

**KEMATANGAN EMOSI PADA DEWASA AWAL DALAM UPAYA
MENGATASI KECENDERUNGAN *SELF INJURY* DI KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Jurusan Dakwah dan Komunikasi
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Guna Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)



Oleh :

LUTHEIANA SAFITRI SANTOSO

NIM. 19.12.21.015

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH DAN KOMUNIKASI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA**

2023

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Luthfiana Safitri Santoso
NIM : 191221015
Tempat, Tanggal Lahir : Bekasi, 27 Agustus 2001
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Jurusan : Dakwah dan Komunikasi
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah
Alamat : Taman Kebalen Indah Blok F 3 No. 31
Rt 002/Rw 017
Judul Skripsi : Kematangan Emosi Pada Dewasa Awal
Dalam Upaya Mengatasi Kecenderungan *Self Injury*

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar adalah hasil karya sendiri, jika di kemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Demikian Pernyataan ini saya buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 27 Juli 2023

Penulis,



Luthfiana Safitri Santoso
NIM. 191221015

NOTA DINAS PEMBIMBING

Lintang Seira Putri M. A.
DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi Sdr. Luthfiana Safitri Santoso

Kepada Yth
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said
Surakarta
di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya terhadap proposal saudara :

Nama : Luthfiana Safitri Santoso
NIM : 191221015
Judul : Kematangan Emosi Pada Dewasa Awal Dalam Upaya
Mengatasi Kecenderungan *Self Injury*

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui dan diajukan pada Sidang Munaqosyah Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Surakarta, 27 Juli 2023
Pembimbing,



Lintang Seira Putri M. A.
NIP. 19910414 201903 2 011

HALAMAN PENGESAHAN
KEMATANGAN EMOSI PADA DEWASA AWAL DALAM UPAYA
MENGATASI KECENDERUNGAN *SELF INJURY*

Disusun Oleh :

LUTHFIANA SAFITRI SANTOSO
NIM. 191221015

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Pada hari Selasa Tanggal 19 September 2023
dan dinyatakan telah memenuhi syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial

Surakarta, 20 September 2023

Penguji Utama

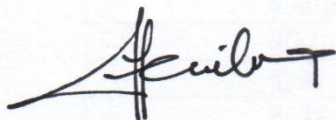


Dr. Hasanatul Jannah, S.Ag., M.Si.

NIP. 19750614 200003 2 002

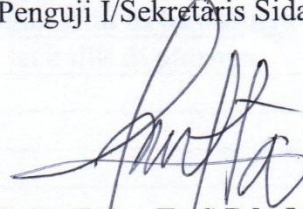
Penguji II/Ketua Sidang

Penguji I/Sekretaris Sidang



Lintang Seira Putri, M.A.

NIP. 19910414 201903 2 011



Galih Fajar F., S.Pd., M.Pd.

NIP. 19900807 20701 1 129

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta



Prof. Dr. Islah, M.Ag.

NIP. 19730522 200312 1 001

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi Arab Latin dalam penulisan skripsi ini mengikuti standar transliterasi International Journal of Qur'anic Studies Edinburgh University.

Adapun tatacara penulisannya adalah sebagaimana contoh kata-kata berikut: Tafsīr, bismillāhirrahmānirrahīm, Rashīd Riḍa, muslimīn, Ṣufī, Ṭarīqah, Ḥadīth, Rūh al- Bayān fī tafsīr al-Qur'ān, al-Qur'ān al-‘aẓīm alladhīna samī‘ū al-Qur'ān, dan lain-lain.

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Huruf Latin	Huruf Keterangan
ا	Alief	-Tidak dilambangkan
ب	Bā	B –
ت	Tā	T –
ث	Šā'	Š s dengan titik di atasnya
ج	Jīm	J –
ح	Ḥā'	Ḥ h dengan titik di bawahnya
خ	Khā'	Kh –
د	Dāl	D –
ذ	Ẓāl	Ẓ z dengan titik di atasnya
ر	Rā'	R –
ز	Zā'	Z –
س	S	S –
ش	Sy	Sy–
ص	Ṣād	Ṣ s dengan titik di bawahnya
ض	Ḍāḍ	Ḍ d dengan titik di bawahnya
ط	Ṭā'	Ṭ t dengan titik di bawahnya
ظ	Ẓā'	Ẓ z dengan titik di bawahnya
ع	‘Ain	‘ koma terbalik di atasnya
غ	Gain	Gh –
ف	Fā'	F –
ق	Qāf	Q –
ك	Kāf	K –
ل	Lām	L –
م	Mīm	M–
ن	Nūn	N –
و	Wāwu	W –
ه	Hā'	H –
ء	Hamzah	‘Aporstrof
ي	Yā'	Y –

B. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap, termasuk tanda Syad|d|ah, ditulis lengkap.

أَحْمَدِيَّةٌ : Ditulis Ahmadiyyah

C. Tā' Marbūṭah di akhir Kata

1. Bila dimatikan ditulis h, kecuali untuk kata-kata Arab yang sudah terserap menjadi Bahasa Indonesia.

جَمَاعَةٌ : ditulis *jamā'ah*

2. Bila dihidupkan karena berangkai dengan kata lain, ditulis t.

نِعْمَةٌ اللَّهِ : ditulis *ni'matullāh*

زَكَاةُ الْفِطْرِ : ditulis *zakātul-fiṭri*

D. Vokal Pendek

Fathah ditulis a, kasrah ditulis i, dan dammah ditulis u.

E. Vokal Panjang

1. a panjang ditulis ā, i panjang ditulis ī dan u panjang ditulis ū.
2. Fathah + yā' tanpa dua titik yang dimatikan ditulis ai, dan fathah + wawū mati ditulis au.

F. Vokal-Vokal Pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof (‘)

أَنْتُمْ ditulis a'antum

مُؤَنَّثٌ ditulis mu'annaṣ

G. Kata Sandang Alief + Lām

1. Bila diikuti Qomariyyah ditulis al-

الْقُرْآنُ : Al-Qur'an

2. Bila diikuti huruf syamsiyyah, huruf i dengan huruf syamsiyah yang mengikutinya

الشَّعْبَةُ : asy-syī'ah

H. Huruf Besar

Penulisan huruf besar disesuaikan dengan EYD.

I. Kata dalam rangkaian frase dan kalimat

Ditulis kata per kata, atau ditulis menurut bunyi atau pengucapannya dalam rangkaian tersebut.

شيخ لإسلام : ditulis *syaikh al- Islām* atau *syaikhul- Islām*

J. Lain-lain

Kata-kata yang sudah dibakukan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (seperti kata *ijmak*, *nas*, dan lain-lain), tidak mengikuti pedoman transliterasi ini dan ditulis sebagaimana dalam kamus tersebut.

ABSTRAK

Luthfiana Safitri Santoso. 191221015, *Kematangan Emosi Pada Dewasa Awal Dalam Upaya Mengatasi Kecenderungan Self Injury*. Bimbingan dan Konseling Ilsa, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, 2023.

Dewasa awal semakin sulit menemukan cara dan jalan keluar untuk menyelesaikan masalah, yang akan menjadikan mereka mengarah pada tindakan mengkhawatirkan. Keadaan emosi yang tidak dapat di kendalikan membuat dewasa awal melakukan perilaku negatif yang dapat merugikan atau merusak dirinya, salah satu gangguan pada masa dewasa awal ketika mereka tidak mampu memenuhi tugas perkembangannya adalah menyakiti diri sendiri atau bisa disebut *Self injury*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kematangan emosi pada dewasa awal dalam upaya mengatasi kecenderungan *self Injury* faktor yang mempengaruhi kematangan emosi pada dewasa awal dalam upaya mengatasi kecenderungan *self injury*.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pengambilan subjek pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Subjek pada penelitian ini berjumlah 3 orang yakni individu yang memiliki pengalaman kecenderungan *self injury* pada dewasa awal usia 20-23 tahun dan memiliki keinginan untuk mengatasinya. Keabsahan data pada penelitian ini menggunakan triangulasi teknik dan sumber. Teknik analisis data menggunakan konsep Milles dan Huberman atau *interactive model* yang mengklarifikasikan analisis data dalam tiga langkah dari reduksi data, penyajian data dan mengambil kesimpulan.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa terdapat Kematangan emosi yang dimiliki oleh subjek dalam upaya mengatasi kecenderungan *self injury*, antara lain kontrol diri ditandai dengan kestabilan emosi dan penyelesaian masalah yang obyektif, pemahaman diri ditandai dengan kesadaran diri dan refleksi diri, berpikir kritis/kritis mental ditandai dengan berpikir positif dan empati. Terdapat juga faktor-faktor dalam kematangan emosi yang dimiliki individu, antara lain, yaitu Faktor Lingkungan meliputi keluarga dan dukungan sosial, Faktor Individu dan Faktor Pengalaman. Subjek IA menyadari bahwa tindakan *self injury* yang dilakukannya merugikan dirinya dan orang-orang di sekitarnya, terutama keluarganya yang cemas. Oleh karena itu, IA memutuskan untuk berhenti melakukan *self injury*. Di sisi lain, subjek KA, meskipun memiliki keluarga inti yang tidak harmonis, mendapatkan dukungan dari saudara-saudaranya yang peduli dan perhatian. Dukungan ini telah meningkatkan kepercayaan diri dan rasa berharga dalam diri KA, yang kemudian membantunya dalam mengatasi emosi dan masalah. KA telah berhasil mengurangi frekuensi *self injury* dan berusaha keras untuk menahan dorongan tersebut. Faktor religiusitas juga memainkan peran penting dalam proses pemulihan subjek AS, yang merasa termotivasi untuk mengatasi kecenderungan *self injury* setelah terinspirasi oleh video kajian agama yang ditemuinya di media sosial.

Kata Kunci : Kematangan Emosi, Dewasa Awal, *Self Injury*

ABSTRACT

Luthfiana Safitri Santoso. 191221015, *Emotional Maturity in Early Adulthood in Addressing Self-Injury Tendencies*. Guidance and Counseling, Ilsam, Faculty of Islamic Theology and Preaching, Raden Mas Said State Islamic University Surakarta, 2023.

Early adulthood is increasingly challenging when it comes to finding ways to cope with and resolve problems, often leading to worrisome behaviors. Uncontrollable emotional states can drive early adults to engage in negative behaviors that harm or endanger themselves, such as self-injury. The aim of this research is to describe the portrayal of emotional maturity in early adulthood in the effort to address self-injury tendencies and identify the factors influencing emotional maturity in early adulthood in addressing self-injury tendencies.

This study employs a qualitative method with a phenomenological approach. The subjects for this research were selected using purposive sampling, totaling 3 individuals who have experienced self-injury tendencies in early adulthood (aged 20-23) and have a desire to overcome them. Data validity in this research was ensured through the triangulation of techniques and sources. Data analysis was conducted using Milles and Huberman's concept of the interactive model, which involves data reduction, data presentation, and drawing conclusions.

The results showed that there is emotional maturity possessed by the subject in an effort to overcome self-injury tendencies, including self-control characterized by emotional stability and objective problem solving, self-understanding characterized by self-awareness and self-reflection, mental critical thinking characterized by positive thinking and empathy. There are also factors in the emotional maturity of individuals, among others, namely Environmental Factors including family and social support, Individual Factors and Experience Factors. The subject of IA realizes that his act of self-injury harms him and those around him, especially his anxious family. Therefore, IA decided to stop doing self-injury. On the other hand, the subject of KA, despite having an unharmonious nuclear family, enjoys the support of his caring and caring brothers. This support has increased confidence and a sense of worth in KA, which then helps her in overcoming emotions and problems. KA has managed to reduce the frequency of self-injury and goes to great lengths to resist the urge. Religiosity also played an important role in the recovery process of the US subject, who felt motivated to overcome self-injury tendencies after being inspired by a religious studies video he encountered on social media.

Keywords : Emotional Maturity, Early Adulthood, Self Injury

MOTTO

“Belajar dari hari kemarin, Hidup untuk hari ini, Harapan untuk hari esok.”

Albert Einstein

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum, sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri.”

(QS Ar Rad;11)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil,,alamin, Dengan segala puji syukur kepada Allah SWT dan atas dukungan serta doa dari orang-orang tercinta, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan rasa bangga saya ucapkan terimakasih serta saya persembahkan skripsi ini untuk :

1. Kedua orang tua saya, Bapak Santoso dan Ibu Sulfiah yang sangat saya cintai dan sayangi serta yang tiada hentinya memberikan doa, dukungan, kasih sayang serta memberikan semangat untuk mewujudkan cita – cita saya.. Terimakasih saya ucapkan untuk segala bentuk kasih sayang yang menghantarkan saya menjadi saya hari ini.
2. Adik saya (Nares dan Banyu) dan seluruh keluarga besar saya yang selalu memberikan semangat serta berkontribusi dalam menyumbangkan pikiran baik secara langsung maupun tidak langsung.
3. Ibu Lintang Seira M. A. selaku pembimbing saya, serta dosen – dosen yang telah memberikan banyak Ilmu Pengetahuan, sehingga saya bisa menjadi banyak tahu berbagai hal dan sehingga saya bisa menjadi saat ini.
4. Rizki Ramadhan selaku pasangan saya yang selalu memberi semangat, doa, motivasi serta selalu membantu saya dalam segala urusan termasuk urusan kuliah. Terimakasih untuk segala bentuk dukungan dan kasih yang telah diberikan untuk saya.
5. Sahabat – sahabat ku (Isna Putri, Khalisa Ghina, Sarah Sarifah, Humai Afni, Pipit Junia, Putri Novita, Dzuharina, Indah Yulia, Nurul Karomah, Wahyu Tri Assyifa, Aniek Utarini, Luthfiyah Susilowati, Arissa, Salsabilla) terimakasih

untuk support dan doanya, serta terimakasih telah menemani saya menyelesaikan kuliah serta skripsi ini.

6. Annisa Fitri, Tiara Maharani, Fadhea Zalsabilla, Alvira Yuliana, Resti Amalia, Arina Rakhmatika dan juga teman – teman satu Angkatan di Universitas Raden Mas Said Surakarta yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, tetapi tidak mengurangi rasa terimakasih yang mendalam untuk segala bentuk masukan, saran dan support dalam menyelesaikan kuliah dan skripsi ini.
7. Terakhir untuk diri saya sendiri Luthfiana Safitri, terimakasih sudah bertahan dan berjuang sejauh ini dalam mengejar cita – cita.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, bahwa atas taufiq dan hidayah-Nya maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW., beserta sahabat dan keluarganya.

Skripsi berjudul *Kematangan Emosi Pada Dewasa Awal Dalam Upaya Mengatasi Kecenderungan Self Injury* disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata 1 (S.1) Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta.

Penulis menyadari bahwa karya skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Mudhofir, S.Ag., M.Pd., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
2. Prof. Dr. Islah, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
3. Dr. H. Agus Wahyu Triatmo, M.Ag., selaku Ketua Jurusan Dakwah dan Komunikasi.
4. Dr. H. Lukman Harahap, S.Ag., M.Pd. selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.
5. Alfin Miftahul Khairi, S.Sos.I., M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.
6. Lintang Seira M.A selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu, memberi masukan dan memberi arahan selama penyusunan skripsi.
7. Selaku Dosen Penguji Sidang Munaqosah utama yang telah memberikan saran dan masukan yang membangun sehingga skripsi ini menjadi lebih baik.
8. Selaku Dosen Penguji Sidang Munaqosah 1 yang telah memberikan saran dan masukan yang membangun sehingga skripsi ini menjadi lebih baik.

9. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah yang telah memberikan bekal ilmu yang luar biasa.
10. Seluruh staff bagian akademik yang telah mengkoordinir segala keperluan peneliti dalam urusan akademik dan penelitian skripsi.
11. Seluruh informan yang telah berkenan membantu dalam penyelesaian skripsi sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik.
12. Teman-teman BKI angkatan 2019.
13. Almamater tercinta, UIN Raden Mas Said Surakarta.
14. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah turut serta membantu dan memberikan dukungan serta semangat dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis sampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan balasan dan barokah dalam hidup atas keikhlasan yang telah diberikan. Penulis menyadari dalam proses penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat penulis harapkan demi penyempurnaan skripsi ini. Akhirnya, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis, pembaca, dan semua pihak yang membutuhkan.

Surakarta, 27 Juli 2023
Penulis

Luthfiana Safitri Santoso
NIM. 19.12.21.015

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
MOTTO	x
PERSEMBAHAN.....	xi
KATA PENGANTAR.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	13
C. Batasan Masalah.....	14
D. Rumusan Masalah	14
E. Tujuan Penelitian	14
F. Manfaat Penelitian	15
BAB II LANDASAN TEORI	17
A. Kematangan Emosi	17
B. Self Injury	30
C. Dewasa Awal	37
D. Penelitian Yang Relevan	45
E. Kerangka Berpikir.....	49
BAB III METODE PENELITIAN	53
A. Jenis Penelitian.....	53
B. Tempat dan Waktu Penelitian	54

C. Subjek Penelitian.....	55
D. Teknik Pengumpulan Data.....	57
E. Keabsahan Data.....	59
F. Teknik Analisis Data	60
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	62
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	62
B. Hasil Temuan dan Analisis Data.....	64
C. Pembahasan.....	111
BAB V PENUTUP.....	124
A. Kesimpulan	124
B. Keterbatasan Penelitian	125
C. Saran.....	125
DAFTAR PUSTAKA	127

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	52
Gambar 2. Rangkuman Hasil Analisis Data Subjek AS	80
Gambar 3. Rangkuman Hasil Analisis Data Subjek KA.....	96
Gambar 4. Rangkuman Hasil Analisis Data Subjek IA	110

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kegiatan Penelitian	55
Tabel 2. Identitas Subjek AS.....	64
Tabel 3. Identitas Subjek KA	81
Tabel 4. Identitas Subjek IA	97

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup.....	132
Lampiran 2. Pedoman Wawancara	133
Lampiran 3. Pedoman Observasi	136
Lampiran 4. Transkrip Hasil Wawancara Subjek 1	137
Lampiran 5. Transkrip Hasil Wawancara Subjek 2	145
Lampiran 6. Transkrip Hasil Wawancara Subjek 3	151
Lampiran 7. Transkrip Hasil Wawancara Informan Pendukung 1	157
Lampiran 8. Transkrip Hasil Wawancara Informan Pendukung 2	159
Lampiran 9. Transkrip Hasil Wawancara Informan Pendukung 3	161
Lampiran 10. Surat Bebas Plagiasi	163
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian.....	164
Lampiran 12. Surat Kesediaan Subjek	166
Lampiran 13. Hasil Dokumentasi	169

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa awal merupakan masa peralihan dari remaja menuju dewasa yang biasanya mulai terjadi pada usia 20 sampai dengan 30 tahun. Saat memasuki masa dewasa awal ini tentunya seseorang mulai merasa banyak masalah yang datang di kehidupannya, melihat kondisi psikis dan emosional dewasa awal yang belum sepenuhnya stabil serta belum tercapainya kematangan emosi yang dimiliki individu seringkali menimbulkan dampak negatif pada individu (Sugianto, 2020). Setiap individu juga tentunya memiliki strategi penyelesaian masalah atau *coping* nya masing-masing, *coping* yang dilakukan oleh individu dapat menjadi gambaran dari cara penerapan yang individu biasa lakukan sedari kecil. Tidak semua cara penyelesaian atau *coping* yang dilakukan dengan baik, ada juga cara penyelesaian atau *coping* yang dilakukan dengan tidak baik dari individu itu sendiri. Mekanisme *coping* yang baik dapat ditandai dengan dilakukan melalui cara yang positif contohnya mengelola perasaan sehingga dapat terbentuk emosi yang terarah, juga menyelesaikan permasalahan dengan baik kepada antar individu yang bersangkutan (Jianusa, 2021).

Menurut Hurlock (Kurniawaty, 2012) pada masa remaja merupakan masa perubahan individu dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, sedangkan masa dewasa merupakan masa dimana individu dapat mencapai kedewasaan dalam hidupnya. Saat individu melewati masa perubahan ini, tentu akan menghadapi banyak konflik, seperti konflik internal dan eksternal. Konflik

internal yang umum termasuk perasaan rendah diri atau malu, tidak berharga atau merasa tidak cocok untuk siapa pun, dan perasaan putus asa. Konflik eksternal yang umum adalah, misalnya, konfrontasi kekerasan dengan orang terdekat, tidak diterima oleh lingkungan sosial, atau bahkan perlakuan buruk dari teman. Konflik tersebut yang membuat seseorang tertekan secara emosional dan menimbulkan perasaan tidak nyaman.

Dewasa awal seringkali dihadapkan pada tantangan-tantangan baru, seperti mempersiapkan diri untuk kehidupan independen mereka juga mulai belajar mengambil keputusan-keputusan penting untuk dirinya sendiri dan mulai bertanggung jawab atas tindakan yang diperbuat oleh mereka. Pada perubahan tersebut sebagian dewasa awal mampu menghadapi dan menyelesaikan permasalahannya dengan baik, namun ada juga dewasa awal yang tidak mampu untuk melakukan itu. Ketidak mampuan itu menyebabkan individu menjadi stress dan merasa tertekan yang dapat menimbulkan emosi negatif yang tak terkendali pada dirinya.

Menurut berita yang dilansir oleh radarbekasi.id, kesehatan mental dipengaruhi oleh peristiwa yang terjadi dalam kehidupan, meninggalkan dampak besar pada kepribadian dan perilaku seseorang. Gangguan kesehatan mental ini bahkan dapat memicu hasrat menyakiti diri sendiri. Salah satu remaja Kota Bekasi, Jesi (17) mengaku kerap merasakan stres. Kondisi yang disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya lingkungan keluarga, lingkungan bermain, hingga padatnya aktivitas sebagai pelajar bahkan membuat ia kehilangan nafsu makan pada situasi tertentu.

Keadaan emosi yang tidak dapat di kendalikan membuat dewasa awal melakukan perilaku negatif yang dapat merugikan atau merusak dirinya, salah satu gangguan pada masa dewasa awal ketika mereka tidak mampu memenuhi tugas perkembangannya adalah menyakiti diri sendiri atau bisa disebut *Self injury*. *Self injury* adalah tindakan terencana untuk melukai diri sendiri secara fisik atau melukai diri sendiri tanpa bunuh diri. Menyakiti diri sendiri bisa menjadi pertanda masalah emosional yang lebih besar, seperti depresi, kecemasan, atau trauma masa lalu.

Bentuk perilaku *self injury* yang biasa dilakukan individu untuk menyalurkan emosi negatif misalnya dengan menyakiti dirinya sendiri seperti menyilet tangan menggunakan silet atau cutter, menggigit serta memukul bagian tubuh dengan keras, dan cara lain yang menyebabkan luka atau cedera pada tubuh individu. Perilaku yang dilakukan individu tersebut termasuk strategi *coping* yang tidak sehat.

Menurut informasi dari informan S (Perempuan, 22 Tahun) individu melakukan *self injury* dengan membenturkan kepala kepada tembok, menyayat tangan dan kaki menggunakan cutter, dan juga memicu rasa sakit kembali dari luka yang sudah ada di tubuhnya. Menurut Gratz dkk (Maidah, 2013) *self injury* memiliki fungsi dalam mengurangi serta mengatasi stress dan emosi negatif. *Self injury* merupakan tindakan negatif yang dilakukan secara sengaja oleh individu tetapi tanpa niat bunuh diri melainkan dengan merusak atau melukai bagian tubuh individu, individu yang melakukan *self-injury*

menggunakan tindakan *self-injury* sebagai cara untuk mengelola emosi atau untuk mengendalikan juga mengalihkan perhatian dari masalah yang dihadapi.

Menurut WHO, *self injury* atau menyakiti diri sendiri dan bunuh diri merupakan penyebab kematian kedua di dunia yang terjadi pada rentang usia 18-29 tahun. Menurut data yang dihasilkan oleh YouGov Omnibus pada Juni tahun 2019, di Indonesia disebutkan bahwa 36% b atau lebih dari sepertiga masyarakat Indonesia pernah memiliki pengalaman melukai diri yang dilakukan secara sengaja. Dalam persentase data tersebut, jumlah tertinggi ditemukan antara usia 18-24 tahun dan dari usia tersebut ditemukan responden yang pernah melakukan self harm atau menyakiti diri sebanyak 45% selain itu juga ditemukan responden dengan tingkatan rutin atau kecenderungan melakukan self harm sebanyak 7% (Widyawati & Kurniawan, 2021). Pandangan psikologis terhadap orang yang melukai diri menyebutkan bahwa perilaku ini dimulai pada awal masa remaja, lalu berhenti setelah masa remaja atau saat mulai memasuki masa dewasa awal (Adler & Adler, 2022). Dalam sebuah penelitian yang sudah dilakukan oleh Tresno dkk (Rosa et al., 2021) terkait kecenderungan melukai diri sendiri atau *self injury* dan percobaan bunuh diri oleh mahasiswa di Indonesia diperkirakan pada rentang usia 16 dan 27 tahun. Hal ini diamati pada 307 peserta, dimana terdapat 38% sengaja melukai dan menyakiti diri sendiri, dari 38% tersebut diduga pelaku self injury lebih banyak dilakukan oleh perempuan dengan presentase 84,72%.

Margaretha (Aini & Puspitasari, 2022) menyatakan bahwa terdapat faktor yang mendorong perilaku *self injury*, seperti menghilangkan emosi negatif,

disregulasi emosi, ingin mendapat perhatian dari lingkungan sekitar, menyalahkan diri sendiri, menghukum dirinya sendiri dan merasakan lega dari rasa sakit yang dirasakan secara emosional. Terdapat hal yang perlu di khawatirkan yaitu banyak individu berani melakukan *self injury* akibat pengaruh sosial, penelitian yang ada pada saat ini belum mampu menunjukkan bahwa penyebaran secara sosial merupakan salah satu efek yang menyebabkan individu melakukan *self injury*.

Namun selain itu perceraian orang tua juga merupakan hal yang sangat berdampak negatif pada perkembangan remaja. Beberapa dampak negatif yang umumnya dialami oleh remaja seperti, remaja menjadi lebih mudah marah, tidak mematuhi etika dalam berperilaku, mudah tersinggung, tidak bisa mengendalikan emosi, cenderung memiliki *self-esteem* rendah, *self-concept* kurang baik, lebih sering merasakan kecemasan, stres, atau depresi, hingga memiliki kecenderungan perilaku *selfinjury* (Apollo & Cahyadi, 2012 ; Ramadhani & Krisnani, 2019). Pada dasarnya, hal ini dikarenakan remaja masih sangat bergantung pada kedekatan dengan orang tua.

Selain lingkungan keluarga, konflik dengan pasangan menjadi salah satu penyebab individu melakukan *self injury*. Kesulitan individu dalam menyelesaikan masalah dengan baik menyebabkan subjek memilih perilaku *self injury* sebagai pelampiasan dari konflik yang terjadi antara individu dengan pasangannya (Cindy M, dkk. 2020) McAndrew & Warne (Rizqi, 2011), menemukan bahwa menyalahkan diri sendiri juga menjadi faktor umum sebagai penyebab perilaku *self injury* pada individu. Meskipun demikian, hasil

survei Kekerasan Terhadap Anak Indonesia oleh Kurniasari Yanuar (2013) menyatakan sebuah data yang cukup penting. Dalam data tersebut menyebutkan bahwa terdapat 13% remaja pada usia 13-17 tahun melakukan *self injury* disebabkan atas kekerasan fisik yang mereka alami. Sementara itu, 6.06% remaja dengan rentang usia 18 sampai 24 tahun melakukan *self injury* disebabkan dari dampak kekerasan fisik dan emosional.

Hasil temuan ini tentu sangat memprihatinkan karena kebanyakan pelaku *self injury* dari remaja dan sampai pada dewasa awal. Padahal, pada masa remaja menuju dewasa awal dapat disebut sebagai masa emas dimana remaja dan dewasa awal merupakan cikal bakal generasi penerus bangsa. Secara umum memang perlu diakui bahwa, dari masa remaja menuju dewasa awal adalah masa dimana individu penuh permasalahan karena pada masa tersebut adalah masa dimana perkembangan emosionalitas remaja menuju dewasa awal mengalami eskalasi. Terutama pada masa remaja awal, emosi individu bersifat sangat sensitif.

Menurut informasi dari informan A (perempuan, 21 tahun) salah satu penyebab individu melakukan *self injury* adalah karna faktor keluarga yang mana kondisi keluarga tidak lagi harmonis dan hangat bahkan banyak konflik yang terjadi sehingga dapat menyebabkan individu merasa stres lalu melampiaskannya dengan melakukan *self injury*. Selain itu menurut informasi dari informan S (perempuan, 21 tahun), ia melakukan self injury saat memasuki usia 19 tahun, hal tersebut bermula dari permasalahan keluarga yang dialami yaitu pada saat informan mengetahui konflik yang terjadi diantara

kedua orang tuanya, informan mengakui bahwa saat itu ia tidak mampu untuk mengatasi dan mengelola emosinya akhirnya informan melakukan *self injury* dengan tidak sadar.

Self Injury dipercaya sengaja dilakukan untuk melampiaskan emosi berlebih yang sedang dirasakan dengan menciptakan luka yang berada pada tubuhnya untuk merasakan rasa sakit. Karena, biasanya individu merasa lebih baik menghadapi rasa sakit fisik daripada rasa sakit emosional (Kurniawaty, 2012). Menurut informasi dari informan D (Perempuan, 21 Tahun) Saat individu melakukan *self injury* hal tersebut dilakukan bukan hanya untuk semata-mata mencari perhatian, akan tetapi faktanya saat individu yang melakukan *self injury* menyadari terdapat luka pada tubuhnya lalu individu akan berusaha menutupi dengan berbagai cara agar luka yang berada pada tubuhnya tidak dapat dilihat oleh orang lain, seperti salah satunya dengan memakai baju lengan panjang. Lalu saat ada yang menanyakan penyebab luka tersebut biasanya akan dijawab dengan cara lain misalnya seperti terbentur, jatuh atau mengalami kecelakaan.

Menurut Swannell (Zakaria & Theresa, 2020), sekitar 17,2% remaja, 13,4% dewasa muda, dan 5,5% orang dewasa memiliki riwayat setidaknya satu episode *self injury* atau NSSI dalam hidup mereka, yang menunjukkan bahwa risiko *self injury* atau NSSI lebih tinggi pada remaja dibandingkan dengan kelompok umur lainnya. Dalam pandangan Islam, melukai diri sendiri atau *self-injury* merupakan tindakan yang tidak diperbolehkan. Sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman:

إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ النَّاسَ شَيْئًا وَلَكِنَّ النَّاسَ أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ : ٤٤

" Sesungguhnya Allah tidak menzalimi manusia sedikit pun, tetapi manusia itulah yang menzalimi dirinya sendiri. " (QS. Yunus: 44). Maka, apapun bentuk *self-injury* yang dilakukan seperti memukul, membakar, atau menggores tubuh, semua itu termasuk perbuatan yang merusak diri sendiri dan dilarang dalam Islam. Karena setiap manusia adalah amanah dari Allah SWT dan memiliki kewajiban untuk menjaga dan merawatnya. Selain itu, melukai diri sendiri juga dapat menjadi bentuk ketidakbersyukuran atas nikmat sehat yang diberikan Allah SWT. Sebagaimana firman-Nya:

وَلَا تَقْتُلُوا ۖ أَنفُسَكُمْ ۖ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا : ٢٩

"Dan janganlah kamu membunuh dirimu sendiri, sesungguhnya Allah Maha Penyayang kepadamu." (QS. An-Nisa: 29). Oleh karena itu, sebaiknya jika seseorang merasa kesulitan atau tertekan, ia harus mencari bantuan dan dukungan dari orang-orang terdekat yang mampu menjadi pengingat. Dan berusaha menyelesaikan masalah tersebut dengan cara yang halal sesuai dengan aturan yang berlaku dalam Islam.

Hasil penelitian awal yang telah dilakukan menunjukkan terdapat individu yang mengalami *self injury* pada masa remaja yang di akibatkan karena kurang mampunya individu mengelola emosi dengan baik saat mengatasi atau menghadapi suatu permasalahan seperti permasalahan keluarga, pertemanan, percintaan, dan lain-lain. Kecenderungan *self injury* yang dialami oleh individu tidak selalu berlangsung selamanya, kecenderungan *self injury*

juga bisa di kurangi intensitasnya atau bahkan dihilangkan kecenderungannya. Individu yang memiliki kematangan emosi yang cukup maka akan mampu untuk mengelola emosi dalam upaya mengatasi permasalahan.

Kematangan emosi adalah suatu potensi individu dalam mengelola serta mengekspresikan emosi secara tepat dan wajar dengan memiliki pengendalian diri, kemandirian, konsekuensi diri, serta memiliki penerimaan diri yang tinggi pada individu (Agustina dkk, 2015). Orang yang memiliki kematangan emosi dapat mengenali dan mengakui emosi mereka, mengelola emosi tersebut dengan cara yang tidak merusak, dan menggunakan emosi tersebut sebagai sumber informasi dan motivasi. Kematangan emosi pada individu tidak terjadi secara otomatis, tetapi dapat dikembangkan melalui pengalaman, pembelajaran, dan pembentukan kebiasaan yang positif. Orang yang memiliki kematangan emosi cenderung lebih tenang, stabil, dan terorganisir dalam menghadapi tantangan hidup. Mereka juga lebih mampu menjalani hubungan interpersonal yang sehat dan memiliki kemampuan yang lebih baik untuk mengatasi masalah. Oleh karena itu, penting bagi seseorang untuk membangun kematangan emosional yang kuat pada masa dewasa awal untuk membantu mereka menghadapi tantangan-tantangan tersebut dengan baik.

Kematangan emosi pada dewasa awal merupakan kemampuan yang sangat penting dimiliki seseorang untuk mengelola dan mengontrol emosi mereka dengan baik, serta memahami dan memahami emosi orang lain. Kematangan emosi merupakan salah satu aspek penting dari kematangan secara keseluruhan, dan dapat membantu seseorang menjadi lebih baik dalam

mengelola stress, menyelesaikan masalah, dan membangun relasi yang sehat. Karena individu yang memiliki kematangan emosi yang baik cenderung lebih mampu mengelola emosi dan mengatasi tekanan yang mereka alami, sehingga dapat membantu mereka menjalani hidup dengan lebih baik.

Kematangan emosi dewasa awal dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam mengatasi kecenderungan *self injury*. *Self injury* biasanya dilakukan sebagai mekanisme *coping* untuk mengatasi masalah emosi yang tidak terselesaikan atau tekanan yang tidak dapat dikelola dengan cara lain. Kematangan emosi dewasa awal dapat membantu mereka menemukan cara yang lebih efektif untuk mengatasi masalah emosi tersebut. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa tingkat kematangan emosi berhubungan dengan tingkat resiliensi individu, yaitu kemampuan untuk menghadapi dan mengatasi tantangan atau krisis.

Begitupun pada hasil penelitian Rizqi (2011) yang dilakukan di SMA Negeri 11 Bekasi, menjelaskan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara kematangan emosi terhadap kecenderungan *self injury* pada remaja. Dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi dewasa awal dapat membantu mereka mengatasi kecenderungan *self injury* dengan lebih baik (Aini & Puspitasari, 2022). Dan kematangan emosi yang dimiliki dewasa awal merupakan cara yang dapat memberikan dampak besar pada upaya mengatasi kecenderungan *self injury*.

Lokasi penelitian dilakukan di kota Bekasi yaitu pada beberapa daerah sesuai dengan tempat tinggal masing-masing responden dalam penelitian yang

dilakukan secara individu. Setelah berhasil melakukan penjajagan awal di lokasi, peneliti menemukan perilaku *self injury* yang terjadi berawal pada remaja. Intensitasnya berkurang setelah memasuki masa dewasa awal yang man pada masa dewasa awal individu sudah memiliki kematangan emosi yang cukup baik sehingga individu dapat lebih mampu untuk mengelola emosi dalam mencari jalan keluar atas permasalahan yang dialaminya dengan baik.

Pada umumnya saat sudah memasuki dewasa awal, individu sudah memiliki emosi yang stabil dibanding sebelumnya hal tersebut dapat menggambarkan bahwa pada fase dewasa awal sudah memiliki kematangan emosional. Hal tersebut dibuktikan dengan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada beberapa responden, terdapat 3 responden yang terpilih yaitu dewasa awal yang berupaya mengurangi kecenderungan *self injury*. Rata-rata remaja yang melakukan kecenderungan *self Injury* pada masa remaja akhir yang mana mereka mulai merasa permasalahan hidup semakin berat saat menuju fase dewasa, tetapi pada data diatas survei membuktikan saat memasuki fase dewasa bahwa tingkat *self injury* sudah tidak sebanyak pada fase remaja. Individu yang memiliki niat atau upaya untuk mengatasi kecenderungan *self injury* yaitu pada fase dewasa awal atau usia sekitar usia 20-23 tahun, Peneliti sudah menetapkan 3 responden yang berdomisili Kota Bekasi tepatnya antara lain pada Kec. Bekasi Utara, Kec.Tambun Utara dan Kec.Babelan.

Melihat permasalahan dan data awal yang telah dijabarkan diatas, terdapat kesenjangan masalah di dalam penelitian ini yaitu perihal kematangan

emosi pada dewasa awal yang mana tidak semua dewasa awal memiliki kematangan emosi yang baik maka tidak semua dewasa awal mampu untuk mengatasi kecenderungan *self injury*. Penulis tertarik untuk meneliti kematangan emosional pada dewasa awal dalam upaya mengatasi *self injury* agar dapat meninjau kematangan emosional dalam tindakan *self injury* serta dalam upaya mengatasi *self injury* tersebut. Karena, ketika kematangan emosional dewasa awal masih rendah maka akan semakin tinggi potensi individu melakukan *self injury* dan akan semakin sulit juga bagi individu untuk mengatasi kecenderungan *self injury*. Namun, saat kematangan emosional yang dimiliki dewasa awal sudah cukup kuat dalam artian individu mampu untuk mengatasi serta mengkondisikan emosionalnya maka potensi kecenderungan *self injury* akan semakin rendah.

Peneliti sudah menemukan 3 responden yang mana mereka pernah melakukan perilaku *self injury* dan pada wawancara yang dilakukan saat penelitian awal diketahui perilaku *self injury* pada individu dimulai saat mereka berada pada fase remaja, lalu saat memasuki usia dewasa awal mereka sudah mampu berpikir dan mengambil keputusan untuk melakukan sesuatu yang lebih baik dan tidak merugikan diri mereka sendiri. Rata-rata dari mereka memiliki niat atau upaya untuk mengatasi kecenderungan tersebut dan mulai mampu mengatasi emosinya dengan baik pada saat memasuki fase dewasa awal atau saat menginjak usia 20-23 tahun, hal tersebut mampu terjadi apabila dewasa awal sudah memiliki kematangan emosi yang baik. Menurut Chamberlain (Nashukah & Darmawanti, 2013) mendefinisikan seseorang yang

memiliki kematangan emosi yang baik adalah individu yang mampu mengontrol emosinya dengan baik.

Menurut Hurlock (1980), Individu yang matang emosinya tidak lagi meledakkan emosinya di hadapan orang lain melainkan menunggu situasi yang tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima. kematangan emosi pada dewasa awal dan masalah *self injury*. Kematangan emosi pada dewasa awal memegang peran penting dalam menentukan bagaimana individu memahami dan mengatasi emosi mereka sendiri, dan masalah *self injury* seringkali merupakan indikator dari masalah emosi dan mental yang tidak teratasi dengan baik. Oleh karena itu, peneliti menentukan penelitian yang berjudul '**Kematangan Emosi pada Dewasa Awal dalam Upaya Mengatasi Kecenderungan *Self Injury***' menarik dan penting untuk diteliti.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah di uraikan di atas maka dalam penelitian ini ditemukan beberapa identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Perilaku *self injury* mulai terjadi pada saat usia remaja
2. Dewasa awal pelaku *self injury* merasa tidak berharga karena dikucilkan dari lingkungan sosial.
3. Dewasa awal pelaku *self injury* memiliki konflik di dalam keluarganya, seperti perceraian pada orang tuanya.

4. Dewasa awal melakukan *self injury* dengan cara menyilet tangan dan kaki dengan cutter, memukul dan membenturkan kepala pada dinding, menjambak rambut.
5. Dewasa awal pelaku *self injury* tidak mampu menyelesaikan masalah dan mengelola emosi dengan baik.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka dalam penelitian ini penulis membatasi penelitian untuk menghindari melebarnya dari pokok permasalahan yang ada serta penelitian menjadi lebih terarah dalam mencapai tujuan. Penulis memilih untuk membahas mengenai permasalahan tentang kematangan emosi dewasa awal dalam upaya mengatasi kecenderungan *self injury* dan faktor yang mempengaruhi kematangan emosi pada dewasa awal. Karena dewasa awal yang belum memiliki kematangan emosi yang baik akan terus menerus kecenderungan untuk melakukan *self injury*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka dapat dirumuskan rumusan masalah yaitu Bagaimana kematangan emosi pada dewasa awal dalam upaya mengatasi kecenderungan *self injury* dan apa faktor yang mempengaruhi kematangan emosi pada dewasa awal dalam upaya mengatasi kecenderungan *self injury*?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan Rumusan Masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kematangan emosi pada dewasa awal dalam upaya

mengatasi kecenderungan *self Injury* dan faktor yang mempengaruhi kematangan emosi pada dewasa awal dalam upaya mengatasi kecenderungan *self injury*.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Pada penelitian ini diharapkan menghasilkan hasil yang berguna untuk menambah wawasan, teori serta pengetahuan untuk dunia sosial terutama pada bidang Bimbingan dan Konseling. Penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumber ilmiah dan bahan pembelajaran untuk para mahasiswa bimbingan dan konseling juga untuk para konselor mengenai kematangan emosi untuk mengatasi *self injury*.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini akan bermanfaat sebagai berikut :

a. Bagi Pelaku *Self Injury*

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kematangan emosional yang baik pada individu, untuk bisa mengatasi kecenderungan *self injury*. Diharapkan mampu menguasai diri sendiri, berpikir positif, dan memiliki kesadaran diri dalam kehidupan sehari-hari serta mampu untuk mengontrol emosinya.

b. Bagi Peneliti

Pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan lebih serta memperluas wawasan untuk dimiliki peneliti mengenai kematangan emosi untuk mengatasi kecenderungan *self injury*.

c. Bagi Konselor

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk menambah wawasan, teori dan pengetahuan bagi dunia sosial khususnya untuk para konselor.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kematangan Emosi

1. Pengertian Kematangan Emosi

Kematangan emosi adalah suatu keadaan individu untuk dapat mampu menjalani kehidupan secara damai dalam situasi yang tidak dapat diubah, tetapi dengan keberanian individu mampu mengubah hal-hal yang sebaiknya diubah, serta adanya kebijaksanaan untuk dapat bisa menghargai perbedaan (Lusia, 2012). Kaplan & Baron (1986) menguraikan karakteristik orang yang matang secara emosional adalah individu yang mampu mentolerir keterlambatan dalam pemenuhan kebutuhan, merasa percaya diri dalam perencanaan jangka panjang, serta mampu menunda atau mengubah harapannya sesuai tuntutan situasi. Seorang anak yang matang secara emosional mampu melakukan penyesuaian yang efektif terhadap dirinya sendiri, keluarganya, teman sekolah, masyarakat, dan budayanya. Tetapi kedewasaan berarti tidak hanya memiliki sikap dan kemampuan untuk berfungsi seperti itu, tetapi juga mampu menikmatinya secara penuh (Mahmoudi, 2012).

Anak laki-laki dan perempuan dikatakan telah mencapai kedewasaan emosional pada akhir pubertas ketika mereka tidak "meledakkan" emosi mereka di depan orang lain, tetapi menunggu waktu dan tempat yang lebih tepat untuk mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang lebih jelas. Hurlock (1980) individu yang memiliki kematangan emosi yaitu individu

yang mampu menilai situasi dengan kritis terlebih dahulu sebelum bertindak, tidak lagi bereaksi tanpa berpikir sebelumnya seperti anak-anak atau orang yang tidak matang emosinya, memiliki kontrol diri yang baik, mampu mengekspresikan emosinya dengan tepat atau sesuai dengan keadaan yang dihadapinya sehingga lebih mampu beradaptasi karena dapat menerima beragam orang dan situasi serta memberikan reaksi yang tepat sesuai dengan tuntutan yang dihadapinya (Febbiyani & Adelya, 2017).

Menurut Hurlock (1980) menyatakan kematangan emosi adalah proses di mana individu mulai mengenali dan mengontrol emosi mereka sendiri, serta memahami dan memproses emosi orang lain. Kematangan emosi merupakan bagian penting dari proses perkembangan sosial-emosional yang mencakup perkembangan kognitif, sosial, dan emosi. Kematangan emosi juga dapat terjadi secara bertahap dan tergantung pada faktor-faktor seperti usia, pengalaman, dan lingkungan. Pada tahap awal, anak-anak mungkin belum mampu mengenali dan mengontrol emosi mereka sendiri, dan mungkin menunjukkan emosi secara tidak terkontrol. Namun, seiring dengan bertambahnya usia dan pengalaman, anak-anak mulai belajar mengontrol emosi mereka dan mengembangkan kemampuan untuk memahami dan memproses emosi orang lain.

Hurlock (1980) juga mengungkapkan bahwa kematangan emosi sebagai suatu keadaan dimana individu tidak lagi meledakkan emosinya dihadapan orang lain melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat

diterima. Kematangan emosi juga dapat membantu individu mengembangkan strategi *coping* yang efektif untuk mengatasi emosi yang tidak sehat dan mengurangi risiko *compulsive behavior* seperti *self injury* (Febbiyani & Adelya, 2017).

Morgan dalam *introduction to psycology* mengatakan kematangan emosi merupakan suatu keadaan emosi individu yang mana ditandai dengan apabila individu mendapatkan stimulus emosi, individu tidak menunjukkan gangguan emosi. Gangguan emosi yang biasa terjadi dapat berupa rasa kebingungan, berkurangnya rasa percaya diri dan terganggunya rasa kesadaran sehingga membuat individu tidak mampu untuk berpikir secara efektif dan rasional (Cookson & Stirk, 2019)

Individu dengan tingkat kematangan emosional tinggi mampu meredam dorongan agresi dan mengendalikan emosinya, pandai membaca perasaan orang lain, serta dapat memelihara hubungan baik dengan lingkungannya, sehingga apabila individu memiliki kematangan emosi yang baik, maka individu tersebut mampu mengendalikan perilaku agresinya. Menurut Chaplin (Lusia, 2012) kematangan emosi adalah suatu keadaan atau kondisi telah mencapai kedewasaan dari suatu perkembangan emosional oleh karena itu individu tidak lagi menampilkan emosional yang dirasa tidak pantas untuk usia anak-anak. Individu dengan kematangan emosi ditandai dengan mampunya individu itu sendiri untuk mengendalikan emosi sesuai dengan perkembangan emosi yang dimilikinya.

Berdasarkan berbagai pendapat yang telah dikemukakan diatas maka dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi adalah suatu kondisi yang ditandai dengan munculnya perkembangan emosi dan menimbulkan perilaku yang tepat sesuai dengan taraf usia dewasa dan tidak lagi bertingkah laku seperti anak-anak. setiap individu menginginkan adanya perubahan dalam dirinya. Salah satunya adalah perubahan dalam hal emosi. Emosi yang matang dapat menjadikan individu tersebut lebih dapat menempatkan dirinya sesuai dengan keadaan. Maka, semakin bertambah usia yang dimiliki individu diharapkan individu dapat mengukur segala sesuatu dengan obyektif, sudah dapat membedakan antara perasaan dan kenyataan, juga mampu bertindak atas dasar fakta yang ada.

2. Aspek-aspek Kematangan Emosi

Kematangan emosi merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengendalikan dan mengelola emosi mereka dengan cara yang efektif dan sesuai. Ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan dalam menilai kematangan emosi seseorang. Fadil (Wardani, 2011) mengatakan bahwa aspek kematangan emosi meliputi:

- a. Realitas, bertindak sesuai dengan kondisi, mengenali dan menafsirkan masalah tidak hanya sepihak.
- b. Mengetahui apa yang harus didahulukan, mampu menimbang beberapa hal dalam hidup dengan benar. Ketahui apa yang paling penting. Jangan memprioritaskan masalah kecil dan jangan menunda masalah besar.

- c. Mengetahui tujuan jangka panjang yang terwujud dalam kemampuan mengelola keinginan atau kebutuhan dalam kaitannya dengan kepentingan yang lebih penting di masa depan. yaitu Bertanggung jawab dan penuh komitmen secara teratur, lakukan tugas dengan optimisme dan hidup dengan aturan tertentu.
- d. Menerima kegagalan, dewasa untuk menghadapi kegagalan dan dewasa untuk menghadapi semua peluang yang tidak pasti untuk mencapai kemakmuran dan memiliki semua peluang untuk mencapai tujuan.
- e. Hubungan emosional. Seseorang tidak hanya berpikir tentang dirinya sendiri, tetapi mulai memperhatikan orang lain. Pencarian jati diri dan komunitas sosial yang serius.
- f. Memiliki reaksi yang bertahap. Dapat mengendalikan saat mencapai kondisi kejiwaan yang memuncak. (Cookson & Stirk, 2019)

Menurut Walgito (Hafifah & Anggraeni, 2022) kematangan emosi memiliki beberapa aspek, yaitu :

- a. Mampu untuk menerima keadaan diri sendiri maupun keadaan orang lain dengan apa adanya sesuai dengan keadaan obyektif karena individu yang matang emosinya ditandai dengan mampu berpikir secara baik dan obyektif.
- b. Tidak bersifat impulsif yaitu dengan merespon stimulus dengan cara berpikir baik, dapat mengatur pikirannya untuk memberikan tanggapan terhadap stimulus yang ada.
- c. Memiliki kontrol emosi dan ekspresi emosi secara baik.

- d. Dapat berpikir obyektif sehingga orang yang telah matang emosinya akan bersifat sabar, penuh perhatian dan pada umumnya cukup mempunyai toleransi yang baik.
- e. Mempunyai tanggung jawab yang baik, dapat berdiri sendiri, tidak mudah mengalami frustrasi dan akan menghadapi masalah dengan penuh pengertian.

Menurut Hurlock (Rizki, 2016), individu dikatakan matang emosinya jika :

- a. Kontrol diri. Individu yang matang emosinya ditandai dengan mampu melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial. Individu yang emosinya matang mampu mengontrol ekspresi emosi yang tidak dapat diterima secara sosial atau membebaskan diri dari energi fisik dan mental yang tertahan dengan cara yang dapat diterima secara sosial.
- b. Pemahaman diri. Individu yang emosinya matang memberikan reaksi emosional yang stabil, tidak berubah-ubah dari satu emosi ke suasana hati yang lain seperti dalam periode sebelumnya. Individu dikatakan memahami diri apabila mampu mengenali emosi yang ada pada dirinya.
- c. Berpikir Kritis. Individu yang matang berusaha menilai situasi secara kritis sebelum meresponnya dan tidak lagi bereaksi tanpa berpikir sebelumnya seperti seperti anak – anak atau orang yang tidak matang. Ketika ada rangsangan atau stimulus yang menyebabkan emosi maka individu yang matang emosinya dapat berpikir dahulu sebelum

memberikan tanggapan., kemudian memutuskan bagaimana cara bereaksi terhadap situasi tersebut.

Dari penjelasan di atas yang di paparkan oleh beberapa ahli, dapat disimpulkan beberapa aspek-aspek kematangan emosi. Aspek yang akan digunakan sebagai penelitian adalah aspek yang dikemukakan oleh Dari penjelasan di atas yang di paparkan oleh beberapa ahli, dapat disimpulkan beberapa aspek-aspek kematangan emosi. Aspek yang akan digunakan sebagai penelitian adalah aspek yang dikemukakan oleh Hurlock (1990) bahwa individu yang matang emosinya yaitu : dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial, individu mampu untuk memahami dan mengakui perasaannya sendiri serta memahami bagaimana perasaan mempengaruhi tindakan dan pikirannya, dapat berpikir kritis agar individu mampu untuk menilai dan situasi dengan cara yang objektif dan rasional dalam membuat keputusan yang lebih baik saat memerlukan pengambilan keputusan emosional. Aspek-aspek ini berkontribusi untuk pengembangan emosi yang stabil dan adaptif dan membantu individu untuk mengatasi tantangan emosional dan membangun hubungan yang positif dan sehat.

3. Karakteristik Kematangan Emosi

Menurut Murray (1997), seseorang dikatakan telah memiliki kematangan emosi bila telah memiliki karakteristik atau ciri-ciri kematangan emosi berikut ini:

- a. Mudah mengalirkan cinta dan kasih sayang. Individu yang matang dalam emosinya dapat ditunjukkan dengan mampu melihatkan rasa kasih sayang

dengan terbuka, individu juga mampu memberikan kepercayaan pada orang lain serta memiliki kepercayaan diri yang baik dan mereka juga tidak memiliki hambatan pada kepribadiannya.

- b. Mampu untuk menghadapi kenyataan. Individu yang matang emosinya melihat situasi dalam hidup seperti apa adanya dan tidak berpikir kebenaran menurut diri mereka sendiri. Mereka selalu bersemangat dalam menghadapi kenyataan hidup dan tidak takut untuk menghadapi situasi yang sulit. Sedangkan, orang yang belum matang emosinya berusaha menghindari kenyataan di dalam hidup dan takut akan kesulitan.
- c. Mampu belajar dari pengalaman hidup. Individu yang matang emosinya merasa mudah untuk belajar dari pengalaman hidup mereka, mereka mampu untuk melihat situasi yang terjadi dalam segi positif dan menerima kenyataan hidup, sedangkan orang yang belum matang emosinya tidak pernah belajar dari kehidupan dan selalu menyesali situasi dalam kehidupannya.
- d. Mampu berpikir positif mengenai diri pribadi. Individu yang matang emosinya memandang positif pengalaman hidup dan menikmati hidup. Ketika mereka menghadapi masalah mengenai diri pribadi, mereka berusaha untuk menerima dan berpikiran positif mengenai masalah kehidupannya.
- e. Penuh harapan. Orang yang matang emosinya berharap dalam hidup dan selalu berharap yang terbaik, mereka melihat positif dalam segala hal dan

tidak pesimis akan kemampuan diri mereka. Hal ini membuat mereka menjadi orang yang percaya diri dan selalu siap untuk menghadapi kehidupan dengan keyakinan diri yang kuat.

- f. Ketertarikan untuk memberi. Individu yang matang emosinya akan mempertimbangkan kebutuhan orang lain dan memberikan dari sumber daya pribadinya meskipun ia sedang mengalami kekecewaan. Sumber daya yang diberikan dapat berbentuk uang, waktu atau usaha untuk meningkatkan kualitas hidup orang-orang yang dicintainya.
- g. Kemampuan untuk belajar dari pengalaman. Kemampuan untuk menghadapi kenyataan dan berpikir positif terhadap pengalaman hidup berasal dari kemampuan untuk belajar dari pengalaman. Orang yang belum matang emosinya tidak mampu menghadapi kenyataan yang terjadi di dalam hidupnya. Tingkat kematangan individu dapat dilihat dari bagaimana menghadapi masalah atau menghindari masalah.
- h. Kemampuan menangani permusuhan secara konstruktif. Individu yang tidak matang emosinya akan mencari seseorang untuk disalahkan atas suatu masalah yang sedang dihadapinya sedangkan individu yang matang emosinya mencari solusi akan masalah tersebut. Orang yang belum matang emosinya menggunakan kemarahannya untuk menyerang sehingga menjadikan perkelahian, sedangkan orang yang matang emosinya menggunakan kemarahannya sebagai sumber energi untuk mencari solusi bagi masalahnya.

- i. Berpikir terbuka. Orang yang matang emosinya tidak mengkhawatirkan hal-hal yang negatif, mereka berpikiran cukup terbuka untuk mendengarkan pendapat orang lain, mereka percaya pada perkataan teman mereka sendiri dari pada perkataan orang lain yang belum jelas kepastiannya.

Menurut Hurlock (1994) kriteria individu yang matang emosinya ialah:

- a. Adanya kontrol emosi dan terarah : Individu yang tidak meledakkan emosinya begitu saja tetapi ia akan mampu mengontrol emosi dan ekspresi emosi yang disetujui secara sosial, dengan kata lain menunjukkan perilaku yang diterima secara sosial.
- b. Stabilitas emosi: remaja yang matang emosinya akan memberikan reaksi emosional yang stabil dan tidak berubah-ubah dari emosi atau suasana hati ke suasana hati yang lain seperti pada periode sebelumnya.
- c. Bersikap kritis terhadap situasi yang ada: Individu yang matang emosinya mampu berusaha menilai situasi secara kritis sebelum mereposnnya, lalu baru memutuskan keputusan apa yang akan dipilihnya.
- d. Kemampuan penggunaan katarsis mental: mereka mempunyai kemampuan untuk menggunakan dan menyalurkan sumber-sumber emosi yang tidak timbul (Junaidi, 2017).

4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kematangan emosi

Menurut Hurlock (Junaidi, 2017) ada beberapa faktor yang menjadi mempengaruhi kematangan emosi pada seseorang :

- a. Gambaran tentang situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi-reaksi emosional.
- b. Membicarakan berbagai masalah pribadi dengan orang lain.
- c. Lingkungan sosial yang dapat menimbulkan perasaan aman dan keterbukaan dalam hubungan sosial.
- d. Belajar menggunakan katarsis emosi untuk menyalurkan perasaan.
- e. Kebiasaan untuk memahami dan menguasai emosi dan nafsu.

Menurut Muhammad Ali & Asrori (2006) terdapat sejumlah faktor yang mempengaruhi kematangan emosi remaja, yaitu:

- a. Perubahan jasmani, dapat dibuktikan dengan adanya pertumbuhan yang pesat dari anggota tubuh. Pada taraf permulaan pertumbuhan ini hanya terbatas pada bagian-bagian tertentu saja yang mengakibatkan postur tubuh menjadi tidak seimbang. Dan ketidakseimbangan ini diduga berpengaruh pada perkembangan emosi remaja. Tidak setiap remaja menerima perubahan kondisi tubuh seperti itu, sehingga dapat menyebabkan rangsangan di dalam tubuh remaja dan sering menimbulkan masalah pada perkembangan emosinya,
- b. Perubahan pola interaksi dengan orangtua terhadap anak termasuk sangat bervariasi. Ada yang pola asuhnya menurut apa yang dianggap terbaik oleh dirinya sendiri saja (orangtua) sehingga ada yang bersifat otoriter,

memanjakan anak, acuh tak acuh, tetapi ada juga yang dengan penuh cinta kasih. Perbedaan pola asuh orangtua seperti ini dapat berpengaruh terhadap perbedaan perkembangan emosi remaja,

- c. Perubahan interaksi dengan teman sebaya remaja sering membangun interaksi sesama dengan teman sebayanya secara khas, dengan cara berkumpul untuk melakukan aktivitas bersama dengan membentuk geng,
- d. Perubahan pandangan luar Faktor penting yang dapat mempengaruhi perkembangan emosi remaja selain perubahan-perubahan yang terjadi dalam diri remaja itu sendiri adalah pandangan dari dunia luar dirinya

Menurut Young (Risma, 2021) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi individu, antara lain :

- a. Faktor Lingkungan, yang termasuk dalam faktor lingkungan hidup yaitu keluarga dan masyarakat di lingkungan sekitar. Kondisi keluarga yang kurang baik karena tidak harmonis, berseteru antara anggota keluarga atau tidak adanya rasa nyaman dan hangat di dalam keluarga hal tersebut yang menjadi penyebab munculnya persepsi negatif dalam diri individu. Selain kondisi keluarga, kondisi lingkungan sosial sekitar yang kurang memberikan hawa positif serta rasa nyaman dan aman juga akan mengganggu kematangan emosi pada individu.
- b. Faktor Individu, yang mana terdapat dari dalam diri individu itu sendiri. Setiap individu tentunya memiliki persepsi masing-masing di dalam dirinya pada saat melihat atau mengartikan suatu hal yang dapat menimbulkan gejala emosi yang muncul pada diri individu tersebut. Hal

ini dapat disebabkan oleh pikiran negatif, pikiran yang tidak realistis atau sesuai kenyataan. Jika individu mampu untuk menghilangkan pikiran-pikiran yang negatif menjadi pikiran yang positif. Maka individu akan mampu untuk mengelola serta mengatasi emosinya sendiri sehingga mampu untuk mempersepsikan suatu hal dengan lebih baik.

- c. Faktor pengalaman, pengalaman yang telah diperoleh individu tentunya akan mempengaruhi kematangan emosi pada individu. Pengalaman yang baik akan membawa pengaruh positif terhadap individu, begitupun sebaliknya pengalaman tidak baik yang selalu terus menerus terulang akan membawa pengaruh negatif terhadap individu dan juga kematangan emosi yang dimilikinya.

Berdasarkan uraian penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi meliputi faktor lingkungan, faktor individu dan faktor pengalaman.

B. Self Injury

1. Pengertian *Self Injury*

Self Injury merupakan suatu perilaku yang dilakukan oleh individu dengan tujuan untuk melampiaskan rasa sakit secara emosional dengan melukai fisik pada dirinya sendiri, hal tersebut dilakukan dengan sengaja akan tetapi tidak dengan untuk upaya bunuh diri. Individu melakukan *self injury* sebagai penyaluran emosi negatif yang dianggap terlalu menyakitkan bila diungkapkan dengan kata-kata. Menurut Grantz (Maidah, 2013) perilaku *self injury* sering dilihat sebagai cara mengelola emosi dimana seseorang tidak tahu bagaimana mengekspresikan perasaan yang terlalu menyakitkan. Jika *self injury* berlangsung terus-menerus maka akan berubah menjadi percobaan untuk bunuh diri. *Self Injury* adalah penghancuran tubuh yang disengaja, kerusakan jaringan tubuh yang ditimbulkan oleh diri sendiri yang mengakibatkan kerusakan langsung, tanpa niat bunuh diri dengan memotong, menggaruk diri sendiri (Swannell et al., 2014). Meskipun kemajuan yang mengesankan telah dibuat dalam studi tentang *self injury* selama beberapa puluhan tahun ini, akan tetapi populasi *self injury* hampir tidak memiliki perubahan (Nock et al., 2007).

Self Injury didefinisikan sebagai merusak jaringan tubuh sendiri yang disengaja tanpa niat untuk bunuh diri, perilaku *self injury* lebih sering dilakukan pada wanita daripada pria. Dan pada rentang usia awal hingga pertengahan. Laporan perilaku *self injury* di kalangan remaja tampaknya

meningkat, dengan tingkat prevalensi saat ini diperkirakan 15%-20% (Shantanam & Mueller, 2018).

Self-injury adalah suatu tindakan yang disengaja untuk merusak atau menyakiti diri sendiri secara fisik. *Self-injury* dapat menjadi tanda dari masalah emosional yang lebih besar, seperti depresi, kecemasan, atau trauma masa lalu. Keadaan emosi yang tidak dapat di kendalikan membuat remaja melakukan perilaku negatif yang dapat merugikan atau merusak dirinya sendiri dan salah satu cara yang dilakukan untuk menyalurkan emosi misalnya dengan menyakiti dirinya sendiri dengan benda tajam seperti silet atau cutter, hal tersebut termasuk strategi coping yang tidak sehat. *Self injury* adalah tindakan yang sengaja dilakukan tanpa disertai niat untuk bunuh diri melainkan seperti merusak atau mencederai tubuh sendiri, seperti menyayat, memar, atau mengigit diri sendiri. Tindakan *self-injury* biasanya dilakukan dengan cara menggores, menggigit, atau memukul diri sendiri, atau dengan cara lain yang dapat menyebabkan cedera. Orang yang melakukan *self-injury* biasanya tidak ingin bunuh diri, tetapi mereka menggunakan tindakan *self-injury* sebagai cara untuk mengelola emosi atau untuk mengendalikan atau mengalihkan perhatian dari masalah yang dihadapi.

Menurut WHO (2018) perilaku *self-injury* atau melukai diri sendiri dan bunuh diri adalah penyebab kematian kedua di dunia pada rentang usia 18 hingga 29 tahun. Di Indonesia sendiri, menurut data yang dihasilkan dari survei YouGov Omnibus pada Juni tahun 2019 menunjukkan lebih sepertiga

setara dengan 36,9% orang Indonesia pernah melukai diri mereka dengan sengaja. Dari persentase tersebut, prevalensi tertinggi ditemukan pada rentang usia 18 sampai 24 tahun dari demografi tersebut ditemukan sebanyak 45% responden pernah melakukan self-harm, yang hal tersebut memiliki arti 5 dari anak muda terdapat 2 anak yang pernah melakukan *self-harm*, sementara itu terdapat 7% dari responden pernah melakukan *self-harm* dengan tingkat rutin (Widyawati & Kurniawan, 2021).

Pandangan psikologis terhadap orang yang melukai diri menyebutkan bahwa perilaku ini dimulai pada awal masa remaja berhenti setelah masa remaja (Adler & Adler, 2022). Prevalensi individu yang melakukan *self injury* sampai sekarang masih belum jelas dan sedikit yang memberikan sebuah ketertarikan atau perhatian terhadap kasus ini padahal resiko dari *self injury* sudah menjadi permasalahan yang serius. Pada negara Indonesia pun sangat sulit untuk bisa menemukan data yang menunjukkan jumlah sebenarnya pada pelaku *self injury* dikarenakan merupakan fenomena gunung es. Hal tersebut yang pada akhirnya mengakibatkan sulitnya mendeteksi individu yang merupakan pelaku melukai diri sendiri, kecuali mereka dirawat karena kondisi kejiwaan lainnya, seperti depresi atau kecemasan. Selain itu, *self injury* bersifat pribadi, sehingga banyak kasus yang tidak terdeteksi oleh tenaga kesehatan di Indonesia, kecuali pelaku *self injury* tersebut berinisiatif untuk mengunjungi layanan kesehatan secara mandiri (Zakaria & Theresa, 2020).

2. Jenis-jenis *Self Injury*

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Caperton, 2004), *Self injury* terbagi menjadi beberapa jenis diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. *Major self-mutilation*, didefinisikan sebagai tindak yang dilakukan secara signifikan yang menyebabkan kerusakan permanen pada organ utama yang tidak dapat diperbaiki seperti semula pada organ-organ besar tubuh (Strong, 1998). Misalnya, memotong tungkai atau mencungkil mata. *Self injury* jenis ini biasanya dilakukan oleh seseorang yang menderita psikosis.
- b. *Stereotypic Self Injury*, merupakan jenis *self injury* yang lebih ringan dan tidak parah namun cenderung berulang (Strong, 1998). Biasanya individu yang melakukannya dalam jenis *self injury* ini sering menderita gangguan saraf seperti *Autisme*.
- c. Merupakan tipe *self-injury* yang paling sering dilakukan (Strong, 1998). *Moderate/superficial self mutilation* sendiri juga memiliki tiga tipe yaitu *episodik*, *repetitif*, dan *kompulsif*. Tipe *kompulsif* secara mendasar memiliki kesamaan dengan gangguan psikologis seperti gangguan *obsesif-kompulsif*. Tipe ini biasanya lebih kurang disadari oleh pelakunya dan biasanya bukan dilakukan untuk mencapai pelepasan namun lebih sebagai *kompulsi*.

3. Karakteristik Pelaku *Self Injury*

Menurut Eliana (Walsh, 2007) pelaku *self injury* memiliki beberapa karakteristik, yaitu berdasarkan sebagai berikut :

a. Kepribadian pelaku :

- 1) Kesulitan mengatur impuls diberbagai area, yang terlihat dalam masalah gangguan makan atau adiksi terhadap zat adiptif.
- 2) Para pelaku *self injury* cenderung memiliki *self esteem* yang rendah, kebutuhan atau dorongan yang kuat untuk mendapatkan cinta dan penerimaan orang lain.
- 3) Memiliki pola pemikiran yang kaku,cara berpikir yang harus mencapai suatu tujuan atau tidak sama sekali.

b. Lingkungan keluarga pelaku :

- 1) Masa kecil penuh trauma atau kurangnya sosok peran salah satu atau kedua orang tua, menimbulkan kesulitan-kesulitan menginternalisasikan perhatian positif.
- 2) Ketidak mampuan atau ketidak mauan untuk mengurus diri sendiri dengan baik.

c. Lingkungan sosial pelaku :

- 1) Kurangnya kemampuan untuk membentuk dan menjaga hubungan dengan stabil.
- 2) Takut akan perubahan, baik perubahan dalam kegiatan sehari-hari maupun pengalaman baru dalam bentuk apapun (orang-orang, tempat peristiwa kejadian), dapat juga berupa perubahan perilaku mereka, atau perubahan yang mungkin diperlukan untuk pulih.

Walsh (2007) mengatakan bahwasanya ada beberapa situasi yang umum ditemui dalam lingkungan keluarga para pelaku *self injury*, diantaranya :

- 1) Memiliki kehilangan yang traumatis, sakit keras, atau ketidakstabilan dalam kehidupan keluarga.
- 2) Adanya ketidakpedulian dan penganiayaan atau tindak kekerasan, baik secara verbal, fisik, maupun seksual.
- 3) Lingkungan keluarga dengan keyakinan agama yang kaku, nilai-nilai yang dogmatis, yang diterapkan dalam cara munafik dan tidak konsisten.
- 4) Peran yang berbanding terbalik dalam keluarga.

4. Bentuk-bentuk *Self Injury*

Menurut Whitlock (dalam Rukmana, 2021) perilaku *self injury* dapat terjadi dalam berbagai bentuk, diantaranya:

- a. Menggores, menggaruk dan mencubit yang dapat menimbulkan tanda pada kulit sehingga menyebabkan kulit berdarah.
- b. Membanting atau memukulkan objek ke diri sendiri sehingga menimbulkan bekas memar atau berdarah.
- c. Mencabik-cabik kulit.
- d. Mengukir kata-kata atau bentuk tertentu di permukaan kulit.
- e. Menyuluti atau membakar kulit dengan menggunakan api, rokok ataupun air panas.
- f. Menarik rambut secara paksa dengan jumlah yang cukup banyak.

Menurut Kanan & Finger (Rukmana, 2021), ada beberapa bentuk-bentuk *self injury* yang bisa dilakukan, diantaranya:

- a. Menggoreskan bagian tubuh tertentu.
- b. Membakar bagian tubuh tertentu dengan menggunakan rokok.
- c. Memukul dirinya sendiri, memukul tembok atau benda keras lainnya.
- d. Membuat tubuh menjadi luka memar atau patah tulang.
- e. Membenturkan kepala dan menarik rambut.
- f. Menghantamkan tubuh pada suatu objek tertentu dan mencubit dirinya sendiri hingga menimbulkan luka.

5. Faktor-faktor Penyebab *Self Injury*

Terdapat banyak faktor penyebab seseorang memutuskan untuk melakukan *self injury*. Dalam penelitian yang berjudul *physiological arousal, distress tolerance, and social problem-solving among adolescent selfinjuries*, Nock (Estefan & Wijaya, 2004) mengemukakan 4 (empat) alasan seseorang dapat melakukan *self injury*. yaitu:

- a. Meredakan ketegangan atau menghentikan perasaan buruk;
- b. Merasakan sesuatu, bahkan rasa sakit;
- c. Untuk berkomunikasi dengan orang lain dan menunjukkan bahwa mereka menderita;
- d. Membuat orang lain berhenti mengganggu mereka.

Penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa individu yang terlibat dalam *self injury* memiliki reaksi organ tubuh yang kuat, daya tahan yang cukup rendah dalam mengatasi *stress*, serta kemampuan dalam pemecahan

masalah yang lemah dibandingkan dengan individu yang tidak terlibat dalam *self-injury*.

C. Dewasa Awal

1. Pengertian Dewasa Awal

Ada beberapa teori perkembangan yang menjelaskan tahap dewasa awal. Beberapa teori yang sering dikenal adalah teori Erik Erikson tentang tahap perkembangan psikososial dan teori Jean Piaget tentang tahap perkembangan kognitif. Erick Erikson menyatakan bahwa individu pada tahap dewasa awal mengalami tahap "*identity versus role confusion*". Pada tahap ini, individu mulai membentuk identitas diri yang lebih stabil dan mulai memahami siapa diri mereka sebenarnya. Namun, mereka juga masih memiliki kebingungan tentang apa yang ingin mereka lakukan dalam hidup dan bagaimana mereka ingin dilihat oleh orang lain (Krismawati, 2018).

Teori Jean Piaget juga menyatakan bahwa pada tahap dewasa awal, individu memasuki tahap perkembangan formal operasi. Pada tahap ini, individu mulai mampu berpikir secara logis dan sistematis tentang masalah-masalah abstrak dan mulai memahami konsep-konsep yang lebih kompleks (Whildan, 2021). Mereka juga mulai mampu membuat keputusan yang lebih rasional dan memahami konsekuensi dari keputusan tersebut. Kedua teori ini menunjukkan bahwa dewasa awal adalah tahap perkembangan yang penting dalam pembentukan identitas diri dan pemahaman tentang dunia di sekitar individu. Individu yang mengalami dewasa awal perlu mendapat

bimbingan dan dukungan yang tepat untuk membantu mereka mengatasi tantangan yang dihadapi pada tahap ini.

Santrock (2010) usia dewasa awal adalah pada usia 18-40 tahun, pada usia ini individu telah mencapai kematangan secara emosional. Usia dewasa awal merupakan usia yang memiliki kestabilan dalam konsep dirinya dibandingkan ketika individu tersebut remaja. Dalam perkembangan yang dimiliki usia dewasa seseorang individu dalam memulai perkembangannya dimulai dari masa dewasa awal sampai dengan masa dewasa setelah itu mulai mengalami perubahan-perubahan pada dirinya baik yang ditujukan kepada diri sendiri maupun yang diarahkan pada penyesuaian dalam lingkungannya. Masa dewasa ialah masa awal dan masa sulit seseorang individu dalam menyesuaikan dirinya terhadap kehidupan baru dan harapan sosial barunya. Pada masa ini, seorang individu dituntut untuk melepaskan ketergantungan kepada orang tua dan berusaha untuk mandiri sebagai seorang manusia dewasa (Maulidya et al., 2018).

Menurut Hurlock (1980) setiap kebudayaan membuat perbedaan usia kapan seseorang mencapai status dewasa secara resmi, pada sebagian besar kebudayaan kuno, status ini tercapai apabila pertumbuhan pubertas sudah selesai atau hampir selesai dan apabila organ kelamin anak telah berkembang dan mampu memproduksi. Masa dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun sampai umur 40 tahun. Dewasa awal atau biasa disebut adult berasal dari kata bentuk lampau yakni *adultus* yang memiliki arti telah tumbuh menjadi kekuatan dan ukuran yang sempurna, atau telah menjadi

dewasa. Dewasa awal adalah individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan individu dewasa lainnya. Pada usia dewasa awal individu telah memiliki emosi dan konsep diri yang stabil. Dalam hal ini masih banyak dewasa awal yang belum mencapai kematangan emosi sehingga dapat mengakibatkan kegagalan dalam meregulasi emosinya. Mengenai teori tentang hidup, Erikson (1963) setelah masa remaja yaitu masa penemuan identitas seseorang sekaligus memasuki masa dewasa awal yang ditandai dengan penemuan intimitas atau isolasi, maka seseorang tinggal mengalami dua fase lagi yang meliputi sebagian besar masa hidup seseorang. Dalam fase ketujuh atau masa dewasa pertengahan seseorang dapat berkembang ke arah generativitas atau stagnasi, sedangkan dalam fase kedelapan atau fase terakhir seseorang dapat berkembang ke arah integritas ego atau putus asa (Maulidya et al., 2018). Menurut Hurlock (1980) masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru, maka dari itu orang dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa yang lain. Menurut Santrock (1999), orang dewasa muda termasuk masa transisi, baik secara fisik, transisi secara intelektual serta transisi peran sosial. Perkembangan sosial masa dewasa awal adalah puncak dari perkembangan sosial masa dewasa. Masa dewasa awal adalah masa beralihnya pandangan egosentris menjadi sikap yang empati (Natari, 2015). Sebagian dewasa awal dinilai

mampu mengatasi atau menghadapi masa transisinya. Namun, beberapa dewasa awal juga ada yang tidak mampu mengatasinya. Sehingga mengalami penurunan pada kondisi psikis, fisiologis, dan sosialnya. Beberapa permasalahan yang muncul pada dewasa awal biasanya berhubungan dengan karakteristik yang dimiliki dewasa awal.

2. Aspek-aspek Perkembangan Dewasa Awal

Beberapa tugas perkembangan pada masa dewasa awal yang mesti dikuasai mencakup beberapa aspek, yaitu :

- a. Aspek landasan hidup religius
- b. Landasan perilaku etis
- c. Kematangan emosional
- d. Kematangan intelektual
- e. Kesadaran tanggung jawab
- f. Peran sosial sebagai pria atau wanita
- g. Penerimaan diri dan pengembangannya
- h. Kemandirian perilaku ekonomi
- i. Wawasan dan persiapan karier
- j. Kematangan hubungan dengan teman sebaya
- k. Dan persiapan diri untuk pernikahan dan hidup berkeluarga (safitri, 2018).

3. Ciri-ciri Dewasa Awal

Dewasa awal merupakan masa transisi dari masa remaja sehingga ciri-ciri perkembangan masa dewasa awal tidak begitu berbeda dari masa remaja. Ciri-ciri masa dewasa menurut Hurlock (1996) ‘ yaitu:

- a. Masa dewasa awal merupakan suatu usia reproduktif, masa ini ditandai dengan membentuk rumah tangga. Pada masa ini khususnya wanita, sebelum usia 30 tahun, merupakan masa reproduktif, dimana seseorang wanita siap menerima tanggung jawab sebagai seorang ibu. Pada masa ini, alat-alat reproduksi manusia telah mencapai kematangannya dan sudah siap untuk melakukan reproduksi.
- b. Masa dewasa awal sebagai masa bermasalah, setiap masa dalam kehidupan manusia, pasti mengalami perubahan, sehingga seseorang harus banyak melakukan kegiatan penyesuaian diri dengan kehidupan perkawinan, peran sebagai orang tua dan sebagai warga negara yang sudah dianggap dewasa secara hukum.
- c. Masa dewasa awal merupakan masa yang penuh dengan masa ketegangan emosional, ketegangan emosional seringkali ditempatkan dalam ketakutan-ketakutan atau kekhawatiran-kekhawatiran. Ketakutan atau kekhawatiran yang timbul ini pada umumnya bergantung pada tercapainya penyesuaian terhadap persoalan yang dihadapi pada suatu saat tertentu atau sejauh mana sukses atau kegagalan yang dialami dalam penyelesaian persoalan.

d. Masa dewasa awal sebagai masa ketergantungan dan perubahan nilai, ketergantungan disini mungkin ketergantungan kepada orang tua, lembaga pendidikan yang memberikan beasiswa atau pada pemerintahan karena mereka memperoleh pinjaman untuk membiayai pendidikan mereka, sedangkan masa perubahan nilai masa dewasa awal terjadi karena beberapa alasan seperti ingin diterima pada kelompok orang dewasa, kelompok orang dewasa, kelompok-kelompok sosial dan ekonomi orang dewasa' (Putri, 2018).

Sedangkan menurut Anderson (Putri, 2018) ada beberapa ciri-ciri orang dewasa awal adalah:

- a. Berorientasi pada tugas, bukan pada diri atau ego, minat orang matang berorientasi pada tugas-tugas yang dikerjakannya, dan tidak condong pada perasaan-perasaan diri sendiri atau untuk kepentingan pribadi.
- b. Tujuan-tujuan yang jelas dan kebiasaan-kebiasaan yang efisien, seseorang yang matang melihat tujuan-tujuan yang ingin dicapainya secara jelas dan tujuan-tujuan itu dapat didefinisikannya secara cermat dan tahu mana yang pantas dan yang tidak serta bekerja secara terbimbing menuju arahnya.
- c. Mengendalikan perasaan pribadi, seseorang yang matang dapat menyetir perasaan-perasaan sendiri yang tidak dikuasai oleh perasaan-perasaannya dalam mengerjakan sesuatu atau berhadapan dengan orang lain. Dia tidak mementingkan dirinya sendiri, tetapi mempertimbangkan pula perasaan-perasaan orang lain.

- d. Keobjektifitas, orang matang memiliki sikap objektif yaitu berusaha mencapai keputusan dalam keadaan yang bersesuaian dengan kenyataan.
- e. Menerima kritik dan saran, orang matang memimiliki kemauan yang realistis, paham bahwa dirinya tidak selalu benar, sehingga terbuka terhadap kritik-kritik dan saran-saran orang lian demi peningkatan dirinya.
- f. Pertanggungjawaban terhadap usaha-usaha pribadi, orang yang matang mau memberi kesempatan pada orang lian membantu usaha-usahanya untuk mencapai tujuan.
- g. Penyesuaian yang realistis terhadap situasi-situasi baru' (Putri, 2018)

4. Karakteristik Dewasa Awal

Beberapa karakteristik dewasa awal yang dikenal dari teori-teori yang telah dikemukakan oleh para tokoh tersebut, diantaranya adalah:

- a. Menurut teori Erikson, individu pada dewasa awal mulai mempertanyakan dan mencari jawaban tentang siapa diri mereka, bagaimana peran mereka dalam masyarakat, dan apa tujuan hidup mereka (Krismawati, 2018).
- b. Menurut teori Piaget, individu pada dewasa awal mulai mampu berpikir secara abstrak dan logis, dan memiliki kemampuan untuk memahami konsep yang lebih kompleks (Mu'min, 2013).
- c. Menurut teori Havighurst, individu pada dewasa awal mulai memikul tanggung jawab yang lebih besar, termasuk tanggung jawab finansial dan

profesional, serta mulai membangun hubungan yang lebih serius dengan orang lain.

- d. Menurut teori Levinson, individu pada dewasa awal mulai memasuki masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa, dan mulai membangun identitas diri yang lebih stabil.

Karakteristik lain yang dapat muncul pada dewasa awal adalah:

- a. Memiliki kemampuan untuk memahami dan mengelola emosi yang lebih baik.
- b. Mulai mencari kemandirian dan independensi dari orang tua dan keluarga.
- c. Membangun hubungan yang lebih serius dan intim dengan orang lain.
- d. Mulai memikul tanggung jawab yang lebih besar, baik dalam kehidupan pribadi maupun profesional.
- e. Mulai membentuk kepribadian yang lebih terdefinisi dan stabil.

5. Permasalahan Dewasa Awal

Dewasa awal dapat menghadapi berbagai permasalahan yang terkait dengan perkembangan fisik, emosional, dan sosial. Berikut ini adalah beberapa permasalahan yang mungkin dihadapi oleh orang dewasa awal :

- a. Konflik identitas: Menurut teori Erikson, individu pada dewasa awal dapat mengalami konflik tentang siapa diri mereka dan bagaimana peran mereka dalam masyarakat. Ini dapat menyebabkan kebingungan dan kekacauan dalam mengambil keputusan dan membuat pilihan hidup.

- b. Kemandirian dan independensi: Individu pada dewasa awal dapat mengalami kesulitan dalam mencari kemandirian dan independensi dari orang tua dan keluarga. Ini dapat menyebabkan konflik dan tekanan dalam mengambil keputusan dan membuat pilihan hidup.
- c. Hubungan dengan orang lain: Individu pada dewasa awal dapat mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang lebih serius dan intim dengan orang lain, terutama dalam hubungan romantis. Ini dapat menyebabkan masalah dalam kehidupan sosial dan interpersonal.
- d. Tanggung jawab: Individu pada dewasa awal dapat mengalami kesulitan dalam memikul tanggung jawab yang lebih besar, terutama dalam kehidupan pribadi dan profesional. Ini dapat menyebabkan stres dan beban yang berlebihan.
- e. Kepribadian: Individu pada dewasa awal dapat mengalami kesulitan dalam membentuk kepribadian yang lebih terdefinisi dan stabil. Ini dapat disebabkan oleh pengalaman hidup yang tidak positif atau interaksi yang tidak sehat dengan orang lain (Indati, 2019).

D. Penelitian Yang Relevan

1. Jurnal yang berjudul ‘ Studi Tentang Faktor-faktor Penyebab Perilaku *Self Injury* dan Dampak Psikologis pada Remaja ‘ Malumbot S, Cindy M & Melkian Naharia (2020) melakukan penelitian dengan hasil Keluarga merupakan lingkungan utama dalam mendidik dan membentuk kepribadian anak-anaknya dan karakter orang tua berperan penting dalam hal ini. Karakter ayah yang cuek dan ibu yang otoriter mempengaruhi kepribadian

subjek sehingga subjek sulit dalam menyelesaikan masalah dan memiliki masalah dalam bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya. Hal tersebut menjadi salah satu faktor penyebab perilaku *self injury* pada subjek. Adapun perbedaan pada penelitian terdahulu yaitu membahas fokus kepada faktor penyebab dan dampak psikologis remaja yang melakukan *self injury* sedangkan dalam penelitian ini berfokus pada *emotional maturity* dari remaja akhir dalam upaya mengatasi kecenderungan *Self injury*.

2. Jurnal yang berjudul '*Self Injury* pada Mahasiswa (Studi Kasus pada Mahasiswa Pelaku *Self Injury*)'. Maidah (2013) melakukan penelitian yang memiliki hasil, karakter orang tua sangat berperan dalam pembentukan kepribadian anak. Karakter ibu yang otoriter sedangkan ayah yang tidak memperdulikan subjek berpengaruh terhadap kepribadian subjek yaitu kesulitan dalam penyelesaian suatu masalah dan hal tersebut merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya *self injury*. Adapun perbedaan pada penelitian terdahulu yaitu fokus terhadap pengetahuan umum perihal *self injury* sedangkan pada penelitian ini membahas fokus kepada kematangan emosi remaja akhir dalam upaya mengatasi kecenderungan *self injury*.
3. Penelitian yang berjudul '*Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Kecenderungan Perilaku Self Injury* pada Remaja.' Rizqi (2011) melakukan penelitian dengan hasil yaitu adanya pengaruh yang signifikan antara kematangan emosi dengan kecenderungan perilaku *self injury*. Adapun perbedaan pada penelitian terdahulu yaitu membahas perihal pengaruh dari kematangan emosi terhadap terjadinya perilaku *self injury* sedangkan dalam

penelitian ini menjelaskan kematangan emosi remaja dalam upaya mengatasi kecenderungan *self injury*.

4. Penelitian yang berjudul ‘Eksplorasi Pengalaman Non Suicidal Self Injury (NSSI) pada Wanita Awal Dewasa : Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis.’ Elvira & Sakti (2022) melakukan penelitian dengan hasil yaitu Faktor penyebab perilaku self injury antara lain adanya konflik dengan pasangan dan ketidak harmonisan kondisi keluarga. Dukungan serta peran lingkungan yang kurang baik membuat individu merasa semakin tertekan dan memendam perasaannya sedangkan pada penelitian ini membahas perihal kematangan emosi yang dimiliki oleh remaja akhir dalam upaya menghadapi kecendeungan *self injury*.
5. Penelitian yang berjudul ‘Dinamika Koping pada Penyintas Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) ‘ yang disusun oleh Aini & Puspitasari (2022) Penelitian ini memiliki hasil yaitu setiap pelaku self injury memiliki koping dan alasan berhenti melakukan *self injury* yang beragam. Alasan individu berhenti melakukan *self injury*, yaitu mendapatkan social support dan menumbuhkan motivasi diri, serta terselesaikannya sumber masalah pemicu *self injury*. Adapun perbedaan pada penelitian terdahulu yaitu membahas perihal dinamika koping yang dimiliki oleh penyintas *self injury*, sedangkan pada penelitian ini fokus membahas perihal kematangan emosi dewasa awal dalam upaya mengatasi kecenderungan *Self Injury*.
6. Jurnal yang berjudul “Dinamika Perilaku Self-injury pada Remaja Laki-laki” yang disusun oleh Guntur (2021) Penelitian ini memiliki hasil yaitu

membahas faktor yang menjadi penyebab remaja laki-laki di Kota Makassar melakukan *self-injury* bermacam-macam seperti konflik dengan orangtua, putus dengan pacar, dan trauma karena pernah merasakan dirundung (bullying). Peristiwa yang seperti ini bagi pelaku *self-injury* dapat menghasilkan emosi negatif seperti perasaan benci, marah, jengkel, dan rasa kecewa pada diri sendiri. Pelaku *self-injury* tidak mampu untuk menemukan cara yang lebih baik selain melakukan *self-injury*. Adapun perbedaan pada penelitian sebelumnya dengan peneliti adalah variabel dan tujuan. Pada penelitian sebelumnya membahas tentang dinamika perilaku *self injury* pada remaja laki-laki sedangkan pada penelitian ini membahas kematangan emosional yang dimiliki dewasa awal dalam upaya mengatasi kecenderungan self injury. Persamaan terletak pada isu yang di angkat yakni *self-injury*.

7. Penelitian yang berjudul ‘Disregulasi Emosi pada Perempuan Dewasa Awal yang Melakukan Self injury’ yang disusun oleh Rosa et al (2021) Adapun perbedaan pada penelitian terdahulu yaitu membahas tentang Disregulasi pada wanita awal yang melakukan *Self injury*, sedangkan pada penelitian ini membahas tentang kematangan emosi dewasa awal dalam upaya mengatasi kecenderungan *Self injury*. Hasil penelitian menemukan tiga tema: dinamika *self injury*, disregulasi emosi, dan faktor-faktor yang mempengaruhi disregulasi emosi. Ketiga partisipan memilih *self injury* sebagai cara untuk meregulasi emosi. Faktor-faktor yang mempengaruhi

disregulasi emosi yaitu kurang kelekatan dengan keluarga dan trauma akibat pelecehan seksual.

8. Jurnal yang berjudul ‘NSSI (Nonsuicidal Self-Injury) pada Dewasa Muda Di Jakarta: Studi Fenomenologi Interatif’ yang disusun oleh Arinda & Mansoer (2020). Adapun perbedaan pada penelitian terdahulu yaitu membahas tentang NSSI (Nonsuicidal Self-Injury) pada dewasa awal, sedangkan pada penelitian ini membahas tentang kematangan emosi dewasa awal dalam upaya mengatasi kecenderungan Self injury. Hasil Jurnal dari (Arinda & Mansoer, 2020) yaitu partisipan pada studi ini merasa bahwa NSSI dapat memberikan kenyamanan atau perasaan lega dari tekanan emosional hingga saat wawancara berlangsung, partisipan mengaku sulit untuk berhenti karena pada akhirnya mereka akan mengulanginya kembali. Semua partisipan juga mengakui adanya pikiran untuk mengakhiri hidup, meskipun tidak serta merta melakukan upaya bunuh diri.

E. Kerangka Berpikir

Setiap individu pasti akan menghadapi permasalahan yang datang pada kehidupannya, dan idealnya individu dapat merespons dengan baik emosinya. Dewasa awal masih kurang mampu merespon suatu masalah dengan jalan keluar yang tepat sehingga menimbulkan emosional yang negatif dan perilaku negatif. Seringkali saat individu semakin sulit menemukan cara dan jalan keluar untuk menyelesaikan masalah, yang menjadikan mereka mengarah pada tindakan mengkhawatirkan yang dapat merugikan ataupun merusak dengan melakukan *self injury*.

Self injury adalah salah satu gangguan pada dewasa awal saat mereka tidak mampu memenuhi tugas perkembangannya, dan *self injury* merupakan tindakan yang sengaja dilakukan tanpa disertai niat untuk bunuh diri melainkan seperti merusak atau mencederai tubuh sendiri, seperti menyayat, menggores, atau mengigit diri sendiri atau dengan cara lain yang akan menyebabkan luka dan cedera pada fisiknya.

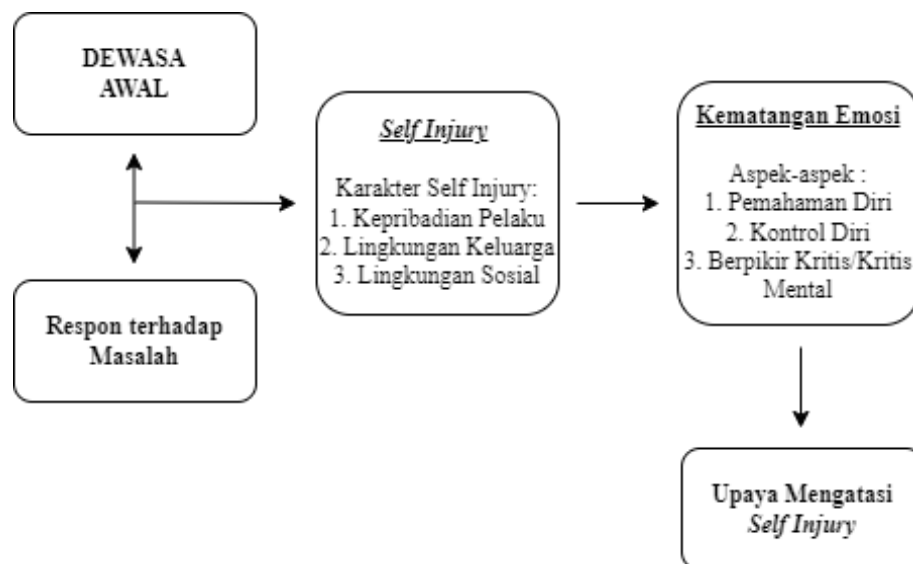
Menurut Eliana (Walsh, 2007) individu yang mengalami *self injury* memiliki beberapa karakteristik, yaitu berdasarkan antara lain : yang pertama, kepribadian pelaku. Ditandai dengan kesulitan mengatur impuls dalam beberapa hal seperti gangguan makan, memiliki *self esteem* yang rendah, mempunyai pola pikir yang kaku seperti semua keinginannya harus tercapai. yang kedua, lingkungan keluarga. Ditandai dengan trauma dimasa lalu serta kurangnya sosok orang tua, kesulitan untuk menangani dan mengurus diri sendiri. yang ketiga, lingkungan sosial. Ditandai dengan kurang memiliki hubungan sosial yang baik, tidak mampu menerima perubahan yang ada baik pada kegiatan sehari-hari ataupun keadaan lingkungan sekitar.

Individu yang belum mencapai kematangan emosi memiliki keadaan emosi yang tidak dapat di kendalikan, hal tersebut membuat individu melakukan perilaku negatif yang dapat merugikan atau merusak dirinya sendiri. Kematangan emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara efektif. Orang yang memiliki kematangan emosi dapat mengenali dan mengakui emosi mereka, mengelola emosi tersebut dengan cara yang tidak merusak.

Self injury juga merupakan salah satu dampak paling utama yang dialami apabila dewasa awal belum mencapai kematangan emosi yaitu individu akan lebih meledak-ledak saat emosi. Namun berlaku sebaliknya, apabila dewasa awal sudah mampu mencapai kematangan emosinya maka dewasa awal yang memiliki kematangan emosi yang baik cenderung lebih mampu mengelola emosi dan mengatasi tekanan yang mereka alami, sehingga dapat membantu mereka menjalani hidup dengan lebih baik.

Kematangan emosi merupakan aspek penting dari kematangan secara keseluruhan, dan dapat membantu seseorang menjadi lebih baik dalam mengelola *stress*, menyelesaikan masalah, dan membangun relasi yang sehat. Menurut Hurlock, ada berbagai aspek dari kematangan emosi yang dimiliki individu yaitu : Memiliki kontrol diri yang bisa diterima secara sosial, individu yang emosinya matang mampu mengontrol ekspresi emosi dengan tidak mengeluarkan emosi yang tidak dapat diterima secara sosial. Pemahaman diri, Individu yang emosinya matang memberikan reaksi emosional yang stabil, tidak berubah-ubah dari satu emosi ke suasana hati yang lain seperti dalam periode sebelumnya. Individu dikatakan memahami diri apabila mampu mengenali emosi yang ada pada dirinya. Berpikir kritis, individu yang matang emosinya ditandai dengan kemampuan kritis mental serta mampu untuk menilai situasi dengan kritis sebelum memutuskan bagaimana bereaksi terhadap situasi tersebut. Kematangan emosi yang dimiliki individu sangat berpengaruh besar dalam upaya dewasa awal mengatasi *self injury*. Maka dari itu, pelaku *self injury* dengan tingkat kematangan emosi yang baik maka dapat

mempengaruhi kemampuan dewasa awal dalam mengatasi kecenderungan *self injury*.



Gambar 1. Kerangka Berpikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Menurut Suyanto (2019), pendekatan fenomenologi berkonsentrasi pada pengalaman pribadi termasuk bagian dari individu, individu yang ada saling memberikan pengalaman satu sama lainnya. Pada dasarnya fenomenologi adalah suatu tradisi pengkajian yang digunakan untuk mengeksplorasi pengalaman manusia. Penelitian ini menggunakan penelitian Kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Penelitian kualitatif menurut Bogdan & Taylor (1990) adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata – kata tertulis atau lisan dari orang – orang dan berperilaku yang dapat diamati yang diarahkan pada latar dan individu secara *holistic* (utuh).

Menurut Sugiyono (2017), penelitian kualitatif merupakan jenis penelitian yang menggunakan teknik-teknik pengumpulan data seperti observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk mengumpulkan data secara intensif dan mendalam tentang fenomena yang diteliti. Berdasarkan hal tersebut penelitian dilakukan dengan metode kualitatif agar diperoleh data secara alamiah atau natural dan komprehensif yang sesuai dengan latar dan data yang diperoleh tidak merupakan hasil rekayasa atau manipulasi.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini bertempat pada tempat tinggal masing-masing responden yaitu berada di Kota Bekasi bagian Utara meliputi Kec. Bekasi Utara, Kec.Tambun Utara, Kec.Babelan. Alasan peneliti melakukan penelitian di kota Bekasi adalah dikarenakan saat melakukan wawancara untuk penelitian awal, peneliti menemukan 6 dari 8 dewasa awal yang memiliki pengalaman *self injury* dan 4 diantaranya sedang dalam upaya mengatasi kecenderungan melakukan *self injury*. Melihat pelaku kecenderungan *self injury* yang cukup banyak dan beberapa pelaku memiliki upaya dalam mengatasi kecenderungan *self injury*. Sehingga peneliti tertarik untuk melihat bagaimana kematangan emosi yang dimiliki dewasa awal dalam upaya mengatasi kecenderungan *self injury*.

2. Waktu Penelitian

Penelitian awal dilaksanakan pada tanggal 27 Oktober 2022 dan penelitian ini berakhir pada tanggal 10 November 2022 dikarenakan peneliti telah menemukan jawaban atas permasalahan yang ingin diteliti. Lalu, penelitian selanjutnya akan dilakukan pada bulan Maret 2023 sampai dengan selesai.

No	Kegiatan Penelitian	Tahun 2022/2023									
		Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Agu	Sep
1	Pengajuan Judul .	■									
2	Pembuatan Proposal.		■								
3	Konsultasi Proposal.			■							
4	Seminar Proposal.				■						
5	Penelitian				■	■					
6	Analisis Data.						■				
7	Konsultasi Skripsi.						■	■	■	■	
8	Ujian Skripsi.										■

Tabel 1. Kegiatan Penelitian

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh peneliti untuk mendalami informasi berupa data yang dibutuhkan. Maka dari itu, peneliti memilih 3 subjek penelitian, adapun informan tambahan atau pendukung dalam penelitian ini adalah teman atau kerabat dekat dari subjek yang akan diteliti, tujuan adanya informan pendukung digunakan untuk memvalidasi ulang kebasahan data yang diteliti.

Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah pengalaman kecenderungan *self injury* pada dewasa awal usia 20-23 tahun dan memiliki keinginan untuk

mengatasinya. *Self injury* merupakan cara individu dalam mengelola dan mengendalikan emosi atau perhatian dari masalah yang dihadapi. *Self injury* merupakan salah satu dampak yang dialami apabila dewasa awal belum mencapai kematangan emosi. Usia dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun, saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif (Hurlock, 1980). Pada usia dewasa awal individu sudah memiliki emosi yang lebih stabil dibandingkan pada usia remaja. Dalam penelitian ini alasan peneliti memilih dewasa awal dengan rentang usia 20-23 tahun dikarenakan pada usia 20-23 tahun, kematangan emosi sudah mulai muncul dalam proses dan individu sudah mulai mampu dan mengerti bagaimana dalam mengatasi emosi mereka.

Hasil penelitian yang dilakukan pada dewasa awal usia 20-23 tahun dapat memberikan informasi penting tentang bagaimana kematangan emosi membantu individu mengatasi masalah emosi dan membuat keputusan yang tepat seiring dengan perkembangan mereka. Ini dapat membantu mereka mempersiapkan masa depan mereka dan memastikan kesejahteraan mental yang baik. Peneliti juga memilih subjek yang memiliki keinginan atau upaya mengatasi kecenderungan *self injury*, lalu peneliti akan melihat bagaimana kematangan emosi pada subjek tersebut. Pemilihan subjek didasarkan dengan kemampuan subjek yang dianggap mampu untuk memberikan data sesuai kebutuhan penelitian atau sering disebut dengan teknik *purposive sampling*.

Adapun kriteria penentuan subjek penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Pelaku *self injury*.

2. Fase dewasa awal dengan usia 20-23 tahun.
3. Memiliki keinginan mengatasi *self injury*.
4. Berdomisili di Kota Bekasi

Adapun informan tambahan sebagai informan pendukung dalam penelitian ini adalah kerabat atau orang terdekat dari subjek yang akan diteliti, tujuan adanya informan pendukung adalah untuk memvalidasi ulang perihal keabsahan data yang diteliti.

D. Teknik Pengumpulan Data

Untuk melaksanakan penelitian peneliti menggunakan lebih dari satu teknik pengumpulan data, yaitu:

1. Wawancara

Penulis melakukan pengumpulan data dengan cara wawancara mendalam, wawancara merupakan teknik yang banyak digunakan untuk penelitian fenomenologi. Penelitian fenomenologi biasanya menggunakan teknik-teknik seperti wawancara mendalam. Tujuan dalam melakukan wawancara mendalam agar dapat menggali lebih dalam akan suatu fenomena yang sedang diteliti. Pertanyaan yang akan diajukan oleh peneliti bersifat pertanyaan semi terstruktur.

Pada wawancara ini peneliti berupaya untuk menggali sebanyak mungkin data dan informasi dari subjek penelitian. Wawancara dilakukan pada informan yang merupakan pelaku *self-injury*. Proses wawancara yang akan dilakukan disesuaikan dengan panduan wawancara yang telah disusun terlebih dahulu oleh sebelum kegiatan penelitian dimulai. Peneliti memilih

teknik wawancara sebagai salah satu metode pengumpulan data dalam penelitian ini karena peneliti berupaya mendapatkan data yang lebih valid mengenai gambaran kematangan emosi pada dewasa awal dalam upaya mengatasi kecenderungan *self-injury*. Peneliti menggunakan wawancara semi terstruktur, sehingga dalam penelitian ini fungsi pedoman wawancara adalah untuk mengarahkan informasi yang diminta oleh peneliti.

2. Observasi

Selain mengumpulkan data dengan cara wawancara, penulis juga melakukan penelitian dengan cara observasi secara langsung. Gardner (Hasanah, 2017) menyebutkan bahwa observasi kualitatif digunakan untuk memahami latar belakang dengan fungsi yang berbeda antara yang *obyektif*, *interpretatif interaktif*, dan *interpretatif grounded*. Observasi penelitian fenomenologi bertujuan untuk mengumpulkan data yang dapat membantu memahami pengalaman yang dialami oleh individu atau kelompok yang bersangkutan. Dalam observasi penelitian fenomenologi, peneliti bertujuan untuk mengerti pengalaman tersebut sebagaimana adanya, tanpa mencoba untuk mengubah atau memodifikasinya. Dalam melakukan observasi penelitian fenomenologi, penting untuk menjaga agar tidak terjadi bias atau interpretasi yang salah terhadap data yang diperoleh. Peneliti harus terbuka terhadap pengalaman yang dialami oleh individu atau kelompok yang bersangkutan, dan tidak mencoba untuk memaksakan interpretasi atau pendapat pribadi.

3. Dokumentasi

Menurut Sugiyono (2019) dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang berlalu berbentuk gambar, foto, sketsa dan lain-lain. Dokumentasi berguna sebagai informasi pelengkap dari informasi yang sudah di dapatkan dari pengumpulan data sebelumnya, dokumentasi dapat berupa tulisan, gambar, atau karya seseorang. Pada penelitian ini penulis menggunakan dokumentasi berupa foto, catatan dan bukti rekaman.

E. Keabsahan Data

Peneliti menguji keabsahan dan keaslian data dalam penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Menurut Sugiyono (2019) triangulasi dapat diartikan sebagai salah satu teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan berbagai data dan sumber data yang telah dimiliki sekaligus menguji kredibilitas data yang dilakukan dengan berbagai sumber data, dalam penelitian ini peneliti menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber digunakan untuk dapat mempertajam data serta membuat data dapat lebih dipercayai jika dilakukan dengan cara mengecek data yang diperoleh dalam hasil riset melalui beberapa sumber atau informan (Sugiyono, 2019). Sedangkan triangulasi teknik menggunakan pengumpulan data dari metode kualitatif yaitu dengan menggunakan teknik observasi, wawancara semi terstruktur, dan dokumentasi untuk memperoleh sumber data yang sama secara serempak. Menurut Norman, triangulasi sumber data adalah menggali kebenaran informasi tertentu melalui berbagai metode dan sumber perolehan data. Misalnya, selain melalui wawancara dan observasi,

peneliti bisa menggunakan observasi non partisipan (*non participant observation*), dokumen tertulis, arsip, dokumen sejarah, catatan resmi, catatan atau tulisan pribadi dan gambar atau foto. Berbagai pandangan itu akan melahirkan keluasan pengetahuan untuk memperoleh kebenaran handal. Dalam penelitian ini, penulis mencocokkan data terhadap pihak yang terkait dengan subjek seperti kerabat dekat, pasangan ataupun keluarga.

F. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini analisis data yang akan dilakukan dengan mendeskripsikan data yang sudah diperoleh selama observasi. Sugiyono (2017) mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus pada setiap tahapan penelitian sehingga sampai tuntas, dan datanya sampai jenuh. Aktivitas dalam analisis data, yaitu reduksi data, display data dan penarikan kesimpulan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah mengacu pada konsep Milles dan Huberman yaitu *interactive model* yang mengklarifikasikan analisis data dalam tiga langkah, Adapun langkahnya adalah sebagai berikut :

1. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Langkah awal yang penulis lakukan dalam analisis data yaitu dengan mentranskrip rekaman hasil wawancara terhadap pelaku *self injury*. Selanjutnya, penulis menyederhanakan data yang telah diperoleh, hal ini disebut dengan reduksi data. Reduksi data berarti proses menyederhanakan data dengan memilih data-data yang sesuai dengan fokus penelitian dan menyisihkan

bagian yang tidak di butuhkan, selanjutnya dapat digunakan untuk mengambil kesimpulan.

2. Penyajian Data (*Data Display*)

Langkah selanjutnya yaitu menyajikan data, pada tahap ini penulis menganalisis transkrip hasil wawancara dengan teori-teori yang telah penulis sampaikan di dalam kajian teori. Setelah analisis dilakukan kemudian memulai pembahasan untuk mendeskripsikan hasil temuan dan selanjutnya tahap terakhir adalah pengambilan kesimpulan.

3. Kesimpulan (*Verification*)

Kesimpulan yang didapatkan penulis setelah data-data yang diperoleh selama observasi awal disesuaikan dengan teori-teori. Hasil dari observasi awal ini cenderung masih dalam posisi mengambang atau samar-samar. Oleh karna itu, untuk mendapatkan hasil kesimpulan yang valid penulis kembali untuk melakukan observasi dalam rangka pembuktian asumsi.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Sejarah Kecamatan Bekasi Utara

Pada awalnya Kota Bekasi hanya sebuah kecamatan dari Kabupaten Bekasi. Kemudian tahun 1982 kecamatan Bekasi dinaikan statusnya menjadi Kota Administratif Bekasi yang pada masa itu hanya terdiri empat kecamatan yaitu kecamatan Bekasi Selatan, Bekasi Barat, Bekasi Timur, dan Bekasi Utara, serta meliputi 18 kelurahan dan 8 desa. Dan pada 1996 Kota Administratif Bekasi dinaikkan lagi statusnya menjadi Kotamadya dan sekarang dikenal dengan nama Kota Bekasi.

Seiring perkembangannya, saat ini kota Bekasi menjadi wilayah industri dan wilayah tinggal kaum urban. Kota yang lokasinya berada dalam lingkungan megapolitan ini, adalah salah satu kota besar yang menempati posisi keempat di Indonesia yang ada di provinsi Jawa Barat. Berdasarkan pada data sensus 2008, kepadatan jumlah penduduk di kecamatan Bekasi Utara adalah kecamatan paling padat di daerah kota Bekasi yang kepadatan mencapai 16.008 jiwa/km² serta di kecamatan Mustika Jaya kepadatan penduduknya mencapai 4.081 jiwa/km² dan menjadi yang paling rendah.

2. Visi – Misi Kecamatan Bekasi Utara

Visi Kecamatan Bekasi Utara adalah “Bekasi Utara Prima Dalam Pelayanan, Asri Dalam Lingkungan Bernuansa Ihsan”. Prima Dalam Pelayanan : Pelayanan prima kepada masyarakat, Kecamatan Bekasi Utara akan memberikan pelayanan kepada masyarakat dalam bentuk pelayanan

prima. Pelayanan prima tersebut adalah bentuk pelayanan yang diberikan sesuai dengan kriteria standar pelayanan. Pelayanan prima diperlukan dalam rangka menunjang pembangunan/ pemberdayaan dan perekonomian masyarakat; Asri Dalam Lingkungan : Asri dalam lingkungan adalah kondisi lingkungan tempat tinggalnya yang meliputi kebersihan, ketertiban, dan keindahan dengan senantiasa menjaga, memelihara dan mengembangkan lingkungannya secara berkesinambungan kearah yang lebih baik; Bernuansa Ihsan : Bernuansa Ihsan, mempunyai arti cita-cita luhur masyarakat untuk mewujudkan kedisiplinan, keamanan sosial, serta partisipasi masyarakat dalam pembangunan yang ada di Kecamatan Bekasi Utara khususnya dan masyarakat Kota Bekasi umumnya.

Misi : Berdasarkan Visi yang telah ditetapkan, maka misi Kecamatan Bekasi Utara adalah sebagai berikut :

- a. Meningkatkan Pelayanan Kepada Masyarakat
- b. Terciptanya Kebersihan dan Ketentraman Lingkungan
- c. Terwujudnya Lingkungan yang Tertata Rapi
- d. Meningkatkan Partisipasi Masyarakat Dalam Membangun

Desa/Kelurahan

3. Letak Geografis

Bekasi Utara adalah salah satu kecamatan di Kota Bekasi yang memiliki wilayah seluas 1.987.124 ha, yang terbagi ke dalam enam kelurahan yaitu Marga Mulya, Harapan Baru, Teluk Pucung, Perwira, Harapan Jaya, dan Kaliabang Tengah. Jarak dari pusat pemerintahan

(orbitasi) menunjukkan bahwa jarak dari pusat pemerintahan kota adalah 2,5 km, jarak dari ibukota provinsi adalah 180 km, dan jarak dari ibukota negara adalah 36 km. Kecamatan Bekasi Utara Kota Bekasi secara administratif memiliki 1100 RT dan 144 RW yang mana memiliki batas wilayah sebagai berikut:

- a. Sebelah Utara : Kec. Taruma Jaya dan Kec. Babelan Kab. Bekasi
- b. Sebelah Selatan : Kec. Bekasi Selatan
- c. Sebelah Barat : Kec. Medan Satria
- d. Sebelah Timur : Kali Bekasi / Kec. Bekasi Timur (Sumber Kecamatan Bekasi Utara 2020).

B. Hasil Temuan dan Analisis Data

Setelah melakukan penelitian dengan wawancara mendalam yang dilakukan oleh peneliti sebagai bagian dari teknik pengumpulan data penelitian, maka peneliti memaparkan hasil temuan-temuan yang telah diperoleh selama proses penelitian yakni sebagai berikut :

1. Subjek AS

Identitas Subjek AS	
Nama Inisial	AS
Usia	21 Tahun
Agama	Islam
Jenis Kelamin	Perempuan
Pekerjaan	Mahasiswa dan Karyawan

Tabel 2. Identitas Subjek AS

a. Latar Belakang AS

Berdasarkan biodata yang diperoleh oleh informan, informan merupakan dewasa awal yang berusia 21 Tahun. AS tinggal bersama kedua orang tua dan satu kakaknya, ayah yang tinggal dengan AS merupakan ayah tiri yang mana pada saat AS dan kakaknya masih kecil ibunya bercerai lalu menikah lagi. Ayah dan ibu AS masih bekerja sampai sekarang, kakak AS seorang laki-laki berusia 24 tahun yang berprofesi sebagai banker dan AS pun selain kuliah ia juga bekerja sebagai karyawan di salah satu kedai minuman di dekat rumahnya. AS mengambil kuliah kelas karyawan di Universitas Terbuka yang mana AS hanya berkuliah di hari sabtu dan minggu secara online. Pada saat SMA AS sudah biasa tinggal sendiri dirumahnya apabila ayah, ibu dan kakak AS bekerja.

b. Pengalaman *Self Injury*

AS merupakan seorang dewasa awal yang memiliki pengalaman kecenderungan menyakiti diri atau biasa disebut *Self injury*, AS mengaku dulu ia melakukan *self injury* saat ia merasa stress dan banyak masalah sehingga ia mencari pelampiasan dengan menyakiti dirinya sendiri atau *self injury*. AS mulai melakukan *self injury* pada tahun 2020 yaitu saat ia berusia 18 tahun. AS melakukan *self injury* dengan menjambak rambut, menonjok tembok dan cutting tangannya dengan silet atau jarum. AS mengaku ia melakukan *self injury* dengan intensitas yang bisa dibilang sering pada waktu itu (2020), hal yang memicu AS melakukan *self injury*

biasanya saat dia dihadapi masalah besar dan saat dia mengalami overthinking atas masalah-masalah tersebut.

AS mengaku mulai berhenti dan menghilangkan kecenderungan *self injury* tersebut pada awal tahun 2021 dan pada awal bulan maret 2023 itu kali pertama AS melakukan *self injury* kembali, AS mengaku menyesal melakukan hal tersebut kembali sehingga ia berjanji pada dirinya sendiri bahwa hal tersebut akan menjadi kali terakhir AS melakukan *self injury*. Hal tersebut diperkuat oleh pernyataan subjek sebagai berikut :

“ ... tapi dulu aku pas lagi stres atau banyak masalah jadinya aku ngelakuin self injury untuk pelampiasan dengan cara nonjok tembok, jambak rambut, dan cutiing sih kak” (W1.S1.25-30)
“ Sejak tahun 2020 sih kak” (W1.S1.30-35)

“Waktu itu aku ngelakuin self injury hampir tiap hari kak dan seringnya malem, itu biasaya pas aku ngerasa overthinking terus keinget masalah jadi pengen ngelakuin lagi deh...” (W1.S1.35-40)

“ ... Aku sempet berhasil untuk ganggelakuin self injury selama dua tahun lebih sih kak pada awal tahun 2021. Tapi, dua minggu lalu untuk pertama kalinya aku ngelakuin lagi... setelah itu aku langsung nyesel kak dan aku juga ngelakuinnya gak separah pas masih kecenderungan ya bisa dibbilang ga seberani dulu sih... tapi aku janji sama diriku sendiri untuk ga nelakuin lagi sih kak” (W1.S1.40-50)

Hal ini didukung oleh hasil wawancara kepada informan pendukung yaitu teman dekat AS yang berinisial R, yang menyatakan bahwa AS pernah melakukan *self injury* dan AS sudah berhenti melakukan *self injury*.

“ ... oh dulu dia sering ngelukain diri kak kaya nyilet tangan atau nonjok tembok, kalo sekarang sih setauku dia udah gapernah ngelakui itu. Ya syukurlah kak.” (W1.IP1.15-20)

“dilihat dari tangannya kak, biasanya ada bekas kalo dia baru ngelakuin tapi akhit-akhir ini gaada. Aku juga merasa dia udah bisa lebih baik dalam kontrol dirinya saat emosi gak separah dulu gitu kak, dan dia juga menyadari perubahan itu” (W1.IP1.20-25).

c. Kematangan Emosi pada Dewasa Awal dalam Upaya Mengatasi

Kecenderungn *Self injury*

1) Kesadaran Diri

Kesadaran Diri adalah kemampuan individu untuk bisa mengidentifikasi dan memahami dirinya secara utuh, baik dari sifat, karakter, emosi, perasaan, pikiran dan juga cara adaptasi dengan lingkungan. Kesadaran diri terhadap emosi yang kita alami juga perlu dimiliki karena merupakan langkah pertama dalam mencapai emosi yang stabil. Mengetahui apa yang kita rasakan, mengapa kita merasakannya, dan bagaimana emosi tersebut mempengaruhi kita membantu kita untuk mengelolanya dengan lebih baik. Salah satunya seperti yang dilakukan oleh AS, AS dapat mengenali bagaimana dirinya dan mengakui emosi yang sedang dirasakan.

AS mengakui bahwa ia merupakan seseorang yang introvert, dan AS tidak suka berada ditempat atau kondisi yang ramai. AS sekarang menjadi seseorang yang tertutup atau bisa dibilang menjadi lebih pemilih dalam memilih teman untuk bercerita. AS juga tipe orang yang mudah marah tetapi mudah untuk memaafkan, hal tersebut diperkuat dengan pernyataan subjek sebagai berikut :

“Aku pribadi bisa dibilang introvert tapi kadang juga enggak, aku gaterlalu suka rame. Aku tipe orang yang cukup tertutup

sekarang agak milih sih untuk percaya atau bahkan cerita ke orang lain'' (W.I.SI.10-20)

''...aku tipe orang yang mudah marah tapi mudah untuk memaafkan , jadi marahnya gak bisa lama sih kak'' (W1.SI.10-20)

2) Kestabilan Emosi

Kestabilan emosi merujuk pada kemampuan seseorang untuk menjaga ketenangan, keseimbangan, dan pengendalian emosional dalam berbagai situasi. Ini melibatkan kemampuan untuk mengatur dan mengelola emosi tanpa terlalu terbawa oleh perubahan suasana hati yang drastis atau emosi yang tidak seimbang. Seseorang yang stabil emosinya akan dapat menghadapi situasi tertentu dengan tenang, terbuka, terkendali dan bertindak secara realistik.

Salah satunya yang dilakukan oleh AS, AS mengakui bahwa ia merasa lebih mampu untuk mengelola emosinya dengan baik dibanding sebelumnya, AS juga merasa bahwa kondisi emosinya jauh lebih stabil dibanding pada fase sebelumnya. Pada saat emosi AS lebih memilih untuk berdiam diri sejenak lalu melakukan aktivitas positif seperti bekerja atau melakukan hal yang ia sukai dibanding harus meluapkan emosinya ke orang lain atau bahkan melukai dirinya kembali yang mana akan merugikan dirinya sendiri. Hal tersebut dibuktikan dengan pernyataan subjek sebagai berikut :

''Aku sih sekarang merasa lebih bisa mengelola emosi kak dibanding sebelumnya, kaya lebih bisa untuk ngalihin pikiran sih kalo lagi emosi kalo sebelumnya mah gabisa'' (W1.SI.20-25)

“biasanya sih kalo aku lagi emosi sekarang aku lebih memilih diem terus nonton youtube atau gak baca buku. Tapi kalo dulu pas stres atau banyak masalah jadinya aku ngelakuin self injury untuk pelampiasan dengan cara nonjok tembok sama nonjok badanku sendiri sih kak” (W1.S1.25-30)

Saat mengalami situasi yang tidak nyaman, AS tidak lagi berlarut-larut dalam rasa sedih. Dan apabila saat dibuat tersinggung oleh perlakuan orang lain, AS juga lebih mudah untuk melupakan suatu hal yang membuat ia tidak nyaman atau tersinggung.

“Kalo lagi di situasi yang bikin ganyaman dulu kan sedih ya kak, sekarang sedih juga tapi ya lebih bisa buat cabut dari rasa sedih itu sih kak kaya yaudah bodo amat gamau berlarut-larut. Ngerasa pinter banget aku sekarang, seneng deh hehe” (W2.S1.5-10)

“Kalo dulu sih keinget terus ya sampe kapanpun, kalo sekarang lebih mudah untuk lupa kak. Bahkan kalo sekarang aku dibuat tersinggung gak lama aku bisa lupa “ (W2.S1.30)

3) Penyelesaian Masalah yang Obyektif

Penyelesaian masalah yang obyektif adalah cara yang baik untuk menyelesaikan atau memecahkan suatu permasalahan yaitu dengan cara yang obyektif dan rasional. Dalam kematangan emosi, kemampuan untuk menyelesaikan masalah secara obyektif sangat penting karena emosi negatif dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berpikir dengan jernih dan membuat keputusan dengan tepat. Seperti yang dilakukan oleh AS, ia menjelaskan bagaimana penyelesaian masalah yang ia lakukan saat menghadapi suatu permasalahan pada masa sekarang.

Ketika dihadapkan dengan emosi atau permasalahan, AS mampu untuk mencari jalan keluar terbaik dari permasalahan yang

sedang dihadapi. Selain AS memutuskan untuk berupaya mengatasi kecenderungan *self injury* AS juga sudah mulai mengetahui bagaimana cara ia menahan saat memiliki keinginan melakukan *self injury* kembali. AS juga mampu untuk mengeluarkan respon yang obyektif dalam menghadapi masalah yang datang. Hal diatas dapat dibuktikan dengan pernyataan subjek sebagai berikut :

‘ya gara-gara masih terbayang isi ceramah yang waktu itu aku gasengaja aku liat sih kak, kan katanya kalo lagi emosi lakuin wudhu walaupun aku lagi gak shalat ya tetep aja ambil wudhu biar emosinya mereda sama paling aku nonton youtube atau ngelakuin hal yang aku suka’’ (W1.S1.75-80)

Dan saat menghadapi permasalahan besar yang ada, penyelesaian masalah yang AS lakukan adalah merenungin dan mencoba mncari apa yang menjadi sumber masalah setelah itu baru AS menecari jalan keluar yang obyektif.

‘kalo dulu paling nangis berlarut-larut ya terus ngelakuin self injury deh. Kalo sekarang nangis dulu sampe puas, setelah itu baru renungin apa sumber dari masalah yang ada. Terus coba hadepin dengan sabar dan coba perbaiki pelan-pelan, dan yang paling penting sih cari jalan keluar dari permasalahannya’’ (W1.S1.110-120)

Saat AS dalam keadaan banyak masalah dan stress, hal yang dilakukan AS adalah :

‘ Ya itu tadi kak paling shalat, nonton youtube dan kadang ngobrol depan kaca kalo abis nangis kaya ngasih afirmasi positif aja gitu buat diri sendiri daripada nyakitin diri sendiri’’ (W2.S1.10-15)

AS juga mampu untuk tidak berharap pada orang lain, melainkan mengandalkan dirinya sendiri. dan AS tidak ingin banyak

urusan yang tertinggal seperti pada masa dimana ia belum mampu untuk percaya terhadap kemampuan dirinya.

“ Kalo gaada orang yang bisa ngerti aku ya aku biasa aja sih kak sekarang mah, aku udah pasrah banget dan cape juga dan sekarang mikirnya kan masih banyak yang perlu dikerjain kalo dulu aku mikirin terus sampe banyak urusan yang tertunda dan banyak kerjaan yang berantakan. Toh juga udah gamau berharap lagi sama orang lain, lebih ngandelin diri sendiri aja sih” (W2.S1.55-60)

Apabila dikecewakan oleh orang terdekatnya, AS memilih untuk menghubungi orang tersebut dan mencoba di komunikasikan untuk menemukan jalan keluar yang baik.

“ Kalo dulu aku coba menjarak dulu sama orang itu dan ga kontak sama sekali ya diem-dieman ya, kalo sekarang sih paling coba tanya kenapa dia kaya gitu, terus coba ngerti dan maafin. Kaya yaudahlah mau gimana lagi udah gabisa untuk marah yang terlalu gitu, mungkin karna sebelumnya udah sering ngerasain kecewa kali ya hehe” (W2.S1.40-45)

“ya itu tadi kak paling shalat, nonton youtube dan kadang ngobrol depan kacakalo abis nangis kaya ngasih afirmasi positif aja gitu buat diri sendiri daripada nyakitin diri sendiri” (W2.S1.10-15)

Hal tersebut juga di dukung oleh pernyataan teman dekat AS, R mengakui bahwa disaat emosi atau banyak masalah sekarang AS lebih sering melakukan aktivitas positif dan tidak lagi melukai dirinya sendiri.

“ Setauku kan dia sekarang kerja terus sibuk, kayanya ini cara dia ngatasin emosi deh dengan menyibukkan diri. Katanya dia sih biar gak kepikiran terus jadi dia memilih melakukan aktivitas produktif” (W1.IP1.20-25)

4) Berpikir Positif

Berpikir positif adalah sikap mental dan pola pikir yang melibatkan serta mengarahkan perhatian dan interpretasi kita pada hal-hal yang baik, optimisme, dan harapan yang positif. Hal tersebut membuat individu menjadi pribadi yang percaya diri dan selalu siap untuk menghadapi kehidupan dengan keyakinan diri yang kuat. Individu yang matang emosinya tidak lagi mengkhawatirkan hal-hal negatif melainkan dengan berpikiran yang cukup terbuka untuk dapat mendengarkan pendapat orang terdekat seperti keluarga, kerabat dan pasangan, buka perkataan orang lain yang belum jelas kepastiannya.

Seperti yang dilakukan oleh AS, ia melakukan sesuatu yang menurut ia baik untuk dilakukan tanpa terlalu memikirkan pendapat orang lain yang belum tentu kebenarannya. AS berusaha untuk melakukan semua yang terbaik, sisaya apabila menurut orang lain masih kurang baik atau bahkan tidak baik maka AS tidak terlalu memperdulikannya. Seperti yang dinyatakan oleh AS dalam menjawab pertanyaan perihal apakah AS sudah merasa cukup baik untuk orang sekitarnya, dan jawaban AS adalah :

“hmm, aku sih ngelakuin yang terbaik aja menurutku entah orang lain bakal menganggap itu baik atau ngga itu biar urusan mereka gapapa” (W2.S1.20-25)

AS juga menemukan hikmah positif dari masalah yang ia alami, ia merasa bersyukur karena ia mampu untuk menemukan cara dalam mengatasi emosi dan kecenderungan menyakiti diri yang ia alami dengan baik. AS juga mengakui bahwa apa yang terjadi kemarin

mungkin sebuah teguran dari Allah, dan dengan adanya teguran itu ia bisa menjadi pribadi yang lebih baik lagi. AS juga mengakui setelah ia menyadari itu semua ia mulai memperbaiki dirinya dan ibadahnya pada Allah.

''aku ngerasa lega banget kak, akhirnya bisa menemukan cara untuk bisa menghadapi/mengatasi emosiku karena sebelum aku bisa mengatasi ini aku tuh jarang banget ibadah kak. Jadi setelah aku sadari dulu aku kaya ilang arah gitu deh dan 2020 itu mungkin dapat teguran dari Allah dengan diberi masalah yang cukup banyak dan berat terus aku jadi hancur sehancur-hancurnya deh'' (W1.S1.80-90)

AS merasa yakin atas keputusannya untuk mengatasi kecenderungan self injury yang sebelumnya dialami oleh AS, dan sekarang apabila AS dalam keadaan banyak masalah lalu memiliki pikiran untuk melakukan self injury kembali AS mampu untuk menahannya.

'' Iya kak, alhamdulillah. Karena ngerasa buntu banget waktu itu ngerasa gaada yang bisa dengerin aku, eh tiba-tiba dikasih jalan begitu ya bersyukur banget sih. Kalo kepikiran untuk ngelakuin ada sih pas banyak masalah, tapi aku udah punya keyakinan dan berharap banget semoga gak ngelakuin lagi kak'' (W1.S1.75-80)

AS menyatakan bahwa ia tidak lagi berkekspektasi terhadap orang lain, karna menurut ia akan mudah kecewa apabila berharap terhadap manusia dan menurut AS lebih baik berharap pada Allah. Hal tersebut merupakan pikiran yang positif, AS tidak lagi memandang suatu hal dengan negatif.

'' Kalo dulu sih aku sering banget berekspektasi sama orang, tapi sekarang kalo ke orang lain udah ngga sih. Karna menurutku dengan kita berekspektasi atas sesuatu malah bikin

kita mudah untuk kecewa, lagian breharap aja sama Allah itu udah lebih dari cukup'' (W2.S1.15-20)

Informan pendukung I selaku kerabat AS menyatakan bahwa AS mampu menira kritik dan masukan dari orang lain :

''Setauku dia kan gampang tersinggung dan ngerasa bersalah ya kak, kalo di kritik orang lain biasanya dia nerima mentah-mentah Cuma kalo sekarang udah jauh lebih baik sih dia udah tau mana kritik membangun mana yang bukan.''' (W1.IP1.40).

5) Refleksi Diri

Refleksi Diri adalah proses introspeksi yang dilakukan individu dengan melibatkan pengevaluasian dan pemahaman diri sendiri dengan cara melihat kembali dan merenungkan berbagai hal yang telah terjadi di dalam hidup seperti pengalaman, dan keputusan untuk menjalani hidup yang lebih baik kedepannya lalu menjadikan itu sebagai bahan intropeksi dan evaluasi diri. Seperti yang dilakukan oleh subjek, AS mampu untuk mengintropeksi dirinya dan tidak lagi menyalahkan keadaan melainkan selalu bertanya pada diri sendiri atas apa yang terjadi pada dirinya.

'' Dari dulu sampe sekarang sih aku selalu ngelakuin itu kak. Cuma kalo dulu tuh aku mash sering buat nyalahin keadaan dan kaya mempertanyakan itu ke Allah, kalo sekarang sih lebih fokus intropeksi ke diri sendiri ya.''' (W2.S1.35-40)

AS juga mengakui bahwa ia lebih mampu untuk mengevaluasi dirinya semenjak ia memutuskan untuk berhenti melakukan *self injury*.

''Pas udah bener-bener berhenti dari self injury, aku jadi bisa buat evaluasi diri aku sih kak. sebelum berhenti atau pas masih

*on-off itu gabisa karena ngerasa kurang sadar diri aja gitu''
(W1.S1.100-105)*

AS selalu mempertimbangkan dengan matang sebelum bertindak, hal tersebut dikarenakan AS telah mengevaluasi kembali apa yang pernah ia alami sebelum-sebelumnya lalu AS jadikan bahan untuk memperbaiki diri.

''Aku sekarang lebih banyak mikirnya sih kak kalo mau ngelakuin sesuatu gitu, karna belajar aja dari sebelumnya kalo apa-apa gapernah dipikirin dulu jadi gegabah'' (W1.S1.120-125)

AS juga sangat berpikir panjang dalam mengambil suatu keputusan.

'' Wah aku kalo mau ngambil keputusan pasti pikir panjang dulu kak'' (W1.S1.125-130)

6) Empati

Empati adalah suatu sikap yang dimiliki seseorang yang menyadari perasaan, kepentingan, kehendak, masalah, atau kesusahan yang sedang dirasakan oleh orang lain. Seperti yang dilakukan oleh AS, ia tetap peduli dan membantu orang lain apabila orang tersebut sedang membutuhkan bantuan. AS tidak melihat siapa orang tersebut, walaupun orang tersebut pernah melakukan hal yang tidak baik kepada AS tetapi AS mengakui bahwa ia akan tetap menolong orang tersebut apabila membutuhkan bantuan.

''Pasti bantuin sih karna walopun dia pernah jahat sama aku tapi disaat dia butuh banget bantuan pasti aku ada rasa ingin membantu sebisa aku...'' (W2.S1.45-50)

d. Faktor yang Mempengaruhi Kematangan Emosi pada Dewasa Awal dalam Upaya Mengatasi Kecenderungan *Self injury*

1) Faktor Keluarga

Meskipun AS merupakan anak broken home, ibunya dulu juga memiliki pola asuh yang keras suka mengekang dan AS juga bercerita bahwa pada saat ia kecil ia dilarang untuk menangis, ibunya bersikap seperti itu setelah cerai dari ayah kandungnya. Tetapi setelah itu ibu AS memilih untuk menikah kembali, dan AS memiliki ayah tiri. Seiring berjalannya waktu ibu AS berubah, ibu AS menjadi orang tua yang pengertian dan tidak mudah marah. Ibu AS juga tidak mengekang AS lagi seperti dulu, dengan tidak dikekang AS mengaku jadi lebih mengetahui mana yang baik untuk dirinya dan mana yang tidak.

AS juga mengaku dengan keadaan keluarga dan pola asuh orang tuanya yang seperti sekarang membuat AS merasa lebih nyaman, disaat AS memiliki masalah ia menjadi lebih nyaman berada dirumah dan tidak melampiaskan emosi kepada suatu hal yang tidak baik. AS juga mengakui bahwa keluarganya menjadi salah satu alasan ia mampu untuk mengatasi kecenderungan *self injury*, seperti yang dinyatakan AS :

“.. tapi berbeda dengan mamah yang sekarang, mamah sekarang lebih kalem dan jarang marah yang menggebu. dulu kalo apa apa pasti dilarang bahkan bisa sampe di pukul, kalo sekarang mamah gak gitu lagi karna dia bebasin anaknya untuk memilih dan itu yang bikin aku jadi lebih bisa

mengenal mana hal yang baik untuk aku lakuin dan mana yang enggak...’’ (W1.S1.105-110)

‘‘..Dan karna keadaan keluargaku yang sudah hangat, itu bikin aku kalo lagi banyak masalah merasa nyaman aja kalo ada dirumah dan gak bikin aku ngerasa pengen ngelakuin self injury lagi’’ (W1.S1.105-110)

2) Faktor Religiusitas

AS menjelaskan alasan ia memutuskan untuk berhenti melakukan *self injury*, alasan ia berhenti salah satunya karena AS secara tidak sengaja melihat kajian yang muncul di social media dan isi dari kajian tersebut mampu untuk menyadarkan AS bahwa perilaku *self injury* yang dilakukannya tidak baik dan menyakiti diri itu perbuatan dosa. Mulai dari situ AS memiliki niat untuk mengatasi kecenderungan *self injury* dan dimulai dengan mencoba meenahan keinginan tersebut secara perlahan. Seperti yang dinyatakan oleh AS mengenai alasan ia berhenti melakukan *self injury* :

‘‘... Jadi pas aku masih ngelakuin self injury kan sering banget begadang dan nangis, nah waktu itu kan lagi buka instagram terus tiba-tiba muncul video ceramah tentang ‘jangan lupain diri sendiri kita punya Allah, jangan lupa shalat dan jangan begadang terus tahajud’ aku ngerasa itu relate banget padahal aku gapernah searching video mengenai hal tersebut’’ (W1.S1.60-65)

e. Upaya Mengatasi Kecenderungan *Self injury*

Setelah AS menyadari dan memutuskan untuk berhenti melakukan *self injury*, yang awalnya mengurangi sampai pada akhirnya sekarang AS sudah berhenti dari kecenderungan *self injury*. Dalam upaya mengatasi *self injury*, langkah awal yang dilakukan AS adalah upaya menangani

masalah dan mengatasi stress. Berikut adalah upaya yang dilakukan AS dalam mengatasi kecenderungan *self injury* :

“ Akhirnya disitu aku langsung shalat tahajud, selama shalat tuh aku nangis ga berhenti-berhenti karena ya ngerasa bersalah sama diri sendiri dan sadar ternyata kalo kita nyakitin diri sendiri Allah bakalan marah...” (W1.S1.65-75)

Pada saat dalam upaya mengatasi *self injury*, jika AS memiliki keinginan melakukan *self injury* kembali AS memilih untuk ibadah dan melakukan hal positif yang AS sukai. Hal tersebut menjadi upaya AS dalam menahan keinginan melakukan *self injury*, seperti yang dinyatakan AS yaitu :

“ Ya gara-gara masih terbayang isi ceramah yang waktu itu gasengaja ku liat sih kak, kan katanya kalo lagi emosi lakuin wudhu walaupun aku lagi gak shalat ya tetep aja ambil wudhu biar emosinya mereda sama paling aku nonton youtube atau ngelakuin hal yang aku suka” (W1.S1.80-85)

AS juga menjelaskan bahwa terdapat kendala yang dialami dalam upaya mengatasi *self injury*, salah satunya adalah dengan secara tiba-tiba kembali banyak masalah yang akhirnya mengingatkan AS untuk melakukan *self injury* kembali pada saat itu. Namun, AS mampu untuk menahan keinginan tersebut dan menhyadari kemungkinan itu merupakan cobaan saat AS ingin benar-benar mengatasi kecenderungan *self injury* dan AS juga mengalihkan pikirannya kepada hal yang positif.

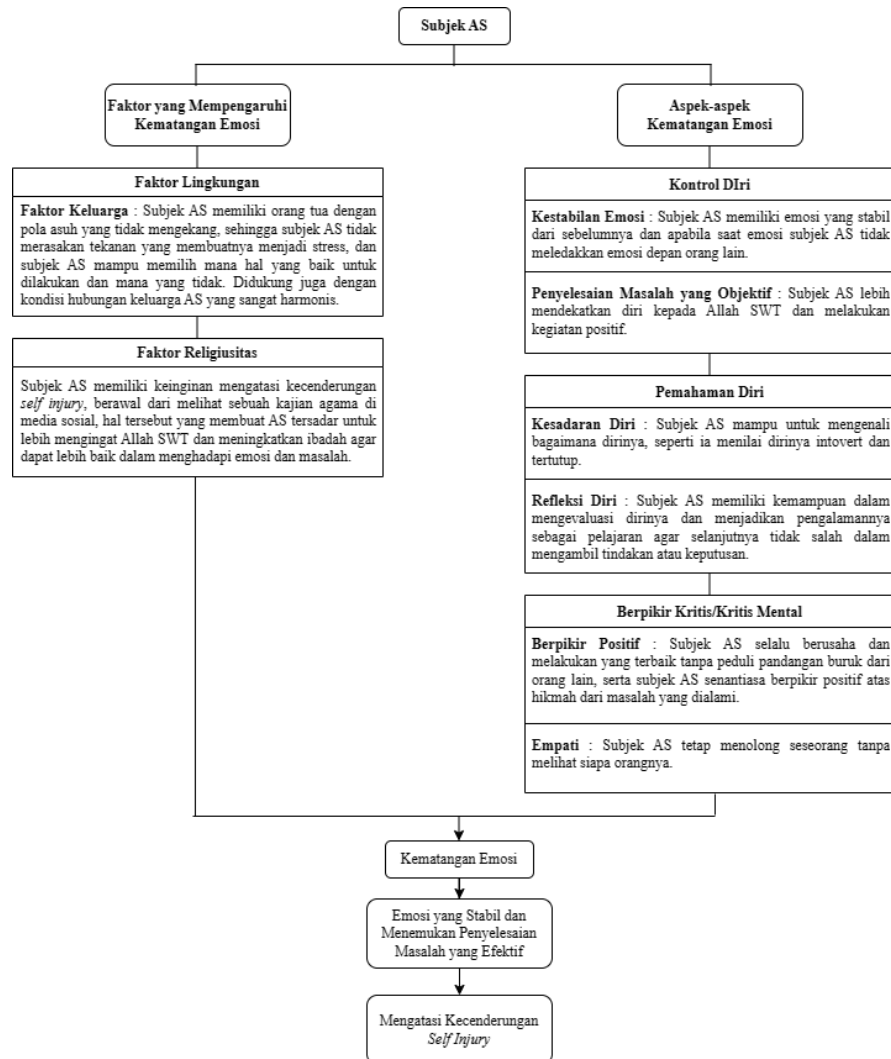
“iba-tiba ada aja masalah yang dateng kak entah ada masalah baru atau itu cuma sekedar dipikiran aja, mungkin itu cobaannya kali ya. kendalanya pasti ngelawan hasrat pengen lampiasin emosi ke hal negatif si ya, nah biasanya aku langsung ambil air wudhu terus solat atau gak ya nonton youtube/tiktok apapun yang bikin ketawa dan terhibur terus palingan selain itu baca buku deh” (W1.S1.95-100)

Saat merasa stres juga AS mempunyai cara untuk mengatasinya dengan hal positif agar tidak melakukan self injury kembali, berikut pernyataan dari AS :

“Ya itu tadi kak paling shalat, nonton youtube dan kadang ngobrol depan kaca kalo abis nangis kaya ngasih afirmasi positif aja gitu buat diri sendiri daripada nyakitin diri sendiri” (W2.S1.10-15)

Dari hasil temuan dan analisis data subjek AS yang sudah dipaparkan di atas dapat disimpulkan bahwa memiliki orang tua dengan pola asuh tidak mengekang, hubungan keluarga yang harmonis dan hangat serta adanya pengertian antar keluarga yang membuat subjek AS memiliki keinginan mengatasi kecenderungan self injury. Selain itu, dengan beribadah dan berserah diri kepada Allah SWT membuat subjek AS mampu untuk menahan keinginan melakukan self injury kembali.

Selain faktor keluarga dan faktor religiusitas yang dimiliki subjek AS dalam upaya mengatasi kecenderungan self injury, terdapat juga aspek-aspek kematangan emosi dengan bentuk perilaku yang muncul pada subjek AS yaitu aspek kontrol diri dengan perilaku kestabilan emosi dan penyelesaian masalah yang obyektif, aspek pemahaman diri dengan perilaku kesadaran diri dan refleksi diri, aspek berfikir kritis dengan perilaku berpikir positif dan empati. Masing-masing dari faktor dan aspek kematangan emosi yang dimiliki oleh subjek AS berhasil membuat subjek AS mampu mengatasi kecenderungan self injury.



Gambar 2. Rangkuman Hasil Analisis Data Subjek AS

2. Subjek KA

Keterangan Subjek KA	
Nama Inisial	KA
Usia	22 Tahun
Agama	Islam
Jenis Kelamin	Perempuan
Pekerjaan	Mahasiswa

Tabel 3. Identitas Subjek KA

a. Latar Belakang KA

Berdasarkan biodata yang diperoleh oleh peneliti, informan merupakan dewasa awal yang berusia 22 tahun. KA tinggal bersama ibu dan satu kakaknya, kedua orang tua KA sudah pisah namun belum resmi bercerai. KA tidak tinggal bersama ayahnya karena ayahnya dinas keluar kota, sehingga KA hanya tinggal bertiga dengan ibu dan kakaknya. Ibu KA merupakan seorang wanita karir, kakak KA seorang laki-laki yang juga sudah bekerja.

Aktivitas KA sehari-hari adalah kuliah dan berorganisasi di kampus, KA termasuk mahasiswa yang cukup aktif di kampus dan KA senang sekali mengikuti seminar atau lomba-lomba yang diadakan di jurusannya. KA mengambil kuliah jurusan Hubungan Internasional di Universitas Paramadhina, dan sekarang KA sudah menginjak semester delapan.

b. Pengalaman *Self injury*

KA merupakan dewasa awal yang memiliki pengalaman kecenderungan *self injury*, ia mulai melakukan *self injury* sejak tahun 2019. Hal yang memicu ia melakukan *self injury* pertama kali adalah permasalahan keluarga yang dialami oleh KA, yang mana pada saat itu KA baru mengetahui bahwa ayahnya menikah lagi secara diam-diam. Sejak saat itu KA berpikiran bahwa tidak ada orang yang peduli dengan KA bahkan orang tuanya juga, itu yang membuat KA sedih dan stres yang juga memicu KA melakukan *self injury*. Hal tersebut dinyatakan langsung oleh KA sebagai berikut :

‘‘Aku ngelakuin self injury mulai tahun 2019 itu karena aku tau ayah ku nikah lagi, disitu aku stres banget dan aku akhirnya ngelukain diriku sendiri. itu pertama kalinya aku ngelukain diri aku sendiri, dan itu garagara masalah keluarga. Kalo waktu itu aku mikirnya gak ada yang peduli sama aku...’’ (W1.S2.50-55)

KA mengaku saat ia melakukan *self injury* sering kali dalam keadaan tidak sadar, hal ini didukung dengan pernyataan dari KA yaitu :

‘‘... dan aku tiap kali ngelakun self injury sama sekali gapernah sadar dan sadarnya tuh beberapa hari kemudian atau pas mandi’’ (W1.S2.50-55)

Selain melakukan *self injury*, pada saat merasa sedih atau stress KA biasa melampiaskan dengan menangis dalam jangka waktu yang sangat lama dan membuat keadaan mata KA sulit terbuka. Seperti yang disampaikan oleh KA :

‘‘... Tapi dulu kalo lagi stres atau banyak masalah aku pernah nangis sampai berjam-jam dan bahkan pernah sekali sampe netes darah itu pas aku nangis 12 jam nonstop, itu matakaku sampe gabisa merem kalo dah merem gabisa melek. selain nangis aku juga kadang sambil gesekin betis ku ke besi yang di pinggir kasur sampe berdarah atau ga silet-silet tangan pake cutter’’ (W1.S2.35-45).

Sebelumnya intensitas KA dalam melakukan *self injury* sangat tinggi, namun KA mengakui bahwa ia sudah dalam upaya mengatasi *self injury* dan sudah tidak kecenderungan *self injury*. KA mulai mengurangi melakukan *self injury* sejak 2020 dan KA mampu untuk tidak melakukan *self injury* apabila sedang merasa banyak masalah atau stres, KA mampu menahan keinginan *self injury* selama satu tahun sampai pada akhirnya di awal tahun 2023 KA mengalami masalah yang cukup berat yang membuat KA melakukan *self injury* kembali. Tetapi, KA mengakui bahwa saat ia melakukan *self injury* kembali ia tidak melakukan separah sebelumnya dan tidak terjadi luka yang separah sebelumnya.

“Terakhir sih bulan januari tahun ini setelah setahun gak ngelakuin sama sekali, pas ngelakuin lagi pun bener-bener tipis gak separah dulu” (W1.S2.55-60)

c. Kematangan Emosi pada Dewasa Awal dalam Upaya Mengatasi Kecenderungan *Self injury*

1) Kesadaran Diri

Kesadaran Diri adalah kemampuan individu untuk bisa mengidentifikasi dan memahami dirinya secara utuh, baik dari sifat, karakter, emosi, perasaan, pikiran dan juga cara adaptasi dengan lingkungan. Kesadaran diri terhadap emosi yang kita alami juga perlu dimiliki karena merupakan langkah pertama dalam mencapai emosi yang stabil. Mengetahui apa yang kita rasakan, mengapa kita merasakannya, dan bagaimana emosi tersebut mempengaruhi kita membantu kita untuk mengelolanya dengan lebih baik. KA mampu

untuk mengenali dirinya sendiri, KA memandang dirinya sebagai orang yang extrovert, mudah bergaul, toleransi dan pemaaf. Hal tersebut dinyatakan oleh KA yaitu :

“Aku tipe orang yang mudah bergaul dan aku juga tipe orang yang terbuka. Aku cukup toleransi atas apa yang orang lakukan ke aku, bisa dibilang aku orang yang pemaaf karena udah capek banget untuk jadi orang pemaaf dalam menghadapi sesuatu” (W1.S2.5-10)

Hal tersebut di dukung juga oleh informan pendukung yaitu teman dekat KA yaitu I, yaitu :

“ Dia tipe orang yang cukup keras kepala dan teguh sama pendiriannya, ya pokoknya kalo dia udah ambil keputusan dia gaakan bisa berubah ya jadi gak gampang terpengaruh sama orang lain juga. Dia juga tipe orang yang mudah bergaul ya, jadi kalo ajak dia ketmpat baru udah pasti dia langsung bisa beradaptasi. Dia juga orangnya terbuka” (W1.IP2.5.10)

KA mampu menyadari perubahan baik pada dirinya, ia juga berusaha untuk membawa dampak baik untuk lingkungan sekitarnya.

Hal tersebut dinyatakan oleh KA yaitu :

“ Kalo sekarang merasa lebih baik dari sebelumnya karna ya aku meng upgrade diri, kalo dulu engga karna dulu aku tuh masih sering bawa hal buruk ke temen-temen aku dan aku sekarang menyadari itu” (W2.S2.20-25)

2) Kestabilan Emosi

Kestabilan emosi merujuk pada kemampuan seseorang untuk menjaga ketenangan, keseimbangan, dan pengendalian emosional dalam berbagai situasi. Ini melibatkan kemampuan untuk mengatur dan mengelola emosi tanpa terlalu terbawa oleh perubahan suasana hati yang drastis atau emosi yang tidak seimbang. Seseorang yang

stabil emosinya akan dapat menghadapi situasi tertentu dengan tenang, terbuka, terkendali dan bertindak secara realistis.

KA mengakui bahwa ia merupakan individu yang mudah marah tetapi mudah juga untuk memaafkan, KA tidak lagi menggebu-gebu dalam menghadapi suatu permasalahan. Seperti yang dinyatakan KA yaitu :

“Aku tipe orang yang mudah marah tapi sangat mudah untuk reda dan memaafkan, mau masalah kecil atau besar sekalipun yaudah maafin aja karna menurutku dengan kita ikhlas bakal dapet pahala yang besar..” (W1.S2.10-15)

Kestabilan emosi individu juga dapat dilihat dari bagaimana individu menghadapi dan mengatasi emosi yang dialami, seperti yang dilakukan KA untuk mengatasi emosi yang ia alami. KA belajar untuk kontrol diri agar mampu untuk mengelola emosi, seperti yang dinyatakan KA yaitu :

“ Aku belajar gimana cara kontrol diriku sendiri, kaya apa aja yang ada di dalam kontrol diriku dan apa aja yang diluar kontrol diriku terus gimana cara me manage emosi...” (W1.S2.20-30)

“...Aku juga belajar disaat kita marah atau kecewa biarin diri kita merasakan itu karna rasa marah itu hal wajar untuk manusia baru setelah itu kita belajar untuk mengatur nafas agar pikiran makin adem. Itu sih yang bikin aku ga gampang dendam sama orang lain, menurutku kontrol diri itu penting banget sih karna yang bisa ngatur diri kita ya cuma diri kita..” (W1.S2.20-30)

Pada saat dalam keadaan yang membuat KA tidak nyaman, KA mampu untuk menghadapinya dengan cara yang baik. Hal tersebut dibuktikan dengan pernyataan KA, yaitu :

“Aku memilih untuk menarik diri sih, atau mencari tempat yang bisa bikin aku nyaman dan ga keinget hal ganyaman itu terus” (W2.S2.5-10)

KA juga mengakui bahwa ia mampu untuk memposisikan diri, tidak mengeluarkan respon emosi di depan orang lain.

“Aku bisa untuk memposisikan sih kak, misalnya aku lagi sama orang lain ya aku gaboleh dong bawa bawa emosi ke orang lain yang gatau apa-apa” (W2.S2.50-55)

Hal itu didukung juga oleh informan pendukung yaitu teman dekat dari KA, I menyatakan bahwa KA tidak lagi meledakan emosinya depan orang lain apabila sedang emosi. Dari kestabilan emosi yang dimiliki KA menjadikan ia mampu untuk menahan keinginan *self injury* saat sedang stress melainkan dengan melakukan kegiatan yang produktif. Dibuktikan dengan pernyataan I yaitu :

“Kalo dia emosi ya sewajarnya manusia pasti ada rasa marah tapi gak sampe meledak-ledak dan bikin orang lain ganyaman..” (W1.IP2.10.20).

“sekarang cara dia ngadepin emosi menurut aku udah lebih baik sih, misal dulu tuh dia kalo emosi sering banget ngelukain dirinya bahkan hampir tiap dia di fase stres tuh dia ngelakuin itu. tapi kalo sekarang dia lebih ke alihin emosinya dengan ngelakuin hal yang dia suka atau yang produktif gitu lah...” (W1.IP2.10.20).

3) Penyelesaian Masalah yang Obyektif

Penyelesaian masalah yang obyektif adalah cara yang baik untuk menyelesaikan atau memecahkan suatu permasalahan yaitu dengan cara yang obyektif dan rasional. Dalam kematangan emosi, kemampuan untuk menyelesaikan masalah secara obyektif sangat penting karena emosi negatif dapat mempengaruhi kemampuan

seseorang untuk berpikir dengan jernih dan membuat keputusan dengan tepat.

Saat sedang dalam keadaan stres atau sedang dihadapi dengan banyak masalah, penyelesaian masalah yang dilakukan KA antara lain dengan ibadah, berdoa, curhat kepada Allah dan KA juga belajar untuk mendalami agama serta mendekatkan diri kepada Allah. KA juga melakukan aktivitas produktif apabila sedang dalam masalah agar ia tidak melampiaskan dengan melakukan hal negatif apalagi sampai melakukan *Self injury* kembali. seperti yang dinyatakan oleh KA :

“ Kalo sekarang setiap ada masalah besar paling aku solat terus cerita sama Allah dan aku juga mulai mencoba mendalami agama supaya tau kenapa kita udah solat dan berdoa tapi tetep banyak masalah, sama paling ngelakuin hal produktif kaya ngelarin kerja terus skripsian kalo skripsi belum ada revisian lagi paling aku bantuin temenku untuk ngerjain skripsi ya pokonya ngelakuin hal positif deh supaya gimana caranya biar aku gasedih” (W1.S2.35-40)

Pernyataan dari KA didukung oleh pernyataan dari informan pendukung, I mengakui bahwa cara KA menyelesaikan masalah adalah dengan ibadah, dan menurut I saat KA menghadapi masalah ia cenderung lebih tenang serta mencari solusi yang terbaik untuk masalah yang dihadapi. I juga mengakui bahwa saat dalam masalah KA sudah tidak melakukan hal yang merugikan dirinya sendiri seperti menyakiti dirinya, hal tersebut dinyatakan oleh I yaitu

“... dia sekarang cukup tenang ya dalam menghadapi masalah dan dia juga ga meledak-meledak kalo emosi, ya gak se gegabah dulu yang ku tau. contohnya dia udah bisa tau apa yang perlu dia lakuin, dan dia udah gak ngelakuin apapun hal yang ngerugiin dia termasuk nyakitin dirinya sendiri. Dia

sekarang lebih mudah untuk mencari solusi dari jalan keluar dalam masalah dia dan misal dia belum nemu jalan keluar dia paling sholat dan berdoa sama Allah, gak berlarut-larut dalam kesedihannya” (W1.IP2.25-35)

Selain itu, KA juga mengikuti kegiatan di kampus. KA aktif dalam kegiatan kampus, ia juga memanfaatkan itu untuk menyibukkan diri agar ia mampu untuk mengatasi stress dengan melakukan hal-hal positif. seperti yang dinyatakan oleh KA yaitu :

“Ikut kegiatan di kampus, kaya bedah buku atau mengikuti seminar gitu untuk menyibukkan diri” (W2.S2.10-15)

KA juga memiliki cara dalam menghadapi seseorang yang mengecewakan, yaitu :

“Tergantung salahnya, kalo penghianatan mungkin aku bakal cut off. Tapi misal kesalahan kecil ya aku coba tegur dan maafin sih walaupun kecewa mah pasti ya” (W2.S2.35-40)

4) Berpikir Positif

Berpikir positif adalah sikap mental dan pola pikir yang melibatkan serta mengarahkan perhatian dan interpretasi kita pada hal-hal yang baik, optimisme, dan harapan yang positif. Hal tersebut membuat individu menjadi pribadi yang percaya diri dan selalu siap untuk menghadapi kehidupan dengan keyakinan diri yang kuat. Individu yang matang emosinya tidak lagi mengkhawatirkan hal-hal negatif melainkan dengan berpikiran yang cukup terbuka untuk dapat mendengarkan pendapat orang terdekat seperti keluarga, kerabat dan pasangan, buka perkataan orang lain yang belum jelas kepastiannya.

KA berpikiran positif tentang dirinya sendiri, dan KA ingin memperlakukan dirinya lebih baik lagi. KA juga yakin bahwa ia akan menemukan penyelesaian masalah yang positif. Hal tersebut dinyatakan oleh KA yaitu :

“ Sadar kalo aku seharusnya bisa sayang sama diriku sendiri bahkan harus lebih sayang dibanding orang lain sayang sama aku. Aku menyadari kenapa coping mekanisme ku buruk banget, dan akhirnya dari situ aku berpikir untuk mencari coping mekanisme yang positif untuk diri ku. Aku juga menyadari dulu pas aku self injury itu bukan sebuah solusi melainkan salah satu penenang saat kita mlihat diri kita terluka ya bener-bener terluka bukan Cuma dihati aja, tapi melihat diriku sekarang udah terlalu banyak luka jadi ya mau ngapain lagi” (W1.S2.85-90)

KA punya harapan tinggi untuk tidak melakukan self injury kembali, walaupun ia masih belum bisa untuk berhenti total tetapi ia tetap berharap dan berusaha untuk mengatasi hal tersebut. Seperti yang dinyatakan oleh KA yaitu :

“...aku juga pengen banget bisa untuk berhenti total ngelakuin self injury dan kurasa semua orang yang kecenderungan ngelakuin hal itu juga pengen banget untuk bisa keluar dari kecenderungan tersebut dan ada yang berhasil ada juga yang masih dalam tahap usaha termasuk aku....” (W1.S2.75-80)

KA mengakui bahwa ia masih melakukan *self injury* namun sudah tidak pada tahap kecenderungan seperti dulu, dan intensitasnya pun tidak sesering dulu. Hal tersebut dinyatakan oleh KA yaitu :

“...Walaupun aku masih ngelakuin tapi aku akuin udah ga separah dan sesering dulu, kalo dulu kan bisa hampir tiap hari ya tapi kalo sekarang frekuensi melakukannya tuh bisa dibbilang jarang banget. Aku terakhir ngelakuin self injury setelah sadar itu bisa merasa nyesel, kalo dulu kan sama sekali gak ada rasa nyesel” (W1.S2.80-85)

Pernyataan dari KA juga dinyatakan oleh informan pendukung I selaku kerabat KA, yaitu :

“Mungkin dia belum berhenti total ya kak, tapi dia sudah ditahap yang ingin mengatasi jadi intensitas dia sudah gak separah dulu” (W1.IP2.25)

KA memiliki keyakinan diri serta mampu unruk melihat segala hal dari sisi positif, seperti ia tidak pernah takut apabila tidak ada yang bisa mengerti dia dan dia mempercayakan dirinya untuk mengerti dirinya sendiri. hal tersebut dinyatakan oleh KA yaitu :

“Kalo gaada orang lain yang ngerti aku, aku mikir kalo aku bisa ngerti diri aku sendiri. karena aku percaya gaada yang bisa nyelamatin diri kita selain diri kita sendiri” (W2.S2.45)

KA mampu untuk berpikiran terbuka mengenai ekspektasi terhadap sesuatu, menurut KA apabila ekspektasi tidak sesuai harapan itu diluar kontrol manusia. KA berpikiran bahwa apa yang tidak sesuai dengan ekspektasinya bisa jadi memang bukan yang terbaik untuknya. Seperti yang dinyatakan oleh KA yaitu :

“ Aku sekarang berpikir kalo misal ekspetasi aku ga terwujud ya itu diluar kontrolku dan itu termasuk nya takdir dari Allah. Aku juga mikir misal apa yang aku mau bisa aja ternyata gabaik untuk aku dan bisa aja itu yang bikin aku jadi sulit, makanya dengan aku berpikir seperti itu aku jadi lebih mudah ikhlas” (W2.S2.15-20)

5) Refleksi Diri

Refleksi Diri adalah proses introspeksi yang dilakukan individu dengan melibatkan pengevaluasian dan pemahaman diri sendiri

dengan cara melihat kembali dan merenungkan berbagai hal yang telah terjadi di dalam hidup seperti pengalaman, dan keputusan untuk menjalani hidup yang lebih baik kedepannya lalu menjadikan itu sebagai bahan intropeksi dan evaluasi diri. KA mampu untuk mengintropeksi dirinya, dan menurut KA kemampuan intropeksi diri KA lebih baik dari sebelumnya. Hal tersebut dinyatakan oleh KA yaitu:

“ Bisa, aku slalu intropeksi diriku atas apapun yang terjadi sama diriku. Kalo dulu sih bisa juga Cuma ga sebaik sekarang” (W2.S2.25)

KA tidak mudah untuk menyalahkan orang lain melainkan dengan melihat kepada dirinya sendiri apakah ia memiliki salah atau tidak, disebutkan dalam pernyataan KA yaitu :

“Aku mikir kalo akupun mungkin sering buat orang lain tersinggung, jadi disaat aku dibuat tersinggung ya aku intropeksi dan nerima aja” (W2.S2.30).

Pernyataan tersebut juga dinyatakan oleh informan pendukung yaitu I selaku kerabat KA :

“Dia orangnya nerima banget soal kritikan ataupun saran, dia emang keras kepala tapi dia kalo dibilang salah dia bakal mikir terus nanti dia ngerti gitu jadi dia emang bener-bener nerima banget kritikan” (W1.IP2.50-55)

6) Empati

Empati adalah suatu sikap yang dimiliki seseorang yang menyadari perasaan, kepentingan, kehendak, masalah, atau kesusahan

yang sedang dirasakan oleh orang lain. KA mampu untuk peduli antar sesama baik orang yang dikenal maupun tidak, menurut KA tidak ada alasan untuk KA menolong antara sesama. Hal tersebut dibuktikan dengan pernyataan KA yaitu :

“Hmm ya tolong aja, gak ada alasan untuk gak nolong orang sih menurutku. Toh juga nanti kebaikan kita kalo gak dibales sama orang itu paling sama yang lain” (W2.S2.40).

d. Faktor yang Mempengaruhi Kematangan Emosi pada Dewasa Awal dalam Upaya Mengatasi Kecenderungan *Self injury*

1) Faktor Sosial

KA mengakui ia mampu untuk berpikir terbuka setelah ia memiliki lingkungan yang positif dan membuat KA bisa berpikiran maju, Ka mengembangkan dirinya pada lingkungan yang sehat. Hal tersebut dibuktikan oleh pernyataan KA yaitu :

“Mulai kuliah, saat aku ikut banyak organisasi. Karna menurut ku kita perlu tau dimana tempat kita bisa berkembang, bersosialisasi dan berorganisasi itu penting menurutku karena aku bisa untuk belajar dan berkembang disana” (W1.S2.30-35)

Tidak hanya dari lingkungan sosial saja yang berpengaruh dalam tercapainya kematangan emosi pada KA, ia juga memiliki dukungan sosial yang diberikan oleh kerabat-kerabatnya. Kerabat KA selalu membantu menyadarkan KA dan memberikan dukungan pada KA agar KA mampu untuk berhenti menyakiti diri KA, kerabat KA menyadarkan KA dengan memberikan afirmasi positif pada KA. Kerabat KA selalu memuji KA dengan jujur, agar KA mampu melihat

dirinya pantas untuk siapapun. Hal tersebut dibuktikan dengan pernyataan KA yaitu :

“ terus temenku juga pernah bilang katanya “ coba deh liat tubuh lo sekarang, lo rela nyakitin diri lo sendiri dan bikin tubuh lo jadi banyak luka kaya gini? Se gasayang itu lo sama diri lo sampe lo kaya gini terus” dan dari semua itu akhirnya aku mikir kalo masih banyak orang yang sayang dan peduli sama aku tapi kenapa aku malah gasayang sama diriku sendiri” (W1.S1.65-70).

2) Faktor Keluarga

Walaupun bukan kedua orang tua yang menjadi alasan KA berhenti melakukan self injury tetapi ada adik sepupu KA yang sangat dekat dengan KA, adik sepupu KA menjadi alasan KA berhenti melakukan self injury. Adik sepupu KA yang selalu ada dipikiran KA tiap kali KA ingin melakukan self injury, hal tersebut dibuktikan dengan pernyataan KA yaitu :

“ Waktu tahun 2020 itu pas aku lagi nangis kejer dan sambil self injury, tiba-tiba pas merem aku kebayang adik-adik ku manggilin namaku. Seketika aku berhenti dan sadar bahwa buat apa aku kaya sampe segininya” (W1.S2.60-65).

e. Upaya Mengatasi Kecenderungan *Self injury*

Saat KA memiliki niat untuk mengatasi kecenderungan self injury, tentunya membutuhkan usaha yang sangat kuat untuk bisa menahan keinginan tersebut. Upaya yang dilakukan KA dalam mengatasi kecenderungan self injury adalah dengan kesadaran diri yang tinggi, melihat dampak dari perilaku yang dilakukan. Hal tersebut dibuktikan oleh pernyataan KA yaitu :

“ Aku pengen banget berhenti ngelakuin self injury, dan kurasa semua orang yang kecenderungan nglakuin hal itu juga pengen banget untuk bisa keluar dari kecenderungan tersebut dan ada yang berhasil ada juga yang masih dalam tahap usaha termasuk aku” (W1.S2.70)

“ Cara aku menahan sih sebenarnya reflek aja dari diri sendiri, kaya otomatis nanya sama diri sendiri kalo misal ngelakuin itu ya bukan Cuma aku aja yang sakit tapi orang-orang yang emang sayang sama aku juga ikut sakit jadi aku lebih bisa untuk kontrol diri termasuk emosi aja sih. Trus aku juga mikir, masa aku harus buka luka lagi di tempat yang sama dan aku gamau” (W1.S1.95-100)

Dalam upaya mengatasi kecenderungan self injury KA juga merasakan kendala yang dialaminya, seperti pada saat itu KA memiliki pasangan yang toxic lalu memiliki hubungan keluarga yang kurang baik dan itu yang menjadi alasan KA sebelum-sebelumnya selalu ingin melakukan self injury. Jadi, pemicu KA merasa stres masih terus ada. Hal tersebut dibuktikan dengan pernyataan KA antara lain :

“Aku ngerasa kendala ku di hubungan ku sama pasanganku yang toxic sih, coba aku gak sama dia gak akan aku ngerasain tambah stres tapi sekarang aku udah sadar dan ya gapeduli lagi sama dia” (W1.S2.100-105)

Dan keadaan hubungan keluarga KA yang sudah dijelaskan KA yaitu:

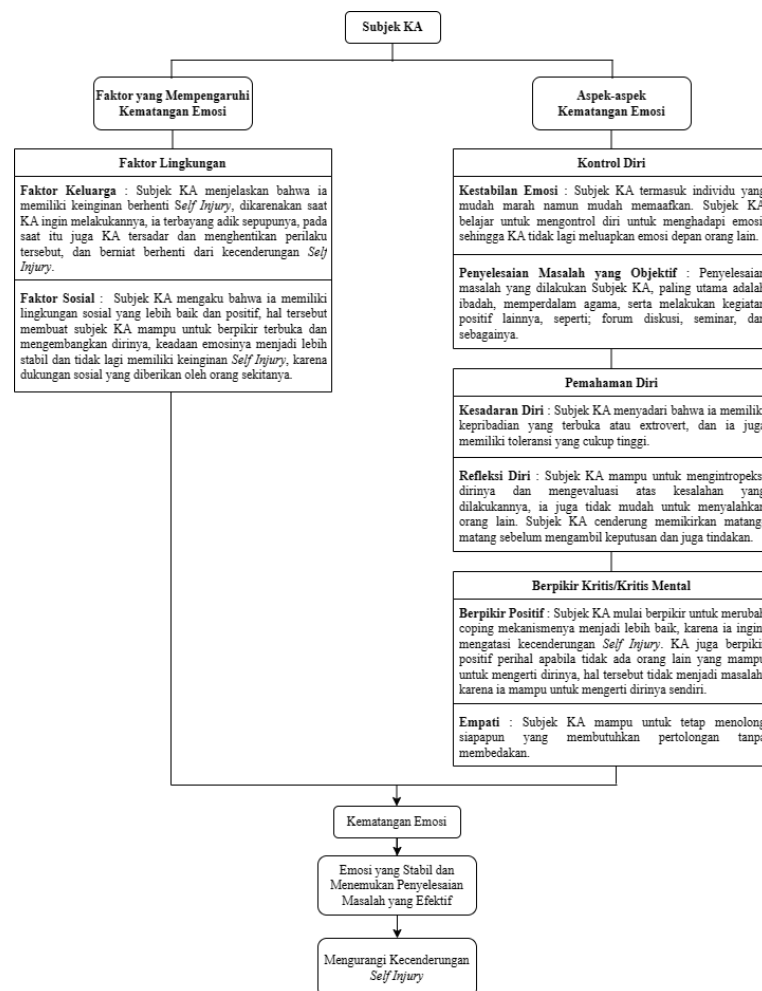
“Orang tua ku kan sudah berpisah sejak lama, ayahku dinas di aceh sekarang jadi aku dirumah Cuma sama mamah dan abang. Mamahku menurutku agak pilih kasih ya, abang ku yang nakal selalu dibela sedangkan aku yang selalu berusaha untuk ada buat keluarga malah selalu salah dimata mamah. Kedua orang tua ku sayang sama aku tapi aku merasa rasa sayangnya tuh gimana ya, ya kaya gabisa nyatu mamah dan papah jadi ya kadang mamah lagi perhatian banget sama aku dan kadang papah jadi gak barengan gitu. Dulu itu yang membuatku stres beerada dirumah...” (W1.S2.105-110).

Dari hasil temuan dan analisis data subjek KA yang sudah dipaparkan diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi keluarga yang kurang baik dapat menimbulkan stres pada subjek KA, memiliki hubungan dengan pasangan yang toxic juga berpengaruh juga terhadap emosi yang dirasakan oleh subjek KA sehingga kedua hal tersebut yang menyebabkan subjek KA seringkali tidak mampu mengatasi emosi yang dirasakannya dengan baik dan berujung melampiaskannya kepada hal yang negatif seperti melakukan *self injury*.

Namun subjek KA memiliki saudara atau keluarga yang dianggap sangat dekat dengannya, keluarganya tersebut menjadi alasan subjeek KA memilih untuk berupaya mengatasi kecenderungan *self injury* yang ia alami. Selain itu, subjek KA juga meemiliki lingkungan sosial yang jauh lebih positif daripada sebelumnya, dari lingkungan sosial yang psoitif tersebut subjek KA memiliki dukungan sosail yang selalu ia dapatkan dari orang-orang sekitarnya seperti contohnya subjek KA yang selalu di dukung positif atas apa yang ia lakukan sehingga membuat subjeek KA merasa dihargai dan dicintai oleh orang sekitarnya,dan upaya-upaya keeratannya dalam mengingatkan subjek KA apabila ia dalam ekadaan stres atau emosi untuk mengatasinya dengan cara yang lebih positif seehingga tidak lagi memikirkan untuk meelakukan self injury.

Selain faktor keluarga dan faktor dukungan sosial yang dimiliki oleh subjek KA dalam upaya mengatasi kecenderungan *self injury*, terdapat juga aspek-aspek kematangan emosi dengan bentuk perilaku

yang muncul pada subjek KA yaitu aspek kontrol diri dengan perilaku kestabilan emosi dan penyelesaian masalah yang obyektif, aspek pemahaman diri dengan perilaku kesadaran diri dan refleksi diri, aspek berfikir kritis dengan perilaku berpikir positif dan empati. Masing-masing dari faktor dan aspek kematangan emosi yang dimiliki oleh subjek KA tersebut yang membuat subjek mampu untuk mengurangi kecenderungan *self injury*.



Gambar 3. Rangkuman Hasil Analisis Data Subjek KA

3. Subjek IA

Keterangan Subjek IA	
Nama Inisial	IA
Usia	22 Tahun
Agama	Islam
Jenis Kelamin	Perempuan
Pekerjaan	Mahasiswa

Tabel 4. Identitas Subjek IA

a. Latar Belakang IA

Berdasarkan biodata yang telah diperoleh, informan merupakan seorang dewasa awal yang berusia 21 Tahun. IA tinggal bersama kedua orang tuanya dan satu adik laki-laknya, IA memiliki 2 saudara yaitu kakak perempuan dan adik laki-laki. IA tidak tinggal bersama kakaknya dikarenakan kakaknya sudah menikah dan ikut bersama suaminya.

Ayah IA bekerja dan ibu IA merupakan seorang ibu rumah tangga, adik IA baru menginjak kelas 5 SD. IA merupakan seorang mahasiswa jurusan Pendidikan Agama Islam di IAIN Ponorogo, IA sedang mengerjakan skripsi dan sudah sidang akhir. IA pada saat di Ponorogo hana sendiri dan IA tinggal di tempat kost yang tidak jauh dari kampusnya. IA sangat mencintai jurusannya dan ia sangat ingin menjadi guru bila nanti sudah lulus.

b. Pengalaman *Self injury*

IA merupakan dewasa awal yang pernah mengalami *kecenderungan self injury*, IA pertama kali melakukan *self injury* pada tahun 2019. Pemicu IA melakukan *self injury* karena IA kehilangan

kepercayaan diri, IA merasa dirinya tidak berharga dan tidak berguna. IA juga merasa tidak ada yang support ia, hal tersebut dibuktikan dengan pernyataan IA yaitu :

“Tahun 2019 akhir, aku ngelakuin itu karena pada saat itu aku ngerasa hilang arah kaya gada yang support terus ngerasa gaberharga ataupun berguna ya kaya worthless gitu deh...” (W1.S3.40-45)

IA juga mengakui bahwa saat dulu menghadapi permasalahan besar salah satu cara yang IA lakukan adalah *Self injury*, hal tersebut dibuktikan oleh pernyataan IA yaitu :

“...Kalo dulu paling nangis, marah-marah atau kadang nyilet tangan pake benda yang tajem...” (W1.S3.35)

Walaupun IA pernah dalam tahap kecenderungan self injury, tetapi IA pada saat ini sudah mampu untuk mengatasi kecenderungan tersebut. Pada tahun 2020 IA dalam upaya mengatasi kecenderungan self injury, dan seiring berjalannya waktu IA akhirnya mampu untuk berhenti total dalam melakukan self injury. Hal tersebut dibuktikan dengan pernyataan IA yaitu :

“ Tahun 2020 akhir” (W1.S3.45-50)

“ Gak ada, aku udah sama sekali gak kepikiran untuk self injury kalo lagi stres banyak masalah” (W1.S3.70-75).

c. Kematangan Emosi pada Dewasa Awal dalam Upaya Mengatasi Kecenderungan *Self injury*

1) Kesadaran Diri

Kesadaran Diri adalah kemampuan individu untuk bisa mengidentifikasi dan memahami dirinya secara utuh, baik dari sifat,

karakter, emosi, perasaan, pikiran dan juga cara adaptasi dengan lingkungan. Kesadaran diri terhadap emosi yang kita alami juga perlu dimiliki karena merupakan langkah pertama dalam mencapai emosi yang stabil. Mengetahui apa yang kita rasakan, mengapa kita merasakannya, dan bagaimana emosi tersebut mempengaruhi kita membantu kita untuk mengelolanya dengan lebih baik.

IA mengakui bahwa ia merupakan individu yang introvert, dan IA sulit untuk percaya sama orang apalagi orang baru itu yang membuat IA memiliki teman yang sangat sedikit. IA juga menyadari bahwa di waktu sebelumnya IA merupakan individu yang terlalu memperdulikan omongan jahat dari orang lain, IA juga selalu takut bertemu orang yang sudah menyakitinya. Hal tersebut sesuai pernyataan IA yaitu :

“Aku tipe orang yang cukup tertutup sih, aku sulit untuk percaya sama orang lain dan temenku juga Cuma sedikit karna menurutku mencari orang yang bisa dipercaya itu sulit...” (W1.S3.5-10)

“...Aku dulu tipe orang yang Cuma diem saat banyak orang jahat sama aku, Cuma bisa nangis dan bahkan takut untuk ketemu orang-orang jahat itu tapi sekarang alhamdulillah aku udah bisa untuk bodo amat sama orang-orang yang jahat sama aku, selagi aku gangerasa salah ataupun ngerugiin orang lain...” (W1.S3.5-10).

2) Kestabilan Emosi

Kestabilan emosi merujuk pada kemampuan seseorang untuk menjaga ketenangan, keseimbangan, dan pengendalian emosional dalam berbagai situasi. Ini melibatkan kemampuan untuk mengatur

dan mengelola emosi tanpa terlalu terbawa oleh perubahan suasana hati yang drastis atau emosi yang tidak seimbang. Seseorang yang stabil emosinya akan dapat menghadapi situasi tertentu dengan tenang, terbuka, terkendali dan bertindak secara realistis.

IA tidak mudah ambil stress saat ada permasalahan yang datang kedalam hidupnya, IA menyadari bahwa ia mudah marah akan tetapi mudah juga untuk reda dan memaafkan. IA mampu untuk bersikap tidak peduli pada seseorang yang tidak suka dengannya. Hal tersebut dinyatakan oleh IA yaitu :

“ Aku tipe orang yang mudah marah tapi ga dendam even itu dari dulupun, marahnya pun tergantung permasalahannya malahan kadang aku bisa ga marah sama sekali karna yaudah udah gaterlalu peduliin orang lain yang gabaik ke aku...” (W1.S3.15-20)

“ kalo sekarang mungkin aku lebih berani untuk menanyakan langsung sama orang yang jahatin aku untuk tau apa yang jadi masalah” (W1.S3.25)

“ kalo dulu aku nangis dan nerima-nerima aja, kalo sekarang aku mikir dan bertanya langsung emang kenapa sih dia kaya gitu” (W2.S2.25-30)

Hal tersebut juga didukung oleh pernyataan Informan pendukun

S selaku kerabat IA, yaitu :

“Kalo emosi biasanya dia diem terus nangis dan itu wajar dilakuin kalo orang lagi nahan marah, tapi bedanya kalo sekarang dia emosi dan dia sadar itu bukan salah dia ya dia berani ambil langkah” (W1.IP3.15-20)

“dulu kalo dia stress, dia cenderung melakukan hal yang nyakitin dirinya kaya contohnya benturin kepala ke tembok karena dia tau dia sering sakit kepala jadi dia melakukan itu, terus dia nyilet tangannya pake jarum atau silet sampe berdarah-darah.” (W1.IP3.20-25)

IA juga mampu untuk mengelola emosi dengan tidak menunjukkan emosi pada saat yang tidak tepat. Hal tersebut dinyatakan oleh IA yaitu

“ Hmm, mudah sih tapi lebih ke hal positif ya. Misal, lagi marah tapi harus ada kegiatan atau ketemu orang ya aku usahain untuk ga keliatan kalo aku lagi marah atau bete” (W2.S3.45-50).

3) Penyelesaian Masalah yang Obyektif

Penyelesaian masalah yang obyektif adalah cara yang baik untuk menyelesaikan atau memecahkan suatu permasalahan yaitu dengan cara yang obyektif dan rasional. Dalam kematangan emosi, kemampuan untuk menyelesaikan masalah secara obyektif sangat penting karena emosi negatif dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berpikir dengan jernih dan membuat keputusan dengan tepat.

IA dalam menghadapi masalah memiliki penyelesaian yang baik, saat ada masalah IA memilih untuk mencari suasana baru lalu setelah itu IA mendekatkan diri pada Allah. Hal tersebut dibuktikan dengan pernyataan IA yaitu :

“ Aku paling keluar untuk nge distract pikiranku atau gak solat berdoa sama Allah semoga diberi kemudahan dan kekuatan...” (W1.S3.35)

Apabila berada disituasi yang tidak nyaman, cara IA menghadapi permasalahan itu dengan melakukan kegiatan yang

positif seperti mengerjakan skripsi dan kegiatan yang produktif lainnya. Hal tersebut dinyatakan oleh IA yaitu

“Nyari sesuatu yang bisa dikerjain kaya skripsi, terus aku lagi coba daftar-daftar buat ngajar les gitu ya mencari aktivitas produktif aja si” (W2.S3.10-15)

Pernyataan IA perihal cara ia menghadapi masalah juga didukung oleh pernyataan informan pendukung S selaku kerabat IA yaitu :

“Menurutku IA kalo ada masalah sekarang udah pinter manage emosi dan pikirannya sih kak, contohnya dia gak gampang ledakin emosinya dan dia juga bisa memilah mana yang perlu di share di socmed dan mana yang enggak” (W1.IP3.35-40)

“pokonya dia sekarang udah jauh lebih baik dalam ngadepin masalah, walopun at the sometimes dia masih suka nyebut kata nyerah” (W1.IP.35.40)

IA mengakui tidak ingin ambil pusing apabila ia dikecewakan dengan orang lain sekalipun teman terdekat IA, penyelesaian masalah yang IA lakukan adalah dengan cut off orang tersebut. Beda halnya dengan penyelesaian yang IA lakukan sebelumnya, IA biasanya berlarut dalam kesedihan lalu mengumbar di social media. Hal tersebut dibuktikan oleh pernyataan IA yaitu

“ Paling aku langsung cut off sih kak, gamau ambil pusing. Kalo dulu aku bakal sedih banget terus galau di social media” (W2.S3.30-35).

4) Berpikir Positif

Berpikir positif adalah sikap mental dan pola pikir yang melibatkan serta mengarahkan perhatian dan interpretasi kita pada hal-hal yang baik, optimisme, dan harapan yang positif. Hal tersebut

membuat individu menjadi pribadi yang percaya diri dan selalu siap untuk menghadapi kehidupan dengan keyakinan diri yang kuat. Individu yang matang emosinya tidak lagi mengkhawatirkan hal-hal negatif melainkan dengan berpikiran yang cukup terbuka untuk dapat mendengarkan pendapat orang terdekat seperti keluarga, kerabat dan pasangan, buka perkataan orang lain yang belum jelas kepastiannya.

IA mengakui sudah tidak pernah kepikiran untuk melakukan *self injury* kembali sekalipun dalam keadaan banyak masalah dan stres, karena saat dalam keadaan tersebut IA lebih memilih untuk menyerahkan semua urusan kepada Allah dan itu yang membuat IA lebih tenang. Hal tersebut dinyatakan oleh IA yaitu :

“Gak ada, aku udah sama sekali gak kepikiran untuk self injury kalo lagi stres banyak masalah” (W1.S3.70)

“Sebetulnya banyak pasti masalah, tapi karna sekarang aku udah di titik yang pasrah dan serahin semuanya sama Allah jadinya ya gak terlalu diambil pusing banget karena tau pasti bakal dikasih yang terbaik dan di permudah” (W2.S3.5)

IA mengakui bahwa ia tidak masalah saat tidak ada satu orangpun yang mengerti IA karena menurut IA ialah yang mngerti dirinya sendiri. hal tersebut sesuai dengan pernyataan IA yaitu

“Ga ngelakuin apa-apa, karena yang tau diri kita ya diri kita sendiri jadi yang ngerti diri kita juga diri kita sendiri” (W2.S3.40)

IA mengakui bahwa ia tidak berharap sama siapapun jadi saat ekspektasinya tidak ssuai dengan realita IA mampu untuk menerimanya. Hal tersebut dinyatakan oleh IA yaitu

“ Nerima aja sekarang mah, karena aku gamau berharap sama siapapun lagi jadi gak berekspetasi juga ” (W2.S3.15-20)

5) Refleksi Diri

Refleksi Diri adalah proses introspeksi yang dilakukan individu dengan melibatkan pengevaluasian dan pemahaman diri sendiri dengan cara melihat kembali dan merenungkan berbagai hal yang telah terjadi di dalam hidup seperti pengalaman, dan keputusan untuk menjalani hidup yang lebih baik kedepannya lalu menjadikan itu sebagai bahan intropeksi dan evaluasi diri. Seperti yang dilakukan oleh subjek IA mampu menyadari bahwa *self injury* sangat tidak baik untuk dilakukan, dan *self injury* membawa banyak dampak negatif dalam hidup kita seperti ninggalin luka di tubuh kita dan juga buang-buang waktu. Hal tersebut dinyatakan oleh IA yaitu

“ Sadar itu gaberguna dan buang-buang waktu, malah ninggalin luka pula di tubuh kita ” (W1.S3.70-75)

IA juga mengakui bahwa ia lebih mampu untuk mengevaluasi dan mengintropeksi dirinya setelah berhenti melakukan *self injury*.

Hal tersebut dinyatakan oleh IA yaitu

“ bisa sih kak, jadi lebih berpikir aja gitu mana hal yang baik dan buruk ” (W1.S3.90-95)

“Dulu mah engga, sekarang bisa ” (W2.S3.25)

IA mengakui ia menjadi lebih berhati-hati dalam memutuskan sesuatu dan bertindak, tidak lagi gegabah dalam mengambil keputusan seperti sebelumnya yang menjadikan IA melakukan *self injury*. Hal tersebut dinyatakan oleh IA yaitu

“ Iya, aku sekarang jadi lebih hati-hati dalam bertindak dan mutusin sesuatu hal kalo dulu kan gamikir jadi asal banget makanya bisa sampe ngelakuin self injury hehe ” (W2.S3.95).

Informan pendukung S selaku kerabat IA juga menyatakan bahwa IA mampu untuk menerima kritik dari orang lain :

“ Biasanya dia saat di kritik nerima dulu, baru setelah itu dia pikirin apakah kritik itu emang bener atau tidak. Kalo bagus ya dia ambil, kalo kurang bagus ya gak diambil biasanya sama dia. ” (W1.IP.35.55).

6) Empati

Empati adalah suatu sikap yang dimiliki seseorang yang menyadari perasaan, kepentingan, kehendak, masalah, atau kesusahan yang sedang dirasakan oleh orang lain. IA akan tetap membantu orang lain yang membutuhkan bantuannya sekalipun orang tersebut pernah mengecewakan IA. Hal tersebut dinyatakan oleh IA yaitu

“ Kalo dulu pasti ya tetep aku tolongin walaupun ada rasa kesel, kalo sekarang aku nolongin tetep tapi sebisa ku dan dengan ikhlas ” (W2.S3.35-40)

d. Faktor yang Mempengaruhi Kematangan Emosi pada Dewasa Awal dalam Upaya Mengatasi Kecenderungan *Self injury*

1) Faktor Keluarga

IA mengakui pada waktu sebelumnya ia pernah merasa stres lalu ia membenturkan kepala ketembok sekencang mungkin sampai ia pingsan dan dibawa rumah sakit. Saat ia terbangun disana terdapat kedua orang tua IA, dari situ IA menyadari bahwa masih banyak orang yang sayang dan peduli dengan IA. IA juga

menyadari bahwa apabila IA seperti ini terus maka IA akan mengecewakan serta membuat keluarganya sedih. Hal tersebut yang membuat IA memutuskan untuk menghilangkan kebiasaan melakukan kecenderungan *self injury* bahkan, dibuktikan oleh pernyataan IA yaitu :

“ Alesan aku memutuskan untuk berhenti ngelakuin self injury adalah karena orang tuaku, aku pernah waktu di kosan benturin kepala ku kncng banget sampe pingsan dan dibawa ke rumah sakit tapi setelah sadar aku ngelihat orang tuaku disitu dan aku sadar kalo aku hidup ga sendiri tapi ada orang tuaku. Aku disitu mikir kalo aku gabutuh siapapun di dunia ini, misal kehilangan temn atau pasangan ya gak berpengaruh ke hidupku karna kedua orang tuaku ada di samping aku.” (W1.S3.50-55)

IA mempunyai keluarga yang harmonis, IA tinggal bersama kedua orang tua dan kedua saudaranya. IA mengakui bahwa pola asuh kedua orang tua IA berbeda dengan waktu dulu, dulu ibu IA memiliki pola asuh yang keras dan strict parents beerbeda dengan ayah IA yang mana memiliki pola asuh yang etgas tetapi tetap memberikan kesempatan kepada IA untuk memilih apapun yang terbaik untuk IA. Kalau sekarang kedua orang tua IA sudah menjadi orang tua yang pengertian dan selalu memberikan kesempatan kepada IA untuk melakukan atau memilih sesuatu hal yang IA mau namun tetap ada aturan dari orang tua, hal tersebut yang membuat IA mampu untuk membedakan mana hal yang baik untuk IA mana yang bukan maka dari iru IA memutuskan untuk berhenti melakukan *self injury*.

“...sekarang papah mamahku tetep punya aturan yang cukup banyak tapi gak bisa di bilang strict parents juga kan kalo dulu mamah cukup keras ya kalo sekarang udah gak kaya dulu jadi bisa dibilang sama kaya papah, karena sekarang apapun yang mau aku lakuin dibolehin aja asalkan ada ketentuan dan aturannya. contoh nih, aku dibolehin main sama siapapun asalkan pulangnye jangan malem-malem. mamah papahku sekarang juga menyerahkan semua keputusan ada ditanganku dan itu yang membuat aku bisa lebih mikir sih sekarang kalo mau ngelakuin sesuatu” (W2.S3.85-90)

2) Faktor Individu

IA mampu untuk mengatasi keinginan *self injury* karna semenjak IA sudah mampu untuk menirma dirinya sendiri IA jadi memiliki keinginan kuat untuk berhenti melakukan *self injury*, IA juga mampu untuk menilai seberapa berharga dirinya sehingga IA tidak pernah merasa ingin melakukan *self injury* kembali karna menurut IA tidak ada gunanya. Hal tersebut dibuktikan dengan pernyataan IA yaitu :

“...Cuma yang pasti semenjak aku udah mulai bisa nerima diriku jadi sekarang...” (W1.S3.30)

“ ...Dan semenjak itu aku jadi sadar ngapain ngelakuin self injury terus, nyakitin diri. Toh aku tau kalo diriku berharga dan seharusnya aku harus lebih bisa mencari penyelesaian masalah yang positif” (W1.S3.30)

IA juga mengaku dengan ia merasa dirinya berharga ia menjadi lebih bisa untuk melindungi dirinya sendiri, hal tersebut dibuktikan dengan pernyataan IA yaitu

“...Tapi untuk sekarang aku merasa jadi lebih berani untuk membela dan melindungi diri ku sendiri karna aku tau seberapa berharganya diriku...” (W1.S3.20-25)

IA menyadari bahwa keinginan untuk menghilangkan kecenderungan *self injury* itu harus dari diri sendiri, menurut IA apabila sudah ada keinginan dari hati pasti mampu untuk menahan keinginan *self injury*. Hal tersebut dibuktikan oleh pernyataan IA yaitu

“intinya mah semua dari hati jadi kalo udah ada keyakinan dari diri sendiri pasti bisa” (W1.S3.60-65).

f. Upaya Mengatasi Kecenderungan *Self injury*

Setelah IA memutuskan untuk mengatasi *self injury*, IA mengaku sudah tidak pernah merasa ingin melakukan *self injury* kembali. IA tidak memiliki cara khusus untuk menahan keinginan *self injury*, menurut IA apabila sudah memiliki keinginan dari hati untuk mengatasi *self injury* pasti akan mampu untuk mengatasi *self injury*. IA juga menyadari saat ia belum memiliki niat untuk mengatasi *self injury* IA merasa tidak mampu untuk menahan keinginan melakukan *self injury*. Hal tersebut dinyatakan oleh IA yaitu

“ Aku sih udah gapernah ada keinginan ya jadi ya gatau cara menahan keinginannya gimana, intinya mah semua dari hati jadi kalo udah ada keyakinan dari diri sendiri pasti bisa. kalo dulu sebelum sadar mah ya gak bisa nahan tapi kan sekarang udah sadar dan emang gak ada keinginan lagi” (W1.S3.60)

Selain niat dan keyakinan diri untuk mengatasi kecenderungan *self injury* yang dimiliki IA, IA juga berusaha untuk tidak berharap pada orang lain dan mencoba pasrah serta ikhlas atas apapun yang diterima.

Hal tersebut sesuai dengan pernyataan IA yaitu :

“. aku pun udah gak naruh harapan sama siapapun, itu sih yang bikin aku jadi bisa ikhlas atas apapun yang di dapet” (W1.S3.65)

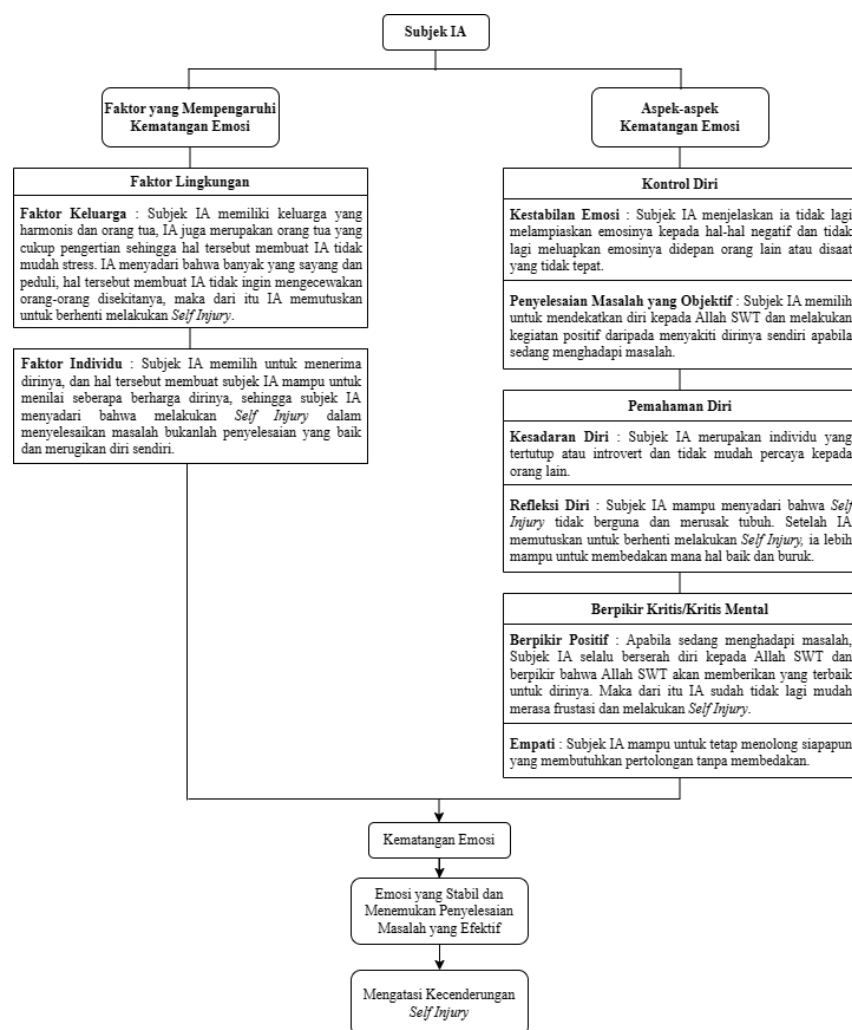
IA mengakui bahwa ia tidak memiliki kendala dalam upaya mengatasi kecenderungan *self injury*, karna IA sudah menemukan alasan mengapa ia harus berhenti melakukan *self injury*. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan IA yaitu

“ Aku ganemuin kendala sih kak, karna disaat aku udah nemuin alasan untuk aku berhenti ya aku berhenti ” (W1.S3.65).

Dari hasil temuan dan analisis data subjek IA yang sudah dipaparkan diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi keluarga yang harmonis dapat membuat subjek IA meenyadari bahwa perilaku *self injury* yang selama ini ia lakukan untuk mengatasi stres dan emosi sangat tidak efektif serta merugikan diri sendiri dan membuat keluarganya khawatir. IA pernah melakukan *self injury* sampai dilarikan kerumah sakit dan setelah ia sadar ia melihat kedua orang tuanya sudah berada disampingnya dan bersedih, sejak saat itu IA memutuskan untuk mengatasi kecenderungan *self injury* yang dialaminya karna ia merasa masih banyak yang peeduli dan sayang pada dirinya. Selain itu, subjek IA mampu untuk meenerima dan menghargai dirinya sendiri sehingga hal trseebeut meeembuat subjek IA tidak lagi merasa tidak berharga dan menyebabkan subjeek IA merasa stres. Dari rasa berharga yang dimiliki subjek IA dapat membuat subjek IA lebih mampu dalam mengatasi emosi dan menahan keinginan *self injury*.

Selain faktor keluarga dan faktor individu yang dimiliki subjek IA dalam upaya mengatasi kecenderungan *self injury*, terdapat juga aspek-

aspek kematangan emosi dengan bentuk perilaku yang muncul pada subjek IA yaitu aspek kontrol diri dengan perilaku kestabilan emosi dan penyelesaian masalah yang obyektif, aspek pemahaman diri dengan perilaku kesadaran diri dan refleksi diri, aspek berfikir kritis dengan perilaku berpikir positif dan empati. Masing-masing dari faktor dan aspek kematangan emosi yang dimiliki oleh subjek IA berhasil membuat subjek IA mampu mengatasi kecenderungan *self injury*.



Gambar 4. Rangkuman Hasil Analisis Data Subjek IA

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil temuan lapangan yang berupa wawancara, observasi dan dokumentasi dengan tiga subjek dan tiga *significant other* diperoleh hasil yang berbeda-beda. Sebelum pembahasan dimulai, perlu diingatkan kembali tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kematangan emosi yang dimiliki dewasa awal dalam upaya mengatasi kecenderungan *self injury* dan untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi kematangan emosi pada dewasa awal dalam upaya mengatasi kecenderungan *self injury*.

Hurlock (1980) Masa dewasa awal merupakan fase peralihan dari masa remaja, masa dewasa awal dimulai antara usia 18 sampai sekitar 40 tahun. *Self Injury* melakukan tindakan menyakiti diri sendiri secara sengaja karena maksud untuk mengurangi ketegangan dan merasa lebih tenang yang ia rasakan dari perasaan yang tidak nyaman yang diperoleh dari rasa penolakan yang ia rasakan. Perasaan tenang tersebut hanya bersifat sementara karena pada dasarnya tindakan ini tidak menyelesaikan permasalahan yang sebenarnya terjadi pada dirinya (Kurniawaty, 2012). Faktor-faktor yang menyebabkan *self injury* salah satunya yaitu disregulasi emosi yang kemudian mengakibatkan pemilihan *coping* emosi yang salah seperti memilih *self injury* sebagai *coping* maladaptifnya, adanya pengaruh negatif dari lingkungan sosial seperti teman sebaya dan hubungan yang tidak harmonis dengan keluarga (Rosa et al., 2021). *Coping* negatif ini dapat terjadi apabila emosi individu belum matang. Ketiga dewasa awal dalam penelitian ini dinyatakan mengalami kecenderungan *self injury* yang disebabkan oleh beberapa hal yaitu kondisi

keluarga yang tidak harmonis, pola asuh orang tua yang keras, konflik dengan kerabat dan pasangan, dan merasa diri tidak berharga.

Kematangan emosi merupakan salah satu komponen penting yang harus dimiliki dan ada dalam diri individu. Karena individu dengan tingkat kematangan emosional tinggi mampu meredam dorongan agresi dan mengendalikan emosinya, pandai membaca perasaan orang lain, serta dapat memelihara hubungan baik dengan lingkungannya, sehingga apabila individu memiliki kematangan emosi yang baik, maka individu tersebut mampu mengendalikan perilaku agresinya. Hurlock (1980) juga mengungkapkan bahwa kematangan emosi sebagai suatu keadaan dimana individu tidak lagi meledakkan emosinya dihadapan orang lain melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima. Kematangan emosi juga dapat membantu individu mengembangkan strategi *coping* yang efektif untuk mengatasi emosi yang tidak sehat dan mengurangi risiko *compulsive behavior* seperti *self injury* (Febbiyani & Adelya, 2017). Sebagai dewasa awal yang pernah mengalami kecenderungan *self injury*, kematangan emosi sangatlah penting karena kematangan emosi yang dimiliki dewasa awal mempengaruhi bagaimana dewasa awal menghadapi masalah dan mengatasi emosinya yang mereka alami. Selain itu, dewasa awal akan memiliki kemampuan untuk mengekspresikan secara tepat dan tidak lagi melakukan *self injury* kembali.

Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi yang telah dilakukan dapat diperoleh yaitu kematangan emosi pada dewasa awal dalam

upaya mengatasi kecenderungan *self injury*, ditemukan bahwa ketiga dewasa awal menunjukkan kematangan emosi yang berbeda-beda dalam diri mereka masing-masing. Karena pada dasarnya semua dewasa awal akan mencapai kematangan emosi hanya saja waktu dan usaha memperolehnya yang berbeda-beda. Dewasa awal menghadapi dan menyelesaikan masalah dengan cara yang jauh lebih baik dari sebelumnya. Kematangan emosi pada dewasa awal dalam upaya mengatasi kecenderungan *self injury* dapat dilihat dari beberapa aspek kematangan emosi menurut Hurlock (Rizki, 2016), yaitu :

Kontrol Diri, Individu yang emosinya matang mampu mengontrol ekspresi emosi yang tidak dapat diterima secara sosial atau membebaskan diri dari energi fisik dan mental yang tertahan dengan cara yang dapat diterima secara sosial. Termasuk didalamnya ada beberapa dewasa awal yang sudah mampu untuk mengontrol emosinya, mengeluarkan respon emosi yang positif, melakukan sesuatu tidak merugikan diri sendiri saat emosi dan ada juga yang belum sepenuhnya mampu untuk menahan keinginan *self injury*. Dewasa awal yang memiliki kontrol diri ditandai dengan adanya kestabilan emosi dan penyelesaian masalah yang obyektif.

Kestabilan emosi, kemampuan seseorang beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya, apabila dihadapkan dengan permasalahan tidak mengeluarkan emosi yang berlebihan seerta mampu untuk mengendalikannya (Nia, 2020) Ini melibatkan kemampuan untuk mengatur dan mengelola emosi tanpa terlalu terbawa oleh perubahan suasana hati yang drastis atau emosi yang tidak seimbang. Sejalan dengan pendapat tersebut, kestabilan emosi ditunjukkan

melalui sikap ketiga informan yang memiliki emosi stabil alias tidak lagi meledak-ledak didepan orang lain, tidak mudah stress saat menghadapi permasalahan, memberikan reaksi positif pada saat berada di situasi yang tidak nyaman. Seperti subjek KA yang belajar untuk kontrol diri dan mengelola emosi.

Penyelesaian masalah yang obyektif, adalah cara yang baik untuk menyelesaikan atau memecahkan suatu permasalahan yaitu dengan cara yang obyektif dan rasional. Sejalan dengan pendapat tersebut, hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga informan dalam penelitian ini melakukan penyelesaian masalah yang obyektif untuk mengatasi kecenderungan melakukan *self injury*. Penyelesaian masalah yang obyektif akan membuat dewasa awal mampu untuk menghilangkan kecenderungan *self injury*.

Ketiga dewasa awal memiliki permasalahan dan penyelesaian masalah yang berbeda-beda, hal tersebut menjadikan setiap dewasa awal lebih mampu untuk menyelesaikan emosi dan masalah dengan lebih baik dan tidak lagi menyakitidiri mereka sendiri apabila sedang merasa stress. Terkecuali subjek KA yang belum sepenuhnya berhenti melakukan *self injury*, subjek KA pada suatu waktu masih belum mampu menahan keinginan *self injury* pada saat sedang mengalami emosi atau stress hanya saja intensitas yang dimiliki subjek KA sudah tidak sesering sebelumnya. Penyelesaian masalah yang dilakukan oleh subjek AS pada saat menghadapi masalah adalah dengan ibadah serta lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT selain itu subjek AS memilih untuk melakukan aktivitas positif agar tidak berlarut-larut dalam kesedihan. Subjek

IA juga melakukan penyelesaian masalah yang tidak beda jauh dengan subjek AS, selain ibadah dan mendekatkan diri kepada Allah SWT subjek IA memilih untuk mencari pekerjaan untuk mengisi waktu luang selain itu subjek IA juga memilih untuk tidak mengambil pusing atas masalah yang sedang dihadapi sehingga subjek IA tidak merasa stress.

Pemahaman diri adalah kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi dengan efektif. Individu yang emosinya matang memberikan reaksi emosional yang stabil, tidak berubah-ubah dari satu emosi ke suasana hati yang lain seperti dalam periode sebelumnya. Individu dikatakan memahami diri apabila mampu mengenali emosi yang ada pada dirinya. pemahaman diri melibatkan pengenalan terhadap isi pikiran, perasaan, dan dorongan-dorongan bawah sadar yang mempengaruhi perilaku individu. Termasuk dengan dewasa awal mengenali bagaimana karakter dirinya dan individu yang seperti apa dirinya selain itu juga dewasa awal menyadari emosi yang dirasakannya. Sejalan dengan pendapat menurut Daniel Goleman (Daniel G, 1996), pemahaman diri emosional melibatkan kesadaran akan emosi kita sendiri dan pengenalan terhadap bagaimana emosi tersebut memengaruhi pikiran dan perilaku kita. Ini mencakup kemampuan untuk mengenali emosi saat mereka muncul, memahami penyebabnya, dan mengelola mereka dengan cara yang sehat. Pemahaman diri yang dimiliki dewasa awal menjadikan ia mampu melakukan intropeksi untuk dirinya, belajar dari pengalaman yang ia alami dan juga menjadikan dewasa awal lebih mampu dalam mengambil keputusan yang terbaik untuk dirinya masing-masing. Pemahaman diri dapat

ditandai dengan keesadaran diri dan refleksi diri yang dimiliki pada dewasa awal.

Kesadaran diri adalah kemampuan untuk mengenali emosi dan mengapa seseorang merasakan apa yang mereka rasakan dan pengaruh perilaku mereka terhadap orang lain. Kemampuan tersebut meliputi; kemampuan mengungkapkan pikiran dan perasaan dengan jelas, mempertahankan diri dan pendapat sendiri, kemampuan untuk mengarahkan dan mengendalikan diri dan berdiri dengan kaki sendiri (kemandirian), kemampuan untuk mengenali kekuatan dan kelemahan orang dan menyenangkan diri sendiri meskipun seseorang memiliki kelemahan (penghargaan diri), serta kemampuan mewujudkan potensi yang seseorang miliki dan merasa senang (puas) dengan potensi yang seseorang raih di tempat kerja maupun dalam kehidupan pribadi (aktualisasi) (Steven J. Stein, 2021). Kesadaran diri yang dimiliki oleh subjek penelitian adalah seperti subjek AS dan subjek IA yang menyadari bahwa dirinya merupakan individu yang tertutup atau introvert, berbeda dengan subjek KA yang memiliki kepribadian terbuka atau extrovert. Kesadaran diri lainnya yaitu yang diakui oleh ketiga subjek yang mana mereka mengakui bahwa mereka merupakan individu yang mudah marah atau emosi. Subjek AS juga mampu menyadari bahwa ia merupakan individu yang mudah tersinggung. Subjek KA menyadari bahwa dirinya mampu lebih baik daripada sebelumnya dikarenakan subjek KA selalu upgrade diri. Ketiga subjek dalam penelitian ini mampu dalam mengenali rasa stres dan emosi yang sedang dirasakan sehingga membuat ketiga subjek tersebut mampu merasa percaya

diri untuk mencari jalan keluar serta penyelesaian masalah yang terbaik sejalan dengan pendapat Menurut Goleman (Daniel, 1996) Kesadaran diri ialah mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat, dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri; memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.

Refleksi Diri adalah proses introspeksi yang dilakukan individu dengan melibatkan pengevaluasian dan pemahaman diri sendiri dengan cara melihat kembali dan merenungkan berbagai hal yang telah terjadi di dalam hidup seperti pengalaman, dan keputusan untuk menjalani hidup yang lebih baik kedepannya lalu menjadikan itu sebagai bahan intropeksi dan evaluasi diri. Seperti yang dilakukan oleh subjek IA mampu merenungkan kembali bahwa *self injury* yang ia lakukan bukan perilaku yang baik untuk dilakukan dan hanya membuang waktu serta merusak tubuh, selain itu refleksi diri subjek AS dan subjek KA yang tidak lagi menyalahkan orang lain dan keadaan atas kesalahan yang diperbuat. Ketiga subjeek penelitian masing-masing mampu untuk menerima kritikan dengan baik dari orang lain. Ketiga subjek penelitian juga mampu untuk mengakui dan intropeksi atas kesalahan yang mereka perbuat selain itu juga ketiga subjek bel;ajar dari pengalaman yang mereka pernah alami. Subjek AS tidak gegabah dalam mengambil keputusan atau tindakan sama seperti subjek IA yang memilih untuk lebih berhati-hati dan berfikir panjang dalam memilih keputusan sejalan dengan pendapat Menurut Goleman, seseorang yang memiliki refleksi diri yang baik dapat mengenali emosinya, mengapa emosi tersebut muncul, dan bagaimana emosi tersebut

mempengaruhi perilakunya. Dengan refleksi diri yang baik, individu dapat belajar mengelola emosi mereka dengan lebih efektif.

Berpikir Kritis/Kritis Mental. Individu yang matang emosinya berusaha menilai situasi secara kritis sebelum meresponnya dan tidak lagi bereaksi tanpa berpikir sebelumnya seperti seperti anak – anak atau orang yang tidak matang. Ketika ada rangsangan atau stimulus yang menyebabkan emosi maka individu yang matang emosinya dapat berpikir dahulu sebelum memberikan tanggapan, kemudian memutuskan bagaimana cara bereaksi terhadap situasi tersebut. Individu yang berfikir kritis mampu untuk senantiasa berfikiran positif dan terbuka, dan tidak lagi mengambil keputusan dengan gegabah. Seperti yang dilakukan oleh ketiga subjek dalam penelitian yang mana mereka memilih untuk mengeluarkan reespon emosi yang lebih baik dari sebeelumnya dibandingkan dengan melakukan *self injury*. Menurut Ennis (Safitri, 2019) berfikir kritis adalah berfikir secara beralasan dan reflektif dengan menekankan pada pembuatan keputusan tentang apa yang harus di percayai atau dilakukan. Berfikir kritis adalah proses mental untuk menganalisis atau mengevaluasi informasi. Informasi tersebut didapat dari hasil pengamatan, pengalaman, akal sehat, atau komunikasi. Kritis mental yang dimiliki individu ditandai dengan berfikir positif dan empati.

Safari & Akbar (2018) berpikir positif merupakan suatu bentuk cara pandang yang dilihat dari sudut pandang positif untuk memunculkan nilai-nilai positif dan pengambilan keputusan yang positif. Sejalan dengan pendapat teersebut, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga subjek memiliki

keinginan tinggi dan usaha yang kuat untuk mengatasi kecenderungan *self injury* dengan senantiasa berpikir positif dalam menghadapi masalah dan tidak lagi berpikir untuk melakukan *self injury*. Seperti subjek AS yang berpikir untuk terus melakukan yang terbaik tanpa memperdulikan pendapat orang lain, subjek KA yang berpikir untuk mencari coping mekanisme yang jauh lebih baik dari sebelumnya agar tidak lagi berpikir untuk melakukan *self injury*, subjek IA yang tidak lagi berekspektasi terhadap orang lain. Dalam sebuah penelitian, Peale (1996) mengemukakan bahwa, perjuangan utama dalam mencapai kedamaian mental adalah usaha untuk mengubah sikap pikiran. Menurutnya, berpikir positif adalah aplikasi langsung yang praktis dari teknik spiritual untuk mengatasi kekalahan dan memenangkan kepercayaan serta menciptakan suasana yang menguntungkan bagi perkembangan hasil yang positif (Kholidah & Alsa, 2012). Sejalan dengan pendapat tersebut, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa ketiga subjek dalam penelitian ini senantiasa berpikir untuk selalu berserah diri kepada Allah SWT dalam kondisi apapun dan tidak lagi berharap atau berekspektasi terhadap orang lain agar tidak merasa kecewa.

Empati adalah kemampuan untuk memahami, merasakan, dan merespons perasaan orang lain dengan bijaksana dan penuh pengertian melibatkan kesadaran diri, pengendalian diri, serta kemampuan untuk berinteraksi secara positif dengan orang lain. Empati menurut Goleman (Daniel, 1996) adalah kemampuan seseorang untuk memahami perasaan dan permasalahan orang lain, untuk berpikir dari sudut pandang orang lain, dan untuk menghargai

perbedaan pandangan orang lain mengenai berbagai hal. Sejalan dengan pendapat tersebut, ketiga subjek dalam penelitian ini memiliki empati yang tinggi dibuktikan dengan ketiga subjek mampu untuk tetap membantu orang lain tanpa membedakan sekalipun orang tersebut pernah berbuat jahat kepadanya.

Kematangan emosi pada dewasa awal yang memiliki upaya mengatasi kecenderungan *self injury* dipengaruhi oleh bebarapa faktor yang berbeda antara individu satu dengan individu lainnya. Menurut Young (Risma, 2021) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi individu, antara lain, yaitu Faktor Lingkungan meliputi keluarga dan dukungan sosial, Faktor Individu dan Faktor Pengalaman. Dewasa awal yang sudah memiliki faktor-faktor tersebut memiliki peluang untuk mencapai kematangan emosi yang lebih baik dan positif. Faktor yang mempengaruhi kematangan emosi pada dewasa awal dalam upaya mengatasi kecenderungan *self injury* pada penelitian ini yaitu :

Faktor Lingkungan, yang termasuk dalam faktor lingkungan hidup yaitu keluarga dan masyarakat di lingkungan sekitar. Kondisi keluarga yang kurang baik karena tidak harmonis, berseteru antara anggota keluarga atau tidak adanya rasa nyaman dan hangat di dalam keluarga hal tersebut yang menjadi penyebab munculnya persepsi negatif dalam diri individu. Kondisi keluarga yang harmonis dan hangat serta adanya dukungan sosial dari kerabat sangat berpengaruh terhadap kematangan emosi yang dimiliki individu. Sejalan dengan pernyataan tersebut sama seperti hal nya yang dialami ketiga subjek

dalam penelitian, diantaranya ada yang menjadikan keluarga sebagai alasan untuk berhenti melakukan *self injury*.

Subjek IA tersadar bahwa *self injury* yang ia lakukan sangat merugikan dirinya dan orang sekitarnya karena membuat keluarganya cemas, maka dari itu subjek IA memilih untuk berhenti melakukan *self injury*. Subjek AS juga mulai tersadar untuk berhenti melakukan *self injury* dikarenakan ia merasa tidak lagi ada alasan untuk ia melakukan itu sekalipun saat merasa *stress*, subjek AS memiliki orang tua yang pengertian dan sangat hangat hal tersebut membuat subjek AS memilih untuk berada didekat keluarga apabila sedang menghadapi masalah dan subjek AS merasa nyaman dan aman sata berada didekat orang tua dan keluarganya.

Berbeda dengan subjek KA, walaupun keluarga inti KA tidak harmonis tetapi KA memiliki saudara yang selalu peduli dan perhatian kepada KA serta dukungan yang selalu diberikan oleh kerabat KA kepada KA sehingga kepercayaan diri dan rasa berharga di diri KA jauh meningkat. Hal tersebut menjadikan KA mampu untuk lebih baik dalam mengatasi emosi dan masalah, subjek KA sudah dalam tahap mengurangi dalam *self injury* walaupun masih belum sepenuhnya berhenti namun subjek KA selalu berusaha untuk menahan keinginan *self injury*.

Faktor Individu, yang mana terdapat dari dalam diri individu itu sendiri. Setiap individu tentunya memiliki persepsi masing-masing di dalam dirinya pada saat melihat atau mengartikan suatu hal yang dapat menimbulkan gejala emosi yang muncul pada diri individu tersebut. Jika individu mampu untuk

menghilangkan pikiran-pikiran yang negatif menjadi pikiran yang positif. Maka individu akan mampu untuk mengelola serta mengatasi emosinya sendiri sehingga mampu untuk mempersepsikan suatu hal dengan lebih baik. pengalaman yang telah diperoleh individu tentunya akan memengaruhi kematangan emosi pada individu. Hasil penelitian menunjukkan dari ketiga subjek satu diantaranya menjadikan alasan dirinya sendiri untuk mengatasi kecenderungan *self injury*, subjek IA menyadari bahwa *self injury* tidak memberikan manfaat kepada dirinya sehingga hal tersebut membuat subjek IA ingin mengatasi kecenderungan *self injury*. Subjek lainnya juga menjadikan pengalaman sebagai pembelajaran yang perlu di pelajari dalam memilih tindakan dan merespons emosi atau masalah seperti dengan tidak lagi memilih untuk menyakiti diri saat sedang emosi.

Faktor Religiusitas, Seperti yang terjadi pada subjek AS, ia mengaku memiliki keinginan mengatasi kecenderungan *self injury* berawal dari kesadaran yang ia dapat setelah melihat video kajian di social media yang ia miliki. Dari video tersebut subjek AS tersadar dan sejak saat itu ia memutuskan untuk tidak melakukan *self injury* kembali apabila sedang dalam keadaan stres atau emosi dan memilih untuk beribadah serta memperdalam ilmu agama. Ketiga subjek dalam penelitian juga mengaku lebih berserah diri kepada Allah SWT dalam menghadapi masalah. Hal tersebut sejalan dengan pendapat menurut Kenneth I. Pargament, mengemukakan bahwa faktor religiusitas dapat memberikan dukungan sosial yang penting dalam mengatasi stres dan emosi

negatif. Praktik religiusitas seperti doa dan refleksi spiritual juga dapat membantu individu mengelola emosi dengan lebih efektif.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi pada dewasa awal dalam upaya mengatasi kecenderungan *self injury* sebagai berikut :

1. Permasalahan-permasalahan yang dialami dewasa awal sebagai pemicu subjek kecenderungan *self injury* yaitu hubungan keluarga yang kurang baik, konflik dengan kerabat, merasa tidak berharga, masalah dengan pasangan, pola asuh orang tua yang keras.
2. Kematangan emosi pada subjek dapat ditunjukkan dengan perilaku-perilaku yang muncul pada subjek seperti tidak meledakkan emosi depan umum, menghadapi masalah dengan cara yang positif, mengintrospeksi dan mengevaluasi diri, berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak, bersikap optimisme, mengikuti kegiatan kampus dan mengikuti organisasi, mendekatkan diri pada Allah.
3. Faktor yang mempengaruhi subjek untuk berhenti dari kecenderungan *self injury* antara lain faktor lingkungan seperti kondisi keluarga dan mendapatkan dukungan sosial dari orang terdekat, faktor individu seperti tumbuhnya rasa berharga pada diri sendiri sehingga membuat subjek percaya diri dan tidak mudah stress, dan faktor religiusitas seperti dengan lebih mendekatkan diri pada Allah SWT, menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT, mempercayai bahwa segala urusan pasti akan

dipermudah oleh Allah SWT, hal tersebut membuat subjek mampu untuk mengatasi permasalahannya sehingga tidak lagi melakukan *self injury*.

4. Diantara ketiga subjek masing-masingnya memiliki penyelesaian masalah dan upaya mengatasi *self injury* yang berbeda-beda tergantung pada kematangan emosi yang dimiliki subjek. Dari ketiga subjek dua diantaranya sudah mampu untuk berhenti total dalam melakukan *self injury*, satu diantaranya masih sedang dalam upaya mengatasi kecenderungan *self injury*.

B. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa dalam melaksanakan penelitian masih terdapat keterbatasan dan kekurangan. Keterbatasan yang dialami yaitu saat melakukan wawancara, peneliti sulit menyesuaikan waktu dengan informan dikarenakan masing-masing dari informan memiliki aktivitas yang cukup padat dan jarak antara informan dengan peneliti yang cukup jauh.

C. Saran

1. Bagi Subjek/Informan

Diharapkan subjek mencapai kematangan emosi agar mampu mengatasi emosi dengan baik. subjek diharapkan mampu untuk menyadari dampak negatif dari *self injury* yang dilakukannya agar saat menghadapi masalah atau emosi lebih mampu untuk menyelesaikan dengan obyektif. diharapkan subjek menjadikan pengalaman sebagai bahan evaluasi untuk memperbaiki diri, lebih menghargai diri sendiri, menerima keburukan dan kebaikan diri sendiri sehingga mampu menentukan pilihan dalam bertindak.

2. Bagi Konselor

Diharapkan adanya bimbingan kepada masyarakat untuk mencapai kematangan emosi serta sesi konseling terutama untuk remaja-dewasa awal yang mengalami kecenderungan *self injury* agar mampu untuk mengatasi kecenderungan *self injury*.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya mampu untuk mengeksplorasi mengenai kematangan emosi terhadap upaya mengatasi kecenderungan *self injury* khususnya pada upaya yang dilakukan untuk mengatasi kecenderungan *self injury*, serta faktor yang mempengaruhi kematangan emosi lainnya agar dapat menjadi tambahan untuk penelitian sebelumnya. dan dapat menggunakan metode kuantitatif eksperimen, harapannya agar para pelaku *self injury* diberikan intervensi untuk mengatasi kecenderungan *self injury*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adler, P. A., & Adler, P. (2022). The Social Transformation of Self-Injury. *Qualitative Sociology Review*, 28(4), 64–91. <https://doi.org/10.18778/1733-8077.18.4.04>
- Agustina, A., Appulembang, Y. A., Dari, M., Rahmawati, E., Si, M., Maranatha, Y., Meutia, A., Psi, M., & Hanso, B. (2015). Kesehatan Mental dari Perspektif Kultural. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 4(1), 210.
- Aini, A. N., & Puspitasari, D. N. (2022). Dinamika Koping pada Penyintas Nonsuicidal Self-Injury (NSSI). *Jurnal Penelitian Kualitatif Ilmu Perilaku*, 3(1), 38–49.
- Arinda, O. D., & Mansoer, W. W. D. (2020). NSSI (Nonsuicidal Self-Injury) pada Dewasa Muda di Jakarta: Studi fenomenologi interpretatif. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8, 123–147. <https://doi.org/10.24854/jpu150>
- Caperton, B. (2004). What school counselors should know about self injury among adolescents: A literature review. *A Research Paper*, 1–24.
- Cookson, M. D., & Stirk, P. M. R. (2019). Kematangan emosi remaja. *Kematangan Emosional*, 13–70. <http://etheses.uin-malang.ac.id/773/6/10410186> Bab 2.pdf
- Daniel, G. (1996). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta, Gramedia Pustaka Utama.
- Elizabeth, H. B. (2000). *Psikologi Perkembangan* (5th ed.). Jakarta : Erlangga, 1980.
- Elvira, S. R., & Sakti, H. (2022). Eksplorasi Pengalaman Nonsuicidal Self-Injury (Nssi) Pada Wanita Dewasa Awal : Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis. *Jurnal EMPATI*, 10(5), 319–327. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32933>
- Estefan, G., & Wijaya, Y. D. (2004). Gambaran proses regulasi emosi pada pelaku. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 26–33. <https://media.neliti.com/media/publications/126410-ID-gambaran-proses-regulasi-emosi-pada-pela.pdf>
- Febbiyani, F., & Adelya, B. (2017). Kematangan emosi remaja dalam pengentasan masalah. *Penelitian Guru Indonesia*, 02(02), 30–31.
- Guntur, A., Dewi, E., Mahasiswa, A. R.-J. T., & 2021, undefined. (2021). Dinamika Perilaku Self-injury pada Remaja Laki-laki. *Ojs.Unm.Ac.Id*, 1(1), 42–54.

- Hafifah, N., & Anggraeni, F. (2022). Kematangan Emosi, Religiusitas Dan Perilaku Agresif. *Jurnal At-Taujih*, 2(1), 19. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v2i1.1476>
- Hasanah, H. (2017). TEKNIK-TEKNIK OBSERVASI (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-ilmu Sosial). *At-Taqaddum*, 8(1), 21. <https://doi.org/10.21580/at.v8i1.1163>
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan* (5th ed.). Jakarta : Erlangga, 1980.
- Hurlock, E. B. (1994). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga, 1980.
- Indati, A. (2019). Konsep Kearifan Pada Dewasa Awal, Tengah, dan Akhir. *Prosiding Temilnas XI IPPI, September*, 26–35. [http://psychologyforum.umm.ac.id/files/file/Prosiding IPPI 2019/4_ Aisah Indati.pdf](http://psychologyforum.umm.ac.id/files/file/Prosiding_IPPI_2019/4_Aisah_Indati.pdf)
- Jianusa, S. (2021). *Hubungan regulasi emosi dengan perilaku self-injury pada remaja*. 9–43. <https://eprints.umm.ac.id/86053/>
- Junaidi, W. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Emosi Peserta Didik. *Pengembangan Diri*, 31–123.
- Kholidah, E., & Alsa, a. (2012). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 67–75. <http://jurnal.psikologi.ugm.ac.id/index.php/fpsi/article/view/180>
- Krismawati, Y. (2018). Teori Psikologi Perkembangan Erik H. Erikson dan Manfaatnya Bagi Tugas Pendidikan Kristen Dewasa Ini. *Kurios*, 2(1), 46. <https://doi.org/10.30995/kur.v2i1.20>
- Kurniasari Yanuar Farida Wismaayanti Irmayani Husmiati Nurdin Widodo Badrun Susantyo Konsultan, A., & Gambit Praptoraharjo KERJASAMA KEMENTERIAN SOSIAL KEMENTERIAN PEMBERDAYAAN PEREMPUAN DAN PERLINDUNGAN ANAK BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN NASIONAL, I. (2013). Survey Kekerasan Terhadap Anak Indonesia Tahun 2013. *Kementerian Sosial*.
- 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>
- Lusia, P. D. (2012). *HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN EMOSI DENGAN PERILAKU KONSUMTIF PADA USIA DEWASA AWAL*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Mahmoudi, A. (2012). Emotional Maturity and Adjustment Level of College Students. *Academia Arena*, 4(3), 53–54.

http://sciencepub.net/academia/aa0403/008_8472aa0403_53_54.pdf

- Maidah, D. (2013a). *Self injury pada mahasiswa*. 1–227. <http://lib.unnes.ac.id/18378/1/1511409041.pdf>
- Maidah, D. (2013b). 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>
- Malumbot, Cindy M, Melkian Naharia, S. E. J. K. (2020). Studi Tentang Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Self Injury Dan Dampak Psikologis Pada Remaja. *Psikopedia*, 1(1), 15–22.
- Maulidya, F., Adelina, M., & Alif Hidayat, F. (2018). Periodesasi Perkembangan Dewasa. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Mu'min, S. A. (2013). Teori Pengembangan Kognitif Jian Piaget. *Jurnal AL-Ta'dib*, 6(1), 89–99. <https://ejournal.iainkendari.ac.id>
- Muhammad, A., & Muhammad, A. (2006). *Psikologi Remaja : Perkembangan peserta didik* (1st ed.). JAKARTA : BUMI AKSARA.
- Murray. (1997). *Biokimia Harper*. Jakarta : EGC.
- Nashukah, F., & Darmawanti, I. (2013). Perbedaan Kematangan Emosi Remaja Ditinjau Dari Struktur Keluarga. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 3(2), 93. <https://doi.org/10.26740/jppt.v3n2.p93-102>
- Natari, D. A. M. (2015). Studi Deskriptif Mengenai Body Image pada Wanita Usia Dewasa Awal yang Aktif Menggunakan Media Sosial di Kota Bandung . *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 287.
- Nia, M. (2020). *Perbedaan Kestabilan Emosi..., Nia Monica, Fakultas Psikologi UMP, 2020*. 8–21.
- Nock, M. K., Holmberg, E. B., Photos, V. I., & Michel, B. D. (2007). Self-Injurious Thoughts and Behaviors Interview: Development, Reliability, and Validity in an Adolescent Sample. *Psychological Assessment*, 19(3), 309–317. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.19.3.309>
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Risma, H. (2021). *HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN EMOSI DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA PERANTAU*. Univeersitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Rizki, P. E. (2016). *PENGARUH KEMATANGAN EMOSI TERHADAP PENGUNGKAPAN DIRI PADA PENGURUS OSIS SMK NEGERI 1*

SAPURAN. UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA.

- Rizqi, M. I. (2011). Pengaruh kematangan emosi terhadap kecenderungan perilaku. *Universitas Islam Syarif Hidayatullah*, 1–68. https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/4355/1/M.ILMI_RIZQI_T-FPS.PDF
- Rosa, A., Putri, H., & Rahmasari, D. (2021). Disregulasi Emosi pada Perempuan Dewasa Awal yang Melakukan Self Injury. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 1–16.
- Rukmana, B. (2021). *Faktor-faktor Penyebab Terjadinya Perilaku Self Injury Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Di Universitas Swasta Di Kota Pekanbaru*. 136.
- Safitri. (2018). *Gambaran Tugas Perkembangan*.
- Safitri, R. (2019). *Berfikir Kritis Menurut Para Ahli dan Penerapannya dalam Asuhan Keperawatan*.
- Shantanam, S., & MUELLER. (2018). HHS Public Access. *Physiology & Behavior*, 176(1), 139–148. <https://doi.org/10.1017/S0954579414000431>.Testing
- Steven J. Stein. (2021). *Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*. 10–26.
- Strong, M. (1998). A Bright Red Scream: Self Mutilation and The Language of Pain. In *Psychiatric Services*.
- Sugianto, N. F. (2020). Pengaruh disregulasi emosi, kesepian, dan religiusitas terhadap perilaku self-injury pada remaja. *Psikologi*. http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/52199/1/NAUFALIA_FERRYANDRENA_SUGIANTO-FPSI.pdf
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. In *Bandung: Penerbit CV. Alfabeta*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. ALFABETA CV.
- Swannell, S. V., Martin, G. E., Page, A., Hasking, P., & St John, N. J. (2014). Prevalence of nonsuicidal self-injury in nonclinical samples: Systematic review, meta-analysis and meta-regression. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 44(3), 273–303. <https://doi.org/10.1111/sltb.12070>
- Walsh, B. (2007). Clinical assessment of self-injury: A practical guide. *Journal of Clinical Psychology*, 63(11), 1057–1068. <https://doi.org/10.1002/jclp.20413>
- Whildan, L. (2021). *Analisis Teori Perkembangan Kognisi Manusia Menurut Jean*

Piaget. *Permata : Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(1), 11.
<https://doi.org/10.47453/permata.v2i1.245>

Widyawati, R. A., & Kurniawan, A. (2021). Pengaruh Paparan Media Sosial Terhadap Perilaku Self-harm Pada Pengguna Media Sosial Emerging Adulthood. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 120–128. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24600>

Zakaria, Z. Y. H., & Theresa, R. M. (2020). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (Nssi) Pada Remaja Putri. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 85.
<https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26404>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. DATA DIRI

Nama : Luthfiana Safitri Santoso
NIM : 191221015
Tempat, tanggal lahir : Bekasi, 27 Agustus 2001
Alamat : Taman Kebalen Indah blok F3 no 31 RT. 002
RW. 017 Kel. Kebalen Kec. Babelan Kab.
Bekasi
Email : Luthfianasafitri27@gmail.com
No. HP : 08978146412
Jenis kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Nama Ayah : Santoso
Nama Ibu : Sulfiah
Pekerjaan orang tua : Karyawan Swasta

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

JENJANG PENDIDIKAN	NAMA INSTANSI	TAHUN
SD	SDN 03 Kebalen	2007-2013
SMP	Sahid Islamic Boarding School	2013-2016
SMA	MAN 1 Kota Bekasi	2016-2019
PERGURUAN TINGGI	UIN Raden Mas Said	2019-2023

Lampiran 2. Pedoman Wawancara

PEDOMAN WAWANCARA

Aspek	Indikator	Pertanyaan
Pemahaman Diri	Mampu untuk menunjukkan emosi yang stabil.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menurut anda, sosok seperti apa diri anda? 2. Apa yang anda lakukan saat anda merasa emosi? 3. Hal tersering apa yang membuat anda merasa stress akhir-akhir ini? 4. Bagaimana sikap anda menghadapi situasi yang tidak nyaman? 5. Apa yang bisa anda lakukan saat ekspektasi anda terhadap sesuatu tidak sesuai dengan realita?
	Mampu menerima diri sendiri dan orang lain.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa anda merasa diri anda sudah cukup baik untuk orang sekitar anda? 2. Apakah anda mampu untuk intropeksi diri anda? 3. Bagaimana cara anda menerima perilaku seseorang yang membuat anda tersinggung? 4. Apa yang anda lakukan saat orang tersayang anda melakukan kesalahan yang membuat anda marah? 5. Apa yang anda lakukan saat anda merasa kecewa terhadap orang tersayang anda?
Kontrol Diri	Mampu mengontrol diri dengan memunculkan emosi yang dapat diterima sosial.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah anda merasa mampu untuk mengatasi emosi anda dengan baik? 2. Bagaimana cara anda menghadapi masalah besar dalam hidup anda? 3. Apa yang akan anda lakukan saat anda merasa tidak mampu mengatasi masalah?

	Mampu mengarahkan emosi negatif kepada aktivitas positif.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa yang anda lakukan saat merasa tidak satu orangpun mengerti anda? 2. Bagaimana cara anda menguatkan diri anda saat menghadapi masalah besar? 3. Aktivitas positif apa yang anda lakukan saat anda merasa stress? 4. Apa yang anda lakukan saat anda memiliki keinginan untuk melakukan <i>self injury</i> kembali? 5. Bagaimana kondisi yang anda rasakan saat anda mengatasi <i>self injury</i>?
Berpikir Kritis	Mampu berpikir kritis sebelum bereaksi secara emosional.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah anda mampu untuk berpikir sebelum melakukan tindakan? 2. Apakah ada kemungkinan untuk anda melakukan perilaku <i>self injury</i> kembali? 3. Apa kendala yang anda alami saat anda ingin mengatasi <i>self injury</i>?
	Mampu untuk melihat dan menilai suatu hal secara objektif.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa yang anda sadari setelah anda melakukan <i>self injury</i>? 2. Apa yang membuat anda akhirnya ingin mengatasi kecenderungan <i>self injury</i>? 3. Apakah anda mampu mengevaluasi diri anda setelah melakukan <i>self injury</i>?

PEDOMAN WAWANCARA *SIGNIFICANT OTHER*

1. Sejak kapan mulai mengenalnya?
2. Menurutmu dia orang yang seperti apa?
3. Bagaimana upaya dia untuk mengatasi emosi dan masalah?
4. Menurutmu dia tipe orang yang mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan apa tidak?
5. Apa reaksi pertama dia saat mendapat masalah?
6. Bagaimana kemampuan dia dalam mengatasi masalah?
7. Apa yang sering dia ceritakan ke kamu?
8. Apa kamu pernah mengkritik dia, bagaimana responnya?

Lampiran 3. Pedoman Observasi

PEDOMAN OBSERVASI

Aspek	Indikator Perilaku	Bentuk Perilaku
	Perilaku mampu menunjukkan emosi yang stabil.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu untuk mengelola emosi. 2. Mampu untuk mencari cara untuk mengeluarkan emosi dengan cara yang positif.
	Perilaku mampu mengenali emosi yang sedang dirasakan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu untuk membuang pikiran negatif. 2. Mampu untuk mengakui emosi yang dirasakan. 3. Tidak mudah untuk berubah suasana hati.
Kontrol Diri	Perilaku mampu mengontrol diri dengan memunculkan respon emosi yang mudah diterima sosial.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu untuk tidak memunculkan emosi negatif depan orang lain. 2. Mampu untuk tidak menyalahkan orang lain apabila merasa disakiti.
	Perilaku menunjukkan mampu mengarahkan emosi negatif kepada aktivitas positif.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu untuk melakukan aktivitas produktif apabila sedang merasa emosi. 2. Tidak lagi melakukan aktivitas negatif saat dalam keadaan emosi.
Berpikir Kritis	Perilaku mampu berpikir kritis sebelum mengeluarkan reaksi emosi.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu untuk berpikir dengan tenang sebelum mengeluarkan reaksi emosional. 2. Mampu untuk berpikir sebelum mengambil keputusan yang akan berdampak pada diri sendiri dan orang lain.
	Perilaku mampu melihat dan menilai sesuatu dengan objektif.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu melakukan introspeksi pada dirinya. 2. Mampu terbuka terhadap orang lain. 3. Mampu melihat sesuatu yang berdampak buruk bagi dirinya.

Lampiran 4. Transkrip Hasil Wawancara Subjek 1

TRANSKRIP HASIL WAWANCARA SUBJEK 1

Narasumber : AS
 Usia : 21 Tahun
 Lokasi : Starbucks Golden City
 Waktu : Rabu, 15 Maret 2023
 Kode : W1.S1

Keterangan **Bold** : Peneliti, *italic* : Subjek

Baris	Percakapan	Tema
1	Assalamualaikum, halo. AS ya? <i>Walaikumsalam, iya kak. Maaf ya kak nunggu lama.</i>	Opening
5	Oh iya gapapa kok, niat aku undang kamu kesini untuk minta kesediaan waktu kamu sebentar untuk keperluan penelitian skripsiku. Kamu berkenan gak? <i>Iya kak boleh banget kok, aku harus gimana ya kak?</i>	
10	Makasih ya AS. Jadi gini, nanti aku punya beberapa pertanyaan sambil kita ngobrol-ngobrol santai aja. Tapi semisal ada pertanyaan yang gamau kamu jawab bisa kita skip ya. Bisa aku mulai pertanyaannya de? <i>Oalah oke kak. Bisa bisa kak.</i>	Kesadaran diri
15	Kalo boleh tau, kamu tipe orang yang seperti apa? <i>Aku pribadi bisa dibilang introvert tapi kadang juga enggak, aku gaterlalu suka rame. aku tipe orang yang cukup tertutup kak, sekarang agak milih sih untuk percaya atau bahkan cerita ke orang lain. tapi kalo aku yang dulu oversharing banget sampe hal privacy yang seharusnya gausah di ceritain tapi malah aku ceritain ke orang lain, sedangkan waktu dulu aku tuh gampang banget percaya sama orang.</i>	
20	<i>Aku juga tipe orang yang mudah marah tapi mudah untuk memaafkan, jadi marahnya gabisa lama sih kak.</i>	Kestabilan emosi
25	Menurutmu, kamu tipe orang yang bisa mengelola emosi dengan baik gak? <i>Aku sekarang sih merasa lebih bisa mengelola emosi</i>	
30		Penyelesaian Masalah

35	<p><i>kak di banding sebelumnya, kaya lebih bisa buat ngalihin pikiran si kalo lagi emosi kalo sebelumnya mah gabisa.</i></p> <p>Oke, terus gimana sih cara kamu menghadapi emosi?</p>	
40	<p><i>Biasanya sih kalo aku lagi emosi sekarang aku lebih milih diem terus nonton youtube atau ga baca buku.tapi kalo dulu pas lagi stres atau banyak masalah jadinya aku ngelakuin self injury untuk pelampiasan dengan cara nonjok tembok sama nonjok badanku sendiri sih kak.</i></p> <p>Sejak kapan kamu ngelakuin self injury?</p> <p><i>Pas di tahun 2020 sih kak.</i></p> <p>Berarti kamu ngelakuin self injury di umur 18 tahun dan karena masalah yang kamu hadapin terasa berat banget ya, terus self injury seperti apa yang kamu lakuin?</p>	Pengalaman SI
50	<p><i>Iya kak. aku ngelakuin cutting dan jambak rambut juga sih kak cuma jambak rambutnya ga sesering cutting sama tonjok tembok.</i></p> <p>Oke, pada saat itu intensitas kamu untuk self injury tuh seberapa besar?</p> <p><i>Waktu itu sih hampir setiap hari kak dan seringnya malem, itu biasanya pas aku ngerasa overthinking terus keinget masalah abis itu jadi pengen ngelakuin lagi deh. Ya menurutku itu tahun terberatku sih kak.</i></p> <p>Yaampun, kamu berarti udah ditahap kecenderungan ya. Terus sekarang masih melakukan atau gak?</p>	Pengalaman SI
60	<p><i>Iya kak menurutku sih waktu itu udh kecenderungan banget, aku sempet udah berhasil untuk ganggelakuin self injury selama dua tahun lebih sih kak pada awal tahun 2021. Tapi, dua minggu lalu untuk pertama kalinya aku ngelakuin lagi dan itu karena aku lagi ngerasa cape, pusing dan gakuat aja sih sama masalah yang ada udah gitu ngerasa gaada yang bisa dengerin aku jadinya aku gabisa cerita ke siapa-siapa. Setelah itu aku langsung nyesel kak karena dan aku juga ngelakuinnya ga separah pas masih kecenderungan ya bisa dibilang ga seberani dulu sih mungkin karna udah sempet berhenti ya masa ngelakuin lagi, tapi aku janji sama diriku gaakan ngelakuin lagi sih kak.</i></p> <p>Yaampun alhamdulillah, kalo boleh tau emang sebelumnya pas kamu ngelakuin self injury itu kamu sadar dan ngerasa ada penyesalan gak?</p>	Alasan berhenti (Faktor Religiusitas)
75		

80	<p><i>Kalo waktu itu sih pas ngelakuinnya gasadar, Cuma pas udah sadar ya ganyesel dan seneng aja gitu bahkan pas lukanya masih basah sering banget aku tambah lagi kan harusnya sakit banget ya tapi malah gaberasa.</i></p>	Upaya
	<p>Terus apa yang bikin kamu survive dan gak pengen ngelakuin self injury lagi?</p>	
85	<p><i>Hmm, tapi ini bawa agama sih kak. Jadi pas aku masih ngelakuin self injury kan sering banget begadang dan nangis, nah waktu itu kan lagi buka instagram terus tiba-tiba muncul video ceramah tentang 'jangan lupain diri sendiri kita punya Allah, jangan lupa shalat dan jangan begadang terus tahajud' aku ngerasa itu relate banget padahal aku gapernah searching video mengenai hal tersebut.</i></p>	Penuh harapan
90	<p><i>Akhirnya disitu aku langsung shalat tahajud, selama shalat tuh aku nangis ga berhenti-berhenti karena ya ngerasa bersalah sama diri sendiri dan sadar ternyata kalo kita nyakitin diri sendiri Allah bakalan marah ya sama kita terus kita kan di dunia cuma sebentar ya berarti nanti aku diapain ya di akhir kalo ngelakuin kaya gitu terus.</i></p>	Penyelesaian masalah yang obyektif
95	<p>Berarti sadar lewat jalur langit ya de.. tapi pernah gak kepikiran ngelakuin self injury lagi?</p>	
100	<p><i>Iya kak, alhamdulillah. Karena ngerasa buntu banget waktu itu ngerasa gaada yang bisa dengerin aku, eh tiba-tiba dikasih jalan begitu ya bersyukur banget sih. Kalo kepikiran untuk ngelakuin ada sih pas banyak masalah, tapi aku udah punya keyakinan dan berharap banget semoga gak ngelakuin lagi kak.</i></p>	Berpikir positif
105	<p>Gimana cara kamu menahan keinginan self injury?</p>	
110	<p><i>Ya gara-gara masih terbayang isi ceramah yang waktu itu gasengaja ku liat sih kak, kan katanya kalo lagi emosi lakuin wudhu walaupun aku lagi gak shalat ya tetep aja ambil wudhu biar emosinya mereda sama paling aku nonton youtube atau ngelakuin hal yang aku suka.</i></p>	Upaya (Kendala)
115	<p>Setelah kamu berhasil mengatasi kecenderungan self injury, apa yang kamu rasain?</p>	
120	<p><i>Aku ngerasa lega banget kak, akhirnya bisa nemuin cara untuk bisa menghadapi/mengatasi emosiku karena sebelum aku bisa mengatasi ini aku tuh jarang banget ibadah kak jadi setelah aku sadari dulu aku kaya ilang arah gitu deh dan 2020 itu</i></p>	Refleksi

125	<p><i> mungkin dapet teguran dari Allah dengan diberi masalah yang cukup banyak dan berat terus aku hancur sehancur-hancurnya.</i></p>	diri
	<p>Kendala apa yang kamu alami saat dalam upaya mengatasi <i>self injury</i>?</p>	
130	<p><i>Tiba-tiba ada aja masalah yang dateng kak entah ada masalah baru atau itu cuma sekedar dipikiran aja, mungkin itu cobaannya kali ya. kendalanya pasti ngelawan hasrat pengen lampiasin emosi ke hal negatif si ya, nah biasanya aku langsung ambil air wudhu terus solat atau gak ya nonton youtube/tiktok apapun yang bikin ketawa dan terhibur terus palingan selain itu baca buku deh.</i></p>	Faktor Keluarga
135	<p>Setelah kamu berhasil mengatasi <i>self injury</i>, kamu mampu gak buat mengevaluasi diri kamu?</p>	
140	<p><i>Pas udah bener-bener berhenti dari <i>self injury</i>, aku jadi bisa buat evaluasi diri aku sih kak. sebelum berhenti atau pas masih on-off itu gabisa karena ngerasa kurang sadar diri aja gitu.</i></p>	
	<p>Kalo boleh tau gimana karakteristik kedua orang tua kamu?</p>	
145	<p><i>Karakter orang tuaku baik sih, tapi aku dari kecil dibiasain untuk gaboleh nangis. orang tua udah cerai dari aku kecil, dan mamah nikah lagi sejak aku kecil. mamah galak banget pas aku kecil, dulu kalo main keluar pasti diomelin. mamah waktu itu begitu mungkin karna cape ngurus anak sendirian karna masih jadi single mother. tapi berbeda dengan mamah yang sekarang, mamah sekarang lebih kalem dan jarang marah yang menggebu. dulu kalo apa apa pasti dilarang bahkan bisa sampe di pukul, kalo sekarang mamah gak gitu lagi karna dia bebasin anaknya untuk memilih dan itu yang bikin aku jadi lebih bisa mengenal mana hal yang baik untuk aku lakuin dan mana yang enggak. Dan karna keadaan keluargaku yang sudah hangat, itu bikin aku kalo lagi banyak masalah merasa nyaman aja kalo ada dirumah dan gak bikin aku ngerasa pengen ngelakuin <i>self injury</i> lagi.</i></p>	Penyelesaian masalah yang obyektif
150	<p>Apa yang kamu lakukan saat menghadapi permasalahan besar di hidup kamu?</p>	
155	<p><i>Kalo dulu paling nangis berlarut-larut ya terus ngelakuin <i>self injury</i> deh. Kalo sekarang nangis dulu sampe puas, setelah itu baru renungin apa sumber dari masalah yang ada. terus coba hadepin dengan sabar dan coba perbaiki pelan-pelan, dan yang</i></p>	Refleksi diri
160	<p><i> Kalo dulu paling nangis berlarut-larut ya terus ngelakuin <i>self injury</i> deh. Kalo sekarang nangis dulu sampe puas, setelah itu baru renungin apa sumber dari masalah yang ada. terus coba hadepin dengan sabar dan coba perbaiki pelan-pelan, dan yang</i></p>	

170	<i>paling penting sih cari jalan keluar dari masalahnya.</i>	
	<i>Kamu bisa berpikir sebelum bertindak gak?</i> <i>Aku sekarang lebih banyak mikirnya sih kak kalo mau ngelakuin sesuatu gitu, karna belajar aja dari sebelumnya kalo apa-apa gapernah dipikirin dulu jadi gegabah.</i>	
175	<i>Pas mau mengambil keputusan kamu sering berpikir panjang dulu gak?</i> <i>Wah aku kalo mau ngambil keputusan pasti pikir panjang dulu kak.</i>	

TRANSKIP HASIL WAWANCARA SUBJEK 1

Narasumber : AS
 Usia : 21 Tahun
 Lokasi : di Rumah AS
 Waktu : Kamis, 16 Maret 2023
 Kode : W2.S1
 Keterangan **Bold** : **Peneliti**, *italic* : *Subjek*

Baris	Percakapan	Tema
1	Assalamualaikum AS, maaf ya ngerepotin udah dateng untuk wawancara lagi. <i>Walaikumsalam, gapapa banget kok kak. Silahkan dimulai kak.</i>	Opening
5	Apa yang bikin kamu stres akhir-akhir ini? <i>Hmm paling kerjaan sih kak sama masalah pasangan hehe.</i> Apa yang kamu lakuin disaat kamu ada dalam situasi ga nyaman?	
10	<i>Kalo lagi di situasi yang bikin ganyaman dulu kan sedih ya kak, sekarang sedih juga tapi ya lebih bisa buat cabut dari rasa sedih itu sih kak kaya yaudah bodo amat gamau berlarut-larut. Ngerasa pinter banget aku sekarang, seneng deh hehe.</i>	Kestabilan emosi
15	Kalo lagi stress banget biasanya apa yang dilakuin? <i>Ya itu tadi kak paling shalat, nonton youtube dan kadang ngobrol depan kaca kalo abis nangis kaya ngasih afirmasi positif aja gitu buat diri sendiri daripada nyakitin diri sendiri.</i>	Penyelesaian masalah yang obyektif
20	Disaat ekspetasi mu soal apapun tidak sesuai realita, apa yang kamu lakuin? <i>Kalo dulu sih aku sering banget berekspetasi sama orang, tapi sekarang kalo ke orang lain udah ngga sih. Karna menurutku dengan kita berekspektasi atas sesuatu malah bikin kita mudah untuk kecewa, lagian breharap aja sama Allah itu udah lebih dari cukup.</i>	
25	Kamu udah ngerasa cukup baik belum untuk orang sekitar kamu? <i>Hmm, aku sih ngelakuin yang terbaik aja menurutku entah orang lain bakal menganggap itu</i>	Berpikir positif
30		Refleksi diri

35	<p><i>baik atau ngga itu urusan mereka gapapa.</i></p> <p>Oke, kamu merasa bisa introspeksi diri kamu gak?</p> <p><i>Dari dulu sampe sekarang sih aku selalu ngelakuin itu kak. Cuma kalo dulu tuh aku mash sering buat nyalahin keadaan dan kaya mempertanyakan itu ke Allah, kalo sekarang sih lebih fokus introspeksi ke diri sendiri ya.</i></p>	Overthinking
40	<p>Disaat ada orang lain yang bikin kamu tersinggung, apa yang kamu lakuin?</p> <p><i>Masih sama sih kak dari dulu sampe sekarang pasti kepikiran terus.</i></p>	
45	<p>Gimana cara kamu terima keadaan tersebut?</p> <p><i>Kalo dulu sih keinget terus ya sampe kapanpun, kalo sekarang lebih mudah untuk lupa kak. Bahkan kalo sekarang aku dibuat tersinggung gak lama aku bisa lupa</i></p>	Kestabilan emosi
50	<p>Kamu punya orang yang kamu percaya untuk cerita gak?</p> <p><i>Sekarang ada sih, kalo dulu gapercaya sama siapa-siapa. Tapi emang cerita untuk di denger aja karna penyelesaian ya ada di diri kita sendiri. nah aku tuh tipe orang yang selalu ngerasa salah, jadi sering overthinking.</i></p>	
55	<p>Terus misal orang itu ngecewain kamu, apa yang bakal kamu lakuin?</p> <p><i>Kalo dulu aku coba menjarak dulu sama orang itu dan ga kontak sama sekali ya diem-dieman ya, kalo sekarang sih paling coba tanya kenapa dia kaya gitu, terus coba ngerti dan maafin. Kaya yaudahlah mau gimana lagi udah gabisa untuk marah yang terlalu gitu, mungkin karna sebelumnya udah sering ngerasain kecewa kali ya hehe</i></p>	Penyelesaian masalah yang obyektif
60	<p>Disaat ada orang yang pernah jahatin kamu, nah di suatu waktu dia butuh bantuanmu. Apa yang akan kamu lakuin?</p> <p><i>Pasti bantuin sih karna ya walaupun dia pernah jahat sama aku tapi disaat dia butuh banget bantuan pasti aku ada rasa ingin membantu sebisa aku, tapi cukup untuk membantu aja. setelah selesai membantu secukupnya yaudah gaperlu ada urusan lagi.</i></p>	
65	<p>Disaat ada orang yang pernah jahatin kamu, nah di suatu waktu dia butuh bantuanmu. Apa yang akan kamu lakuin?</p> <p><i>Pasti bantuin sih karna ya walaupun dia pernah jahat sama aku tapi disaat dia butuh banget bantuan pasti aku ada rasa ingin membantu sebisa aku, tapi cukup untuk membantu aja. setelah selesai membantu secukupnya yaudah gaperlu ada urusan lagi.</i></p>	
70	<p>Oke, pertanyaan trakhir. Apa yang kamu lakuin disaat lagi ngerasa gaada satu orangpun ngerti kamu?</p> <p><i>Kalo gaada orang yang bisa ngerti aku ya aku</i></p>	Empati
75	<p>Oke, pertanyaan trakhir. Apa yang kamu lakuin disaat lagi ngerasa gaada satu orangpun ngerti kamu?</p> <p><i>Kalo gaada orang yang bisa ngerti aku ya aku</i></p>	

80	<p><i>biasa aja sih kak sekarang mah, aku udah pasrah banget dan cape juga dan sekarang mikirnya kan masih banyak yang perlu dikerjain kalo dulu aku mikirin terus sampe banyak urusan yang tertunda dan banyak kerjaan yang berantakan. Toh juga udah gamau berharap lagi sama orang lain, lebih ngandelin diri sendiri aja sih.</i></p>	Penuh harapan
85	<p>Sudah cukup de, makasih banyak ya atas waktu dan informasinya. Semoga urusanmu dipermudah, dan diberi kekuatan dalam menghadapi masalah.</p>	
90	<p><i>Aamiin, iya kak aku juga bilang makasih karena akhirnya aku bisa ngeluarin apa yang aku rasain. Aku pamit dulu ya kak, semoga skripsimu cepat selesai ya kak.</i></p>	

Lampiran 5. Transkrip Hasil Wawancara Subjek 2

TRANSKIP HASIL WAWANCARA SUBJEK 2

Narasumber : KA
 Usia : 22 Tahun
 Lokasi : di Rumah KA
 Waktu : Jumat, 17 Maret 2023
 Kode : W1.S2
 Keterangan **Bold** : **Peneliti**, *italic* : *Subjek*

Baris	Percakapan	Tema
1	Assalamualaikum, gimana kabarnya KA? Makasih ya udah nyempetin waktu untuk aku wawancara. <i>Walaikumsalam, alhamdulillah baik kak. Iya kak sama-sama, silahkan dimulai kak.</i>	<i>Opening</i>
5	Oke, kalo boleh tau kamu tipe orang seperti apa? <i>Aku tipe orang yang mudah bergaul dan aku juga tipe orang yang terbuka. Aku cukup toleransi atas apa yang orang lakuin ke aku, bisa dibilang aku orang yang pemaaf karena udah capek banget untuk jadi orang pemaaf dalam menghadapi sesuatu.</i>	<i>Kesadaran diri</i>
10	Apakah kamu bisa menghadapi emosi dengan baik? <i>Aku tipe orang yang mudah marah tapi sangat mudah untuk reda dan memaafkan, mau masalah kecil atau besar sekalipun yaudah maafin aja karna menurutku dengan kita ikhlas bakal dapet pahala yang besar. Aku dulu pernah jadi orang yang pemaaf dan pendendam apalagi saat tau ayah ku punya istri kedua, sampai akhirnya aku sadar kalo gaada mantan bapak dan gaada mantan anak akhirnya aku mencoba berdamai dengan rasa sakit itu dan meminta maaf juga memaafkan ayahku.</i>	<i>Kestabilan emosi</i>
15	Bagaimana cara kamu mengatasi emosi? <i>Aku belajar gimana cara kontrol diriku sendiri, kaya apa aja yang ada di dalam kontrol diriku dan apa aja yang diluar kontrol diriku trus gimana cara manage emosi. Aku juga belajar disaat kita marah atau kecewa biarin diri kita merasakan itu karna rasa marah itu hal wajar untuk manusia baru setelah itu kita belajar untuk mengatur nafas agar pikiran makin</i>	<i>Kestabilan emosi</i>
20		
25		
30		

35	<p>adem. Itu sih yang bikin aku ga gampang dendam sama orang lain, menurutku kontrol diri itu penting banget sih karna yang bisa ngatur diri kita ya cuma diri kita sendiri. beda banget sama aku yang dulu, kalo aku yang dulu itu tiap ada masalah atau ada yang bikin marah wah aku langsung meledak, aku bisa langsung jadi pemberontak pokonya parah deh.</p> <p>Apa yang membuat kamu bisa berubah dan sejak kapan?</p>	Faktor lingkungan
40	<p>Mulai kuliah, saat aku ikut banyak organisasi. Karna menurut ku kita perlu tau dimana tempat kita bisa berkembang, bersosialisasi dan berorganisasi itu penting menurutku karena aku bisa untuk belajar dan berkembang disana.</p>	Penyelesaian masalah yang obyektif
45	<p>Bagaimana cara anda menghadapi permasalahan besar dalam hidup anda?</p> <p>Kalo sekarang setiap ada masalah besar paling aku solat terus cerita sama Allah dan aku juga mulai mencoba mendalami agama supaya tau kenapa kita udah solat dan berdoa tapi tetep banyak masalah, sama paling ngelakuin hal produktif kaya ngelarin kerja terus skripsian kalo skripsi belum ada revisian lagi paling aku bantuin temenku untuk ngerjain skripsi ya pokonya ngelakuin hal positif deh supaya gimana caranya biar aku gasedih. Tapi dulu kalo lagi stres atau banyak masalah aku pernah nangis sampai berjam-jam dan bahkan pernah sekali sampe netes darah itu pas aku nangis 12 jam nonstop, itu mataku sampe gabisa merem kalo dah merem gabisa melek.</p>	Pengalaman SI
60	<p>selain nangis aku juga kadang sambil gesekin betis ku ke besi yang di pinggir kasur sampe berdarah atau ga silet-silet tangan pake cutter.</p> <p>Sejak kapan kamu ngelakuin self injury?</p> <p>Aku ngelakuin self injury mulai tahun 2019 itu karena aku tau ayah ku nikah lagi, disitu aku stres banget dan aku akhirnya ngelukain diriku sendiri. itu pertama kalinya aku ngelukain diri aku sendiri, dan itu garagara masalah keluarga. kalo aku waktu itu mikirnya gaada orang yang peduli sama aku, dan aku tiap kali ngelakun self injury sama sekali gapernah sadar dan sadarnya tuh beberapa hari kemudian atau pas mandi.</p>	Alasan berhenti (faktor keluarga & faktor dukungan sosial)
75	<p>Kapan terakhir kali kamu ngelakuin self injury?</p> <p>Terakhir sih bulan januari tahun ini setelah setahun gak ngelakuin sama sekali, pas ngelakuin lagi pun bener-bener tipis gak separah dulu.</p>	

80	<p>Apa yang membuat kamu ingin mengatasi kecenderungan self injury tersebut?</p> <p><i>Waktu tahun 2020 itu pas aku lagi nangis kejer dan sambil self injury, tiba-tiba pas merem aku kebayang adik-adik ku manggilin namaku. Seketika aku berhenti dan sadar bahwa buat apa aku kaya sampe segininya, terus temenku juga pernah bilang katanya ‘ coba deh liat tubuh lo sekarang, lo rela nyakitin diri lo sendiri</i></p>	
85	<p><i>dan bikin tubuh lo jadi banyak luka kaya gini? Se gasayang itu lo sama diri lo sampe lo kaya gini terus’’ dan dari semua itu akhirnya aku mikir kalo masih banyak orang yang sayang dan peduli sama aku tapi kenapa aku malah gasayang sama diriku sendiri. Aku pengen banget berhentigelakuin self injury, dan kurasa semua orang yang kecenderungan nglakuin hal itu juga pengen banget untuk bisa keluar dari kecenderungan tersebut dan ada yang berhasil ada juga yang masih dalam tahap usaha termasuk aku.</i></p>	Penuh harapan
90	<p>Apakah ada kemungkinan untuk kamu ngelakuin self injury kembali?</p> <p><i>Aduh pengennya juga gak kak, aku juga pengen banget bisa untuk berhenti total ngelakuin self injury dan kurasa semua orang yang kecenderungan ngelakuin hal itu juga pengen banget untuk bisa keluar dari kecenderungan tersebut dan ada yang berhasil ada juga yang masih dalam tahap usaha termasuk aku.</i></p>	Berpikir positif
95	<p><i>Walaupun aku masih ngelakuin tapi aku akuin udah ga seeparah dan sesering dulu, kalo dulu kan bisa hampir tiap hari ya tapi kalo sekarang frekuensi melakukannya tuh bisa dibbilang jarang banget. Aku terakhir ngelakuin self injury setelah sadar itu bisa merasa nyesel, kalo dulu kan sama sekali gak ada rasa nyesel.</i></p>	Upaya
100	<p>Apa yang kamu sadari setelah kamu mengatasi self injury?</p> <p><i>Sadar kalo aku seharusnya bisa sayang sama diriku sendiri bahkan harus lebih sayang dibanding orang lain sayang sama aku. Aku menyadari kenapa coping mekanisme ku buruk banget, dan akhirnya dari situ aku berpikir untuk mencari coping mekanisme yang positif untuk diri ku. Aku juga menyadari dulu pas aku self injury itu bukan sebuah solusi melainkan salah satu penenang saat kita mlihat diri kita terluka ya</i></p>	Upaya (kendala)
105	<p><i>bener-bener terluka bukan Cuma dihati aja, tapi melihat diriku sekarang udah terlalu banyak luka jadi ya mau ngapain lagi.</i></p>	
110		
115		
120		

125	<p>Bagaimana cara kamu menahan keinginan self injury?</p>	Faktor keluarga
130	<p><i>Cara aku menahan sih sebenarnya reflek aja dari diri sendiri, kaya otomatis nanya sama diri sendiri kalo misal ngelakuin itu ya bukan Cuma aku aja yang sakit tapi orang-orang yang emang sayang sama aku juga ikut sakit jadi aku lebih bisa untuk kontrol diri termasuk emosi aja sih. Trus aku juga mikir, masa aku harus buka luka lagi di tempat yang sama dan aku gamau.</i></p>	
135	<p>Bagaimana kendala yang kamu alami saat ingin mengatasi self injury?</p>	Refleksi diri
140	<p><i>Aku ngerasa kendala ku di hubungan ku sama pasanganku yang toxic sih, coba aku gak sama dia gak akan aku ngerasain tambah stres tapi sekarang aku udah sadar dan ya gapeduli lagi sama dia.</i></p>	
145	<p>Kalo boleh tau, orang tua mu tipe yang seperti apa?</p>	
150	<p><i>Orang tua ku kan sudah berpisah sejak lama, ayahku dinas di aceh sekarang jadi aku dirumah Cuma sama mamah dan abang. Mamahku menurutku agak pilih kasih ya, abang ku yang nakal selalu dibela sedangkan aku yang selalu berusaha untuk ada buat keluarga malah selalu salah dimata mamah. Kedua orang tua ku sayang sama aku tapi aku merasa rasa sayangnya tuh gimana ya, ya kaya gabisa nyatu mamah dan papah jadi ya kadang mamah lagi perhatian banget sama aku dan kadang papah jadi gak barengan gitu. Dulu itu yang membuatku stres beerada dirumah, kalo sekarang sih udah makin gede jadi udah terbiasa dan berusaha untuk menerima semuanya aja sih sampe akhirnya aku udah gak begitu mikirin masalah hubungan orangtua ku.</i></p>	
155	<p>Apakah kamu mampu untuk mengevaluasi diri anda setelah melakukan self injury?</p>	
160	<p><i>Bisa banget. Kalo dulu kan selalu nyalahin keadaan jadi gabisa evaluasi diri sendiri.</i></p>	
165	<p>Apakah kamu mampu untuk berpikir jauh sebelum mengambil suatu tindakan atau keputusan?</p>	
165	<p><i>Iya bisa kak, kalo dulu aku gegabah banget jadi banyak salah ngambil tindakan dan keputusan. Nah, kalo sekarang apa-apa dipikirin mateng-mateng semuanya.</i></p>	
165	<p>Baik, segitu dulu ya. Boleh kita lanjutkan besok?</p>	
165	<p><i>Oh iya insyaAllah kak.</i></p>	

TRANSKRIP HASIL WAWANCARA SUBJEK 2

Narasumber : KA

Usia : 22 Tahun

Lokasi : di Rumah KA

Waktu : Sabtu, 18 Maret 2023

Kode : W2.S2

Keterangan **Bold** : Peneliti, *italic* : Subjek

Baris	Percakapan	Tema
1	Assalamualaikum, boleh kita lanjut pertanyaan kemarin?	<i>Opening</i>
	<i>Walaikumsalam, boleh kak.</i>	
5	Hal apa yang membuat kamu stres akhir-akhir ini?	
	<i>Ya masih tetep keluarga sih, dari dulu sampe sekarang menjadi faktor utama.</i>	
	Bagaimana sikap kamu menyikapi sesuatu yang membuatmu tidak nyaman?	<i>Kestabilan emosi</i>
10	<i>Aku memilih untuk menarik diri sih, atau mencari tempat yang bisa bikin aku nyaman dan ga keinget hal ganyaman itu terus.</i>	<i>Penyelesaian masalah yang obyektif</i>
	Aktivitas positif apa yang kamu lakukan saat ngerasa stres?	
15	<i>Ikut kegiatan di kampus, kaya bedah buku atau seminar-seminar gitu untuk menyibukkan diri.</i>	
	Apa yang kamu lakukan saat ekspektasi kamu terhadap sesuatu tidak sesuai realita?	<i>Berpikir positif</i>
20	<i>Aku sekarang berpikir kalo misal ekspektasi aku ga terwujud ya itu diluar kontrolku dan itu termasuk nya takdir dari Allah. Aku juga mikir misal apa yang aku mau bisa aja ternyata gabaik untuk aku dan bisa aja itu yang bikin aku jadi sulit, makanya dengan aku berpikir seperti itu aku jadi lebih mudah ikhlas.</i>	
	Apa kamu merasa diri kamu udah cukup baik untuk orang sekitar mu?	<i>Kesadaran diri</i>
25	<i>Kalo sekarang merasa lebih baik dari sebelumnya karna ya aku meng upgrade diri, kalo dulu engga karna dulu aku tuh masih sering bawa hal buruk ke temen-temen aku dan aku sekarang menyadari itu.</i>	<i>Refleksi diri</i>
30	Apakah kamu bisa introspeksi diri kamu?	<i>Refleksi diri</i>
	<i>Bisa, aku slalu introspeksi diriku atas apapun yang</i>	

35	<p><i>terjadi sama diriku. Kalo dulu sih bisa juga Cuma ga sebaik sekarang.</i></p> <p>Kalo kamu dibuat tersinggung, apa yang kamu lakuin?</p>	
	<p><i>Aku mikir kalo akupun mungkin sering buat orang lain tersinggung, jadi disaat aku dibuat tersinggung ya aku intropeksi dan nerima aja.</i></p>	Penyelesaian masalah yang obyektif
40	<p>Apa kamu punya orang yang kamu percaya untuk dengerin cerita kamu?</p>	Empati
	<p><i>Ada sih, sepupu dan temen.</i></p> <p>Kalo orang yang kamu percaya ngecewain kamu?</p>	
45	<p><i>Tergantung salahnya, kalo penghianatan mungkin aku bakal cut off. Tapi misal kesalahan kecil ya aku coba tegur dan maafin sih walaupun kecewa mah pasti ya.</i></p> <p>Apa yang akan kamu lakukan disaat orang yang pernah jahat sama kamu meminta bantuan dari kamu?</p>	Penuh harapan
50	<p><i>Hmm ya tolong aja, gak ada alasan untuk gak nolong orang sih menurutku. Toh juga nanti kebaikan kita kalo gak dibales sama orang itu paling sama yang lain.</i></p> <p>Apa yang kamu lakuin saat gaada satu orangpun ngerti kamu?</p>	Overthinking
55	<p><i>Kalo gaada orang lain yang ngerti aku, aku mikir kalo aku bisa ngerti diri aku sendiri. karena aku percaya gaada yang bisa nyelamatin diri kita selain diri kita sendiri.</i></p> <p>Kamu mampu untuk membuang pikiran negatif atau tidak?</p>	Kestabilan Emosi
60	<p><i>Pikiran ngatif pasti ada, tapi ada yang dipikirin ada juga yang dibuang. Kalo lagi mikir negatif atau overthinking si paling aku nge push dengan pikiran positif aja.</i></p> <p>Kamu mudah untuk berubah suasana hati gak?</p>	
65	<p><i>Aku bisa untuk memposisikan sih kak, misalnya aku lagi sama orang lain ya aku gaboleh dong bawa bawa emosi ku ke orang lain yang gatau apa-apa.</i></p> <p>Baik, terimakasih ya KA atas informasinya.</p>	
70	<p><i>Sama-sama kak.</i></p>	

Lampiran 6. Transkrip Hasil Wawancara Subjek 3

TRANSKIP HASIL WAWANCARA SUBJEK 3

Narasumber : IA

Usia : 21 Tahun

Lokasi : Rumah IA

Waktu :Jumat, 17 Maret 2023

Kode : W1.S3

Keterangan **Bold** : **Peneliti**, *italic* : *Subjek*

Baris	Percakapan	Tema
1	Assalamualaikum, Hai IA. Makasih ya udah nyempetin waktunya untuk bisa aku wawancara. <i>Walaikumsalam, alhamdulillah baik kak. Iya kak sama-sama, silahkan dimulai kak.</i>	<i>Opening</i>
5	Oke, kalo boleh tau kamu tipe orang seperti apa? <i>Aku tipe orang yang cukup tertutup sih, aku sulit untuk percaya sama orang lain dan temenku juga Cuma sedikit karna menurutku mencari orang yang bisa dipercaya itu sulit. Aku dulu tipe orang yang Cuma diem</i>	<i>Kesadaran diri</i>
10	<i>saat banyak orang jahat sama aku, Cuma bisa nangis dan bahkan takut untuk ketemu orang-orang jahat itu tapi sekarang alhamdulillah aku udah bisa untuk bodo amat sama orang-orang yang jahat sama aku, selagi aku gangerasa salah ataupun ngerugiin orang lain ya</i>	
15	<i>aku ga peduli dan aku jadi lebih berani untuk membela diriku kalo aku gasalah karna aku yang tau diriku seperti apa jadi buat apa ngedengerin omongan orang diluar sana yang gabener.</i>	<i>Kestabilan emosi</i>
20	Apakah kamu bisa menghadapi emosi dengan baik? <i>Aku tipe orang yang mudah marah tapi ga dendam even itu dari dulupun, marahnya pun tergantung permasalahanya malahan kadang aku bisa ga marah sama sekali karna yaudah udah gaterlalu peduliin orang lain yang gabaik ke aku. Tapi untuk sekarang aku</i>	<i>Faktor Individu</i>
25	<i>merasa jadi lebih berani untuk membela dan melindungi diri ku sendiri karna aku tau seberapa berharganya diriku, gamarah Cuma berani aja. Dulu aku sering takut kalo dijahatin orang lain, jadi saat orang jahatin aku ya aku Cuma bisa diem.</i>	

30	<p>Bagaimana cara kamu mengatasi emosi? <i>Dulu paling Cuma bisa nangis terus update story instagram, karna belum ada temen yang benar benar bisa untuk dipercaya. kalo sekarang mungkin aku lebih berani untuk menanyakan langsung sama orang yang</i></p>	<p><i>Faktor Religiusitas</i></p>
35	<p><i>jahatin aku untuk tau apa yang jadi masalah,</i> Apa yang membuat kamu bisa berubah dan sejak kapan?</p>	<p><i>Faktor Individu</i></p>
40	<p><i>Lupa sih kapannya, Cuma yang pasti semenjak aku udah mulai bisa nerima diriku jadi sekarang kalo ada apa-apa ya serahin aja sama Allah minta jalan terbaik. Dan semenjak itu aku jadi sadar ngapain ngelakuin self injury terus, nyakitin diri. Toh aku tau kalo diriku berharga dan seharusnya aku harus lebih bisa mencari penyelesaian masalah yang positif.</i></p>	<p><i>Penyelesaian masalah yang obyektif</i></p>
45	<p>Bagaimana cara anda menghadapi permasalahan besar dalam hidup anda?</p>	
50	<p><i>Aku paling keluar untuk nge distract pikiranku atau gak solat berdoa sama Allah semoga diberi kemudahan dan kekuatan. Kalo dulu paling nangis, marah-marah atau kadang nyilet tangan pake benda yang tajam. Aku akuin sekarang pas aku udah sadar ya, kalo stres terus berdoa sama Allah tuh abis itu yaudah kaya tngang dan tau aja apa jalan yang harus diambil.</i></p>	<p><i>Pengalaman Self injury</i></p>
55	<p>Sejak kapan kamu ngelakuin self injury?</p>	
60	<p><i>Tahun 2019 akhir, aku ngelakuin itu karena pada saat itu aku ngerasa hilang arah kaya gada yang support terus ngerasa gaberharga ataupun berguna ya kaya worthless gitu deh. Pas dulu bukannya aku ga sholat atau berdoa, tapi ya mungkin aku blum bisa ikhlas sama apa yang dateng ke kehidupanku dan kalo sekarang kan udah ikhlas jadi yaudah serahin semuanya aja sama Allah.</i></p>	<p><i>Alasan berhenti (faktor keluarga)</i></p>
65	<p>Kapan terakhir kali kamu ngelakuin self injury? <i>Tahun 2020 akhir.</i></p> <p>Apa yang membuat kamu ingin mengatasi kecenderungan self injury tersebut?</p>	<p><i>Upaya</i></p>
70	<p><i>Alesan aku memutuskan untuk berhenti ngelakuin self injury adalah karena orang tuaku, aku pernah waktu di kosan benturin kepala ku kncng banget sampe pingsan dan dibawa ke rumah sakit tapi setelah sadar aku ngelihat orang tuaku disitu dan aku sadar kalo aku hidup ga sendiri tapi ada orang tuaku. Aku disitu mikir kalo aku gabutuh siapapun di dunia ini, misal kehilangan temn atau pasangan ya gak berpengaruh ke hidupku karna kedua orang tuaku ada di samping aku.</i></p>	<p><i>Upaya (Kendala)</i></p>
75		

80	<p>Bagaimana cara kamu menahan keinginan self injury? <i>Aku sih udah gapernah ada kepinginan ya jadi ya gatau cara menahan keinginannya gimana, intinya mah semua dari hati jadi kalo udah ada keyakinan dari diri sendiri pasti bisa. kalo dulu sebelum sadar mah ya gak bisa nahan tapi kan sekarang udah sadar dan emang gak ada keinginan lagi.</i></p>	<p><i>Penuh harapan</i></p> <p><i>Refleksi diri</i></p>
85	<p>Bagaimana kendala yang kamu alami saat ingin mengatasi self injury? <i>Aku ganemuin kendala sih kak, karna disaat aku udah nemuin alasan untuk aku berhenti ya aku berhenti. aku pun udah gak naruh harapan sama siapapun, itu sih yang bikin aku jadi bisa ikhlas atas apapun yang di dapet</i></p>	<p><i>Pola asuh orang tua (faktor keluarga)</i></p>
90	<p>Apakah ada kemungkinan untuk kamu ngelakuin self injury kembali? <i>Gak ada, aku udah sama sekali gak kepikiran untuk self injury kalo lagi stres banyak masalah.</i></p>	
95	<p>Apa yang kamu sadari setelah kamu mengatasi self injury? <i>Sadar itu gaberguna dan buang-buang waktu, malah ninggalin luka pula di tubuh kita.</i></p>	
100	<p>Kalo boleh tau, karakteristik kedua orang tuamu tuh seperti apa sih? <i>Karakter orang tua ya pasti beda ya antara mamah dan papah, kalo mamahku tipe orang yang keras dan kalo papah ku lebih ke tegas. karna kalo mamah kenapa keras, karna beliau kalo ingin sesuatu soal anaknya ya beliau mau itu harus diturutin. sedangkan kalo papah tegas, papah membolehkan anaknya memilih pilihannya sendiri asalkan anaknya bisa tau baik buruk dari pilihannya tersebut jadi papah gak pernah ngelarang. sekarang papah mamahku tetep punya aturan yang cukup banyak tapi gak bisa di bilang strict parents juga kan kalo dulu mamah cukup keras ya kalo sekarang udah gak kaya dulu jadi bisa dibilang sama kaya papah, karena sekarang apapun yang mau aku lakuin dibolehin aja asalkan ada ketentuan dan aturannya. contoh nih,</i></p>	<p><i>Refleksi diri</i></p>
105	<p><i>aku dibolehin main sama siapapun asalkan pulang nya jangan malem-malem. mamah papahku sekarang juga menyerahkan semua keputusan ada ditanganku dan itu yang membuat aku bisa lebih mikir sih sekarang kalo mau ngelakuin sesuatu.</i></p>	
110	<p>Apakah kamu mampu untuk mengevaluasi diri anda setelah melakukan self injury?</p>	
115		
120		

125	<p><i>bisa sih kak, jadi lebih berpikir aja gitu mana hal yang baik dan buruk.</i></p> <p>Apakah kamu mampu untuk berpikir jauh sebelum mengambil suatu tindakan atau keputusan?</p> <p><i>Iya, aku sekarang jadi lebih hati-hati dalam bertindak dan mutusin sesuatu hal kalo dulu kan gamikir jadi asal banget makanya bisa sampe ngelakuin self injury hehe.</i></p>	
-----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

TRANSKIP HASIL WAWANCARA SUBJEK 3

Narasumber : IA

Usia : 21 Tahun

Lokasi : Rumah Teman IA

Waktu : Senin, 21 Maret 2023

Kode : W2.S3

Keterangan **Bold** : Peneliti, *italic* : Subjek

Baris	Percakapan	Tema
1	Assalamualaikum IA, boleh kita lanjut wawancaranya? <i>Walaikumsalam, silahkan kak.</i>	<i>Opening</i>
5	<i>Hal apa yang membuat kamu stres akhir-akhir ini?</i> <i>Sebetulnya banyak pasti masalah, tapi karna sekarang aku udah di titik yang pasrah dan serahin semuanya sama Allah jadinya ya gak terlalu diambil pusing banget karena tau pasti bakal dikasih yang terbaik dan di permudah.</i>	<i>Penuh Harapan</i>
10	Bagaimana sikap kamu menyikapi sesuatu yang membuatmu tidak nyaman? <i>Mencoba untuk menjalani dulu yang ada dan nerima secara professional, setelah itu baru ngasih jarak secara perlahan.</i>	<i>Kestabilan Emosi</i>
15	Aktivitas positif apa yang kamu lakukan saat ngerasa stres? <i>Nyari sesuatu yang bisa dikerjain kaya skripsi, terus aku lagi coba daftar-daftar buat ngajar les gitu ya mencari aktivitas produktif aja sih.</i>	<i>Penyelesaian masalah</i>
20	Apa yang kamu lakukan saat ekspektasi kamu terhadap sesuatu tidak sesuai realita? <i>Nerima aja sekarang mah, karena aku gamau berharap sama siapapun lagi jadi gak berekspektasi juga.</i>	<i>Penuh Harapan</i>
25	Apa kamu merasa diri kamu udah cukup baik untuk orang sekitar mu? <i>Mungkin iya mungkin engga, sebenarnya tinggal gimana cara oranglain itu menerima kita aja sih. Kalo dulu aku selalu ngasih segalanya buat oranglain, tapi kalo sekarang secukupnya aja.</i>	<i>Refleksi Diri</i>
30	Apakah kamu bisa introspeksi diri kamu? <i>Dulu mah engga, kalo sekarang bisa.</i>	<i>Kestabilan Emosi</i>

35	<p>Kalo kamu dibuat tersinggung, apa yang kamu lakuin? <i>kalo dulu aku nangis dan nerima-nerima aja, kalo sekarang aku mikir dan bertanya langsung emang kenapa sih dia kaya gitu.</i></p>	Penyelesaian masalah
40	<p>Apa kamu punya orang yang kamu percaya untuk dengerin cerita kamu? <i>Punya, dari dulu sampe sekarang orang itu tetep orang yang sama.</i></p>	Empati
45	<p>Kalo orang yang kamu percaya ngecewain kamu? <i>Paling aku langsung cut off sih kak, gamau ambil pusing. Kalo dulu aku bakal sedih banget terus galau di social media.</i></p>	Penuh harapan
50	<p>Disaat orang yang dulu pernah jahatin kamu sedang kesusahan dan dia minta bantuan kamu, apa yang akan kamu lakukan? <i>Kalo dulu pasti ya tetep aku tolongin walaupun ada rasa kesel, kalo sekarang aku nolongin tetep tapi sebisa ku dan dengan ikhlas.</i></p>	Overthinking
55	<p>Apa yang kamu lakuin saat gaada satu orangpun ngerti kamu? <i>Ga ngelakuin apa-apa, karena yang tau diri kita ya diri kita sendiri jadi yang ngerti diri kita juga diri kita sendiri.</i></p>	Kestabilan Emosi
60	<p>Kamu mampu untuk membuang pikiran negatif atau tidak? <i>Kalo overthinking pasti ada sih, tapi kalo sekarang gak berlarut-larut overthinkingnya kaya yaudah cari solusi dari pikiran itu dan kalo udah nemu ya yaudah.</i></p>	
65	<p>Kamu mudah untuk berubah suasana hati gak? <i>Hmm, mudah sih tapi lebih ke hal positif ya. Misal, lagi marah tapi harus ada kegiatan atau ketemu orang ya aku usahain untuk ga keliatan kalo aku lagi marah atau bete.</i></p>	
	<p>Oke baik, terima kasih ya atas waktunya. <i>Iya kak sama-sama, aku pamit ya kak.</i></p>	

Lampiran 7. Transkrip Hasil Wawancara Informan Pendukung 1

TRANSKIP HASIL WAWANCARA INFORMAN PENDUKUNG 1

Narasumber : R (Teman dekat AS)

Usia : 21 Tahun

Lokasi : Rumah R

Waktu : Sabtu, 18 Maret 2023

Keterangan **Bold** : **Peneliti**, *italic* : *Subjek*

Baris	Percakapan
1	<p>Assalamualaikum, dengan temannya AS ya? Perkenalkan aku Luthfiana Safitri yang buat janji sama kamu untuk melakukan wawancara penelitian, kalau boleh tau nama kamu siapa?</p> <p><i>Walaikumsalam. Iya kak betul. Perkenalkan nama aku RA.</i></p>
5	<p>Oke R sebelumnya terimakasih ya udah nyempetin waktunya untuk datang, boleh kita mulai?</p> <p><i>Oh iya kak sama-sama, boleh kak.</i></p>
10	<p>Kamu udah berapa lama kenal dan berteman sama AS?</p> <p><i>Kalo kenal dari awal masuk SMA sih kak tahun 2017, kalo deketnya sekitar tahun 2018 kak.</i></p>
15	<p>Udah lama juga ya, menurut kamu AS orangnya gimana?</p> <p><i>AS tuh dari dulu sampe sekarang insecure mulu kak, dia tipe orang yang overthinking bgt, dia pemaaf banget dari dulu sampe sekarang Cuma bedanya kalo dulu dia kepikiran banget kalo ada masalah atau abis disakitin orang tapi kalo sekarang udah ga terlalu dipikirin. Dia juga tipe orang yang ga gampang percaya sama orang, dari dulu sih sampe sekarang Cuma bedanya sekarang dia lebih ga mudah ber ekspetasi sama orang lain.</i></p>
20	<p>Oalah, terus dia kalo lagi marah atau emosi biasanya ngapain?</p> <p><i>Hmm ngapain ya kak, oh dulu dia sering ngelukain diri kak kaya nyilet tangan atau nonjok tembok. Kalo sekarang setauku sih dia udah gapernah ngelakuin itu, ya syukurlah kak.</i></p>
25	<p>Kamu tau darimana dia udah ga ngelukain dirinya lagi?</p> <p><i>Dilihat dari tangannya kak, biasanya ada bekas kalo dia ngelakuinnya baru tapi ini gaada. Aku juga ngerasa dia udah bisa lebih baik dalam kontrol diri nya saat emosi ga separah dulu gitu kak, dan dia mengakui itu.</i></p>
30	<p>Terus kamu tau gak sekarang gimana cara dia nyelesain masalah atau emosi?</p> <p><i>Setauku ya sekarang dia kan kerja terus sibuk, kayanya itu cara dia ngatasin emosi deh dengan menyibukkan diri katanya dia sih biar ga kepikiran terus jadi dia memilih melakukan aktivitas produktif.</i></p>

<p>35</p> <p>40</p> <p>45</p>	<p>Dia punya temen curhat selain kamu gak? <i>Kayanya gak deh kak soalnya setauku dia orang nya gak gampang percaya sama orang lain, dulu aja pas dia pertama kali ngelukain diri dia gak cerita cerita sama siapapun sampe akhirnya aku sempet ngeliat bekas luka ditangannya. Akhirnya aku tanya dan dia cerita semua dan ternyata alasan salah satunya dia ngelakuin itu karna dia gabisa cerita sama siapa-siapa saat banyak masalah.</i></p> <p>Bagaimana respon dia saat di kritik orang lain? <i>Setauku dia kan gampang tersinggung dan ngerasa bersalah ya kak, kalo di kritik orang lain biasanya dia nerima mentah-mentah Cuma kalo sekarang udah jauh lebih baik sih dia udah tau mana kritik membangun mana yang bukan.</i></p> <p>Oke, sudah cukup pertanyaannya. Terimakasih banyak yaa. <i>Iya kak sama-sama.</i></p>
-------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Lampiran 8. Transkrip Hasil Wawancara Informan Pendukung 2

TRANSKIP HASIL WAWANCARA INFORMAN PENDUKUNG 2

Narasumber : I (Teman dekat KA)

Usia : 21 Tahun

Lokasi : di Rumah KA

Waktu : Sabtu, 18 Maret 2023

Keterangan **Bold** : Peneliti, *italic* : Subjek

Baris	Percakapan
1	<p>Assalamualaikum, temannya KA ya? Kenalin aku Luthfiana Safitri, maksud ku bertemu kamu karna mau meminta kamu sebagai informan pendukung untuk aku wawancara. Boleh?</p> <p><i>Walaikumsalam, boleh banget kok kak silahkan.</i></p>
5	<p>Kamu udah berapa lama kenal KA?</p> <p><i>Dari 2018 kayanya.</i></p> <p>Menurutmu, dia tipe orang seperti apa?</p> <p><i>Dia tipe orang yang cukup keras kepala dan teguh sama pendiriannya, ya pokonya kalo dia udah ambil keputusan dia gaakan bisa berubah ya jadi gak gampang terpengaruh sama orang lain juga. Dia juga tipe orang yang mudah bergaul ya, jadi kalo ajak dia ketmpat baru udah pasti dia langsung bisa beradaptasi. Dia juga orangnya terbuka.</i></p>
10	<p>Bagaimana cara dia mengatasi emosi?</p> <p><i>Kalo dia emosi ya sewajarnya manusia pasti ada rasa marah tapi gak sampe meledak-ledak dan bikin orang lain ganyaman, jadi paling dia nangis dan marah sendiri. Dia sekarang udah berani untuk menegur orang yang jahat atau ngelakuin salah ke dia secara baik-baik gacuma diem. dan sekarang cara dia ngadepin emosi menurut aku udah lebih baik sih, misal dulu tuh dia kalo emosi sering banget ngelukain dirinya bahkan hampir tiap dia di fase stres tuh dia ngelakuin itu. tapi kalo sekarang dia lebih ke alihin emosinya dengan ngelakuin hal yang dia suka atau yang produktif gitu lah, karna dia tau kalo dia diem aja mungkin dia akan ngelakuin hal itu lagi jadi bagusnya dia berusaha untuk menghilangkan kecenderungan ngelukain diri tersebut.</i></p>
15	<p>Apakah dia masih melakukan self injury?</p> <p><i>Mungkin dia belum berhenti total ya kak, tapi dia sudah ditahap yang ingin mengatasi jadi intensitas dia sudah gak separah dulu.</i></p> <p>Terus bagaimana cara dia menghadapi masalah?</p> <p><i>Jadi dia kalo ada masalah galangung ngomong sama orang lain, biasanya kalo dia baru dapet masalah dia bakal habisin waktunya dulu untuk dia bersedih dan marah sendiri di kamar atau rumahnya sampe emosi dia udah surut kalo dia udah cape nangis biasanya dia baru bisa</i></p>
20	
25	
30	

35	<p><i>cerita ke orang terdekatnya kalo dia mau mungkin hal itu bisa bikin dia lebih tenang. Dia sekarang cukup tenang ya dalam menghadapi masalah dan dia juga gak meledak-meledak kalo emosi, ya gak se gegabah dulu yang ku tau. contohnya dia udah bisa tau apa yang perlu dia lakuin, dan dia udah ga ngelakuin apapun hal yang ngerugiin dia termasuk nyakitin dirinya sendiri. dia sekarang lebih mudah untuk mencari solusi dari jalan keluar dalam masalah dia dan misal dia belum nemu jalan keluar dia paling sholat dan berdoa sama Allah, ga berlarut-larut dalam kesedihannya.</i></p>
40	<p><i>kesedihannya.</i></p> <p>Apa saja yang dia ceritakan ke kamu biasanya?</p> <p><i>Ya cerita semua hal sih kak paling, gak cuma cerita sedih tapi cerita happy soal apapun yang dia abis laluin atau lagi alamin. dia cerita soal pasangan, keluarga. dan temen</i></p>
45	<p>Apakah dia mampu untuk menyesuaikan diri?</p> <p><i>Menurut aku iya banget, dia tuh mudah banget untuk menyesuaikan diri. dia gampang banget akrab sama orang walopun orang baru, dia cukup positive energy sih.</i></p>
50	<p>Bagaimana respon dia saat di kritik orang lain?</p> <p><i>Dia orangnya nerima banget soal kritikan ataupun saran, dia emang keras kepala tapi dia kalo dibilang salah dia bakal mikir terus nanti dia ngerti gitu jadi dia emang bener-bener nerima banget kritikan.</i></p>
55	<p>Terimakasih ya kak atas waktunya.</p> <p><i>Iya sama-sama.</i></p>

Lampiran 9. Transkrip Hasil Wawancara Informan Pendukung 3

TRANSKIP HASIL WAWANCARA INFORMAN PENDUKUNG 3

Narasumber : S (Teman dekat IA)

Usia : 22 Tahun

Lokasi : Rumah S

Waktu : Selasa, 22 Maret 2023

Keterangan **Bold** : **Peneliti**, *italic* : *Subjek*

Baris	Percakapan
1	<p>Assalamualaikum kak, boleh bagi waktunya sebentar untuk wawancara? <i>Walaikumsalam, boleh kak silahkan dimulai.</i></p>
5	<p>Kalo boleh tau, kamu sudah berapa lama kenal IA? <i>Dari 2018 kalo gasalah</i></p>
10	<p>Menurutmu, IA tipe orang seperti apa? <i>IA tipe orang yang gamudah percaya sama orang baru, simple, dan gabanyak omong sama orang yang gak dekat sama dia, dandia tipe orang yang legowo tapi mungkin karna sakit hati yang dia lalui dari dulu itu beragam ngebikin dia sekarang jadi berani untuk speak up ga cuma nerima-nerima aja kalo ada yang bikin dia sakit atau ganyaman, tapi itu bukan suatu hal negatif ya karna menurut ku dengan dia kaya gitu itu bagus banget. kalo soal kekurangan ya tiap manusia pasti punya kekurangan ya, dan aku bersyukur sih aku sama dia masih bisa menerima kekurangan masing-masing.</i></p>
15	<p>Bagaimana cara dia mengatasi emosi? <i>Kalo emosi biasanya dia diem terus nangis dan itu wajar dilakuin kalo orang lagi nahan marah, tapi bedanya kalo sekarang dia emosi dan dia sadar itu bukan salah dia ya dia berani ambil langkah seperti nanya langsung ke yang bersangkutan or apapun itu dan itu kayanya yang buat dia ga mudah stres kaya dulu. Dan dulu kalo dia stress, dia cenderung melakukan hal yang nyakitin dirinya kaya contohnya benturin kepala ke tembok karena dia tau dia sering sakit kepala jadi dia melakukan itu, terus dia nyilet tangannya pake jarum atau silet sampe berdarah-darah.</i></p>
20	<p>Kamu tau darimana dia melakukan itu? <i>Kan aku dekat banget sama dia, awal dia ngelakuin pertama kali dia cerita. Aku kaget banget disitu, dan mencoba untuk menenangkan dia sampai akhirnya dia tenang.</i></p>
25	<p>Apakah dia masih melakukan? <i>Udah enggak sama sekali, aku tau itu karena aku melihat dia udah jauh lebih baik dalam mengelola emosinya. Bahkan dia juga cerita kalo dia gaakan pernah ngelakuin itu lagi, aku bangga sih sama progress</i></p>
30	

<p>35</p> <p>40</p> <p>45</p> <p>50</p> <p>55</p>	<p><i>hidupnya.</i></p> <p>Bagaimana cara dia menghadapi masalah? <i>Menurutku IA kalo ada masalah sekarang udah pinter manage emosi dan pikirannya sih kak, contohnya dia gak gampang ledakin emosinya dan dia juga bisa memilah mana yang perlu di share di socmed dan mana yang enggak karna kalo dulu kan dia agak oversharing ya di socmed nah kalo sekarang udah enggak. pokonya dia sekarang udah jauh lebih baik dalam ngadepin masalah, walaupun at the sometimes dia masih suka nyebut kata nyerah ya walaupun ga bener-bener nyerah sih tp ya gapapa namanya manusia selagi dia bisa kontrol dirinya dan ga senekat dulu gamasalah banget sih.</i></p> <p>Apa saja yang sering dia ceritakan ke kamu? <i>biasanya dia cerita tentang semua hal sih kak, aku sama dia emang terbuka aja walaupun ceritanya gak sedetail kejadian di real life tapi ya semua aspek kehidupan yang lagi bermasalah mau itu keluarga, pacar, tetangga atau temen itu dia pasti ceritain semuanya.</i></p> <p>Apakah dia mampu untuk menyesuaikan diri? <i>hmm menurut ku netral sih, di beberapa waktu dia kesusahan buat nyesuaiin diri, tapi lebih sering dia mampu sih untuk menyesuaikan diri.</i></p> <p>Bagaimana respon dia saat menerima kritik dari orang lain? <i>Biasanya dia saat di kritik nerima dulu, baru setelah itu dia pikirin apakah kritik itu emang bener atau tidak. Kalo bagus ya dia ambil, kalo kurang bagus ya gak diambil biasanya sama dia.</i></p> <p>Terimakasih ya S udah menyempatkan waktunya, sudah cukup sampe sini aja wawancaranya. <i>Iya sama-sama kak.</i></p>
---------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Lampiran 10. Surat Bebas Plagiasi

SURAT BEBAS PLAGIASI



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH**

Jl. Pandawa Pucangan Kartasura Sukoharjo Telp. (0271) 781516 Fax. (0271) 782774
Homepage : www.iain-surakarta.ac.id E-mail: fud.uin@iain-surakarta.ac.id

SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Tim Turnitin Fakultas Ushuluddin dan Dakwah (FUD) UIN Raden Mas Said Surakarta menerangkan bahwa setelah melakukan cek plagiasi skripsi dengan menggunakan perangkat lunak **Turnitin** maka pihak di bawah ini:

Nama : Luthfiana Safitri
NIM : 191221015
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : KEMATANGAN EMOSI PADA DEWASA AWAL DALAM UPAYA MENGATASI KECENDERUNGAN SELF INJURY
Hasil Turnitin : 21 %

Dinyatakan telah lulus cek plagiasi dengan "*Similarity Index*" di bawah 30 persen.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagai syarat pelaksanaan munaqosyah.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Sukoharjo, 191221015

Wakil Dekan I,



Dr. Hj. Kamila Adnani, M.Si.
NIP. 19700723 200112 2 003

Lampiran 11. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
 Jl. Pandawa Pucangan Kartasura Sukoharjo Telp. (0271) 781516 Fax. (0271) 782774
 Homepage : www.iain-surakarta.ac.id E-mail: fud_uin@iain-surakarta.ac.id

Nomor : B- 1051/Un.20/F.I/PP.01.1/3/2023 Surakarta, 28 Maret 2023
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.

Kepala Kantor Kecamatan Bekasi Utara

Jalan Mirah I Blok BR2 No.10, Kaliabang Tengah, Bekasi Utara, Kota Bks, Jawa Barat 17125

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Islah, M. Ag
 NIP : 19730522 200312 1 001
 Pangkat : Pembina Tk.II(IV/b)
 Jabatan : Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
 UIN Raden Mas Said Surakarta

Memohon izin Penelitian bagi mahasiswa kami:

Nama : Luthfiana Safitri Santoso
 NIM : 191221015
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
 Waktu Penelitian : 28 Maret 2023 - 30 April 2023
 Lokasi : Duta Harapan, Wisma Asri 2, Pondok Ungu Permai
 (Kecamatan Bekasi Utara)
 Judul Skripsi : Gambaran Kematangan Emosi Pada Dewasa Awal Dalam
 Upaya Mengatasi Kecenderungan Self Injury.

Demikian surat ini disampaikan, atas perkenan dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Dr. Islah, M. Ag
 NIP. 19730522 200312 1 001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID
SURAKARTA

Jalan Pandawa Pucangan Kartasura – Sukoharjo
Telepon (0271) 781516 Faksimile (0271) 782774
Homepage : iain-surakarta.ac.id – Email : info@iain-surakarta.ac.id

INFORMED CONSENT

Saya adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, prodi Bimbingan dan Konseling Islam. Saat ini saya sedang melakukan penelitian dengan judul " **GAMBARAN KEMATANGAN EMOSI PADA DEWASA AWAL DALAM UPAYA MENGATASI KECENDERUNGAN *SELF INJURY*** " untuk mengetahui bagaimana gambaran kematangan emosi pada dewasa awal dalam upaya mengatasi kecenderungan *self injury*.

Saudara bebas untuk menolak ikut serta dalam penelitian ini, dan apabila Saudara telah memutuskan untuk ikut, Saudara juga bebas untuk mengundurkan diri setiap saat. Keseluruhan data dalam penelitian ini akan diolah hanya untuk kepentingan penelitian dan akan dijamin kerahasiannya. Jika Saudara memiliki pertanyaan terkait penelitian ini, Saudara dapat menghubungi saya Luthfiana Safitri selaku peneliti atau email ke Luthfianasafitri27@gmail.com.

Bekasi, ~~15~~ ¹⁶ Maret 2023


Luthfiana Safitri

Peneliti

Lampiran 12. Surat Kesiediaan Subjek**SURAT KESEDIAAN SUBJEK 1**

Setelah membaca dengan seksama, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : [REDACTED]

Jenis Kelamin: Perempuan

Pekerjaan : Mahasiswa

Tempat/tanggal Lahir : Jakarta, 09 Juni 2002 (21 tahun)


Alamat : Jl. H. Muji No. 92 Kp. Nian Teluk pucung, Bekasi Utara

Menyatakan bersedia untuk:

1. Berpartisipasi dalam proses penelitian dalam bentuk kesiediaan untuk diwawancarai secara mendalam.
2. Memberikan data sejujurnya tanpa ada paksaan melalui teknik apapun, misalkan wawancara dan kuesioner.
3. Setiap proses wawancara yang dilakukan kepada saya direkam dengan alat Bantu.
4. Diambil foto ketika proses wawancara dan disamarkan wajahnya.
5. Memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan data-data penelitian ini dalam kepentingan akademik dan kebermanfaatannya bagi sesama manusia. Peneliti juga selanjutnya bertanggung jawab atas segala kerahasiaan data yang ada dalam proses penelitian ini.

Keikutsertaan saya ini sepenuhnya atas dasar kesadaran saya pribadi setelah membaca penjelasan di atas.

Bekasi, 15 Mei 2023
Narasumber/Informan


([REDACTED])

SURAT KESEDIAAN SUBJEK 2

Setelah membaca dengan seksama, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : [REDACTED]

Jenis Kelamin: Perempuan

Pekerjaan : Mahasiswa

Tempat/tanggal Lahir : ~~2001~~ / 4 Mei 2001 (22 tahun)

Alamat : Pondok Ungu Permai blok A25 no 12 Bekasi utara

Menyatakan bersedia untuk:

1. Berpartisipasi dalam proses penelitian dalam bentuk kesediaan untuk diwawancarai secara mendalam.
2. Memberikan data sejujurnya tanpa ada paksaan melalui teknik apapun, misalkan wawancara dan kuesioner.
3. Setiap proses wawancara yang dilakukan kepada saya direkam dengan alat Bantu.
4. Diambil foto ketika proses wawancara dan disamarkan wajahnya.
5. Memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan data-data penelitian ini dalam kepentingan akademik dan kebermanfaatannya bagi sesama manusia. Peneliti juga selanjutnya bertanggung jawab atas segala kerahasiaan data yang ada dalam proses penelitian ini.

Keikutsertaan saya ini sepenuhnya atas dasar kesadaran saya pribadi setelah membaca penjelasan di atas.

Bekasi, 17 Maret 2023

Narasumber/Informan

Nawaf

(.....)

[REDACTED]

SURAT KESEDIAAN SUBJEK 3

Setelah membaca dengan seksama, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : [REDACTED]

Jenis Kelamin: Perempuan

Pekerjaan : Mahasiswa

Tempat/tanggal Lahir : Jakarta / 20 / 01 / 2002 (21 tahun)

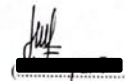
Alamat : Telaga Mas Blok F3 No. 51 RT/RW 005/011, Bekasi, ~~01061~~ 01061

Menyatakan bersedia untuk:

1. Berpartisipasi dalam proses penelitian dalam bentuk kesediaan untuk diwawancarai secara mendalam.
2. Memberikan data sejujurnya tanpa ada paksaan melalui teknik apapun, misalkan wawancara dan kuesioner.
3. Setiap proses wawancara yang dilakukan kepada saya direkam dengan alat Bantu.
4. Diambil foto ketika proses wawancara dan disamarkan wajahnya.
5. Memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan data-data penelitian ini dalam kepentingan akademik dan kebermanfaatan bagi sesama manusia. Peneliti juga selanjutnya bertanggung jawab atas segala kerahasiaan data yang ada dalam proses penelitian ini.

Keikutsertaan saya ini sepenuhnya atas dasar kesadaran saya pribadi setelah membaca penjelasan di atas.

^{maria}
Bekasi, ~~17~~ ~~023~~ 023
Narasumber/Informan


([REDACTED])

Lampiran 13. Hasil Dokumentasi

Hasil Dokumentasi



Wawancara Subjek AS



Bentuk *self injury* subjek AS



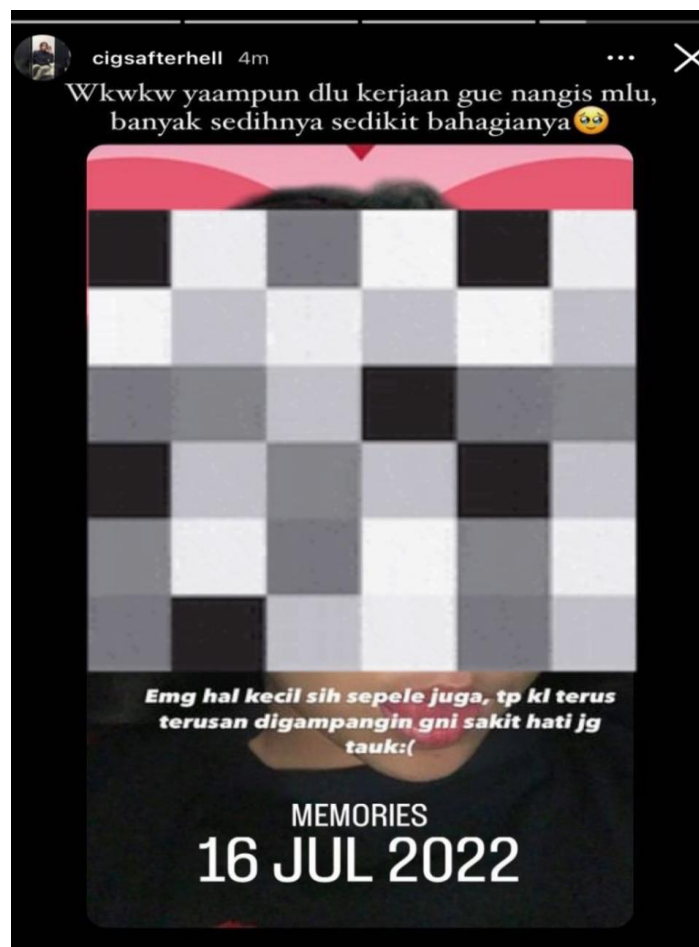
Kondisi subjek AS setelah upaya mengatasi *self injury*



Wawancara subjek KA



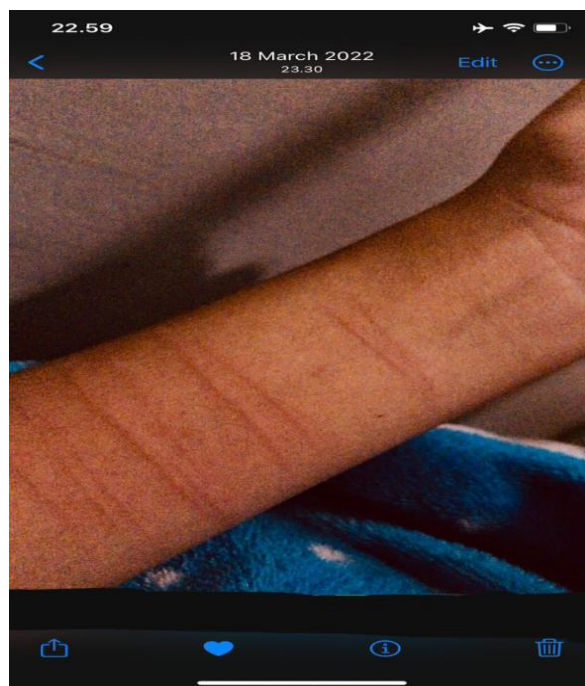
Kondisi subjek KA setelah upaya mengatasi *self injury*



Kondisi subjek KA setelah upaya mengatasi *self injury*



Wawancara subjek IA



Bentuk perilaku *self injury*



Kondisi subjek IA setelah upaya mengatasi *self injury*