

Kebermaknaan Hidup pada Mahasiswi dengan Perilaku Menyakiti Diri

Achla Himmah dan Idei Kurnia Swasti, M.Psi., Psikolog

Abstrak

Perilaku menyakiti diri menjadi salah satu fenomena yang paling sering dijumpai dikalangan remaja hingga dewasa. Hasil studi pendahuluan menunjukkan setidaknya ada sekitar 11 orang dengan rincian 6 wanita dan 4 pria dalam kurun waktu 4 bulan yang mengeluhkan memiliki kebiasaan perilaku menyakiti diri. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika penghentian perilaku menyakiti diri hingga proses penemuan makna hidup bagi para pelaku menyakiti diri. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Data didapatkan melalui wawancara semi terstruktur pada tiga subjek yang memiliki kebiasaan perilaku menyakiti diri dan sudah memutuskan untuk menghentikannya. Semua subjek berjenis kelamin perempuan dan memasuki usia remaja akhir hingga dewasa awal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran yang besar dalam proses pelaku menemukan kembali tujuan hidup para pelaku. Dukungan sosial yang diterima tidak hanya memiliki dampak pada perilaku menyakiti diri pelaku, namun juga mampu mengantarkan pelaku dengan perilaku menyakiti diri untuk kembali menemukan makna hidupnya.

Kata kunci: Perilaku menyakiti diri, dukungan sosial, makna hidup

Meaning of Life to Students with Self-Harm

Achla Himmah and Idei Kurnia Swasti, M.Psi., Psychologists

Abstract

Self-harm is one of the most common phenomena among adolescents and adults. The results of the preliminary study showed that there were at least around 11 people with details of 6 women and 4 men within a period of 4 months who complained of having a habit of self-harm. This study aims to understand the dynamics of the cessation of self-harm and the process of finding meaning in life for the subjects. This research uses a qualitative method with a phenomenological approach. The data was obtained through semi-structured interviews on three subjects who did self-harm and have decided to stop. All subjects were female and had entered their late teens to early adulthood. The results of this study indicate that social support has a large role in the subjects' process of rediscovering their life purpose. The social support received did not only affect the subjects' self-harm, but it also led the subjects to rediscover their meaning of life.

Keywords: Self-harm, social support, meaning of life