

**EKSPLORASI STRATEGI COPING DALAM MENGATASI  
DORONGAN SELF- HARM PADA PASIEN DENGAN  
GANGGUAN JIWA DI RSJD DR. AMINO GONDOHUTOMO:  
STUDI KUALITATIF**

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Peminatan



**Oleh**

**NABILAH DEFITA WIBOWO**

**NIM 22020125210001**

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**SEMARANG, MEI 2026**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir yang berjudul:

**“Eksplorasi Strategi Coping dalam Mengatasi Dorongan *Self-Harm* pada Pasien dengan Gangguan Jiwa di RSJD Dr. Amino Gondohutomo”**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Nabilah Defita Wibowo

NIM : 22020125210001

Telah disetujui sebagai Laporan Karya Ilmiah Akhir dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk *direview*

Dosen Pembimbing



Ns. Sri Padma Sari, S.Kep., MNS., Ph.D  
NIP. 198405062008122003

Pembimbing Klinik



Titik Suerni, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J.  
NIP. 197608222000032003

Mengetahui,

Ketua Program Profesi Ners FK Undip



Ns. Zubaidah S. Kep, M. Kep Sp. Kep. An.  
NIP. 197310202006042001

**LEMBAR PENGESAHAN**

Yang bertanda di bawah ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir yang berjudul:

**“Eksplorasi Strategi Coping dalam Mengatasi Dorongan Self-Harm pada Pasien dengan Gangguan Jiwa di RSJD Dr. Amino Gondohutomo”**

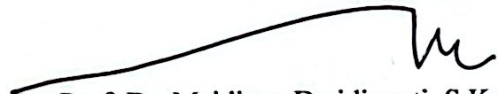
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Nabilah Defita Wibowo

NIM : 22020125210001

Telah diuji pada Selasa, 2 Juni 2026

Penguji



Prof. Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc.  
NIP. 196005151983032002

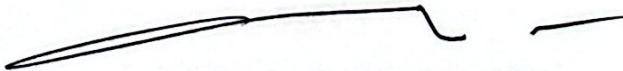
Pembimbing



Ns. Sri Padma Sari, S.Kep., MNS., Ph.D  
NIP. 198405062008122003

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip



Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns., Sp. Kep.Mat., M.Kep  
NIP.197708302001122001

# **Eksplorasi Strategi Coping dalam Mengatasi Dorongan *Self-Harm* pada Pasien dengan Gangguan Jiwa di RSJD Dr. Amino Gondohutomo : Studi Kualitatif**

Nabilah Defita Wibowo<sup>1</sup>, Sri Padma Sari<sup>2</sup>, Titik Suerni<sup>3</sup>Meidiana Dwidiyanti<sup>4</sup>

<sup>1,2,4</sup>*Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia*

<sup>3</sup>*RSJD Dr.Amino Gondohutom Provinsi Jawa Tengah, Semarang,Indonesia*

Email: sripadmasari@fk.undip.ac.id

## **Abstrac**

**Background:** *Self-harm is a form of self-injurious behavior that is often used as a maladaptive coping mechanism to reduce emotional pressure and psychological distress. Patients with mental disorders have a higher risk of experiencing self-harm urges due to difficulties in emotional regulation, psychosocial problems, and lack of social support. Coping strategies are needed to help patients overcome self-harm urges and improve mental health.* **Objective:** *This study aimed to explore coping strategies in overcoming self-harm urges among patients with mental disorders at RSJD Dr. Amino Gondohutomo.* **Methods:** *This study used a qualitative approach with a phenomenological design. The participants consisted of three patients with a history of self-harm behavior. Data were collected through in-depth interviews and observations, then analyzed phenomenologically.* **Results:** *The study identified three main themes: forms of adaptive coping strategies in overcoming self-harm urges, maladaptive coping strategies in overcoming self-harm urges, and barriers to the use of coping strategies. Adaptive coping strategies used by participants included seeking social support, engaging in positive activities, praying, and controlling emotions. However, some participants still used maladaptive coping strategies such as social withdrawal, suppressing emotions, and engaging in repeated self-harm when emotional distress increased. Barriers to the use of coping strategies included difficulties in emotional control, lack of social support, traumatic experiences, and feelings of being misunderstood by the surrounding environment.* **Conclusion:** *Coping strategies among patients with self-harm behavior consist of both adaptive and maladaptive coping, influenced by emotional conditions and environmental support. Understanding the barriers to coping strategy use is important in helping healthcare professionals provide more appropriate interventions to reduce self-harm behavior and improve patients' mental health.*

**Keywords:** *self-harm; coping; suicide; mental disorder*

## **Abstrak**

**Latar Belakang:** *Self-harm merupakan perilaku melukai diri sendiri yang sering digunakan sebagai mekanisme coping maladaptif untuk mengurangi tekanan emosional dan distress psikologis. Pasien dengan gangguan jiwa memiliki risiko lebih tinggi mengalami dorongan self-harm akibat kesulitan regulasi emosi, masalah psikososial, dan kurangnya dukungan sosial. Strategi coping diperlukan untuk membantu pasien mengatasi dorongan self-harm dan meningkatkan kesehatan mental.* **Tujuan:** *Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi strategi coping dalam mengatasi dorongan self-harm pada pasien dengan gangguan jiwa di*

*RSJD Dr. Amino Gondohutomo. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Partisipan penelitian berjumlah tiga pasien dengan riwayat perilaku self-harm. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi dan dianalisis secara fenomenologis. **Hasil:** Penelitian menghasilkan tiga tema utama yaitu bentuk strategi coping adaptif dalam mengatasi dorongan self-harm, strategi coping maladaptif dalam mengatasi dorongan self-harm, dan hambatan dalam penggunaan strategi coping. Strategi coping adaptif yang dilakukan partisipan meliputi mencari dukungan sosial, melakukan aktivitas positif, berdoa, dan mengendalikan emosi. Namun, sebagian partisipan masih menggunakan coping maladaptif seperti menarik diri, memendam emosi, dan melukai diri kembali saat tekanan emosional meningkat. Hambatan dalam penggunaan strategi coping meliputi kesulitan mengontrol emosi, kurangnya dukungan sosial, pengalaman traumatis, dan perasaan tidak dipahami oleh lingkungan sekitar. **Kesimpulan:** Strategi coping pada pasien dengan perilaku self-harm terdiri dari coping adaptif dan maladaptif yang dipengaruhi oleh kondisi emosional serta dukungan lingkungan. Pemahaman terhadap hambatan penggunaan coping penting untuk membantu tenaga kesehatan memberikan intervensi yang lebih tepat dalam mengurangi perilaku self-harm dan meningkatkan kesehatan mental pasien.*

**Kata Kunci :** *Self-harm; Coping; Bunuh diri; Gangguan Jiwa*