

DUKUNGAN SOSIAL PADA MAHASISWI DENGAN PERILAKU MENYAKITI DIRI

Maulid Yuni Sari

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. maulid.18048@mhs.unesa.ac.id

Diana Rahmasari

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. dianarahmasari@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dinamika dukungan sosial yaitu proses mendapatkan dukungan social dan faktor dukungan sossial yang berpengaruh pada mahasiswa dengan perilaku menyakiti diri sendiri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Pada penelitian ini melibatkan tiga partisipan perempuan yang berstatus sebagai mahasiswa dengan rentang usia 21 hingga 22 tahun, dan sudah tidak melakukan perilaku menyakiti diri setidaknya 12 bulan. Data penelitian dikumpulkan menggunakan wawancara semiterstruktur dengan analisis data tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga partisipan berhasil berhenti melakukan perilaku menyakiti diri karena adanya dukungan sosial lingkungan sekitar. Dari ketiga partisipan memiliki kesamaan bahwa mereka mendapatkan dukungan sosial yang paling kuat yakni dari dukungan teman. Namun juga diperkuat dengan dukungan dari diri sendiri seperti keyakinan diri dan juga dukungan lingkungan lainnya seperti menyukai dunia K POP yang khususnya *boyband* Korea BTS.

Kata kunci : Dukungan sosial, Mahasiswi, Perilaku menyakiti diri.

Abstact

This study aims to determine the description of social support in students with self-harm behavior. This research uses a qualitative approach with a case study method. In this study involved three female participants who were students with an age range of 20 to 24 years, and had not engaged in self-harming behavior for at least 12 months. Research data were collected using semi-structured interviews with thematic data analysis. The results showed that the three participants managed to stop self-harming behavior because of the social support from the surrounding environment. Of the three participants have in common that they get the most social support, namely from the support of friends. But it is also strengthened by self-support such as self-confidence and also other environmental support such as liking the world of K POP, especially the Korean boy band BTS.

Keywords : Social support, Collage student, self harming

PENDAHULUAN

Fenomena perilaku menyakiti diri sendiri ialah fenomena yang secara global telah lama terjadi di berbagai negara (Fadhila & Syafiq,2020). Menurut penelitian Tresno et al (2012), di antara mahasiswa di Indonesia, ditemukan prevalensi sepanjang hidup melukai diri sebesar 38% dari 307 partisipan dengan rentang usia 16-27 tahun dan ditemukan kebanyakan perilaku melukai diri. Pada tahun 2019 menunjukkan bahwa 38% dari 1.018 orang pernah melakukan perilaku melukai diri, dan banyak dilakukan dari rentang usia 18-24 tahun (Ho, 2019). Menurut (Whitlock et al., 2011) bahwa angka perilaku menyakiti diri pada perempuan lebih tinggi terjadi daripada laki-laki.

Sebutan lain dari perilaku menyakiti diri sendiri yakni *self injury* atau *self harm* . Perilaku menyakiti diri sendiri merupakan suatu masalah klinis serta kesehatan masyarakat yang akan terus berkembang (Cipriano et al., 2017). Perilaku menyakiti diri ialah suatu bentuk perilaku

yang dilakukan seorang individu untuk mengatasi rasa sakit secara emosional dengan cara menyakiti atau melukai dirinya sendiri, yang dilakukan secara sengaja namun bukan dengan tujuan bunuh diri (Maidah, 2013). Pada DSM V dijelaskan bahwa bisa dikatakan sebagai pelaku menyakiti diri sendiri apabila: (1) seorang individu terlibat melakukan perilaku menyakiti diri setidaknya selama dua belas bulan dengan dilakukan lima hari yang berbeda, (2) perilaku menyakiti diri yang dilakukan bukan yang terlalu ringan seperti menggigit kuku, dan juga bukan bagian dari praktek yang diterima di khalayak sosial seperti tindik atau tato (American Psychiatric Association, 2013). Pelaku perilaku menyakiti diri dalam hal mengurangi atau mengatasi masalah emosionalnya. Pelaku tersebut beranggapan bahwa lebih baik sakit fisik daripada sakit secara emosionalnya atau psikis (Kurniawaty, 2012).

Perilaku menyakiti diri hampir dilakukan setiap rentang usia yakni mulai dari anak-anak hingga dewasa. Menurut Klonsky & Glenn (2008), bahwa yang paling

banyak melakukan perilaku menyakiti diri ada di usia remaja dan dewasa awal. Bunuh diri dan perilaku menyakiti diri sendiri menyumbang persentase sekitar 6% dari semua kematian di antara usia populasi sekitar 15 hingga 29 tahun serta penyebab kematian kedua dari kelompok usia ini yakni cedera lalu lintas atau kecelakaan (World Health Organization, 2014).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Albores-Gallo et al (2014) menemukan perbedaan metode perilaku menyakiti diri antara perempuan dengan laki-laki. Remaja perempuan menggunakan metode cutting dan menaruh benda di bawah kulitnya atau kuku. Dan metode yang digunakan laki-laki dalam menyakiti diri dengan ekskoriasi atau memukul dirinya sendiri. Pada temuannya tercatat bahwa 68 (12,8%) mereka merasa tidak mampu menghentikan perilaku melukai diri, 37 (6,9%) merasa seolah kecanduan dan 100 (18,8%) ingin berhenti melukai dirinya sendiri. Pada DSM V disebutkan beberapa bentuk perilaku menyakiti diri seperti memukul diri, menyayat tubuh, menggosokkan tubuh dengan berlebihan, dan menikam tubuh (American Psychiatric Association, 2013).

Adapun beberapa faktor menurut Nock dan Mendes (2008) yang menyebabkan seorang individu melakukan perilaku menyakiti diri yaitu : (1) untuk meredakan ketegangan atau untuk menghentikan perasaan buruk, (2) merasakan rasa sakit, (3) untuk memberikan isyarat kepada orang lain bahwa sedang menderita, (4) untuk membuat orang lain berhenti mengganggu mereka. Pada penelitian yang dilakukan oleh Nock & Mendes (2008) mengungkapkan bahwa individu yang melakukan perilaku menyakiti diri memiliki daya tahan lemah dalam menghadapi distres, reaktifitas fisik yang kuat, serta kemampuan dalam pemecahan masalah yang lebih rendah jika dibandingkan dengan yang tidak melakukan perilaku menyakiti diri.

Dari hasil penelitian yang dilakukan Hidayati et al (2021) yang memahami fenomena perilaku menyakiti diri pada mahasiswa yang menunjukkan prevalensi yang sangat tinggi yaitu pada rentang usia 20-23 tahun sebanyak 68% kasus dari 80 partisipan perempuan serta 20 partisipan laki-laki, dan partisipan tersebut berstatus sebagai mahasiswa. Adapun juga hasil dari penelitian yang dilakukan Tresno et al (2012) bahwa 38% (n=117) dari 307 partisipan mahasiswa setidaknya sekali selama hidup mereka pernah melakukan perilaku menyakiti diri, dan kebanyakan yang melakukan perilaku menyakiti diri yaitu mahasiswi sebesar 72% (n=84).

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi tentu akan menghadapi berbagai tuntutan ataupun hambatan baik dari perguruan itu sendiri, keluarga, ataupun keinginan diri. Hambatan-hambatan tersebut seperti adanya miskomunikasi dengan dosen, rasa

malas, kesulitan dalam memperoleh referensi, kurangnya dukungan, kurangnya sarana prasarana dan juga ketidakmampuan dalam manajemen waktu dengan baik. Mahasiswa yang merasakan hambatan-hambatan tersebut akibatnya akan menimbulkan perasaan negatif yang berakhir pada stress, kekhawatiran, rendah diri, frustrasi atau malah akan kehilangan motivasi yang bisa saja akan membuat mahasiswa menunda-nunda pekerjaannya. Yang dimana secara tidak langsung tanpa disadari hal-hal tersebut yang akan memperlambat mahasiswa dalam menyanggah gelar sarjananya (Andarini & Fatma, 2013).

Mahasiswa dituntut memiliki harapan besar pada keberhasilan dalam menyelesaikan studi sesuai kriteria yang ditentukan lembaga pendidikan dan tentu saja hal tersebut menyumbang beban serta tanggung jawab yang harus ditanggung mahasiswa itu sendiri (Astuti & Hartati, 2013). Mahasiswa yang memiliki kesulitan tentu saja akan melakukan segala cara untuk mencari coping stres untuk mengatasi stresnya dan juga tidak sedikit mahasiswa yang melakukan coping negatif seperti menyakiti diri sendiri (Andarini & Fatma, 2013). Dan saat-saat seperti itu mahasiswa tentu saja sangat amat membutuhkan dukungan sosial dari lingkungan sekitar seperti keluarga dan teman. (Astuti & Hartati, 2013)

Mahasiswa yang melakukan perilaku menyakiti diri sendiri tentu saja mahasiswa tersebut membutuhkan dukungan lingkungan sekitarnya. Faktor yang dapat membantu menyelamatkan pelaku perilaku menyakiti diri kepuasan yang mereka dapatkan dari dukungan sosial sekitarnya (Wichstr & Wichstrøm, 2009). Pernyataan tersebut memiliki makna bahwa apabila pelaku perilaku menyakiti diri sendiri menerima dukungan sosial yang baik dan tepat maka, pelaku perilaku menyakiti diri tersebut bisa saja mengurungkan niatnya untuk melukai dirinya karena dukungan sosial tersebut. Taylor (2015) mengatakan bahwa seorang individu yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi maka ia memiliki tingkat stress yang rendah dan lebih berhasil dalam mengatasi serta mengalami berbagai hal positif dalam hidup untuk lebih positif. Sebaliknya apabila seorang individu kurang dalam mendapatkan dukungan sosial maka akan memiliki stress yang tinggi dan mengalami kesusahan dalam mengatasi suatu permasalahan sehingga pada kondisi tersebut lebih berpotensi melakukan hal-hal negatif untuk meredakan stressnya dan salah satunya dapat melakukan perilaku menyakiti diri sendiri.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan wawancara singkat pada 6 mahasiswa yang pernah melakukan perilaku menyakiti diri selama kuliah. Namun terdapat 3 mahasiswa saja yang berhasil berhenti melakukan perilaku menyakiti diri selama 12 bulan terakhir. Berikut hasil wawancara untuk studi

pendahuluan diantaranya terdapat 3 mahasiswa yang melakukan perilaku menyakiti diri dan berhasil berhenti setidaknya selama 12 bulan yakni berinisial PP berusia 22 tahun. Mahasiswi PP ini melakukan perilaku menyakiti diri sebagai bentuk pelampiasan dikarenakan pembullying saat SMP tahun 2014 hingga tahun 2019. Partisipan kedua yang peneliti wawancarai yaitu mahasiswi berinisial AR, mahasiswi tersebut melakukan perilaku menyakiti diri sejak awal Sekolah Menengah Atas (SMA) dikarenakan masalah percintaan dan kesepian ditinggal orang tua serta berhasil berhenti pada akhir tahun 2018. Partisipan ketiga berinisial CA, awal melakukan perilaku menyakiti diri sendiri sejak Sekolah Menengah Pertama (SMP) kelas 2 dikarenakan masalah percintaan dan masalah keluarga serta berhenti di tahun 2019.

Dukungan lingkungan sekitar merupakan bentuk dukungan sosial. Dukungan sosial menurut Branscombe & Baron (2017) ialah sesuatu yang memanfaatkan sumber daya emosional yang disediakan oleh teman, anggota keluarga, dan kepada orang-orang dengan siapa kita bekerja. Menurut Myers dan Twenge (2018) bahwa dukungan sosial dapat diperoleh dari orang di lingkungan sekitar kita yang memiliki hubungan dekat seperti teman, keluarga, ataupun guru. Menurut Sarason et al (dalam Ogden, 2004) dukungan sosial awalnya didefinisikan sebagai banyaknya individu yang hadir serta memberikan dukungan sosial, namun definisi tersebut berkembang menjadi banyaknya rekan yang hadir memberi dukungan dan termasuk kepuasan yang diterima dari dukungan tersebut.

Menurut House (dalam Sarafino, P dan Timothy, W, 2011) mengemukakan beberapa bentuk aspek dukungan sosial, yang pertama ada dukungan emosional atau *emotional support* yang dimana bentuk bantuannya memberi kehangatan, kasih sayang, kepercayaan dan perhatian serta pengungkapan rasa simpati pada seorang individu. Yang kedua ada dukungan penghargaan atau *esteem support* yang memberikan penilaian serta penghargaan positif, dorongan untuk maju atau semangat terhadap suatu ide seorang individu dan juga melakukan perbandingan yang positif terhadap orang lain. Ketiga yaitu dukungan instrumental atau *instrumental support* memberikan pertolongan dengan melakukan bantuan seperti mengerjakan tugas individu yang bersangkutan. Keempat ada dukungan informasi atau *informational support* yang memberikan bantuan berupa informasi, sugesti, nasehat atau berupa umpan balik tentang apa yang seharusnya dilakukan individu tersebut. Yang terakhir ada dukungan jaringan sosial atau *network support* yang dimana dukungan yang memberikan cara bagaimana membuat kondisi seorang individu menjadi bagian kelompok tertentu sesuai dengan minat dan aktivitas sosial. Tujuan dari dukungan yang diberikan ini agar

memungkin individu yang bersangkutan dapat menghabiskan waktu dengan yang lainnya dalam melakukan suatu hiburan ataupun aktivitas sosial.

Dukungan sosial menurut Myers dan Twenge (2018) terdapat tiga faktor penting yang dapat mendorong seseorang dapat memberikan dukungan sosial yang positif yakni yang pertama ada empati yang dimana seseorang akan turut merasakan kesusahan yang dirasakan orang lain dengan tujuan agar mengantisipasi emosi serta dapat memotivasi tingkah laku dalam mengurangi kesusahan serta dapat meningkatkan kesejahteraan orang lain. Kedua ada norma dan nilai sosial yang dimana berguna dalam membimbing seorang individu untuk menjalankan segala kewajiban dalam kehidupannya. Dan yang ketiga ada pertukaran sosial yang dimana adanya hubungan timbal balik mengenai perilaku sosial antara pelayanan, cinta serta informasi. Dalam pertukaran sosial harus seimbang karena akan menghasilkan hubungan interpersonal yang dapat memuaskan.

Penelitian terdahulu yang membahas dukungan sosial pada pelaku perilaku menyakiti diri sangatlah jarang dilakukan dan hanya beberapa peneliti saja yang melakukan. Christoffersen et al (2015) melakukan penelitian membahas dukungan sosial pada pelaku perilaku menyakiti diri sendiri yang menghasilkan penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan mediator parsial bagi pelaku perilaku menyakiti diri sendiri. Hasil lebih lanjut menyiratkan bahwa peningkatan dukungan sosial dapat mengurangi kemungkinan menyakiti diri sendiri.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Mackin et al (2016) yang meneliti mengenai dukungan sosial menyangga efek stres kehidupan interpersonal pada ide bunuh diri dan melukai diri sendiri selama masa remaja. Dan penelitian tersebut menghasilkan sebuah pernyataan bahwa tingkat dukungan orang tua yang tinggi melindungi gadis remaja dari mengembangkan gejala bunuh diri dan perilaku menyakiti diri sendiri setelah stresor. Efek ini kurang terasa untuk dukungan sebaya. Juga, dukungan sosial tidak menyangga efek patogen dari stres non-interpersonal. Akhirnya, dukungan sosial tidak menyangga efek stres kehidupan pada gejala disforik.

Tidak semua pelakumenyakiti diri sendiri dapat menghentikan perilakunya. Namun Dari pernyataan beberapa hasil penelitian terdahulu yang telah dipaparkan menyatakan bahwa memang tingkat dukungan sosial dapat mengurangi atau melindungi dari kemungkinan seseorang melakukan perilaku menyakiti diri sendiri. Namun dari kedua penelitian tersebut tidak terlalu gamblang membahas mengenai bagaimana proses perilaku *self harm* dapat berhasil mendapat dukungan sosial sekitar hingga dapat berhenti melakukan perilaku

menyakiti diri sendiri. Hal tersebut membuat peneliti semakin tertarik untuk meneliti mengenai dukungan sosial pada mahasiswa dengan perilaku menyakiti diri sendiri. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk meneliti mengenai proses mendapatkan dukungan sosial serta faktor dukungan social yang kuat membentuk pada mahasiswa dengan perilaku menyakiti diri sendiri.

METODE

Penelitian ini akan menggunakan metode pendekatan kualitatif, dengan tujuan memilih metode ini karena penelitian ini membutuhkan penelusuran dalam mengeksplorasi dan pemahaman makna yang sering berasal dari masalah-masalah sosial (Creswell, 2017). Menurut Sugiyono (2017), metode kualitatif merupakan metode penelitian yang bersifat seni atau dengan kata lain tidak berpola dan disebut dengan metode interpretative, hal tersebut dikarenakan data hasil penelitian lebih berkaitan dengan interpretasi data-data ditemukan di lapangan. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus, penelitian studi kasus yaitu pendekatan yang mengeksplor kasus secara detail serta dilakukan dengan penggalan data yang dalam (Creswell, 2017).

Pada penelitian ini, pengambilan partisipan penelitian dengan menggunakan purposive sampling. Menurut Jannah (2018), purposive sampling ialah sebuah teknik pengambilan sampel yang dasarnya atas pertimbangan dari peneliti memilih sampel yang sesuai dengan karakteristik yang telah dibutuhkan untuk menjadi subjek penelitian. Peneliti menetapkan ciri-ciri partisipan yang dibutuhkan untuk penelitian ini, yaitu yaitu 21-22 tahun, dan setidaknya sudah tidak melakukan perilaku menyakiti diri sendiri dalam kurun waktu 12 bulan terakhir. Partisipan pada penelitian ini berjumlah 3 yang terdiri dari 3 partisipan perempuan.

Tabel 1. Partisipan Penelitian dan Significant Other

Inisial	Umur /Jenis kelamin	Bentuk menyakiti diri	Significant Other	Hubungan
PP	21/P	Menusuk kulit dengan bolpoin.	SN dan SA	Teman kuliah dan kakak
AR	21/P	Menyayat kulit dengan cutter	SR dan DR	Teman dekat dan ibu
CA	22/P	Menyayat kulit dengan cutter dan menghantam kaca dengan tangannya.	DA dan BA	Teman dekat dan kakak

Data dikumpulkan secara wawancara daring dan melalui Zoom Meeting atau Google Meet. Peneliti menggunakan wawancara yang bersifat semi terstruktur, dengan tujuan dapat mendalami jawaban serta respon dari partisipan dengan mengajukan beberapa pertanyaan diluar pedoman. Menurut Jannah (2018), wawancara semi terstruktur merupakan jenis wawancara yang menggunakan pedoman wawancara namun masih bisa membuat pertanyaan baru berdasar pada jawaban partisipan.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan analisis tematik, menurut Creswell (2017) analisis tematik berfungsi untuk mengidentifikasi, melaporkan tema, dan memberikan analisis dalam data. Dan dalam menjaga keabsahan data, peneliti melakukan wawancara dengan *significant other* atau dengan kata lain orang-orang yang dekat dengan partisipan dan mengetahui masalah partisipan. Peneliti juga melakukan member checking, yaitu dengan memberikan transkrip wawancara mengenai kebenarannya kepada yang bersangkutan.

HASIL

Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan wawancara pada tiga mahasiswi yang sudah tidak melakukan perilaku menyakiti diri setidaknya selama 12 bulan dan juga dipastikan dengan *significant other*. Dari hasil wawancara tersebut peneliti menemukan enam tema utama, yakni latar belakang melakukan perilaku menyakiti diri, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial.

Tabel 2. Temuan Penelitian

Tema	Subtema
Latar belakang melakukan perilaku menyakiti diri	Alasan melakukan perilaku menyakiti diri Strategi menghentikan perilaku menyakiti diri Faktor-faktor berhenti melakukan perilaku menyakiti diri
Dukungan emosional	Empati Kepedulian Perhatian
Dukungan Penghargaan	Apresiasi Mengakui keberadaan
Dukungan Instrumental	Bantuan barang Bantuan tindakan
Dukungan Informasi	Nasihat Saran Informasi
Dukungan jaringan sosial	Kelompok studi Kelompok bertukar pikiran

Tema: Latar belakang melakukan perilaku menyakiti diri

Latar belakang perilaku menyakiti diri perlu diungkap guna mengetahui proses partisipan melakukan perilaku menyakiti diri hingga mendapat dukungan sosial dan memutuskan untuk berhenti melakukan perilaku menyakiti diri.

Alasan melakukan perilaku menyakiti diri

Berdasarkan pada hasil wawancara yang dilakukan dari ketiga partisipan ditemukan beberapa alasan melakukan perilaku menyakiti diri. Partisipan pertama memiliki alasan karena dimasa sekolah pernah mendapatkan perilaku *pembullying* dan juga masalah *parenting* orang tua. Partisipan kedua melakukan perilaku menyakiti diri karena masalah percintaan dan juga masalah keluarga. Dan untuk partisipan ketiga, dia melakukan perilaku menyakiti diri karena masalah percintaan dengan sesama jenis dan juga masalah keluarga.

[...]aku ga mungkin kan ngomong jujur kalau aku dibully sama teman kelas, jadi aku cuman bisa ngomong kalau semua baik-baik saja. dua (PP, 8 April 2022)

[...]ayah aku suka menuntut dan selalu membandingkan aku di bidang akademik. Dan juga kedua orang tua terlalu protektif sama aku kak (PP, 8 April 2022)

Pertama yang tadi masalah percintaan yang saya diselingkuhin, yang kedua ketika melihat mereka jalan bersama. Dan yang ketika saya dimarahin sama orang tua saya, karena saya dulu termasuk anak yang agak bandel, jadi ketika dinasehatin atau diperintah begitu suka bandel. Saya juga anak tunggal yang dimana ketika saya dimarahin atau punya masalah bingung mau cerita kepada siapa kaarena gak punya saudara, jadinya ya sampai melakukan perilaku menyakiti diri itu. (AR, 7 April 2022)

Mungkin karena kurangnya dukungan dan faktor lingkungan juga kak, dan juga karena ada masalah cinta-cinta monyet jaman dulu itu kak dan juga ada beberapa faktor lain yang mendorong saya melakukan perilaku menyakiti diri (CA, 9 April 2022)

Strategi menghentikan perilaku menyakiti diri

Latar belakang perilaku menyakiti selanjutnya yaitu saat partisipan melakukan perilaku menyakiti diri. Yang dimana peneliti menggali mengenai strategi perilaku menyakiti diri dari partisipan penelitian. Strategi ini diperlukan untuk mengetahui bagaimana cara partisipan dapat menghentikan perilaku menyakiti dirinya.

Untuk yang pertama kali aku sempet terjun pada hal yang tidak bagus, yaitu aku nonton video porn, maaf ya kalau kurang pantas tapi ini real apa adanya meskipun saya cewek tapi entah mengapa saat melihat itu saya jadi teralihkan masalah saya. Terus beralih lagi ke merokok dan minuman-minuman beralkohol. Namun lucunya malah di akhir-akhir ini *coping stressku* malah beralih ke hal yang positif seperti olahraga, make up, dan skin care begitu. (PP, 8 April 2022)

kalau dulu awal-awal sih lebih ke kalau mentok ya potong rambut kak, kalau masih bisa ditahan atau masalahnya masih ringan ya aku buat tidur saja. Tapi kalau SMA semenjak tahu dunia korea jadi *copingnya* lebih ke nonton drama korea atau *fangirling boyband* BTS. (AR, 7 April 2022).

Kalau saya pribadi gaada yang saya lakukan sih, lebih seringnya malah berdiam diri di kamar begitu. (PP, 8 April 2022).

Dari ketiga partisipan tersebut meskipun melakukan perilaku menyakiti diri, mereka juga berupaya dalam mengurangi dengan melakukan berbagai hal yang positif. Dan hal tersebut telah dikonfirmasi oleh teman terdekat yang dimana mereka ada usaha untuk menahan diri dan mengalihkan pikiran untuk melakukan perilaku menyakiti diri ke kegiatan yang lebih positif.

Faktor-faktor berhenti melakukan perilaku menyakiti diri

Latar belakang perilaku menyakiti diri yang paling penting digali informasinya yaitu faktor-faktor berhenti melakukan perilaku menyakiti diri. Karena hal tersebut peneliti tahu mengenai faktor yang membuat partisipan berhenti untuk melakukan perilaku menyakiti diri.

Tentu saja dukungan –dukungan tersebut sangat membantu saya terdorong untuk berhenti melakukan perilaku menyakiti diri sendiri. Tapi menurut pribadiku, meskipun banyak dukungan dari luar tapi diri sendiri tidak ada kemauan atau dorongan diri untuk berhenti semua itu akan sia-sia dan tidak membantu. Karena yang memegang kendali ya saya sendiri, karena tiap orang juga cara pengambilan keputusan berbeda jadi kuncinya ya pada diri sendiri. (PP, 8 April 2022)

yang pertama tentu saja karena dukungan teman teman yang menasehati saya untuk berhenti meskipun tahap demi tahap dan tidak langsung. Yang paling utama sih ketika saya sudah masuk

dalam perDuniaan k-pop atau korean pop dan drama-drama korea [...]. Apa lagi ketika salah satu member memberikan beberapa quotes atau kata-kata mutiara tentang kehidupan yang semakin membuat saya memutuskan untuk berhenti melakukan perilaku menyakiti diri. Dan juga karena lagu-lagunya BTS sih kak yang maknanya menurut saya itu dalam banget dan membuat saya mencintai diri saya, ada itu lagunya yang judulnya "Love myself". (AR, 7 April 2022)

Iya dukungan sosial sekitar sangat membantu saya dalam memutuskan untuk berhenti melakukan perilaku menyakiti diri dan ada juga dari ide diri sendiri pastinya karena kita yang memutuskan kak. Dan tentu support dari teman keluarga dan rekan kerja sekitar saya juga mendorong untuk saya berhenti. (CA, 9 April 2022)

PP menyatakan bahwa ia terdukung sosial sekitarnya namun yang paling penting juga keinginan diri sendiri yang akan sangat membantu untuk berhenti melakukan perilaku menyakiti dirinya karena yang memutuskan dan yang memegang kendali juga dirinya sendiri. Hal ini juga peneliti pastikan dengan teman dekat dan kakaknya bahwa mereka juga memberi partisipan dukungan dalam berbagai hal seperti kalimat dukungan, ajakan agar tidak sendirian, ajakan ke gereja dan nasihat-nasihat lainnya. Namun juga mereka mengkonfirmasi bahwa tekad dari PP ini yang mungkin berpengaruh lebih besar pada tekadnya untuk berhenti melakukan perilaku menyakiti diri. Hal tersebut juga yakini oleh CA yang berhenti selain karena dukungan sosial sekitar namun juga tekad dari diri diri sendiri juga penting.

Pernyataan dari CA dikonfirmasi oleh teman dekatnya yang mengetahui permasalahan CA bahwa memang benar adanya bahwa tekad dari CA yang berpengaruh besar dari dukungan sosial sekitar. Namun menurut teman CA ini selain karena tekad, CA dapat berhenti juga karena sudah lepas dari permasalahan percintaannya masa itu. Beda dengan AR yang dimana ia berhenti melakukan perilaku menyakiti diri dari faktor luar karena masalahnya berhasil teralihkan dan AR menjadi tidak memiliki keinginan untuk menyakiti diri sendiri kembali. Hal tersebut dikonfirmasi oleh teman dekat AR dan mamanya, yang dimana memang AR apapun masalahnya ia kembali ke dunia K-POP untuk melampiaskan sekaligus menghindari dari masalahnya. Dan teman dari AR ini juga menyatakan bahwa semenjak AR mengenal BTS, AR sudah tidak pernah bercerita mengenai perilaku menyakiti dirinya kembali.

Dari pernyataan ketiga partisipan, menyatakan bahwa mereka memang terbantu untuk menahan diri hingga berhenti melakukan perilaku menyakiti diri dengan adanya dukungan sosial sekitar. Namun juga mereka butuh tekad yang berasal dari diri mereka sendiri untuk meyakinkan diri dalam memutuskan untuk berhenti melakukan perilaku menyakiti diri.

Tema: Dukungan Emosional

Dukungan emosional ini sangat diperlukan dalam mendukung individu dengan perilaku menyakiti diri yang dimana bentuk bantuannya memberi kehangatan, kasih sayang, kepercayaan dan perhatian serta pengungkapan rasa simpati pada seorang individu.

Empati

Empati perlu didapatkan pelaku perilaku menyakiti diri dari dukungan sosial sekitar. Karena dengan mendapatkan hal tersebut, partisipan terdorong untuk seharusnya tidak melakukan perilaku menyakiti diri lagi.

Kalau orang tuaku sendiri ngasih kayak penguatan-penguatan untuk diriku, dan saya sempat disuruh lebih aktif ke gereja. Cuman ya gitu aku cukup agak gimana gitu ketika di ingatkan untuk ibadah, maksudku itu ya tau ibadah baik cuman sedikit merasa tersinggung karena itu kan urusanku dengan tuhan. Sekali dua kali wajar dan baik karena diingatkan untuk beribadah tapi kalau berkali kali ketika aku down di ingatkan ibadah ya cukup risih. Kalau temanku yang tetangga itu cukup kaget dengan apa yang aku alami dan tanggapan dia lebih mendukung serta lebih care juga sih (PP, 8 April 2022)

Jadi respon secara ekspresif juga saya tidak tahu, cuman kalau diingat-ingat respon dalam bentuk chat mereka sih sepertinya kaget, karena saya dikenal sebagai orang yang happy dan seperti tidak pernah mendapat masalah. Untuk tanggapannya sendiri lebih ke mendukung sekali sih, mungkin malah ada yang lebih saya terima karena mereka seperti tidak memaksa saya untuk langsung berhenti namun lebih dikurangi saja dan kalau bisa berhenti karena juga kan ini tidak baik untuk fisik ataupun mental saya (AR, 7 April 2022)

Respon dan tanggapan yang mereka berikan baik kok. Justrus membuat dan mendorong aku untuk seharusnya gak melakukan perilaku menyakiti diri lagi. "jangan ngelakuin itu lagi", atau "kamu melakukan perilaku menyakiti diri gak apa apa terserah kamu asalkan kalau bisa dikurangi karena gak baik". Namun juga kalau dari keluarga sendiri meskipun tidak terlalu dekat mereka juga memberikan dukungan positif. Tapi kebanyakan

dari mereka meskipun memberikan dukungan dan arahan positif seperti anjuran untuk melakukan ibadah yang rajin. Aku pribadi awalnya juga biasa saja tapi mereka memberikan anjuran seperti itu kalimatnya seakan-aka aku seperti ini karna kurang ibadah, jadi saya sedikit tersinggung. (CA, 9 April 2022)

Partisipan AR menyatakan bahwa merasa menerima mereka yang tidak terlalu memaksakan AR untuk langsung berhenti. Hal ini dikonfirmasi oleh teman dekatnya bahwa memang AR tidak terlalu menyukai dukungan yang memaksa ia berhenti, bahkan ketika ia mendapatkan dukungan yang terlalu memaksa, AR akan cenderung tidak memperdulikan akan hal tersebut. Begitu juga dengan CA yang mendapat dukungan yang hampir sama, dan CA pun juga menyukai dukungan yang tidak terlalu memaksakan untuk ia berhenti melakukan perilaku menyakiti diri saat itu juga.

Kepedulian

Bentuk kepedulian perlu didapatkan oleh pelaku perilaku menyakiti diri agar pelaku perilaku menyakiti diri merasakan kepedulian yang diberikan, sehingga mereka akan lebih mikir berulang jika ingin melakukan perilaku menyakiti diri.

Jadi lebih peduli denganku, dan mereka jadi sering menanyakan kabar, menawarkan bantuan dan masih banyak lagi sih. Dan ya seperti wejangan atau nasehat-nasehat, penguatan, semangat, dan juga yang paling aku suka ketika aku ada masalah dan depresi dirumah, tiba-tiba ketika aku nyeritain masalahku ada yang ngajak aku keluar begitu *kind a act of service* bentuk dukungannya (PP, 8 April 2022)

[...]mereka ada yang nangis saat aku ceritain (CA, 9 April 2022)
mereka makin memperlihatkan kepeduliannya seperti menawarkan bantuan, datang ke kos hanya untuk sekedar menemani saya (CA, 9 April 2022)

Partisipan PP menyatakan bahwa ia senang jika ada yang mengajaknya keluar untuk setidaknya tidak merasa sendiri dan terlalu memikirkan masalahnya.

Perhatian

Dukungan sosial dalam bentuk perhatian perlu didapatkan oleh pelaku perilaku menyakiti diri guna pelaku tidak akan merasa sendirian dengan adanya bentuk perhatian yang didapatkan. Bentuk perhatian tersebut bisa berupa menanyakan kabar ataupun memberikan semangat.

[...]dari mereka malah sering menawarkan sebagai wadah aku cerita. [...]jaku buat story ig atau wa sedih dikit begitu aku ditanyain “are you okay?” (PP, 8 April 2022)

[...]mereka menawarkan diri sebagai tempat saya mencurahkan segala keluh dan kesah saya.[...] mereka sering ke kos saya untuk sekedar menanyakan dan menemani saya agar tidak merasa sendiri dan saya senang(CA, 9 April 2022).

Dari kedua partisipan AR dan CA tersebut mereka sama-sama mendapatkan bentuk perhatian dengan adanya tawaran teman sebagai tempat berkeluh kesah partisipan. Partisipan CA juga menyatakan bahwa ia senang dengan perhatian dengan bantuk kunjungan ke kosnya, dengan begitu ia merasa tidak sendirian.

Tema : Dukungan Penghargaan

Dukungan penghargaan perlu diberikan kepada pelaku perilaku menyakiti diri, yang dimana dapat memberikan penilaian serta penghargaan positif, dorongan untuk maju atau semangat terhadap suatu ide seorang individu dan juga melakukan perbandingan yang positif terhadap orang lain.

Apresiasi

Dukungan penghargaan berupa apresiasi penting untuk diberikan kepada pelaku perilaku menyakiti diri guna dapat memotivasi pelaku agar tidak melakukan perilaku menyakiti diri kembali.

saya diberi apresiasi beberapa kalimat dari teman-teman yang saya ceritakan. Bahkan sampai sekarang ketika saya sudah berhenti saya masih mendapat apresiasi dari teman kuliah saya yang baru tahu kalau saya dulu pernah melakukan perilaku menyakiti diri (AR, 7 April 2022)

[...]mereka setiap kali aku berhasil menahan diri dan ketika cerita mereka selalu memberi apresiasi ke aku (CA, 9 April 2022)

Pada pernyataan tersebut, terlihat bahwa kedua partisipan setiap kali mereka berhasil menahan diri untuk melakukan perilaku menyakiti diri, mereka mendapatkan kalimat apresiasi. Hal tersebut telah dikonfirmasi dengan teman dekat dari CA, bahwa ia merasa perlu memberi apresiasi pada CA yang menandakan bahwa tindakan untuk menahan diri dan berhenti dari perilaku menyakiti diri adalah tindakan yang benar dan memang sepertinya juga CA hebat karena menurutnya menahan diri untuk tidak melakukan perilaku menyakiti diri itu susah.

Mengakui keberadaan

Dukungan penghargaan dalam bentuk mengakui keberadaan seseorang perlu dilakukan, karena dengan adanya seseorang yang mengakui keberadaan pelaku menyakiti diri bahwa ia berharga dan pelaku tidak sendirian, hal tersebut akan membuat pelaku perilaku menyakiti diri sadar bahwa dirinya berharga dan tidak sendirian.

[...]temanku kuliah, ketika aku ada pemikiran bunuh diri, mereka berusaha untuk menenangkanku dan memberikan beberapa kalimat seperti bahwa aku ini berharga bagi mereka dan bagi lingkungan sekitarku (PP, 8 April 2022)

Alhamdulillah ada, teman teman dekat saya kalau menyemangati selalu menyelipkan kalimat bahwa saya berharga bagi mereka (AR, 7 April 2022)

Aku kan pernah post story di media sosial ttg foto tangan setelah cutting. Dan ada beberapa teman bahkan yang gak terlalu dekat malah membalas story tersebut dan mengatakan bahwa aku berharga bagi mereka dan orang-orang terdekatku (CA, 8 April 2022)

Partisipan PP menyatakan bahwa ia mendapat dukungan penghargaan dengan diakui dengan temannya bahwa PP berharga. Sama dengan AR yang merasa bersyukur dengan mengatakan kalimat alhamdulillah ketika diberi dukungan bahwa AR berharga oleh temannya. Hal ini juga peneliti konfirmasi dengan *significant other* bahwa menurut mereka, mereka perlu memberikan kalimat kalimat positif dan mengakui keberadaan pelaku perilaku menyakiti diri bahwa mereka tidak sendirian dan berharga keberadaannya bagi lingkungan sekitarnya. Seperti yang dialami oleh partisipan CA, dengan ia upload foto tangang bekas sayatan dan ia pun diberi dukungan oleh teman onlinenya bahwa ia berharga bagi orang terdekat dengan CA.

Tema : Dukungan Instrumental

Dukungan ini diberikan untuk memberikan pertolongan dengan melakukan bantuan kepada pelaku perilaku menyakiti diri. Dukungan tersebut bisa berupa bantuan barang atau tenaga untuk membantu seorang individu.

Dukungan barang

Dukungan berupa barang ini bisa berupa banyak hal , seperti uang, makanan, atau barang lain yang dibutuhkan.

Kalau uang saya belum pernah meminta bantuan seperti itu. Tapi kalau mereka memberi bantuan berupa barang, itu pernah saya disemangatin

dengan dikirim makanan ke rumah saya. (AR, 7 April 2022)

Aku pernah mendapat bantuan baik barang ataupun uang. Kalau barang seperti dikirim makanan sama teman untuk menyemangati aku dan kalau uang aku pernah kesusahan dalam membayar UKT kuliahku, jadi aku sempat meminjam dan alhamdulillah ditolongin dengan dipinjam uang 2 juta (CA, 9 April 2022)

Pada pernyataan AR dan CA , mereka sama sama pernah mendapat bantuan barang yaitu makanan. Dan CA juga mendapat bantuan barang berupa uang, yang dimana pada kalimat "*alhamdulillah*" ia merasa tertolong oleh bantuan temannya.

Bantuan tindakan

Bantuan berupa tindakan yang dilakukan seseorang dalam membantu pelaku perilaku menyakiti diri perlu dilakukan. Dengan adanya bantuan tersebut dapat meringankan beban yang telah ditolong.

Kalau tindakan sih lebih ke diajak jalan keluar buat healing lah istilahnya, biar aku gak stress di rumah katanya (PP, 8 April 2022)

Kalau berupa tindakan itu sering menerima saya. Apalagi permasalahan akademik yang dimana saya kurang dan mereka sukarela membantu mengajari saya, membimbing saya, menolong pekerjaan saya ketika saya kesulitan (AR, 7 April 2022)

Kalau berupa tindakan, aku di ajak ke psikolog termasuk tindakan bukan? (CA, 9 April 2022).

Partisipan penelitian ketiga-tiganya mendapatkan bantuan tindakan yang berbeda-beda. Dan karena adanya bantuan tersebut mereka merasa tertolong. Hal ini telah dikonfirmasi dengan teman AR yang dimana ia merasa harus menolong sebisanya agar AR tidak terlalu merasa kesulitan dan setidaknya AR juga tidak merasa sendirian.

Dukungan Informasi

Dukungan informasi dapat memberikan bantuan berupa informasi, sugesti, nasehat atau berupa umpan balik tentang apa yang seharusnya dilakukan seseorang terhadap pelaku perilaku menyakiti diri.

Nasihat

Pemberian dukungan berupa nasihat juga perlu dilakukan agar pelaku perilaku menyakiti diri dapat mengurangi perilaku tersebut dengan diberikan beberapa nasihat oleh lingkungan sekitar.

Yang nasehatin pasti ada, tapi malah yang selalu membekas di benak dan bikin aman itu ya beberapa kalimat mutiara yang diucapkan idol BTS. Seperti lagu yang dibawakan BTS "Love myself", seperti

pesan mereka yang dituangkan ke lagu itu sampai ke saya yang dimana saya seperti disuruh untuk mencintai diri saya. (AR, 7 April 2022)

Teman temanku yang aku ceritain hampir semua ngasih nasehat ke aku. Mereka selalu bilang kalau aku terserah buat mau ngelakuin apapun, tapi kalau bisa dikurangi dan jangan dilakukan karena sayang sama diri sendiri yang selalu disakiti. (CA, 9 April 2022)

Partisipan AR menyatakan bahwa ia mendapat nasehat yang tersirat dari lagu BTS dan membuat ia lebih mencintai dirinya sendiri. Hal tersebut telah dikonfirmasi oleh teman AR bahwa ia semenjak tahu BTS, ia sudah lebih mencintai diri sendiri dan menjauhi perilaku menyakiti diri. Dan dikonfirmasi juga oleh teman dari CA yang dimana ia merasa harus selalu memantau dan menasehati CA agar tidak kembali melakukan perilaku menyakiti diri.

Saran

Pemberian saran oleh seseorang terhadap pelaku perilaku menyakiti diri agar lebih terarah dan semangat ketika keadaan pelaku perilaku menyakiti diri sedang tidak baik.

Waktu itu saya disuruh psikolog untuk mengikuti berbagai kegiatan positif untuk menyibukkan diri saya, dan harus menghindari stressor saya, seperti mantan dan sahabat saya, serta hidup sehat dengan olahraga dan makan makanan sehat. (AR, 7 April 2022)

aku disuruh psikolog untuk lebih hidup sehat, olah raga, kalau bisa tulis semua uneg-uneg buku diary (CA, 9 April 2022)

Partisipan sama-sama mendapatkan saran untuk lebih hidup sehat dan olahraga. Setelah dikonfirmasi dengan teman dan keluarga partisipan, mereka benar-benar melakukan yang disarankan orang di sekitarnya.

Informasi

Dukungan berupa informasi disini perlu dilakukan, karena pada umumnya pelaku perilaku menyakiti diri saat mengalami masalah, kegiatan sehari-hari mereka akan sedikit terganggu. Oleh karena itu diperlukan dukungan sosial sekitar yang selalu memberikan arahan berupa informasi.

[...]beberapa teman satu circle saya yang selalu kasih aku informasi ketika aku kesusahan atau terlambat mendapat informasi. Dan membantu saya ketika mengalami kesulitan dan membantu memecahkan masalah (PP, 8 April 2022)

beberapa teman kuliah saya yang selalu apa apa saling kasih informasi.[...] membantu saya dalam memecahkan masalah (AR, 7 April 2022)

Partisipan PP mendapatkan dukungan bantuan berupa informasi dari lingkungan sekitar. Yang dapat membuat PP merasa terbantu dan terarah ketika mengalami kesulitan.

Dukungan jaringan sosial

Dukungan yang dapat memberikan cara bagaimana membuat kondisi seorang individu menjadi bagian kelompok tertentu sesuai dengan minat dan aktivitas sosial.

Kelompok studi

Dukungan jaringan sosial mahasiswi dengan perilaku menyakiti diri perlu diberikan yakni berupa ajakan untuk memasuki kelompok studi. Hal tersebut bertujuan agar pelaku tidak merasa sendirian dan ingat bahwa mereka masih ada teman yang mau sekelompok dengan mereka.

[...]beberapa teman saya yang itu juga karena teman saya sedikit kak jadi maaf jawabannya sama. Mereka selalu mengajak saya masuk ke dalam kelompok mereka. (AR, 7 April 2022)

Alhamdulillah mereka selalu mengajak saya untuk menjadi bagian kelompok mereka tanpa saya harus minta toong ke mereka. Karena mereka tahu kalau saya tipe anak yang pasrah dan kalo bisa sendiri saya lebih baik kerjakan sendiri. (CA, 9 April 2022)

Kedua partisipan sama-sama memiliki teman yang memberikan dukungan berupa ajakan untuk mengikuti kelompok studi. Dan partisipan CA dengan kalimat "alhamdulillah" , ia merasa bersyukur dengan adanya bantuan ajakan untuk memasuki kelompok studi. Hal tersebut juga dikonfirmasi dengan teman dari partisipan yang mengungkapkan bahwa mereka perlu memberikan bantuan tersebut agar partisipan tidak tertinggal dalam hal akademik.

Kelompok bertukar pikiran

Pembentukan kelompok bertukar pikiran sebagai dukungan yang diberikan oleh lingkungan sekitar dengan tujuan yang setidaknya bisa mengurangi beban masalah.

teman satu circle saya itu kadang pernah tiba-tiba random video call bareng buat cerita, curhat, mengeluh, bertukar pikiran dan bercanda bersama. Kalau keluarga jarang karena bukan tipe keluarga yang suka ngobrol intens (PP, 8 April 2022)

teman kuliah dan teman satu olshop saya juga sering mengajak untuk saling tukar cerita dan pikiran dalam satu kelompok bergantian. (AR, 7 April 2022)

ya teman yang selalu perhatian dan yang selalu bantu aku itu kan ber 3 dan itu yang sering ngajak

bertukar pikiran bersama dan saling menceritakan masalah masing-masing. (CA, 9 April 2022)

Dari pernyataan partisipan, ketiganya telah mendapatkan dukungan untuk masuk dalam kelompok bertukar pikiran dengan saling menceritakan masalah mereka masing-masing. Hal ini juga dikonfirmasi dengan teman partisipan yang hampir memiliki pernyataan yang sama bahwa pelaku perilaku menyakiti diri perlu untuk diajak bertukar pikiran agar setidaknya beban masalah yang mereka simpan bisa tersalurkan dan juga yang mungkin bisa meredakan beban pikiran.

PEMBAHASAN

Partisipan menyatakan bahwa ia kurang suka dengan dukungan yang diberikan oleh keluarga mengenai anjuran terus menerus untuk beribadah. Menurut data yang telah ditemukan faktor dukungan sosial yang paling kuat yaitu dari dukungan sosial dari teman. Hal tersebut disebabkan karena partisipan lebih terbuka terhadap temannya, sehingga partisipan juga lebih banyak mendapat dukungan dari teman – temannya.

Latar belakang masalah yang partisipan alami juga cukup beragam. Untuk partisipan pertama latar belakang masalah yang ia miliki sehingga bisa melakukan perilaku menyakiti diri dikarenakan masalah bullying saat sekolah dan juga karena pola asuh orang tua yang cukup menuntut. Untuk partisipan kedua dikarenakan masalah percintaan dimasa sekolah dan juga rasa kesepian yang dirasakan saat ditinggal orang tuanya bekerja. Dan partisipan terakhir hampir sama yang utamanya ia dikarenakan oleh masalah percintaan dimasa sekolah dan juga yang menjadi pemicu tambahan juga sama dengan partisipan pertama yakni pola asuh orang tua.

Untuk dukungan sosial sendiri memiliki lima bentuk aspek yang dijadikan sebagai tema temuan penelitian. Tema-tema tersebut seperti dukungan emosional, dukungan penghargaan dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial. Dukungan emosional terdiri dari empati, kepedulian dan perhatian, yang dimana perlu diberikan dalam mendukung pelaku perilaku menyakiti diri. Respon yang diberikan lingkungan sekitar partisipan setelah mendengar partisipan cerita bahwa ia melakukan perilaku menyakiti diri, kesan pertama kaget, namun mereka memberikan respon positif dan cenderung mendukung partisipan tanpa memaksa partisipan berhenti. lingkungan sekitar partisipan juga semakin lebih menunjukkan kepeduliannya dengan menawarkan berbagai bantuan ataupun hanya sekedar menemani partisipan. Orang yang menerima segala bentuk dukungan tersebut tentu saja mereka tidak akan merasa sendirian dan tentu saja terbantu dengan segala bantuan tersebut. Hal ini sejalan dengan pernyataan dari Rogers (dalam Sari & Reza, 2013) yang dimana ia menyatakan bahwa apabila seorang individu diterima atau direspon secara positif oleh orang lain, maka individu tersebut akan cenderung lebih mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri serta lebih menerima diri.

Selanjutnya dukungan penghargaan diberikan berupa apresiasi dan juga mengakui keberadaan seseorang.

Yang dimana pada penelitian ini ditemukan sebuah pernyataan dari significant other partisipan yang menyatakan bahwa mereka memang perlu memberikan apresiasi kepada pelaku perilaku menyakiti diri ketika mereka berhasil menahan diri untuk tidak melakukannya lagi karena ia tahu bahwa menahan diri untuk tidak melakukan perilaku menyakiti diri itu susah. Dengan adanya dukungan penghargaan yakni apresiasi dan mengakui keberadaan seseorang dimaksudkan untuk menambah kemampuan sa berta penghargaan dirinya sehingga seorang individu dapat mengurangi stressnya (Pratiwi dan Laksmiwati, 2012).

Berikutnya ada dukungan instrumental dengan memberikan bantuan kepada orang lain baik berupa barang atau tindakan. Partisipan penelitian ketiganya mendapat semua dukungan instrumental seperti, bantuan uang, dikirim makanan oleh temannya, ajakan untuk keluar *healing*, bantuan secara akademik, atau ajakan untuk berikan pertolongan psikolog. Dari lingkungan sekitar partisipan juga merasa bahwa mereka harus memberikan uluran bantuan semampu dapat membantu mereka baik berupa barang ataupun tindakan. Dengan adanya bantuan dari orang lain maka dapat membantu seorang individu dalam menyelesaikan suatu masalah serta memudahkan individu tersebut dalam memenuhi tanggung jawab pada perannya menjalankan kehidupan sehari-hari.

Dukungan Informasi ,yang dapat diberikan kepada orang lain bisa berupa nasihat, saran, dan informasi. Partisipan mendapat dukung informasi yang berbeda seperti, memaknai arti lagu KPOP idol BTS hingga berhasil mencintai diri sendiri, nasihat untuk mengurangi perilaku menyakiti diri, saran untuk ke psikolog, saran untuk hidup sehat, dan juga diberi informasi yang dibutuhkan individu dalam menyelesaikan masalah. Dengan adanya tersebut akan membantu individu dukung informasi, maka dukungan tersebut dapat memahami situasi serta dapat mencari alternatif untuk memecahkan suatu permasalahan atau tindakan yang akan individu tersebut ambil. Pada penelitian ini kelompok yang dimaksud yakni kelompok studi dan kelompok bertukar pikiran.

Dan yang terakhir ada dukungan jaringan sosial yang dimana dukungan tersebut memberikan cara mengenai bagaimana membuat kondisi seorang individu menjadi kelompok tertentu. Pada penelitian ini peserta menyatakan bahwa mereka mendapat dukungan berupa ajakan untuk masuk di kelompok tertentu. Dan significant other dari peserta mengonfirmasi bahwa mereka perlu memberikan bantuan tersebut agar partisipan tidak tertinggal dalam hal akademik serta setidaknya beban masalah yang mereka simpan juga tersalurkan yang memungkinkan meredakan beban pikirannya. Dengan adanya dukungan jaringan sosial ini, akan dapat membantu individu dalam mengurangi rasa stres dengan cara memenuhi kebutuhan kontak sosial dengan orang lain serta membantu individu mengalihkan perhatiannya dari kekhawatiran terhadap suatu permasalahan sehingga dapat meningkatkan suasana hati.

Dukungan sosial dapat membantu partisipan dalam mendorong partisipan untuk mengurangi hingga

membantu partisipan berhenti melakukan perilaku menyakiti diri. Selain dukungan sosial yang dapat membantu mereka merendahkan hingga berhenti melakukan perilaku menyakiti yaitu juga dari keinginan serta keputusan dari diri sendiri bahwa memutuskan untuk berhenti tidak lagi melakukan perilaku menyakiti diri.

Partisipan penelitian mengaku bahwa mereka mendapat berbagai bentuk dukungan sosial yang sangat membantu mereka dalam berhenti. Yang melakukan perilaku menyakiti diri. Dan dengan berbagai macam dukungan sosial lainnya yang dapat menguatkan partisipan dalam menghindari perilaku menyakiti diri, seperti dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan jaringan sosial. Dari pernyataan partisipan sendiri dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan sekitar memang sangat membantu namun juga adapun hal yang juga sangat membantu partisipan berhenti melakukan perilaku menyakiti diri.

Yang pertama yakni keyakinan dari diri sendiri, yang dimana hal tersebut sangat membantu diri untuk menguatkan keinginan berhenti melakukan perilaku menyakiti diri. mereka mengatakan bahwa meskipun banyak dukungan dari luar tapi diri sendiri tidak ada kemauan atau dorongan diri untuk berhenti semua itu akan sia-sia dan tidak membantu. Karena yang memegang kendali diri sendiri, karena setiap orang juga cara pengambilan keputusan berbeda jadi kuncinya pada diri sendiri. Hal tersebut diyakini oleh partisipan pertama dan ketiga.

Yang kedua yakni partisipan yang kedua mendapat dukungan dengan memaknai lirik lagu korean pop khususnya *boyband* BTS. Salah satu contoh lagu yang partisipan maknai pada saat itu yakni lirik lagu *love yourself* yang membuatnya semakin mencintai dirinya sendiri. Dengan adanya *boyband* tersebut juga partisipan seperti mendapatkan dukungan secara tidak langsung dari member *boyband* tersebut melalui kalimat-kalimat mutiara atau semangat yang mereka berikan kepada penggemarnya. Hal tersebut merupakan dukungan sosial yang termasuk partisipan dapatkan dari lingkungan sekitar.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ketiga partisipan mendapatkan dukungan sosial lingkungan sekitar yang dapat membantu mereka berhasil berhenti melakukan perilaku menyakiti diri. Dari ketiga partisipan memiliki kesamaan bahwa mereka mendapatkan dukungan yang dan yang paling kuat yakni dari dukungan teman. Terdapat lima bentuk dukungan sosial yang sangat membantu partisipan berhenti melakukan perilaku menyakiti diri yakni seperti dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial. Dari kelima bentuk dukungan sosial tersebut, dalam hal membantu partisipan berhenti melakukan perilaku menyakiti diri bentuk dukungan sangat membantu partisipan menghindari atau berhenti melakukan perilaku menyakiti

diri. Dengan mendapatkan berbagai dukungan sosial sekitar tersebut mereka mampu berhenti melakukan perilaku menyakiti diri. Namun hal tersebut diperkuat juga dengan dukungan sosial yang berasal dari diri sendiri seperti keyakinan diri sendiri untuk berhenti melakukan perilaku menyakiti diri. Dan juga karena faktor lingkungan seperti dukungan dari teman seta seperti menyukai hal yang berbau K POP, yang khususnya *boyband* korea BTS.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, mahasiswa yang melakukan perilaku menyakiti harus mendapatkan dukungan sosial sekitar yang cukup agar dapat berhenti untuk melakukan perilaku menyakiti diri. Serta diperlukan untuk penelitian lanjutan mengenai topik yang sama dengan memperdalam tema-tema dukungan sosial yang telah dipaparkan. serta semakin perbanyak penelitian dengan topik dukungan sosial dengan metode penelitian yang sama yakni metode kualitatif yang dimana berguna agar menambah temuan penelitian. Hal tersebut dikarenakan penelitian terdahulu yang membahas dukungan sosial kebanyakan menggunakan metode penelitian kuantitatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Albores-Gallo, L., Méndez-Santos, J. L., Luna, A. X. G., Delgadillo-González, Y., Chávez-Flores, C. I., & Martínez, O. L. (2014). Nonsuicidal self-injury in a community sample of older children and adolescents of Mexico city. *Actas Espanolas de Psiquiatria*, 42(4), 159–168. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25erasal/017493/>
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Edition (DSM-V). In *American Psychiatric Publishing*. [https://doi.org/10.1016/S0040-8166\(95\)80062-X](https://doi.org/10.1016/S0040-8166(95)80062-X)
- Andarini, Sekar Ratri., Fatma, A. (2013). Hubungan Antara Distress Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Talenta Psikologi*, 2, 159–179.
- Branscombe, N. R., & Baron, R. A. (2017). *Social Psychology*.
- Christoffersen, Mogens Nygaard; Møhl, Bo; DePanfilis, Diane; Vammen, K. S. (2015). Non-Suicidal Self-Injury—Does social support make a difference? An epidemiological investigation of a Danish national sample. *Child Abuse & Neglect*, 44(1), 106–116. <https://doi.org/10.1016/j.atherosclerosis.2015.04.1064>
- Cipriano, A., Cella, S., & Cotrufo, P. (2017). Nonsuicidal self-injury: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 8(NOV), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01946>
- Creswell. (2017). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Pustaka Pelajar.
- Fadhila, N., & Syafiq, M. (2020). *Pengalaman Psikologis*

- Self Injury Pada Perempuan Dewasa Awal. Character. Jurnal Penelitian Psikologi. 7 (3). 164-184.*
- Hidayati, F., Fanani, M., & Mulyani, S. (2021). Prevalensi dan Fungsi Melukai Diri Sendiri pada Mahasiswa. *Tantangan Pembelajaran Komprehensif Untuk Mengembangkan Karakter Peserta Didik : Berdasarkan Pendekatan Psikologi Positif*, 172–179. <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/download/1933/1025>
- Ho, K. (2019). *Seperempat orang Indonesia pernah memiliki pikiran untuk bunuh diri.*
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi.* Unesa University Press.
- Klonsky, E. D., & Glenn, C. R. (2008). Assessing the Functions of Non-suicidal Self-injury: Psychometric Properties of the Inventory of Statements about Self-injury (ISAS). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 31(3), 215–219. <https://doi.org/10.1007/s10862-008-9107-z>
- Kurniawaty, R. (2012). Dinamika Psikologis Pelaku Self-Injury (Studi Kasus Pada Wanita Dewasa Awal). *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 13–22. <https://doi.org/10.21009/jppp.011.03>
- Mackin, D. M., Perlman, G., Davila, J., Kotov, R., & Klein, D. N. (2016). *Social support buffers the effect of interpersonal life stress on suicidal ideation and self-injury during adolescence.* 1–13. <https://doi.org/10.1017/S0033291716003275>
- Maidah, D. (2013). Self Injury Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pelaku Self Injury). *Development and Clinical Psychology*, 2(1), 6–13. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp/article/view/2088>
- Myers, D. G., & Twenge, J. M. (2018). Exploring Social Psychology 8th Ed. In *McGraw-Hill Education* (Issue 8).
- Nock, M. K., & Mendes, W. B. (2008). Physiological Arousal, Distress Tolerance, and Social Problem-Solving Deficits Among Adolescent Self-Injurers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(1), 28–38. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.76.1.28>
- Odgen, J. (2004). Health psychology--a textbook. In *Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.* <https://doi.org/10.1136/jech.51.3.342-c>
- Pratiwi, H. I., & Laksmiwati, H. 2012. Pengaruh Dukungan Emosional, Dukungan Penghargaan, Dukungan Instrumental, Dan Dukungan INformatif terhadap Stress pada Remaja di Yayasan Panti Asuhan Putra Harapan Asrori Malang. *Character.* 1-12.
- Sarafino, E. P., & Timothy, W. S. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions, 7th Edition (7 th).* John Wiley & Sons, Inc.
- Sari, D. J., & Reza, M. (2013). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri pada Remaja Penderita HIV di Surabaya. *Character.* 01 (03), 1-7.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Alfabeta, CV.
- Taylor, S. E. (2015). *Health Psychology, Ninth Edition.* In *McGraw-Hill Education.*
- Tresno, F., Ito, Y., & Mearns, J. (2012). Self-Injurious Behavior and Suicide Attempts Among Indonesian College Students. *Death Studies*, 36(7), 627–639. <https://doi.org/10.1080/07481187.2011.604464>
- Turner, B. J., Helps, C. E., & Ames, M. E. (2021). *Stop self-injuring, then what? Psychosocial risk associated with initiation and cessation of nonsuicidal self-injury from adolescence to early adulthood.* *Jurnal of Abnormal Psychology*
- Whitlock, J., Muehlenkamp, J., Purington, A., Eckenrode, J., Barreira, P., Baral Abrams, G., Marchell, T., Kress, V., Girard, K., Chin, C., & Knox, K. (2011). Nonsuicidal self-injury in a college population: General trends and sex differences. *Journal of American College Health*, 59(8), 691–698. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.529626>
- Wichstr, L., & Wichstrøm, L. (2009). *Archives of Suicide Research Versus Attempted Suicide : Similar or Predictors of Non-Suicidal Self-Injury Versus Attempted Suicide : Similar or Different ? October 2014*, 37–41. <https://doi.org/10.1080/13811110902834992>
- World Health Organization. (2014). *Mental Health Atlas.* https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/178879/9789241565011_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y