
Strategi Coping Stress terhadap Perilaku Self Injury
(Studi Fenomenologi pada siswa MAN 4 Bojonegoro)

Achmad Rifa'i¹
Yanuari Srienturi²
Agus Afriliyanto³

Abstrak

Adapun tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah (1) mengetahui faktor-faktor *self-injury* pada siswa MAN 4 Bojonegoro (2) Mengetahui upaya yang dilakukan untuk mengurangi sebuah perilaku *self-injury* dengan strategi *coping stress* pada siswa MAN 4 Bojonegoro. Penelitian ini adalah penelitian lapangan dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan jenis penelitian fenomenologi terhadap siswa pelaku *self-injury* pada siswa MAN 4 Bojonegoro. Narasumber dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki perilaku *self-injury* dan memiliki upaya *coping stress* pada siswa MAN 4 Bojonegoro.. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Sumber data pada penelitian ini adalah sumber primer siswa berumur 16 Tahun bernama SN dan informan pendukung melibatkan orang terdekat dari narasumber, bernama NAM. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Faktor yang menjadikan narasumber melakukan perilaku *self-injury* adalah permasalahan percintaan, Faktor kedua berupa disharmonisasi keluarga SN. Disharmonisasi keluarga. (2) Upaya *coping stress* yang dilakukan adalah bercerita dengan seseorang. SN bercerita dengan NAM karena NAM menjadi tempat nyaman bagi SN. Koping yang kedua dengan melampiaskan kepada boneka. SN sering memeluk dan memukul boneka untuk mengurangi stres yang dialami SN.

Kata Kunci : *Self-Injury, Coping Stress, Faktor-faktor*

Abstract

The objectives to be achieved in this research are (1) knowing the factors of self-injury in MAN 4 Bojonegoro students (2) Knowing the efforts made to reduce self-injury behavior with stress coping strategies in MAN 4 Bojonegoro students. This research is field research using a qualitative approach and a phenomenological type of research on students who commit self-injury at MAN 4 Bojonegoro students. The resource persons in this research were students who had self-injury behavior and had efforts to cope with stress among MAN 4 Bojonegoro students. The data collection techniques used were observation, interviews and documentation. The data source in this research is a primary source, a 16year old student named SN and supporting informants involving people closest to the source, named NAM. The results of the research show that: (1) The factor that caused the resource person to carry out self-injury behavior was romantic problems. The second factor was disharmony in SN's family. Family disharmony. (2) The effort to cope with stress is to talk to someone. SN talked to NAM because NAM was the most comfortable place for SN. The second coping is by venting to the doll. SN often hugs and hits dolls to reduce the stress experienced by SN.

Keyworda : Self-Injury, Coping Stress, Factor-factor

¹ Achmad Rifa'i, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, rifaimajeruk@gmail.com

² Yanuari Srienturi, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri

³ Agus Afriliyanto, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri

PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi sebuah isu yang selalu dibahas dan menjadi permasalahan utama pada kalangan remaja. Ketika mental pada remaja terganggu, maka menimbulkan sebuah perilaku maladaptif yang dilakukan seperti *self-injury*. Upaya menyakiti dirinya sendiri (*self-injury*) menjadi sebuah fenomena yang sering terjadi di lingkungan remaja. Melihat studi penelitian yang dilakukan oleh YouGov menjelaskan bahwa 36% penduduk Indonesia pernah melukai dirinya sendiri. Dengan prevalensi tinggi rata-rata umur 18-24 tahun. Sedangkan menurut Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menyebutkan bahwa anak-anak di Indonesia tumbuh kembang untuk mengakhiri hidupnya, dimana sekitar 30% remaja perempuan dan 14% remaja laki-laki. Pikiran atau tindakan dalam mengakhiri hidupnya dilakukan karena stress berat yang dialami. Remaja sebagai manusia tentu saja memiliki akal dan budi agar ber[ikir serra memahami dirinya sendiri (Andriyani, 2019).

Maka remaja harus mampu sebagai seseorang yang memiliki strategi *coping* tersendiri atau perilaku idealnya untuk mengatasi tuntutan dari internal serta eksternal yang mengganggu kelangsungan hidupnya maupun kesehatan mentalnya. Strategi *coping* tersebut hadir karena para remaja mengalami gangguan emosioanal, dan itu hadir dari masalah pendidikan, ekonomi, keluarga maupun percintaan.

Menurut *World Healty Organization* dalam Olfson dkk; (2018) remaja mengalami *sel-injury* sebanyak 20% sendiri dengan memotong, memukul, memegang, membenturkan ke dinding. Dari data tersebut menunjukkan bahwa remaja sangat rawan untuk mengalaminya, penyebab remaja mengalami *self-injury* Menurut Walsh dalam (Saputra et al. 2022) salah satu yang mempengaruhi adalah dimensi lingkungan. Individu meruapakan mahluk sosial yang setiap saat berinteraksi

dengan individu yang lainnya, sehingga konflik ada yang menyerang psikologis remaja, mengakibatkan *stress* yang tinggi pada remaja.

Dikutip dari *The British Journal of Psychiatry* dalam Plener (2018) bahwa banyak remaja yang menjadikan *self-injury* sebagai bentuk *coping stress* di saat mereka tidak bisa mengekspresikan emosi negatif dengan kata-kata atau bercerita kepada orang lain. *Coping* nantinya menjadi cara untuk menghindari kekosongan, kesepian, depresi, stress, kecemasan dan adanya ketakutan. Hal-hal yang membuat individu tertekan, jika dialami dengan intensitas tinggi dan secara terus menerus dapat memicu menjadi stres. Remaja yang merasakan stres akan memiliki dorongan untuk meluapkan, melampiasan dan menyalurkan emosi tersebut.

Pelampiasan emosi tersebut bisa dilakukan secara positif maupun negatif. Ketika pelaku melakukan coping secara negatif akan menyebabkan cedera dan luka pada anggota tubuh pelaku seperti meminum obat-obat adaptif dan melukai dirinya sendiri (*self-injury*). Apabila seseorang tidak mempunyai strategi *coping* yang baik, maka penyaluran emosinya akan menimbulkan sebuah perilaku yang salah seperti *self-injury* (Nazriani 2023). Menurut Klonsky dan Muehlenkamp (2007) *Self-injury* adalah penghancuran jaringan tubuh yang disengaja tanpa niat untuk bunuh diri bertujuan agar tidak di perhatikan oleh sosial.

Fenomena yang saya temukan langsung dilapangan bahwa perilaku melukai dirinya sendiri yang diceritakan oleh SN pada saat saya dikantin pada tanggal 01 November 2023. Bahwa SN melukai dirinya sendiri dengan pisau dapur, dia meniru trend dari idol korea. Alasan SN melakukan hal tersebut karena keluarga yang kurang harmonis, bapak dari SN kurang memberikan kasih sayang. Setelah masalah keluarga SN juga mengalami putus cinta setelah pacarana 2 tahun. Peneliti juga

melakukan pengamatan bahwa memang benar ada bekas sayatan ditanganya, dan SN ini sering sekali murung dan sering menangis ketika pelajaran kosong.

Berdasarkan studi pendahuluan serta pengakuan pelaku *self-injury* tersebut, peneliti mencoba menarik kesimpulan bahwa ada indikasi dari *self-injury*. Dimana faktor yang mereka alami kebanyakan dari pecintaan dan keluarga. Pelaku yang mengalami *self-injury* rata-rata jarang untuk mengakui dan cenderung menyembunyikan tindakan mereka. Peneliti melihat bagaimana mereka tidak bisa menemukan *coping* yang *adaptive* untuk permasalahan mereka yang akhirnya mereka melakukan *self-injury*.

Self-Injury

Klonsky and Muehlenkamp (2007) Mengartikan *Self-injury* adalah penghancuran jaringan tubuh yang dilakukan dengan sengaja tanpa ada niat untuk bunuh diri dan untuk tujuan yang tidak disetujui secara sosial. Sedangkan menurut Faried (2018) bentuk perilaku yang dilakukan dengan sengaja agar melukai diri sendiri bertujuan untuk mengurangi penderitaan secara psikologis. Kebanyakan yang melakukan mekanisme tersebut, karena dapat memberikan sensasi kepuasan sementara, dengan nanti memiliki kecenderungan untuk mengulangi lagi, dengan frekuensi yang lebih lagi.

Menurut Plener (2018) *Self-injury* didefinisikan sebagai mencederai secara berulang-ulang dan tidak bisa diterima oleh lingkungan sosial dengan maksud tidak untuk bunuh diri. Hal itu termasuk melukai bagian tubuh dengan pisau, membakar permukaan tubuh, memukul diri sendiri dengan benda dan melakukan suatu hal yang berpotensi melukai dirinya sendiri. Mengingat remaja merupakan generasi penerus bangsa, maka penting untuk memberikan perhatian khusus terhadap individu pada masa remaja. Cipta Apsari (2021).

Perilaku *self-injury* didasari beberapa faktor yang terbagi menjadi faktor internal dan eksternal. Menurut Klonsky and Muehlenkamp (2007) membagi faktor yang melakukan *self-injury* seperti trauma pada masa kecil, lingkungan yang tidak baik serta sosial media yang mempengaruhi. Faktor-faktor *self-injury* seperti berikut :1. Kekerasan semasa kecil sehingga membentuk trauma pada individu 2. Pelaku kesulitan untuk mendeskripsikan emosinya dan tidak bisa mengungkapkan paknya secara verbal 3. Kondisi biologis individu 4. Lingkungan yang memperlihatkan *self-injury* 5. Sosial media dan situs yang mudah di akses oleh semua orang tanpa di saring.

Coping Stress

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) *coping stress* merupakan strategi untuk memanejemen tingkah laku kepada pemecahan yang paling sederhana dimana mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan (tuntutan individu maupun tuntutan dari kelompok) dengan sumber daya yang mereka punyai. Menurut persepsi ini stress didefinisikan sebuah rangsangan yang dinilai membahayakan dan menantang diluar batas individu.

Coping stress menurut Andriyani dkk; (2014) proses pemulihan dari pengalaman stress, pengalaman fisik maupun psikologis yang membuat tidak nyaman dan aman atau depresi yang dialaminya. Pada proses penulihan itu aman dan nyaman dari *stressor* akan dilihat bagaimana perkembanganya, apakah mengalami penurunan atau tidak.

Menurut Lazarus dan Folkman dalam Biggs,dkk ; (2017) menjelaskan bahwa *coping stress* memiliki dua bentuk yaitu

1. *Problem Focused Coping*

Problem Focused Coping adalah stratefi kognitif untuk menangani strees yang digunakan oleh seseolrang untuk menghadapi masalah dan berusaha

menyelesaikannya. Aspek-aspek *Problem Focused Coping* antara lain :

- 1) Keaktifan diri adalah sebuah Tindakan untuk mencoba menghilangkan atau melupakan penyebab *stress* dengan memperbanyak aktivitas.
- 2) Perencanaan yaitu merencanakan atau memikirkan sebuah strategi dan langkah yang diambil untuk menangani sebuah permasalahan, yang pada akhirnya menyibukan stresor dari hal-hal negatif
- 3) Penekanan kegiatan bersaing, seseorang mampu sering terlibat dengan sebuah kompetisi untuk lebih berkonsentrasi penuh pada tantangan dan berupaya menghindari hal yang membuat stres dan mengganggu mentalnya, dengan seperti itu pelaku akan mencari sebuah kesibukan
- 4) Kontrol diri, individu mengontrol keterlibatannya dengan kegiatan yang bersinggungan dengan lingkungan dan bertindak tidak terburu-buru
- 5) Dukungan *social instrumental* yaitu meminta dukungan keluarga, teman maupun pacar seperti nasihat, bantuan atau informasi, serta dukungan secara moril.

2. *Emotion Focused of Coping*

Emotion Focused of Coping adalah sebuah strategi penanganan stres dimana seseorang memberikan sebuah respon terhadap situasi stres dengan emosionalnya

- 1) Dukungan *social emosional* yaitu mencari sebuah dukungan sosial melalui dukungan moral dan simpati dari seseorang yang dianggap aman dan nyaman.
- 2) Interpretasi positif adalah menafsirkan sebuah transaksi stress dalam hal positif harus mampu memimpin orang itu untuk menyelesaikan secara aktif pada masalah yang berfokus pada tindakan mencari solusi
- 3) Penerimaan, penerimaan keadaan atas seseorang yang mengalami *stress* untuk segera mengatasi permasalahan dialaminya, dengan penerimaan

tersebut, kita dapat mudah untuk keluar dari stres yang kita alami.

- 4) Penolakan adalah sebuah respon untuk meminimalkan tekanan dan menolak hal yang dapat menciptakan sebuah permasalahan tambahan.
- 5) Religiusitas, perilaku seseorang dalam menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan,

Strategi *coping stress* yang adaptif dapat membantu seseorang untuk melepaskan atau mengekspresikan *stress* dan perasaan emosi *negative* yang berada pada dirinya, tanpa adanya sebuah perilaku melukai diri. Contoh dari sebuah strategi *coping* yang adaptif yaitu dengan meningkatkan hubungan spiritual dengan diri dengan tuhan seperti berdoa atau membaca kitab suci, olahraga, meditasi, mendengarkan music, menjalin sebuah hubungan yang baik, dan melakukan komunikasi yang baik dengan teman dan keluarga (Javed dan Parent, 2021)

METODOLOGI PENELITIAN

Pelaku *self-injury* memiliki perbedaan tergantung subjek maka penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif untuk melihat secara dalam dan subjektif. Menurut (Sugiyono 2021) metode kualitatif adalah penelitian untuk mendeskripsikan dan menganalisis tentang sebuah fenomena, peristiwa, kepercayaan, sikap dan aktivitas sosial secara individual maupun kelompok. Metode penelitian kualitatif sebuah metode yang dapat menungkap dan memahami sesuatu di balik kejadian yang belum di diketahui (Mulyaningsih, 2021)

Penelitian kualitatif ini menggunakan pendekatan fenomenologi. Fenomenologi adalah metode yang selalu difokuskan pada fenomena tampak sebagai subjek penelitian, namun bebas dari unsur prasangka dan subjektivitas peneliti (Nasution, 2023). Fenomenologi menurut Polkinghorne (1998) menggambarkan sebuah arti pengalaman hidup dari seseorang tentang sebuah konsep atau

fenomena. Orang-orang yang terlibat dalam sebuah fenomena terlibat dalam struktur pengalaman hidupnya.

Penelitian ini bertujuan menganalisis dan memahami dinamika psikologis dan fenomena yang bersifat subjektivitas serta permasalahan sosial siswa dalam strategi *coping stress* untuk pelaku *self-injury*

Narasumber dalam penelitian ini dipilih menggunakan *sampling purposive*, yaitu sebuah teknik penentuan objek penelitian dengan pertimbangan atau kriteria tertentu (Sugiyono, 2021). Pertimbangan atau kriteria adalah, siswa MAN 4 Bojonegoro berusia 16 tahun, mengalami *self-injury* sebagai *strategi coping stress*, dan memiliki upaya untuk mengurangi *self-injury* dan menerapkan *coping stress adaptif*.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode wawancara, observasi dan dokumentasi.

Penelitian ini menggunakan Wawancara semi-terstruktur merupakan kombinasi antara wawancara terstruktur dan tidak terstruktur Menurut Sugiyono (2021) Wawancara adalah sebuah kegiatan bertukar informasi dengan melakukan tanya jawab, dan juga agar mengetahui hal-hal yang lebih mendalam tentang Narasumber dalam menginterpretasikan situasi dan fenomena yang terjadi. Pewawancara memiliki daftar pertanyaan atau panduan wawancara yang sesuai dengan faktor-faktor *self-injury* dan *coping stress* yang digunakan, tetapi masih memiliki fleksibilitas untuk mengeksplorasi jawaban lebih lanjut berdasarkan tanggapan yang diberikan oleh responden.

Observasi bertujuan untuk mengumpulkan data langsung dari situasi nyata tanpa intervensi atau manipulasi oleh peneliti. Dengan mengamati secara langsung, peneliti dapat memahami konteks dan lingkungan di mana perilaku atau fenomena tertentu terjadi. Selain itu, observasi membantu mengidentifikasi pola,

interaksi, dan dinamika sosial yang mungkin tidak terlihat melalui metode pengumpulan data lainnya, seperti wawancara atau survei.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi waktu. Peneliti melakukan wawancara dengan informan yaitu NAM, seorang yang dipercayai oleh narasumber dan mengetahui semua yang dipendam oleh SN. Peneliti melakukan wawancara selama empat kali dengan waktu yang berbeda.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah peneliti kumpulkan, maka diperoleh data bahwa faktor yang menyebabkan *self injury* pada SN yaitu:

Percintaan

SN memiliki seseorang kekasih yang lebih tua satu tahun dari SN. Bertemu saat duduk dibangku sekolah menengah pertama. SN menyukai pacarnya saat pelajaran olahraga, pacar dari SN adalah atlet futsal. Mereka menjalin hubungan selama dua tahun, selama dua tahun itu SN sangat sayang sekali dengan pacarnya, tetapi hubungan mereka mengalami kegagalan.

Hubungan mereka berakhir dengan cara yang paling menyakitkan menurut SN. Pacar SN menyatakan putus hubungan kepada SN melalui pesan singkat di *whatsapp*. SN sempat memohon agar hubungan ini tetap berlanjut, tapi apakah daya ketika yang berjuang hanya satu pihak. Sedangkan dalam percintaan harus ada hubungan timbal balik. Namanya juga sudah tidak suka, dia (pacar SN) tetap kekeh untuk berpisah dengan SN.

Setelah kejadian itu, selang satu minggu pacar SN sudah mempunyai gandengan yang baru, yang ternyata benar dugaan SN selama ini, siswi yang menemaninya bermain futsal. Setelah putus, SN sering menangis karena mengingat kenangan indah bersama pacarnya dahulu. Di saat kondisi seperti itu, SN meningkatkan intensitas *self-injury*

dengan berani menggores tanganya menggunakan silet atau *cutter*, dengan intensitas dua kali dalam sebulan, dan menjambak rambutnya sampai banyak yang rontok.

Menurut Santock dalam (Sri dan Agus 2016) Kegagalan dalam cinta adalah proses menuju kedewasaan, kegagalan cinta pada remaja membuat mereka merasa tidak dihargai, bertepuk sebelah tangan, kekecewaan yang mendalam yang ketika tidak mendapatkan koping yang tepat, mereka akan mengalami depresi.

Dalam penelitian Sri dan Agus (2016) menunjukkan bahwa dari 150 Narasumber, 81 Narasumber di SMAN 3 Bojonegoro mengalami depresi ringan seperti tidak nafsu makan, sering menangis sendiri, harga diri rendah, memiliki rasa bersalah dengan pasangannya dan ada yang mengisolasi dirinya sendiri.

Kita penting untuk paham bahwa cinta tidak selalu indah, karena memang kadang manis diawal saja, apalagi kalau mengalami hubungan yang tidak sehat. Percintaan atau hubungan yang tidak sehat dapat memicu stres yang emosional yang signifikan pada individu.

SN terjebak dalam hubungan yang tidak sehat membuat dia tertekan dalam mempertahankan hubungan tersebut, meskipun itu tidak nyaman dan bahagia untuknya. Terbukti ketika hubungan mereka renggang, beberapa kali SN berusaha menyelamatkan hubungan mereka. Tetapi nampaknya hanya SN saja yang menginginkan hal tersebut. Pacar SN memiliki sikap lain. Dia (pacar SN) ingin mengakhiri hubungan kasihnya dengan SN sesegera mungkin, karena setelah diketahui bahwa sang pacar memiliki tambatan hati yang baru. Dengan hubungan seperti dapat membuat membuat SN melakukan perilaku *self-injury*, karena ada rasa tertekan dalam dirinya yang membuatnya melakukan perilaku tersebut.

Sesuai dengan pendapat dari Allen dalam (Fadhila dan Syafiq, 2020) bahwa alasan individu melakukan *self-injury*

adalah kesulitan dalam mengatur perubahan suasana hati atau perasaan yang berlebihan, sebagai respon dari stress dalam hubungan pacaran yang mereka alami. Perubahan tersebut bisa diakibatkan dari putus cinta.

1) Hubungan yang *toxic*

Hubungan yang *toxic*, atau hubungan beracun, menurut Hidayati dan Muthia (2015) adalah jenis hubungan di mana salah satu atau kedua belah pihak terlibat dalam perilaku yang merusak kesehatan emosional, mental, dan sering kali fisik dari satu sama lain. Hubungan ini bisa terjadi antara pasangan romantis, teman, anggota keluarga, atau rekan kerja.

Hubungan yang *toxic* mempengaruhi *self-esteem* dari SN. Hubungan yang dialami SN juga penuh konflik dan masalah. Mulai dengan sulitnya komunikasi dengan pacarnya dan sering bertengkar, memicu perasaan tidak berharga dan tidak berdaya pada seseorang, ketika seseorang mengalami perlakuan yang buruk, baik secara fisik maupun emosional, hal tersebut dapat merusak harga diri dari seseorang. Karena dengan harga diri yang rendah rentan seseorang mengalami perilaku *self-injury*.

Berdasarkan penelitian Forrestet, dkk (2017) menunjukkan hubungan bahwa *self-esteem* mempunyai hubungan yang dengan *self-injury*. Dalam analisisnya menunjukkan bahwa harga diri yang rendah memiliki potensi yang lebih melakukan *self-injury* daripada yang tidak. Dengan pendapat tersebut menunjukkan dengan harga diri yang rendah membuat seseorang tidak mempunyai rasa yang istimewa dalam hidupnya, membuat mereka mudah dalam melukai dirinya sendiri.

SN mengalami kesepian setelah ditinggal oleh pacarnya, dia merasa kehilangan sosok yang dianggap istimewa olehnya, dan ini menjadi penyebab SN melakukan *self-injury* sesuai dengan pendapat Hidayati dan Muthia (2015) menunjukkan bahwa kesepian berbanding signifikan dengan perilaku *self-injury*.

Dengan kesepian itu membuat SN rentan melakukan perilaku melukai dirinya sendiri, karena tidak ada siapapun yang mencegah SN melakukan perilaku tersebut.

1. Disharmonisasi keluarga

Keluarga menjadi peran yang sentral dalam membentuk kepribadian anak. Keluarga diapandang menjadi lingkungan pertama dalam membentuk nilai-nilai, kepribadian dan identitas mereka. Role model inilah yang akan mempengaruhi tumbuh kembang serta pemikiran dari anak. Selain itu orang tua menjadi tempat pertama dalam membentuk nilai-nilai moral dan etika. Mulai dari interaksi sehari-hari anak akan terbentuk menjadi pribadi yang jujur, berbudi luhur, empati dan nilai-nilai lainnya.

Keluarga yang harmonis menjadi keinginan semua orang. Menurut Nick dalam (Sestuningsih, 2020) menjelaskan bahwa keluarga harmonis merupakan setiap bagian keluarganya memainkan peran sesuai dengan hak dan kewajibannya, serta terjalin kasih sayang, komunikasi dan saling menghargai perbedaan. Dengan keharmonisan tersebut akan membentuk perkembangan anak lebih sehat dan kuat secara psikologis serta fisiknya.

Ketidakharmisan inilah yang mempengaruhi mental SN, dimana keluarga yang dia anggap menjadi tempat nyaman untuk bercerita, malah menjadi tempat yang selalu menguras mental dari SN. SN kadang menganggap rumahnya adalah neraka baginya.

Sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ni'mah (2018) Hubungan keharmonisan keluarga dengan kesehatan mental sangatlah erat, karena keharmonisan dapat membina dan menjaga kesehatan mental dari anak. Keluarga tidak hanya menjamin makan kepada anak, tapi juga memperhatikan pertumbuhan fisik dan mental dari anak.

Peneliti menguraikan beberapa problem yang membuat keluarga dari SN mengalami disharmonisasi antara lain :

1) Kurangya komunikasi dan suka marah-marah

Kurangya komunikasi mempengaruhi dalam hubungan keluarga disharmonisasi. Ketika anggota keluarga tidak berkomunikasi dengan baik, maka banyak masalah akan muncul dari kesalahpahaman, rasa tidak dihargai, serta rasa curiga antar anggota keluarga. Komunikasi menjadi unsur terpenting dalam keluarga.

Penyebab awal terjadinya disharmonisasi keluarga adalah perubahan sikap dari ayah SN yang sering marah-marah dimana ayah SN sering membentak ibu dari SN. Ayahnya tidak pernah bercerita terkait perubahan sikap yang dialaminya, apakah mengalami stress dan tekanan dari pekerjaan ayahnya. Hubungan komunikasi yang kurang baik membuat orang tua SN saling sulit memahami satu sama lain, karena hubungan yang baik harus ada keterbukaan dalam komunikasi.

Sesuai dengan penelitian Musaitir (2020) Bahwa komunikasi yang kurang baik akan berpengaruh pada keharmonisan dalam rumah tangga dan dapat mengakibatkan perceraian juga. Apalagi ayah dari SN mengekspresikan komunikasinya dengan marah-marah kepada istrinya, ini akan membuat hubungan dengan istrinya akan kurang harmonis.

2) Hak dan kewajiban terabaikan

Selanjutnya menjadi penyebab disharmonisasi keluarga adalah ayah dari SN tidak menjalankan hak dan kewajiban sebagai seorang suami yaitu memberikan nafkah kepada istrinya. Sudah tiga bulan suminya tidak memberikan nafkah uang kepada istrinya, sampai istrinya berjualan tahu dan tempe untuk menghidupi biaya keluarga.

Bapak SN berperan sebagai kepala rumah tangga yang mempunyai kewajiban untuk memberikan nafkah secara lahiriah

dan batiniyah sesuai dengan pendapat Musaitir (2020) Suami memiliki derajat tertinggi dalam rumah tangga, dia menjadi sebuah nahkoda dalam bahtera rumah tangga, sesuai dengan derajatnya dia dituntut mempunyai tanggung jawab memberikan nafkah secara lahiriyah dan batiniyah kepada keluarga yang ada dalam bahtera kapal tersebut.

3) Perselingkuhan

Perselingkuhan adalah salah satu hal yang fatal dalam rumah tangga, ketika salah satu pasangan berkhianat dan memilih dekat dengan perempuan lainnya. Bapak SN yang melakukan perselingkuhan dengan janda penjaga warung, membuat hubungannya dengan istrinya merenggang, sampai istrinya pergi dari rumah, dan menetap di rumah neneknya SN.

Rumah tangga yang di balut dengan khianti dengan perselingkuhan hanya akan membuat duri dalam rumah tangga, itu yang dialami oleh ibu SN, walaupun ibu SN berhasil dibujuk untuk kembali ke rumah, tapi sakit yang dialami oleh ibu SN masih membekas sampai sekarang, dan ini mempengaruhi kondisi psikologis dari SN juga, ketika melihat hubungan orang tuanya tidak harmonis.

Upaya coping stress yang digunakan

Coping stress menurut Andriyani dkk; (2014) proses pemulihan dari pengalaman stress, pengalaman fisik maupun psikologis yang membuat tidak nyaman dan aman atau depresi yang dialaminya. Banyak hal yang bisa dilakukan untuk mengurangi stress atau tekanan yang dialami, melalui sebuah usaha yang dilakukan oleh *stressor*.

SN mencoba untuk fokus mengurangi emosinya dengan cara yang positif karena SN sadar ketika dia melakukan *self-injury* tidak akan bagus pada kesehatannya. SN melakukan *coping stress* dengan mengupayakan curhat dengan seseorang dan mengalihkan emosinya ke boneka kesayangannya.

1. Bercerita dengan seseorang

Bercerita adalah proses berbicara tentang pemikiran, perasaan atau masalah yang dialami kepada orang lain yang dipercaya. Nantinya aktivitas ini memainkan peran penting dalam mengelola mekanisme penurunan stres pada stresor yang efisien. Bercerita menjadikan seseorang mudah dalam mengeksplorasi masalahnya, kepada orang lain, rasa nyaman yang hadir, karena sering untuk ngobrol masalah sehari-hari, hubungan ataupun pembahasan yang lainnya

NAM menjadi sosok yang dipercaya oleh SN menjadi tempat curhat dan support system yang baik. Dengan kedewasaannya, NAM tidak hanya menjadi pendengar yang baik, tetapi juga memberikan dorongan dan pemahaman terhadap kondisi SN. Dengan adanya NAM, SN merasa aman dan nyaman untuk mengungkapkan perasaannya tanpa takut dihakimi atau diabaikan. Kepercayaan yang dibangun NAM menciptakan lingkungan aman dan terbuka untuk mencari solusi yang positif dalam menghadapi permasalahan SN..

Dengan dukungan sosial dari NAM memiliki peran penting dalam penyembuhan SN. Dengan mendapatkan dukungan dari NAM, SN merasa tidak sendirian menghadapi tantangan yang dihadapinya, ketika ada masalah keluarga, SN selalu menghubungi NAM untuk curhat dan mencari kegiatan yang positif.

Hal inilah yang membuat SN merasa aman dan memiliki kepercayaan diri untuk mengeksplorasi kegiatan positif untuk mengurangi stress. Selain itu juga bisa meningkatkan potensi dan bakat yang dimiliki. Dengan dukungan tersebut, SN sekarang memiliki kemajuan yang signifikan dalam upaya mengurangi perilaku self-injury.

2. Melampiaskan dengan boneka

Kayla dalam (Erni dan Diana 2023) menjelaskan bahwa anak-anak memiliki ketrampilan secara verbal dan perkembangan yang bagus untuk beradaptasi dengan lingkungannya, tetapi

jika anak tidak bisa menyesuaikan dalam lingkungannya akan membuat mereka stress. SN mengalami stres karena mengalami perubahan keadaan yang begitu cepat mulai dari putus pacar dan disharmonisasi keluarga, perubahan dan situasi yang cepat ini membuat SN kaget dan tidak bisa beradaptasi membuat SN mengalami stres dan depresi..

Melampiasikan stres yang dialami oleh SN melalui boneka mainan yang dimilikinya. SN biasanya melakukannya dengan memeluk boneka se erat-eratnya dan kadang memukul boneka tersebut berulang-ulang kali. SN mengalami penurunan emosi secara perlahan setelah melakukan kegiatan tersebut,

SN biasanya meletakkan boneka tersebut di pojok kamar dan mengambil bantal kecil ditempat tidurnya, dengan nafas yang terengah-engah, dia memulai memukul-mukul boneka doraemon tersebut menggunakan bantal, penuh dengan rasa emosi dan marah yang terpendam, setiap pukulan kadang diiringi dengan tangisan. SN tidak tau berapa kali dia sudah melakukan hal tersebut, tapi dengan cara tersebut dia merasa puas dan tenang. Setelah memukul boneka tersebut biasanya SN langsung membersihkannya dan membuatnya menjadi guling setiap tidurnya.

Sesuai dengan penelitian Erni dan Diana (2023) bahwa boneka mempunyai peran signifikan dalam menurunkan kecemasan dan stres yang mereka alami. Dalam penelitian itu peneliti menunjukkan perubahan yang signifikan boneka dapat menurunkan cemas pada anak, bagaimana dalam penelitian itu dari 68 mengalami stres sedang 46 anak yang menurun ke stres ringan. Dengan hal itu membuktikan bahwa ada pengaruh terapi boneka terhadap mengurangi kecemasan dan stress pada anak.

Soekarno dalam (Tresna dan Fajariyah 2022) memukul boneka akan membuat mereka mengalihkan rasa emosinya dalam boneka tersebut, memukul

boneka mengurangi resiko mencederai diri sendiri dan orang lain yang dapat merugikan.

SN dengan memeluk dan memukul boneka doraemon tersebut, memberikan individu rasa aman dan terkontrol untuk melepaskan emosi negatif, dengan cara yang tidak merugikan dirinya dan orang lain. Boneka berfungsi sebagai simbol atau perwakilan dari sumber stres atau emosi yang merugikan. Dengan memukul boneka, dia membayangkan bahwa boneka tersebut adalah hal buruk yang harus SN hadapi.

KESIMPULAN

Berdasarkan pada pemaparan hasil pembahasan mengenai strategi teknik *coping stress* dalam perilaku *self injury* (Studi Fenomenologi pada siswa MAN 4 Bojonegoro), dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Narasumber memiliki faktor penyebab dalam perilaku *self-injury*, yaitu permasalahan percintaan yang dimana SN mengalami hubungan yang toxic dengan pacarnya, membuat dirinya melakukan perilaku *self-injury*, SN melakukan perilaku tersebut dengan bentuk menjambak rambutnya sendiri. Sampai SN diputuskan oleh pacarnya membuat stress SN semakin meningkat dan kepercayaan diri SN yang semakin rendah membuat dirinya melakukan perilaku *self-injury* yang semakin sering dengan intensitas dua kali dalam satu bulan dengan melukai tanganya dengan silet. Yang kedua faktor menjadi penyebab SN melakukan perilaku tersebut adalah disharmonisasi dalam keluarga, yang membuat dirinya semakin tertekan, SN yang seharusnya mendapatkan kenyamanan dari orang tuanya, malah mendapatkan stress yang diperoleh dari permasalahan orang tuanya, permasalahan orang tua SN adalah dimulai dari

kurangnya komunikasi, tidak memenuhi hak dan kewajiban, perselingkuhan.

2. Upaya yang dilakukan SN untuk menerapkan *strategi coping stress yang adaptive* karena SN sadar perilaku melukai dirinya sendiri adalah perilaku yang tidak baik dan dapat merugikan dirinya sendiri. SN perlu mencari seseorang untuk mendengarkan ceritanya dengan nyaman dan nyaman tanpa ada ketakutan dihakimi oleh seseorang. SN bertemu dengan NAM NAM menerima dengan aktif dan memberikan semangat kepada SN, kadang NAM juga memberikan masukan, yang membuat SN yakin untuk mencari aktivitas yang positif. SN juga memiliki boneka yang menemani dirinya ketika ada masalah di dunianya. SN memiliki boneka yang selalu dijadikan sasaran kesesalannya, di mana SN sering memukul boneka tersebut, sebagai bentuk peng ekspresian emosi yang dialami oleh SN.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani. 2014. *Coping stress* Pada Wanita Karier Yang Berkeluarga. *Jurnal Psikologi*.
- Biggs, Amanda, Paula Brough, and Suzie Drummond. 2017. *Lazarus and Folkman's Psychological Stress and Coping Theory*.
- Cipta Apsari, Nurliana. 2021. Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (Self-Harm Or Self-Injuring Behavior By Adolescents). *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*
- Erni & Diana Tri Lestari (2023) Efektifitas Terapi Bermain Boneka Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Anak Usia Sekolah *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* Vol.14 No.1 (2023) 179-186
- Kautsarindra, Aulia. 2023. Studi Fenomenologis Self Injury Pada Mahasiswa Psikologi. *Jurnal Psikologi*
- Klonsky, E. David, and Jennifer J. Muehlenkamp. 2007 "Self-injury: A Research Review for the Practitioner." *Journal of Clinical Psychology* 63(11): 1045–56. doi:10.1002/jclp.20412.
- Malumbot, Cindy M, Melkian Naharia, and Sinta E J Kaunang. 2020. Studi Tentang Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Self Injury Dan Dampak Psikologis Pada Remaja. *Psikodevia* 1(1).
- Mulyaningsih, Nurul Isrok. 2021. Strategi Coping stress Perilaku Self-injury Pada Remaja Platform Media Sosial Twitter Tahun 2021. Skripsi, FISHUM. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
- Nasution, 2023. Metode Penelitian Kualitatif. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Nazriani, Dina. 2023. Perilaku Self-injury Pada Remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling* doi:10.36582/pj.v1i1.1612.
- Nur Setia Putri, Friska, and Nikmah Sofia Afiati. 2021. Self-injury Di Era Digital: Pengembangan Skala Self-injury In The Digital Era: Scale Development.
- Olfson, Mark et al. 2018. 141 Suicide After Deliberate Self-Harm in Adolescents and Young Adults. <http://pediatrics.aappublications.org/>.
- Plener, Paul L. et al. 2018. "Non-Suicidal Self-injury in Adolescents."

-
- Deutsches Arzteblatt International 115(3): 23–30. doi:10.3238/arztebl.2018.0023.
- Prayitno. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Gramedia.
- Romas, Muslimah Zahro. 2015. “Self-injury Remaja Ditinjau Dari Konsep Dirinya.” *Jurnal Psikologi* 8: 40–51.
- Saputra, M Ridho et al. 2022. Kerentanan Self Harm Pada Remaja Di Era Modernisasi. *Proceeding Conference On Psychology And Behavioral Sciences* <http://proceedings.dokicti.org/index.php/CPBS/index>.
- Sugiyono. 2021. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Swannell, S. V., Martin, G. E., Page, A., Hasking, P., & St John, N. J. (2014). Prevalence of nonsuicidal self-injury in nonclinical samples: Systematic review, meta-analysis and meta-regression. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 44(3), 273–303. <https://doi.org/10.1111/sltb.12070>
- Sresno, F., Ito, Y., & Mearns, J. (2012). Self-Injurious Behavior and Suicide Attempts Among Indonesian College Students. *Death Studies*, 36(7), 627–639.
- Umjani, Siti Umi, Ega Rianti, and Dharma Ajie Maulana. 2022. *Dampak Positif Coping stress Terhadap Kesehatan Mental Remaja*. <https://www.antaraneews.com>.
- Wibisono, B. K (2016). Kajian literatur tentang pola asuh dan karakteristik kepribadian sebagai faktor penyebab perilaku melukai diri pada remaja. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi: Empowering Self*. ISBN 978-602-1145- 30-2.
- World Health Organization. (2018). Suicide data. Retrieved from http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/
- Yuliandhani, Zalyaleolita, Helmi Zakaria, and Ria Maria Theresa. 2020. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Perilaku Nonsuicidal Self-injury (NSSI) Pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*