

Contents lists available at

**Journal of Innovative Counseling : Theory, Research & Practice**

ISSN: 2548-1738 (Print) ISSN: 2580-7153 (Electronic)

Journal homepage: [https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling](https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling)

## Gambaran Gaya Koping (Coping Style) Pada Pelaku Melukai Diri (Self Injuri)

Agung Nugraha<sup>1</sup>, Gian Sugiana Sugara<sup>2</sup>, Fanny Nurhanifa<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

### Article Info

#### Article history:

Received Nov 20<sup>th</sup>, 2023

Revised Dec 27<sup>th</sup>, 2023

Accepted Jan 22<sup>th</sup>, 2023

#### Keyword:

*Gaya Koping  
Penghindaran  
Melukai Diri*

### ABSTRACT

*This study aims to determine the type of coping style used by the perpetrator of self-harm. The research method used in this study is a qualitative approach with a case study research design. The main data source was obtained through one adolescent perpetrator of self-harm as a resource person and supporting data was obtained through three informants. Data collection technique*

*The data collection technique uses an online interview process due to the influence of the covid-19 pandemic situation. The results showed that the type of coping style used by self-injurers is avoidance coping. Avoidance coping is used by self-injurers as a form of ignoring the problem by doing other activities, namely self-harm to overcome the emotional impact.*



© 2023 The Authors. Published by Department of Guidance and Counseling.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

### Corresponding Author:

Agung Nugraha.

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

[Agung.nugraha@umtas.ac.id](mailto:Agung.nugraha@umtas.ac.id)

## Introduction

Kehidupan manusia tidak akan selamanya berjalan lurus tanpa hambatan, penuh dengan keceriaan, ketenangan dan kebahagiaan. Melainkan dalam prosesnya manusia seringkali harus menghadapi berbagai persoalan, rintangan dan permasalahan dalam hidupnya.

Konflik dan masalah yang terjadi pada individu menyebabkan munculnya ketidakseimbangan psikologis dan perubahan mekanisme emosi. Hampir sebagian besar manifestasi perilaku individu di pengaruhi oleh emosi yang dirasakan. Hal ini sesuai dengan pendapat Utomo & Tatik (2015) bahwa emosi sangat berpengaruh dalam kehidupan manusia dan emosi juga mempunyai pengaruh yang besar terhadap tingkah laku, kepribadian serta kesehatan seseorang. Emosi dapat dibedakan menjadi dua bagian, yakni emosi positif dan emosi negatif.

Emosi yang terkendali menyebabkan seseorang mampu berpikir secara baik serta melihat persoalan secara objektif (Walgito, 2004).

Lain hal nya apabila tidak mampu mengendalikan emosi secara baik akan berdampak terhadap berbagai macam perilaku negatif. Kostiuk & Gregory (2002) menambahkan kurangnya kemampuan untuk mengatur emosi dapat menimbulkan emosional yang rusak, salah identifikasi dan emosi yang salah arah, sehingga menghambat kemampuan untuk berfungsi secara adaptif dan tepat.

Menurut Maidah (2013) ketidakmampuan dalam menyelesaikan masalah menyebabkan timbulnya distress yang dapat menimbulkan emosi negatif atau afek negatif. Kurniawaty (2012) menegaskan bahwa tidak semua orang dapat mengolah perasaan ini, perasaan distress yang ditimbulkan akibat tekanan yang dialami dari dalam dan luar dirinya.

Stres yang berdampak terhadap emosi negatif dan tidak terkendali dapat membuat individu melakukan perilaku yang dapat merugikan diri sendiri, seperti mengkonsumsi narkoba, minum-minuman beralkohol, penyimpangan sosial, melukai diri sendiri (self injury) dan perilaku-perilaku negatif lainnya (Khalifah, 2019).

Nock (2010) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa self injury merupakan penghancuran tubuh dengan sengaja tanpa adanya niat untuk bunuh diri. Adapun menurut Klonsky & Jennifer (2007) self injury adalah perilaku dimana seseorang sengaja melukai tubuhnya sendiri bukan bertujuan untuk bunuh diri melainkan hanya untuk melampiaskan emosi-emosi yang menyakitkan. Sutton (2005) menyatakan perilaku melukai diri (self injury) merupakan strategi perlindungan diri yang membantu mengurangi sakit psikologis untuk mendapatkan kembali keseimbangan emosional (Dalam Wibisono, 2016).

Fenomena siswa yang melakukan self injury pun ditemukan pada salah satu Sekolah Menengah Pertama (SMP) Kota Tasikmalaya, hal ini diketahui berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui observasi dan wawancara tidak terstruktur dengan guru BK di sekolah tersebut. Lebih lanjut beliau menjelaskan bahwa beberapa orang siswa pelaku self injury berjenis kelamin perempuan dan mengaku seringkali menyakiti bahkan membuat luka pada tubuhnya ketika menghadapi masalah yang terjadi.

Siswa yang duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP) termasuk kedalam kategori remaja awal. Putro (2017) menjelaskan beberapa ciri pada masa remaja awal yakni tidak stabil keadaannya, lebih emosional, mempunyai banyak masalah, masa yang kritis, mulai tertarik kepada lawan jenis, muncul rasa kurang percaya diri, gelisah dan suka menyendiri. Ciri tersebut dipengaruhi oleh proses menuju kematangan fisik dan mental serta upaya menunaikan tugas-tugas perkembangan. Menurut Patterson & McCubbin (1987) tugas perkembangan yang mesti ditunaikan oleh remaja menimbulkan serangkaian stress dan ketegangan.

Sehingga self injury dijadikan sebagai upaya penghayatan untuk menguasai emosional akibat hadirnya peristiwa tidak menyenangkan.

Menurut Shofia (2018) self injury merupakan bentuk dari mekanisme pertahanan diri yang digunakan seseorang untuk mengatasi rasa sakit secara emosional dan memuaskan keinginan untuk menghukum diri sendiri dengan membuat luka pada tubuhnya. Wang, et.al (2020) menjelaskan bentuk umum dari perilaku melukai diri yakni menyayat, memukul, membakar, membenturkan dan mencakar yang ditujukan pada bagian tubuh diri sendiri. Dengan melakukan perilaku semacam itu diduga akan mengembalikan keseimbangan emosi dan mengurangi distress pada pelaku.

Salah satu faktor yang memiliki catatan yang terbukti dalam mengurangi stress di dalam kehidupan, fungsi fisik dan psikologis adalah gaya koping (Beasley, 2003). Compas (1987) mendefinisikan gaya koping (coping style) sebagai metode koping yang menggolongkan reaksi individu terhadap stres, baik dalam situasi yang berbeda atau dari waktu ke waktu dalam situasi tertentu. Gaya koping mencerminkan kecenderungan untuk merespons dengan cara tertentu ketika dihadapkan dengan serangkaian keadaan (Compas, 1987).

Perilaku koping seringkali di kategorikan menjadi dua bentuk yakni perilaku adaptif dan maladaptif berdasarkan efek dari perilaku koping bagi kesejahteraan individu (Sornberger, 2013). Upaya koping yang bermanfaat bagi kesejahteraan seseorang dianggap adaptif, sedangkan upaya koping yang dapat melukai individu atau menurunkan kesejahteraannya secara keseluruhan dianggap maladaptive (Sornberger et.al, 2013). Terdapat lima cara perilaku koping secara adaptif menurut Gongcalves et.al (2018) yakni menyusun strategi (strategizing), mencari bantuan (help seeking), mencari kenyamanan (comfort seeking), dorongan diri (self encouragement) dan komitmen (commitment). Lebih lanjut Gongcalves et.al (2018) mengemukakan enam cara yang termasuk ke dalam koping maladaptif yaitu kebingungan (confusion), pelarian (escape), menyembunyikan (concealment), mengasihani (self-pity), perenungan (rumination) dan projection.

Berdasarkan fenomena self injury dan urgensi mengenai gaya koping yang telah dipaparkan mengarahkan kebutuhan penelitian untuk lebih mengeksplor dan eksposisi data lapangan yang mengkaji lebih dalam mengenai gaya koping pada pelaku self injury sehingga dapat memfasilitasi gaya koping secara adaptif yang diperlukan di remaja. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Frydenberg & Ramon (1991) pendidik dapat membantu proses koping remaja dengan memahami dan menanggapi kebutuhan siswa. Kebutuhan tersebut disajikan dalam bentuk layanan bimbingan dan konseling. Menurut Yusuf & Juntika (2014) bimbingan dan konseling sebagai komponen pendidikan merupakan pemberian layanan bantuan kepada individu dalam upaya mengembangkan potensi diri atau tugas-tugas perkembangannya (developmental tasks) secara optimal. Program bimbingan dan konseling di sekolah meliputi layanan dasar, layanan responsif, perencanaan individual dan dukungan sistem (Yusuf, 2017). Tujuan utama layanan

bimbingan dan konseling di sekolah yakni memberikan dukungan pada pencapaian kematangan kepribadian, keterampilan sosial, kemampuan akademik dan bermuara pada terbentuknya kematangan karir individual yang diharapkan dapat bermanfaat di masa yang akan datang (Bhakti, 2015).

Berdasarkan pemaparan diatas dapat memberikan gambaran bahwa layanan bimbingan dan konseling disekolah sangat diperlukan bagi siswa yang masih memerlukan pengarahan. Menurut Yusuf (2017) siswa adalah seorang individu yang sedang berada dalam proses berkembang kearah kematangan atau kemandirian, untuk mencapai kematangan tersebut siswa memerlukan bimbingan karena mereka masih kurang memiliki pemahaman atau wawasan tentang dirinya dan lingkungannya juga pengalaman dalam menentukan arah kehidupannya. Dalam hal ini layanan bimbingan dan konseling disekolah memiliki peran penting untuk menghindari faktor yang akan menghambat proses belajar dan perkembangan siswa.

Mencermati hal tersebut, konselor sekolah perlu menyusun layanan yang tepat dan dibutuhkan oleh siswa. Layanan ini bersifat responsif. Menurut Yusuf (2017) layanan responsif merupakan pemberian bantuan kepada siswa yang memiliki kebutuhan dan masalah yang memerlukan pertolongan dengan segera. Salah satu layanan responsif yang dirasa sesuai untuk upaya pengentasan masalah siswa yakni dengan diberikannya bantuan melalui layanan konseling. Yusuf & Juntika (2014) menjelaskan konseling merupakan bentuk hubungan yang bersifat membantu, yakni sebagai upaya untuk membantu orang lain agar tumbuh kearah yang dipilihnya sendiri, mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya dan mampu menghadapi krisis-krisis yang dialami dalam kehidupannya. Layanan konseling sangat di perlukan di sekolah agar siswa dapat terbantu untuk mencapai kematangan dan mengembangkan potensi diri. Melihat akibat dari kurangnya kemampuan siswa dalam mengekspresikan emosi negatif yang berdampak pada tindakan salah suai yakni perilaku melukai diri (self injury), maka penelitian ini di fokuskan mencermati gaya koping pelaku self injury. Berdasarkan paparan tersebut diperlukan penelitian secara empiris mengenai Gambaran Gaya koping (coping style) pada Pelaku Melukai Diri (self injury).

Perilaku Melukai Diri (self injury)

### 1. Definisi Self Injury

Pada sejumlah kajian ilmiah umumnya para peneliti mendefinisikan self injury sebagai bentuk perilaku melukai diri sendiri secara sengaja. Klonsky & Jennifer (2007) menuturkan terdapat istilah lain yang telah digunakan dan merujuk pada perilaku self injury, diantaranya non-suicidal self injury, deliberate self injury, deliberate self harm dan self mutilation. Nock (2010) mendefinisikan self injury sebagai bentuk penghacuran tubuh secara langsung dan sengaja tanpa adanya niat yang bisa diamati untuk mati. Definisi tersebut sesuai dengan pendapat American Psychiatric Association (APA, 2013) yang mengemukakan self injury mengacu pada penghancuran tubuh secara langsung dan sengaja tanpa ada niat untuk mati. Adapun

menurut Klonsky (2007) self injury merupakan bentuk penghacuran tubuh yang disengaja tanpa niat bunuh diri dan untuk tujuan yang tidak disetujui secara sosial.

### 2. Bentuk Self Injury

Menurut Klonsky & Jennifer (2007) area tubuh yang paling mungkin terluka adalah lengan, diikuti tangan, pergelangan tangan, paha dan perut. Nock (2010) menjelaskan bentuk perilaku ini bervariasi dimulai dari skala ringan (frekuensi dan tingkat keparahan ringan), skala sedang (frekuensi sering, parah dan memerlukan Self

Injury Temporary Relief Shame/ grief Emotional

Suffering Emotional Overload Panic perhatian medis) dan skala tinggi (frekuensi tinggi, menyebabkan cedera parah dan menyebabkan gangguan). Hal serupa diungkapkan oleh Simeon & Eric (2001) didalam buku yang berjudul Self Injurious Behaviors Assesment and Treatment dan disajikan dalam bentuk tabel mengenai klasifikasi perilaku self injury yang memiliki empat kategori yakni strootip, mayor, kompulsif dan impulsif.

Tabel 2.1  
Klasifikasi Perilaku *Self Injury*

No	Kategori	Perilaku	Bentuk Kerusakan
1	Streotip	Membenturkan kepala, memukul diri sendiri, mencabut atau menggaruk kulit, menggigit diri sendiri dan mencabut rambut	Parah bahkan mengancam nyawa
2	Mayor	Castration, mencukil mata dan limb amputation	Berat dan ancaman bagi hidup
3	Kompulsif	Mencabut rambut dan menggigit kuku	Ringan hingga sedang
4	Impulsif	Menyayat kulit, membakar kulit dan memukul diri sendiri	Ringan hingga sedang

### 3. Kriteria Self Injury

Pada pembahasan beberapa literatur, self injury seringkali termasuk sebagai kriteria dalam gangguan mental diantaranya borderline personality disorder (BPD), bipolar disorder, kecemasan (anxiety), depresi, eating disorder dan penyalahgunaan zat. Namun Buelens et.al (2019) menyatakan pada tahun 2013 DSM-V mengakui non-suicidal self injury (NSSI) sebagai fenomena klinis yang berbeda dan membuat panggilan untuk penelitian yang lebih sistematis dengan memasukkan non-suicidal self injury disorder (NSSI-D) sebagai kondisi yang memerlukan penelitian lebih lanjut.

### 4. Faktor Penyebab Self Injury

Terdapat beberapa faktor penyebab seseorang melakukan self injury yang dikemukakan oleh para ahli diantaranya Duffy (2009) mengungkapkan tiga factor penyebab utama dari perilaku melukai diri (self injury) yaitu masalah biologis (biological problems), masalah kesehatan mental (mental health problems) dan factor lain seperti mengalami kekerasan dimasa kanak-kanak, mengalami post traumatic stress disorder, bullying, rendahnya harga diri (self esteem), mengalami kebingungan orientasi seksual dan hanya memiliki orang tua tunggal. Hal tersebut serupa dengan penjelasan Cha & Nock (2011) pada penelitiannya bahwa faktor penyebab self injury meliputi faktor biologis, faktor psikologis dan faktor lingkungan.

### 5. Karakteristik Psikologis Pelaku Self Injury

Menurut Klonsky & Jennifer (2007) individu yang melukai diri sendiri lebih cenderung menunjukkan karakteristik psikologis tertentu. Karakteristik yang dikemukakan tersebut terbagi kedalam tiga kategori, yakni :

#### a. Emosi Negatif (negative emotionality)

Pelaku self injury mengalami emosi negatif yang lebih sering dan intens dalam kehidupan sehari-hari dibandingkan dengan individu yang tidak melukai diri sendiri. Telah di temukan penilaian yang tinggi pada pengukuran temperamen negatif, disregulasi emosi, depresi dan kecemasan pada perilaku self injury.

b. Keterampilan Emosi yang Kurang (deficits in emotion skills) Perilaku melukai diri menunjukkan kesulitan dengan kesadaran, mengingat pengalaman yang terjadi dan mengekspresikan emosi mereka. Studi menemukan bahwa melukai diri sendiri lebih mungkin mengalami periode disosiasi selama pengalaman emosi terganggu. Selain itu, pelaku melukai diri sendiri cenderung mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi atau memahami emosi mereka sehingga menjadi kurang sadar. Akhirnya, pelaku self injury lebih cenderung mengalami kesulitan mengekspresikan emosi mereka.

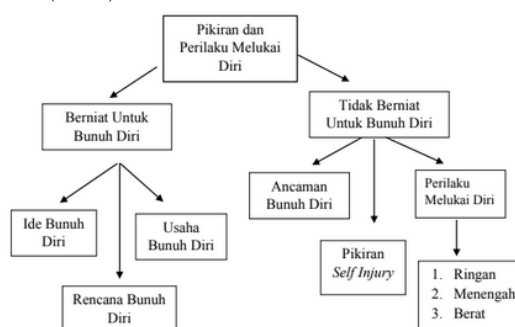
#### c. Kemunduran Diri (self derogation)

Perilaku melukai diri sangat rentan terhadap kritik diri, mengalami kemarahan atau ketidaksukaan yang diarahkan kepada diri sendiri. Pukulan diri dan kemarahan yang diarahkan kepada diri sendiri seringkali dikaitkan sebagai motivasi untuk melukai diri sendiri. Menurut Klonsky & Jennifer (2007) individu yang memiliki emosi negative dan menghina diri sendiri berisiko tinggi untuk melukai diri sendiri..

### 6. Dampak Self Injury

Maraknya seseorang melakukan self injury disebabkan mekanisme pembebasan emosional negatif ini bekerja dan menyebabkan kecanduan. Selaras dengan pendapat Alderman (1997) bahwa self injury merupakan mekanisme koping yang tidak baik namun banyak orang yang melakukannya karena mekanisme tersebut menjadi cara yang efektif bekerja dan bahkan menyebabkan kecanduan. Namun Kurniawaty (2012) menjelaskan self injury hanya menyebabkan pembebasan yang bersifat sementara dan tidak mengatasi akar permasalahan sehingga seseorang yang pernah

melakukannya akan memiliki kecenderungan untuk mengulangnya dengan peningkatan frekuensi. Hal tersebut jika dibiarkan maka akan berdampak terhadap peristiwa-peristiwa yang membahayakan bahkan berujung kematian. Saputra (2019) mengungkapkan meskipun berbeda dengan bunuh diri, self injury memiliki dampak negatif yaitu dapat menyebabkan kematian jika tidak ditangani dengan penanganan yang tepat. Self injury dapat membahayakan diri yang kemudian pada akhirnya mengarah pada ide bunuh diri bahkan pada perilaku bunuh diri terutama ketika individu tersebut sedang dalam keadaan sendiri. Berikut adalah bagan yang mengklasifikasikan pikiran dan perilaku untuk melakukan self injury menurut Nock (2010) :



Menurut Romas (2010) bagan tersebut memperlihatkan bahwa individu yang berpikir dan berperilaku self injury mempunyai dua kemungkinan yaitu keinginan untuk bunuh diri dan tindakan hanya sekedar menyakiti diri sendiri. Nock (2010) mengemukakan fenomena bunuh diri dapat diklasifikasikan menjadi tiga tipe, yakni ide bunuh diri mengacu pada pemikiran untuk membunuh diri sendiri, rencana bunuh diri mengacu pada pertimbangan dengan menggunakan metode tertentu untuk membunuh diri sendiri dan upaya bunuh diri mengacu pada keterlibatan dalam perilaku yang berpotensi melukai diri sendiri di mana ada niat untuk mati. Sedangkan fenomena tidak berniat bunuh diri diklasifikasikan menjadi tiga tipe, yakni ancaman

bunuh diri mengacu pada perilaku di mana individu membuat orang lain percaya bahwa mereka berniat untuk mati dari perilaku mereka ketika mereka benar-benar tidak memiliki niat untuk melakukannya.

## B. Konsep Gaya Koping (Coping Style)

### 1. Definisi Gaya Koping

Lazarus & Folkman (1984) mendefinisikan koping sebagai upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan eksternal atau internal tertentu yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya individu tersebut. Dalam definisi yang dikemukakan di atas, Lazarus & Folkman (1984) menjelaskan beberapa keterbatasan yang dimiliki yakni, berorientasi kepada proses dibandingkan berorientasi pada sifat, menyiratkan perbedaan antara mengatasi dan perilaku adaptif otomatis dengan membatasi mengatasi tuntutan yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya seseorang, mendefinisikan koping sebagai upaya untuk mengelola memungkinkan koping memasukkan apa pun yang dilakukan atau dipikirkan orang tersebut meskipun seberapa baik atau buruk kerjanya dan yang terakhir penggunaan kata kelola menghindari persamaan koping dengan penguasaan, mengelola dapat mencakup meminimalkan, menghindari, menoleransi dan menerima kondisi stres serta upaya untuk menguasai lingkungan.

### 2. Bentuk Koping

Lin & Farn (2010) menganggap tidak semua perilaku koping efektif, perilaku koping yang baik dapat mengurangi kerusakan yang disebabkan oleh stres, namun perilaku koping yang tidak tepat dapat meningkatkan stres dan perilaku koping yang buruk memiliki pengaruh yang tidak menguntungkan pada pikiran dan tubuh. Perilaku koping seringkali di kategorikan menjadi dua bentuk yakni perilaku adaptif dan maladaptif berdasarkan efek dari perilaku koping bagi kesejahteraan individu (Sornberger et.al, 2013).

#### a. Adaptive Coping

Menurut Sornberger et.al (2013) koping adaptif merupakan upaya koping yang bermanfaat bagi kesejahteraan seseorang. Terdapat lima cara perilaku koping secara adaptif menurut Gongcalves et.al (2018) yakni menyusun strategi

(strategizing), mencari bantuan (help seeking), mencari kenyamanan (comfort seeking), dorongan diri (self encouragement) dan komitmen (commitment).

#### b. Maladaptive Coping

Menurut Sornberger et.al (2013) koping maladaptif merupakan upaya koping yang dapat melukai individu atau menurunkan kesejahteraannya secara keseluruhan. Gongcalves et.al (2018) mengemukakan enam cara yang termasuk ke dalam perilaku koping maladaptif yaitu kebingungan (confusion), pelarian (escape), menyembunyikan (concealment), mengasihani diri (self-pity), perenungan (rumination) dan projection koping maladaptif yaitu kebingungan (confusion), pelarian (escape), menyembunyikan (concealment), mengasihani diri (self-pity), perenungan (rumination) dan projection.

### 3. Faktor Yang Mempengaruhi Gaya Koping.

Pada sejumlah literatur penelitian mengenai gaya koping, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi yakni :

#### a. Keadaan Emosional

Menurut Hoffner & Haefner (1993) karakteristik dari keadaan emosional yang dialami seseorang dapat mempengaruhi bentuk koping yang dipilih atau disukai. Selain itu menurut Kessler et.al (1985) pilihan gaya koping seseorang dipengaruhi pula oleh penilaian seseorang terhadap terhadap situasi tersebut.

#### b. Kepribadian

Gomez et.al (1999) mengemukakan faktor kepribadian dapat mempengaruhi bentuk gaya koping. Terdapat lima faktor kepribadian yang dikemukakan oleh McCrae & Costa (2003) yakni neuroticism (gangguan emosional), extraversion (karakter yang mudah diperlihatkan contohnya penuh semangat, antusias, ramah dan komunikatif), conscientiousness (sifat yang lebih mendengarkan kata hati), agreeableness (sifat yang menyenangkan) dan openness (keterbukaan).

#### C. Intervensi dalam Menangani Perilaku Melukai Diri.

Salah satu cara yang dilakukan untuk menjadi solusi permasalahan perilaku melukai diri adalah diberikannya bantuan melalui layanan konseling. Menurut Yusuf & Juntika (2014) konseling merupakan bentuk hubungan yang bersifat membantu, yakni sebagai upaya untuk membantu orang lain agar tumbuh kearah yang dipilihnya sendiri, mampu memecahkan masalah yang dihadapinya dan mampu menghadapi krisis-krisis yang dialami dalam kehidupannya. Terdapat beberapa model konseling dan terapi yang diasumsikan efektif untuk mereduksi perilaku melukai diri diantaranya :

##### 1. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Menurut Ulum, dkk (2019) pelaku self injury memiliki tingkat harga diri (self esteem) yang rendah ditandai dengan kurangnya rasa percaya diri, malu atau minder saat berada di lingkungan sosial, memiliki perasaan mudah putus asa, ragu-ragu dalam mengambil keputusan dan kurang bisa memahami kelemahan dan kelebihan yang dimiliki serta kurang mampu menerima kekurangan yang dimiliki. Beliau (Ulum, dkk, 2019) menambahkan bimbingan dan konseling disekolah memiliki peranan yang penting dalam meningkatkan pemahaman tentang self esteem pada siswa dan salah satu cara meningkatkan harga diri siswa dengan menerapkan layanan konseling REBT.

##### 2. Konseling Psikoanalisis

Psikoanalisis diciptakan oleh Sigmund Freud dimana Freud percaya bahwa manusia memiliki alam sadar (semua hal yang kita temui dalam realita) dan alam tidak sadar (berkaitan dengan hal-hal yang mengandung kecemasan atau ketidaknyamanan (Audhia, 2019)). Menurut teori ini kepribadian manusia tersusun secara struktural dan dinamis, struktur kepribadian itu terbagi menjadi tiga sistem, yakni id, ego dan super ego. Audhia (2019) menjelaskan Id adalah dorongan menuju keinginan pribadi bersifat warisan genetik dan sudah ada sejak lahir, ego adalah pengontrol utama kesadaran, menyediakan pemikiran dan perencanaan yang realistis serta logis yang akan sanggup meredam hasrat-hasrat irasional yang dilakukan id, sedangkan super ego yakni mempersentasikan suara hati dan beroperasi berdasarkan prinsip mekanisme moral. Singkatnya, id sistem kerjanya hanya prinsip kesenangan, ego yang bertugas menjembatani dan superego dimana prinsip kerjanya berpacuan pada moral (Audhia, 2019).

##### 3. Psychodynamic Therapy

Pendekatan konseling ini dianggap efektif dalam mengurangi perilaku melukai diri. Pada beberapa literatur di laporkan bahwa pendekatan ini dirancang untuk mengobati borderline personality disorder, namun penanganan untuk self injury lebih sering dilakukan dan menjadi target untuk dijadikan sebagai model intervensi. Hal ini sesuai dengan pendapat Nock (2010) dalam penelitiannya bahwa intervensi yang tepat untuk perilaku melukai diri salah satunya adalah psychodynamic therapy. Menurut Klonsky & Jennifer (2007) unsur-unsur terapi psikodinamik yang umum yakni memproses hubungan masa lalu, membangun hubungan interpersonal positif yang baru, meningkatkan kesadaran dan pengaruh emosional serta berfokus pada pengembangan diri individu.

#### 4. Cognitive Behavior Therapy (CBT)

dan Dialectical Behavior Therapy (DBT) Intervensi yang paling umum digunakan untuk self injury adalah cognitive behavior therapy (CBT) (Cha & Nock, 2011). Menurut Townsend (2001) analisis terbaru telah mengidentifikasi bahwa pendekatan konseling CBT efektif dalam mengurangi perilaku yang melukai diri. Lebih lanjut Cha & Nock (2011) menjelaskan bahwa bagian dari CBT yang biasa digunakan untuk menghentikan self injury adalah dialectical behavior therapy (DBT) yang pada awalnya dirancang untuk mengobati BPD dan perilaku bunuh diri. Menurut Klonsky & Jennifer (2007) model konseling DBT adalah intervensi yang telah menerima pengakuan efektivitasnya dalam mengurangi perilaku parasuicide, diantaranya self injury.

## Method

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain penelitian studi kasus (case study). Menurut Creswell (2016) penelitian kualitatif merupakan metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna. Hal tersebut serupa dengan pendapat Sugara (2018) bahwa pendekatan kualitatif menekankan pada eksplorasi secara spesifik mengenai suatu fenomena sehingga peneliti memahami secara mendalam mengenai fenomena tersebut.

Jenis penelitian studi kasus pada penelitian ini yakni studi kasus tunggal. Menurut Yin (2015 ; Dalam Hamzah, 2020) penelitian studi kasus tunggal (single case study) merupakan penelitian yang menempatkan kasus sebagai fokus penelitian. Terdapat beberapa alasan digunakannya studi kasus tunggal dalam penelitian diantaranya, kasus yang dipilih mampu menjadi bukti dari teori yang telah dibangun, kasus yang dipilih merupakan kasus yang unik dan kasus yang dipilih bersifat longitudinal yaitu terjadi dalam dua atau lebih pada waktu yang berlainan dengan maksud membuktikan terjadinya perubahan kasus akibat berjalannya waktu. Menurut Hamzah (2020) hanya kasus yang khusus dan unik, spesifik dan memiliki pola (terdapat unsur sengaja dilakukan atau bukan sesuatu yang lumrah) yang layak di teliti menggunakan metode studi kasus.

Menurut hamzah (2020) dalam mendesain penelitian studi kasus harus memiliki beberapa komponen diantaranya unit-unit analisis. Unit analisis berkaitan dengan masalah penentuan yang dimaksud dengan kasus dalam penelitian (Hamzah, 2020). Maidah (2013) menjelaskan unit analisis merupakan prosedur pengambilan sampel yang di dalamnya mencakup sampling dan satuan kajian. Berkaitan dengan sampling, pada penelitian ini teknik pengambilan sampel yang di gunakan yakni purposive sampling yaitu sampling bertujuan.

Dalam penelitian ini yang menjadi unit analisis adalah gaya koping. Sedangkan yang menjadi sub unit analisis adalah remaja pelaku melukai diri yang merupakan narasumber dalam penelitian.

Tabel 3.1  
Unit Analisis

Unit Analisis	Sub Unit Analisis	Aspek yang diungkap	Sumber Informasi	
			Responden	Informan
Gaya Koping	Pelaku Melukai Diri	Perilaku Melukai Diri :		
		1. Situasi	✓	
		2. Sensasi	✓	
		3. Upaya Pencegahan	✓	
		4. Keterlibatan Orang Lain	✓	
		Gaya Koping :		
		1. Reaksi terhadap masalah	✓	

		2. Pola menghadapi masalah	✓	
		3. Keyakinan mengenai gaya koping	✓	
		4. Alasan melakukan gaya koping	✓	
		Latar Belakang		
		1. Hubungan dengan Keluarga	✓	✓
		2. Hubungan dengan Teman Sebaya	✓	✓
		3. Hubungan dengan Lingkungan Sosial	✓	✓
		Kondisi Psikologis		
		1. Penilaian Diri	✓	
		2. Ekspresi Emosional	✓	

Berdasarkan pada fokus kajian penelitian yakni menungkap gambaran gayakoping pada perilaku melukai diri maka narasumber yang diambil pada penelitian ini adalah satu orang remaja perempuan pelaku melukai diri (self injury) yang berstatus sebagai pelajar di sekolah menengah atas (SMA) di salah satu sekolah yang berada di Kota Tasikmalaya. Informasi data lainnya yang diperoleh juga berasal dari informan yang membantu memberikan informasi terkait fokus kajian penelitian yang berhubungan dengan narasumber yang akan diteliti. Informan yang dipilih berjumlah tiga orang yakni seseorang yang memiliki hubungan kedekatan dengan narasumber dan mengenal dekat narasumber. Data yang diperoleh melalui informan sebagai data pendukung berkenaan dengan kondisi narasumber sebenarnya tanpa melebih-lebihkan atau mengurangi sehingga mampu memperkuat keabsahan data.

#### Prosedur Pengumpulan Data

##### 1. Observasi

Proses observasi dilakukan sebelum proses wawancara, saat proses wawancara maupun setelah proses wawancara. Hal-hal yang diamati oleh peneliti dalam kehidupan narasumber penelitian antara lain :

- a). Gambaran Fisik Narasumber
- b). Gambaran Umum Lokasi Tempat Tinggal Narasumber.
- c). Gambaran Umum Lokasi Sekolah Narasumber.

##### 2. Wawancara (Interview)

Prosedur pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan wawancara terstruktur yaitu pewawancara menyusun dan mempersiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis yang akan diajukan kepada narasumber.

Sebelum proses wawancara dilakukan, peneliti menyusun terlebih dahulu pedoman wawancara yang digunakan sebagai panduan untuk menentukan jalannya proses tanya jawab yang telah ditetapkan. Pedoman wawancara dibuat dengan tujuan agar proses tanya jawab yang dilakukan terarah serta mendapatkan informasi secara runtut dan akurat.

#### Analisis Data

Menurut Creswell (2016) analisis data di dalam penelitian kualitatif berlangsung bersamaan dengan bagian-bagian lain dari pengembangan penelitian kualitatif, yaitu pengumpulan data dan penulisan hasil temuan. Adapun menurut Miles & Huberman (1992 ; Dalam Hamzah, 2020) analisis data kualitatif adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data hasil wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi dengan mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari serta membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami.

#### Uji Keabsahan Data.

##### 1. Validitas dan Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2016) uji keabsahan data dalam penelitian seringkali ditekankan pada uji validitas dan reliabilitas. Menurut Gibbs (2007 ; Dalam Creswell, 2006) validitas kualitatif merupakan upaya pemeriksaan terhadap akurasi hasil penelitian dengan menerapkan prosedur-prosedur tertentu. Validitas menurut Creswell (2016) merupakan salah



satu kekuatan penelitian kualitatif dan didasarkan pada penentuan apakah temuan yang didapat akurat dari sudut pandang peneliti dan pembaca. Dalam penelitian kualitatif, suatu data dapat dinyatakan valid apabila tidak ada perbedaan antara yang dilaporkan peneliti dengan apa yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti (Sugiyono, 2012).

Adapun reliabilitas menurut Hamzah (2020) merupakan kehandalan desain penelitian yaitu kemampuan menunjukkan bahwa desain penelitian yang dilakukan diprediksi akan mendapatkan hasil yang sama pada waktu yang berbeda. Sementara reliabilitas kualitatif menurut Gibbs (2007 ; Dalam Creswell, 2006) mengindikasikan bahwa pendekatan yang digunakan peneliti konsisten jika diterapkan oleh peneliti lain dalam penelitian yang berbeda, berikut beberapa prosedur reliabilitas kualitatif, yakni :

- 1) Mengecek kembali hasil transkrip untuk memastikan bahwa hasil transkrip tersebut tidak berisi kesalahan yang jelas selama proses.
- 2) Memastikan kembali tidak ada definisi dan makna yang mengambang mengenai kode-kode selama proses koding. Hal ini dapat dilakukan dengan terus membandingkan data tentang kode dengan menulis memo tentang definisinya.

## 2. Uji Kredibilitas Data

Uji kredibilitas data merupakan salah satu bagian yang termasuk dalam menguji keabsahan data. Sugiyono (2016) mengemukakan uji kredibilitas data merupakan kepercayaan terhadap data hasil penelitian kualitatif yang dilakukan dengan memperpanjang pengamatan, peningkatan ketekunan dalam penelitian, triangulasi, diskusi dengan teman sejawat, analisis dengan kasus negatif dan membercheck. Adapun uji kredibilitas data yang dilakukan pada penelitian ini diantaranya :

- 1) Perpanjangan pengamatan dilakukan dengan wawancara narasumber mengenai fokus penelitian berjumlah tiga kali. Hal ini dilakukan untuk memperoleh kepastian data dan kedalaman makna.
- 2) Melakukan pengamatan secara lebih cermat dengan cara mengecek kembali susunan data yang telah disajikan. Hal ini dilakukan untuk meminimalisir kesalahan makna dan memberikan deskripsi data yang akurat.
- 3) Triangulasi data dengan cara mewawancarai beberapa sumber lainnya untuk memperoleh informasi akurat.
- 4) Diskusi dengan teman sejawat mengenai materi yang sesuai dengan focus penelitian.

### Proses Penelitian.

Proses penelitian seharusnya berjalan sesuai dengan prosedur rencana pelaksanaan, namun tidak menutup kemungkinan hambatan dalam pelaksanaan penelitian pasti ada. Meskipun secara keseluruhan penelitian berjalan dengan lancar, namun terdapat beberapa faktor yang menghambat berjalannya proses penelitian yakni sebagai berikut:

- 1) Pada awalnya jumlah pelaku melukai diri yang ditemukan secara keseluruhan berjumlah enam orang remaja dan pelaku melukai diri yang akan di jadikan sebagai narasumber penelitian berjumlah tiga orang remaja, namun karena ada beberapa kendala yang terjadi maka yang menjadi narasumber dalam penelitian ini hanya satu orang pelaku.
- 2) Narasumber tidak mengizinkan untuk mewawancarai orang tua, saudara kandung serta kerabat dekatnya.
- 3) Sulitnya mengatur waktu untuk mewawancarai narasumber dan informan disebabkan aktivitas yang sedang narasumber dan informan jalani, sehingga peneliti harus menunggu narasumber dan informan untuk bersedia melakukan proses wawancara.
- 4) Keadaan pandemi covid-19 yang mengharuskan masyarakat untuk berjaga jarak/social distancing sehingga seluruh area pendidikan menetapkan proses pembelajaran menggunakan sistem online. Berdasarkan hal tersebut menyulitkan peneliti untuk melakukan proses wawancara dan observasi secara langsung kepada narasumber dikarenakan narasumber sedang berada didaerah asalnya dalam waktu yang cukup lama. Berdasarkan hal tersebut, peneliti harus pandai mengatasi beberapa hambatan yang terjadi agar penelitian mencapai tujuan yang ingin dicapai yakni mengetahui gambaran gaya koping pada narasumber penelitian.

## Results and Discussions

Bagaimana Gambaran Perilaku Melukai Diri?

### a. Riwayat Pertama Kali Melukai Diri

Nd memulai melukai diri sendiri pada awal bulan Agustus/September tahun 2019, pada saat Nd ber-usia 14 tahun tepatnya saat duduk di bangku kelas IX SMP.

Ide yang muncul pada pikiran Nd ketika memulai tindakan melukai diri yakni saat dirinya sedang mandi pada malam hari, kemudian munculah keinginan untuk mencengkram tangannya dengan keras hingga mengeluarkan darah. Ide tersebut muncul disebabkan Nd melihat sekaligus mencontoh metode yang dilakukan dari beberapa orang teman yang menjadi pelaku melukai diri. Selain itu narasumber mendapatkan kiriman sebuah foto yang berasal dari salah satu pesan grup fans girl band nya di whatsapp.

Foto tersebut menunjukkan sebuah luka sayatan pada pergelangan tangan kanan tepatnya pada sisi kanan dekat nadi dengan aliran darah yang cukup banyak. Gambar pada foto tersebut dijadikannya model saat pertama kali melakukan tindakan melukai diri.

#### b. situasi Melukai Diri.

Dalam meluncurkan aksinya, narasumber mencari tempat yang paling aman baginya. Nd tidak pernah melukai diri saat berada dirumah bersama orangtuanya. Sebaliknya, Nd kerap kali melukai diri saat berada di asrama yakni saat sedang berada di kamar mandi atau di kamar tidurnya pada saat malam hari tanpa ada orang yang melihatnya.

Pada saat yang sama pula terkadang Nd mampu melamun dengan waktu berjam-jam sebelum memulai melukai diri lalu kemudian meluapkan perasaannya dengan menangis. Ketika terpikirkan untuk bertindak melukai diri maka Nd akan melakukannya tanpa membutuhkan waktu yang lama.

#### c. Metode Melukai Diri.

Bentuk melukai diri yang dilakukan Nd termasuk ke dalam kategori impulsif yakni menyayat-nyayat kulit (self cutting) pada pergelangan tangan dan paha menggunakan jarum peniti dengan skala ringan. Cara tersebut adalah cara yang umum dilakukan oleh pelaku melukai diri. Sebetulnya rasa sakit akibat bagian tubuh yang dilukai cenderung Nd rasakan. Namun karena Nd merasa mati rasa dalam artian tidak merasakan apa-apa pada tubuh dan emosinya maka Nd merasa senang saat melukainya karena sensasi dari rasa sakit itulah yang ingin Nd dapatkan.

Namun seringkali Nd merasa bahwa bagian tubuh yang Nd lukai tidak memunculkan kepuasan yang diinginkan, jika hal tersebut terjadi maka Nd akan menyiramkan air pada bagian luka nya.

#### d. Intensitas Melukai Diri

Intensitas narasumber dalam tindakan melukai diri yakni dalam waktu satu minggu yang dilakukan hingga dua kali atau tidak dilakukannya sama sekali. "Yaa... lumayan lah, kan biasanya kan keringnya seminggu berarti seminggu dua kali bisa, lebih juga bisa. atau engga seminggu engga ngelakuin juga bisa, jadi gimana situasinya" (A-W1-Sit : 041020).

#### e. Sensasi Ketika Melukai Diri

Pikiran keinginan untuk melukai diri bagi Nd adalah dorongan yang menenangkan. Selain itu memikirkan tindakan nya pun membuat dirinya merasa tenang. Sebelum tindakan melukai diri dilakukan, perasaan yang muncul yakni kesal. Disaat yang sama Nd kerap kali menangis akibat masalah yang dihadapi. Dengan melukai diri, Nd mencari sensasi rasa yang dapat membangkitkan kesenangannya kembali. Ketenangan dan kesenangan adalah perasaan yang didapat oleh Nd setelah berhasil melukai diri. Perasaan tersebut menimbulkan seluruh tubuh Nd menjadi rileks serta mengembalikan suasana hati positif.

Berdasarkan efek yang dirasakannya itulah hingga saat ini Nd mengaku belum mampu untuk menghentikan perilaku melukai diri. Nd cenderung tidak memiliki cara yang lebih membantu dalam upaya menghentikan perilaku melukai diri. Karena kebiasaan melukai diri masih sulit untuk Nd kendalikan.

Setiap tindakan yang dilakukan akan memberikan dampak tertentu bagi pelakunya. Begitupun dengan perilaku melukai diri, selain menyebabkan luka yang parah pada kulit yang rusak, dampak yang terjadi menurut sejumlah penelitian dari perilaku ini yakni menimbulkan pemikiran dan percobaan mengakhiri hidup. Nd sebagai pelaku melukai diri pun terkadang timbul pemikiran untuk mengakhiri hidup. Pemikiran untuk bunuh diri muncul saat Nd duduk di bangku kelas VII SMP. Saat itu Nd belum adanya keberanian untuk melukai diri, masih merasakan emosi dan melampiaskan dengan cara yang wajar. Sehingga pikiran untuk bunuh diri itu pun kerap hadir saat dirinya merasa tertekan dan tidak mampu mengendalikan emosi.

#### Gambaran Perilaku Melukai Diri.

Berdasarkan hasil penelitian, tindakan melukai diri dilakukan oleh remaja perempuan berusia 14 tahun. Sesuai dengan pemaparan Nock (2010) bahwa usia dimulainya perilaku melukai diri ini secara konsisten terjadi antara 12 hingga 14 tahun. Gonzales & Linda (2013) menyebutkan perilaku NSSI (nonsuicidal self injury) sangat

memprihatinkan dikalangan remaja. Nock (2010) menjelaskan bahwa masa remaja adalah waktu yang berisiko tinggi untuk pikiran dan perilaku yang melukai diri sendiri. Adapun Borril et.al (2012) mengindikasikan bahwa perempuan lebih banyak melaporkan tindakan melukai diri. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Boguslawska et.al (2018) tindakan NSSI berulang ditemukan lebih umum pada perempuan dibandingkan laki-laki.

Terdapat beberapa bentuk metode dari perilaku melukai diri di mulai dari skala ringan, skala sedang hingga tinggi. Nock (2010) menjelaskan skala ringan ditandai dengan frekuensi dan tingkat keparahan ringan, skala sedang ditandai frekuensi yang sering, parah dan memerlukan perhatian medis serta skala tinggi ditandai dengan frekuensi tinggi, menyebabkan cedera parah dan menyebabkan gangguan. Klonsky (2007) menjelaskan bentuk umum dari self injury yakni memotong, membakar, mencakar, mengganggu penyembuhan luka, membuat ukiran kata-kata atau simbol pada kulit, membenturkan bagian-bagian tubuh dan menggoreskan jarum. Adapun hasil penelitian menunjukkan pelaku menggunakan metode melukai diri dengan cara menyayat bagian kulit pada pergelangan tangan hingga lengan. Menurut Simeon & Eric (2001) menyayat kulit termasuk kedalam kategori impulsif dengan bentuk kerusakan ringan hingga sedang. Klonsky & Jennifer (2007) menemukan area tubuh yang paling mungkin terluka adalah lengan, diikuti tangan, pergelangan tangan, paha dan perut.

Faktor penyebab dilakukannya tindakan melukai diri diantaranya terjadi akibat beberapa sebab. Kesulitan meregulasi emosi negatif dan tidak memiliki kemampuan dalam menanggulangi masalah merupakan hal dominan penyebab terjadinya tindakan melukai diri. Klonsky & Jennifer (2007) menyatakan pelaku self injury mengalami emosi negatif lebih intens dalam kehidupan sehari-hari. Akibat dari emosi negatif yang muncul tersebut seringkali pelaku melukai diri tidak mampu mengelola emosi dengan baik. Whithlock, Muehlenkamp & Eckenrode (2007) menjelaskan bahwa beberapa literatur menyebutkan faktor yang menyebabkan individu melakukan perilaku self injury adalah mekanisme pertahanan diri dalam strategi koping yang negatif disebabkan masalah keluarga, teman, sekolah dan masalah psikologis lainnya.

Individu yang melukai diri sendiri cenderung menderita berbagai gangguan suasana hati, termasuk depresi (Weaver et.al, 2019). Dalam penelitian yang dilakukan Erini et.al (2019) mengemukakan stres interpersonal, persepsi kritik dan penolakan sosial adalah pemicu umum tindakan melukai diri. Beberapa penelitian pun menunjukkan adanya hubungan positif antara kesepian dan tindakan melukai diri (Wang et.al, 2020). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kesepian mampu menjadi penyebab munculnya perilaku melukai diri. Selain itu faktor penyebab lainnya yang menjadi pemicu melukai diri yakni hubungan buruk dengan orang tua.

Gambaran Gaya Koping Pada Pelaku Melukai Diri.

Gaya koping menurut Zeidner & Endler (1993) merupakan strategi penanggulangan kebiasaan yang digunakan oleh individu tertentu pada berbagai situasi yang menyebabkan stres. Adapun menurut Beutler et.al (2011) gaya koping merupakan pola perilaku berulang yang menjadi ciri individu ketika menghadapi situasi baru atau bermasalah. Endler & Parker (1990) menjelaskan bahwa beberapa individu seringkali memiliki gaya koping atau pola tertentu dalam menanggapi situasi stres yang berbeda. Gaya koping yang digunakan tersebut berfungsi agar masalah yang dialami terhindar dari timbulnya efek tidak menyenangkan baginya. Jang et.al (2014) mengungkapkan strategi yang paling sering digunakan oleh individu tergantung pada tingkat perkembangannya, penilaian situasi stres dan gaya belajar merespon stres akibat keberhasilan pengalaman manajemen stres sebelumnya.

Berdasarkan pemaparan diatas, perilaku melukai diri merupakan salah satu upaya yang kerap kali digunakan oleh sejumlah individu dalam mengatasi rasa tertekan saat terjadinya masalah maupun peristiwa stres. Penelitian yang dilakukan Cawood & Steven (2011) menyatakan pada beberapa literatur menunjukkan bahwa individu menggunakan NSSI (nonsuicidal self injury) sebagai metode koping untuk mengatasi dampak yang menyakitkan.

Gambaran Latar Belakang Keluarga dan Sosial Pelaku Melukai Diri.

Keluarga sangat berperan penting dalam pembentukan karakter serta kepribadian anak, termasuk kebiasaan berperilaku. Terdapat peranan dan fungsi yang mesti ditunaikan dalam keluarga. Fungsi keluarga menurut Wang (2001) memiliki delapan dimensi yaitu kohesi keluarga, konflik keluarga, keterlibatan afektif, respon efektif, pemecahan masalah, komunikasi, independensi serta tanggung jawab peran. Menurut Ren (2018) penelitian sebelumnya menyatakan fungsi keluarga memiliki pengaruh pada masalah emosi dan perilaku individu, termasuk NSSI (nonsuicidal self injury). Ren (2018) menambahkan studi lain menunjukkan komunikasi keluarga yang buruk merupakan karakteristik individu dengan NSSI (nonsuicidal self injury).

Adapun lingkungan sosial bagi individu merupakan sarana untuk berekspresi, sarana belajar dan mempelajari suatu hal, serta mengembangkan kemampuan. Namun lain hal dengan pelaku melukai diri, umumnya sebagian besar pelaku cenderung lebih menarik diri dari lingkungan sosial. Turner et.al (2016) menemukan individu dengan perilaku

melukai diri dapat mengalami kualitas hubungan teman sebaya yang lebih buruk termasuk interaksi dengan teman sebaya yang lebih jarang serta kurang memuaskan. Selain itu menghasilkan kesulitan dalam membentuk dan mempertahankan hubungan dengan teman sebaya yang positif (Turner et.al, 2016).

#### **Implikasi Layanan Konseling Untuk Meningkatkan Gaya Koping Pada Pelaku Melukai Diri.**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis gaya koping yang digunakan pelaku melukai diri yakni koping penghindaran (avoidance coping). Oleh karena itu dibutuhkan pendekatan konseling untuk menumbuhkan gaya koping secara adaptif. Diantara intervensi yang digunakan beberapa peneliti untuk meningkatkan perilaku koping adaptif yakni peer group counselling (Krenke, 2004). Konseling kelompok dengan dukungan teman sebaya ini menurut Krenke (2004) efektif dalam membantu remaja menangani kesulitan sebelum masalah yang lebih serius berkembang. Pendekatan peer group counselling ini juga dapat mendorong remaja untuk berperan aktif dalam menangani masalah (Krenke, 2004).

Pendekatan lain yang terbukti efektif dalam mengubah gaya koping negatif yakni terapi kognitif (cognitive therapy). Didalam penelitian yang dilakukan Wang et.al (2020) menemukan bahwa cognitive therapy mampu dijadikan sebagai intervensi pencegahan perilaku melukai diri pada remaja dan meningkatkan gaya koping positif. Menurut Wan et.al (2020) terapi kognitif berguna untuk mengubah gaya koping negatif serta memiliki efektifitas meningkatkan strategi koping adaptif.

Selanjutnya model konseling yang dinyatakan efektif untuk mereduksi perilaku melukai diri yakni cognitive behaviour therapy (CBT). Townsend (2001) mengungkapkan analisis terbaru telah mengidentifikasi pendekatan konseling CBT efektif dalam mengurangi perilaku yang melukai diri. Menurut Rusmana (2017) cognitive behavior therapy (CBT) merupakan pendekatan terapi yang dipengaruhi pendekatan cognitive therapy dan behavior therapy. Rusmana (2017) mengungkapkan CBT merupakan perpaduan dua pendekatan dalam psikoterapi yaitu cognitive therapy dan behavior therapy.

Adapun bagian dari model konseling CBT yang terbukti efektif dalam mengurangi intensitas melukai diri yakni dialectical behavior therapy (DBT). Borrill et.al (2013) menyatakan terapi kognitif perilaku yang diusulkan untuk penanggulangan self injury yakni dialectical behaviour therapy. Menurut Klonsky & Jennifer (2007) model konseling DBT adalah intervensi yang telah menerima pengakuan efektivitasnya dalam mengurangi perilaku parasuicide, diantaranya self injury. Cha & Nock (2011) menjelaskan DBT bertujuan untuk mencapai keseimbangan antara memvalidasi kebutuhan menekan untuk mengurangi tekanan dan mengubah perilaku disfungsi (seperti NSSI). Teknik intervensi pada model konseling DBT melibatkan pengajaran mindfulness yang mengacu pada fokus tidak menghakimi pada pikiran dan perasaan saat ini, meningkatkan toleransi tekanan dan meningkatkan keterampilan regulasi emosi (Cha & Nock, 2011).

Rancangan Kurikulum Layanan Untuk Meningkatkan Layanan Gaya Koping Pada Pelaku Melukai Diri.

Strategi layanan yang dirasa sesuai untuk meningkatkan gaya koping pada pelaku melukai diri yakni pemberian layanan responsif. Menurut Yusuf (2017) layanan responsif merupakan pemberian bantuan kepada peserta didik yang memiliki kebutuhan dan masalah dengan segera. Tujuan diberikannya layanan responsif ini agar individu dapat memenuhi kebutuhannya, mengatasi masalah yang dialaminya serta membantu individu yang memiliki hambatan dan kegagalan dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya (Yusuf, 2017). Adapun diantara strategi layanan yang dirancang untuk meningkatkan gaya koping pada pelaku melukai diri dalam penelitian ini yakni :

1. Konseling Individual Pemberian layanan konseling individual ini ditujukan untuk membantu individu yang mengalami hambatan dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya dan dibantu untuk menemukan solusi dalam upaya mengatasi masalah yang dialaminya (Yusuf, 2017). Berikut adalah rancangan layanan konseling individu dengan pendekatan konseling cognitive behavior therapy (CBT).
2. Konseling Kelompok Rusmana (2017) menjelaskan konseling kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan dalam suasana kelompok. Menurut Natawidjaja (1987) konseling kelompok bersifat preventif (pencegahan) serta bersifat remediation (penyembuhan). Berikut adalah rancangan layanan konseling dalam setting kelompok dengan pendekatan konseling cognitive behavior therapy (CBT).

## Conclusions

Perilaku melukai diri merupakan tindakan membuat luka pada bagian tubuh diri sendiri secara sengaja untuk melepaskan emosi negatif akibat rasa tertekan saat terjadi masalah. Sedangkan gaya koping merupakan upaya penanggulangan rasa tertekan yang disukai individu ketika menghadapi peristiwa stres dengan metode perilaku tertentu secara berulang dan konsisten, sesuai dengan nilai-nilai pribadi serta tujuan. Terdapat dua macam bentuk koping, yakni koping adaptif dan koping maladaptif. Koping adaptif merupakan koping yang bermanfaat bagi individu, sedangkan koping maladaptif merupakan koping yang dapat melukai individu. Berdasarkan hal itu perilaku melukai diri termasuk kedalam metode koping penghindaran (avoidance coping).

Koping penghindaran adalah salah satu jenis gaya koping yang digunakan untuk menghindari masalah dengan melakukan aktivitas lain yang dapat meredakan emosional negatif. Pendekatan konseling yang seringkali digunakan untuk mereduksi perilaku melukai diri yakni cognitive behaviour therapy (CBT) dan dialectical behaviour therapy (DBT). Kedua pendekatan tersebut dinyatakan mampu menurunkan keinginan untuk melukai diri dan menghasilkan kebiasaan perilaku koping adaptif.

## Acknowledgments

## References

- Alderman, T. (1997). *The Scarred Soul : Understanding & Ending Self-Inflicted Violence*. Oakland, CA : New Harbinger.
- Beasley, M. (2001). *Resilience In Response To Life Stress: The Effects Of Coping Style And Cognitive Hardiness on The Psychological Health of Mature Age Students* (Doctoral dissertation, University of Tasmania)
- Compas, B. E. (1987). Coping With Stress During Childhood and Adolescence. *Psychological Bulletin*. 101(3)
- Cha & Nock. (2011). Nonsuicidal Self Injury. *Encyclopedia of Adolescence*, Volume 3.
- Frydenberg, E. (1991). Adolescent Coping Styles and Strategies: Is There Functional and Dysfunctional Coping. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*. 1, 35-42.
- Goncalves, T., Lemos, M. S., & Canário, C. (2019). Adaptation And Validation Of A Measure of Students' Adaptive And Maladaptive Ways of Coping With Academic Problems. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 37(6), 782-796
- Konopka, G. (1980). Coping With The Stresses and Strains Of Adolescence. *Social Development Issues*. 4(3).
- Khalifah, Sayyidah. (2019). *Dinamika Self Harm Pada Remaja*. Skripsi UIN SUNAN AMPEL Surabaya : Tidak diterbitkan.
- Kurniawaty, Ria. (2012). *DINAMIKA PSIKOLOGIS PELAKU SELF-INJURY (STUDI KASUS PADA WANITA DEWASA AWAL)*. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*. 1(1).
- Klonsky, E. D., & Jennifer (2007). *Self Injury: A Research Review For The Practioner*. Wiley Interscience.
- Nock, Matthew. K. (2010). *Self Injury*. Department of Psychology, Harvard University.
- Patterson, J. M., & McCubbin, H. I. (1987). Adolescent Coping Style and Behaviors: Conceptualization and Measurement. *Journal of Adolescence*. 10(2).
- Putro, Khamim Zarkasih. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*. (17)1.
- Saputra, Dinar. dkk. (2019). Penerapan Art Therapy Untuk Mengurangi Perilaku Menyakiti Diri Sendiri (Self-Injurious Behavior) Pada Dewasa Muda yang Mengalami Distress Psikologis. *INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi*. 10(1).
- Sornberger, M. J., Smith, N. G., Toste, J. R., & Heath, N. L. (2013). Nonsuicidal Self- Injury, Coping Strategies and Sexual Orientation. *Journal of Clinical Psychology*. 69(6).
- Simeon & Eric. (2001). *Self Injurious Behaviors Assesment and Treatment*. American Psychiatric Publishing, Inc : Washington, DC.
- Utomo & Tatik. (2015). Kebermaknaan Hidup, Kestabilan Emosi dan Depresi. *Jurnal Psikologi Indonesia*. 4(03).
- Walgito, B. (2004). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi.
- Yusuf, & Juntika Nurihsan. (2014). *Landasan Bimbingan & Konseling*. Remaja Rosdakarya : Bandung.
- Yusuf, Syamsu. (2017). *Bimbingan & Konseling Perkembangan : Suatu Perkembangan Komprehensif*. Refika Aditama : Bandung.