

Mekanisme Coping Pada Remaja Dengan Perilaku Self-harm Berdasarkan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT)

Nuril Azizah¹, Tristiadi Ardi Ardhani²

¹²Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Email :
nurilazizah9878@gmail.com¹, tristiadiardani@psi.uin-malang.ac.id²

Abstrak

Masa remaja merupakan masa kritis yang ditandai dengan perubahan fisik, mental, dan emosional. Remaja sering kali mengalami tekanan sosial pada tahap ini, yang dapat menyebabkan stres dan kesulitan mengendalikan emosi. Menurut penelitian, banyak remaja yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri sebagai mekanisme untuk mengatasi emosi buruk dan ketidakmampuan untuk mengungkapkannya secara verbal. CBT telah terbukti menjadi teknik yang berhasil dalam membantu remaja dalam mengenali dan mengubah pola pikir berbahaya yang memicu perilaku merusak diri sendiri. Remaja diajari untuk mempertanyakan keyakinan negatif dan menukarnya dengan keyakinan yang lebih konstruktif melalui strategi restrukturisasi kognitif. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan CBT tidak hanya menawarkan perbaikan sementara, namun juga memberi remaja alat yang mereka perlukan untuk menghadapi kesulitan emosional di masa depan. Remaja dapat meningkatkan kesehatan mental mereka secara umum dan menurunkan risiko perilaku menyakiti diri sendiri dengan mempelajari teknik manajemen stres yang lebih sehat dan dukungan yang tepat.

Kata kunci: Remaja, Self-harm, Gaya Koping, Cognitive Behavior Therapy

Abstract

Adolescence is a critical period marked by physical, mental and emotional changes. Teenagers often experience social pressure at this stage, which can cause stress and difficulty controlling emotions. According to research, many teenagers engage in self-harm as a mechanism to cope with bad emotions and the inability to express them verbally. CBT has been proven to be a successful technique in helping adolescents recognize and change harmful thought patterns that trigger self-destructive behavior. Adolescents are taught to question negative beliefs and exchange them for more constructive beliefs through cognitive restructuring strategies. The findings of this study suggest that the use of CBT not only offers temporary improvements, but also gives adolescents the tools they need to deal with emotional difficulties in the future. Teens can improve their general mental health and lower their risk of self-harming behavior by learning healthier stress management techniques and the right support.

Keyword : Juvenile, Self-harm, Coping Style, Cognitive Behavior Therapy

Article Info

Received Date: 27 November 2024

Revised Date: 15 December 2024

Accepted Date: 29 December 2024

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap tekanan dan hambatan dalam mencari kemandirian dan jati diri. Remaja sering kali mengalami berbagai tekanan dari lingkungan sekitar saat mereka menuju kedewasaan, termasuk tuntutan teman sebaya, keluarga, dan sekolah. Merusak diri adalah reaksi umum terhadap stres sebagai cara atau respon untuk mengomunikasikan ketidakmampuan seseorang dalam mengendalikan ketegangan dan gejala emosi. Pada tahap ini, terlihat jelas ketika seseorang dapat mengelola stresnya dengan cara yang sehat, dengan mengungkapkan kemarahannya secara verbal daripada secara tindakan *negative* yang dapat membahayakan dirinya, dan dapat menangani keadaan yang menantang atau berbahaya dengan tenang dan cara yang tepat, dan dengan menyelesaikan keadaan yang tidak terduga dengan mengontrol diri serta emosi nya dengan sebaik mungkin untuk menimbulkan respon positif terhadap perilakunya.

Namun, mereka yang tidak mampu menangani stress dengan baik atau tidak memiliki *coping stress* yang tepat, menyalahgunakan obat-obatan, memiliki teman yang melukai diri sendiri, memiliki harga diri yang rendah, berdebat dengan orang tua, kesulitan dalam bidang akademis, dan

merasa cemas lebih cenderung menyebabkan mereka akan melakukan perbuatan yang akan merusak diri sendiri seperti *Self-harm* (Azizah & Yasin, 2022).

Self-harm didefinisikan sebagai tindakan menyakiti diri sendiri dengan sengaja. Meskipun tindakan tersebut dapat menyebabkan cedera fisik, namun tindakan tersebut dianggap sebagai upaya bunuh diri (Sibarani et al., 2021). Cara paling umum yang dilakukan orang untuk menyakiti diri sendiri adalah dengan melukai diri sendiri dengan pisau cukur atau benda tajam lainnya, membakar tubuh, mengorek bekas luka, memukul diri sendiri, mencabut rambut, dan menelan zat beracun. Metode umum lainnya termasuk memikirkan hal-hal negatif tentang diri sendiri dan menyayat atau mengiris kulitnya (Penggunaan et al., 2023).

Remaja yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri memiliki tingkat ketahanan yang buruk dan kesulitan dalam bereaksi terhadap situasi buruk (Wahyudi & Netrawati, 2022). Menyakiti diri sendiri pada dasarnya adalah gangguan kepribadian yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor biologis, lingkungan, kognitif, afektif, dan perilaku. dengan mendorong kecenderungan untuk melakukan aktivitas yang merugikan diri sendiri, yang dipandang sebagai strategi penanggulangan yang tidak tepat untuk mengekspresikan perasaan dan mengubahnya menjadi motivator internal.

Perilaku melukai diri sendiri adalah perilaku yang dilakukan orang dewasa dan remaja sebagai cara untuk mengekspresikan emosi negatif mereka. Menyakiti diri sendiri adalah salah satu kriteria diagnostik untuk gangguan kepribadian ambang.

Remaja yang terlibat dalam perilaku menyakiti diri sendiri merasa sulit untuk memperhatikan apa yang mereka pelajari dan menjadi teralihkan dari hal tersebut, sehingga menghambat kemampuan mereka untuk berfungsi dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam hal pembelajaran. Strategi coping merupakan salah satu elemen yang terbukti mengurangi stres dalam hidup dan meningkatkan fungsi fisik dan psikologis (Beasley, 2001). Gaya coping (*coping style*) merupakan bentuk klasifikasi respons seseorang terhadap stres, baik secara konsisten maupun intermiten, dalam berbagai konteks. Gaya coping merupakan cerminan kecenderungan untuk bereaksi dengan cara tertentu terhadap serangkaian situasi.

Berdasarkan bagaimana perilaku coping mempengaruhi kesejahteraan seseorang, sering kali dibagi menjadi dua kategori: perilaku adaptif dan maladaptif (Sornberger et al., 2013). Strategi coping yang efektif yang meningkatkan kesejahteraan individu dianggap adaptif, sedangkan strategi coping yang tidak efektif yang memperburuk kondisi individu atau menurunkan kesejahteraan secara umum dianggap maladaptif (Sornberger et al., 2013). Gongcalves dkk. (2018) mengidentifikasi lima jenis perilaku coping adaptif: perencanaan, mencari bantuan (*help searching*), mencari kenyamanan (*comfort seek*), mendorong diri sendiri (*self-encouragement*), dan membuat komitmen (*commitment*). Selanjutnya Gongcalves dkk. (2018) mengusulkan enam strategi kebingungan, pelarian, penyembunyian, mengasihani diri sendiri, perenungan, dan proyeksi yang termasuk dalam kategori coping maladaptif.

Salah satu pendekatan coping menurut Lazarus dan Folkman (dalam Husodo et al., 2021) adalah dengan mendapatkan dukungan emosional dari orang lain, baik secara langsung maupun tidak langsung. Namun, remaja yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri sering kali mengakui bahwa mereka tidak memiliki hubungan dekat dengan orang-orang di sekitar mereka dan bahwa mereka sering mengomunikasikan informasi sensitif dengan teman-temannya di media sosial.

Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat digunakan sebagai jembatan untuk membantu remaja yang mengalami perilaku *self-harm*. CBT berupaya mengurangi perilaku menyakiti diri sendiri dengan membantu orang mengenali dan mengubah gagasan tidak menyenangkan yang mendasari perilaku tersebut. Mengembangkan kemampuan manajemen emosi adalah komponen kunci dari terapi perilaku kognitif (CBT). Remaja dapat belajar mengendalikan emosinya melalui manajemen diri dan strategi relaksasi, terutama ketika mereka dihadapkan pada kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri. Hal ini memungkinkan individu untuk menghadapi masalah dan mengekspresikan perasaan mereka dengan cara yang lebih sehat.

Remaja dapat mengganti pemikiran negatif mereka yang sering kali merugikan diri sendiri dengan pemikiran yang lebih positif dan logis dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif. Selain menurunkan perilaku maladaptif, pendekatan ini juga meningkatkan harga diri dan citra diri yang baik. Banyak penelitian sebelumnya yang menggunakan pendekatan CBT

membuahkan hasil, dengan partisipan menyatakan bahwa mereka terus menerapkan keterampilan yang telah mereka pelajari seperti pengaturan emosi dan relaksasi dalam kehidupan sehari-hari (Penggunaan et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa terapi tidak hanya memberikan solusi jangka pendek, namun juga membekali remaja dengan keterampilan untuk menghadapi tantangan emosional di masa depan.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah *Literature Review*. *Literature Review* adalah salah satu metode ilmiah yang digunakan dalam sebuah penelitian yang berpusat pada sebuah topik tertentu yang memberikan gambaran tentang perkembangan topik tersebut (Cahyono et al., 2019). Metode penelitian literatur ini dengan mengembangkan gagasan tentang terapi perilaku kognitif yang selanjutnya dapat menjadi landasan untuk menciptakan prosedur yang berguna, seperti; pemilihan topik, eksplorasi informasi, fokus penelitian, Sumber data untuk pengumpulan, Mempersiapkan penyajian data, dan Persiapan laporan. Pada metode ini, peneliti mencari literatur dengan menggunakan Google Scholar. Pada tahap awal pencarian Artikel diperoleh 58 Jurnal atau artikel dari tahun 2018-2024 dengan menggunakan keyword atau kata kunci “Mekanisme Coping pada Remaja dengan Perilaku *Self-harm* berdasarkan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*”. 100 jurnal atau artikel dari tahun 2018-2024 dengan menggunakan keyword atau kata kunci “*Self-harm* pada Remaja” dan 83 jurnal atau artikel dari tahun 2018- 2024 dengan menggunakan keyword atau kata kunci “terapi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk menangani *Self-harm* pada Remaja”. Dari jumlah tersebut peneliti hanya mengambil 19 jurnal atau artikel untuk digunakan sebagai bahan referensi dengan menggunakan Teknik analisis data (*Content Analysis*) untuk mendapatkan data yang dapat diteliti ulang sesuai dengan kebutuhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Remaja dengan Perilaku *Self-harm*

Banyak orang yang menganggap masa remaja merupakan masa krusial dalam siklus hidup seseorang. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menyatakan bahwa remaja adalah masa lajang dan berusia antara 10 hingga 24 tahun. Masa remaja adalah masa dimana perubahan pada ranah fisik, kognitif, dan sosio-emosional mulai terlihat. Perkembangan emosi remaja seringkali mengalami tekanan masyarakat dan melewati fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Masa remaja merupakan masa dimana banyak hal terjadi sehingga tidak heran jika masa remaja juga dianggap sebagai masa bermasalah. Remaja sering kali mengalami sumber stres internal dan eksternal, dan mereka sering kali percaya bahwa mereka mampu menyelesaikan masalahnya sendiri.

Menurut Fatmawaty (dalam Nurul Isrok Mulyanings, 2022), seseorang mungkin bertindak sedemikian rupa hingga membahayakan kesejahteraan fisik dan mental mereka dalam jangka panjang jika mereka membuat keputusan yang tidak tepat saat menangani tantangan mereka. Berdasarkan temuan Riset Kesehatan Dasar, sekitar 12–19 juta penduduk Indonesia berusia 15 hingga 24 tahun menderita gangguan emosi dan depresi. Remaja diketahui lebih sering mengalami kesulitan emosional dibandingkan masalah lainnya. Melepaskan emosi tidak menyenangkan melalui tindakan menyakiti diri sendiri adalah salah satu caranya. Saat ini, Remaja semakin rentan terhadap fenomena menyakiti diri sendiri. (Kusumadewi et al., 2019) mengartikan *self-harm* adalah tindakan seperti menggigit kulit sendiri, mencakar kulit sendiri, atau memotong bagian tubuh sendiri.

Permasalahan remaja yang disebut juga kenakalan remaja adalah suatu perbuatan yang dilakukan pada masa remaja atau peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa yang bertentangan dengan norma, aturan, atau hukum sosial. Cara lain untuk mengkarakterisasi perilaku buruk remaja adalah dengan kegagalan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan. Masalah-masalah berikut dapat muncul selama masa remaja :

- 1) Masalah dengan perkembangan motorik dan fisik : Masa remaja adalah masa pertumbuhan fisik yang pesat. Kondisi fisik masa remaja dipandang penting, namun bila tidak sesuai dengan harapan (perbedaan antara gambaran diri dan gambaran tubuh), dapat menimbulkan perasaan tidak puas dan rendah diri. Begitu pula dengan pembangunan fisik yang tidak proporsional.
- 2) Masalah perkembangan kognitif dan linguistic : Selama tahap awal masa remaja, ketika kapasitas intelektual berkembang dengan cepat. Namun, kemungkinan besar kapasitas

- intelektual remaja tidak akan berkembang secara maksimal jika mereka tidak diberi kesempatan untuk melakukannya, khususnya melalui pengajaran di sekolah.
- 3) Permasalahan yang berkaitan dengan pembentukan moralitas, agama, dan perilaku sosial : Masa remaja kadang-kadang disebut sebagai masa kelaparan sosial, atau kehausan sosial, yang ditandai dengan kebutuhan untuk menyesuaikan diri dan diterima oleh teman-teman sebayanya. Dia mungkin menjadi frustrasi, merasa sendirian, dan merasa tidak mampu jika ditolak oleh teman-temannya atau lingkungannya.
 - 4) Masalah berkaitan dengan perkembangan emosi dan kepribadian : Masa remaja kadang-kadang disebut sebagai masa penemuan diri atau mencari identitas. Selain itu, banyak orang melakukan hal ini dengan menunjukkan aktivitas identifikasi,, atau coba-coba. Remaja yang tidak mampu menemukan jati dirinya akan mengalami krisis atau kebingungan identitas yang dapat berujung pada terbentuknya sistem kepribadian yang tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya. Reaksi dan ekspresi emosi remaja yang masih tidak menentu dan tidak terkendali dapat mempengaruhi kehidupan sosial dan pribadinya.

Menurut buku *Theories of Development* karya Sigmund Freud, masyarakat mengalami banyak konflik selama masa ini karena ketidakmampuan mereka dalam menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan yang harus mereka hadapi. Terjadinya permasalahan atau perselisihan merupakan hal yang lumrah. Mengingat tantangan perkembangan remaja, kondisi ini menunjukkan bahwa seseorang harus mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap perubahan yang terjadi selama ini (Havighurts dalam Ana et al., 2024). Oleh karena itu, tekanan dan stres bukanlah hal yang aneh bagi orang-orang ini. Ketidakmampuan remaja dalam menangani permasalahannya menimbulkan perasaan dan konsekuensi yang buruk, terutama jika bersifat emosional remaja seringkali melakukan perilaku yang merugikan diri sendiri, seperti menyakiti diri sendiri, penggunaan narkoba, penyimpangan sosial, dan sebagainya, karena hal-hal negatif tersebut tidak dapat dikendalikan.

Remaja yang terlibat dalam perilaku menyakiti diri sendiri, mungkin melakukannya karena beberapa alasan, seperti kesepian, kesulitan merespons pengalaman negatif, rendahnya toleransi, kesulitan mengatasi masalah, kesulitan mengatasi coping yang berfokus pada emosi, baik faktor internal maupun eksternal, dan pola komunikasi yang buruk dengan orang tua. Kesepian mempengaruhi 20-50% remaja sampai batas tertentu, dan hal ini paling umum terjadi pada mereka yang berusia antara 12 dan 22 tahun. Hal ini terjadi bukan hanya karena generasi muda diabaikan atau kekurangan teman, namun juga karena mereka yakin belum mengembangkan ikatan sosial dengan orang lain di lingkungannya dan merasa sulit untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang ada dalam hubungan sosial.

Menurut laporan dari *The British Journal of Psychiatry*, banyak anak muda yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri sebagai strategi mengatasi masalah ketika mereka merasa sulit untuk menyampaikan perasaan negatif secara verbal atau sosial. Dengan coping, seseorang dapat mencegah emosi seperti kehampaan, kesepian, keputusan, ketegangan, kecemasan, ketakutan menghadapi kenyataan, dan kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan kelompok tertentu. Menyalurkan perasaan tersebut akan menimbulkan perilaku maladaptif, seperti menyakiti diri sendiri, jika individu tidak memiliki mekanisme coping yang sesuai (Nurul Isrok Mulyanings, 2022).

1. *Self-harm* (menyakiti diri sendiri)

Menurut Thesalonika & Nurlia (Tarigan & Apsari, 2022), *self-harm* diartikan sebagai suatu perilaku dengan tujuan tertentu yang dilakukan oleh seseorang tanpa adanya niat untuk bunuh diri. Menurut Lucy Taylor (Adolph, 2016), *self-harm* diartikan sebagai tindakan yang disengaja yang dilakukan oleh seseorang untuk menimbulkan kerugian pada tubuhnya. Selain itu, menurut Anisa dkk (dalam Pardede et al., 2023), *self-harm* diartikan sebagai aktivitas yang berpotensi menimbulkan kerugian pada diri sendiri dan merupakan tindakan yang sengaja menimbulkan rasa sakit pada diri sendiri tanpa tujuan untuk bunuh diri. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa *self-harm* adalah perilaku merugikan ketika seseorang dengan sengaja melukai dirinya sendiri dengan berbagai cara tanpa mempertimbangkan apakah ia mempunyai niat untuk bunuh diri atau tidak.

Beberapa frasa sering digunakan untuk menggambarkan diantara perilaku yang merugikan diri sendiri tersebut, seperti *self harm* (merugikan diri sendiri), *self injury*

(melukai diri sendiri), self mutilation (mutilasi diri sendiri), non-suicidal self injury behaviors atau NSSI (melukai diri tanpa niat untuk bunuh diri) serta self cutting behavior (menyayat diri sendiri). Seseorang mungkin terlibat dalam berbagai perilaku yang merugikan diri sendiri, termasuk; menyayat atau menggores bagian tubuh tertentu (mutilasi diri ringan/sedang), memukul diri sendiri, membenturkan kepala ke dinding atau permukaan keras lainnya, membakar bagian tubuh tertentu, menghancurkan tulang dan menghambat penyembuhan luka.

a) *Penyebab Self-harm*

Para ahli berbeda pendapat dalam beberapa hal mengenai apa yang memicu perilaku menyakiti diri sendiri. Coping yang berfokus pada emosi merupakan sumber dari perilaku menyakiti diri sendiri, menurut Saridewi (dalam Penggunaan et al., 2023). Seseorang memutuskan untuk memanfaatkan aktivitas melukai diri sendiri ini sebagai strategi koping untuk menghilangkan rasa cemasnya. Dalam hal ini, menghilangkan tekanan untuk mendapatkan kenyamanan merupakan salah satu cara masyarakat mengungkapkan perasaannya dan menyelesaikan permasalahannya (Tarigan & Apsari, 2022). Menurut penelitian (Firdausi, 2020), salah satu hal yang mendorong seseorang untuk melakukan *self-harm* adalah ketika ia tidak mampu mengkomunikasikan perasaan buruknya secara verbal. Orang yang sering menyakiti diri sendiri memiliki kepribadian yang tidak sehat, seperti tidak menyukai dirinya sendiri, tidak memiliki tujuan di masa depan, mengalami kecemasan kronis, sangat sensitif terhadap penolakan, sangat agresif namun tidak mampu mengungkapkannya, terus-menerus menekan emosi, dan kurang mampu dalam mekanisme penanggulangan yang efektif.

Remaja menyakiti diri sendiri karena berbagai alasan, termasuk merasa sendirian, sulit bereaksi terhadap pengalaman buruk, memiliki tingkat toleransi yang rendah terhadap masalah, kesulitan mengatasi emosi melalui coping yang berfokus pada emosi, faktor eksternal, masalah internal, dan komunikasi yang buruk dengan orang tua. Pola asuh yang diktator dan masalah persahabatan atau hubungan cinta adalah contoh penyebab eksternal. Variabel internal, sebaliknya, dapat mencakup kecenderungan atau keinginan neurotik seperti kasih sayang, persetujuan sosial, atau kekaguman sosial dari seseorang, serta kematangan emosi. Oleh karena itu, perilaku menyakiti diri sendiri pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai penyebab internal dan lingkungan, seperti keputusan untuk menggunakan teknik koping maladaptif sebagai cara untuk menunjukkan stres sebagai respons stressor yang datang dari luar individu.

b) *Ciri-ciri Self-harm*

Menurut Anggi (PUTRI, 2022), ada beberapa indikator seseorang cenderung merugikan diri sendiri, antara lain: (1) banyak menghabiskan waktu sendirian, (2) mundur dari situasi atau aktivitas sosial yang sebelumnya mereka nikmati, (3) merasa tidak aman atau menganggap diri bertanggung jawab atas masalah yang timbul, (4) bertindak agresif, (5) bertindak sesuka hati, (6) merasa tidak berdaya dalam menyelesaikan suatu permasalahan, (7) menyimpan alat atau benda tajam untuk melukai orang lain, (8) menyatakan bahwa cedera yang diderita disebabkan oleh kecelakaan, (9) perilaku impulsif dan tidak menentu, (10) mengalami banyak luka, antara lain luka bakar di lengan, paha, dan pergelangan tangan, buku jari dan jari tangan memar, dan sebagainya, (11) memakai pakaian yang menutupi seluruh tubuh untuk menutupi bekas luka.

c) *Faktor-faktor Self-harm*

Perilaku *Self-harm* didasari oleh beberapa faktor, baik secara internal maupun eksternal. Veague (Heather Barnett Veague, 2009) menyebutkan sejumlah faktor yang berkontribusi terhadap tindakan menyakiti diri sendiri, antara lain:

- 1) Kekerasan masa kanak-kanak yang menimbulkan trauma pada individu
- 2) Alexitymia, suatu kondisi di mana seseorang kesulitan mengekspresikan dan mengartikulasikan emosinya secara verbal

- 3) Keadaan biologis pribadi
- 4) Lingkungan dimana terdapat perilaku menyakiti diri sendiri
- 5) Platform media sosial dan situs web yang memfasilitasi perilaku merugikan diri sendiri.

Menurut Williams (dalam Heather Barnett Veague, 2009), ada beberapa alasan mengapa seseorang bisa merusak dirinya sendiri untuk melampiaskan perasaannya. Elemen-elemen ini adalah:

- 1) Permasalahan yang muncul dalam keluarga, misalnya kekerasan verbal atau fisik, peraturan yang membatasi kebebasan berpendapat seseorang, buruknya komunikasi antar anggota keluarga, atau permasalahan genetic
- 2) Hilangnya seseorang yang sangat berarti dalam hidupnya, yang menyebabkan kehilangan kemauan untuk menanggung stres yang ada.
- 3) Rasa kesepian dan kehampaan
- 4) Kurangnya harga diri
- 5) Kesulitan mengendalikan perasaan kesal yang ada.

Selain permasalahan yang disebutkan di atas, Jans (dalam Khalifah, 2019) juga menyebutkan hal berikut :

- 1) Beberapa emosi negatif dikomunikasikan dengan buruk
- 2) Mekanisme penanggulangan yang merugikan
- 3) Mengalami trauma sebelumnya
- 4) Komunikasi yang buruk dengan orang terdekat seperti keluarga atau teman dekat
- 5) Bullying dan permasalahan dalam lingkungan pertemanan
- 6) Masalah keluarga dan cinta
- 7) Stres terus-menerus.

Tindakan menyakiti diri sendiri seringkali membuat pelakunya merasa lebih baik dan puas. Karena tindakan menyakiti diri sendiri memungkinkan seseorang untuk melepaskan penderitaan psikologisnya, mendapatkan perhatian dari orang lain, dan merasa nyaman dengan dirinya sendiri setelah menyakiti dirinya sendiri, hal ini dapat menimbulkan kecanduan pada pelakunya. Bukan tidak mungkin seseorang yang kecanduan tindakan menyakiti diri sendiri akan mencoba bunuh diri.

d) Jenis-jenis *Self-harm*

Armando Favazza mengidentifikasi tiga kategori *self-harm* (dalam Nurul Isrok Mulyanings, 2022) yaitu sebagai berikut :

1) *Major Self-mutilation*

Orang yang melakukan mutilasi diri secara ekstensif akan merusak bagian tubuhnya yang tidak dapat diperbaiki. Misalnya mencungkil bola mata (enukleasi mata) atau memotong bagian tubuh (kaki, tangan, dan sebagainya). Orang yang melakukan tindakan mutilasi diri seperti ini biasanya menderita psikosis.

2) *Streotypic Self-injury*

Jenis *Streotypic Self-injury* ini ditandai dengan tindakan menyakiti diri sendiri yang sering dan parah. Misalnya menggigit diri sendiri, membenturkan tengkorak ke dinding atau permukaan keras lainnya, dan lain sebagainya. Jenis ini sering dikaitkan dengan penderita penyakit neurologis, autisme, dan sindrom tourete.

3) *Moderate / Superfivial Self-mutilation*

Orang yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri seperti ini mencabut rambutnya, memotong kulitnya dengan benda tajam, membakar kulitnya, menggigit kukunya, dan mencungkil kulitnya. Berdasarkan fenomena yang terjadi, cara paling umum yang dilakukan orang untuk melampiaskan emosi negatifnya adalah dengan menggigit bibir pada luka, menjambak rambut, mencubit diri sendiri, memotong atau menggaruk pergelangan tangan atau kulit, membenturkan kepala ke dinding, dan menggigit kuku hingga melukai kulit di

sekitarnya. Kebiasaan-kebiasaan ini telah mengakar dan menjadi normal pada orang-orang tertentu yang sedang stres dan merasa bingung.

2. Konsep Gaya Koping (Coping Style)

a) Definisi Gaya Koping

Coping didefinisikan oleh Lazarus & Folkman (dalam Nugraha et al., 2023), sebagai perubahan strategi perilaku dan kognitif yang terus menerus untuk menangani tuntutan tertentu, baik internal maupun eksternal, yang dianggap terlalu berat untuk ditangani oleh seseorang. Lazarus dan Folkman (dalam Nugraha et al., 2023) mendefinisikan coping sebagai upaya untuk mengelola, membiarkan coping masuk ke dalam apapun yang dilakukan atau dipikirkan seseorang tanpa memandang baik atau buruk pekerjaannya. Terakhir, kata kelola menghindari persamaan coping dengan penguasaan. Mengelola dapat mencakup meminimalkan, menghindari, menoleransi, dan menerima kondisi stres serta upaya mengendalikan lingkungan. Dijelaskan juga mengenai perbedaan antara coping dan perilaku adaptif otomatis dengan membatasi coping terhadap tuntutan yang dinilai membebani atau berlebihan terhadap seseorang.

b) Bentuk Koping

Menurut Lin & Farn, tidak semua mekanisme koping bermanfaat; Meskipun mekanisme penanggulangan yang tepat dapat mengurangi dampak buruk yang disebabkan oleh stres, mekanisme penanggulangan yang tidak efektif juga dapat memperburuk stres dan perilaku. Penanganan yang tidak efektif berdampak negatif pada tubuh dan pikiran. Berdasarkan bagaimana perilaku coping mempengaruhi kesejahteraan diri sendiri, terkadang dibagi menjadi dua kategori: perilaku adaptif dan maladaptif (Sornberger et al., 2013).

1) Adaptif Koping

Adaptif Koping, menurut (Sornberger et al., 2013), merupakan strategi coping yang meningkatkan kesejahteraan seseorang. Menurut Gongcalves dkk (dalam Nugraha et al., 2023), terdapat lima jenis perilaku coping adaptif: dorongan diri (self-encouragement), pencarian kenyamanan (comfort seek), penataan strategi (strategizing), dan komitmen.

2) Maladaptif Koping

Coping yang maladaptif, menurut (Sornberger et al., 2013), merupakan mekanisme koping yang dapat merugikan seseorang atau menurunkan kesejahteraan umum. Enam strategi yang diusulkan oleh Gongcalves et al. (dalam Nugraha et al., 2023) meliputi perilaku merenungkan (rumination), proyeksi, dan coping yang maladaptif, seperti kebingungan, melarikan diri, menyembunyikan, mengasihani diri sendiri, rumination, dan proyeksi.

c) Factor yang mempengaruhi Gaya Koping

Sejumlah penelitian gaya koping telah mengidentifikasi sejumlah elemen penting, termasuk:

1) Keadaan emosional

Mekanisme koping yang dipilih seseorang mungkin dipengaruhi oleh ciri-ciri keadaan emosinya. Selain itu, evaluasi seseorang terhadap situasi juga mempengaruhi metode coping yang dipilihnya.

2) Kepribadian

Gaya coping dapat dipengaruhi oleh ciri-ciri kepribadian. Lima komponen terlibat ; conscientiousness (kemampuan untuk lebih mendengarkan hati), keramahan (watak yang menyenangkan), extraversion (karakteristik yang mudah ditunjukkan, seperti antusias, ramah, dan komunikatif), dan neurotisme (gangguan emosional).

3. Cognitive Behavior Therapy (CBT)

Merupakan sebuah Teknik yang berfokus pada pikiran dan perilaku. *Cognitive Behavior Therapy* adalah salah satu Teknik pendekatan yang berhasil dalam membantu seseorang untuk mengubah perilaku maladaptif yang disebabkan oleh distorsi kognisi. Pengamatan Sikap negatif yang ada pada diri konseli akan menimbulkan emosi atau sebuah

tindakan yang tidak menyenangkan. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), biasa digunakan untuk menangani depresi dan gangguan kecemasan. Permasalahan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari dan yang terjadi pada masa sekarang menjadi penekanan utama dalam terapi ini. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) membantu orang mengidentifikasi, menantang, dan mengubah pemikiran mereka tentang respons emosional dan perilaku yang membuat mereka merasa buruk. Psikolog dan psikiater menggunakan terapi ini untuk mengajari pasiennya bahwa pikiran mereka mungkin berkontribusi terhadap masalah emosional.

Dapat disimpulkan bahwa arah perubahan perilaku dan asumsi sebelumnya dapat merugikan dengan mengarahkan pelaku *Self-harm* pada pemikiran dan asumsi yang lebih positif sehingga remaja dapat mengurangi perilaku tersebut. Teknik restrukturisasi kognitif dapat mengubah arah pikiran dan perilaku dari perilaku negatif yang irasional menuju perilaku positif yang rasional dengan cara melakukan restrukturisasi keyakinan negatif pada remaja yang melibatkan tingkatan keyakinan, menguji pro dan kontra keyakinan yang ada dalam diri, memeriksa bukti-bukti yang mendukung dan usaha untuk menentang keyakinan tersebut, dan mengidentifikasi kesalahan logis pada diri remaja.

Mekanisme Coping pada Remaja dengan Perilaku *Self-harm* berdasarkan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Tahap perkembangan dengan perubahan fisik, mental, dan emosional terjadi pada masa remaja, yang menjadikannya masa yang sangat rentan. Remaja pada usia ini sering kali mengalami tekanan sosial yang besar dari teman sebaya, keluarga, dan sekolah. Ketegangan yang dalam dan kesulitan dalam mengendalikan emosi dapat diakibatkan oleh ketegangan ini, dan sebagai strategi mengatasi perasaan tidak menyenangkan yang tidak dapat mereka komunikasikan secara verbal, perilaku menyakiti diri sendiri dapat terjadi sebagai bentuk pengalihan.

Ketidakmampuan remaja dalam mengendalikan emosi seringkali berujung pada perilaku merugikan diri sendiri. Hal ini sering kali memberikan kelonggaran jangka pendek, namun pada akhirnya dapat mengakibatkan kecanduan dan meningkatkan risiko bunuh diri. Beberapa faktor penyebab *Self-harm* yang sudah dijelaskan diatas, seperti disregulasi emosional dan kecenderungan neurotik, serta faktor eksternal, seperti pola asuh otoriter dan masalah interaksi sosial, yang berkontribusi terhadap perilaku menyakiti diri sendiri.

Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) disarankan sebagai taktik yang berhasil mengatasi masalah ini. Restrukturisasi kognitif adalah fokus utama CBT, yang mengajarkan remaja untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir berbahaya yang mendasari perilaku merusak diri. Mereka dapat belajar untuk menantang ide-ide yang tidak menyenangkan dan menukarnya dengan ide-ide yang lebih positif dengan menggunakan metode ini. Pendekatan ini memerlukan penimbangan kelebihan dan kekurangan ide-ide yang sudah ada sebelumnya dan menemukan kekeliruan logika dalam penalarannya. Hasilnya, CBT tidak hanya memberikan solusi jangka pendek namun juga membekali remaja dengan keterampilan yang mereka butuhkan untuk menangani tantangan emosional di masa depan.

Berdasarkan temuan penelitian sebelumnya dan hasil yang disajikan dalam artikel ini, CBT dapat menurunkan kemungkinan perilaku menyakiti diri sendiri pada remaja dan meningkatkan kesehatan mental mereka secara umum. 19 publikasi dipilih dari 100 publikasi yang diperiksa untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang strategi penanggulangan dan efisiensi terapi perilaku kognitif dalam menangani perilaku menyakiti diri sendiri. Hasil ini menyoroti betapa pentingnya bagi remaja untuk menerima bantuan yang tepat dan mempelajari strategi pengurangan stres yang lebih baik.

SIMPULAN

Remaja yang terlibat dalam perilaku *Self-harm* atau menyakiti diri sendiri, terjadi karena berbagai alasan internal dan eksternal. Perilaku ini dapat berkembang sebagai akibat dari pengaruh luar termasuk pola asuh otoriter dan masalah dalam interaksi antarpribadi. Namun, faktor internal seperti disregulasi emosi dan kecenderungan neurotik juga mempunyai pengaruh yang signifikan.

Strategi yang semakin populer untuk membantu remaja mengatasi perilaku menyakiti diri sendiri adalah terapi perilaku kognitif atau *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Remaja diajari untuk mengidentifikasi dan mengubah sikap negatif yang mendasari perilaku merugikan diri

mereka melalui strategi restrukturisasi kognitif. Selain mengurangi perilaku maladaptif, terapi ini meningkatkan kapasitas remaja dalam hal harga diri dan regulasi emosi. Remaja dapat mempelajari mekanisme penanggulangan kesulitan emosional yang lebih sehat dan produktif dengan mengasah keterampilannya.

Dengan mempertimbangkan hal-hal tersebut, sangatlah penting bagi remaja untuk menerima bantuan yang tepat dan menyadari bahwa mereka bukan satu-satunya pihak yang menghadapi permasalahan ini. Mereka dapat menemukan cara yang lebih konstruktif untuk mengelola stres dan menghindari perilaku yang merugikan diri sendiri dengan strategi yang tepat, seperti Terapi Restrukturisasi dalam *Cognitive behavior Therapy* (CBT).

REFERENSI

- Adolph, R. (2016). *Cutting Down*. New York: Second Edition Publised.
- Azizah, N. (2022). Efektifitas Pendekatan Konseling Behavioral Pada Perilaku Self Harm Di Manu Putri Buntet Pesantren. *JIECO: Journal of Islamic Education Counseling*, 1-7.
- Beasley, M. (2001). *Resilience in Response to Life Stress: The Effects of Coping Style and Cognitive Hardiness on the Psychological Health of Mature Age Students*. Australia.
- Eko Agus Cahyono, S. A. (2019). Literatur Review: Panduan Penulisan dan Penyusunan. *Jurnal Keperawatan*, 12.
- Firdausi, N. I. (2022). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku NONSUICIDAL SELF- INJURY (NSSI) PADA REMAJA PUTRI*. Jakarta: Kaos GL Dergisi.
- Heather Barnett Veague, C. C. (2009). *Cutting and Self-Harm*. Infobase Publishing.
- Husodo, B. T. (2021). Strategi Coping Stress Melalui Media Sosial pada Remaja di Kota Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 327-333.
- Indah Fitri Ana, Y. A. (2024). Pendekatan Konseling Behavior Dalam Penanganan Remaja Bermasalah dan Perilaku Self Harm. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2024.
- Khalifah, S. (2019). *Dinamika Self-harm pada Remaja*. Surabaya.
- Kusumadewi, A. (2019). Self-Harm Inventory (Shi) Versi Indonesia Sebagai Instrumen Deteksi Dini Perilaku Self-Harm. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 20-25.
- Mulyanings, N. I. (2022). *Strategi Coping Stress dengan Perilaku Self-Harm pada Remaja di Platform Media Sosial Twitter Tahun 2021*.
- Nugraha, A. (2023). Gambaran Gaya Koping (Coping Style) Pada Pelaku Melukai Diri (Self Injuri). *Journal of Innovative Counseling : Theory, Research & Practice*, 49- 61.
- Pardede, A. B. (2023). Self-Control Remaja Yang Melakukan Self-Harm Di Kota Bitung. *Psikopedia*.
- PUTRI, A. D. (2022). *SELF HARM PADA REMAJA PUTRI DI KOTA MEDAN*. Medan.
- Sibarani, D. M. (2021). Self-Harm Dan Depresi Pada Dewasa Muda. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 795-802.
- Sornberger, M. J. (2013). Nonsuicidal Self-Injury, Coping Strategies, and Sexual Orientation. *Journal of Clinical Psychology*, 571-583.
- Tarigan, T. (2022). Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (Self-Harm or Self-Injuring Behavior By Adolescents). *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 213.
- Wahyudi, I. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Individu Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mereduksi Perilaku Self Injury pada Siswa. *Jurnal Basicedu*, 10228-10237.
- Yuliyana. Abdullah Sinring, J. (2023). Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Rekonstruksi Kognitif Untuk Mengurangi Perilaku Self-Harm Peserta Didik Di SMAN 2 Tarakan. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Pembelajaran*, 1-6.