

LEMBAR PENGESAHAN PENELITIAN MANDIRI

Penelitian dengan judul:

COPING STRES PADA MANTAN PELAKU *SELF-INJURY*

Peneliti:

1. Fatchiah Kertamuda
2. Andini Retnosari
3. Purwaningsih
4. Retno Dwi Lestari
5. Wahyu Lestari

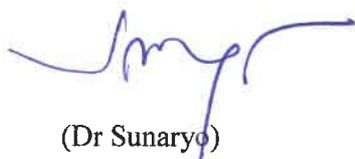
Biaya penelitian : Rp. 1.500.000,-

Telah disahkan oleh Direktur Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat dan diketahui oleh Dekan Fakultas Falsafah dan Peradaban Universitas Paramadina, pada:

Jakarta, 16 November 2019

Yang mensahkan dan mengetahui:

Direktur LPPM



(Dr Sunaryo)

Dekan Fakultas Falsafah dan Peradaban



(Tia Rahmania, MPsi)



COPING STRESS PADA MANTAN PELAKU SELF INJURY

Disusun Oleh :

Fatchiah Kertamuda

Andini Retnosari

Purwaningsih

Retno Dwi Lestari

Wahyu Lestari

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS FALSAFAH DAN PERADABAN
UNIVERSITAS PARAMADINA
JAKARTA
2019**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam dan memahami bagaimana mekanisme *coping stress* pada mantan pelaku *self injury*, khususnya pasca subjek tidak lagi melakukan perilaku *self injury* tersebut. Subyek penelitian adalah seorang wanita berusia 26 tahun, inisial M, yang pernah melakukan perilaku *self injury* selama 5 tahun dari kelas 3 SMP hingga memasuki semester awal perkuliahan. Namun kini M telah berhenti melakukan perilaku *self injury*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa subjek menggunakan mekanisme *problem focused coping* dan *emotion focused coping* dalam menghadapi masalah. Subjek menggunakan *problem focused coping* yang berbentuk *planful problem solving*, *confrontative coping*, dan *seeking social support*. Disamping itu, subjek juga menggunakan *emotion focused coping* yang berbentuk *positive reappraisal*, *accepting responsibility*, *self controlling*, *distancing*, dan *escape avoidance*. Subjek cenderung menggunakan mekanisme *problem focused coping* pada masalah yang berhubungan dengan kuliah dan pekerjaan serta mekanisme *emotion focused coping* terhadap masalah yang berkaitan dengan hubungan interpersonal. Pasca subjek tidak lagi melakukan perilaku *self injury*, subjek cenderung lebih banyak menggunakan mekanisme *emotion focused coping* dibandingkan *problem focused coping*.

Kata Kunci : *Coping Stress*, *Self Injury*, Dewasa Awal

Daftar Pustaka : 5 buku, 9 jurnal (2011 – 2019), 4 *website*



COPING STRESS PADA MANTAN PELAKU SELF INJURY

Disusun Oleh :

Fatchiah Kertamuda

Andini Retnosari

Purwaningsih

Retno Dwi Lestari

Wahyu Lestari

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS FALSAFAH DAN PERADABAN
UNIVERSITAS PARAMADINA
JAKARTA
2019**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam dan memahami bagaimana mekanisme *coping stress* pada mantan pelaku *self injury*, khususnya pasca subjek tidak lagi melakukan perilaku *self injury* tersebut. Subyek penelitian adalah seorang wanita berusia 26 tahun, inisial M, yang pernah melakukan perilaku *self injury* selama 5 tahun dari kelas 3 SMP hingga memasuki semester awal perkuliahan. Namun kini M telah berhenti melakukan perilaku *self injury*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa subjek menggunakan mekanisme *problem focused coping* dan *emotion focused coping* dalam menghadapi masalah. Subjek menggunakan *problem focused coping* yang berbentuk *planful problem solving*, *confrontative coping*, dan *seeking social support*. Disamping itu, subjek juga menggunakan *emotion focused coping* yang berbentuk *positive reappraisal*, *accepting responsibility*, *self controlling*, *distancing*, dan *escape avoidance*. Subjek cenderung menggunakan mekanisme *problem focused coping* pada masalah yang berhubungan dengan kuliah dan pekerjaan serta mekanisme *emotion focused coping* terhadap masalah yang berkaitan dengan hubungan interpersonal. Pasca subjek tidak lagi melakukan perilaku *self injury*, subjek cenderung lebih banyak menggunakan mekanisme *emotion focused coping* dibandingkan *problem focused coping*.

Kata Kunci : *Coping Stress*, *Self Injury*, Dewasa Awal
Daftar Pustaka : 5 buku, 9 jurnal (2011 – 2019), 4 *website*

ABSTRACT

This study aims to dig deeper and understand how the coping stress mechanism in former perpetrators of self injury, especially after the subject no longer performs the behavior of self injury. The subject of the study was a 26-year-old woman, initial M, who had done self-injury behavior for 5 years from grade 3 junior high school until entering the early semester. Now, M has stopped doing self-injury behavior. This study uses qualitative research methods with a case study approach. The results of this study indicate that the subject uses the mechanism of problem focused coping and emotion focused coping in dealing with problems. Subjects used problem focused coping in the form of planful problem solving, confrontative coping, and seeking social support. In addition, subjects also used emotion focused coping in the form of positive reappraisal, accepting responsibility, self controlling, distancing, and escape avoidance. Subjects tend to use the problem focused coping mechanism on problems related to college and work as well as the emotion focused coping mechanism on problems related to interpersonal relationships. After the subject no longer performs self-injury behavior, the subject tends to use more emotion focused coping mechanisms than problem focused coping.

Keywords: Coping Stress, Self Injury, Early Adults

Bibliography: 5 books, 9 journals (2011 - 2019), 4 websites

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Konteks Penelitian	1
1.2 Fokus Kajian Penelitian	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.1 Manfaat Praktis	8
1.5 Sistematika Penulisan	8
BAB II PERSPEKTIF TEORITIS DAN KAJIAN PUSTAKA	10
2.1 <i>Coping Stress</i>	10
2.1.1 Definisi <i>Coping Stress</i>	10
2.1.2 Strategi <i>Coping Stress</i>	11
2.1.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Coping Stress</i>	13
2.2 <i>Self Injury</i>	15
2.2.1 Definisi <i>Self Injury</i>	15
2.2.2 Bentuk Perilaku <i>Self Injury</i>	15
2.1.1 Faktor-Faktor Penyebab <i>Self Injury</i>	16
2.3 Dewasa Awal	18
2.3.1 Definisi Dewasa Awal	18
2.3.2 Ciri-Ciri Umum Masa Dewasa Awal	18
2.3.3 Tugas Perkembangan Masa Dewasa Awal	21
2.4 Kajian Pustaka	22

2.5	Pertanyaan Penelitian	24
BAB III	METODE PENELITIAN	25
3.1	Metode Pendekatan Masalah	25
3.2	Unit Analisis	26
3.2.1	Subjek Penelitian	26
3.2.2	Informan Penelitian	27
3.2.3	Lokasi Penelitian	30
3.2.4	Teknik Sampling	30
3.3	Metode Pengumpulan Data	30
3.3.1	Wawancara	31
3.3.2	Pedoman Wawancara	31
3.3.2.1	Awal (<i>Opening</i>)	31
3.3.2.2	Inti (<i>Body</i>)	32
3.3.2.3	Penutup (<i>Closing</i>)	33
3.3.3	Observasi	33
3.4	Teknik Analisis Data	34
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	36
4.1	Tahapan Penelitian	36
4.1.1	Tahapan Awal Penelitian	36
4.1.2	Tahapan Pelaksanaan Penelitian	36
4.2	Paparan data	38
4.2.1	Latar Belakang	38
4.2.1.1	Kegiatan Sehari-hari Subjek	38
4.2.1.2	Hubungan Subjek Dengan Anggota Keluarga	39
4.2.1.3	Latar Belakang dan Penyebab Melakukan <i>Self Injury</i>	41
4.2.1.4	Latar Belakang Berhenti Melakukan <i>Self Injury</i>	45
4.2.2	Gambaran <i>Problem Focused Coping</i> Pada Subjek	48
4.2.2.1	<i>Planful Problem Solving</i>	48

4.2.2.2	<i>Confrontative Coping</i>	48
4.2.2.3	<i>Seeking Social Support</i>	49
4.2.3	Gambaran <i>Emotion Focused Coping</i> Pada Subjek	51
4.2.3.1	<i>Positive Reappraisal</i>	51
4.2.3.2	<i>Accepting Responsibility</i>	52
4.2.3.3	<i>Self Controlling</i>	53
4.2.3.4	<i>Distancing</i>	54
4.2.3.5	<i>Escape Avoidance</i>	56
4.2.4	Hasil Observasi	57
4.3	Hasil Penelitian	57
4.4	Pembahasan Hasil Penelitian	61
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	65
5.1	Simpulan	65
5.2	Saran	66
	DAFTAR PUSTAKA	67
	LAMPIRAN	69

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Karakteristik subjek penelitian	27
Tabel 3.2	Karakteristik informan WB	28
Tabel 3.3	Karakteristik informan IL	29
Tabel 3.4	Karakteristik informan AJ	29
Tabel 4.1	Waktu pelaksanaan wawancara terhadap subjek dan informan	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Tabel Akumulasi Tema Wawancara Subjek	68
Lampiran 2	Tabel Akumulasi Tema Wawancara Informan	69
Lampiran 3	Format Tabel Kategorisasi dan <i>Coding</i> Tema Wawancara	70

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Konteks Penelitian

Pada tahun 2018, masyarakat Indonesia dikejutkan dengan sejumlah berita tentang 55 siswa SMP di Pekanbaru yang melukai tangannya sendiri dengan cara menyayat tangan menggunakan kaca atau barang tajam lainnya (liputan6.com, 2018). Dalam artikel berita tersebut diungkapkan bahwa remaja-remaja tersebut menyayat tangannya karena mengikuti *challenge* atau tantangan yang marak beredar di media sosial Instagram atau WhatsApp. Beberapa remaja lain mengakui alasan mereka menyayat tangan sebagai bentuk pelampiasan masalah pribadi, karena masalahnya tidak bisa dibicarakan dengan siapapun termasuk keluarganya. Dalam ilmu psikologi, perilaku para remaja ini dikenal sebagai perilaku melukai diri sendiri atau *self injurious behavior*.

Self injury menurut Klonsky dan Jenifer (dalam Kurniawaty, 2012) merupakan perilaku dimana seseorang sengaja melukai tubuhnya sendiri bukan bertujuan untuk bunuh diri melainkan hanya untuk melampiaskan emosi-emosi yang menyakitkan. *Self injury* biasa dilakukan sebagai bentuk dari pelampiasan atau penyaluran emosi yang terlalu menyakitkan untuk diungkapkan dengan kata-kata. Hal ini sesuai dengan pendapat Grantz (dalam Kurniawaty, 2012) perilaku *self injury* sering dilihat sebagai cara mengelola emosi dimana seseorang tidak tahu bagaimana mengekspresikan perasaan yang terlalu menyakitkan.

Penjelasan tentang definisi *self injury* di atas, sesuai dengan wawancara *pre-eliminatory* pada tanggal 05 Oktober 2019. Wawancara *pre-eliminatory* dilakukan terhadap M selaku subjek dalam penelitian ini yang merupakan mantan pelaku *self injury*. Subjek M adalah seorang wanita berusia 26 tahun yang pernah melakukan *self injury* selama 5 tahun dari kelas 3 SMP hingga memasuki semester awal perkuliahan. Selama kuliah, Subjek M berhenti dari perilaku *self injury* karena subjek tinggal di asrama bersama dengan tiga orang teman lainnya. Teman-teman subjek inilah yang akhirnya membantu subjek berhenti dari perilaku *self injury* dengan cara membuang semua alat tajam di sekitar subjek dan memberikan *support system* bagi subjek.

“Pertama kalinya itu aku cutting kan deg-degan gitu, takut, takut. Tapi aku ngerasain proses ketika mulai ngiris jarinya dan mulai mengeluarkan darah dan mulai merasakan sakitnya. Karena aku merasa rasa sakit hati aku tuh beralih ke situ. Gitu. Jadi sebenarnya peralihan aja sich. Rasa sakitnya sebenarnya masih ada cuma aku ga fokus ke situ. Jadi, misalnya dulu tuh gue marah banget ngeliat pacar gue jalan sama mantannya. Terus gue ga bilang. Terus di rumah gue cutting-cutting. Gue nikmatin semalaman sakit-sakitan sampe bleeding-bleeding berdarah-darah, terus besok paginya gue tetep jadi M yang ceria gitu. Manggil Eh sayang.. gitu ke pacar gue, biasa aja. Setiap abis cutting tuh gue ngerasa jiwa gue tuh putih gitu loh”.

Pada wawancara *pre-eliminary* di atas, menunjukkan bahwa Subjek M melakukan aksi *self injury* ini ketika dia sedang stres dengan masalah yang dihadapinya. Ketika melakukan *self injury*, Subjek M mengaku merasa puas dan menikmati rasa sakitnya, karena ketika ia merasakan sakit di tubuhnya, semua rasa sakit hati dan permasalahannya terbayarkan oleh rasa sakit akibat *self injury* ini. Subjek M pun merasa menjadi individu baru yang tidak mempunyai masalah sehabis dia melakukan *self injury* ini dan bisa menjadi M yang tetap ceria di depan pacar dan teman-temannya.

Perilaku *self injury* merupakan salah satu cara yang tidak sehat untuk mengatasi masalah, karena mekanisme ini hanya efektif bekerja menurunkan kecemasan pada pelakunya, tetapi tidak menyelesaikan masalah dan bahkan dapat menyebabkan kecanduan. Perilaku *self injury* hanya menyebabkan pembebasan dari masalah yang bersifat sementara dan tidak mengatasi akar permasalahan sehingga seseorang yang pernah melakukan *self injury* akan memiliki kecenderungan untuk mengulanginya kembali dengan peningkatan frekuensi.

Hal serupa juga diungkapkan oleh Subjek M dalam wawancara *pre-eliminary* pada tanggal 05 Oktober 2019.

“Terus proses gue cutting tuh berkembang. Pas awal gue masih pake gunting tuh di jari, trus selanjutnya itu gue udah berkembang dewasa SMA. Pas SMA ini, gue mulai explore alat dan kesedihan gue kan mulai banyak kan. Mulai kompleks, tentang orangtua juga, tentang sekolah juga kan sibuk, tentang pacar-pacaran juga, jadinya frekuensi gue untuk cutting itu lebih sering dan mulai explore banyak hal. Dari gunting itu gue beralih ke silet. Awal gue silet itu di sini sih (menunjukkan tangan) terus mulai keliatan-kliatan kan, gue tutup-tutupin pakai jaket gitu. Terus gue coba ke paha. Klo silet-silet gitu gue ga terlalu nyaman tuh sama silet soalnya sakit terus dari awal sampe akhir, tajam soalnya. Dodol ga (sambil tertawa). Akhirnya gue mulai nyari barang lain yaitu pecahan kaca.

Pecahan kaca itu kan awalnya gede, dia gendut, tapi ujungnya kecil kan, jadi dia ga berasa sakit, sakitnya itu pas udah kebuka gitu pas udah kliatan dagingnya”.

Wawancara *pre-eliminary* di atas menunjukkan bahwa ketika pertama kali Subjek M memulai melakukan *self injury*, subjek menggunakan gunting untuk melukai ujung jarinya. Namun, ketika Subjek M memasuki SMA dan memiliki lebih banyak permasalahan seperti permasalahan dengan orang tua, pacar, dan tugas sekolah yang menumpuk menyebabkan subjek mulai mencoba alat-alat lain untuk melakukan *self injury*. Alat-alat ini antara lain adalah silet dan kaca. Subjek M mengaku lebih nyaman menggunakan kaca sebagai alat untuk melakukan *self injury*. Selain itu, Subjek M juga mulai melakukan *self injury* tidak hanya terbatas di jari, tetapi juga di bagian tubuh lainnya seperti di tangan, kaki, dan paha. Intensitas Subjek M melukai tubuhnya pun semakin meningkat dengan semakin banyaknya permasalahan yang subjek hadapi.

Berdasarkan pernyataan Subjek M di atas, dapat terlihat jelas jika perilaku *self injury* yang Subjek M lakukan merupakan caranya dahulu untuk memecahkan masalah yang subjek alami. Konsep untuk menyelesaikan permasalahan ini disebut dengan mekanisme *coping stress*. Peneliti tertarik untuk memahami bagaimana mekanisme *coping stress* Subjek M setelah berhenti melakukan *self injury* dengan asumsi bahwa terdapat perubahan mekanisme *coping stress* dari yang awalnya dengan cara melukai diri sendiri menjadi beralih ke cara lain.

Menurut Lazarus & Folkman (dalam Putri & Kushartati, 2015), *coping* adalah usaha perubahan kognitif dan perilaku secara konstan untuk mengelola tuntutan eksternal dan/atau internal tertentu yang dinilai sebagai membebani atau melampaui sumber daya seseorang. Sementara itu, Perrew & Ganster (dalam Putri & Kushartati, 2015) mendefinisikan *coping stress* sebagai berbagai respon terhadap tekanan peristiwa kehidupan dengan cara mencegah, menghindari atau mengontrol distress emosional. Dari definisi yang diutarakan oleh Lazarus & Folkman dan Perrew & Ganster dapat disimpulkan bahwa *coping stress* merupakan proses individu yang berusaha untuk menangani dan menguasai situasi yang menekan, yang dinilai sebagai membebani atau melampaui sumber daya seseorang dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman.

Menurut Lazarus (dalam Putri & Kushartati, 2015), terdapat dua jenis mekanisme *coping stress*, yaitu *emotional focused coping* dan *problem focused coping*. *Emotional focused coping*, merupakan usaha mengatasi stres dengan cara mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang dianggap penuh tekanan. *Emotional focused coping* terbagi menjadi lima metode, yaitu: (1) *positive reappraisal* (memberi penilaian positif), (2) *accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab), (3) *self controlling* (pengendalian diri), (4) *distancing* (menjaga jarak), dan (5) *escape avoidance* (menghindarkan diri). Sementara itu, *problem focused coping* merupakan usaha mengatasi stres dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan. *Problem focused coping* terbagi menjadi tiga metode, yaitu: (1) *planful problem solving*, (2) *confrontative coping*, dan (3) *seeking social support*. Dari penjelasan mengenai dua mekanisme *coping stress* di atas, dapat disimpulkan jika Subjek M selama melakukan perilaku *self injury* menerapkan mekanisme *emotional focused coping* dengan metode menghindarkan diri (*escape avoidance*) melalui perilaku melukai diri sendiri.

Lazarus & Folkman (dalam Putri & Kushartati, 2015) mengatakan bahwa individu cenderung untuk menggunakan *problem focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurut individu tersebut dapat dikontrolnya. Sebaliknya, individu cenderung menggunakan *emotion focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurutnya sulit untuk dikontrol. Terkadang individu dapat menggunakan kedua mekanisme tersebut secara bersamaan, namun tidak semua mekanisme *coping stress* pasti digunakan oleh individu.

Terdapat hal yang menarik dari penelitian ini, yaitu terjadinya perubahan mekanisme *coping stress* pada subjek. Subjek M yang sudah berhenti melakukan *self injury*, harus mengganti mekanisme *coping stress*nya dari *emotional focused coping* dengan metode menghindarkan diri (*escape avoidance*) menjadi metode *coping stress* lain. Wawancara *pre-eliminatory* terhadap Subjek M pada tanggal 05 Oktober 2019 menjelaskan perubahan metode *coping stress* ini.

“Pas lagi sakau banget pengen cutting, gue lagi kuliah tuh. Nah gue lihat pacar gue lagi jalan sama cewek. Terus kan disitu gue kan kesel banget, kesel banget. Gue remas-

remas kertas, ga bisa tuh ilangin keselnya. Terus gue ke kamar mandi, tapi gue cuma diam doang karena gue ga bisa ngapa-ngapain karena semua benda tajam gue disingkirkan kan ya sama temen sekamar gue. Terus gue ke kamar mandi, di kamar mandi cuma duduk doang. Duduk sambil diam gitu doang. Diam-diam gemes mau ngapain dan sedih. Ada kali sekitar 15 menit gue di kamar mandi duduk diem. Pas udah tenang..tenang, baru deh tuh gue keluar. Jadi dulu tuh awal-awal copingnya gitu dulu. Pengganti gue cutting.”

Berdasarkan wawancara *pre-eliminatory* di atas, terlihat bahwa subjek mengalami perubahan metode *coping stress* di masa-masa awal subjek berhenti melakukan *self injury*. Mekanisme *coping stress* yang pada awalnya adalah *emotional focused coping* dengan metode menghindarkan diri (*escape avoidance*) melalui perilaku *self injury*, harus subjek ubah karena semua benda tajam yang biasa subjek gunakan untuk melukai diri sendiri telah dibuang oleh teman-teman satu kamar asramanya. Mekanisme *coping stress* yang pertama kali subjek lakukan adalah *emotional focused coping* dengan metode pengendalian diri (*self controlling*). Subjek melakukan metode *self controlling* dengan cara berdiam diri di kamar mandi. Selama di kamar mandi itu, subjek berusaha untuk mengatur emosi dan menenangkan dirinya. Proses ini berlangsung selama kurang lebih 15 menit. Perubahan metode *coping stress* dari menghindarkan diri (*escape avoidance*) menjadi pengendalian diri (*self controlling*) ini merupakan pengalaman pertama subjek mengganti metode *coping stress*nya semenjak berhenti melakukan *self injury*.

Wawancara *pre-eliminatory* terhadap Subjek M pada tanggal 05 Oktober 2019 juga mengungkap perubahan mekanisme *coping stress* subjek yang lain.

“Iya, jadi dulu gue tuh kalo ada pr banyak dari sekolah, pulangnye gue cutting tuh buat ngilangin stress, tapi ujung-ujungnya ya gue kerjain juga pr nya last minute gitu. Dodol yak (sambil tertawa). Tapi kalo sekarang mah kalo ada tugas kuliah banyak nih, gue mikirin oh hari ini gue harus ngerjain apa, besok apa, biar semua tugasnya selesai. Jadi gue manage waktunya.”

Berdasarkan wawancara *pre-eliminatory* di atas, terlihat bahwa sekarang ini subjek telah mengalami perubahan mekanisme *coping stress* dari yang awalnya menerapkan mekanisme

emotional focused coping dengan metode menghindarkan diri (*escape avoidance*) menjadi mekanisme *problem focused coping* dengan metode *planful problem solving*.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putri dan Kushartati (2015) tentang strategi *coping* pada mantan penganut aliran sesat, menyatakan bahwa subjek dalam penelitian tersebut menggunakan strategi *coping stress* untuk mengurangi tekanan yang mereka rasakan. Dalam menghadapi tekanan yang sama, diketahui subjek pada penelitian tersebut lebih menggunakan *emotional focused coping* dibandingkan menggunakan *problem focused coping*. Subjek menggunakan *emotional focused coping* yang berbentuk *distancing*, *escape avoidance*, *self-control*, *accepting responsibility*, *positive reappraisal*, dan *denial*. Disamping itu, *planfull problem solving* digunakan sebagai bentuk *problem-focused coping*. Proses *coping stress* pada subjek tersebut bervariasi dalam bentuknya dan dipengaruhi oleh faktor kesehatan fisik, keterampilan pemecahan masalah dan keterampilan sosial. Selain itu, peneliti tidak menemukan penelitian sebelumnya mengenai perubahan *coping stress* pada mantan pelaku *self injury*

Penelitian ini menjadi menarik, karena subjek yang merupakan mantan pelaku *self injury* harus melakukan perubahan pada mekanisme *coping stress* yang biasa subjek lakukan. Jika sebelumnya Subjek M melakukan mekanisme *coping stress* dengan metode *escape avoidance* melalui perilaku *self injury*, kini subjek yang telah berhenti melakukan *self injury* diharuskan mencari mekanisme *coping stress* yang lain. Selain itu, penelitian ini penting untuk dilakukan karena belum ada penelitian lain yang menggali tentang mekanisme *coping stress* pada mantan pelaku *self injury*. Penelitian tentang *self injury* yang ada sejauh ini membahas tentang mekanisme *coping stress*, regulasi emosi, atau terapi bagi pelaku *self injury*, namun masih sedikit penelitian yang membahas mantan pelaku *self injury*. Sedikitnya penelitian yang membahas mantan pelaku *self injury*, mungkin disebabkan karena banyak pelaku *self injury* yang menutupi perilakunya, sehingga sedikit pula informasi tentang mantan pelaku *self injury* ini. Oleh karena itulah, peneliti tertarik untuk menggali mekanisme *coping stress* Subjek M yang merupakan mantan pelaku *self injury*. Subjek dalam penelitian ini merupakan seorang wanita berusia 26 tahun yang pernah melakukan *self injury* selama 5 tahun dari kelas 3 SMP hingga semester awal perkuliahan, namun kini sudah berhenti melakukan perilaku *self injury*.

1.2 Fokus Kajian Penelitian

Lazarus & Folkman (dalam Putri & Kushartati, 2015) menyebutkan bahwa *coping stress* adalah usaha perubahan kognitif dan perilaku secara konstan untuk mengelola tuntutan eksternal dan/atau internal tertentu yang dinilai sebagai membebani atau melampaui sumber daya seseorang. *Coping stress* sering dimaknai sebagai upaya seseorang untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapinya. Terdapat dua mekanisme *coping stress* yaitu *coping stress* berfokus pada masalah (*problem focused coping*) dan *coping stress* berfokus pada emosi (*emotion focused coping*).

Subjek M pada penelitian ini adalah seorang wanita berusia 26 tahun yang pernah melakukan perilaku *self injury* selama 5 tahun dari kelas 3 SMP hingga memasuki semester awal perkuliahan, namun kini subjek telah berhenti melakukan perilaku *self injury* tersebut. Wawancara *pre-eliminatory* menunjukkan bahwa perilaku *self injury* yang subjek lakukan merupakan mekanisme *coping stress* atas permasalahan yang subjek alami. Subjek berusaha melupakan masalah dan emosi-emosi yang menyakitkan melalui perilaku *self injury* tersebut. Perilaku *self injury* ini merupakan bentuk dari mekanisme *emotion focused coping* dengan metode menghindarkan diri (*escape avoidance*).

Hal unik terjadi pada mekanisme *coping stress* subjek pasca tidak lagi melakukan perilaku *self injury*. Terdapat dua metode *coping stress* baru yang terungkap pada wawancara *pre-eliminatory*, pasca subjek tidak lagi melakukan perilaku *self injury*, yaitu pengendalian diri (*self controlling*) dan *planfull problem solving*. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan mekanisme *coping stress* pada subjek yang pada awalnya berupa mekanisme *emotion focused coping* menjadi *problem focused coping*.

Dalam penelitian ini, peneliti berfokus untuk menggali secara mendalam mekanisme *coping stress* subjek, baik mekanisme *problem focused coping* maupun *emotion focused coping*, pasca subjek tidak lagi melakukan perilaku *self injury*. Penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan, karena belum terdapat penelitian lain yang mengungkap bagaimana mekanisme *coping stress* pada mantan pelaku *self injury* khususnya pasca subjek tersebut tidak lagi melakukan perilaku *self injury*. Oleh karena itulah, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran *Coping Stress* Pada Mantan Pelaku *Self Injury*”.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *coping stress* pada mantan pelaku *self injury*, khususnya pasca subjek tidak lagi melakukan perilaku *self injury*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan di bidang psikologi klinis mengenai mekanisme *coping stress* pada mantan pelaku *self injury*. Selain itu penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi para psikolog untuk mengetahui mekanisme *coping stress* apa saja yang dapat diterapkan pada para pelaku *self injury* yang ingin berhenti dari kebiasaannya melukai diri sendiri. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti berikutnya untuk meneliti perihal mekanisme *coping stress* pada mantan pelaku *self injury*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru kepada psikolog dan terapis untuk menambah pengetahuan mengenai *coping stress* pada mantan pelaku *self injury*. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan kepada orang tua dan remaja mengenai mekanisme *coping stress* apa saja yang sehat dilakukan sehingga dapat terhindar dari perilaku *self injury*. Penelitian ini juga diharapkan dapat membantu para pelaku *self injury* dalam mengelola emosinya sehingga dapat memilih mekanisme *coping stress* yang sehat.

BAB II

PERSPEKTIF TEORITIS DAN KAJIAN PUSTAKA

2.1 *Coping Stress*

2.1.1 *Definisi Coping Stress*

Ketika manusia menghadapi masalah, mereka akan menerapkan mekanisme *coping stress* untuk menghadapi masalah tersebut. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Putri & Kushartati, 2015), *coping stress* adalah usaha perubahan kognitif dan perilaku secara konstan untuk mengelola tuntutan eksternal dan/atau internal tertentu yang dinilai sebagai membebani atau melampaui sumber daya seseorang. Sementara itu, Haber dan Runyon mendefinisikan *coping stress* sebagai semua bentuk perilaku dan pikiran baik negatif maupun positif yang dapat mengurangi kondisi yang membebani individu agar tidak menimbulkan stress (Maryam, 2017).

Hal yang hampir serupa juga dikemukakan oleh Perrewe dan Ganster yang mendefinisikan *coping stress* sebagai berbagai respon yang dilakukan manusia terhadap tekanan peristiwa kehidupan dengan cara mencegah, menghindari atau mengontrol distress emosional (Putri & Kushartati, 2015). Pearlin dan Scroler (dalam Yati, 2018) menambahkan bahwa *coping stress* berkaitan dengan bentuk-bentuk usaha yang dilakukan individu untuk melindungi diri dari tekanan-tekanan psikologis yang ditimbulkan pula oleh pengalaman sosial. Sehingga secara psikologis *coping stress* memberikan efek pada kekuatan (perasaan tentang konsep diri dan kehidupan), reaksi emosi, tingkat depresi atau kecemasan serta keseimbangan antara perasaan negatif dan positif.

Berdasarkan pengertian *coping stress* yang didefinisikan oleh Lazarus dan Folkman, Haber dan Runyon, Perrewe dan Ganster, serta Pearlin dan Scroler, maka dapat disimpulkan jika *coping stress* merupakan respon perilaku dan pikiran (kognitif) terhadap stres yang bertujuan untuk mengurangi atau mengatur tekanan-tekanan yang timbul baik dari diri pribadi maupun dari luar dirinya.

2.1.2 Strategi *Coping Stress*

Lazarus dan Folkman (dalam Maryam, 2017) secara umum membagi strategi *coping stress* menjadi dua macam, yaitu :

a. Strategi *coping stress* berfokus pada masalah (*problem focused coping*).

Strategi *coping stress* berfokus pada masalah adalah suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Individu akan cenderung menggunakan perilaku ini bila dirinya menilai masalah yang dihadapinya masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan. Perilaku *coping stress* yang berpusat pada masalah cenderung dilakukan jika individu merasa bahwa sesuatu yang konstruktif dapat dilakukan terhadap situasi tersebut atau ia yakin bahwa sumberdaya yang dimiliki dapat mengubah situasi.

Beberapa tipe strategi *coping* yang berfokus pada masalah adalah :

1) *Planful problem solving*

Planful problem solving merupakan strategi *coping stress* dengan cara melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan, diikuti dengan pendekatan analitis dalam menyelesaikan masalah. Contohnya, seseorang yang melakukan *planful problem solving* akan bekerja dengan penuh konsentrasi dan perencanaan yang cukup baik serta mau merubah gaya hidupnya agar masalah yang dihadapi secara berlahan-lahan dapat terselesaikan.

2) *Confrontative coping*

Confrontative coping merupakan strategi *coping stress* dengan cara bereaksi untuk mengubah keadaan yang dapat menggambarkan tingkat resiko yang harus diambil. Contohnya, seseorang yang melakukan *confrontative coping* akan menyelesaikan masalah dengan melakukan hal-hal yang bertentangan dengan aturan yang berlaku walaupun kadang kala mengalami resiko yang cukup besar.

3) *Seeking social support*

Seeking social support merupakan strategi *coping stress* dengan cara mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional. Contohnya, seseorang yang melakukan *seeking social support* akan selalu berusaha menyelesaikan masalah dengan cara mencari bantuan dari orang lain di luar keluarga seperti teman, tetangga, pengambil kebijakan dan profesional, bantuan tersebut bisa berbentuk fisik dan non fisik.

b. Strategi *coping stress* berfokus pada emosi (*emotional focused coping*).

Lazarus dan Folkman (dalam Maryam, 2017) mendefinisikan strategi *coping stress* berfokus pada emosi sebagai strategi *coping* dengan melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah *stressor* secara langsung. Perilaku *coping* yang berpusat pada emosi cenderung dilakukan bila individu merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut karena sumberdaya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi tersebut.

Beberapa tipe strategi *coping* berfokus pada emosi adalah :

1) *Positive reappraisal* (memberi penilaian positif)

Positive reappraisal merupakan strategi *coping stress* dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang religius. Contohnya, seseorang yang melakukan *positif reappraisal* akan selalu berpikir positif dan mengambil hikmahnya atas segala sesuatu yang terjadi dan tidak pernah menyalahkan orang lain serta bersyukur dengan apa yang masih dimilikinya.

2) *Accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab)

Accepting responsibility merupakan strategi *coping stress* dengan menumbuhkan kesadaran akan peran diri dalam permasalahan yang

dihadapi, dan berusaha mendudukkan segala sesuatu sebagaimana mestinya. Contohnya, seseorang yang melakukan *accepting responsibility* akan menerima segala sesuatu yang terjadi saat ini sebagaimana mestinya dan mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialaminya.

3) *Self controlling* (pengendalian diri)

Self controlling merupakan strategi *coping stress* dengan melakukan regulasi baik dalam perasaan maupun tindakan. Contohnya, seseorang yang melakukan *coping* ini untuk penyelesaian masalah akan selalu berpikir sebelum berbuat sesuatu dan menghindari untuk melakukan sesuatu tindakan secara tergesa-gesa.

4) *Distancing* (menjaga jarak)

Distancing merupakan strategi *coping stress* agar tidak terbelenggu oleh permasalahan. Contohnya, seseorang yang melakukan *coping* ini dalam penyelesaian masalah, terlihat dari sikapnya yang kurang peduli terhadap persoalan yang sedang dihadapi bahkan mencoba melupakannya seolah-olah tidak pernah terjadi apa-apa.

5) *Escape avoidance* (menghindarkan diri)

Escape avoidance merupakan strategi *coping stress* dengan menghindar dari masalah yang dihadapi. Contohnya, seseorang yang melakukan *coping* ini untuk penyelesaian masalah, terlihat dari sikapnya yang selalu menghindar dan bahkan seringkali melibatkan diri ke dalam perbuatan yang negatif seperti tidur terlalu lama, minum obat-obatan terlarang, dan tidak mau bersosialisasi dengan orang lain.

2.1.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi *Coping Stress*

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Putri & Kushartati, 2015) terdapat beberapa faktor yang memengaruhi strategi *coping stress*, yaitu :

a. Kesehatan fisik

Kesehatan merupakan hal yang penting, karena selama dalam usaha mengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.

b. Keterampilan memecahkan masalah

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

c. Keyakinan atau pandangan positif

Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*external locus of control*) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan *coping stress*.

d. Keterampilan sosial

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.

e. Dukungan sosial

Dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

f. Materi

Dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.

2.2 *Self Injury*

2.2.1 Definisi *Self Injury*

Beberapa istilah seringkali digunakan ketika menjelaskan tentang perilaku melukai diri sendiri, seperti *self injurious behavior*, *self harm*, *self hurt behavior*, *nonsuicidal self injurious behaviors* (NSSI), dan *self cutting behavior*. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan istilah *self injury* untuk menggambarkan perilaku melukai diri sendiri.

Self injury menurut Klonsky & Jennifer (dalam Kurniawaty, 2012) adalah suatu perilaku dimana seseorang sengaja melukai tubuhnya sendiri tetapi bukan bertujuan untuk bunuh diri melainkan hanya untuk melampiaskan emosi-emosi yang menyakitkan. Sementara itu DSM V (dalam DeAngelis, 2015) menyebutkan bahwa *self injury* sebagai gangguan baru yang membutuhkan penelitian lebih lanjut, yang diketahui sebagai simptom dari gangguan kepribadian borderline, yang ditandai dengan kecenderungan seperti ketidakstabilan emosi, hubungan yang tidak stabil, dan perasaan kesepian yang kronis. Hal yang serupa juga dijelaskan oleh *The International Society for Study Self Injury* (dalam Fitzgerald & Curtis, 2017) yang mendefinisikan *self injury* sebagai suatu perilaku menyakiti diri sendiri yang mengakibatkan kerusakan langsung pada jaringan tubuh, bukan sebagai sanksi sosial dan tanpa maksud untuk melakukan bunuh diri.

Berdasarkan pengertian *self injury* yang dikemukakan oleh Klonsky & Jennifer, DSM V, dan *The International Society for Study Self Injury* maka dapat disimpulkan bahwa *self injury* adalah perilaku melukai diri sendiri tanpa maksud untuk melakukan bunuh diri sebagai bentuk pelampiasan emosi yang ditandai dengan ciri ciri seperti ketidakstabilan emosi, hubungan yang tidak stabil, dan perasaan kesepian yang kronis pada penderitanya.

2.2.2 Bentuk Perilaku *Self Injury*

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Trepal dan Wester pada tahun 2007 (dalam Saputra, Satiadarma, & Subroto, 2019) beberapa bentuk perilaku *self injury* antara lain :

- a. Mengiris bagian tubuh atau *cutting*. Prevalensi terjadinya perilaku *cutting* ini adalah sebesar 73%.

- b. Mengelupasi luka atau *skin-picking*. Prevalensi terjadinya perilaku *skin-picking* ini adalah sebesar 14.9%.
- c. Menusuk bagian tubuh atau *pin pricking*. Prevalensi terjadinya perilaku *pin pricking* ini adalah sebesar 10.8%.
- d. Memukul diri sendiri atau *hitting self*. Prevalensi terjadinya perilaku *hitting self* ini adalah sebesar 9.5%.
- e. Membenturkan kepala atau *head banging*. Prevalensi terjadinya perilaku *head banging* ini adalah sebesar 6.8%.
- f. Menarik rambut atau *hair pulling*. Prevalensi terjadinya perilaku *hair pulling* ini adalah sebesar 5.4%.
- g. Menggigit bagian tubuh atau *bitting*. Prevalensi terjadinya perilaku *bitting* ini adalah sebesar 4.8%.
- h. Membakar bagian tubuh atau *burning*. Prevalensi terjadinya perilaku *burning* ini adalah 1.4%.
- i. Perilaku yang tidak termasuk ke dalam kategori manapun seperti menggaruk bagian tubuh atau *scratching*, penyalahgunaan obat-obatan, overdosis, gangguan makan, menggantung diri, bunuh diri, dan menderita kelaparan dengan sengaja. Prevalensi terjadinya perilaku ini adalah sebesar 2.7%.

2.2.3 Faktor-Faktor Penyebab *Self Injury*

Penelitian yang dilakukan oleh Brown & Plener pada tahun 2017 tentang perilaku *non-suicidal self injury* pada remaja menjelaskan tentang faktor-faktor yang memungkinkan remaja melakukan perilaku *self injury* (Brown & Plener, 2017), yaitu:

- a. Faktor demografis.

Self injury paling sering terjadi pada awal hingga pertengahan masa remaja dan biasanya berhenti pada usia dewasa muda. Masa remaja adalah fase rentan untuk terjadinya *self injury* karena peningkatan level impulsif dan reaktivitas emosional yang terjadi karena proses perkembangan otak. Selain usia, jenis kelamin perempuan berpeluang lebih besar untuk mengalami *self injury*. Remaja perempuan lebih cenderung melakukan *self injury* dengan melakukan

cutting, sementara itu memukul dinding menjadi metode yang paling umum untuk remaja laki-laki.

b. Faktor sosial.

Seseorang anak yang mengalami *bullying* lebih cenderung melakukan perilaku *self injury* ketika remaja dibandingkan dengan anak yang tidak mengalami *bullying*. Sebuah penelitian di Eropa yang melibatkan 12.068 responden remaja dari 11 negara menemukan *bullying* sangat terkait dengan perilaku *self injury*.

c. Media sosial.

Penggunaan internet dan media sosial telah menjadi daya tarik yang menyebabkan perilaku *self injury* meningkat dengan cepat di seluruh penjuru dunia. Terdapat 42 juta kali pencarian per tahun dengan menggunakan kata kunci *self injury*. Sementara itu, terdapat 100 video *youtube* teratas dengan konten perilaku *self injury* yang telah ditonton lebih dari dua juta kali. Dari video-video ini terdapat 90% video yang menunjukkan foto-foto perilaku *self injury* dan 28% video yang menampilkan aksi ketika melukai diri sendiri.

d. Trauma masa kecil.

Resiko untuk terlibat dalam perilaku *self injury* tampaknya meningkat oleh pengalaman traumatis masa kecil seperti pengabaian orang tua, kekerasan dalam rumah tangga, atau perebutan hak asuh. Namun, penelitian terbaru memberikan temuan yang lebih berbeda tentang pengalaman traumatis masa kecil, yaitu hanya pelecehan seksual yang berkaitan langsung dengan perilaku *self injury*.

2.3 Dewasa Awal

2.3.1 Definisi Dewasa Awal

Subjek pada penelitian ini adalah seorang wanita berusia 26 tahun yang pernah melakukan perilaku *self injury* selama 5 tahun dari kelas 3 SMP hingga memasuki semester awal perkuliahan, namun kini subjek telah berhenti melakukan perilaku

self injury tersebut. Melihat dari usia, subjek merupakan seorang wanita pada tahap perkembangan dewasa awal.

Hurlock, (1994) mendefinisikan masa dewasa awal sebagai masa yang dimulai pada usia 18 tahun sampai kira-kira usia 40 tahun, dimana masa dewasa awal ini merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan dan harapan-harapan sosial yang baru. Hal yang serupa juga dikemukakan oleh Santrock, (1995) yang mendefinisikan dewasa muda atau dewasa awal sebagai individu yang berusia 20 sampai 20 tahun, yang memasuki masa transisi, baik transisi secara fisik (*physically trantition*), transisi secara intelektual (*cognitive trantition*), serta transisi peran sosial (*social role tantition*). Sementara itu, Erickson (dalam Monks, Knoers, & Rahayu, 2004) mengatakan bahwa seseorang yang digolongkan dalam usia dewasa awal berada dalam tahap hubungan hangat, dekat dan komunikatif dengan atau tidak melibatkan kontak seksual. Bila gagal dalam bentuk keintiman maka ia akan mengalami apa yang disebut isolasi (merasa tersisihkan dari orang lain, kesepian, menyalahkan diri karena berbeda dari orang lain).

Berdasarkan definisi tentang dewasa awal dari Hurlock, Santrock, dan Erickson di atas dapat disimpulkan jika dewasa awal merupakan suatu tahap perkembangan dimana individu berusia 18 – 40 tahun, memasuki tahap penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan dan harapan sosial yang baru, serta berada dalam tahap hubungan yang hangat, dekat dan komunikatif dengan atau tidak melibatkan kontak seksual.

2.3.2 Ciri-ciri Umum Masa Dewasa Awal

Dewasa awal merupakan suatu masa penyesuaian terhadap pola-pola kehidupan yang baru dan harapan-harapan sosial yang baru. Ciri-ciri masa dewasa awal menurut Hurlock (dalam Feldman, 2009) adalah :

a. Masa dewasa awal sebagai masa pengaturan.

Masa dewasa awal merupakan masa pengaturan. Pada masa ini individu menerima tanggung jawab sebagai orang dewasa, yang berarti seorang pria mulai membentuk bidang pekerjaan yang akan ditangani sebagai kariernya, dan

wanita diharapkan mulai menerima tanggung jawab sebagai ibu dan pengurus rumah tangga.

b. Masa dewasa awal sebagai usia reproduktif.

Masa dewasa awal adalah masa usia reproduktif. Masa ini ditandai dengan membentuk rumah tangga. Pada masa ini khususnya wanita, sebelum usia 30 tahun, merupakan masa reproduksi, dimana seorang wanita siap menerima tanggung jawab sebagai seorang ibu. Pada masa ini, alat-alat reproduksi manusia telah mencapai kematangannya dan sudah siap untuk melakukan reproduksi.

c. Masa dewasa awal sebagai masa bermasalah.

Setiap masa dalam kehidupan manusia, pasti mengalami perubahan, sehingga seseorang harus melakukan penyesuaian diri kembali terhadap diri maupun lingkungannya. Demikian pula pada masa dewasa awal ini, seseorang harus banyak melakukan kegiatan penyesuaian diri dengan masalah-masalah baru seperti kehidupan perkawinan, peran sebagai orang tua dan sebagai warga negara yang sudah dianggap dewasa secara hukum.

d. Masa dewasa awal sebagai masa yang penuh ketegangan emosional.

Ketegangan emosional seringkali ditampakkan dalam ketakutan-ketakutan atau kekhawatiran-kekhawatiran. Ketakutan atau kekhawatiran yang timbul ini pada umumnya bergantung pada tercapainya penyesuaian terhadap persoalan-persoalan yang dihadapi pada suatu saat tertentu atau sejauh mana sukses atau kegagalan yang dialami dalam penyelesaian persoalan. Pada usia ini kebanyakan individu sudah mampu memecahkan masalah-masalah yang mereka hadapi secara baik sehingga menjadi lebih stabil dan emosional.

e. Masa dewasa awal sebagai masa keterasingan sosial.

Keterasingan diintensifkan dengan adanya semangat bersaing dan hasrat kuat untuk maju dalam karir, sehingga keramahaman masa remaja diganti dengan persaingan dalam masyarakat dewasa.

f. Masa dewasa awal sebagai masa komitmen.

Setelah menjadi orang dewasa, individu akan mengalami perubahan, dimana mereka akan memiliki tanggung jawab sendiri dan memiliki komitmen-komitmen sendiri.

g. Masa dewasa awal sebagai masa ketergantungan.

Meskipun telah mencapai status dewasa, banyak individu yang masih tergantung pada orang-orang tertentu dalam jangka waktu yang berbeda-beda. Ketergantungan ini mungkin pada orangtua yang membiayai pendidikan.

h. Masa dewasa awal sebagai masa perubahan nilai.

Perubahan nilai-nilai pada dewasa awal disebabkan karena beberapa alasan, yaitu individu ingin diterima oleh anggota kelompok orang dewasa, individu menyadari bahwa kebanyakan kelompok sosial berpedoman pada nilai-nilai konvensional dalam hal keyakinan dan perilaku.

i. Masa dewasa awal sebagai masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru.

Masa dewasa awal ini merupakan masa dimana individu banyak mengalami perubahan dimana gaya hidup baru paling menonjol di bidang pernikahan dan peran sebagai orangtua.

j. Masa dewasa awal sebagai masa kreatif.

Individu pada dewasa awal mulai tidak terikat lagi oleh ketentuan dan aturan orang tua maupun guru-gurunya sehingga terbebas dari belenggu ini dan bebas

untuk berbuat apa yang mereka inginkan. Bentuk kreatifitas ini tergantung dengan minat dan kemampuan individual.

2.3.3 Tugas Perkembangan Masa Dewasa Awal

Optimalisasi perkembangan individu pada masa dewasa awal mengacu pada tugas-tugas perkembangan masa dewasa awal. Havighurst (dalam Feldman, 2009) mengemukakan rumusan tugas-tugas perkembangan masa dewasa awal sebagai berikut :

- a. Memilih pasangan hidup (istri atau suami).
Pada umumnya, pada masa dewasa awal ini individu sudah mulai berpikir dan memilih pasangan yang cocok dengan dirinya, yang dapat mengerti pikiran dan perasaannya, untuk kemudian dilanjutkan dengan pernikahan (menjadi pasangan hidupnya).
- b. Belajar hidup bersama dengan suami/istri.
Pada tahap perkembangan dewasa awal, masing-masing individu mulai menyesuaikan baik pendapat, keinginan, dan minat dengan pasangan hidupnya.
- c. Mulai hidup dalam keluarga atau hidup berkeluarga.
Pada tahap perkembangan dewasa awal masing-masing individu sudah mulai mengabaikan keinginan atau hak-hak pribadi, yang menjadi kebutuhan atau kepentingan yang utama adalah keluarga.
- d. Dituntut adanya kesamaan cara serta paham.
Kesamaan cara serta paham diperlukan agar anak tidak merasa bingung harus mengikuti cara ayah atau ibu. Maka dalam hal ini, pasangan suami istri harus menentukan bagaimana cara pola asuh dalam mendidik anak-anaknya.
- e. Mengelola rumah tangga.
Dalam mengelola rumah tangga harus terdapat keterbukaan antara suami istri, untuk menghindari terjadinya perpecahan dan konflik dalam rumah tangga.

f. Mulai bekerja dalam suatu jabatan.

Seseorang yang sudah memasuki masa dewasa awal dituntut untuk dapat memenuhi kebutuhannya sendiri, yaitu dengan jalan bekerja. Dalam pekerjaannya tersebut, individu dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

g. Mulai bertanggung jawab sebagai warga negara secara layak.

Seseorang yang dikatakan dewasa sudah berhak untuk menentukan cara hidupnya sendiri, termasuk dalam hal ini hak dan kewajibannya sebagai warga dari suatu negara.

h. Memperoleh kelompok sosial yang seirama dengan nilai-nilai atau pahamnya.

Setiap individu mempunyai nilai-nilai dan paham yang berbeda satu sama lain. Pada masa ini seorang individu akan mulai mencari orang-orang atau kelompok yang mempunyai paham yang sama atau serupa dengan dirinya.

2.4 Kajian Pustaka

Penelitian Kurniawaty (2012) tentang dinamika psikologis pelaku *self injury* pada wanita dewasa awal, menyatakan bahwa perilaku *self-injury* adalah salah satu bentuk *coping stress* yang dilakukan oleh subjek untuk menyelesaikan masalah. Perilaku *self injury* ini merupakan bentuk pelepasan-pelepasan emosi yang tidak terkendali dan merupakan penyaluran emosi terbaik yang subjek pilih. Pemilihan *coping stress* dengan cara melukai diri sendiri ini dilatar belakangi oleh pola asuh dalam keluarga yang tidak baik. Sikap orang tua yang kasar dan tidak memberikan contoh yang baik kepada subjek membuat subjek menjadi orang yang tertutup sehingga subjek seringkali *merepress* masalahnya dan memilih *self injury* sebagai *coping stress*nya.

Penelitian Putri dan Kushartati (2015) tentang strategi *coping* pada mantan penganut aliran sesat, menyatakan bahwa kedua subjek dalam penelitian tersebut menggunakan strategi *coping stress* untuk mengurangi tekanan yang mereka rasakan. Dalam menghadapi tekanan yang sama, diketahui kedua subjek sama-sama lebih menggunakan *emotional focused coping* dibandingkan menggunakan *problem focused coping*, dimana kedua subjek

melakukan proses coping yang berbeda-beda. Kedua subjek menggunakan *emotional focused coping* yang berbentuk *distancing*, *escape avoidance*, *self-control*, *accepting responsibility*, *positive reappraisal*, dan *denial*. Disamping itu, *planfull problem solving* digunakan sebagai bentuk *problem-focused coping*. Proses *coping stress* pada kedua subjek tersebut bervariasi dalam bentuknya dan dipengaruhi oleh faktor kesehatan fisik, keterampilan pemecahan masalah dan keterampilan sosial.

Penelitian Sadikin dan Subekti (2013) tentang *coping stress* pada penderita diabetes mellitus pasca amputasi, menyatakan bahwa meskipun ketiga subjek memiliki pengalaman yang sama yaitu pernah mengalami amputasi dengan diabetes mellitus, namun ketiganya memiliki latar belakang penyebab amputasi yang berbeda, tingkat amputasi yang berbeda dan lamanya mengalami amputasi yang berbeda pula. Perbedaan inilah yang kemudian mempengaruhi strategi coping pada ketiga subjek. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga subjek lebih banyak menggunakan strategi *emotional focused coping* dibandingkan *problem-focused coping*. Selain itu, penelitian ini juga menjelaskan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi proses munculnya strategi *coping stress* yang meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kepribadian individu, keyakinan (*hardiness*), tingkat religiusitas, motivasi, kesabaran, kondisi keparahan penyakit serta faktor demografi seperti usia dan jenis kelamin. Faktor eksternal meliputi peran dan dukungan keluarga, peran ahli medis, tuntutan pekerjaan, serta kondisi lingkungan sosial dan ekonomi.

Dari penelitian Kurniawaty (2012), penelitian Putri dan Kushartati (2015), dan penelitian Sadikin dan Subekti (2013), maka dapat disimpulkan bahwa perilaku *self injury* merupakan bentuk pelepasan-pelepasan emosi yang tidak terkendali dan merupakan strategi *coping stress* yang subjek pilih. Sementara itu, strategi *coping stress* pada tiap subjek dalam penelitian terbagi menjadi dua macam, yaitu *emotional focused coping* dan *problem focused coping*. Proses *coping stress* dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kepribadian individu, keyakinan (*hardiness*), tingkat religiusitas, motivasi, kesabaran, kondisi keparahan penyakit serta faktor demografi seperti usia dan jenis kelamin. Faktor eksternal meliputi peran dan dukungan keluarga, peran ahli medis, tuntutan pekerjaan, serta kondisi lingkungan sosial dan ekonomi.

Penelitian ini menjadi menarik, karena subjek yang merupakan mantan pelaku *self injury* harus melakukan perubahan pada mekanisme *coping stress* yang biasa subjek

lakukan. Jika sebelumnya Subjek M melakukan mekanisme *coping stress* dengan cara melukai dirinya sendiri, kini subjek yang telah berhenti melakukan *self injury* diharuskan mencari mekanisme *coping stress* yang lain. Selain itu, peneliti tidak menemukan penelitian sebelumnya mengenai *coping stress* pada mantan pelaku *self injury*. Belum adanya penelitian yang membahas mantan pelaku *self injury*, mungkin disebabkan karena banyak pelaku *self injury* yang menutupi perilakunya, sehingga sedikit pula informasi tentang mantan pelaku *self injury* ini. Oleh karena itulah, penelitian ini penting untuk dilakukan karena belum ada penelitian lain yang menggali tentang mekanisme *coping stress* pada mantan pelaku *self injury*. Pada penelitian ini peneliti ingin memahami dan mencari tahu bagaimana gambaran *coping stress* pada mantan pelaku *self injury*.

2.5 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan perspektif teoritis dan kajian teoritis yang diuraikan di atas, maka terdapat pertanyaan penelitian, yaitu bagaimana *coping stress* pada mantan pelaku *self injury*?

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Pendekatan Masalah

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif merupakan suatu metode penelitian ilmiah yang bertujuan untuk memahami suatu fenomena dalam konteks sosial secara ilmiah dengan mengedepankan proses interaksi komunikasi yang mendalam antara peneliti dengan fenomena yang diteliti (Herdiansyah, 2015). Riset kualitatif dalam ranah psikologi bertujuan untuk memahami mengapa manusia melakukan suatu perilaku tertentu, bagaimana perilaku tersebut dalam sudut pandang individu, seperti apa perasaannya ketika individu berperilaku tertentu, emosi apa yang mendasarinya, nilai-nilai apa yang mendasarinya, faktor apa yang memperkuat perilaku tersebut, serta dinamika antar faktor tersebut (Herdiansyah, 2015).

Denzin dan Lincoln (dalam Herdiansyah, 2015) menyatakan bahwa penelitian kualitatif juga ditujukan untuk mendapatkan pemahaman yang mendasar melalui pengalaman *first-hand* dari peneliti yang langsung berproses dan melebur menjadi satu bagian yang tidak terpisahkan dan latar yang akan diteliti berupa laporan yang sebenarnya, apa adanya, dan catatan lapangan yang aktual.

Metode penelitian kualitatif digunakan agar dapat menjelaskan fenomena lebih dalam dan mendapatkan pemahaman yang lebih menyeluruh tentang gambaran *coping stress* pada mantan pelaku *self injury*. Metode penelitian kualitatif memberikan peluang kepada peneliti untuk dapat lebih dekat dan menjalin *trust* dengan subjek, sehingga subjek dapat bercerita dengan nyaman dan detail dalam menceritakan pengalaman *coping stress* yang dialami subjek sebagai mantan pelaku *self injury*.

Creswell (dalam Herdiansyah, 2015) mengemukakan beberapa model penelitian kualitatif, antara lain *case study*, *phenomenology*, *biography*, *grounded - theory*, dan *ethnography*. Model penelitian kualitatif yang peneliti gunakan adalah studi kasus. Creswell

(dalam Herdiansyah, 2015) menjelaskan model studi kasus adalah suatu model yang menekankan pada eksplorasi dari suatu sistem yang terbatas (*bounded sistem*) pada suatu kasus atau beberapa kasus secara mendetail, disertai dengan penggalian data secara mendalam yang melibatkan beragam sumber informasi yang kaya akan konteks. Secara lebih dalam, Herdiansyah (2015) menjelaskan bahwa studi kasus adalah suatu model yang bersifat komprehensif, intens, terperinci dan mendalam serta lebih diarahkan sebagai upaya untuk menelaah masalah-masalah atau fenomena yang kontemporer atau terbatas waktu (Herdiansyah, 2015).

Stake (dalam Herdiansyah, 2015) menjelaskan tiga bentuk studi kasus, yaitu studi kasus intrinsik, studi kasus instrumental dan studi kasus kolektif. Bentuk studi kasus yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus intrinsik (*intrinsic case study*), yaitu studi kasus yang dilakukan untuk memahami secara lebih baik dan mendalam tentang individu tertentu, kelompok, peristiwa, atau organisasi. Studi kasus dilaksanakan karena semata-mata alasan peneliti ingin mengetahui secara intrinsik, bukan untuk menciptakan sebuah teori atau melakukan generalisasi temuan riset pada populasi.

Alasan peneliti menggunakan model studi kasus karena model penelitian ini bersifat fleksibel dan luwes dalam hal metode pengumpulan data sehingga peneliti dapat mudah menyesuaikan metode pengumpulan data dengan kondisi subjek dan lingkungan. Selain itu model penelitian studi kasus diharapkan dapat membantu peneliti untuk mengungkap jawaban atas permasalahan atas kasus yang spesifik dan unik dalam penelitian ini yang memang dicari oleh peneliti.

3.2 Unit Analisis

3.2.1 Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini berjumlah satu orang. Subjek berinisial M merupakan seorang wanita berusia 26 tahun yang pernah melakukan perilaku *self injury* selama 5 tahun dari kelas 3 SMP hingga memasuki semester awal perkuliahan, namun kini subjek telah berhenti melakukan perilaku *self injury* tersebut. Subjek M lahir di Jakarta dan belum menikah. Subjek M merupakan lulusan D3 akademi perawat di Yogyakarta dan saat ini subjek sedang menempuh pendidikan S1 di salah satu universitas di Jakarta.

Subjek pernah melakukan perilaku *self injury* dari kelas 3 SMP hingga memasuki semester pertama perkuliahan dengan durasi perilaku melukai diri sendiri adalah minimal sekali dalam satu minggu dan terus meningkat dengan semakin banyaknya *stressor* yang subjek temui. Selama kuliah, Subjek M berhenti dari perilaku *self injury* karena subjek tinggal di asrama bersama dengan tiga orang teman lainnya. Teman-teman Subjek inilah yang akhirnya membantu subjek berhenti dari perilaku *self injury* dengan cara membuang semua alat tajam di sekitar subjek dan terus menemani subjek.

Subjek mengalami perubahan mekanisme *coping stress* di masa-masa awal subjek berhenti melakukan *self injury*. Mekanisme *coping stress* yang pada awalnya adalah melukai diri sendiri, harus subjek ubah karena semua benda tajam yang biasa subjek gunakan untuk melukai diri sendiri telah dibuang oleh teman-teman satu kamar asramanya. Mekanisme *coping stress* yang pertama kali subjek lakukan adalah dengan dengan berdiam diri di kamar mandi. Selama di kamar mandi itu, subjek berusaha untuk menenangkan dirinya. Proses ini berlangsung selama kurang lebih 15 menit. Perubahan mekanisme *coping stress* ini merupakan pengalaman pertama subjek pasca tidak lagi melakukan *self injury*.

Tabel 3.1 Karakteristik Subjek Penelitian

No	Karakteristik Pribadi	Subjek M
1	Tempat, tanggal lahir	Jakarta, 23 Juli 1993
2	Usia	26 tahun
3	Jenis Kelamin	Perempuan
4	Agama	Kristen
5	Suku Bangsa	Jawa
6	Pendidikan Terakhir	D 3
7	Pekerjaan	Sekretaris
8	Tempat Tinggal	Serpong, Tangerang

Sumber : Peneliti (2019)

3.2.2 Informan Penelitian

Informan penelitian yang membantu peneliti dalam memperkaya hasil data berjumlah tiga orang. Informan membantu menggambarkan perilaku dan kebiasaan subjek terkait gambaran *coping stress* pada penelitian ini. Informan penelitian kali ini adalah anggota keluarga subjek yaitu kakak laki-laki subjek.

Informan pertama adalah kakak laki-laki subjek, WB. Subjek dan WB tinggal di rumah yang sama. WB merupakan sosok kakak laki-laki yang mengetahui hampir semua peristiwa yang terjadi pada subjek. WB pun mengetahui perilaku subjek yang melukai dirinya sendiri sewaktu sekolah, namun WB tidak mencampuri terlalu dalam urusan subjek karena antar subjek dan informan WB terdapat pandangan yang sama yaitu tidak akan ikut campur dan cukup tahu sama tahu. Informan dari anggota keluarga ini dianggap penting oleh peneliti karena anggota keluarga lah yang memiliki hubungan dekat dengan subjek, memiliki hubungan emosional yang erat dan mengetahui aktivitas keseharian subjek saat subjek di rumah.

Tabel 3.2 Karakteristik Informan WB

No	Karakteristik Pribadi	Informan WB
1	Tempat, tanggal lahir	Jakarta, 24 Oktober 1986
2	Usia	26 tahun
3	Jenis Kelamin	Laki-laki
4	Agama	Kristen
5	Suku Bangsa	Jawa
6	Pendidikan Terakhir	S 1
7	Pekerjaan	Mahasiswa
8	Tempat Tinggal	Serpong, Tangerang

Sumber : Peneliti (2019)

Informan kedua adalah IL, yang merupakan teman SMA subjek. IL merupakan teman SMA yang mengetahui perilaku subjek yang sering melukai dirinya sendiri. Hingga saat ini antara subjek dengan IL masih berteman baik dan tidak putus berkomunikasi. Informan dari teman SMA ini dianggap penting oleh peneliti

karena mereka yang mengetahui kondisi dan sikap subjek saat subjek masih melakukan *self injury* sehingga dapat menjadi data pendukung untuk memahami mekanisme *coping stress* subjek dulu.

Tabel 3.3 Karakteristik Informan IL

No	Karakteristik Pribadi	Informan IL
1	Tempat, tanggal lahir	Yogyakarta, 16 November 1993
2	Usia	26 tahun
3	Jenis Kelamin	Perempuan
4	Agama	Islam
5	Suku Bangsa	Jawa
6	Pendidikan Terakhir	D 3
7	Pekerjaan	PNS
8	Tempat Tinggal	Jakarta

Sumber : Peneliti (2019)

Informan ketiga adalah AJ, yang merupakan rekan kerja dan teman kuliah subjek. Informan AJ mengetahui bagaimana aktivitas subjek selama bekerja dan kuliah. Informan AJ beberapa kali juga menjadi tempat subjek bercerita mengenai permasalahan-permasalahan yang dihadapinya. Informan dari rekan kerja ini dianggap penting oleh peneliti karena mereka mengetahui kondisi dan sikap subjek saat subjek sudah berhenti melakukan aktivitas *self injury* sehingga dapat menjadi data pendukung untuk memahami mekanisme *coping stress* subjek sekarang.

Tabel 3.3 Karakteristik Informan AJ

No	Karakteristik Pribadi	Informan AJ
1	Tempat, tanggal lahir	Jakarta, 19 Juli 1976
2	Usia	43 tahun
3	Jenis Kelamin	Laki-laki
4	Agama	Islam

5	Suku Bangsa	Jawa
6	Pendidikan Terakhir	D3
7	Pekerjaan	Wirausaha
8	Tempat Tinggal	Serpong, Tangerang

Sumber : Peneliti (2019)

3.2.3 Lokasi Penelitian

Peneliti melakukan penelitian di tempat kuliah subjek M di Jakarta Pusat.

3.2.4 Teknik Sampling

Teknik sampling yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah *non-random sampling* atau *non-probability sampling*. *Non-random sampling* adalah metode sampling yang setiap individu atau unit dari populasi tidak memiliki kemungkinan (*non-probability*) yang sama untuk terpilih (Herdiansyah, 2015). Alasan penggunaan

metode ini adalah karena karakteristik subjek yang sesuai dengan penelitian ini bukan

merupakan karakteristik yang umum ataupun dimiliki oleh individu-individu pada umumnya.

Spesifikasi teknik *non-random sampling* yang peneliti gunakan adalah *purposeful*

sampling. *Purposeful sampling* merupakan teknik dalam *non-probability sampling* yang berdasarkan kepada ciri-ciri yang dimiliki oleh subjek yang dipilih karena ciri-ciri tersebut sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan (Herdiansyah, 2015).

Alasan penggunaan spesifikasi teknik ini adalah karena penentuan lokasi maupun subjek penelitian yang peneliti lakukan adalah dengan mencari tahu informasi mengenai lokasi-lokasi yang memiliki karakteristik yang sesuai dengan penelitian ini, yang tentunya sesuai dengan tujuan penelitian.

Strategi sampling yang peneliti pilih dari sembilan strategi *sampling* yang dimiliki

dalam teknik *purposeful sampling* adalah sampling yang bersifat khas atau unik

(*typical sampling*). Teknik *purposeful* dengan strategi *typical sampling* adalah suatu strategi yang digunakan untuk kasus-kasus yang bersifat khas atau unik, atau individu-individu yang memiliki karakteristik unik (Herdiansyah, 2015). Alasan penggunaan strategi dari spesifikasi teknik ini adalah karena karakteristik subjek dalam penelitian ini merupakan karakteristik yang tidak umum atau dapat dikatakan merupakan karakteristik yang khas atau unik.

3.3 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data pada penelitian ini yaitu wawancara dan observasi. Dalam melakukan metode wawancara peneliti menggunakan alat bantu *recorder* untuk merekam dalam bentuk rekaman suara, dalam setiap percakapan antara *interviewer* dengan *interviewee*, maupun dengan informan. Dengan metode ini peneliti ingin mengetahui lebih dalam perasaan subjek, gambaran *coping stress* yang digunakan subjek, dan faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan *coping stress* tersebut. Sementara itu, dalam melakukan metode observasi, peneliti menggunakan alat bantu alat tulis untuk merekam perilaku subjek yang berkaitan dengan gambaran *coping stress* subjek.

3.3.1 Wawancara

Steward dan Cash (dalam Herdiansyah, 2015) mendefinisikan wawancara sebagai sebuah interaksi yang di dalamnya terdapat pertukaran atau berbagi aturan, tanggung jawab, perasaan, kepercayaan, motif, dan informasi. Terdapat tiga jenis wawancara, yaitu wawancara terstruktur, wawancara semi terstruktur, dan wawancara tidak terstruktur. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis wawancara semi terstruktur. Wawancara semi terstruktur adalah wawancara yang sifatnya fleksibel tetapi terkontrol (Herdiansyah, 2015).

Alasan peneliti menggunakan metode wawancara semi struktur adalah agar pertanyaan yang diberikan lebih terarah dan tidak bersikap kaku. Waktu dan tempat yang digunakan juga lebih fleksibel, sehingga membuat subjek nyaman untuk menceritakan pengalamannya dan fenomena yang terjadi. Suasana yang tercipta lebih kekeluargaan dan dapat menjalin hubungan yang lebih erat dengan subjek

sehingga dapat tercipta *trust*. Aspek yang diungkap melalui metode wawancara ini adalah gambaran *coping stress* subjek yang merupakan mantan pelaku *self injury*.

3.3.2 Pedoman Wawancara

Berikut adalah pedoman wawancara yang akan dilakukan oleh peneliti :

3.3.2.1 Awal (*opening*)

1. Perkenalan

Perwakilan kelompok memberi salam, memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan dan prosedur wawancara, menanyakan kesediaan subjek, dan memberikan *informed consent*.

2. Membangun *rapport* dengan subjek dan informasi penelitian.

3.3.2.2 Inti (*Body*)

1. Latar belakang subjek

- a. Mengungkap bagaimana subjek melakukan kegiatan sehari-harinya.
- b. Mengungkap bagaimana hubungan subjek dengan anggota keluarganya.
- c. Mengungkap latar belakang dan penyebab subjek melakukan *self injury*.
- d. Mengungkap latar belakang subjek dapat berhenti dari perilaku *self injury*.

2. Gambaran *problem focused coping* pada subjek.

a. *Planful problem solving*

Mengungkap kemampuan subjek mengatasi permasalahannya dengan metode *planful problem solving* dan faktor-faktor yang memengaruhinya.

b. *Confrontative coping*

Mengungkap kemampuan subjek mengatasi permasalahannya dengan metode *confrontative coping* dan faktor-faktor yang memengaruhinya.

c. *Seeking social support*

Mengungkap kemampuan subjek mengatasi permasalahannya dengan metode *seeking social support* dan faktor-faktor yang memengaruhinya.

3. Gambaran *emotion focused coping* pada subjek

a. *Positive reappraisal* (memberi penilaian positif)

Mengungkap kemampuan subjek mengatasi permasalahannya dengan metode *positive reappraisal* dan faktor-faktor yang memengaruhinya.

b. *Accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab)

Mengungkap kemampuan subjek mengatasi permasalahannya dengan metode *accepting responsibility* dan faktor-faktor yang memengaruhinya

c. *Self controlling* (pengendalian diri)

Mengungkap kemampuan subjek mengatasi permasalahannya dengan metode *self controlling* dan faktor-faktor yang memengaruhinya.

d. *Distancing* (menjaga jarak)

Mengungkap kemampuan subjek mengatasi permasalahannya dengan metode *distancing* dan faktor-faktor yang memengaruhinya.

e. *Escape avoidance* (menghindarkan diri)

Mengungkap kemampuan subjek mengatasi permasalahannya dengan metode *escape avoidance* dan faktor-faktor yang memengaruhinya.

3.3.2.3 Penutup (*closing*)

Setiap melakukan wawancara, peneliti selalu mengucapkan terima kasih kepada subjek yang berkenan meluangkan waktunya dalam penelitian ini. Selain ucapan terima kasih, peneliti juga memberikan kenang-kenangan sebagai tanda terima kasih kepada subjek.

3.3.3 Observasi

Cresswell (dalam Herdiansyah, 2015) mendefinisikan observasi sebagai sebuah proses penggalian data yang dilakukan langsung oleh peneliti sendiri (bukan oleh asisten peneliti atau oleh orang lain) dengan cara melakukan pengamatan mendetail terhadap manusia sebagai objek observasi dan lingkungannya dalam kancah riset. Dalam melakukan penelitian ini, peneliti melakukan observasi terhadap tingkah laku subjek selama proses wawancara. Catatan lapangan (*field notes*) digunakan sebagai alat bantu untuk menangkap proses-proses penting yang dilakukan oleh subjek tetapi luput dalam tangkapan *tape recorder*. Catatan ini terbagi menjadi dua, yaitu catatan *descriptive field notes* dan catatan *reflexive field notes*. *Descriptive field notes* berarti catatan yang berisi observasi murni berdasarkan tangkapan panca indra, sedangkan *reflexive field notes* adalah catatan yang berisi observasi berdasarkan interpretasi atau penafsiran.

3.4 Teknik Analisis Data

Teknik analisa data kualitatif memiliki beberapa proses yang baku. Langkah-langkah yang diambil analisa data kualitatif menurut Miles dan Huberman (dalam Herdiansyah, 2015) adalah sebagai berikut:

1. Pengumpulan data

Pengumpulan data diperoleh dari hasil wawancara dan observasi.

2. Reduksi data

Reduksi data adalah proses pemilihan, pemfokusan dan penyederhanaan data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data yang relevan dengan masalah yang diteliti. Setelah data terkumpul dari hasil pengamatan, wawancara, catatan lapangan, serta bahan-bahan lain yang ditemukan di lapangan dikumpulkan dan diklasifikasikan

dengan membuat catatan-catatan ringkas, mengkode untuk menyesuaikan menurut hasil penelitian. Data yang disederhanakan dan dipilih, kemudian disusun secara sistematis

ke dalam suatu unit dengan sifatnya masing-masing data yang menonjolkan hal-hal yang bersifat pokok dan penting. Unit-unit yang telah terkumpul dipilah-pilah kembali dan dikelompokkan sesuai kategori yang ada, sehingga dapat memberi gambaran yang jelas dari hasil penelitian.

3. Penyajian data atau *display* data

Pada prinsipnya, *display* data adalah mengolah data setengah jadi yang sudah seragam dalam bentuk tulisan dan sudah memiliki alur tema yang jelas (yang sudah disusun alurnya dalam tabel akumulasi tema) ke dalam suatu matriks kategorisasi sesuai tema-tema yang sudah dikelompokkan dan dikategorikan, serta akan memecah tema-tema tersebut ke dalam bentuk yang lebih konkret dan sederhana yang disebut dengan sub tema, yang diakhiri dengan pemberian kode (*coding*) dari sub tema tersebut sesuai dengan verbatim wawancara yang sebelumnya dilakukan.

Jadi secara urutan, akan terdapat tiga tahapan dalam *display* data, yaitu kategori tema, sub kategori tema, proses pengodean (*coding*). Ketiga tahapan tersebut saling terkait satu sama lain.

4. Kesimpulan atau verifikasi

Kesimpulan atau verifikasi merupakan tahap terakhir dalam rangkaian analisis data kualitatif. Kesimpulan dalam rangkaian menurut model interaktif yang dikemukakan oleh Miles & Huberman secara esensial berisi tentang uraian dari seluruh sub-kategorisasi tema yang tercantum pada tabel kategorisasi dan koding yang sudah terselesaikan, disertai dengan *quote* verbatim wawancara. Terdapat tiga tahapan yang harus dilakukan dalam tahap kesimpulan atau verifikasi, yaitu : pertama, menguraikan sub-kategori tema dalam tabel kategorisasi dan koding, disertai dengan *quote* verbatim wawancaranya. Kedua, menjelaskan hasil temuan penelitian dengan menjawab pertanyaan penelitian berdasarkan aspek/komponen/faktor/dimensi dari *central phenomenon* penelitian. Ketiga, yaitu membuat kesimpulan dari temuan tersebut

dengan memberikan penjelasan dari jawaban pertanyaan penelitian yang diajukan. Ketika tiga tahapan tersebut telah selesai dilakukan, itu mengindikasikan bahwa secara analisis data kualitatif, penelitian yang dilakukan telah selesai, dan peneliti telah memiliki hasil atau jawaban dari pertanyaan penelitian.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Tahapan Penelitian

4.1.1 Tahapan Awal Penelitian

Tahap awal penelitian diawali dengan pengajuan judul dan peneliti kepada dosen pembimbing. Setelah judul disepakati dan didiskusikan, peneliti mencari data-data berupa fenomena-fenomena dan penelitian sebelumnya terkait dengan penelitian yang akan dilakukan. Setelah itu, peneliti menghubungi subjek untuk membuat janji bertemu untuk melakukan wawancara *pre-eliminatory*. Wawancara *pre-eliminatory* dilakukan pada tanggal 03 Oktober 2019 secara tatap muka di kampus tempat subjek kuliah. Wawancara *pre-eliminatory* dilakukan untuk menggali secara lebih mendalam mengenai latar belakang subjek melakukan *self injury* dan latar belakang subjek dapat berhenti melakukan perilaku *self injury*. Selain itu, pada wawancara *pre-eliminatory* ini juga membicarakan kesediaan subjek untuk menjadi narasumber penelitian. Melalui wawancara *pre-eliminatory* ini didapatkan *central phenomenon* yaitu tentang mekanisme *coping stress* pada subjek setelah berhenti melakukan perilaku *self injury*. Subjek juga membantu peneliti dengan merekomendasikan informan penelitian, yaitu kakak kandung subjek, rekan kuliah subjek sewaktu dahulu berkuliah di Yogyakarta, dan rekan kerja sekaligus rekan kuliah subjek saat ini.

Peneliti melakukan berbagai persiapan sebelum pelaksanaan pengambilan data, seperti persiapan alat rekam, panduan wawancara, alat tulis dan buku catatan. Setelah tahap awal selesai dilakukan, tahap berikutnya adalah proses pelaksanaan penelitian.

4.1.2 Tahapan Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini menggunakan satu orang subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian dan tiga orang informan, yaitu kakak kandung subjek, rekan kuliah

subjek sewaktu dahulu berkuliah di Yogyakarta, dan rekan kerja sekaligus rekan kuliah subjek saat ini. Metode wawancara yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur untuk mengungkapkan mekanisme *coping stress* pada subjek yang telah berhenti melakukan perilaku *self injury*. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat rekam berupa *sound recorder*, buku catatan dan alat tulis.

Wawancara terhadap subjek dilakukan sebanyak tiga kali. Wawancara pertama dilakukan pada hari Sabtu, 12 Oktober 2019. Proses wawancara berlangsung dari pukul 20:12 hingga pukul 21:09. Peneliti bertemu dengan subjek di kampus subjek di Jakarta dan peneliti melakukan wawancara pertama dengan subjek.

Wawancara kedua terhadap subjek dilakukan pada hari Senin, 14 Oktober 2019. Proses wawancara berlangsung dari pukul 18:00 hingga pukul 18:51. Proses wawancara dilakukan di tempat yang sama seperti pada wawancara pertama, yaitu di kampus subjek di Jakarta.

Wawancara ketiga terhadap subjek dilakukan pada hari Kamis, 31 Oktober 2019. Proses wawancara berlangsung dari pukul 09:05 hingga pukul 09:25 melalui sambungan telepon.

Wawancara dengan ketiga informan masing-masing dilakukan sebanyak satu kali melalui sambungan telepon. Wawancara terhadap informan AJ dilakukan pada hari Selasa, 29 Oktober 2019 dari pukul 15:41 hingga pukul 15:52. Wawancara terhadap informan WB dilakukan pada hari Rabu, 30 Oktober 2019 dari pukul 20:17 hingga pukul 20:35, dan wawancara terhadap informan IL dilakukan pada hari Rabu, 30 Oktober 2019 dari pukul 20:55 hingga pukul 21:25. Tabel 4.1 berikut menjelaskan tentang waktu pelaksanaan wawancara terhadap subjek dan informan.

Tabel 4.1 Waktu Pelaksanaan Wawancara Terhadap Subjek dan Informan

No	Subjek	Tanggal Wawancara	Waktu Wawancara
1	Subjek	Sabtu, 12 Oktober 2019	20:12-21:09 (57 menit)
		Senin, 14 Oktober 2019	18:00-18:51 (51 menit)
		Kamis, 31 Oktober 2019	09:05-09:25 (20 menit)
2	Informan 1 (WB)	Rabu, 30 Oktober 2019	20:17-20:35 (18 menit)

3	Informan 2 (IL)	Rabu, 30 Oktober 2019	20:55-21:25 (30 menit)
4	Informan 3 (AJ)	Selasa, 29 Oktober 2019	15:41-15:52 (11 menit)

Setelah proses wawancara terlaksana dan data berupa audio telah terkumpul, peneliti mengubah data audio tersebut menjadi verbatim wawancara. Langkah selanjutnya setelah membuat verbatim wawancara, peneliti melakukan analisis data kualitatif model interaktif. Setelah analisis data selesai dilakukan, maka ditemukan hasil analisis data untuk menjawab pertanyaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

4.2 Paparan data

4.2.1 Latar Belakang

4.2.1.1 Kegiatan sehari-hari subjek

Subjek mengisi hari-harinya dengan kuliah psikologi di malam hari dan bekerja sebagai sekretaris.

- a. *Aku sekarang kegiatan sehari-harinya senin, rabu, kamis malem kuliah. Terus kalo pagi ada kerjaan atau meeting-meeting biasanya siangnya gitu kan. Tapi klo weekend sih keseringan kerja sih jadi lumayan padet.* (M, W3, 31-10-2019, 6-10)
- b. *Jumat sabtu jumat sabtu biasanya. Kalo minggu aku biasanya pacaran.* (M, W3, 31-10-2019, 12-13)
- c. *Hari kerja itu siang-siangnya ngerjain tugas, trus kalo ada meeting ya meeting.* (M, W3, 31-10-2019, 18-19)
- d. *Dia bilang dia kuliah lagi Psikologi.* (IL, W1, 30-10-2019, 293)
- e. *Dan dia kuliah lagi kan terus dia ini jadi sekretarisnya ini temennya eh.* (IL, W1, 30-10-2019, 298-299)
- f. *Kemaren yang terakhir dia belajar grafologi tuh berat pasti berat tapi harus. Sambil kuliah sambil kerja sambil dia belajar lagi ambil kursus lagi.* (AJ, W1, 29-10-2019, 121-124)

Berdasarkan hasil wawancara terhadap subjek dan informan di atas, dapat diketahui bahwa subjek mengisi hari-harinya dengan bekerja dan kuliah psikologi di Hari Senin, Rabu, dan Kamis malam. Subjek umumnya bekerja ketika akhir pekan terutama hari Jumat dan Sabtu sebagai sekretaris. Sementara itu, di hari Minggu, subjek terbiasa menghabiskan waktu bersama dengan teman dekatnya. Pada siang hari di hari kerja, subjek biasanya mengerjakan tugas kuliah. Terkadang subjek juga melakukan rapat bersama atasan dan klien.

4.2.1.2 Hubungan subjek dengan anggota keluarga

- a. *Kalo dari sisi orang tua, orang tua gue itu sebenarnya ada di rumah, maksudnya nyokap gua tuh ada di rumah gak kerja, tapi mereka itu sering pergi kalo malem. Ke acara gereja atau enggak ada aja kegiatan mereka malem-malem. Nah sedangkan gua kan adanya dirumah kalo malem kan, dari pagi sampe sore gue sekolah kan, nah gua jarang-jarang tuh ketemu sama orang tua gue. Jadi kedekatan gue sama orang tua gue juga gak terlalu deket sih sebenarnya, gitu. (M, W1, 12-10-2019, 104-113)*
- b. *Kalo dulu, dulu itu gua sama sekali gak deket sih karena lagi labil-labilnya SMP gitu kan jadi kayak kita berpemikiran kita punya pandangan sendiri sedangkan orangtua tuh jadul gitu, pas jaman SMP. Trus gua sering mengurung diri di kamar lah pokoknya gak mau ngomong gitu gitu, jarang ga pernah curhat, jarang banget ngobrol sama orang tua tuh jarang banget sampe SMA. Trus sampe gua berkeinginan yaudah gua pengen keluar lah dari rumah akhirnya gua kuliah di Jogja kan jauh. (M, W2, 14-10-2019, 10-18)*
- c. *Ternyata pas jauh dari rumah ternyata kangen. (M, W2, 14-10-2019, 21-22)*
- d. *Trus akhirnya pas kuliah ternyata kesepian juga ya. Kayak nunggu-nunggu kalo ada telepon mama sama papa. Hubungannya sih lebih ke jaim-jaim gitu. Gua kangen-kangen tapi jaim tau gak sih. Soalnya gue*

- jarang banget mengungkapkan rasa sayang gue kayak orang-orang. Gua biasa aja ke nyokap bokap gue. (M, W2, 14-10-2019, 28-36)*
- e. *Trus gue udah mulai ikut andil dalam permasalahan di rumah. Tentang nyokap gue yang sakit sama tentang kakak gue itu suka ilang-ilangan itu gue udah mulai cukup andil. (M, W2, 14-10-2019, 40-43)*
- f. *gue merasa ikut bertanggung jawab terhadap permasalahan di rumah. Trus kuliah begitu trus akhirnya gue pulang kan setelah kuliah 3 tahun, pulang lagi ke rumah, sampe sekarang hubungannya biasa aja sih. Kadang curhat-curhat gitu kok tentang pacar gue yang sekarang suka curhat sama bokap gue. Going better. (M, W2, 14-10-2019, 46-51)*
- g. *Gue tuh menghantarkan nyokap gue, jadi waktu itu gue lagi kerja, lagi kerja di telepon, “M mama lagi gini gini gini gini” yaudah yaudah aku pulang. Gue lagi dines malem tuh, gue pulang pagi-pagi gue pulang trus gue, bokap gue, sama kakak gue, bawa nyokap gue ke rumah sakit. (M, W2, 14-10-2019, 156-161)*
- h. *Hmmm kalo menurutku gimana ya. Kalo menurutku eee cukup dekat si (WB, W1, 30-10-2019, 32-33)*
- i. *Sama papa itu dulu tuh M pernah dekat sama papa, sekarang tuh sedikit agak itu sedikit ada jarak si. Kalo dari setaiku ya dari sepengetahuanku. Kayaa apa yaa.. Ya mungkin ya ga tau ya kenapa. Tapi ya ada sedikit jarak kaya gitu kalo menurutku si. (WB, W1, 30-10-2019, 38-43)*
- j. *M kalo panggil aku ndut. Jadi gitu lah ada satu titik dia panggil aku kakak terus setelah aku disana di Tangsel dia panggil aku ndut. (WB, W1, 30-10-2019, 149-152)*
- k. *Aku kepo si Cuma gimana yaa. Sebenarnya aku sama M itu aku juga orangnya tipe orang yang apa yaa yang ingin apa ingin space pribadinya tuh ga mau diganggu gitu lho. Jadi aku ga bakal terlalu.. kalo M bener-bener ga mau ya berarti ada sesuatu dan udah gapapa silahkan. (WB, W1, 30-10-2019, 174-180)*

- l. *Iyaa dia kan, aku ga ada. Jadi dia itu kerja plus sekaligus ngerawat mamah yaa sempet ada tahun tahun mungkin dia eee dalam tanda kutip dipaksa jadi lebih dewasa gitu saat ngerawat mamah itu. (WB, W1, 30-10-2019, 230-234)*
- m. *Jadinya dia kan tau yang harus jadi tulang punggung yang harus jadi ini. Terus gimana kadang kalo mamanya lagi kumat manjanya kaya apa, kasian ama papanya. Terus dia kadang sebel sama kakanya ga pulang-pulang. (IL, W1, 30-10-2019, 210-215)*
- n. *Menurutku si dia faktor usia pasti. Selain itu kan faktor keadaan, faktor keadaan dimana dia cewe sendiri di keluarganya dia harus bisa mengayomi bapaknya, mengayomi kakanya. Kakaknya kan belum nikah. (IL, W1, 30-10-2019, 342-347)*

Berdasarkan hasil wawancara di atas, terlihat bahwa pada awalnya ketika subjek masih remaja, dan duduk di bangku sekolah serta masih melakukan perilaku *self injury* hubungan subjek dengan keluarganya tidaklah dekat. Namun, ketika subjek kuliah di Yogyakarta, hubungan subjek dengan keluarganya mulai membaik. Hal ini ditandai dengan perasaan subjek yang mulai kangen dengan rumah, ingin selalu menelepon kedua orang tuanya, dan sudah mulai bercerita dengan ayahnya. Selesai kuliah dan kembali ke rumah, subjek mulai aktif terlibat dalam permasalahan di keluarganya, mengurus ibunya yang sakit, dan juga hubungan dengan kakaknya semakin membaik karena kakaknya juga sudah mulai aktif di rumah. Saat ini, hubungan subjek dengan keluarganya baik dan akrab, dan subjek juga sering bercerita mengenai permasalahan yang dihadapi kepada ayah dan kakaknya.

4.2.1.3 Latar belakang dan penyebab melakukan *self injury*

- a. *Dulu waktu aku kelas 3, 3 SMP itu umur...14, 15 tahun waktu SMP kelas 3. Aku sama temen aku sebangku tuh namanya S. Temen aku itu punya kebiasaan dia gunting, gunting gitu kan kaya gini (sambil*

- mencotohkan). Dia kalo lagi stress tuh bahkan kalo lagi ga stress dia kalo lagi iseng begini (sambil mencontohkan). (M, W1, 12-10-2019, 11-17)*
- b. *Maennya (gunting) tuh di meja dan almost everyday, jadi umur-umur segitu aku ngeliat begituan setiap hari. (M, W1, 12-10-2019, 21-23)*
 - c. *Pas gua lagi nangis gua mulai nyoba tuh entah kenapa. (M, W1, 12-10-2019, 32-33)*
 - d. *Iya disini. Sret, sret, sret sampe bleeding bleeding, berdarah-darah terus, SMP banget gak sih siiis gua nulis buku diary pake darah gitu (M, W1, 12-10-2019, 42-44)*
 - e. *Pertama kali nya dulu tuh aku deg-deg an kan aku takut takut takut tapi aku ngerasain proses ketika dia mengiris jari-jari dan mulai mengeluarkan darah dan mulai ngerasain sakitnya karna aku ngerasa rasa sakit aku beralih ke situ gitu. (M, W1, 12-10-2019, 65-69)*
 - f. *Pas SMA ini gue mulai explore, explore alat dan kesedihan gue kan mulai banyak kan. Mulai kompleks, tentang orangtua juga, tentang hmmm apa sekolah juga kan sibuk, tentang pacar-pacaran juga (M, W1, 12-10-2019, 100-104)*
 - g. *Terus eeemmm nah terus pas SMA itu gak tau kenapa gue gak populer. Kayak fans-fans gue langsung nge drop, langsung ilang. (M, W1, 12-10-2019, 130-132)*
 - h. *Iya, temennya baru, belum ada yang cocok yang mana. Jadi lagi banyak masalah lah di SMA itu. Trus jadinya frekuensi gue untuk cutting itu lebih sering dan mulai eksplor banyak hal. Dari gunting itu gue beralih ke silet. Gue merasa gak enak, dan silet tuh gue awal di sini nih, eh apa di kaki ya?! Disini disini. Trus gak keliatan kan gua tutupin pake jaket gitu trus ke paha. Nah di silet-silet itu gua gak terlalu nyaman sih sama silet karnaapa apa ya? karna sakit, dodol ya? Hahaha karna mulainya sakit, mulainya gak enak gitu loh, paham ya? Trus akhirnya gue mulai nyari barang lain, pecahan kaca.*

Pecahan kaca itu kan awalnya gede gendut, tapi di ujungnya semakin kecil kan. (M, W1, 12-10-2019, 143-156)

- i. *3 tahun selama kuliah, eh selama SMA itu gue cutting terus sih. (M, W1, 12-10-2019, 167-168)*
- j. *Naaah uniknya disini adalah temen gue ikutan cutting. (M, W1, 12-10-2019, 170-171)*
- k. *Jadi ada 2 temen gue yang ikutan cutting. (M, W1, 12-10-2019, 173-174)*
- l. *Jadi karna gue pake (rok) pendek juga gue lebih sering di paha sih waktu SMA gituuu. (M, W1, 12-10-2019, 185-187)*
- m. *Gituuu pas SMA sih gue full cutting sih gak ada yang sempet berenti berapa lama. (M, W1, 12-10-2019, 210-211)*
- n. *Jadi gue ngeliat dia jalan sama mantannya trus gue gak bilang “kok kamu jalan sama dia sih?” tapi gue dirumah cutting-cutting gua nikmatin semaleman sakit-sakitan gitu sampe berdarah-darah trus gue besok paginya tetep jadi M yang ceria gitu “eh sayang” biasa aja. Setiap gue cutting tuh gue ngerasa baru aja, jiwa gue tuh putih lagi gitu loh. Aneh ya? (M, W1, 12-10-2019, 251-258)*
- o. *Dulu tuh sempet gue itung dalam sekujur tubuh gue ini ada 102 goresan. (M, W1, 12-10-2019, 316-317)*
- p. *Aaa sejarahnya dulu, pas gue ngeliat temen gue. Temen SMP gue pas kelas 3. Temen gue ngegunting di tangan nge gini-giniin gitu lah (sambil mempraktekkan) paham kan di meja gitu sampe kena. Trus gua ngeliatin aja tuh orang tuh kok kayak gitu. Kalo lagi ada masalah kok kayak gitu. Gua gak nanya juga sih, iya gua gak nanya cuman gua liatin doang. Trus sampe suatu ketika pas lagi gue ada masalah juga gue coba-coba tuh di rumah. Tapi gue gak gitu-gituin, gue dirumah gue goresin di ujung jari guntingnya, gue besetin sampe keluar darah. Trus gue ngerasain sakit kan, tapi kok enak ya? Gitu. Trus lama-lama mulai jadi kebiasaan gitu kalo lagi sedih atau lagi ada masalah apa. (M, W2, 14-10-2019, 188-199).*

- q. *Trus gue tuh selalu kayak gitu, selalu gores-goresin tangan eh ujung jari gua pake gunting. Trus pas gua SMA, gua gak bareng dia kan SMA nya mulai cari-cari alat yang lain gitu. Mulai cari-cari kayak silet lah, kayak pecahan kaca. Akhirnya gua ketemu alat ternyaman gua adalah pake pecahan kaca. Gitu gue biasanya di tangan sama di paha sih kebanyakan. Banyak di paha sih karena paha kan ketutup jadi lebih aman gak keliatan orang maksudnya. (M, W2, 14-10-2019, 204-211)*
- r. *Trus gue mulai internalisasi gue sendiri “apa gue jelek banget ya sekarang?” itu pas jaman SMA. Trus jaman SMA juga ada masalah cowok juga sih. Mulai cutting-cutting pas cowok. Kuliah juga. Mostly cowok sih trus tadi yang body shaming (M, W2, 14-10-2019, 232-236)*
- s. *Itu bener-bener adiktif kaya lo makan micin gitu haha kaya apa ya? Nyaman aja pas lagi sakit, ngegores gitu trus ngrasain itu putih-putih gue buka-buka in darah keluar kaya enak dan nyaman buat gue (M, W2, 14-10-2019, 317-320)*
- t. *Terus kalo misalnya nge gap paling aku nge gap nya eee kaca-kacanya gitu. Kalo langsung dia langsung ga pernah liat cuman kalo kacanya terus kalo cerita M pernah. (WB, W1, 30-10-2019, 65-68)*
- u. *Jadi di depan orang lain dia akan terlihat ceria tapi saat semuanya udah tidur duluan dia tiba-tiba keluar kamar sendiri gitu terus nanti tiba-tiba masuk langsung tidur. Jadi ga ga, nanti bangun pagi, pagi bangun tuh mukanya udah ceria lagi. (IL, W1, 30-10-2019, 65-70)*
- v. *Aku tuh taunya setelah 6 bulanan hampir setahun malah dia baru cerita kalo dia dulu pernah ini sama gara-gara pertama kali itu gara-gara sama mantan pacarnya. (IL, W1, 30-10-2019, 75-79)*
- w. *Dia ngasih tau bekasnya di tangan, di paha, terus yang ga dalem tuh agak paha agak dalem. Kan ada bekas-bekas keloid nya juga. (IL, W1, 30-10-2019, 89-92)*

Berdasarkan hasil wawancara di atas, terlihat jika pertama kali subjek melakukan *self injury* saat berusia 15 tahun dan duduk di kelas 3 SMP. Subjek pertama kali mengenal perilaku *self injury* dari teman sebangkunya. Pertama kali, subjek melakukan *self injury* dengan cara melukai ujung jarinya dengan menggunakan gunting. Lambat laun, ketika SMA frekuensi subjek melakukan perilaku *self injury* pun meningkat dan subjek juga mulai melakukan eksplorasi terhadap alat yang digunakan untuk melakukan *self injury*. Jika pada awalnya subjek menggunakan gunting, subjek kemudian mulai mencoba menggunakan silet, dan potongan kaca. Subjek mengaku merasa nyaman melakukan *self injury* menggunakan potongan kaca.

Selama SMA, subjek mengaku jika tidak pernah berhenti dari perilaku *self injury* ini, dan frekuensi subjek melakukan *self injury* adalah dua sampai tiga kali dalam seminggu. Subjek mengaku pernah menghitung jika subjek memiliki 102 luka sayatan di tubuhnya. Umumnya subjek melakukan *cutting* di bagian tubuh yang tidak terlihat oleh orang lain, seperti di kaki, paha, dan perut, karena selama melakukan *self injury* subjek berusaha untuk menutupi luka di tubuhnya.

4.2.1.4 Latar belakang berhenti melakukan *self injury*

Subjek dapat berhenti dari perilaku *self injury* karena bantuan dan dukungan dari teman-teman sekamar di asramanya.

- a. *Gue sampe di sidang dong. Begini nih ber empat gue di tengah, "M kamu ngapain? Ada apa sampe kayak gitu? Alus kan ngomongnya? Kamu ngapain? Dan muka mereka serius yang bener-bener bukan nge judge. (M, W1, 12-10-2019, 294-298)*
- b. *iya khawatir, care banget. "kamu ngapain? Kenapa? Itu ada apa?" dan mereka bener-bener gak tahu itu kenapa. Trus akhirnya gue cerita kalo gue emang sering begitu dari dulu. Gak tahu kenapa gue enak loh cerita. Nah terus dulu kan sekolah perawat ada pelajaran psikologi kan, trus akhirnya mereka langsung, tetep sih nasehatin gue*

gitu-gitu tapi mereka tuh ada action nya. Mereka ngeberesin meja gue yang banyak kacanya itu. (M, W1, 12-10-2019, 300-308)

- c. *Trus mereka ngeberes-beresin tas-tas gua tuh. Pokoknya semuanya diberesin, yang di meja-meja gue, di lemari-lemari gue. Pokoknya semuanya diberesin sampe bersih gak ada apa-apa. Asli bersih banget. Stress kan gue. Anjrit ini ngebunuh gue apa gimana. Tapi gue coba ikutin karena gua gak bisa apa-apa lagi. Gua harus sekamar 3 tahun sama mereka dan kalo ga ikutin mereka, y ague stress juga. Apa gue harus cari tempat baru lagi? Tapi ga mungkin, tidur juga ama mereka. Akhirnya gue coba yaudahlah mungkin emang gue harus berhenti ya.. Jadi gue yaudah ikutin aja maunya mereka apalah. (M, W1, 12-10-2019, 325-337)*
- d. *Gue ga berontak gitu si ntah kenapa, karena mereka bertanggung jawab juga. Mereka eee ngilangin ini gue, ngilangin peralatan-peralatan gue, kesayangan-kesayangan gue itu tapi mereka yang bener-bener nemenin gue dan setiap hari. Jadi support system banget buat gue dan Jogja kan lingkungan baru buat gue. Bahasanya, lingkungannya, pelajaran, temen-temen semua kan baru, itu kan stressor banget buat gue tapi mereka bisa hadir sebagai support system gitu buat gue. Disana setiap sendiri, gue ga pernah sendiri. Gue sendiri Cuma kalo mandi doang. Tidur juga ama mereka, gue harus ditemenin mereka langsung. Selalu ada buat gue, jadi semuanya ditemenin mau pergi kemana gue ga akan sendiri. (M, W1, 12-10-2019, 340-353)*
- e. *Jadi dulu tuh stop nya tuh ga langsung stop. Jadi kadang gue masih curi-curi, curi-curi pake apaaa gitu. Gue cari silet akhirnya gue balik lagi ke silet udah gitu akhirnya gue balik lagi ke gunting. Tapii aaa apa namanya frekuensi mulai berkurang. Seminggu ga nih, sebulan trus akhirnya Cuma sebulan sekali. Trus lama-lama gue mikir, gue bisa ko ga pake kaya gituan dan akhirnya misalkan gue nih lagi stress gitu gue cuman di kertas kosong gue gitu-gituin doang (sambil*

- mencontohkan), coret dalem gitu sampe ngerusak-rusak kertas gitu lah. Peralihannya kesitu. (M, W1, 12-10-2019, 357-368)*
- f. *Setahuun bener bener stop, cepet ko gue cepet banget karena mereka bener-bener support banget. (M, W1, 12-10-2019, 370-371)*
 - g. *Nah di gereja itu ada psikolog gitu, gue suka curhat ama dia dan dia tau kalo gue suka cutting. (M, W1, 12-10-2019, 423-425)*
 - h. *Pas awal-awal banget, semester 1 paling. Kan awal-awal gue asrama kan jadi pas masuk asrama gue mulai keliatan kan sama temen-temen sekamar gue. Dan ketika udah mulai keliatan tuh baru langsung di keep kan langsung di jaga sama temen-temen gue supaya gak cutting-cutting lagi. Semester 2 sih sampe sekarang udah berhenti. (M, W2, 14-10-2019, 239-244)*
 - i. *Mencegah dia seperti itu ya. Cuma kalo dia ada masalah kita ini.. Berhubung aku tau kan jadi kalo dia ada masalah sama pacarnya atau apa ya sebisa mungkin jangan sampe dia sendiri. (IL, W1, 30-10-2019, 135-139)*
 - j. *Paling ga dia punya temen yang bisa apa dia bisa ngungkapin masalahnya dia lah. (IL, W1, 30-10-2019, 142-143)*
 - k. *Kadang si pernah dia punya ini dulu pernah kan di kamar kita kan ada kaca. Kacanya kan kebetulan pecah. Dan dia itu masih nyimpen kaca di tempat pensilnya dia pecahan kaca. Jadi kadang kalo aku liat itu gitu pecahan kaca itu kadang tak ambil gitu. (IL, W1, 30-10-2019, 147-152)*
 - l. *Bener-bener dia yang ga pegang-pegang kaca hahaha. Yang ada kaca tuh ya dipake buat ngaca dia dipake buat nyilet dirinya sendiri. (IL, W1, 30-10-2019, 160-163)*

Berdasarkan hasil wawancara di atas, terlihat ketika subjek melanjutkan kuliah di Yogyakarta, subjek tinggal di kamar asrama bersama dengan tiga orang teman lainnya. Subjek dapat berhenti dari perilaku *self injury* karena bantuan dan dukungan dari teman-teman sekamarnya ini, yang secara tidak

sengaja melihat bekas luka yang ada di tubuh subjek. Mengetahui bekas luka yang ada di tubuh subjek karena perilaku *self injury*, maka teman-teman sekamar subjek pun membuang semua kaca dan alat tajam yang ada pada subjek, agar subjek tidak dapat lagi melakukan perilaku *self injury*. Teman-teman subjek juga berusaha agar subjek tidak sendirian sehingga subjek tidak memiliki kesempatan untuk melakukan *self injury*. Subjek mengaku membutuhkan waktu satu tahun untuk dapat benar-benar berhenti dari perilaku *self injury*. Hingga saat ini, subjek mengaku sudah tidak pernah lagi mengulangi perilaku *self injury*.

4.2.2 Gambaran *Problem Focused Coping* Pada Subjek

4.2.2.1 *Planful problem solving*

- a. *Jadi gue harus bagi-bagi tuh misalkan hari iniii apa misalnya ada 3 mata kuliah kaya mm.. ini semester ini kan ada 3 mata kuliah kan di sesi ini. Yang A itu misalnya deadline nya kapan jadi gue harus bikin maksimal kapan, yang B itu deadline nya kapan jadi eee gimana kita bagi-bagi waktunya dan supaya selesai aja pokoknya gue pengen cepet-cepet selesai gitu selesaii biar ga menuh-menuhin otak gitu kan kalo udah selesai kan selesai masalah. (M, W2, 14-10-2019, 271-279)*
- b. *Kalo kira-kira nantinya ke depan ada faedahnya buat aku berarti aku pikirin dan harus ditangani segera. (M, W3, 31-10-2019, 40-42)*
- c. *Boss nawarin ini ini ini, terus gua harus mikirin dong ini ada manfaatnya gak buat gue, misalkan si boss nawarin gue pelatihan apa, gua gak bisa langsung terima aja kan? Gua harus mikirin kedepannya ini berfaedah gak buat gue. Apakah ini ada manfaatnya buat kehidupan gue di masa yang datang?(M, W3, 31-10-2019, 52-58)*

Berdasarkan hasil wawancara terhadap subjek di atas, umumnya subjek melakukan mekanisme *planful problem solving* terhadap masalah yang berhubungan dengan perkuliahan atau pekerjaan. Ketika dihadapkan pada tugas kuliah yang dituntut untuk segera diselesaikan, subjek akan

melakukan perencanaan mengenai tahap-tahap yang akan subjek lakukan agar tugas tersebut dapat selesai.

4.2.2.2 *Confrontative coping*

- a. *gue gak bisa untuk ke jenjang pernikahan, untuk saat ini, untuk menghadapi MC yang ceplas ceplos, kasar, dan nyokapnya bilang ntar juga baik MC nya..... dan suatu saat kita bertemu dan membahas sedikit masalah itu, dan gue pingin putus karena capek banget dengan pendem pendeman gue itu, dan dia sepakat untuk putus. (M, W2, 14-10-2019, 609-615)*
- b. *Mostly gue selalu ngomong sih selalu ngehadepin. Karena itu kan menyangkut kehidupan gue yang akan datang. Jadi gak mungkin kalo gue pendem-pendem. Gituu kalo sama pacar gue sekarang sih lebih kayak gitu. (M, W3, 31-10-2019, 90-95)*

Berdasarkan hasil wawancara terhadap subjek di atas, terlihat jika subjek jarang melakukan mekanisme *confrontative coping*. Subjek pernah melakukan mekanisme *confrontative coping* ketika subjek memutuskan untuk berpisah dari pacarnya, karena mempertimbangkan hubungan subjek ke depannya. Terlihat jika subjek siap menerima resiko yang ada dari pengambilan keputusan ini.

4.2.2.3 *Seeking social support*

- a. *Dan waktu itu gue putus, gue ada support system, support system gue yaaa temen-temen kuliah gue itu juga. Gua tetep ditemenin. (M, W1, 12-10-2019, 540-542)*
- b. *Kalo curhat gue bagi-bagi. Misalnya gue kesini, gue cerita tentang hal yang ini. “gue cerita ke M (temennya) gak cocok, cocoknya tuh ke Pak AJ. (M, W1, 12-10-2019, 639-641)*
- c. *Kok kayaknya kayak ada yang ditutup-tutupin ya, gue juga bilang kalo gue gak bisa ngomong. (M, W1, 12-10-2019, 670-675)*

- d. *Kadang-kadang gua curhat sama bokap tentang cowok kadang tentang cowok sih curhatnya. (M, W2, 14-10-2019, 34-35)*
- e. *Pas putus sama pacar gue yang dulu aja tuh gue bilang sama bokap gue. (M,W2, 14-10-2019, 38-39)*
- f. *Kalo ada masalah gue eee ini jalan-jalan ama temen-temen gue. Temen-temen gue yang ini temen-temen yang sejalan ya kan tau lah ya kalo misalkan satu ruangan rumah sakit tuh ada yang kita ga suka ada yang kita deket, nah gue suka jalan tuh sama temen-temen yang deket misalkan makan, nonton, gitu sih lebih ke cerita-cerita sama temen deket jalan-jalan gitu (M, W2, 14-10-2019, 342-348)*
- g. *Dan gue curhat sama nyokapnya dan gue curhat M tuh gini gini gini, MC tuh gini gini.. dan sebagainya. (M, W2, 14-10-2019, 607-608)*
- h. *Habis gue mau cerita sama siapa coba, gue mau cerita ke siapa ya, selain sama nyokapnya. Lebih nyaman dan gue lebih ada solusi kalau cerita dengan orang dalam, supaya tidak ada fitnah gitu. (M, W2, 14-10-2019, 663-666)*
- i. *Kalo cerita yang ini ke ini, kalo cerita yang itu ke situ. Jadi intinya gue mencari bantuan ke sumber yang tepat gitu. (M, W3, 31-10-2019, 111-114)*
- j. *Pokoknya kalo dia ngerasa eee dia ngerasa penting biasanya dia curhat ko. (WB, W1, 30-10-2019, 83-84)*
- k. *Eee tentang kesalahannya dia ga cerita hahaha tentang kesalahan fatalnya dia ga cerita apa itu. Tapi selain itu cerita. (WB, W1, 30-10-2019, 155-157)*
- l. *Iya dia nanya kaya gitu dan curhat dan udah tau jawabannya si. (WB, W1, 30-10-2019, 165-166)*
- m. *Kadang si kalo dia butuh nasehat dia minta saran tapi kadang kalo cuma butuh didengerin ya dia bilang juga. Dia ngomong aku gamau dikasih nasehat hehe. Jadi kalo dia cerita itu aku butuh kalian tau. (IL, W1, 30-10-2019, 176-180)*

- n. *Kalo M itu curhatnya ke aku banyak banget mba hehe.* (IL, W1, 30-10-2019, 185-186)
- o. *Keluarga cerita. Pacar cerita. Dia lagi liat apa ga suka dia cerita. Dia suka sama orang dia cerita.* (IL, W1, 30-10-2019, 188-190)
- p. *Kalo cuma nanya saran gitu si pernah, tapi kalo buat bantuin nyelesaiin masalah yoo jarang si mba.* (IL, W1, 30-10-2019, 251-253)
- q. *Kalo kaya gini bagusnya gimana ya gitu doang si.* (IL, W1, 30-10-2019, 255-256)
- r. *Dia cerita semua, untuk urusan pribadi juga. Malah sampai terapi.* (AJ, W1, 29-10-2019, 90-91)
- s. *Dengan semuanya. Dengan orang lain dia punya masalah cerita, dengan saya dia juga cerita.* (AJ, W1, 29-10-2019, 105-106)

Berdasarkan hasil wawancara terhadap subjek dan informan di atas, terlihat jika subjek seringkali meminta bantuan kepada orang lain (*seeking social support*) untuk memecahkan masalah. Bantuan ini dapat berupa solusi langsung atas masalah yang bersangkutan ataupun berupa dukungan emosional dari orang lain. Subjek menceritakan masalahnya tidak hanya ke satu orang, tetapi ke beberapa orang yang subjek anggap dapat membantu atau sesuai dengan masalah yang sedang dihadapinya.

4.2.3 Gambaran *Emotional Focused Coping* Pada Subjek

4.2.3.1 *Positive reappraisal* (memberi penilaian positif)

- a. *Kalo sekarang gue lebih nge paham gitu. Misalkan tentang pacar gitu kan. Jadi gue telaah lagi “oh iya MC kan gitu, mungkin dia gak bermaksud”* (M, W1, 12-10-2019, 651-654)
- b. *Trus jadinya gue mikir juga. Kalo kita berdua pindah di kelas malem artinya kita bisa jualan di setiap hari dong, karna kan kuliah malem kan. Kalo kaya pelatihan pelatihan gitu kan atau meeting-meeting biasanya kan biasanya kan biasanya kan eee tengah tengah hari gitu kan jadi sabtu bisa tetep kita jual sedangkan kuliah juga bisa lanjut*

gitu jadinya gue tetep ambil jalan tengahnya. (M, W2, 14-10-2019, 498-504)

Berdasarkan hasil wawancara terhadap subjek di atas, dapat terlihat jika subjek beberapa kali menggunakan mekanisme *positive reappraisal*, terutama untuk masalah yang berhubungan dengan perasaan pribadi subjek. Subjek juga menggunakan mekanisme *positive reappraisal* terhadap masalah dimana subjek harus mengalah atau tidak dapat menyelesaikan masalah tersebut secara langsung. Subjek berusaha untuk mencari makna positif dari masalah yang subjek hadapi, sehingga subjek tidak akan terbebani oleh masalah.

4.2.3.2 *Accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab)

- a. *Trus tapi lama-lama gue kaya ya udahlah yaa gitu soalnya lama-lama gue mikir oh iya yah kan dia begini begini gue begini begini jadinya lebih ngerti. (M, W2, 14-10-2019, 443-446)*
- b. *Gue udah pernah ngomongin dan dia juga udah ngerti si maksudnya dia dia udah ngerti poin gue dimana dan kita sama-sama ketemu di tengah lah. (M, W2, 14-10-2019, 449-451)*
- c. *Gue harus menyesuaikan diri sama anak-anak malem satu, dan gue harus pulang pergi dari serpong. Senin, rabu, kamis gitu kan ya kaya PR banget tapi ya mau ga mau harus dijalanin. (M, W2, 14-10-2019, 487-489)*
- d. *Dia menurunkan egonya dia dan gue juga menurunkan ego gue, jadi ditengah ketemu tengah gitu lah. (M, W2, 14-10-2019, 509-510)*
- e. *Jadi lebih bisa mahamin aja gue sekarang. Jadi gue ga menganggap itu sebagai sesuatu masalah. (M, W2, 14-10-2019, 552-554)*
- f. *Mumpung sekarang gue lagi masih dalam jenjang ini, gue akan berusaha yang terbaik lah buat kita. (M, W3, 31-10-2019, 100-102)*
- g. *Dia udah hampir 90% udah pasrah hahaha Udah pasrah yaudah kalo emang mau putus yaudah gitu. Dia udah sempet ke arah sana. (WB, W1, 30-10-2019, 166-169)*

- h. *Ohh gampang banget gampang banget dia eee apa eee berada di kerumunan apapun dia bisa langsung masuk. (IL, W1, 30-10-2019, 419-421)*
- i. *Iyah kalo nrimo beneran. M itu orangnya nrimo banget. (IL, W1, 30-10-2019, 439-440)*
- j. *Dia ngomong tapi dia tetep harus lakukan, kalo kerjaan gitu. Kalo kerja dia tau urusannya begitu. (AJ, W1, 29-10-2019, 84-86)*

Berdasarkan hasil wawancara terhadap subjek dan informan di atas, dapat terlihat jika subjek menerapkan mekanisme *accepting responsibility* terhadap permasalahan yang melibatkan perasaan pribadi subjek. Subjek menerapkan mekanisme *accepting responsibility* dengan cara menyadari tanggung jawab subjek terhadap tugasnya. Hal ini membuat subjek menurunkan egonya dan berdamai dengan permasalahan yang ada.

4.2.3.3 Self controlling (Pengendalian diri)

- a. *Terus gue ke kamar mandi. Di kamar mandi gue duduk doang sambil kaya gitu-gitu doang (mencontohkan) trus gue ngerasa deg-degan. Diem-diem gemes gitu dan sendiri kan. Ada sekitar 15 menit an gue disitu, udah tenang..tenang.. udah gue keluar lagi. Dulu awalnya copingnya gitu-gitu dulu. (M, W1, 12-10-2019, 394-400)*
- b. *Ya diem aja. Berusaha ngosongin, netralin pikiran, it's ok M gapapa. (M, W1, 12-10-2019, 405-406)*
- c. *Iya sih gue belajar ngomong dari situ tapi masih lebih banyak repress nya lebih banyak diem. Maksudnya gue banyak perdebatan dalam batin gue sendiri. Misalkan ada masalah nih di hari minggu nih, harusnya gue ngomong juga kan di hari minggu kan? Cuman gue paling pendem, hari senin gue masih pendem, hari selasa mulai gue rasa-rasa in. "kalo misalkan gue ngomong kira-kira dia gimana ya? Apa kira-kira ber impact sama hubungan kita? Nanti menurut dia, gue*

- kenapa-napa lagi? Ntar di kira gua manja lagi?” gua pikir-pikir, gua baru ngomong seminggu setelahnya. (M, W1, 12-10-2019, 560-571)*
- d. *Kalo gue emang harus ngomong, berdampak apa enggak? Trus kira-kira dampaknya bisa di toleransi tetep gue akan ngomong. Dan gue terbiasa ngomong, gue latihan dulu ngomong, asli. (M, W1, 12-10-2019, 614-617)*
 - e. *Ngomong enggak ngomong enggak. Kalo gue ngomong ntar dia marah. Gue tuh mikir dia ngomong apa setelah gue ngomong. Gila ya? Panjang amat gue mikirnya. (M, W1, 12-10-2019, 691-695)*
 - f. *Trus beberapa kali juga ada kasus misalkan gue harus ngomong ke dia apa. Gue baru ngomong malemnya atau enggak kebesokannya. Jadi bener-bener ada jeda. (M, W1, 12-10-2019, 722-724)*
 - g. *Kalo gue tuh bener-bener di pertimbangin dulu. (M, W1, 12-10-2019, 733-734)*
 - h. *Jadi yah itu sebenarnya gue, gue perlu pertimbangan banget kan ya orangnya (M, W2, 14-10-2019, 462-463)*
 - i. *Nah terus yaudah aku pikir-pikir dulu, gue bilang gitu. Itu mikirnya lamaaa banget (M, W2, 14-10-2019, 480-481)*
 - j. *Permasalahan gue itu selalu begitu dan gue tahan-tahan tahan sampai pingin nangis banget terus gue ngomong, baru ada sesuatu sampai gue ngerasa ekstrim saja worried aja gitu. (M, W2, 14-10-2019, 588-590)*
 - k. *Dan nggak mungkin juga kan gue ninggalin dia dalam keadaan begitu kan ya. dan saat itu gue ngomong sama dia, M nggak mungkin ninggalin MC dalam keadaan begini tau...dan nanti kita omongin lagi. (M, W2, 14-10-2019, 623-626)*
 - l. *Jadi kalau..kalau apa... ada masalah cenderung menahan dia tuh. (AJ, W1, 29-10-2019, 25-26)*

Berdasarkan hasil wawancara terhadap subjek dan informan di atas, dapat terlihat jika subjek cukup sering menggunakan mekanisme *self*

controlling. Mekanisme *self controlling* ini merupakan mekanisme *coping stress* awal yang subjek terapkan setelah berhenti melukai diri sendiri. Bila subjek menemui suatu masalah yang cenderung sulit untuk subjek hadapi atau masalah yang berurusan dengan perasaan pribadi, subjek cenderung untuk berpikir secara hati-hati dan mendalam, bahkan bisa untuk beberapa hari.

4.2.3.4 *Distancing* (menjaga jarak)

- a. *Biasanya kalo udah mulai toxic kaya gitu gue tinggalin si orangnya. (M, W2, 14-10-2019, 372-373)*
- b. *Ada si temen-temen gue yang toxic jadi gue lebih mempersempit aja ruang lingkup gue ya. Awalnya segini kalo ada yang toxic gue mulai kecilkan lagi. Pilih yang berkualitas aja. (M, W2, 14-10-2019, 376-379)*
- c. *Jadi ketika ada orang yang toxic menurut gue ya gue tinggalin. Guenya aja yang ninggalin. (M, W2, 14-10-2019, 385-387)*
- d. *Kalo sekarang gue lebih bodo amat gitu si daripada gue stress stressan gara-gara gue yang ga bisa keluar. (M, W2, 14-10-2019, 393-395)*
- e. *Iyaa daripada gue menuh-menuhin otak gue dengan orang yang ga penting kan mending gue bodo amatin. The power of bodo amat. (M, W2, 14-10-2019, 397-399)*
- f. *Nah kalo sekarang solusinya adalah gue ga usah minta jemput gitu. Jadi gue mencari solusi duluan sebelum hal itu terjadi. Jadi gue ga mengalami stress itu. Jadi sekarang yang mengkondisikan diri gue sendiri. (M, W2, 14-10-2019, 564-568)*
- g. *Kalo toxic dan gak ada manfaatnya kalo gue gak usah di pikirin. (M, W6, 31-10-2019, 43-44)*
- h. *Gini nih aku gak suka aku tanganin. Mending aku tinggalin aja orangnya gak usah berhubungan. Walaupun itu akan mempersempit circle akunya sih. (M, W3, 31-10-2019, 65-68)*

- i. *Jadi gue gak usah ngeliat instagram, ngejauhin hal-hal yang berbau sosial media. Yang gitu-gitu yang gue maksud ngehindar ngilang aja. Kan jadi selesai kan masalahnya. (M, W3, 31-10-2019, 150-153)*
- j. *Which is gue rasa itu gak mungkin buat otak gue. Sebenarnya gue orangnya overthinking parah. Jadi sedikit demi sedikit gue buang-buangin. (M, W3, 31-10-2019, 155-157)*
- k. *Tapi kalo sosial media yang cuman buat pamer, untuk sharing apa lah itu kayaknya gak lah. (M, W3, 31-10-2019, 174-176)*
- l. *Pokoknya dia sampe sibuk sesibuknya lah ampe ga bisa mikir masalahnya. Kalo menurutku si gitu. (WB, W1, 30-10-2019, 121-123)*
- m. *Yang dia lelehlueh gitu. Paling terus ga mau dihubungin berapa lama sama orangnya habis itu yo balik lagi. (IL, W1, 30-10-2019, 275-277)*

Berdasarkan hasil wawancara terhadap subjek dan informan di atas, dapat terlihat jika subjek beberapa kali menggunakan mekanisme *distancing*, terutama untuk masalah yang tidak dapat subjek atasi, seperti permasalahan hubungan interpersonal. Jika subjek merasa hubungan interpersonal yang subjek lakukan tidak sehat dan mulai menjadi masalah, maka subjek akan meninggalkan orang-orang yang membuat hubungan tersebut menjadi tidak sehat. Subjek beranggapan bahwa subjek tidak dapat mengubah orang lain, sehingga bila subjek merasa tidak cocok dengan seseorang, maka subjek akan menghindari orang tersebut.

4.2.3.5 *Escape Avoidance* (menghindarkan diri)

- a. *Dan akhirnya misalkan gue nih lagi stress gitu gue cuman di kertas kosong gue gitu-gituin doang (sambil mencontohkan), coret dalem gitu sampe ngerusak-rusak kertas gitu lah. Peralihannya kesitu. (M, W1, 12-10-2019, 364-368)*
- b. *Kalo ini kira-kira akan ber impact sama hubungan kita apalagi semuanya ya mending gue aja yang luka gitu. (M, W1, 12-10-2019, 635-637)*

- c. *Gue cukup tahu aja tapi selanjutnya gue nangis-nangis gitu lah.* (M, W1, 12-10-2019, 757-758)
- d. *Jadi kalo ada masalah sama pacar dulu kan gue banyak yang di umpet-umpetin.* (M, W3, 31-10-2019, 87-88)

Berdasarkan hasil wawancara terhadap subjek di atas, dapat terlihat jika subjek beberapa kali menggunakan mekanisme *escape avoidance*, terutama untuk masalah yang tidak dapat subjek atasi, seperti permasalahan hubungan interpersonal dengan pacar. Jika subjek memiliki masalah dengan pacarnya dan merasa masalah ini dapat merusak hubungan subjek dengan pacar ke depannya, maka subjek memilih untuk tidak membicarakan masalah tersebut dengan sang pacar. Subjek memilih untuk memendam perasaannya sampai subjek menangis, atau subjek akan mencoret-coret kertas hingga kertas tersebut rusak.

4.2.4 Hasil Observasi

Peneliti melakukan observasi saat melakukan wawancara kepada subjek. Observasi dilakukan di kampus tempat subjek kuliah. Subjek tampak datang lebih awal sebelum jadwal kuliahnya, sehingga subjek tidak terburu-buru. Selama proses wawancara, subjek terlihat santai dan ceria serta menceritakan pengalamannya dengan mengalir. Tidak terlihat ekspresi tegang dari wajah subjek. Sesekali subjek melihat ke atas yang menandakan subjek berpikir mengingat beberapa kejadian yang telah lalu. Pada wawancara pertama, ketika subjek membicarakan hubungan pribadi dengan pacar dan keluarganya, terlihat ekspresi berhati-hati dalam menceritakan pengalamannya tersebut. Suara subjek pun terdengar lebih pelan, dibandingkan ketika subjek menceritakan hal lain. Pada wawancara kedua, dari ekspresi subjek, terlihat subjek lebih mengalir dan terbuka ketika bercerita tentang hubungan subjek dengan keluarga dan pacarnya.

4.3 Hasil Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah Subjek M, seorang wanita berusia 26 tahun yang pernah melakukan perilaku *self injury* selama 5 tahun dari kelas 3 SMP hingga memasuki semester awal perkuliahan, namun kini subjek telah berhenti melakukan perilaku *self injury* tersebut. Subjek pertama kali mengenal perilaku *self injury* dari teman sebangkunya. Pertama kali, subjek melakukan *self injury* dengan cara melukai ujung jarinya dengan menggunakan gunting. Lambat laun, ketika SMA frekuensi subjek melakukan perilaku *self injury* pun meningkat dan subjek juga mulai melakukan eksplorasi terhadap alat yang digunakan untuk melakukan *self injury*. Jika pada awalnya subjek menggunakan gunting, subjek kemudian mulai mencoba menggunakan silet, dan potongan kaca. Subjek mengaku merasa nyaman melakukan *self injury* menggunakan potongan kaca.

Selama SMA, subjek mengaku jika tidak pernah berhenti dari perilaku *self injury* ini, dan frekuensi subjek melakukan *self injury* adalah dua sampai tiga kali dalam seminggu. Subjek mengaku pernah menghitung jika subjek memiliki 102 luka sayatan di tubuhnya. Umumnya subjek melakukan *cutting* di bagian tubuh yang tidak terlihat oleh orang lain, seperti di kaki, paha, dan perut, karena selama melakukan *self injury* subjek berusaha untuk menutupi luka di tubuhnya.

Selepas dari SMA, subjek melanjutkan kuliah keperawatan di Yogyakarta. Di Yogyakarta, subjek tinggal di kamar asrama bersama dengan tiga orang teman lainnya. Subjek dapat berhenti dari perilaku *self injury* karena bantuan dan dukungan dari teman-teman sekamarnya ini, yang secara tidak sengaja melihat bekas luka yang ada di tubuh subjek. Mengetahui bekas luka yang ada di tubuh subjek karena perilaku *self injury*, maka teman-teman sekamar subjek pun membuang semua kaca dan alat tajam yang ada pada subjek, agar subjek tidak dapat lagi melakukan perilaku *self injury*. Teman-teman subjek juga berusaha agar subjek tidak sendirian sehingga subjek tidak memiliki kesempatan untuk melakukan *self injury*. Subjek mengaku membutuhkan waktu satu tahun untuk dapat benar-benar berhenti dari perilaku *self injury*. Hingga saat ini, subjek mengaku sudah tidak pernah lagi mengulangi perilaku *self injury* tersebut.

Dalam menghadapi permasalahan yang menimpanya, pasca subjek tidak lagi melakukan perilaku *self injury*, subjek menerapkan kedua mekanisme *coping stress* baik itu *problem focused coping* maupun *emotion focused coping*. Metode *problem focused coping* yang digunakan oleh subjek adalah *planful problem solving*, *confrontative coping*, dan *seeking*

social support. Sementara itu, untuk metode *emotion focused coping* yang digunakan oleh subjek adalah *positive reappraisal* (memberi penilaian positif), *accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab), *self controlling* (pengendalian diri), *distancing* (menjaga jarak), dan *escape avoidance* (menghindarkan diri).

Subjek cenderung menggunakan mekanisme *problem focused coping* pada masalah yang berhubungan dengan kuliah dan pekerjaan. Sementara itu, untuk masalah yang berkaitan dengan hubungan interpersonal, subjek cenderung menggunakan mekanisme *emotion focused coping*. Contoh subjek menggunakan mekanisme *problem focused coping* pada masalah yang berkaitan dengan tugas kuliah misalnya, subjek merencanakan dengan matang apa saja hal yang harus subjek lakukan tiap harinya agar tugas kuliah yang ada dapat selesai tepat waktu. Contoh subjek menggunakan mekanisme *emotion focused coping* adalah ketika subjek menjauhi teman-teman yang subjek anggap membawa pengaruh negatif kepada diri subjek. Subjek juga kerap menahan diri ketika ingin melampiaskan perasaan yang menyakitkan kepada pacar. Subjek akan berpikir berulang kali mengenai resiko yang timbul jika subjek menceritakan perasaan tersebut kepada pacar, yang mengakibatkan terkadang subjek lupa dan merepress perasaannya.

Pasca subjek tidak lagi melakukan perilaku *self injury*, subjek cenderung lebih banyak menggunakan mekanisme *emotion focused coping* dibandingkan *problem focused coping*. Dari lima metode *emotion focused coping*, subjek lebih banyak menggunakan metode menjaga jarak (*distancing*). Contoh dari metode *coping stress* ini adalah ketika subjek menjauhi teman-teman yang dianggapnya membawa pengaruh negatif bagi dirinya. Untuk mekanisme *problem focused coping*, subjek lebih banyak menggunakan metode mencari dukungan sosial (*seeking social support*). Hampir 80% subjek menggunakan metode *seeking social support* dari mekanisme *problem focused coping* yang ada. Contoh dari metode *seeking social support* ini adalah dengan seringnya subjek menceritakan permasalahan yang sedang dihadapinya kepada orang terdekat, baik untuk mencari solusi ataupun untuk mencari dukungan emosional.

Bentuk *planfull problem solving* yang dilakukan oleh subjek misalnya ketika subjek merencanakan dengan matang apa saja hal yang harus subjek lakukan tiap harinya agar tugas kuliah yang ada dapat selesai tepat waktu. Selain itu, ketika subjek mendapatkan tawaran dari atasan untuk mengikuti kursus grafologi, subjek juga memikirkan matang-

matang mengenai manfaat apa saja yang kira-kira didapatkan subjek dari kursus tersebut dan hal apa saja yang harus subjek persiapkan untuk mengikuti kursus tersebut.

Bentuk *confrontative coping* yang dilakukan oleh subjek misalnya ketika subjek meminta berpisah dari pacarnya, karena subjek menganggap hubungan yang ada tidak akan bertahan hingga jenjang pernikahan dan subjek siap dengan konsekuensi dari perpisahan tersebut.

Bentuk *seeking social support* yang dilakukan oleh subjek misalnya ketika subjek menceritakan sebagian besar permasalahan yang ada kepada orang yang menurut subjek dapat dipercaya atau dapat membantu subjek memecahkan masalah tersebut. Selain untuk membantu memecahkan masalah, subjek juga bercerita kepada orang lain untuk mendapatkan dukungan emosional. Subjek bercerita berkaitan dengan hampir seluruh permasalahan yang menimpa subjek, baik permasalahan dengan keluarga, pacar, teman kerja, ataupun permasalahan yang berhubungan dengan pekerjaan atau kuliah.

Bentuk *positive reappraisal* yang dilakukan oleh subjek misalnya ketika subjek mencari makna positif dari perpindahan kuliah dari kelas sabtu ke kelas malam. Subjek menciptakan makna positif yaitu dengan adanya perpindahan kuliah ke kelas malam ini, menyebabkan pekerjaan subjek di hari Sabtu tidak terganggu dan lebih banyak pekerjaan yang dapat dilakukan dengan berpindahannya subjek ke kelas malam.

Bentuk *accepting responsibility* yang dilakukan oleh subjek misalnya ketika subjek berusaha untuk menurunkan ego ketika ditawarkan untuk pindah kuliah dari kelas sabtu ke kelas malam oleh atasan. Subjek juga berusaha untuk menerima bahwa perpindahan kuliah ini adalah salah satu bentuk konsekuensi dan tanggung jawab subjek atas pekerjaan yang sedang diemban.

Bentuk *self controlling* yang dilakukan oleh subjek adalah ketika subjek menemui suatu masalah yang cenderung sulit untuk subjek hadapi atau masalah yang berurusan dengan perasaan pribadi, subjek cenderung untuk berpikir secara hati-hati dan mendalam mengenai permasalahan ini, bahkan bisa untuk beberapa hari. Bentuk *self controlling* ini misalnya ketika subjek memiliki masalah dengan pacarnya, maka subjek berusaha untuk menahan perasaan dan berpikir baik-baik mengenai permasalahan tersebut, apakah jika subjek mengutarakan langsung mengenai perasaannya, sang pacar akan tersinggung atau tidak, dan apakah jika subjek mengutarakan perasaan akan menimbulkan dampak negatif bagi

hubungan subjek dan sang pacar kedepannya. Kebiasaan subjek yang menerapkan metode *self controlling* ini menyebabkan subjek sulit untuk mengutarakan perasaan secara gamblang dan cenderung memendam perasaan.

Bentuk *distancing* yang subjek lakukan misalnya ketika subjek memilih untuk menghindari teman-teman yang subjek anggap dapat membawa pengaruh negatif kepada subjek. Subjek beranggapan bahwa subjek tidak dapat merubah orang lain, oleh karena itu subjek lebih memilih untuk menjauhi orang yang menurut subjek membawa pengaruh negatif.

Bentuk *escape avoidance* yang digunakan oleh subjek misalnya ketika subjek memiliki masalah dengan sang pacar, maka subjek lebih memilih untuk memendam perasaan dan terluka daripada sang pacar mengetahui perasaan subjek dan menjadi marah. Subjek juga memilih untuk menangis sendiri bila terdapat permasalahan dengan sang pacar.

4.4 Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian di atas, pasca subjek tidak lagi melakukan perilaku *self injury*, terlihat bahwa subjek menggunakan kedua mekanisme *coping stress*, baik itu mekanisme *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Subjek juga cenderung menggunakan *emotion focused coping* dibandingkan menggunakan *problem focused coping* dalam menghadapi masalah. Hasil penelitian ini sejalan dengan studi perbedaan gender yang dikemukakan oleh Greenglass dan Noguchi (dalam Putri & Kushartati, 2015) yang menemukan bahwa pria lebih menggunakan *problem focused coping* dan wanita lebih menggunakan *emotion focused coping* dalam penyelesaian masalahnya. Hasil studi perbedaan gender oleh Greenglass dan Noguchi ini pun dapat menjelaskan alasan mengapa subjek lebih banyak menggunakan *emotion focused coping* dalam menyelesaikan masalahnya.

Subjek cenderung menggunakan mekanisme *problem focused coping* pada masalah yang berhubungan dengan tugas kuliah dan pekerjaan. Sementara itu, untuk masalah yang berkaitan dengan hubungan interpersonal, subjek cenderung menggunakan mekanisme *emotion focused coping*. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (dalam Maryam, 2017) yang mengemukakan bahwa perilaku *coping* yang berpusat pada masalah cenderung dilakukan jika individu merasa bahwa sesuatu yang

konstruktif dapat dilakukan terhadap situasi tersebut atau individu tersebut yakin bahwa sumber daya yang dimiliki dapat mengubah situasi. Berbanding terbalik dengan mekanisme *coping* berpusat pada masalah, perilaku *coping* yang berpusat pada emosi cenderung dilakukan bila individu merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut karena sumber daya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi tersebut.

Subjek menggunakan mekanisme *problelem focused coping* pada permasalahan yang berhubungan dengan pekerjaan dan tugas kuliah, karena subjek memiliki sumber daya yang cukup untuk mengubah permasalahan yang berhubungan dengan tugas kuliah dan pekerjaan. Subjek juga berpendapat bahwa sesuatu yang konstruktif dapat dilakukan terhadap masalah yang berhubungan dengan tugas kuliah dan pekerjaan tersebut. Subjek menggunakan mekanisme *emotion focused coping* pada permasalahan yang berkaitan dengan hubungan interpersonal karena subjek menganggap tidak memiliki sumber daya yang cukup untuk mengubah situasi yang berkaitan dengan permasalahan hubungan interpersonal ini. Subjek juga berpendapat bahwa subjek tidak dapat melakukan sesuatu yang konstruktif berkaitan dengan permasalahan hubungan interpersonal ini dan hanya dapat menerima permasalahan tersebut.

Perubahan mekanisme *coping stress* pasca subjek tidak lagi melakukan *self injury* dapat dijelaskan melalui teori tahap perkembangan subjek. Subjek yang ketika masih melakukan *self injury* berada pada tahap perkembangan remaja, menjadi berubah pemilihan mekanisme *coping stress* karena sekarang ini subjek berada pada tahap perkembangan dewasa awal. Hurlock (dalam Feldman, 2009) menjelaskan tahap perkembangan remaja sebagai tahap pencarian jati diri dan pengaruh teman sebaya yang kuat. Hal inilah yang membuat mekanisme *coping* subjek terbatas pada *escape avoidance* dalam bentuk perilaku *self injury*. Sementara itu, Hurlock (dalam Feldman, 2009) menjelaskan individu yang telah berada pada tahap perkembangan dewasa awal akan memiliki tanggung jawab dan komitmen sendiri. Individu pada tahap perkembangan dewasa awal juga akan mengalami perubahan nilai yang disesuaikan dengan norma sosial. Hal inilah yang membuat subjek memiliki mekanisme *coping stress* beragam, baik itu *problem focused coping* maupun *emotional focused coping*.

Lazarus dan Folkman (dalam Putri & Kushartati, 2015) menjelaskan faktor-faktor lain yang memengaruhi pemilihan mekanisme *coping stress* adalah kesehatan fisik, keterampilan memecahkan masalah, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan materi. Subjek memiliki kesehatan fisik yang baik, sehingga subjek dapat memecahkan masalah yang dihadapi tanpa gangguan yang berhubungan dengan masalah fisik atau kognisi. Subjek juga memiliki keterampilan memecahkan masalah yang cukup baik, seperti dalam mengakses informasi dan menganalisa situasi. Keterampilan memecahkan masalah inilah yang membuat subjek memiliki mekanisme *coping stress* yang relatif beragam. Subjek memiliki pandangan positif yang baik terutama terhadap masalah yang berhubungan dengan tugas kuliah dan pekerjaan, yang membuat subjek cenderung menggunakan *problem focused coping* dalam memecahkan masalah yang berkaitan dengan tugas kuliah dan pekerjaan. Hal sebaliknya terjadi pada masalah yang berkaitan dengan hubungan interpersonal subjek. Subjek cenderung memiliki pandangan positif yang rendah terhadap permasalahan yang berkaitan dengan hubungan interpersonal, sehingga subjek cenderung menggunakan metode *distancing* ataupun *escape avoidance*. Subjek memiliki keterampilan sosial yang baik terutama dalam hal komunikasi. Dukungan sosial yang ada di sekitar subjek juga cukup memadai, yang didapat dari orang tua subjek, saudara kandung, teman-teman kuliah, rekan kerja, dan pacar subjek. Keterampilan sosial dan dukungan sosial yang baik inilah yang membuat subjek cenderung menggunakan *seeking social support* sebagai metode *problem focused coping*.

Mekanisme *coping* pada mantan pelaku *self injury* tidak berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putri & Kushartati, (2015) tentang strategi *coping* pada mantan penganut aliran sesat. Hasil penelitian sebelumnya tentang strategi *coping* pada mantan penganut aliran sesat menemukan bahwa kedua subjek dalam penelitian tersebut menggunakan mekanisme *problem focused coping* dan *emotion focused coping* pasca kedua subjek tersebut keluar dari aliran sesat NII. Hasil penelitian Putri & Kushartati, (2015) ini sama dengan hasil penelitian yang peneliti lakukan dimana subjek pada penelitian ini juga menerapkan mekanisme *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Hal yang berbeda dari penelitian ini adalah pada jenis *problem focused coping* yang digunakan. Jika pada penelitian Putri & Kushartati, (2015) hanya menggunakan *planful problem solving* sebagai mekanisme *problem focused coping*, tidak demikian

dengan hasil penelitian ini. Penelitian ini menemukan bahwa subjek menggunakan *planful problem solving*, *confrontative coping*, dan *seeking social support* sebagai mekanisme *problem focused coping*. Peneliti tidak menemukan penelitian sebelumnya tentang mekanisme *coping stress* pada mantan pelaku *self injury* yang dapat dijadikan sebagai pembandingan hasil penelitian ini.

Peneliti menemukan bahwa terdapat fenomena menarik terkait dengan mekanisme *coping* subjek. Subjek yang cenderung mudah untuk berkomunikasi dengan orang lain terutama dalam hal menceritakan masalahnya dengan orang lain, ternyata memiliki masalah komunikasi dengan orang-orang terdekat subjek. Subjek yang cenderung menggunakan *seeking social support* sebagai mekanisme *problem focused coping*, ternyata justru menggunakan metode *distancing* atau bahkan *escape avoidance* bila menghadapi orang terdekat subjek atau bila subjek harus meluapkan perasaan. Peneliti juga menemukan fenomena menarik terkait perilaku *self injury* subjek. Selama subjek melakukan perilaku *self injury*, ternyata terdapat dua orang teman subjek yang ikut melakukan perilaku *self injury* karena mencontoh subjek. Dibutuhkan penelitian lanjutan untuk mengetahui apakah perilaku *self injury* dapat disebabkan karena mencontoh dari teman atau lingkungan sekitar.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan, maka diperoleh kesimpulan mengenai gambaran *coping stress* pada mantan pelaku *self injury*. Dalam menghadapi permasalahan yang menyimpannya, pasca subjek tidak lagi melakukan perilaku *self injury*, subjek menerapkan kedua mekanisme *coping stress* baik itu *problem focused coping* maupun *emotion focused coping*. Metode *problem focused coping* yang digunakan oleh subjek adalah *planful problem solving*, *confrontative coping*, dan *seeking social support*. Sementara itu, untuk metode *emotion focused coping* yang digunakan oleh subjek adalah *positive reappraisal* (memberi penilaian positif), *accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab), *self controlling* (pengendalian diri), *distancing* (menjaga jarak), dan *escape avoidance* (menghindarkan diri).

Subjek cenderung menggunakan mekanisme *problem focused coping* pada masalah yang berhubungan dengan kuliah dan pekerjaan. Sementara itu, untuk masalah yang berkaitan dengan hubungan interpersonal, subjek cenderung menggunakan mekanisme *emotion focused coping*. Contoh subjek menggunakan mekanisme *problem focused coping* pada masalah yang berkaitan dengan tugas kuliah misalnya, subjek merencanakan dengan matang apa saja hal yang harus subjek lakukan tiap harinya agar tugas kuliah yang ada dapat selesai tepat waktu. Contoh subjek menggunakan mekanisme *emotion focused coping* adalah ketika subjek menjauhi teman-teman yang subjek anggap membawa pengaruh negatif kepada diri subjek. Subjek juga kerap menahan diri ketika ingin melampiaskan perasaan yang menyakitkan kepada pacar. Subjek akan berpikir berulang kali mengenai resiko yang timbul jika subjek menceritakan perasaan tersebut kepada pacar, yang mengakibatkan terkadang subjek lupa dan merepress perasaannya.

Pasca subjek tidak lagi melakukan perilaku *self injury*, subjek cenderung lebih banyak menggunakan mekanisme *emotion focused coping* dibandingkan *problem focused coping*. Dari lima metode *emotion focused coping*, subjek lebih banyak menggunakan metode

menjaga jarak (*distancing*). Contoh dari metode *coping stress* ini adalah ketika subjek menjauhi teman-teman yang dianggapnya membawa pengaruh negatif bagi dirinya. Untuk mekanisme *problem focused coping*, subjek lebih banyak menggunakan metode mencari dukungan sosial (*seeking social support*). Hampir 80% subjek menggunakan metode *seeking social support* dari mekanisme *problem focused coping* yang ada. Contoh dari metode *seeking social support* ini adalah dengan seringnya subjek menceritakan permasalahan yang sedang dihadapinya kepada orang terdekat, baik untuk mencari solusi ataupun untuk mencari dukungan emosional.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memiliki beberapa saran yang diberikan untuk beberapa pihak, yaitu :

a. Subjek

Bagi subjek diharapkan untuk tidak terjerumus kembali ke dalam perilaku *self injury*. subjek juga diharapkan untuk terus melatih kemampuan pemecahan masalahnya terutama dalam hal yang berkaitan dengan hubungan interpersonal, sehingga subjek dapat lebih terbuka mengenai perasaannya kepada orang terdekat. Untuk masa mendatang, diharapkan subjek tidak memiliki lagi metode *escape avoidance* dan dapat menggunakan metode *coping stress* lainnya yang lebih sehat.

b. Masyarakat

Bagi masyarakat diharapkan penelitian ini dapat menjadi sarana edukasi mengenai mekanisme *coping stress* dalam menghadapi permasalahan yang ada. Masyarakat dapat menerapkan mekanisme *coping stress* yang sehat dalam menghadapi masalah yang ada.

c. Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian selanjutnya terkait pengaruh kemampuan komunikasi terhadap metode *seeking social support* dan *distancing* dalam menghadapi masalah. Selain itu, diharapkan juga penelitian lainnya yang membahas faktor teman sebaya dan media sosial sebagai penyebab terjadinya perilaku *self injury*.

DAFTAR PUSTAKA

- BBC.com. (2010, Maret 13). Kasus Lukai Diri Naik 50 Persen. DKI Jakarta, DKI Jakarta, Indonesia.
- Brown, R. C., & Plener, P. L. (2017). Non-suicidal Self-Injury in Adolescence. *Journal Personality Disorders*, 1-8.
- DeAngelis, T. (2015, 08 07). *A New Look at Self Injury*. Diambil kembali dari www.apa.org: www.apa.org
- Feldman, P. O. (2009). *Human Development, Perkembangan Manusia Edisi 10 Buku Kedua*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Fitzgerald, J., & Curtis, C. (2017). Non Suicidal Self Injury in a New Zealand Student Population : Demographic and Self Harm Characteristics. *New Zealand Journal of Psychology Vol 46, No. 3*, 156-163.
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Hurlock, E. B. (1994). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Klonsky, E. (2011). Non-suicidal self-injury in United States adults: Prevalence, sociodemographics, topography and functions. *Psychological Medicine, Volume 41, Issue 9*, 1981-1986.
- Kurniawaty, R. (2012). Dinamika Psikologis Pelaku Self Injury (Studi Kasus Pada Wanita Dewasa Awal). *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi Vol. 1, No.1*, 13-22.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping : Teori dan Sumberdayanya . *Jurnal Konseling Andi Matappa Volume 1 Nomor 2*, 101-107.

- Monks, F., Knoers, A., & Rahayu, S. (2004). *Psikologi Perkembangan : Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Putri, K., & Kushartati, S. (2015). Strategi Coping Pada Mantan Penganut Aliran Sesat. *Jurnal UNISIA, Vol XXXVI No. 82*, 68 - 80.
- Sadikin, L. M., & Subekti, E. (2013). Coping Stress Pada Penderita Diabetes Mellitus Pasca Amputasi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental. Vol. 02, Nomor 03*, 17-23.
- Santrock, J. W. (1995). *Life Span Development, Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Saputra, D., Satiadarma, M. P., & Subroto, U. (2019). Penerapan Art Therapy Untuk Mengurangi Perilaku Menyakiti Diri Sendiri (Self-Injurious Behavior) Pada Dewasa Muda yang Mengalami Distress Psikologis. *INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi. Vol. 10, No. 1*, 26-40.
- Syukur, M. (2018, Oktober 04). *Pelajar SMP Pekanbaru Merasa Puas Usai Sayat Tangan*. Diambil kembali dari www.liputan6.com:
www.liputan6.com/regional/read/3658479/pelajar-smp-pekanbaru-merasa-puas-usai-sayat-tangan-tanpa-minum-torpedo/
- Yati, S. (2018). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Strategi Koping Pada Pasien Skizofrenia Di Kota Sungai Penuh Tahun 2017. *Indonesian Journal for Health Science, Volume 02, NO. 01*, 26-45.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Tabel Akumulasi Tema Wawancara Subjek

Nama Subjek : M

Jumlah akumulasi tema : 85

Jumlah wawancara yang dilakukan : 3

No	Tema	Frekuensi Tema			
		W1	W2	W3	Total
1	Latar Belakang				
	Kegiatan sehari-hari subjek	-	-	3	3
	Hubungan subjek dengan keluarga	1	6	-	7
	Latar belakang <i>self injury</i>	15	4	-	19
	Latar belakang berhenti melakukan <i>self injury</i>	7	1	-	8
2	<i>Problem Focused Coping</i>				
	<i>Planful problem solving</i>	-	1	2	3
	<i>Confrontative coping</i>	-	1	1	2
	<i>Seeking social support</i>	3	5	1	9
3	<i>Emotion Focused Coping</i>				
	<i>Positive reappraisal</i>	1	1	-	2
	<i>Accepting responsibility</i>	-	5	1	6
	<i>Self controlling</i>	7	4	-	11
	<i>Distancing</i>	-	6	5	11
	<i>Escape avoidance</i>	3	-	1	4
Total Akumulasi Tema		37	34	14	85

Lampiran 2. Tabel Akumulasi Tema Wawancara Informan

Nama Informan : WB, IL, AJ

Jumlah akumulasi tema : 35

Jumlah wawancara yang dilakukan : 3

No	Tema	Frekuensi Tema			Total
		WB	IL	AJ	
1	Latar Belakang				
	Kegiatan sehari-hari subjek	-	2	1	3
	Hubungan subjek dengan keluarga	5	2	-	7
	Latar belakang <i>self injury</i>	1	3	-	4
	Latar belakang berhenti melakukan <i>self injury</i>	-	4	-	4
2	<i>Problem Focused Coping</i>				
	<i>Planful problem solving</i>	-	-	-	-
	<i>Confrontative coping</i>	-	-	-	-
	<i>Seeking social support</i>	3	5	2	10
3	<i>Emotion Focused Coping</i>				
	<i>Positive reappraisal</i>	-	-	-	-
	<i>Accepting responsibility</i>	1	2	1	4
	<i>Self controlling</i>	-	-	1	1
	<i>Distancing</i>	1	1	-	2
	<i>Escape avoidance</i>	-	-	-	-
Total Akumulasi Tema		11	19	5	35

Lampiran 3. Format Tabel Kategorisasi dan Coding Tema Wawancara

Kategori tema	Sub-Kategori tema	Uraian sub kategori dan coding			
		Subyek	Informan 1	Informan 2	Informan 3
Latar belakang subjek	a. Mengungkap bagaimana subjek melakukan kegiatan sehari-harinya.	<p><i>Aku sekarang kegiatan sehari-harinya senin, rabu, kamis malem kuliah. Terus kalo pagi ada kerjaan atau meeting-meeting biasanya siangnya gitu kan. Tapi klo weekend sih keseringan kerja sih jadi lumayan padat.</i> (M, W3, 31-10-2019, 6-10)</p> <p><i>Jumat sabtu jumat sabtu biasanya. Kalo minggu aku biasanya pacaran</i> (M, W3, 31-10-2019, 12-13)</p>		<p><i>Dia bilang dia kuliah lagi Psikologi</i> (IL, W1, 30-10-2019, 293)</p> <p><i>Dan dia kuliah lagi kan terus dia ini jadi sekretarisnya ini temennya eh..</i> (IL, W1, 30-10-2019, 298-299)</p>	<p><i>Kemaren yang terakhir dia belajar grafologi tuh berat pasti berat tapi harus. Sambil kuliah sambil kerja sambil dia belajar lagi ambil kursus lagi.</i> (AJ, W1, 29-10-2019, 121-124)</p>

		<p><i>Hari kerja itu siang-siangnya ngerjain tugas, trus kalo ada meeting ya meeting</i></p> <p>(M, W3, 31-10-2019, 18-19)</p>			
	<p>b. Mengungkap bagaimana hubungan subjek dengan anggota keluarganya.</p>	<p><i>Kalo dari sisi orang tua, orang tua gue itu sebenarnya ada di rumah, maksudnya nyokap gua tuh ada di rumah gak kerja, tapi mereka itu sering pergi kalo malem. Ke acara gereja atau enggak ada aja kegiatan mereka malem-malem. Nah sedangkan gua kan adanya dirumah kalo malem kan, dari pagi sampe sore gue sekolah kan, nah gua jarang-jarang tuh ketemu sama</i></p>	<p><i>Hmmm kalo menurutku gimana ya. Kalo menurutku eee cukup dekat si</i></p> <p>(WB, W1, 30-10-2019, 32-33)</p> <p><i>Sama papa itu dulu tuh M pernah dekat sama papa, sekarang tuh sedikit agak itu sedikit ada jarak si. Kalo dari setauku ya dari sepengetahuanku. Kayaa apa yaa.. Ya mungkin ya ga tau ya kenapa. Tapi ya ada sedikit jarak kaya</i></p>	<p><i>Jadinya dia kan tau yang harus jadi tulang punggung yang harus jadi ini. Terus gimana kadang kalo mamanya lagi kumat manjanya kaya apa, kasian ama papanya. Terus dia kadang sebel sama kakanya ga pulang-pulang.</i></p> <p>(IL, W1, 30-10-2019, 210-215)</p> <p><i>Menurutku si dia faktor usia pasti. Selain itu kan faktor keadaan, faktor keadaan dimana dia cewe</i></p>	

		<p><i>orang tua gue. Jadi kedekatan gue sama orang tua gue juga gak terlalu dekat sih sebenarnya, gitu.</i> (M, W1, 12-10-2019, 104-113)</p> <p><i>Kalo dulu, dulu itu gua sama sekali gak dekat sih karena lagi labil-labilnya SMP gitu kan jadi kayak kita berpemikiran kita punya pandangan sendiri sedangkan orangtua tuh jadul gitu, pas jaman SMP. Trus gua sering mengurung diri di kamar lah pokoknya gak mau ngomong gitu gitu, jarang ga pernah curhat, jarang banget ngobrol sama orang tua tuh</i></p>	<p><i>gitu kalo menerutku si</i> (WB, W1, 30-10-2019, 38-43)</p> <p><i>M kalo panggil aku ndut. Jadi gitu lah ada satu titik dia manggil aku kakak terus setelah aku disana di Tangsel dia panggil aku ndut.</i> (WB, W1, 30-10-2019, 149-152)</p> <p><i>Aku kepo si Cuma gimana yaa. Sebenarnya aku sama M itu aku juga orangnya tipe orang yang apa yaa yang ingin apa ingin space pribadi tuh ga mau diganggu gitu lho. Jadi aku ga bakal terlalu.. kalo M bener-bener ga mau ya berarti ada sesuatu dan</i></p>	<p><i>sendiri di keluarganya dia harus bisa mengayomi bapaknya, mengayomi kakanya. Kakaknya kan belum nikah</i> (IL, W1, 30-10-2019, 342-347)</p>	
--	--	--	---	---	--

	<p><i>jarang banget sampe SMA. Trus sampe gua berkeinginan yaudah gua pengen keluar lah dari rumah akhirnya gua kuliah di Jogja kan jauh</i> (M, W2, 14-10-2019, 10-18)</p> <p><i>ternyata pas jauh dari rumah ternyata kangen.</i> (M, W2, 14-10-2019, 21-22)</p> <p><i>Trus akhirnya pas kuliah ternyata kesepian juga ya. Kayak nunggu-nunggu kalo ada telepon mama sama papa. Hubungannya sih lebih ke jaim-jaim gitu. Gua kangen-kangen tapi jaim tau gak sih. Soalnya gue jarang banget</i></p>	<p><i>udah gapapa silahkan.</i> (WB, W1, 30-10-2019, 174-180)</p> <p><i>Iyaa dia kan, aku ga ada. Jadi dia itu kerja plus sekaligus ngerawat mamah yaa sempet ada tahun tahun mungkin dia eee dalam tanda kutip dipaksa jadi lebih dewasa gitu saat ngerawat mamah itu.</i> (WB, W1, 30-10-2019, 230-234)</p>		
--	---	---	--	--

		<p><i>mengungkapkan rasa sayang gue kayak orang-orang. Gua biasa aja ke nyokap bokap gue.</i></p> <p>(M, W2, 14-10-2019, 28-36)</p> <p><i>Trus gue udah mulai ikut andil dalam permasalahan di rumah. Tentang nyokap gue yang sakit sama tentang kakak gue itu suka ilang-ilangan itu gue udah mulai cukup andil.</i></p> <p>(M, W2, 14-10-2019, 40-43)</p> <p><i>gue merasa ikut bertanggung jawab terhadap permasalahan di rumah. Trus kuliah begitu trus akhirnya gue pulang kan setelah</i></p>			
--	--	---	--	--	--

		<p><i>kuliah 3 tahun, pulang lagi ke rumah, sampe sekarang hubungannya biasa aja sih. Kadang curhat-curhat gitu kok tentang pacar gue yang sekarang suka curhat sama bokap gue. Going better</i></p> <p>(M, W2, 14-10-2019, 46-51)</p> <p><i>Gue tuh menghantarkan nyokap gue, jadi waktu itu gue lagi kerja, lagi kerja di telepon, “Mama lagi gini gini gini” yaudah yaudah aku pulang. Gue lagi dines malem tuh, gue pulang pagi-pagi gue pulang trus gue, bokap gue, sama kakak gue, bawa nyokap gue ke rumah</i></p>			
--	--	---	--	--	--

		<i>sakit.</i> (M, W2, 14-10-2019, 156-161)			
	c. Mengungkap latar belakang dan penyebab subjek melakukan <i>self injury</i> .	<i>Dulu waktu aku kelas 3, 3 SMP itu umur... 14, 15 tahun waktu SMP kelas 3. Aku sama temen aku sebangku tuh namanya S. Temen aku itu punya kebiasaan dia gunting, gunting gitu kan kaya gini (sambil mencotohkan). Dia kalo lagi stress tuh bahkan kalo lagi ga stress dia kalo lagi iseng begini (sambil mencontohkan)</i> (M, W1, 12-10-2019, 11-17) <i>Maennya (gunting) tuh di meja dan almost everyday, jadi umur-umur segitu aku ngeliat</i>	<i>Terus kalo misalnya nge gap paling aku nge gap nya eee kaca-kacanya gitu. Kalo langsung dia langsung ga pernah liat cuman kalo kacanya terus kalo cerita M pernah.</i> (WB, W1, 30-10-2019, 65-68)	<i>Jadi di depan orang lain dia akan terlihat ceria tapi saat semuanya udah tidur duluan dia tiba-tiba keluar kamar sendiri gitu terus nanti tiba-tiba masuk langsung tidur. Jadi ga ga, nanti bangun pagi, pagi bangun tuh mukanya udah ceria lagi</i> (IL, W1, 30-10-2019, 65-70) <i>Aku tuh taunya setelah 6 bulanan hampir setahun malah dia baru cerita kalo dia dulu pernah ini sama gara-gara pertama kali itu gara-gara sama mantan pacarnya</i> (IL, W1, 30-10-2019, 75-	

		<p><i>begituan setiap hari.</i> (M, W1, 12-10-2019, 21-23)</p> <p><i>Pas gua lagi nangis gua mulai nyoba tuh entah kenapa.</i> (M, W1, 12-10-2019, 32-33)</p> <p><i>Iya disini. Sret, sret, sret sampe bleeding bleeding, berdarah-darah terus, SMP banget gak sih siiis gua nulis buku diary pake darah gitu</i> (M, W1, 12-10-2019, 42-44)</p> <p><i>Pertama kali nya dulu tuh aku deg-deg an kan aku takut takut takut tapi aku ngerasain proses ketika dia mengiris jari-</i></p>		<p>79)</p> <p><i>Dia ngasih tau bekasnya di tangan, di paha, terus yang ga dalem tuh agak paha agak dalem. Kana da bekas-bekas keloid nya juga.</i> (IL, W1, 30-10-2019, 89-92)</p>	
--	--	---	--	---	--

		<p><i>jari dan mulai mengeluarkan darah dan mulai ngerasain sakitnya karna aku ngerasa rasa sakit aku beralih ke situ gitu (M, W1, 12-10-2019, 65- 69)</i></p> <p><i>Pas SMA ini gue mulai explore, explore alat dan kesedihan gue kan mulai banyak kan. Mulai kompleks, tentang orangtua juga, tentang hmmm apa sekolah juga kan sibuk, tentang pacar-pacaran juga (M, W1, 12-10-2019, 100-104)</i></p> <p><i>Terus eeemmm nah terus pas SMA itu gak tau kenapa gue gak populer.</i></p>			
--	--	---	--	--	--

		<p><i>Kayak fans-fans gue langsung nge drop, langsung ilang. (M. W1, 12-10-2019, 130-132)</i></p> <p><i>Iya, temennya baru, belum ada yang cocok yang mana. Jadi lagi banyak masalah lah di SMA itu. Trus jadinya frekuensi gue untuk cutting itu lebih sering dan mulai eksplor banyak hal. Dari gunting itu gue beralih ke silet. Gue merasa gak enak, dan silet tuh gue awal di sini nih, eh apa di kaki ya?! Disini disini. Trus gak keliatan kan gua tutupin pake jaket gitu trus ke paha. Nah di silet-silet itu gua gak</i></p>			
--	--	--	--	--	--

		<p><i>terlalu nyaman sih sama silet karnaaaa apa ya?1 karna sakit, dodol ya? Hahaha karna mulainya sakit, mulainya gak enak gitu loh, paham ya? Trus akhirnya gue mulai nyari barang lain, pecahan kaca. Pecahan kaca itu kan awalnya gede gendut, tapi di ujungnya semakin kecil kan</i></p> <p><i>(M, W1, 12-10-2019, 143-156)</i></p> <p><i>3 tahun selama kuliah, eh selama SMA itu gue cutting terus sih.</i></p> <p><i>(M, W1, 12-10-2019, 167-168)</i></p> <p><i>naaaah uniknya disini adalah temen gue ikutan cutting</i></p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>(M, W1, 12-10-2019, 170-171)</p> <p><i>Jadi ada 2 temen gue yang ikutan cutting.</i></p> <p>(M, W1, 12-10-2019, 173-174)</p> <p><i>Jadi karna gue pake (rok) pendek juga gue lebih sering di paha sih waktu SMA gituuu.</i></p> <p>(M, W1, 12-10-2019, 185-187)</p> <p><i>Gituuu pas SMA sih gue full cutting sih gak ada yang sempet berenti berapa lama</i></p> <p>(M, W1, 12-10-2019, 210-211)</p> <p><i>Jadi gue ngeliat dia jalan sama mantannya</i></p>			
--	--	--	--	--	--

		<p><i>trus gue gak bilang “kok kamu jalan sama dia sih?” tapi gue dirumah cutting-cutting gua nikmatin semaleman sakit-sakitan gitu sampe berdarah-darah trus gue besok paginya tetep jadi M yang ceria gitu “eh sayang” biasa aja.</i></p> <p><i>Setiap gue cutting tuh gue ngerasa baru aja, jiwa gue tuh putih lagi gitu loh. Aneh ya?</i></p> <p>(M, W1, 12-10-2019, 251-258)</p> <p><i>Dulu tuh sempet gue itung dalam sekujur tubuh gue ini ada 102 goresan</i></p> <p>(M, W1, 12-10-2019, 316-317)</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p><i>Aaa sejarahnya dulu, pas gue ngeliat temen gue. Temen SMP gue pas kelas 3. Temen gue ngegunting di tangan nge gini-giniin gitu lah (sambil mempraktekkan) paham kan di meja gitu sampe kena. Trus gua ngeliatin aja tuh orang tuh kok kayak gitu. Kalo lagi ada masalah kok kayak gitu. Gua gak nanya juga sih, iya gua gak nanya cuman gua liatin doang. Trus sampe suatu ketika pas lagi gue ada masalah juga gue coba-coba tuh di rumah. Tapi gue gak gitu-gituin, gue dirumah gue goresin di ujung jari guntingnya, gue besetin sampe keluar darah. Trus gue</i></p>			
--	--	--	--	--	--

		<p><i>ngerasain sakit kan, tapi kok enak ya? Gitu. Trus lama-lama mulai jadi kebiasaan gitu kalo lagi sedih atau lagi ada masalah apa.</i></p> <p><i>(M, W2, 14-10-2019, 188-199).</i></p> <p><i>Trus gue tuh selalu kayak gitu, selalu gores-goresin tangan eh ujung jari gua pake gunting.</i></p> <p><i>Trus pas gua SMA, gua gak bareng dia kan SMA nya mulai cari-cari alat yang lain gitu. Mulai cari-cari kayak silet lah, kayak pecahan kaca.</i></p> <p><i>Akhirnya gua ketemu alat ternyaman gua adalah pake pecahan kaca. Gitu gue biasanya di tangan sama di paha</i></p>			
--	--	---	--	--	--

		<p><i>sih kebanyakan.</i></p> <p><i>Banyakan di paha sih karena paha kan ketutup jadi lebih aman gak kelihatan orang maksudnya.</i></p> <p>(M, W2, 14-10-2019, 204-211)</p> <p><i>Trus gue mulai internalisasi gue sendiri “apa gue jelek banget ya sekarang?” itu pas jaman SMA. Trus jaman SMA juga ada masalah cowok juga sih. Mulai cutting-cutting pas cowok. Kuliah juga. Mostly cowok sih trus tadi yang body shaming</i></p> <p>(M, W2, 14-10-2019, 232-236)</p> <p><i>Itu bener-bener adiktif</i></p>			
--	--	--	--	--	--

		<p><i>kaya lo makan micin gitu haha kaya apa ya? Nyaman aja pas lagi sakit, ngegores gitu trus ngrasain itu putih-putih gue buka-buka in darah keluar kaya enak dan nyaman buat gue (M, W2, 14-10-2019, 317-320)</i></p>			
	<p>d. Mengungkap latar belakang subjek dapat berhenti dari perilaku <i>self injury</i>.</p>	<p><i>Gue sampe di sidang dong. Begini nih berempat gue di tengah, “M kamu ngapain? Ada apa sampe kayak gitu? Alus kan ngomongnya? Kamu ngapain? Dan muka mereka serius yang bener-bener bukan nge judge (M, W1, 12-10-2019, 294-298)</i></p> <p><i>iya khawatir, care</i></p>		<p><i>Mencegah dia seperti itu ya. Cuma kalo dia ada masalah kita ini.. Berhubung aku tau kan jadi kalo dia ada masalah sama pacarnya atau apa ya sebisa mungkin jangan sampe dia sendiri. (IL, W1, 30-10-2019, 135-139)</i></p> <p><i>Paling ga dia punya temen yang bisa apa dia bisa ngungkapin</i></p>	

		<p><i>banget. “kamu ngapain? Kenapa? Itu ada apa?” dan mereka bener-bener gak tahu itu kenapa. Trus akhirnya gue cerita kalo gue emang sering begitu dari dulu. Gak tahu kenapa gue enak loh cerita. Nah terus dulu kan sekolah perawat ada pelajaran psikologi kan, trus akhirnya mereka langsung, tetep sih nasehatin gue gitu-gitu tapi mereka tuh ada action nya. Mereka ngeberesin meja gue yang banyak kacanya itu (M, W1, 12-10-2019, 300-308)</i></p> <p><i>Trus mereka ngeberes-beresin tas-tas gua tuh.</i></p>		<p><i>masalahnya dia lah. (IL, W1, 30-10-2019, 142-143)</i></p> <p><i>Kadang si pernah dia punya ini dulu pernah kan di kamar kita kan ada kaca. Kacanya kan kebetulan pecah. Dan dia itu masih nyimpen kaca di tempat pensilnya dia pecahan kaca. Jadi kadang kalo aku liat itu gitu pecahan kaca itu kadang tak ambil gitu (IL, W1, 30-10-2019, 147-152)</i></p> <p><i>Bener-bener dia yang ga pegang-pegang kaca hahaha Yang ada kaca tuh ya dipake buat ngaca dia dipake buat nyilet dirinya sendiri.</i></p>	
--	--	---	--	---	--

		<p><i>Pokoknya semuanya diberesin, yang di meja-meja gue, di lemari-lemari gue. Pokoknya semuanya diberesin sampe bersih gak ada apa-apa. Asli bersih banget. Stress kan gue. Anjrit ini ngebunuh gue apa gimana. Tapi gue coba ikutin karena gua gak bisa apa-apa lagi. Gua harus sekamar 3 tahun sama mereka dan kalo ga ikutin mereka, y ague stress juga. Apa gue harus cari tempat baru lagi? Tapi ga mungkin, tidur juga ama mereka. Akhirnya gue coba yaudahlah mungkin emang gue harus berhenti ya.. Jadi gue yaudah ikutin aja</i></p>		<p>(IL, W1, 30-10-2019, 160-163)</p>	
--	--	---	--	--------------------------------------	--

		<p><i>maunya mereka apalah. (M, W1, 12-10-2019, 325-337)</i></p> <p><i>Gue ga berontak gitu si ntah kenapa, karena mereka bertanggung jawab juga. Mereka eee ngilangin ini gue, ngilangin peralatan- peralatan gue, kesayangan-kesayangan gue itu tapi mereka yang bener-bener nemenin gue dan setiap hari. Jadi support system banget buat gue dan Jogja kan lingkungan baru buat gue. Bahasanya, lingkungannya, pelajaran, temen-temen semua kan baru, itu kan stressor banget buat gue tapi mereka bisa hadir</i></p>			
--	--	--	--	--	--

		<p><i>sebagai support system gitu buat gue. Disana setiap sendiri, gue ga pernah sendiri. Gue sendiri Cuma kalo mandi doang. Tidur juga ama mereka, gue harus ditemenin mereka langsung. Selalu ada buat gue, jadi semuanya ditemenin mau pergi kemana gue ga akan sendiri</i></p> <p>(M, W1, 12-10-2019, 340-353)</p> <p><i>Jadi dulu tuh stop nya tuh ga langsung stop. Jadi kadang gue masih curi-curi, curi-curi pake apaaa gitu. Gue cari silet akhirnya gue balik lagi ke silet udah gitu akhirnya gue balik lagi</i></p>			
--	--	---	--	--	--

		<p><i>ke gunting. Tapii aaa apa namanya frekuensi mulai berkurang. Seminggu ga nih, sebulan trus akhirnya Cuma sebulan sekali. Trus lama-lama gue mikir, gue bisa ko ga pake kaya gituan dan akhirnya misalkan gue nih lagi stress gitu gue cuman di kertas kosong gue gitu-gituin doang (sambil mencontohkan), coret dalem gitu sampe ngerusak-rusak kertas gitu lah. Peralihannya kesitu (M, W1, 12-10-2019, 357-368)</i></p> <p><i>Setahuun bener bener stop, cepet ko gue cepet banget karena mereka</i></p>			
--	--	--	--	--	--

		<p><i>bener-bener support banget</i> (M, W1, 12-10-2019, 370-371)</p> <p><i>Nah di gereja itu ada psikolog gitu, gue suka curhat ama dia dan dia tau kalo gue suka cutting.</i> (M, W1, 12-10-2019, 423-425)</p> <p><i>Pas awal-awal banget, semester 1 paling. Kan awal-awal gue asrama kan jadi pas masuk asrama gue mulai keliatan kan sama temen-temen sekamar gue. Dan ketika udah mulai keliatan tuh baru langsung di keep kan langsung di jaga sama</i></p>			
--	--	--	--	--	--

		<p><i>temen-temen gue supaya gak cutting-cutting lagi. Semester 2 sih sampe sekarang udah berhenti (M, W2, 14-10-2019, 239-244)</i></p>			
<p>Gambaran <i>problem focused coping</i> pada subjek</p>	<p>a. <i>Planful problem solving</i></p>	<p><i>Jadi gue harus bagi-bagi tuh misalkan hari iniii apa misalnya ada 3 mata kuliah kaya mm.. ini semester ini kan ada 3 mata kuliah kan di sesi ini. Yang A itu misalnya deadline nya kapan jadi gue harus bikin maksimal kapan, yang B itu deadline nya kapan jadi eee gimana kita bagi-bagi waktunya dan supaya selesai aja pokoknya gue pengen cepet-cepet selesai gitu selesaii biar ga menuh-menuhin otak gitu kan</i></p>			

		<p><i>kalo udah selesai kan selesai masalah (M, W2, 14-10-2019, 271-279)</i></p> <p><i>Kalo kira-kira nantinya ke depan ada faedahnya buat aku berarti aku pikirin dan harus ditangani segera (M, W3, 31-10-2019, 40- 42)</i></p> <p><i>Boss nawarin ini ini ini, terus gua harus mikirin dong ini ada manfaatnya gak buat gue, misalkan si boss nawarin gue pelatihan apa, gua gak bisa langsung terima aja kan? Gua harus mikirin kedepannya ini berfaedah gak buat gue. Apakah ini ada</i></p>			
--	--	---	--	--	--

		<p><i>manfaatnya buat kehidupan gue di masa yang datang?</i> (M, W3, 31-10-2019, 52-58)</p>			
	<p>b. <i>Confrontative coping</i></p>	<p><i>gue gak bisa untuk ke jenjang pernikahan, untuk saat ini, untuk menghadapi MC yang ceplas ceplos, kasar, dan nyokapnya bilang ntar juga baik MC nya..... dan suatu saat kita bertemu dan membahas sedikit masalah itu, dan gue pingin putus karena capek banget dengan pendem pendeman gue itu, dan dia sepakat untuk putus</i> (M, W2, 14-10-2019, 609-615)</p> <p><i>Mostly gue selalu</i></p>			

		<p><i>ngomong sih selalu ngehadepin. Karena itu kan menyangkut kehidupan gue yang akan datang. Jadi gak mungkin kalo gue pendem-pendem. Gituu kalo sama pacar gue sekarang sih lebih kayak gitu.</i></p> <p>(M, W3, 31-10-2019, 90-95)</p>			
	c. <i>Seeking social support</i>	<p><i>Dan waktu itu gue putus, gue ada support system, support system gue yaaa temen-temen kuliah gue itu juga. Gua tetep ditemenin</i></p> <p>(M, W1, 12-10-2019, 540-542)</p> <p><i>Kalo curhat gue bagi-bagi. Misalnya gue</i></p>	<p><i>Pokoknya kalo dia ngerasa eee dia ngerasa penting biasanya dia curhat ko.</i></p> <p>(WB, W1, 30-10-2019, 83-84)</p> <p><i>Eee tentang kesalahannya dia ga cerita hahaha tentang kesalahan fatalnya dia ga</i></p>	<p><i>Kadang si kalo dia butuh nasehat dia minta saran tapi kadang kalo cuma butuh didengerin ya dia bilang juga. Dia ngomong aku gamau dikasih nasehat hehe. Jadi kalo dia cerita itu aku butuh kalian tau</i></p> <p>(IL, W1, 30-10-2019, 176-180)</p>	<p><i>Dia cerita semua, untuk urusan pribadi juga. Malah sampai terapi</i></p> <p>(AJ, W1, 29-10-2019, 90-91)</p> <p><i>Dengan semuanya. Dengan orang lain dia punya masalah cerita, dengan saya dia juga</i></p>

		<p><i>kesini, gue cerita tentang hal yang ini. “gue cerita ke M (temennya) gak cocok, cocoknya tuh ke Pak AJ</i> (M, W1, 12-10-2019, 639-641)</p> <p><i>Kok kayaknya kayak ada yang ditutup-tutupin ya, gue juga bilang kalo gue gak bisa ngomong</i> (M, W1, 12-10-2019, 670-675)</p> <p><i>kadang-kadang gua curhat sama bokap tentang cowok kadang tentang cowok sih curhatnya</i> (M, W2, 14-10-2019, 34-35)</p> <p><i>Pas putus sama pacar</i></p>	<p><i>cerita apa itu. Tapi selain itu cerita</i> (WB, W1, 30-10-2019, 155-157)</p> <p><i>Iya dia nanya kaya gitu dan curhat dan udah tau jawabannya si</i> (WB, W1, 30-10-2019, 165-166)</p>	<p><i>Kalo M itu curhatnya ke aku banyak banget mba hehe</i> (IL, W1, 30-10-2019, 185-186)</p> <p><i>Keluarga cerita. Pacar cerita. Dia lagi liat apa ga suka dia cerita. Dia suka sama orang dia cerita</i> (IL, W1, 30-10-2019, 188-190)</p> <p><i>Kalo cuma nanya saran gitu si pernah, tapi kalo buat bantuin nyelesaiin masalah yoo jarang si mba.</i> (IL, W1, 30-10-2019, 251-253)</p>	<p><i>cerita</i> (AJ, W1, 29-10-2019, 105-106)</p>
--	--	---	--	---	--

		<p><i>gue yang dulu aja tuh gue bilang sama bokap gue</i> (M,W2, 14-10-2019, 38-39)</p> <p><i>Kalo ada masalah gue eee ini jalan-jalan ama temen-temen gue. Temen-temen gue yang ini temen-temen yang sejalan ya kan tau lah ya kalo misalkan satu ruangan rumah sakit tuh ada yang kita ga suka ada yang kita deket, nah gue suka jalan tuh sama temen-temen yang deket misalkan makan, nonton, gitu sih lebih ke cerita-cerita sama temen deket jalan-jalan gitu</i> (M, W2, 14-10-2019, 342-348)</p>		<p><i>Kalo kaya gini bagusnya gimana ya gitu doang si</i> (IL, W1, 30-10-2019, 255-256)</p>	
--	--	---	--	---	--

		<p><i>dan gue curhat sama nyokapnya dan gue curhat M tuh gini gini gini, MC tuh gini gini.. dan sebagainya</i></p> <p>(M, W2, 14-10-2019, 607-608)</p> <p><i>Habis gue mau cerita sama siapa coba, gue mau cerita ke siapa ya, selain sama nyokapnya. Lebih nyaman dan gue lebih ada solusi kalau cerita dengan orang dalam, supaya tidak ada fitnah gitu.</i></p> <p>(M, W2, 14-10-2019, 663-666)</p> <p><i>Kalo cerita yang ini ke ini, kalo cerita yang itu ke situ. Jadi intinya gue</i></p>			
--	--	--	--	--	--

		<p><i>mencari bantuan ke sumber yang tepat gitu.</i></p> <p>(M, W3, 31-10-2019, 111-114)</p>			
<p>Gambaran <i>emotion focused coping</i> pada subjek</p>	<p>a. <i>Positive reappraisal</i> (memberi penilaian positif)</p>	<p><i>kalo sekarang gue lebih nge paham gitu.</i></p> <p><i>Misalkan tentang pacar gitu kan. Jadi gue telaah lagi "oh iya MC kan gitu, mungkin dia gak bermaksud"</i></p> <p>(M, W1, 12-10-2019, 651-654)</p> <p><i>Trus jadinya gue mikir juga. Kalo kita berdua pindah di kelas malem artinya kita bisa jualan di setiap hari dong, karna kan kuliah malem kan. Kalo kaya pelatihan pelatihan gitu kan atau meeting-meeting biasanya kan biasanya</i></p>			

		<p><i>kan biasanya kan eee tengah tengah hari gitu kan jadi sabtu bisa tetep kita jual sedangkan kuliah juga bisa lanjut gitu jadinya gue tetep ambil jalan tengahnya (M, W2, 14-10-2019, 498-504)</i></p>			
	<p>b. <i>Accepting responsibility (penekanan pada tanggung jawab)</i></p>	<p><i>Trus tapi lama-lama gue kaya yaudahlah yaa gitu soalnya lama-lama gue mikir oh iya yah kan dia begini begini gue begini begini jadinya lebih ngerti (M, W2, 14-10-2019, 443-446)</i></p> <p><i>Gue udah pernah ngomongin dan dia juga udah ngerti si maksudnya dia dia udah ngerti poin gue dimana</i></p>	<p><i>Dia udah hampir 90% udah pasrah hahaha Udah pasrah yaudah kalo emang mau putus yaudah gitu. Dia udah sempet ke arah sana. (WB, W1, 30-10-2019, 166-169)</i></p>	<p><i>Ohh gampang banget gampang banget dia eee apa eee berada di kerumunan apapun dia bisa langsung masuk (IL, W1, 30-10-2019, 419-421)</i></p> <p><i>Iyah kalo nrimo beneran. M itu orangnya nrimo banget. (IL, W1, 30-10-2019, 439-440)</i></p>	<p><i>Dia ngomong tapi dia tetep harus lakukan, kalo kerjaan gitu. Kalo kerja dia tau urusannya begitu. (AJ, W1, 29-10-2019, 84-86)</i></p>

		<p><i>dan kita sama-sama ketemu di tengah lah</i> (M, W2, 14-10-2019, 449-451)</p> <p><i>Gue harus menyesuaikan diri sama anak-anak malem satu, dan gue harus pulang pergi dari serpong. Senin, rabu, Kamis gitu kan ya kaya PR banget tapi ya mau ga mau harus dijalanin</i> (M, W2, 14-10-2019, 487-489)</p> <p><i>Dia menurunkan egonya dia dan gue juga menurunkan ego gue, jadi ditengah ketemu tengah gitu lah</i> (M, W2, 14-10-2019, 509-510)</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p><i>Jadi lebih bisa mahamin aja gue sekarang. Jadi gue ga menganggap itu sebagai sesuatu masalah</i> (M, W2, 14-10-2019, 552-554)</p> <p><i>Mumpung sekarang gue lagi masih dalam jenjang ini, gue akan berusaha yang terbaik lah buat kita.</i> (M, W3, 31-10-2019, 100-102)</p>			
	c. <i>Self controlling</i> (pengendalian diri)	<p><i>Terus gue ke kamar mandi. Di kamar mandi gue duduk doang sambil kaya gitu-gitu doang (mencontohkan) trus gue ngerasa deg-degan.</i> <i>Diem-diem gemes gitu dan sendiri kan. Ada sekitar 15 menit an gue</i></p>			<p><i>Jadi kalau..kalau apa... ada masalah cenderung menahan dia tuh</i> (AJ, W1, 29-10-2019, 25-26)</p>

		<p><i>disitu, udah tenang..tenang.. udah gue keluar lagi. Dulu awalnya copingnya gitu- gitu dulu.</i></p> <p>(M, W1, 12-10-2019, 394-400)</p> <p><i>Ya diem aja. Berusaha ngosongin, netralin pikiran, it's ok M gapapa.</i></p> <p>(M, W1, 12-10-2019, 405-406)</p> <p><i>Iya sih gue belajar ngomong dari situ tapi masih lebih banyak repress nya lebih banyak diem. Maksudnya gue banyak perdebatan dalam batin gue sendiri. Misalkan ada masalah nih di hari minggu nih,</i></p>			
--	--	---	--	--	--

		<p><i>harusnya gue ngomong juga kan di hari minggu kan? Cuman gue paling pendem, hari senin gue masih pendem, hari selasa mulai gue rasa-rasa in. "kalo misalkan gue ngomong kira-kira dia gimana ya? Apa kira-kira ber impact sama hubungan kita? Nanti menurut dia, gue kenapa-napa lagi? Ntar di kira gua manja lagi?" gua pikir-pikir, gua baru ngomong seminggu setelahnya</i></p> <p><i>(M, W1, 12-10-2019, 560-571)</i></p> <p><i>Kalo gue emang harus ngomong, berdampak apa enggak? Trus kira-kira dampaknya bisa di</i></p>			
--	--	---	--	--	--

		<p><i>toleransi tetep gue akan ngomong. Dan gue terbiasa ngomong, gue latihan dulu ngomong, asli</i></p> <p>(M, W1, 12-10-2019, 614-617)</p> <p><i>Ngomong enggak ngomong enggak. Kalo gue ngomong ntar dia marah. Gue tuh mikir dia ngomong apa setelah gue ngomong. Gila ya? Panjang amat gue mikirnya.</i></p> <p>(M, W1, 12-10-2019, 691-695)</p> <p><i>Trus beberapa kali juga ada kasus misalkan gue harus ngomong ke dia apa. Gue baru ngomong malemnya atau enggak</i></p>			
--	--	--	--	--	--

		<p><i>kebesokannya. Jadi bener-bener ada jeda (M, W1, 12-10-2019, 722-724)</i></p> <p><i>Kalo gue tuh bener- bener di pertimbangin dulu. (M, W1, 12-10-2019, 733-734)</i></p> <p><i>Jadi yah itu sebenarnya gue, gue perlu pertimbangan banget kan ya orangnya (M, W2, 14-10-2019, 462-463)</i></p> <p><i>Nah terus yaudah aku pikir-pikir dulu, gue bilang gitu. Itu mikirnya lamaaa banget (M, W2, 14-10-2019, 480-481)</i></p>			
--	--	---	--	--	--

		<p><i>Permasalahan gue itu selalu begitu dan gue tahan-tahan tahan sampai pingin nangis banget terus gue ngomong, baru ada sesuatu sampai gue ngerasa ekstrim saja worried aja gitu</i> (M, W2, 14-10-2019, 588-590)</p> <p><i>Dan nggak mungkin juga kan gue ninggalin dia dalam keadaan begitu kan ya. dan saat itu gue ngomong sama dia, M nggak mungkin ninggalin MC dalam keadaan begini tau...dan nanti kita omongin lagi.</i> (M, W2, 14-10-2019, 623-626)</p>			
--	--	---	--	--	--

	<p>d. <i>Distancing</i> (menjaga jarak)</p>	<p><i>Biasanya kalo udah mulai toxic kaya gitu gue tinggalin si orangnya</i> (M, W2, 14-10-2019, 372-373)</p> <p><i>Ada si temen-temen gue yang toxic jadi gue lebih mempersempit aja ruang lingkup gue ya. Awalnya segini kalo ada yang toxic gue mulai kecilkan lagi. Pilih yang berkualitas aja.</i> (M, W2, 14-10-2019, 376-379)</p> <p><i>Jadi ketika ada orang yang toxic menurut gue ya gue tinggalin. Guenya aja yang ninggalin</i> (M, W2, 14-10-2019,</p>	<p><i>Pokoknya dia sampe sibuk sesibuknya lah ampe ga bisa mikir masalahnya. Kalo menurutku si gitu</i> (WB, W1, 30-10-2019, 121-123)</p>	<p><i>Yang dia lelehlueh gitu. Paling terus ga mau dihubungin berapa lama sama orangnya habis itu yo balik lagi</i> (IL, W1, 30-10-2019, 275-277)</p>	

		<p>385-387)</p> <p><i>Kalo sekarang gue lebih bodo amat gitu si daripada gue stress stressan gara-gara gue yang ga bisa keluar</i> (M, W2, 14-10-2019, 393-395)</p> <p><i>Iyaa daripada gue menuh-menuhin otak gue dengan orang yang ga penting kan mending gue bodo amatin. The power of bodo amat</i> (M, W2, 14-10-2019, 397-399)</p> <p><i>Nah kalo sekarang solusinya adalah gue ga usah minta jemput gitu. Jadi gue mencari solusi duluan sebelum hal itu</i></p>			
--	--	---	--	--	--

		<p><i>terjadi. Jadi gue ga mengalami stress itu. Jadi sekarang yang mengkondisikan diri gue sendiri</i></p> <p>(M, W2, 14-10-2019, 564-568)</p> <p><i>kalo toxic dan gak ada manfaatnya kalo gue gak usah di pikirin</i></p> <p>(M, W3, 31-10-2019, 43-44)</p> <p><i>Gini nih aku gak suka aku tanganin. Mending aku tinggalin aja orangnya gak usah berhubungan. Walaupun itu akan mempersempit circle akunya sih</i></p> <p>(M, W3, 31-10-2019, 65-68)</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p><i>Jadi gue gak usah ngeliat instagram, ngejauhin hal-hal yang berbau sosial media. Yang gitu-gitu yang gue maksud ngehindar ngilang aja. Kan jadi selesai kan masalahnya</i> (M, W3, 31-10-2019, 150-153)</p> <p><i>Which is gue rasa itu gak mungkin buat otak gue. Sebenarnya gue orangnya overthinking parah. Jadi sedikit demi sedikit gue buang-buangin</i> (M, W3, 31-10-2019, 155-157)</p> <p><i>Tapi kalo sosial media yang cuman buat pamer, untuk sharing apa lah itu</i></p>			
--	--	---	--	--	--

		<p><i>kayaknya gak lah</i> (M, W3, 31-10-2019, 174-176)</p>			
	<p>e. <i>Escape avoidance</i> (menghindarkan diri)</p>	<p><i>dan akhirnya misalkan gue nih lagi stress gitu gue cuman di kertas kosong gue gitu-gituin doang (sambil mencontohkan), coret dalem gitu sampe ngerusak-rusak kertas gitu lah. Peralihannya kesitu</i> (M, W1, 12-10-2019, 364-368)</p> <p><i>Kalo ini kira-kira akan ber impact sama hubungan kita apalagi semuanya ya mending gue aja yang luka gitu</i> (M, W1, 12-10-2019, 635-637)</p>			

		<p><i>Gue cukup tahu aja tapi selanjutnya gue nangis-nangis gitu lah</i> (M, W1, 12-10-2019, 757-758)</p> <p><i>Jadi kalo ada masalah sama pacar dulu kan gue banyak yang di umpet-umpetin</i> (M, W3, 31-10-2019, 87-88)</p>			
--	--	---	--	--	--

