

STRATEGI KOPING PADA PEREMPUAN PELAKU MENYAKITI DIRI SENDIRI

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam Bidang
Psikologi



Oleh:

ZAKARIYA

41183507200061

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS ISLAM 45

BEKASI

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Strategi Koping Pada Perempuan Pelaku Menyakiti Diri
Sendiri
Penyusun : Zakariya
NPM : 41183507200061

Bekasi, 5 Februari 2025

Menyetujui;
Pembimbing,



Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Mengetahui:

Ketua Progam Studi,



Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

Strategi Koping Pada Perempuan Pelaku Menyakiti Diri Sendiri



Dipersiapkan dan disusun Oleh:

Zakariya

41183507200061

Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji

Pada Tanggal: 5 Februari 2025

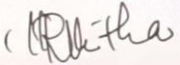
dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

Di Universitas Islam 45

Pada Tanggal: 5 Februari 2025

Dewan Penguji :

Ketua : Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog ()

Sekretaris : Ratna Duhita Pramintari, SKM., M.Si. ()

Anggota : 1. Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si. ()

2. Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog ()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Zakariya

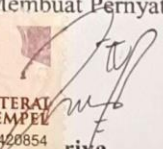
NPM : 41183507200061

Judul Skripsi : Strategi Koping Pada Perempuan Pelaku Menyakiti Diri Sendiri

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doktor), baik di Universitas Islam "45" maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. *Fabrikasi*, yaitu pemalsuan hasil penelitian dengan mencatat, mengarang, atau mengumumkan hasil penelitiannya tanpa pembuktian melalui proses penelitian.
 - b. *Falsifikasi*, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian:
 - c. *Plagiarisme*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45.

Bekasi, 5 Februari 2025
Yang Membuat Pernyataan


METERAI
TEMPEL
41183507200061

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

"Keberanian terbesar adalah menjadi lemah dengan sengaja"

Tidak mudah bagi seseorang untuk menerima atau menunjukkan kelemahan di hadapan orang lain. Membuka diri, menunjukkan emosi, atau meminta bantuan memerlukan keberanian, terutama dalam dunia yang sering kali memandang kelemahan sebagai sesuatu yang negatif.

Skripsi yang sudah di buat peneliti persembahkan untuk diri sendiri, ibu dan adik peneliti.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah rabbil'alamin, puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* atas segala nikmat, rahmat, dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Strategi Koping Pada Perempuan Pelaku Menyakiti Diri Sendiri”. Sholawat serta salam tak lupa dicurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad *Shalallahu Alaihi Wassalam* beserta keluarga dan para sahabatnya, serta seluruh umatnya hingga akhir zaman nanti.

Penulisan skripsi ini ditujukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam bidang Psikologi. Selain itu dapat terwujudnya skripsi ini tidak lepas dari berbagai pihak yang telah mendukung dan membimbing peneliti, tanpa dukungan dan bimbingan tersebut peneliti tidak akan dapat menyelesaikan penulisan skripsi sebagaimana mestinya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghormatan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Ibu Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang senantiasa meluangkan waktunya untuk mendukung dan membimbing peneliti selama ini.
2. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi, Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Bapak Drs. Yanto Supriyatno, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam “45” Bekasi yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan pengalaman yang berharga selama peneliti berkuliah di Universitas Islam “45” Bekasi.
5. Keluarga besar Abdul Mukti Wijaya, terutama Ibu dan adik yang senantiasa mendukung peneliti secara moril maupun materi selama peneliti berkuliah di Universitas Islam “45” Bekasi.
6. Keluarga besar NKRE (Negara Kesatuan Republik Ec) atau partner istimewa yang sudah peneliti anggap sebagai keluarga, selaku sahabat terfavorit yang selama ini menemani, mendukung, menyemangati dan membantu. Terutama Khediv Jamaludin, Rafi Akmalisyah dan Haka Augie yang telah bersedia memberi dukungan tempat mengerjakan untuk skripsi ini.
7. Teman-teman Psikologi angkatan 2020 yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, canda tawa, dan hal positif lainnya.

8. Seluruh Kakak tingkat yang senantiasa bersedia membantu dan membimbing peneliti selama peneliti berkuliah di Universitas Islam “45” Bekasi.
9. Seluruh Adik tingkat yang senantiasa bersedia membantu peneliti selama peneliti berkuliah di Universitas Islam “45” Bekasi.
10. Seluruh teman-teman Warkop Yang Penting Ngopi yang senantiasa membantu dan menghibur peneliti.
11. Teman SMA peneliti terutama Achsan, Alfian, Algi, Ibnu, Rafi dan Ralfa yang selalu mendukung serta menyemangati peneliti dalam mengerjakan skripsi.
12. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu, dengan segala hormat terima kasih atas segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan kepada peneliti sehingga peneliti bisa berada di posisi sekarang ini.

Akhir kata meskipun peneliti berhasil menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu, peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dikarenakan terbatasnya pengalaman dan pengetahuan yang peneliti miliki. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan segala bentuk saran serta masukan bahkan kritikan yang membangun dari berbagai pihak untuk kesempurnaan seminar proposal ini.

Bekasi, 5 Februari 2025

Peneliti

Zakariya

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Konteks Penelitian	1
B. Fokus Kajian Penelitian	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis	7
BAB II	9
PERSPEKTIF TEORITIK	9
A. Perspektif Teoritik	9
1. Perilaku Menyakiti Diri Sendiri	9
2. Strategi Koping	20
3. Hubungan Antara Koping Dengan Perilaku Menyakiti Diri Sendiri	25
4. Dewasa Awal	26
5. Kerangka Teoritis	30
B. Pertanyaan Penelitian	30
C. Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya	32
BAB III	35
METODE PENELITIAN	35
A. Metode Pendekatan Masalah	35
B. Unit Analisis	36
1. Subjek Penelitian	36
2. Informan Penelitian	37
3. Lokasi Penelitian	37
C. Peran Peneliti	37
D. Metode Pengumpulan Data	38

1. Wawancara	39
2. Observasi	40
3. Dokumen	40
E. Teknik Analisis Data.....	41
F. Keterpercayaan (<i>Trustworthiness</i>) Penelitian	42
1. Validitas (<i>credibility</i>).....	42
2. Reabilitas (<i>dependability</i>).....	45
3. Kemampuan aplikasi (<i>applicability/transferability</i>)	46
4. Objektivitas (<i>neutrality</i>)	46
G. Etika Penelitian.....	46
1. Proses Izin	47
2. Privasi dan <i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan).....	47
3. Prosedur Penelitian.....	47
BAB IV	49
A. Gambaran Lokasi Penelitian	49
B. Tahapan Penelitian.....	50
1. Tahap Persiapan.....	50
2. Tahap Pelaksanaan	50
3. Tahap Evaluasi	52
C. Deskripsi Subjek Penelitian	52
D. Deskripsi Demografis Informan Penelitian.....	54
E. Temuan Penelitian.....	55
1. Temuan penelitian unit latar belakang perilaku menyakiti diri sendiri..	56
2. Temuan penelitian unit strategi coping	58
F. Diskusi.....	65
G. Keterbatasan Penelitian	69
BAB V.....	71
PENUTUP.....	71
A. Kesimpulan	71
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	73

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya	32
Tabel 2 Subjek dan informan penelitian	37
Tabel 3 Tahap persiapan	50
Tabel 4 Tahap pelaksanaan wawancara subjek utama	51
Tabel 5 Tahap pelaksanaan wawancara subjek pendukung.....	51
Tabel 6 Data demografis subjek penelitian.....	53
Tabel 7 Data demografis informan penelitian.....	54
Tabel 8 Temuan penelitian.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka teoritis	30
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Cek plagiarisme turnitin	81
Lampiran 2. Lembar bimbingan skripsi	85
Lampiran 3. Pedoman Wawancara, Form Isian Data Demografis, Lembar Etika Penelitian dan Informed Consent	89
Lampiran 4. Lembar observasi.....	109
Lampiran 5. Data hasil pre-eliminary study.....	117
Lampiran 6. Form Matriks Tabel Revisi.....	125

STRATEGI KOPING PADA PEREMPUAN PELAKU MENYAKITI DIRI SENDIRI

Zakariya (arya.dzakariya.22@gmail.com)

Alfiana Indah Muslimah (alfianaherawan@gmail.com)

Universitas Islam “45” Bekasi

ABSTRACT

The dynamics of self-harming behavior begin when individuals feel frustrated, then harm themselves, experience relief, and eventually repeat the behavior. This study aims to identify efforts that can be made to reduce self-harming behavior as a form of coping strategy among women. This research employs a qualitative method with a phenomenological study design, using semi-structured interviews for data collection. The subjects of this study are young adult women who have engaged in self-harming behavior. Data analysis is conducted using thematic analysis, followed by triangulation to ensure data credibility. The results show that women involved in self-harming behavior tend to use coping strategies that include problem-focused coping and emotion-focused coping. In problem-focused coping, they engage in activities to divert attention from their problems, such as painting, talking to friends, or participating in social activities. In emotion-focused coping, they rely on emotional support from friends, partners, and family, as well as seek comfort through spiritual practices or worship. Social support and religiosity play a significant role in reducing stress and managing emotions.

Keyword: Coping Strategies, Self-Harming Behavior, Early Adulthood

ABSTRAK

Dinamika perilaku melukai diri sendiri dimulai ketika individu merasa frustrasi, kemudian melukai dirinya, merasakan kelegaan, dan akhirnya mengulang perilaku tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi perilaku menyakiti diri sendiri sebagai bentuk strategi koping pada perempuan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan studi fenomenologi dengan teknik pengumpulan data wawancara semi terstruktur. Subjek dalam penelitian ini adalah perempuan dewasa awal yang pernah melakukan perilaku menyakiti diri sendiri. Teknik analisis data menggunakan thematic analisis data yang kemudian dilakukan triangulasi agar mendapat data yang kredibilitas. Hasil menunjukkan perempuan yang terlibat dalam perilaku menyakiti diri sendiri cenderung menggunakan strategi coping berupa *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Pada *problem-focused coping*, mereka terlibat dalam kegiatan untuk mengalihkan perhatian dari masalah, seperti melukis, berbicara dengan teman, atau berpartisipasi dalam aktivitas sosial. Sementara dalam *emotion-focused coping*, mereka mengandalkan dukungan sosial emosional dari teman, pasangan, dan keluarga serta mencari kenyamanan melalui praktik spiritual atau ibadah. Dukungan sosial dan religiusitas memainkan peran penting dalam mengurangi stres dan mengelola emosi.

Kata kunci: Strategi Koping, Perilaku Menyakiti Diri Sendiri, Dewasa Awal