

**PENGALAMAN EMOSI MAHASISWA KESEHATAN YANG PERNAH
MELAKUKAN *SELF-HARM*: STUDI FENOMENOLOGI**

***THE EMOTIONAL EXPERIENCES OF HEALTH SCIENCE STUDENTS
WHO HAVE ENGAGED IN SELF-HARM: A PHENOMENOLOGICAL
STUDY***



TESIS

**Untuk memenuhi persyaratan mencapai
Magister Keperawatan**

**Geovanny Serviam Permana Putri Rahamitu
22020123410005**

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG**

2025

TESIS
PENGALAMAN EMOSI MAHASISWA KESEHATAN YANG PERNAH
MELAKUKAN *SELF-HARM*: STUDI FENOMENOLOGI

Disusun oleh:
GEOVANNY SERVIAM PERMANA PUTRI RAHAMITU
22020123410005

Telah Dipertahankan didepan Tim Penguji
Pada tanggal, 21 April 2025
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Menyetujui

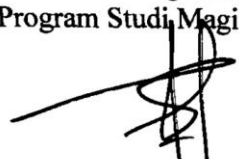
Pembimbing Utama


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

Pembimbing Anggota


Dr. Luky Dwiantoro, S.Kp., M.Kep
NIP 197905072002122001

Mengetahui
Ketua Program Studi Magister Keperawatan


Dr. Fitria Handayani, S.Kp., M.Kep., Sp. Kep.MB
NIP 197810142003122001

TESIS
**PENGALAMAN EMOSI MAHASISWA KESEHATAN YANG PERNAH
MELAKUKAN *SELF-HARM*: STUDI FENOMENOLOGI**

Disusun oleh:
GEOVANNY SERVIAM PERMANA PUTRI RAHAMITU
22020123410005

Telah Dipertahankan didepan Tim Penguji
Pada tanggal, 21 April 2025
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Menyetujui

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Dr. Luky Dwiantoro, S.Kp., M.Kep
NIP 197905072002122001

Penguji I



Nur Setiawati Dewi, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom., Ph.D
NIP. 197905072002122001

Penguji II



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

Mengetahui
Ketua Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang



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

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa Tesis ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri, Geovanny Serviam Permana Putri Rahamitu NIM 22020123410005. Proposal tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya, serta tidak terdapat unsur-unsur yang tergolong *plagiarism* sebagaimana dimaksud dalam Permendiknas No. 7 Tahun 2010. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka. Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dengan sebenar-benarnya.

Semarang, 21 April 2025



Geovanny Serviam Permana Putri Rahamitu
NIM. 22020123410007

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas

Nama : Geovanny Serviam Permana Putri Rahamitu
 Tempat/tanggal lahir : Abepura, 24 November 1997
 Agama : Katholik
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Alamat : Jl. D.I. Panjaitan No 29, RT 007/ RW 000,
 Kelurahan Fakfak Selatan, Kecamatan Fakfak,
 Kabupaten Fakfak
 No Telp : +6281329559394
 Email : geovannyrahamitu@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

No	Tingkat Pendidikan	Tempat Sekolah	Tahun Lulus
1.	TK	TK YPPK Sukacita Fakfak	2003
2.	SD	SD YPPK St. Agustinus Fakfak	2009
3.	SMP	SMP YPPK St. Don Bosco Fakfak	2012
4.	SMA	SMA YPPK St. Don Bosco Fakfak	2015
5.	S1	STIKes St. Elisabeth Semarang	2020
6.	Profesi Ners	STIKes St. Elisabeth Semarang	2021

C. Riwayat Pekerjaan

No	Riwayat Pekerjaan	Tahun
1.	Klinik Pratama Mitra Sejawat	2022
2.	Klinik Mater Dei	2023

D. Riwayat Pelatihan

No	Riwayat Pelatihan	Tahun
1.	BTCLS	2021
2.	Pelatihan Elektrokardiografi (EKG)	2022
3.	Inovasi Teknologi di Dunia Keperawatan	2022
4.	Pelatihan Terapi Mindfulness Spiritual Islam	2023
5.	Regulasi Emosi	2023

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur panjatkan ke hadirat Allah Tritunggal Mahakudus; Allah Bapa, Putra, dan Roh Kudus, atas kasih dan penyertaan-Nya yang senantiasa memberikan kekuatan, kebijaksanaan, dan pengharapan kepada peneliti, sehingga tesis yang berjudul “Pengalaman Emosi Mahasiswa Kesehatan yang Pernah Melakukan *Self-harm*” ini dapat diselesaikan dengan baik. sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan di Program Studi Diponegoro Semarang.

Penyusunan Tesis ini dibuat sejalan dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam bidang kesehatan sebagai upaya dalam pengembangan ilmu keperawatan. Tujuan penyusunan tesis ini adalah memberikan gambaran pengalaman emosi mahasiswa kesehatan yang pernah melakukan *self-harm*. Fenomena ini merupakan sebuah dampak yang terjadi dari berkembangnya era modernisasi.

Peneliti menyadari, penyusunan tesis ini masih jauh dari sempurna oleh sebab itu, peneliti mengharapkan bimbingan, saran dan kritik yang membangun guna menyempurnakan tesis ini. Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat sebagai dasar dalam pengembangan penelitian dengan topik yang sama. Peneliti juga berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat dalam pembaruan informasi dan pengembangan ilmu keperawatan serta memberikan data dalam pengembangan intervensi terkait emosi mahasiswa kesehatan yang pernah melakukan *Self-harm*

Semarang, Maret 2025



Geovanny Serviam Permana Putri Rahamitu
NIM 22020123410005

PERSANTUNAN

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa tanpa pertolongan Tuhan dan dukungan berbagai pihak, penyusunan tesis ini tidak mungkin terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang mendalam kepada:

1. Dr. Fitria Handayani, S.Kp., M.Kep., Sp. Kep.MB selaku Ketua program Studi Magister Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti dan menyelesaikan Pendidikan program magister keperawatan.
2. Prof. Dr. Meidianan Dwidianti, S.Kp., M.Sc selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, pengetahuan serta masukan dalam menyelesaikan proposal penelitian ini
3. Bapak Dr. Luky Dwiantoro, S.Kp.,M.Kep selaku dosen pembimbing II yangtelah memberikan bimbingan, pengetahuan serta masukan dalam menyelesaikan proposal penelitian ini
4. Ibu Nur Setiawati Dewi, S.Kp.,Sp.Kom, M.Kep.,Ph.D dan Ibu Sri Padma Sari., S.Kep Ns., MNS., Ph.D_selaku penguji atas masukan dan saran pada tesis ini.
5. Untuk kedua orang tua tercinta saya Papa dan mama yang senantiasa memberikan cinta kasih, doa, dan dukungan moral maupun materiil yang tak terhingga nilainya. Terima kasih atas segala pengorbanan yang telah diberikan hingga saat ini.
6. Untuk adik saya tersayang Geovandro, yang selalu memberikan semangat dan doa untuk saya

7. Untuk Dione dan Ifa yang selalu mendukung saya
8. Kekasih saya Daniel yang selalu mendukung dan menyemangati saya.
9. Teman-teman terutama Magister Keperawatan Universitas Diponegoro Angkatan 2023 yang telah memberikan dukungan dan berbagi ilmu.

Semoga Tuhan yang Maha Esa senantiasa memberikan balasan yang lebih baik dan keberkahan atas segala kebaikan. Peneliti mengharapkan sumbang saran untuk perbaikan proposal menjadi lebih baik.

Semarang, Maret 2025



Geovanny Serviam Permana Putri Rahamitu

NIM 22020123410005

DAFTAR ISI

SAMPUL.....	i
PERNYATAAN.....	ii
RIWAYAT HIDUP.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
PERSANTUNAN	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
DAFTAR SINGKATAN	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
ABSTRAK	1
BAB I PENDAHULUAN	3
1.1 Pendahuluan	3
1.2 Rumusan Masalah	12
1.3 Tujuan	12
1.4 Manfaat	12
1.1.1 Manfaat Untuk Ilmu Keperawatan.....	12
1.1.2 Manfaat Untuk Pelayanan Keperawatan.....	13
1.1.3 Manfaat Untuk Pengembangan Penelitian.....	13
1.5 Keaslian Penelitian.....	14
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	16
2.1 <i>Self-Harm</i>	16
2.1.1 Pengertian <i>Self-Harm</i>	16
2.1.2 Jenis Jenis <i>Self-Harm</i>	16
2.1.3 Karakteristik Perilaku <i>Self-Harm</i>	17
2.1.4 Bentuk Bentuk <i>Self-Harm</i>	19
2.1.5 Faktor Faktor Penyebab <i>Self-Harm</i>	20
2.1.6 Dampak <i>Self-Harm</i>	21
2.1.7 Tatalaksana Pada <i>Self-Harm</i>	21
2.2 Emosi.....	22
2.1.8 Pengertian Emosi	22
2.1.9 Karakteristik Emosi	23
2.1.10 Jenis Jenis Emosi.....	24
2.1.11 Dampak Emosi	25
2.1.12 Pengaruh Emosi Pada <i>Self-Harm</i>	26

2.3 Regulasi Emosi.....	27
2.1.13 Pengertian Regulasi Emosi.....	27
2.1.14 Aspek Aspek Regulasi Emosi	28
2.1.15 Strategi Regulasi Emosi	30
2.4 Hubungan Regulasi Emosi Dengan <i>Self-Harm</i>	34
 BAB III METODE PENELITIAN.....	36
3.1 metode penelitian	36
3.2 tempat dan waktu penelitian.....	37
3.3 populasi dan sampel	37
3.4 instrumen pemilihan dan metode pengambilan data	38
3.5 definisi istilah	40
3.7 analisa data	44
3.8 etika penelitian	47
3.9 keabsahan data	51
 BAB IV HASIL PENELITIAN	56
4.1 konteks penelitian.....	56
4.2 karakteristik demografi	56
4.3 tema hasil penelitian.....	62
4.3.1 tema 1 pengalaman psikososial individu yang menghadapi tekanan.....	65
4.3.2 tema 2 peran dukungan sosial dalam proses pemulihan	69
4.3.3 tema 3 mekanisme koping dan harapan intervensi profesional	73
4.4 struktur fenomenologi	79
 BAB V PEMBAHASAN	83
5.1 pembahasan hasil penelitian.....	83
5.3.1 tema 1 pengalaman psikososial individu yang menghadapi tekanan.....	83
5.3.2 tema 2 peran dukungan sosial dalam proses pemulihan	85
5.3.3 tema 3 mekanisme koping dan harapan intervensi profesional	88
5.2 keterbatasan penelitian	90
 BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	91
6.1 kesimpulan	91
6.2 saran	91
6.1.1 bagi ilmu keperawatan jiwa	91
6.1.2 bagi masyarakat dan keluarga	92
6.1.3 bagi peneliti selanjutnya.....	92
 DAFTAR PUSTAKA	93
LAMPIRAN	99

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
1.	Tabel 1. Keaslian Penelitian	12-13
2.	Tabel 2. Definisi Istilah	35-36

DAFTAR LAMPIRAN

No	Judul Lampiran	Halaman
1.	Lembar <i>Informed Consent</i>	102
2.	Lembar Persetujuan	104
3	Pedoman Wawancara	105
4	Catatan Lapangan	110

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
DBT	: <i>Dialectical Behavioral Therapy</i>
NSSI	: <i>Non suicidal self-injury</i>
FK UNDIP	: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
KEPK	: Komite Etik Penelitian Kesehatan
SHI	: <i>Self-Harm Inventory</i>

DAFTAR GAMBAR

No	Judul Gambar	Halaman
1.	Gambar 1. Proses Regulasi Emosi	28

Program Studi Magister Keperawatan

Konsentrasi keperawatan jiwa

Departemen Ilmu Keperawatan

Fakultas Kedokteran

Universitas Diponegoro

ABSTRAK

Geovanny Serviam Permana Putri Rahamitu

Pengalaman Emosi Mahasiswa Kesehatan yang Pernah Melakukan *Self-harm*

Mahasiswa kesehatan sering menghadapi tekanan akademis dan konflik interpersonal yang dapat mempengaruhi regulasi emosi mereka. Ketidakmampuan untuk mengelola emosi secara efektif dapat menyebabkan mekanisme koping yang negatif, salah satunya adalah perilaku menyakiti diri sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam terkait pengalaman emosional mahasiswa kesehatan yang melakukan *self-harm* dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik pengambilan sampel *snowball sampling*, yang melibatkan 8 partisipan yang sudah mengisi kuesioner *Self-Harm Inventory*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademis, ekspektasi sosial, dan kurangnya dukungan emosional merupakan faktor utama yang berkontribusi terhadap perilaku menyakiti diri sendiri. Namun, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan akademis memainkan peran penting dalam meningkatkan ketahanan dan membantu siswa mengembangkan mekanisme koping yang lebih adaptif. Temuan ini menyoroti pentingnya intervensi psikologis seperti terapi perilaku kognitif dan konseling untuk membantu siswa dalam membangun strategi koping yang sehat dan meningkatkan hubungan sosial.

Kata kunci: *Self-harm*, regulasi emosi, emosi, mahasiswa kesehatan, fenomenologi, mekanisme koping

Daftar pustaka: 105 (2019-2025)

Program Studi Magister Keperawatan
Konsentrasi keperawatan jiwa
Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro

ABSTRACT

Geovanny Serviam Permana Putri Rahamitu

The Emotional Experiences of Health Science Students Who Have Engaged in Self-Harm

Health students often face academic pressures and interpersonal conflicts that can affect their emotion regulation. The inability to manage emotions effectively can lead to negative coping mechanisms, one of which is self-harm behavior. This study aims to explore more deeply the emotional experiences of health students who commit self-harm using a phenomenological approach. This study used a qualitative method with a snowball sampling technique, which involved 8 participants who had filled out the SELF-HARM INVENTORY questionnaire. The results showed that academic pressure, social expectations, and lack of emotional support are the main factors that contribute to self-harm behavior. However, social support from family, friends, and the academic environment play an important role in increasing resilience and helping students develop more adaptive coping mechanisms. These findings highlight the importance of psychological interventions such as cognitive behavioral therapy and counseling to assist students in building healthy coping strategies and improving social relationships.

Keywords: *Self-harm, emotion regulation, emotions, health students, phenomenology, coping mechanisms*

Bibliography: 105 (2019-2025)