

ABSTRAK

GAMBARAN PERILAKU *SELF-HARM* SEBAGAI BENTUK *EMOTION-FOCUSED COPING* PADA REMAJA AKHIR

Intisari. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan perilaku self-harm pada remaja akhir sebagai bentuk emotion-focused coping sebagai penyaluran emosi negatif. Penelitian ini menggunakan tipe penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk menggali pengalaman subjektif remaja yang terlibat dalam perilaku self-harm. Subjek penelitian ini adalah remaja akhir berusia 18-22 tahun yang masih melakukan perilaku self-harm, tidak terdiagnosis mengalami gangguan kepribadian, dan melakukan self-harm dalam rentang minimal satu tahun terakhir dengan frekuensi setidaknya selama 5 hari atau lebih dalam kurun waktu satu tahun terakhir menurut DSM-5. Penggalan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Penelitian ini menemukan bahwa perilaku self-harm pada remaja akhir merupakan respons terhadap tekanan emosional dari faktor internal seperti stres akademik dan konflik batin, maupun faktor eksternal seperti tekanan orang tua dan kurangnya dukungan emosional dari lingkungan sosial. Self-harm digunakan sebagai mekanisme coping maladaptif untuk mengekspresikan dan meredakan emosi negatif yang sulit diungkapkan secara verbal (emotion-focused coping). Penelitian ini menyimpulkan pentingnya dukungan dari orang tua dan lingkungan sekitar untuk memberikan ruang yang terbuka bagi remaja akhir dalam mengutarakan perasaan emosional yang dimilikinya, serta intervensi psikologis seperti terapi regulasi dalam membantu remaja mengatasi perilaku self-harm dan mekanisme coping adaptif.

Kata Kunci: *Self-harm*, Mekanisme Koping, Remaja Akhir

ABSTRACT

AN OVERVIEW OF SELF-HARM BEHAVIOR AS A FORM OF EMOTION-FOCUSED COPING IN LATE ADOLESCENTS

Abstract. This study aims to describe self-harm behavior in late adolescents as a form of emotion-focused coping used to channel negative emotions. A qualitative research design with a phenomenological approach was employed to explore the subjective experiences of adolescents who engage in self-harm behavior. The participants in this study were late adolescents aged 18–22 years who were still engaging in self-harm, had no diagnosed personality disorder, and had been performing self-harm for at least one year with a minimum frequency of five days or more in the past year based on DSM-5 criteria. Data were collected using semi-structured interviews, observation, and documentation. The findings indicate that self-harm behavior in late adolescents is a response to emotional pressure stemming from internal factors such as academic stress and inner conflict, and external factors such as parental pressure and lack of

emotional support from the social environment. Self-harm is used as a maladaptive coping mechanism to express and alleviate negative emotions that are difficult to communicate verbally (emotion-focused coping). This study highlights the importance of parental and environmental support in providing an open space for late adolescents to express their emotions, as well as psychological interventions such as emotion regulation therapy in helping adolescents cope with self-harm behavior and develop adaptive coping mechanisms

Keywords: *Self-harm, Coping Mechanism, Adolescents*