

Pengaruh *Emotion Focused Coping* dan *Self-love* Terhadap Pencegahan *Self Harm Behaviour* Pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Flora

Nurul Haflah^{1*}, Youlanda Sari², Rina Rahmadani³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora; Medan; Indonesia

Email: ¹*haflahnurul83@gmail.com, ²youlandasari21@gmail.com

³amiradalimunte2016@gmail.com

* corresponding author

Abstract

Mental health problems are a challenge for global development and are a hot issue in Indonesia. One of the mental health phenomena that students often experience is self-harm as a maladaptive coping mechanism when experiencing stressors, emotional stress, feeling sad or physically ill, facing problems or situations that lead to distress and the inability to control emotions. Self-love is important for having good mental health because it is an important component in self-esteem and health, as well as building resilience when someone experiences problems. The aim of the research is to determine the influence of Emotion Focused Coping and Self-love on the Prevention of Self-Harm Behavior in nursing students. Correlation and regression research design with Proportional Random Sampling technique. The population in this study were 126 STIKes Flora nursing students. Data were analyzed using linear regression statistical tests. From the research results, it is known that there is an influence of Emotion Focused Coping and Self Love on the Prevention of Self-Harm Behavior in nursing students with a P value of emotion focused coping of 0.001 and self-love of 0.008, with a negative direction, the higher the emotion focused coping and self-love, the lower the self-harm behavior will be. The results of this research are expected for students to be able to apply good coping in facing problems and have good self-love in dealing with the stressors they face

Keywords: *Emotion Focused Coping; Student; Self Love; Self Harm Behavior*

Abstrak

Masalah *mental health* menjadi tantangan bagi pembangunan global dan menjadi isu hangat di Indonesia. Salah satu fenomena kesehatan mental yang sering dilakukan mahasiswa adalah melakukan *self harm* sebagai mekanisme koping maladaptif ketika memiliki stressor, tekanan emosional merasakan perasaan sedih atau sakit secara fisik, menghadapi permasalahan atau situasi yang berujung pada kondisi distress serta ketidakmampuan untuk mengontrol emosi. *Self-love* menjadi hal penting untuk memiliki *mental health* yang baik karena merupakan komponen penting dalam *self-esteem* dan kesehatan, serta membangun ketahanan saat seseorang mengalami masalah. Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh *Emotion Focused coping* dan *Self love* Terhadap Pencegahan *Self Harm Behaviour* pada mahasiswa keperawatan. Desain penelitian korelasi dan regresi dengan teknik pengambilan sampel *Proportional Random Sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan STIKes Flora sebanyak 126 responden. Data dianalisis menggunakan uji statistik regresi linier. Dari hasil penelitian diketahui terdapat Pengaruh *Emotion Focused coping* dan *Self love* Terhadap Pencegahan *Self Harm Behaviour* pada mahasiswa keperawatan dengan nilai *P value emotion focused coping* 0.001 dan *self love* 0.008, dengan arah yang negatif, semakin tinggi *emotion focused coping* dan *self love* maka *self harm behavior* akan semakin rendah. Hasil penelitian ini diharapkan bagi mahasiswa untuk mampu menerapkan koping yang baik dalam menghadapi masalah dan memiliki *self love* yang baik dalam menghadapi stressor yang dihadapi.

Kata kunci : *Emotion Focused Coping; Mahasiswa; Self Love; Self Harm Behavior*

Pendahuluan

Masalah *mental health* mempengaruhi masyarakat secara menyeluruh, menjadi tantangan bagi pembangunan global dan menjadi isu hangat di Indonesia. Fenomena masalah-masalah psikologis yang dirasakan kelompok remaja ataupun mahasiswa diketahui berbagai pihak dari status mereka yang diunggah ke media social, mereka membagikan perasaan sedih, marah, kecewa hingga putus asa dengan melakukan tindakan perilaku melukai diri sendiri (*self-harm*) (Widyawati & Kurniawan, 2021). Perilaku *self-harm* merupakan penyebab kematian kedua setelah kecelakaan lalu lintas. *Self-Harm* menjadi penyebab kematian kedua terbanyak pada kelompok usia 10-24 tahun. Pada kelompok usia lebih dari 15 tahun mengalami masalah kesehatan mental sebanyak 19 juta dan mengalami depresi sebanyak lebih dari 12 juta jiwa (Kemenkes, 2021).

Mayoritas mahasiswa yang berada pada rentang usia dewasa muda, usia 18 – 29 tahun seringkali menghadapi berbagai masalah atau situasi kondisi distress, ketidakmampuan mengontrol emosi dan merupakan kelompok yang memiliki risiko tinggi dalam terganggunya kesehatan mental (Shafira & Hargiana, 2022). Masalah yang tidak ditangani dengan tepat akan menimbulkan hal negatif, salah satunya cenderung melakukan *self-harm*. Alasan melakukan *self-harm* untuk melepaskan tekanan emosionalnya. Mahasiswa cenderung menerapkan *emotion-focused coping* untuk melegakan perasaannya, seperti *escape avoidance* dengan meminum alkohol dan melakukan tindakan yang menyakiti fisik, melukai diri dan membahayakan sebagai cara untuk menyelesaikan masalah dengan prevalensi diantaranya melakukan tindakan *self-harm* lebih dari sepuluh kali. (Tarigan & Apsari, 2022).

Mekanisme koping yang maladaptif seperti *self-harm* menjadi salah satu fenomena kesehatan mental yang dilakukan dengan tujuan mengatasi rasa sakit dengan menyakiti fisik, menyelesaikan masalah, stressor atau tekanan emosional (Sibarani, D. Magdalena, dkk., 2021). *Self love* berperan penting untuk menjaga dan memiliki kesehatan mental yang baik dalam hal merasakan ketenangan, kenyamanan, merasa puas dengan apa yang dimiliki, dapat menahan keinginan membandingkan diri dengan orang lain (Sakti *et al.*, 2023).

Perilaku negative mahasiswa dengan melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri, salah satunya disebabkan karena kurang mencintai diri sendiri. Individu yang memiliki *self-love* yang baik akan selalu berusaha untuk menerima kelebihan dan kekurangan diri, senantiasa bersyukur dan merasa bahagia, suka merawat dirinya sendiri, suka berinteraksi dan membentuk hubungan yang sehat secara sadar dan aktif (Henschke & Sedlemeier, 2021). Penerapan *self-love* diperlukan agar mahasiswa mampu menghadapi situasi kondisi dalam menjalani kegiatan perkuliahan, lebih mengenal dirinya, menyayangi dirinya, percaya diri, dan dapat membuat mereka menghindari untuk melakukan perilaku berisiko

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh *emotion focused coping* dan *self-love* terhadap pencegahan *self-harm behaviour* pada mahasiswa keperawatan STIKes Flora.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan *Cross Sectional* dengan desain yang digunakan adalah korelasi dan regresi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan STIKes Flora. Untuk penentuan sampel dengan *Proportional Random Sampling* yang sesuai dengan kriteria inklusi sebanyak 126 responden. *Emotion Focused coping* dan *Self love* merupakan variabel independen dan *self harm* merupakan variabel dependen dalam penelitian ini, menggunakan lembar kuesioner untuk pengumpulan data. Hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan uji statistik regresi linier.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa Perawat di STIKes Flora, Tahun 2024

arakteristik	Jumlah	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	100	79,4
Laki-laki	26	20,6
Usia		
20 tahun	32	25,4
21 tahun	19	15,1
22 tahun	30	23,8
23 tahun	45	35,7
Semester		
1	40	31,7
3	32	25,4
5	54	42,9
Total	126	100,0

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar mahasiswa berjenis kelamin perempuan sebanyak 100 orang (79,4%), usia mahasiswa sebagian besar berusia 23 tahun sebanyak 45 orang (35,7%) dan Sebagian besar mahasiswa pada semester 5 sebanyak 54 orang (42,9%).

Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dalam penelitian sesuai dengan data mahasiswa keperawatan di STIKes Flora yang mayoritas adalah perempuan. Dominasi jenis kelamin perempuan juga ditemukan pada penelitian Tang, Byrne, dan Qin (2017) yang menemukan adanya korelasi erat bahwa angka *distress* tinggi pada mahasiswa Perempuan (Pilar Matud *et al.*, 2020). Perempuan cenderung menggunakan emosi ketika menghadapi masalah sehingga lebih sering merasa sedih, kecewa, dan gagal saat menghadapi *stressor* dibanding dengan laki-laki (Akmal Gurnita P *et al.*, 2023).

Kemampuan seseorang dalam membentuk dan mengembangkan coping akan berubah seiring dengan perkembangan usia dan tingkat pendidikannya, yang dipengaruhi oleh struktur psikologi dari setiap orang (Maryam, 2017). Mahasiswa yang berada pada usia transisi menuju dewasa awal, mayoritas akan menggunakan emosi dalam menyelesaikan permasalahannya sehingga perlu mempunyai coping yang berfokus pada emosi untuk mengatasi tekanan atau stressor yang dihadapi (Purnama *et al.*, 2024).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kategori *Emosional Focused Coping* Mahasiswa STIKes Flora, Tahun 2024

Kategori <i>Emotion Focused Coping</i>	Jumlah	Presentase %
Tinggi	68	54,0
Sedang	49	38,9
Rendah	9	7,1
Total	126	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa kategori *Emotion Focused Coping* mahasiswa STIKes Flora mayoritas pada kategori tinggi sebanyak 68 orang (54%). Hasil pada tabel 1, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, dan sesuai dengan hasil penelitian tentang perbedaan gender yang menyatakan bahwa wanita cenderung lebih menggunakan *emotion focused coping* dalam penyelesaian masalahnya dan pria lebih menggunakan *problem focused coping* dan (Ismi Aisya Saptyaning Ambarwati *et al.*, 2024). Teori yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman, individu cenderung menggunakan coping yang berpusat pada emosi jika mempunyai stressor dimana metode yang paling sering digunakan yaitu *distancing* ataupun *escape avoidance* (Maryam, 2017).

Tabel 3. Gambaran Distribusi *Self-Love* Mahasiswa STIKes Flora, Tahun 2024

Kategori <i>Self Love</i>	Jumlah	Presentase %
Tinggi	62	49,2
Sedang	56	44,4
Rendah	8	6,4
Total	126	100,0

Tabel 3 menunjukkan bahwa *self-love* pada mahasiswa STIKes Flora sebagian besar pada kategori tinggi sebanyak 62 orang (49,2%). Sebagian kecil pada kategori self rendah sebanyak 6,4%.

Stress ataupun masalah yang dirasakan tidak berdampak negatif jika memiliki *self-love* yang tinggi, karena dengan *self love* dapat meningkatkan optimisme serta menjadikan masalah sebagai pembelajaran menjadi lebih baik. Orang – orang yang memiliki *self-love* akan lebih bahagia dan sukses (Sandoiu, 2018). Individu yang telah menerapkan *self-love* dan memiliki *self-awareness*, *self-worth*, *self-esteem* dan *self-care* yang tinggi, akan dapat memahami masalah secara logis dan memahami apa yang baik untuk dirinya untuk dapat melanjutkan hidup (Lekatompey, 2023).

Tabel 4. Gambaran Distribusi *Self-Harm Behavior* Mahasiswa STIKes Flora, 2024

Self Harm Behavior	Jumlah	Presentase %
Sedang	9	7.1
Rendah	117	92.9
Total	126	100,0

Berdasarkan tabel 4 di atas diperoleh bahwa *Self-Harm Behavior* pada mahasiswa perawat di STIKes Flora sebagian besar pada kategori rendah sebanyak 117 orang (92,9%). *Self-injury* dijadikan sebagai salah satu koping maladaptive untuk mengatasi stress, bertahan hidup dari stress dan mengendalikan emosi (Guntur et al., 2021).

Tabel 5
Pengaruh Emotion Focused Coping dan Self Love terhadap Self harm Behavior mahasiswa di STIKes Flora, 2024

Model	B	Sig.
1 (Constant)	22.019	0.001
Emotion Focused Coping	-0.366	0.001
Self Love	-0.283	0.008

Berdasarkan uji Regresi Linier Berganda diperoleh bahwa variabel *emotion focused coping* $p\text{-value}=0,001 < \alpha=0,05$ berarti H_0 ditolak, artinya terdapat pengaruh *emotion focused coping* terhadap *self harm behavior* mahasiswa perawat di STIKes Flora dan variabel *Self-Love* dengan $p\text{-value}=0,008 < \alpha=0,05$ berarti H_0 ditolak, artinya terdapat pengaruh *self-love* terhadap *self-harm behavior* mahasiswa perawat di STIKes Flora dengan arah yang negatif.

Dari hasil penelitian, *Emotion Focused Coping* memiliki pengaruh negative yang signifikan terhadap *self-harm behavior*, artinya semakin tinggi *emotion focused coping* maka akan semakin rendah *self-harm behavior* mahasiswa. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa strategi *Emotion Focused Coping* mempunyai pengaruh dan dampak besar terhadap kebiasaan mahasiswa menunda (prokrastinasi) menyelesaikan skripsi ataupun tugas/pekerjaan kegiatan akademik (Hamidah, 2020). Pengaruh bersifat negative atau berlawanan arah yaitu semakin tinggi *Emotion Focused Coping* mahasiswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi atau perilaku mahasiswa dalam menunda atau melalaikan tugas akademik.

Strategi *Emotion focused coping* yang dapat dilakukan oleh mahasiswa untuk mengatasi stress atau mengendalikan emosi yaitu dengan mengalihkan perhatian dari hal-hal yang menyebabkan munculnya emosi negatif. Kegiatan yang dapat dilakukan mahasiswa yaitu sharing masalah, menulis/membaca, meditasi, shopping, makan, mendengarkan musik, istirahat tidur, jalan jalan, menonton film, atau dengan berdo'a. Dengan melakukan kegiatan tersebut, diharapkan emosi yang negatif akan tergantikan menjadi emosi pada hal positif (Ismi Aisya Saptyaning Ambarwati et al., 2024).

Mental health dan *self-love* memiliki hubungan yang erat. Salah satu cara memiliki jiwa yang sehat adalah dengan memiliki *self-love* (Nadia Rani et al., 2022), karena dengan hal itu individu akan mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri, lebih sabar dalam

menjalani dan menyelesaikan masalah/stressor yang dihadapi. Kesehatan mental akan terjaga, lebih mampu beradaptasi dan bertahan dalam mengalami tantangan, kesulitan, serta membantu individu untuk pulih lebih cepat dari trauma atau perpisahan yang melibatkan perasaan sedih. *Self-love* bukan hanya sekedar menerima segala kelebihan dan kekurangan diri sendiri, tetapi juga menimbulkan optimisme dan keyakinan untuk tetap berusaha menjalani hidup dengan melakukan tindakan terbaik untuk mencapai tujuan hidup (Afifah, 2022).

Kesimpulan Dan Saran

Hasil penelitian menunjukkan ada Pengaruh *Emotion Focused coping* dan *Self love* Terhadap Pencegahan *self harm behaviour* pada mahasiswa keperawatan STIKes Flora.

Referensi

- Afifah, F. N. (2022). *Mencintai Diri Sendiri Dalam Alquran Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental (Analisis Penafsiran Ayat-Ayat Self-Love Dengan Pendekatan Psikologi)*. Ii–108.
- Akmal Gurnita P, R., SD, S., & Saelan. (2023). *Hubungan Tingkat Depresi Dengan Gejala Self Harm Pada Remaja Di Universitas Kusuma Husada Surakarta*. 008, 1–8.
- Guntur, I. A., Dewi, P. M. E., & Ridfah, A. (2021). Dinamika Perilaku Self-Injury Pada Remaja Laki-Laki. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(1), 42–54.
- Hamidah, S. P. (2020). Hubungan Antara Emotion Focused Coping (Efc) Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Skripsi UIN SUNAN AMPEL SURABAYA*.
- Ismi Aisyah Saptyaning Ambarwati, Sabila Jannati, & Khairina, N. (2024). Coping Mechanism Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa. *Flourishing Journal*, 4(2), 47–58. <https://doi.org/10.17977/Um070v4i22024p47-58>
- Lekatompessy, S. K. (2023). Psikoedukasi Tentang Pentingnya Self-Love Sejak Dini Di Sdn 1 Kutagandok. *Abdima Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, 2(2), 4424–4428.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101. <https://doi.org/10.31100/Jurkam.V1i2.12>
- Nadia Rani, E., Sulistiawan, I., Dwi Yunita, R., Alif Ifsyaussalam, R., Ariyani, V., & Dwi Wijaya, Y. (2022). Pentingnya Self Love Serta Cara Menerapkannya Dalam Diri. *Science And Education Journal (SICEDU)*, 1(2), 480–486. <https://doi.org/10.31004/Sicedu.V1i2.70>
- Pilar Matud, M., Díaz, A., Bethencourt, J. M., & Ibáñez, I. (2020). Stress And Psychological Distress In Emerging Adulthood: A Gender Analysis. *Journal Of Clinical Medicine*, 9(9), 1–11. <https://doi.org/10.3390/Jcm9092859>

- Purnama, N. L. A., Widayanti, M. R., Yuliati, I., & Yuni Kurniawaty. (2024). The Influence Of Coping Mechanisms On Adolescent Stres. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 16(1), 10–20.
- Sakti, Y. M., Afriani, M., Asrul, A., & Amelia, W. Z. (2023). The Effect Of Providing Self-Love Education To Increase Happiness In Grade I Students Of SMKS Al-Fajar. *Journal Analytica Islamica*, 12(1), 194. <https://doi.org/10.30829/Jai.V12i1.17853>
- Shafira, A. N., & Hargiana, G. (2022). Self-Harm Behavior Among Nursing Students. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 123–134. <https://doi.org/10.46815/Jk.V11i2.83>
- Tarigan, T., & Apsari, N. C. (2022). Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (Self-Harm Or Self-Injuring Behavior By Adolescents). *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 213. <https://doi.org/10.24198/Focus.V4i2.31405>
- 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>