudah dan setenang ini dijalani. Semoga hasil dari usaha ini bisa menjadi wujud kecil dari rasa terima kasih dan cinta yang mendalam untuk keluarga tercinta.

Serta, teruntuk almamater tercinta “Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa dipanjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, yang telah mengiringi setiap langkah hingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat dan salam juga tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabat beliau, sebagai suri teladan umat sepanjang masa.

Penelitian ini tentunya tidak akan terlaksana dengan baik tanpa adanya doa, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan ketulusan, ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dalam proses penyusunan tugas akhir ini.

1. Bapak Prof. Noorhadi Hasan S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Muslim Hidayat S.Sos.I., M.A selaku Dosen Pembimbing Akademik yang sudah meluangkan waktu dan memberikan arahan selama masa perkuliahan.

5. Ibu Dr. Pihasniwati S.Psi., M.A., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan sabar dan penuh perhatian selalu memberikan arahan, nasihat, kritik dan saran, serta dukungan selama masa penyusunan skripsi. Terima kasih atas segala bimbingan dan dedikasi yang telah diberikan.
6. Ibu Dr. Maya Fitria, S.Psi., M.A., Psikolog, selaku Dosen Penguji 1 Skripsi yang telah memberikan kritik dan saran untuk menjadikan skripsi ini lebih baik dan berkualitas.
7. Bapak Aditya Dedy Nugraha S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Penguji 2 Skripsi yang telah memberikan kritik dan saran untuk menjadikan skripsi ini lebih baik dan berkualitas.
8. Untuk keluargaku tercinta abah Akhmad Sidqon M.Pd.I, ummi Nur Badriyah S.Ag, dan adikku Althaf yang menjadi pilar kekuatan dalam setiap langkah perjalanan ini. Terima kasih atas doa yang tak pernah putus, dukungan, serta kasih sayang yang selalu berhasil menguatkan penulis hingga proses penulisan skripsi ini dapat diselesaikan.
9. Sahabatku terkasih, Naura, Wilan, dan David. Terima kasih sudah menjadi *a shoulder to cry on* yang selalu bersedia menjadi tempat berbagi cerita, selalu menguatkan, dan memahami. Terimakasih karena sudah memberikan dukungan penuh, serta selalu menemani penulis dalam proses ini.
10. Untuk “kiwil” *my everyday chaos crew*, Sofie, Santi, Lintang, Senah, Tiara, dan Dyah yang selalu hadir dalam setiap langkah perjalanan

perkuliahan. Tumbuh bersama kalian menjadikan perjalanan ini terasa hangat dan lebih berwarna.

11. Teman-teman Program Studi Psikologi A yang menjadi terima kasih telah menjadi ruang belajar, berbagi, dan bertumbuh bersama sepanjang proses perkuliahan.
12. Seluruh informan penelitian yang menjadi salah satu bagian penting dalam penelitian ini, terimakasih sudah meluangkan waktu serta tenaga untuk membantu proses penelitian.
13. Teruntuk diri saya sendiri, Naja Binashril Maula. Terimakasih karena tetap terus melangkah, satu demi satu, dan percaya bahwa langkah kecil tersebut pada akhirnya akan membawa pada tujuan yang besar.



DAFTAR ISI

PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN/GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI.....	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	14
C. Tujuan Penelitian.....	15
D. Manfaat Penelitian	15
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	17
A. <i>Literature Review</i>	17
B. Dasar Teori	25
C. Kerangka Teoritik.....	51
D. Pertanyaan Penelitian	55
BAB III METODE PENELITIAN	56
A. Metode dan Pendekatan Penelitian	56
B. Fokus Penelitian.....	57
C. Informan dan Setting Penelitian.....	58
D. Metode atau Teknik Pengumpulan Data	58
E. Teknik Analisis dan Interpretasi Data	60
F. Keabsahan Data Penelitian.....	62

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	64
A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian.....	64
B. Pelaksanaan Penelitian	68
C. Hasil penelitian.....	70
D. Pembahasan.....	143
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	165
A. Kesimpulan	165
B. Saran.....	166
DAFTAR PUSTAKA.....	167
LAMPIRAN.....	171
CURICULUM VITAE	371



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
 YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Diri Informan	65
Tabel 2. Pelaksanaan Penelitian	68



DAFTAR BAGAN/GAMBAR

Bagan 1. Skema Variabel Penelitian	54
Bagan 2. Dinamika Psikologis Informan AG.....	88
Bagan 3. Dinamika Psikologis Informan YL	108
Bagan 4. Dinamika Psikologis Informan TF.....	127
Bagan 5. Dinamika Psikologis Informan FA	142



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Wawancara.....	172
Lampiran 2. Pedoman Observasi	176
Lampiran 3. <i>Informed consent</i> Informan AG.....	177
Lampiran 4. Informed Consent Informan YL	178
Lampiran 5. Informed Consent Informan TF	179
Lampiran 6. Informed Consent Informan FA.....	180
Lampiran 7. Transkrip Verbatim 1 Informan AG.....	181
Lampiran 8. Transkrip Verbatim 2 Informan AG.....	202
Lampiran 9. Laporan Observasi 1 Informan AG	216
Lampiran 10. Laporan Observasi 2 Informan AG	219
Lampiran 11. Kategorisasi Informan AG.....	221
Lampiran 12. Kategorisasi Informan YL	269
Lampiran 13. Kategorisasi Informan TF.....	318
Lampiran 14. Kategorisasi Informan FA	360
Lampiran 15. Member Check AG.....	366
Lampiran 16. Member Check YL	367
Lampiran 17. Member Check TF	368
Lampiran 18. Member Check FA.....	369
Lampiran 19. Uji Verifikasi.....	370

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DINAMIKA STRATEGI KOPING STRES PADA MAHASISWA DENGAN RIWAYAT *DELIBERATE SELF-HARM* (DSH)

Naja Binashril Maula

21107010039

INTISARI

Mahasiswa rentan mengalami stres akademik maupun non-akademik yang pada kondisi tertentu dapat mendorong munculnya perilaku *Deliberate Self-Harm* (DSH) sebagai koping maladaptif. Tujuan penelitian ini untuk memahami dinamika strategi koping stres pada mahasiswa dengan riwayat perilaku *Deliberate Self-Harm*. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus terhadap empat mahasiswa aktif strata satu di universitas di Kota Yogyakarta. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur dan observasi, kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stresor yang dialami mahasiswa didominasi oleh faktor non-akademik seperti masalah keluarga, hubungan asmara, pertemanan, dan kondisi kesehatan yang memengaruhi aspek akademik. Strategi koping awal yang digunakan mahasiswa untuk mengatasi permasalahan hidup dalam prosesnya berkembang menjadi perilaku maladaptif berupa *self-harm*, yang pada beberapa informan juga memunculkan ide bunuh diri. Fungsi dan persepsi perilaku *self-harm* bagi setiap informan berbeda, namun mereka memiliki kesadaran bahwa perilaku tersebut tidak menyelesaikan masalah, sehingga dinamika pemulihan berlangsung fluktuatif dengan ambivalensi antara keinginan berhenti dan kecenderungan mengulang perilaku. Dalam proses pemulihan, informan mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif, terutama *emotion focused coping*, seperti pencarian dukungan sosial, perbaikan pola pikir dengan membaca buku, peningkatan aktivitas produktif, serta koping religius. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi psikologis yang berfokus pada penguatan regulasi emosi, restrukturisasi kognitif, dan aspek spiritual pada mahasiswa dengan riwayat *deliberate self-harm*.

Kata kunci: Stres, strategi koping, mahasiswa, perilaku menyakiti diri

**THE DYNAMICS OF STRESS COPING STRATEGIES AMONG
UNIVERSITY STUDENTS WITH A HISTORY OF DELIBERATE SELF-
HARM (DSH)**

Naja Binashril Maula

21107010039

ABSTRACT

University students are vulnerable to experiencing academic and non-academic stress, which under certain conditions may lead to the emergence of Deliberate Self-Harm (DSH) as a maladaptive coping strategy. This study aims to understand the dynamics of stress coping strategies among students with a history of Deliberate Self-Harm. The study employed a qualitative method using a case study approach involving four undergraduate students enrolled at universities in the city of Yogyakarta. Data were collected through semi-structured interviews and observations and analyzed using Miles and Huberman's interactive analysis technique, which includes data reduction, data display, and conclusion drawing and verification. The findings indicate that the stressors experienced by students were predominantly non-academic, such as family problems, romantic relationships, peer relationships, and health conditions, which also affected their academic functioning. The initial coping strategies used by students to manage life problems gradually developed into maladaptive behaviors in the form of self-harm, which in some participants also elicited suicidal ideation. Although the functions and perceptions of self-harm varied among participants, they shared an awareness that such behavior did not resolve their problems, resulting in a fluctuating recovery process characterized by ambivalence between the desire to stop and the tendency to repeat the behavior. During recovery, participants developed more adaptive coping strategies, particularly emotion-focused coping, including seeking social support, cognitive reframing through reading, increasing engagement in productive activities, and religious coping. These findings underscore the importance of psychological interventions that focus on strengthening emotion regulation, cognitive restructuring, and spiritual aspects among students with a history of deliberate self-harm.

Keywords: Stress, coping strategies, university students, self-harm

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan individu berusia antara 18 hingga 25 tahun yang tengah menempuh pendidikan di jenjang perguruan tinggi, baik itu di akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut, maupun universitas (Dewi, 2019). Selama masa perkuliahan, individu dihadapkan pada kebingungan dalam menentukan arah dan tujuan hidup, tuntutan untuk memenuhi ekspektasi sosial, serta kesulitan dalam menyeimbangkan kehidupan akademik dengan relasi sosial (Nurviana, 2025). Keseimbangan antara tuntutan akademik dan kehidupan sosial ini sering kali menjadi tantangan yang perlu dihadapi oleh mahasiswa.

Mahasiswa dinilai menjadi salah satu kelompok yang rentan untuk mengalami stres, baik dari masalah akademis maupun non akademis. Stres merupakan reaksi yang muncul saat seseorang menghadapi berbagai masalah dan tantangan hidup, sebagai upaya penyesuaian diri agar dapat terus bertahan (Potter & Perry, 2015). Menurut Clonginer, stres adalah kondisi yang menyebabkan ketegangan, yang muncul ketika seseorang menghadapi masalah atau tantangan tanpa memiliki solusi atau cara untuk mengatasinya. Setiap kelompok individu memiliki karakteristik tantangan hidup dalam setiap fasenya, maka begitu pula dengan mahasiswa (dalam Safaria & Saputra, 2012).

Stres menjadi salah satu hal yang tidak bisa dielakkan oleh mahasiswa, muncul sebagai respons terhadap berbagai tekanan yang mereka hadapi dalam kehidupan akademik dan sosial mereka. Tekanan akademik seperti tenggat waktu yang ketat, tugas yang menumpuk, dan ujian yang mendekat, seringkali menjadi sumber utama stres. Selain itu, faktor-faktor eksternal seperti perasaan cemas mengenai masa depan dan perubahan sosial yang terjadi saat memasuki dunia kampus juga dapat mempengaruhi tingkat stres. Penelitian oleh Ayudanto (2018) menyebutkan beberapa contoh lain dari pemicu stres yang dihadapi mahasiswa, yaitu nilai yang tidak memuaskan, ketidakmaksimalan dalam mengerjakan tugas, kesulitan bersosialisasi, konflik antar teman, keluarga, atau rekan kerja, kegagalan dalam hubungan asmara, tidak lulus tepat waktu, serta tekanan keluarga.

Menurut tahapan perkembangan, mahasiswa berada pada fase dewasa muda (Santrock, 2008). Pada tahap ini, individu tengah mengeksplorasi diri untuk menemukan identitas pribadi, membangun relasi sosial, serta memenuhi berbagai tanggung jawab sosial (Hurlock, 1980). Selain itu, mereka juga dihadapkan pada tuntutan akademik dan aktivitas kampus lain sebagai bagian dari peran mereka sebagai mahasiswa. Berbagai tugas perkembangan tersebut kerap menimbulkan tantangan yang dapat memicu munculnya stres.

Masalah yang dihadapi pada masa dewasa awal bisa berasal dari diri individu itu sendiri, lingkungan sosial, situasi fisik, budaya, atau faktor lainnya (Putri 2019, dalam Nurendah et al., 2022). Pada fase dewasa awal,

individu terutama yang merupakan mahasiswa, pasti memiliki tantangan hidup tersendiri. Masalah-masalah tersebut membuat mahasiswa merasa tertekan secara terus-menerus dan dapat mengganggu kinerja dari individu itu sendiri.

Menurut Ross, Niebling, dan Heckert (2008), stres pada mahasiswa dapat bersumber dari empat aspek: interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan. Sumber stres interpersonal muncul dari dinamika hubungan dengan orang lain, seperti pertengkaran dengan teman, keluarga, atau pasangan. Sumber stres intrapersonal berasal dari persoalan dalam diri, misalnya masalah keuangan, perubahan pola hidup, atau kesehatan yang menurun. Sementara itu, stres akademik terkait dengan tuntutan studi, seperti tugas yang menumpuk, nilai ujian yang rendah, atau materi kuliah yang sulit. Adapun stres lingkungan dipicu oleh kondisi sekitar di luar perkuliahan, misalnya kurangnya waktu beristirahat, kemacetan, atau tempat tinggal yang tidak mendukung.

Kesulitan hidup yang dialami setiap individu sehari-hari merupakan ujian untuk membentuk pribadi yang lebih matang dalam menghadapi masalah dan mengambil langkah yang tepat untuk mengatasinya. Karena pada dasarnya, setiap individu pasti memiliki permasalahannya masing-masing dan situasi tersebut menggambarkan bahwa individu tersebut menjalani peran alaminya sebagai makhluk hidup. Mahasiswa yang berada pada masa dewasa awal idealnya aktif dalam berbagai kegiatan produktif, karena pada masa ini individu cenderung lebih bereksplorasi dan

bereksperimen berbagai hal di lingkungannya (Santrock 2011 dalam Hakim & Sukmawati, 2023).

Tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa dapat bervariasi, tergantung pada kemampuan individu dalam mengelola stres tersebut. Oleh karena itu, penting untuk mencari solusi penanganan yang tepat sejak dini agar stres tidak berkembang menjadi masalah yang lebih serius (Usraleli et al., 2020). Mahasiswa dalam menghadapi problematika hidup, seharusnya mampu mencari solusi dan strategi yang tepat untuk menyelesaikan masalahnya. Cara yang digunakan setiap individu untuk menangani stres tersebutlah yang disebut dengan koping. Koping adalah respons individu terhadap situasi yang mengancam baik fisik maupun psikologis. Secara alami, baik disadari atau tidak, individu sebenarnya sudah menggunakan strategi koping untuk menghadapi stres (Rasmun 2009, dalam Usraleli et al., 2020). Ketika dihadapkan dengan stres, individu tidak akan membiarkan efek negatif itu terus berlangsung, individu akan cenderung melakukan suatu strategi untuk mengatasinya.

Strategi koping merupakan serangkaian Upaya atau cara yang dilakukan seseorang guna menangani permasalahan, beradaptasi terhadap perubahan, serta merespons situasi yang dianggap mengancam (Keliat 1999, dalam Ihsan dkk, 2020). Sejalan dengan pendapat tersebut, Yani (1997) (dalam Maryam 2017) menjelaskan bahwa koping merupakan perilaku, baik yang tampak secara nyata maupun tersembunyi, yang digunakan individu untuk meredakan tekanan psikologis dalam situasi yang

penyakit tekanan. Beragam faktor turut memengaruhi pemilihan strategi koping seseorang, antara lain latar belakang budaya, pengalaman menghadapi tantangan, kondisi lingkungan, karakteristik kepribadian, persepsi terhadap diri sendiri, serta aspek-aspek sosial. Keseluruhan elemen tersebut memainkan peran penting dalam menentukan sejauh mana kemampuan seseorang dalam menghadapi permasalahan yang dialaminya.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), strategi koping diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu koping yang berorientasi pada pemecahan masalah (*problem-focused coping*) dan koping yang berorientasi pada pengelolaan emosi (*emotion-focused coping*). Koping yang berfokus pada masalah dilakukan dengan tujuan menyelesaikan persoalan yang dihadapi, dan biasanya digunakan ketika individu merasa masih memiliki kendali untuk mengatasi situasi tersebut. Sedangkan strategi koping yang berfokus pada emosi bertujuan untuk menyesuaikan reaksi emosi tanpa mengintervensi penyebab stres secara langsung. Pendekatan ini cenderung digunakan ketika individu menilai bahwa situasi tersebut berada di luar kendalinya dan hanya bisa dihadapi dengan penerimaan, sehingga bisa meminimalisir tekanan yang dirasakan.

Teori strategi koping stres oleh Lazarus dan Folkman (1984) kemudian dikembangkan oleh Pargament (1997). Dalam menghadapi situasi yang menimbulkan stres, individu umumnya memanfaatkan aspek-aspek seperti agama, spiritualitas, nilai-nilai pribadi, dan budaya sebagai cara untuk mengatasi tekanan tersebut (Ellison et al. 1989; Lazarus dan

Folkman 1984; Pargament 1997). Strategi *religious coping* berperan sebagai perantara antara tingkat religiusitas seseorang secara umum dan dampak psikologis dari peristiwa hidup yang berat. Dalam situasi penuh tekanan, keimanan yang bersifat umum perlu diterjemahkan menjadi langkah-langkah konkret yang dapat digunakan untuk menghadapi masalah. Strategi koping semacam ini memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental individu, terutama saat menghadapi masa-masa sulit (Pargament 1997, dalam Muhammad et al., 2023).

Secara umum, manusia adalah makhluk yang menganut agama tertentu yang menjadi dasar nilai, tujuan hidup, dan cara mereka memaknai penderitaan maupun harapan. Bagi mahasiswa, masa transisi dari remaja menuju dewasa muda adalah periode krusial yang penuh tekanan, pencarian jati diri, dan pergolakan emosional. Dalam fase ini, agama sering kali menjadi pegangan, sumber ketenangan, dan arah dalam mengambil keputusan. Namun, tak sedikit pula mahasiswa yang mengalami krisis identitas, termasuk dalam hal religiusitas, seperti meragukan ajaran agama, merasa jauh dari Tuhan, atau berada dalam proses transisi kepercayaan.

Sejalan dengan teori tersebut, hasil penelitian oleh Pihasiwati et al., (2023) menyebutkan bahwa religiusitas memiliki kaitan dengan perilaku *self-harm* meskipun dengan tingkat kekuatan hubungan yang bervariasi. Disebutkan bahwa keraguan terhadap keyakinan agama menjadi salah satu faktor yang berkontribusi signifikan terhadap timbulnya perilaku *self-harm*. Individu dengan identitas keagamaan yang tidak stabil memiliki

kecenderungan lebih tinggi untuk melakukan percobaan bunuh diri. Dengan demikian, memahami peran religiusitas menjadi penting dalam menjelaskan dan menangani perilaku *self-harm* pada kalangan mahasiswa.

Jenis strategi koping yang dipilih oleh individu serta dampaknya sangat bergantung pada karakteristik stres atau permasalahan yang sedang dihadapi (Evans & Kim 2013, dalam Maryam 2017). Sebagai contoh, seorang mahasiswa yang stres karena dikejar banyak *deadline* tugas kuliah, kemudian individu tersebut melakukan strategi koping *problem focused* dengan mencoba membuat daftar tugas lalu mengerjakannya satu-persatu dengan meminta bantuan teman dan orangtua agar terasa lebih mudah. Lain halnya dengan situasi di mana seseorang merasa stres dan sedih berlebihan karena sehabis putus cinta, maka individu tersebut melakukan strategi koping *emotion focused* dengan mencoba menerima kenyataan bahwa hubungan tersebut memang lebih baik disudahi dan percaya bahwa akan mendapatkan pasangan yang lebih baik.

Strategi koping sendiri dapat bersifat adaptif dan maladaptif. Koping adaptif merupakan koping yang dapat membantu individu menyelesaikan masalahnya dengan cara yang baik, sedangkan maladaptif berarti kebalikannya, yaitu koping yang justru dapat mengakibatkan *distress* yang tidak seharusnya bagi individu tersebut (Kozier, Erb, Berman, & Synder, 2010 dalam Maryam, 2017). Dengan demikian, individu seharusnya bisa memilih strategi penyelesaian masalah yang tepat agar menciptakan strategi koping yang adaptif.

Meskipun setiap individu sebenarnya memiliki pilihan untuk menghadapi masalahnya dengan strategi koping yang tepat atau tidak, tetap saja tidak semua individu dapat disamaratakan. Beberapa orang mungkin mampu menghadapi masalah dengan baik, sementara yang lain kesulitan, sehingga seringkali mereka memilih jalan pintas sebagai solusi. Ketidakmampuan untuk menghadapi dan memecahkan masalah tersebut dapat menyebabkan emosi negatif. Biasanya mereka memilih menyalurkan emosi negatif tersebut dengan melakukan strategi koping yang maladaptif seperti menyakiti diri sendiri atau biasa disebut dengan *self-harm* (Jenny 2016, dalam Azzahra et al., 2023).

Self-harm yang juga dikenal sebagai *self-injury*, adalah perilaku menyakiti diri sendiri yang dilakukan secara sadar dan disengaja. Tindakan ini bukan ditujukan untuk mengakhiri hidup, melainkan sebagai bentuk pelampiasan terhadap emosi yang dirasakan terlalu menyakitkan bagi individu. Meskipun seseorang mungkin memiliki pikiran untuk bunuh diri, mereka cenderung memilih menyakiti diri sebagai cara mengatasi tekanan emosional tersebut (Romas, 2012).

Self-harm menjadi pilihan terakhir mereka untuk mengatasi masalahnya karena pada dasarnya merupakan kegagalan individu dalam menggunakan strategi koping yang baik untuk mengatasi stres (Carroll, Metcalfe, & Gunnel 2014). Parks (2011) (dalam Santos & Faro., 2018) menjelaskan bahwa tindakan *self-harm* yang pertama kali biasanya terjadi secara tidak sengaja atau karena dorongan impulsif, yaitu ketika seseorang

merasa marah, takut, atau cemas secara berlebihan dan tidak tahu bagaimana cara mengungkapkan perasaan tersebut. Perilaku *self-harm* sering kali memberikan rasa lega sementara, namun diikuti dengan perasaan malu dan bersalah. Perasaan tersebut kemudian memunculkan kembali emosi yang kuat, membuat individu merasa terbebani secara emosional dan mendorong mereka untuk mencari kelegaan dengan melakukan *self-harm* lagi, yang bisa meningkat frekuensi dan intensitasnya (Parks 2011, dalam Santos & Faro., 2018).

Sejalan dengan pendapat tersebut, Jaliil (2020) mengatakan *self-harm* merupakan suatu bentuk strategi koping yang tidak sehat, namun banyak dilakukan karena dianggap sebagai cara yang efektif, meskipun dapat menimbulkan kecanduan. *Self-harm* dapat berpotensi menjadi adiktif karena individu secara tidak langsung belajar mengasosiasikannya dengan perasaan positif yang muncul akibat pelepasan endorfin (Parks 2011, dalam Santos & Faro., 2018). Peneliti menyimpulkan bahwa perilaku *self-harm* sering dimulai secara impulsif atau tanpa pertimbangan, diikuti dengan perasaan lega yang luar biasa setelah melukai diri, yang disebabkan oleh pelepasan hormon endorfin. Ketika individu merasakan tekanan serupa nantinya, mereka cenderung merindukan perasaan lega yang diperoleh dari cedera tubuh tersebut, yang pada akhirnya menyebabkan perilaku tersebut menjadi pola berulang dan berkembang menjadi suatu jebakan emosional.

Perilaku *self-harm* sendiri beragam bentuknya, sebagai contoh adalah mengiris anggota badan, membakar kulit, membenturkan anggota tubuh ke

dinding, memukul diri sendiri, serta mengonsumsi obat-obatan secara berlebihan (Higgins 2014, dalam Hakim & Sukmawati 2013). Selain itu, Lundh dkk (dalam Setiawati, 2023) juga menyebutkan contoh lain dari *self-harm* antara lain menyayat atau memotong bagian tubuh sendiri, membakar kulit, menggigit diri hingga menimbulkan luka, menggosok atau meneteskan zat yang dapat menyebabkan cedera, memukul diri sendiri, membenturkan kepala, mematahkan tulang secara sengaja, hingga sengaja mencegah penyembuhan luka.

Banyak orang yang memilih melakukan *self-harm* karena tindakan *self-harm* dianggap sebagai cara sementara untuk mengalihkan perhatian dari rasa sakit emosional yang dialami. Cara ini terasa efektif untuk mengurangi ketegangan emosional dan bahkan dapat menimbulkan kecanduan (Jalil, Dewi, & Wahyuni 2020 dalam Azzahra et al., 2023). Pendapat tersebut memperkuat fakta bahwa melukai diri sendiri sebenarnya merupakan tindakan seseorang yang dilakukan dengan sengaja saat menghadapi suatu masalah, dengan tujuan agar rasa sakit hati yang dirasakan dapat tersamarkan dengan sakit fisik yang ditimbulkan akibat melukai diri sendiri.

Meskipun demikian, tindakan *self-harm* tetap merupakan perilaku yang berbahaya, karena dapat menimbulkan dampak negatif bagi diri sendiri, bahkan berisiko mengancam keselamatan jiwa (Reichenberg 2014, dalam Asyafina, 2022). Strategi koping yang tidak tepat seperti *self-harm*, justru dapat menimbulkan masalah baru. Pemilihan strategi koping yang

tidak sehat ini hanya memberikan perasaan lega sementara, tetapi dampak yang diberikan akan lebih nyata dan berlangsung dalam jangka panjang. Meskipun awalnya tidak berniat bunuh diri, *self-harm* dapat berpengaruh terhadap psikologis seseorang dengan menumbuhkan pikiran bunuh diri yang muncul secara intensif, sehingga *self-harm* dapat berujung pada kematian.

Individu dengan riwayat perilaku *self-harm* kerap menunjukkan pola koping yang khas, yang terbentuk dari pengalaman psikologis tertentu. Seluruh proses ini mencerminkan adanya gerak atau perubahan psikologis yang tidak statis, melainkan terus berkembang seiring dengan pengalaman hidup individu. Oleh karena itu, proses interaktif dan saling memengaruhi antara perasaan, kognitif, dan perilaku individu dalam menghadapi tekanan dan membentuk respon koping tersebut dinamakan sebagai dinamika psikologis.

Alfred Adler menyebutkan bahwa dinamika psikologis adalah sebuah sistem psikologi yang menekankan hubungan sebab akibat hingga terbentuknya perilaku tertentu. Hal tersebut menjadi landasan untuk memahami bagaimana perilaku *self-harm* muncul, dipertahankan, atau bahkan berubah, karena merepresentasikan kekuatan psikologis yang mendorong individu untuk beradaptasi dan bertahan dalam kehidupannya.

Data demografis terkait perilaku *self-harm* sebenarnya sulit untuk ditemukan karena sering dianggap sebagai masalah pribadi, sehingga banyak kasus tidak terdeteksi oleh tenaga medis kecuali mereka yang

mendapatkan perawatan karena masalah kesehatan mental (Kandar et al., 2024). Namun, YouGov Omnibus telah melakukan survei pada tahun 2019 dengan melibatkan 1.018 responden, lalu didapatkan hasil bahwa lebih dari sepertiga penduduk Indonesia yaitu 36,9%, mengaku pernah melakukan *self-harm* dengan prevalensi tertinggi di usia 18-24 tahun. Usia tersebut merupakan fase dewasa awal yang kemungkinan besar mencakup sejumlah mahasiswa yang mengalami perilaku *self-harm*.

Mendukung pernyataan tersebut, peneliti menemukan data bahwa dalam penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni, Nauli, dan Jumaini 2020 (dalam Azzahra et al., 2022), menunjukkan bahwa 21,4% dari 393 mahasiswa pernah melakukan perilaku *self-harm* sebagai upaya dalam mengatasi masalah kesehatan mental mereka. Data lain yang menyatakan bahwa kasus *self-harm* sudah marak ada pada penelitian oleh Hidayati, Fanani, dan Mulyani 2019 (dalam Azzahra et al., 2022) yang terdiri dari 215 siswa, 107 responden di antaranya (50%) pernah melakukan *self-harm*. Sedangkan pada hasil penelitian Setiawati (2023), menyebutkan bahwa sebagian mahasiswa melakukan *self-harm* karena berbagai faktor seperti faktor usia, adanya emosi negatif, tekanan ekonomi, pengaruh media sosial, permasalahan keluarga, jenis kelamin, pelampiasan, serta sebagai bentuk hukuman terhadap diri sendiri (*self-punishment*).

Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Harris dan Hawton (dalam Setiawati, 2023) menunjukkan bahwa tingkat perilaku menyakiti diri sendiri di perkotaan lebih tinggi dibandingkan di pedesaan. Penelitian

Satherley dkk (dalam Setiawati, 2023) bahkan menemukan bahwa angka menyakiti diri sendiri di perkotaan tiga kali lipat lebih tinggi daripada di desa. Beberapa faktor yang mempengaruhi hal ini antara lain deprivasi, urbanisasi, budaya, kepadatan penduduk, tingkat kejahatan, dan fragmentasi sosial. Sejalan dengan hal ini, data *self-harm* pada salah satu daerah perkotaan ada pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Kristiani di salah satu SMA Negeri di Kota Yogyakarta yang menemukan bahwa dari 116 partisipan, 50 di antaranya (43,1%) memiliki riwayat perilaku menyakiti diri sendiri.

Berdasarkan data yang telah disebutkan menjadi bukti bahwa fenomena *self-harm* pada mahasiswa harus lebih diperhatikan karena sudah marak. Dinamika strategi koping merupakan pokok pembahasan yang menarik untuk diteliti, apalagi dikaitkan dengan mahasiswa. Mahasiswa Yogyakarta menjadi populasi yang menarik perhatian peneliti, karena Yogyakarta merupakan salah satu kota dengan jumlah mahasiswa terbesar di Indonesia dengan beragam latar belakang sosial, budaya, dan ekonomi. Data yang tercantum pada DISDIKPORA menyebutkan bahwa terdapat 604.611 mahasiswa dari berbagai universitas yang ada di Yogyakarta pada tahun 2024.

Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana mahasiswa di Yogyakarta mengelola stres dan masalah emosional mereka, serta bagaimana mereka menghadapi berbagai perasaan yang bisa memicu perilaku *self-harm*. Pemahaman mendalam mengenai strategi koping stres

penyintas *deliberate self-harm* yang dapat mengalihkan kegiatan negatif tersebut ke perilaku yang positif dapat menjadi pengetahuan terbaru dalam keilmuan psikologi sehingga dapat membantu para penyintas *deliberate self-harm* lainnya yang ingin sembuh dengan melakukan intervensi. Dengan begitu, diharapkan bahwa secara perlahan angka *deliberate self-harm* pada mahasiswa dapat menurun.

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti paparkan, maka peneliti tertarik untuk mencari tahu mengenai dinamika strategi koping yang telah berkembang pada mahasiswa Yogyakarta yang merupakan penyintas *deliberate self-harm*. Hasil penelitian ini akan berguna untuk pengetahuan terbaru dalam keilmuan psikologi dan untuk membantu memahami mereka dan untuk mengembangkan strategi koping yang bersifat adaptif.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah disampaikan, penulis akan melakukan pembatasan ruang lingkup permasalahan sehingga mengurangi adanya kemungkinan pelebaran dalam pengumpulan dan analisis data dalam penelitian ini. Dengan demikian, rumusan masalah yang akan dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran perilaku *deliberate self-harm* pada mahasiswa?
2. Bagaimana dinamika strategi koping stres pada mahasiswa penyintas *deliberate self-harm*?

C. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui gambaran perilaku *deliberate self-harm* pada mahasiswa.
2. Untuk mengidentifikasi dan menganalisis dinamika strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa penyintas *deliberate self-harm* dalam menghadapi stres, serta faktor-faktor yang memengaruhi penerapan strategi tersebut.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu di bidang psikologi, yaitu tentang apa saja kebaruan strategi koping yang dilakukan oleh penyintas *deliberate self-harm* dalam proses hidupnya.
 - b. Penelitian ini dapat menambah referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya untuk memperdalam penelitian tentang strategi koping penyintas *deliberate self-harm* (sengaja menyakiti diri sendiri) pada mahasiswa.
2. Manfaat Praktis
 - a. Temuan ini akan bermanfaat bagi para praktisi untuk memahami populasi mahasiswa dengan isu *deliberate self-harm* serta merancang intervensi yang lebih spesifik dan relevan untuk

mendukung penyintas DSH dalam mengatasi stres mereka dengan cara yang lebih sehat.

- b. Penelitian ini dapat menjadi masukan bagi individu yang melakukan *deliberate self-harm* (sengaja menyakiti diri sendiri) dan ingin keluar dari perilaku negatif tersebut.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak terlepas dari stres akademik maupun non-akademik. Meskipun pada mulanya mahasiswa melakukan upaya strategi koping yang adaptif, keterbatasan dalam mengelola tekanan membuat sebagian mahasiswa beralih pada perilaku *self-harm* sebagai bentuk pelampiasan emosi negatif. *Self-harm* dilakukan dalam berbagai bentuk dan meskipun tidak disertai niatan bunuh diri, beberapa mahasiswa pernah berada pada fase keputusasaan yang mengarah pada percobaan bunuh diri.

Dinamika *self-harm* pada mahasiswa memperlihatkan ambivalensi, di mana individu ingin berhenti namun tetap mengalami *relapse* ketika kembali dihadapkan pemicu stres. Strategi koping adaptif yang digunakan dalam pemulihan *self-harm* adalah *emotion focused coping* berupa perbaikan pola pikir melalui membaca, pencarian dukungan sosial, peningkatan aktivitas produktif, koping religius, melakukan hobi dan mencari hiburan, serta pergi ke tempat ramai. Mahasiswa yang berhasil pulih menunjukkan perubahan pola pikir yang lebih adaptif dalam menilai suatu masalah, sedangkan yang bertahan cenderung hanya ingin berhenti tanpa disertai perubahan cara menilai masalah. Temuan ini menegaskan perlunya intervensi psikologis yang menekankan penguatan regulasi emosi dan restrukturisasi kognitif pada mahasiswa.

B. Saran

1. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah informan yang lebih besar dan beragam agar dinamika *self-harm* dan strategi koping dapat dipahami secara lebih komprehensif. Kemudian memperdalam pemahaman teoretis mengenai mekanisme munculnya ambivalensi dalam perilaku *self-harm*.
2. Kontribusi ini diharapkan mendorong para profesional untuk mengembangkan intervensi psikologis yang menekankan penguatan regulasi emosi dan restrukturisasi kognitif pada individu dengan riwayat perilaku *self-harm*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adsari S. (2024) *Dinamika Coping Strategy Pada Pelaku Deliberate Self-Harm (Dsh)*.
- Ainil Hakim, F., & Sukmawati, I. (2023). Gambaran Perilaku *Self Harm* pada Mahasiswa dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling.
- Alifiando, B. K., Pinilih, S. S., & Amin, M. K. (2022). Gambaran Kecenderungan Perilaku *Self-Harm* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Studi. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(1), 9–15. <https://doi.org/10.56186/jkkb.98>
- Amin, N. F., Garancang, S., Abunawas, K. (2023) Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian. *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, (vol 4, no 1)
- Ardiansyah, P., Risnita., Jailani, Ms. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah. *Jurnal Pendidikan Islam*.
- Arinda, O. D., & Mansoer, W. W. D. (2020). NSSI (*Nonsuicidal Self-Injury*) pada Dewasa Muda di Jakarta: Studi fenomenologi interpretatif. *Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu150>
- Asyafina, N., & Salam, N. E. (2022). Fenomena Mahasiswa Pelaku *Self Harm* Di Kota Pekanbaru. <https://www.suara.com/>
- Ayudanto, K.C. (2018). Hubungan antara stres akademis dan ide bunuh diri pada mahasiswa. (Skripsi). Fakultas Psikologi: Universitas Sanata Dharma
- Bam, V., Oppong, G., & Ibitoye, M. (2015). *Stress and coping mechanisms of nursing students during clinical practice in Ghana*. *Journal of Science and Technology (Ghana)*, 34(2), 50. <https://doi.org/10.4314/jst.v34i2.6>
- Behere, P. B., Das, A., Yadav, R., & Behere, A. P. (2013). *Religion and mental health*. *Indian Journal of Psychiatry*, 55(SPEC. SUPPL.). <https://doi.org/10.4103/0019-5545.105526>
- Birhan, B., & Eristu, N. (2023). *Positive religious coping and associated factors among participants with severe mental illness attending felege hiwot comprehensive specialized hospital, bahir dar, ethiopia, 2021*. *Psychology Research and Behavior Management*, 16(August), 2931–2941. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S421684>
- Carroll, R., Metcalfe, C. & Gunnell, D. (2014). *Hospital pre-senting self-harm and risk of fatal and non-fatal repetition: systematic review and meta-analysis*. PloS ONE, (vol.9)

- Cipta Apsari, N. (2021). Perilaku *Self-Harm* Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (*Self-Harm Or Self-Injuring Behavior By Adolescents*). In *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial e* (Vol. 4, Issue 2).
- Creswell, J. W. (2003). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed method approaches* (2nd ed). Sage Publications.
- Dewi, N (2019). Perilaku etis mahasiswa akuntansi ditinjau dari *locus of control* dan *love of money*. *Journal of Accounting Science*.
- Goodwin, F. K., & Jamison, K. R. (2007). *Manic-Depressive Illness: Bipolar Disorders and Recurrent Depression* (Vol. 2). Oxford University Press.
- Griffiths, R., Dawber, A., McDougall, T., Midgley, S., & Baker, J. (2022). *Non-restrictive interventions to reduce self-harm amongst children in mental health inpatient settings: Systematic review and narrative synthesis*. In *International Journal of Mental Health Nursing* (Vol. 31, Issue 1, pp. 35–50). John Wiley and Sons Inc. <https://doi.org/10.1111/inm.12940>
- Hafid, I., Sari Usop, D., Muhammadiyah Palangkaraya, U., Raya, P., & Tengah, K. (2025). Dinamika Psikologis Perilaku *Self Harm* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bimbingan Konseling *Psychological Dynamics Of Self-Harm Behavior In Final Students Of Guidance And Counseling Study Program*. <http://journal.umpalangkaraya.ac.id/index.php/anterior>
- Hurlock, E.B. (1980). Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (5thed.). Penerjemah: Istiwidayanti. Jakarta: Erlangga.
- Jurnal, H., Azzahra, A., Wahyuni, S., Studi Ilmu Keperawatan, P., Keperawatan, F., Riau, U., & Riau, P. (2023). Jurnal Nurse Hubungan Stres Akademis Dan Non Akademis Terhadap Perilaku *Self-Harm* Pada Mahasiswa Universitas Riau. *Jurnal Nurse*, 6(Januari).
- Jurnal, H., Zahara Nasution, F., & Angraini, S. (2021). Gambaran Perilaku *Self Harm* Pada Remaja. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*. 1(1).
- Lewin CDC, Leamy M, Palmer L. *How do people conceptualize self-harm recovery and what helps in adolescence, young and middle adulthood? A qualitative meta-synthesis*. *J Clin Psychol*. 2024 Jan;80(1):39-64. doi: 10.1002/jclp.23588. Epub 2023 Aug 23. PMID: 37610315.
- Lim, K. S., Wong, C. H., McIntyre, R. S., Wang, J., Zhang, Z., Tran, B. X., Tan, W., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2019). *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(22).
<https://doi.org/10.3390/ijerph16224581>

- Mangnall, J., & Yurkovich, E. (2008). *A literature review of deliberate self-harm. Perspectives in Psychiatric Care*, 44(3), 175–184. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6163.2008.00172.x>
- Muhammad, M. H., Zubair, A. G. H., & Nurhikmah, N. (2023). *Religious Coping Pada Narapidana Lapas Kelas IA Kota Makassar. Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 598–602. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2519>
- Muktaf, Z., (2016). Teknik Penelitian Studi Kasus, Etnografi dan Fenomenologi dalam Metode Kualitatif
- Nurendah, G., Maslihah, S., & Zakariyya, F. (2022). *Mental Health, Religion, and Spirituality 68 Faculty of Psychology and Health. In Psychology*. www.Kompas.com,
- Nurendah sri, G., & Zakariyya, M. (2023). Analisis Perilaku Membahayakan Diri Sendiri pada Mahasiswa S1 Universitas Pendidikan Indonesia. *Proceedings of International Conference on Psychology, Mental Health, Religion, and Spirituality*.
- Nurviana D., (2025). Tantangan Psikososial *Quarter-Life Crisis* Mahasiswa S2 Miai UII Tahun Akademik 2022-2024: Studi Implementasi Teori Perkembangan Erik Erikson Dalam Kehidupan Akademik Dan Sosial. *Skripsi*. Universitas Islam Indonesia.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping*. New York: The Guilford Press.
- Penelitian, A., Amelia Widyawati, R., & Kurniawan, A. (2021). Pengaruh Paparan Media Sosial terhadap Perilaku *Self-Harm* pada Pengguna Media Sosial *Emerging Adulthood*. In *Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)* (Vol. 1, Issue 1). <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- Pihasniwati, P., Subandi, S., Mujib, A., Taqiyyah, R., Sajaroh, W., & Ningrum, D. (2023). *A Scoping Review: Religiosity/Religious Coping as An Approach for Non-Suicidal Self-Injury (NSSI)*. <https://doi.org/10.4108/eai.19-10-2022.2332312>
- Potter, P. A & Perry, A, G. (2015). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, proses, dan praktik (Ed.4). Jakarta: EGC.

- Ridha, M., Psikologi, F., Dahlan, A., Kapas, J., Yogyakarta, S., & Id, R. C. (2012). Hubungan Antara *Body Image* Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh Di Yogyakarta.
- Ross, S.E., Niebling, B.C., Heckert, T.M. (2008). *Sources of stress among college students*. College Student Journal, 33(2), 312-317.
- Safaria, Triantoro & Nofrans Eka Saputra. (2012). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Santrock, J.W. (2008). *Life span-development*. (11th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Sembiring, K. A., & Mustikasari, M. (2024). Tingkat Kecemasan, Perilaku *Self-Harm*, Dan Mekanisme Koping Mahasiswa Yang Menjalani *Objective Structured Clinical Examination (OSCE)*. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 8(3), 156. <https://doi.org/10.32419/jppni.v8i3.523>
- Setiawati, R., (2023). Dinamika Strategi Koping Pada Wanita Dewasa Awal Penyintas *Deliberate Self Harm Dengan Riwayat Adverse Childhood Experiences*. Skripsi. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Soleman, A., & Mt, S. T. (2011). Analisis Beban Kerja Ditinjau Dari Faktor Usia Dengan Pendekatan *Recommended Weight Limit* (Studi Kasus Mahasiswa Unpatti Poka). *Agustus*, 05(2).
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. CV Alfabeta.
- Susanto, D., Jailani, Ms., & Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, U. (2023). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah. In *Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*.
- Valencia, J., & Sinambela, F. C. (2021). *The Relationship Between Self-Harm Behavior, Personality, and Parental Separation: A Systematic Literature Review*. *Proceedings of the International Conference on Psychological Studies (ICPSYCHE 2020)*, 530 (Icpsyche 2020), 10–16.
- Yuliandhani, Z., Zakaria, H., & Theresa, R. M. (2020). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Perilaku *Nonsuicidal Self-Injury (Nssi)* Pada Remaja Putri. In *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi* (Vol. 4, Issue 2).