

**FAKTOR PROTEKTIF DAN RISIKO PERILAKU *NONSUICIDAL SELF-INJURY* PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL KORBAN PERSELINGKUHAN DALAM HUBUNGAN BERPACARAN**

**Tanya Taqilla, Atika Dian Ariana**

Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

Email: tanya.taqilla-2019@psikologi.unair.ac.id dan atika.ariana@psikologi.unair.ac.id

**Abstract**

*Infidelity victims experienced negative emotions such as feelings of hurt, extreme anger, depression, anxiety, and disappointment. They certainly need coping strategies to face their problem but maladaptive coping strategies are often used by victims of infidelity, such as self-harm without a motive for suicide (nonsuicidal self-injury). This study used a qualitative research method with an intrinsic case study approach involving three informants. The data collection process was carried out through interview techniques and by using data driven thematic analysis as a data analysis technique. The results of this study suggest that the protective factors of NSSI behavior in early adult women who are victims of infidelity in dating relationships are realizing that this behavior should not be carried out, having a desire to seek for professional help, wanting to love themselves, and having support from the social environment. Risk factors of this behavior include having done NSSI before, having suicidal intentions, difficult to communicate problem with others, and having another problem along with the experience of being infidelity victim.*

**Keyword:** risk factors, protective factors, nonsuicidal self-injury, women, infidelity, dating relationship

**Abstrak**

Mengetahui pasangan melakukan perselingkuhan memberikan dampak psikologis bagi korbannya, seperti perasaan sakit hati, kemarahan yang luar biasa, depresi, kecemasan, dan kekecewaan yang amat mendalam. Korban perselingkuhan tentunya membutuhkan strategi koping dari masalah yang dihadapi. Namun strategi koping maladaptif seringkali dilakukan oleh korban perselingkuhan, seperti menyakiti diri sendiri tanpa motif untuk bunuh diri (nonsuicidal self-injury). Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus intrinsik yang melibatkan tiga orang informan. Proses pengambilan data dilakukan melalui teknik wawancara dan analisis data menggunakan teknik analisis tematik theory driven. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor protektif perilaku NSSI yang dilakukan oleh perempuan dewasa awal korban perselingkuhan dalam hubungan berpacaran adalah menyadari bahwa perilaku NSSI tidak seharusnya dilakukan, memiliki keinginan untuk mencari bantuan profesional, ingin berdamai dan mencintai diri sendiri, dan memiliki dukungan dari lingkungan terutama teman-

## Faktor Protektif dan Risiko Perilaku Nonsuicidal Self-Injury pada Perempuan Dewasa Awal Korban Perselingkuhan dalam Hubungan Berpacaran

teman. Faktor risiko perilaku ini adalah pernah melakukan NSSI sebelumnya, memiliki niat untuk bunuh diri, kesulitan mengkomunikasikan masalah dengan orang lain, dan adanya masalah lain yang bersamaan dengan pengalaman menjadi korban perselingkuhan.

**Kata Kunci:** faktor protektif, faktor risiko, nonsuicidal self-injury, perempuan, dewasa awal, perselingkuhan, berpacaran

Diserahkan: 10-05-2023;

Diterima: 05-06-2023;

Diterbitkan: 20-06-2023

### PENDAHULUAN

Ketika memasuki usia dewasa awal, manusia memiliki ketertarikan terhadap lawan jenisnya. Sesuai teori milik Erikson, tahap perkembangan dewasa awal dimulai sekitar usia 20 hingga 30 tahun dimana pada tahap perkembangan ini konflik berkisar pada menemukan intimacy atau isolation pada hubungan interpersonal yang telah dibangun pada tahap perkembangan sebelumnya (Erikson, 1959). Pada tahap perkembangan ini manusia berupaya meraih keintiman (intimacy) diawal periode serta perkembangan untuk mempunyai keturunan (generativity) diakhir periodenya (Febriyanti & Juniary, 2020). Salah satu bentuk hubungan interpersonal yang melibatkan keintiman pada manusia dewasa awal sebelum menikah ini disebut dengan hubungan berpacaran. Melalui hubungan romantis ini orang dewasa berusaha untuk menyeleksi atau memilih pasangan hidupnya.

Dibandingkan dengan hubungan berpacaran pada masa remaja, hubungan berpacaran pada masa dewasa dianggap lebih serius, serta saling mendukung dan berkomitmen, sehingga hubungan dapat bertahan lebih lama (Hand & Furman, 2009; Kansky, 2018 dalam Kalamsari & Ginanjar, 2022). Adanya komitmen dalam hubungan berpacaran berarti pasangan memiliki keinginan dan niat pribadi dalam mempertahankan hubungan, meningkatkan kualitas hubungan, dan mempertahankan kesejahteraan pasangan (Nurchaya & Herdiana, 2022). Dalam menjalin hubungan berpacaran, sepasang kekasih saling memberikan afeksi dan dukungan, saling mengharapkan rasa menghargai dan menyayangi, serta menemukan kebahagiaan pada hubungan berpacaran.

Seperti halnya dengan hubungan interpersonal lain, konflik juga terjadi dalam hubungan berpacaran. Konflik-konflik yang muncul dalam hubungan romantis adalah masalah yang berhubungan dengan ketidakjujuran pasangan. Ketidakjujuran dalam hubungan berpacaran adalah suatu bentuk perselingkuhan atau penyelewengan sebagai bentuk ketidaksetiaan pada pasangan (Sari, 2012). Anggraini dan Biran (2003) mengungkapkan bahwa perselingkuhan adalah berkencan (*dating*), menghabiskan waktu, berhubungan seksual termasuk berciuman atau *petting* yang dilakukan dengan orang lain selain pasangan berpacarannya. Perselingkuhan disebabkan oleh beberapa faktor seperti mencari pengalaman seksual, pembalasan atas ketidaksetiaan pasangan, pemenuhan hubungan emosional yang tidak terpenuhi, memiliki persahabatan lawan jenis selain dengan pasangannya, pembuktian diri yang masih muda dan menarik, dan hanya memperoleh kesenangan (Veranita, 1990 dalam Sari, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Anjaly dan Naryoso (2016) pada 60 orang dengan 30 laki-laki dan 30 perempuan yang menjalani hubungan berpacaran berkomitmen yang menunjukkan bahwa terdapat 5 orang responden yang pernah berselingkuh, yang didominasi oleh laki-laki (57%, perempuan 43%). Penelitian milik Roscoe dkk (dalam Anggraini & Biran, 2003) mengungkapkan bahwa dari 247 orang partisipannya, baik pria maupun wanita, separuhnya pernah tidak setia terhadap pasangan berpacarannya. Penelitian milik Rini (2001, dalam Rahayu, 2011) mengungkapkan bahwa seseorang yang menjadi korban perselingkuhan mengalami kondisi depresi yang lebih berat dibandingkan orang yang menghadapi permasalahan lain sehingga tidak jarang korban perselingkuhan yang tidak dapat menahan beban mental memutuskan untuk menyakiti diri sendiri, memiliki keinginan untuk bunuh diri, atau membunuh pasangannya. Sejalan dengan hal tersebut, korban perselingkuhan tentunya membutuhkan strategi koping dari masalah yang dihadapi. Namun, strategi koping maladaptif seringkali dilakukan oleh korban perselingkuhan, seperti menyakiti diri sendiri tanpa motif untuk bunuh diri (*nonsuicidal self-injury*). Pengkhianatan dalam hubungan dapat melukai perasaan individu sehingga dibutuhkan cara agar tidak terus menerus ada pada emosi-emosi dan perasaan negatif yang mengakibatkan munculnya perilaku negatif seperti menyakiti diri sendiri maupun orang lain (Gaina, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Gaina (2022) pada 120 responden berusia 18-24 tahun di Yogyakarta yang menjadi korban perselingkuhan dalam hubungan berpacaran menunjukkan bahwa 53.3% subjek memiliki tingkat pemaafan terhadap perselingkuhan yang rendah, dimana hal tersebut menunjukkan bahwa emosi-emosi negatif terus ada pada subjek dengan pemaafan rendah sehingga dapat mengakibatkan munculnya perilaku negatif seperti menyakiti diri sendiri maupun orang lain. Dalam hal ini, korban perselingkuhan melakukan NSSI dengan tujuan untuk mengalihkan rasa sakit psikologis ke rasa sakit fisik. Pada penelitian yang dilakukan oleh Arinda dan Mansoer (2021) pada dewasa muda usia 21-22 tahun di Jakarta ditemukan bahwa seluruh partisipan melakukan *self-injury* sebagai cara untuk menghadapi tekanan emosional dan untuk mencapai kenyamanan atau perasaan lega. Tresno dan kawan-kawan (2012) yang melakukan penelitian terhadap 307 mahasiswa di Indonesia, menemukan bahwa 38% partisipan pernah menyakiti diri sendiri, dan 84,72% dari 38% partisipan tersebut merupakan wanita. 35% dari partisipan yang melakukan NSSI menyayat kulit tubuh, lalu 30% partisipan memukul dirinya sendiri. Menurut Rodham dan kawan-kawan (2004, dalam Arinda & Mansoer, 2021), motif seseorang melakukan NSSI adalah untuk melarikan diri dari situasi atau masalah yang sulit.

Fenomena inilah yang menjadi latar belakang peneliti untuk mengetahui lebih dalam faktor protektif dan risiko perilaku *nonsuicidal self-injury* pada perempuan dewasa awal korban perselingkuhan dalam hubungan berpacaran.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus intrinsik yang bertujuan untuk memahami secara utuh serta mendalam suatu kasus

## Faktor Protektif dan Risiko Perilaku Nonsuicidal Self-Injury pada Perempuan Dewasa Awal Korban Perselingkuhan dalam Hubungan Berpacaran

karena adanya ketertarikan terhadap kasus khusus. Pemilihan subjek penelitian ini ditentukan menggunakan teknik penentuan *criterion* based dan melibatkan tiga orang informan dengan kriteria:

1. Perempuan berusia 20-30 tahun
2. Pernah/sedang menjadi korban perselingkuhan dalam hubungan berpacaran
3. Pernah/sedang melakukan *nonsuicidal self-injury*/perilaku menyakiti diri sendiri tanpa bermaksud untuk bunuh diri

Peneliti menggunakan teknik penggalan data berupa wawancara terhadap informan penelitian sebagai upaya mendapatkan data yang lebih mendalam. Teknik analisis data yang peneliti gunakan merupakan teknik analisis tematik *data driven*, yang merupakan sebuah proses pengkodean informasi kualitatif melalui sebuah “kode” eksplisif berupa daftar tema-tema, sebuah model kompleks yang berisikan tema, indikator, dan kualifikasi yang terhubung dalam kausalitas. Teknik pemantapan kredibilitas penelitian menggunakan *member checking* yaitu dengan mengkonfirmasi kembali hasil temuan yang didapat peneliti setelah pengambilan data terhadap partisipan penelitian.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data terkait faktor protektif dan resiko telah diringkas dalam tabel dibawah ini:

Informan AH	Informan HA	Informan AR
<p><b>Faktor Protektif Internal:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Merasa dirinya harus kuat menghadapi masalah yang dialami</li> <li>2. Menyadari bahwa perilaku NSSI tidak seharusnya dilakukan (berbahaya)</li> <li>3. Merasa takut jika orang lain mengetahui dirinya melakukan NSSI</li> </ol>	<p><b>Faktor Protektif Internal:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Masih memiliki tanggung jawab</li> <li>2. Lelah menyakiti dirinya sendiri</li> <li>3. Ingin berusaha mencintai dirinya sendiri</li> </ol>	<p><b>Faktor Protektif Internal:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyadari perilaku NSSI tidak seharusnya dilakukan karena dapat berdampak buruk pada fisik</li> <li>2. Ingin berdamai dengan diri sendiri</li> <li>3. Memiliki keinginan dan telah berkonsultasi dengan psikolog</li> </ol>
<p><b>Faktor Protektif Eksternal:</b> masih memiliki dukungan dari teman</p>	<p><b>Faktor Protektif Eksternal:</b> masih memiliki dukungan dari teman</p>	<p><b>Faktor Protektif Eksternal:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mendapatkan dukungan dari keluarga, teman-teman, dan pasangan yang saat ini bersama</li> </ol>

		2. Memiliki cara tertentu untuk mengontrol emosi (saran dari psikolog)
<b>Faktor Risiko Internal:</b>	<b>Faktor Risiko Internal:</b>	<b>Faktor Risiko Internal:</b>
1. Memiliki keinginan untuk mati	1. Pernah melakukan NSSI sebelumnya (terkait masalah lain)	1. Adanya trauma dari perselingkuhan
2. Pernah melakukan NSSI sebelumnya (terkait masalah lain)	2. Berpendapat bahwa alkohol dan narkoba dapat mengalihkan rasa sakit akibat perselingkuhan pasangan	2. Sering menyalahkan dirinya sendiri
3. Kesulitan mengkomunikasikan permasalahannya kepada orang lain, termasuk keluarga dan profesional	3. Jarang mengkomunikasikan masalahnya dengan orang lain	3. Emosi akibat perselingkuhan menumpuk dan terpendam
	4. Memiliki niat dan telah melakukan percobaan bunuh diri	4. Telah di diagnosa mengalami <i>anxiety</i> , depresi, dan ada tanda bipolar
	5. Merasa kesepian dan lelah hidup sendiri	5. Tidak bercerita kepada siapapun terkait NSSI yang dilakukan
	6. Tidak memiliki tempat untuk mengadu	6. Penilaian terhadap NSSI yang tinggi untuk mencapai respon yang diinginkan (mencari perhatian)
<b>Faktor Risiko Eksternal:</b>	<b>Faktor Risiko Eksternal:</b>	<b>Faktor Risiko Eksternal:</b>
1. Disaat bersamaan dengan perselingkuhan, informan sedang mengalami berbagai masalah lain	1. Baru saja kehilangan ayahnya	pasangan yang manipulatif
2. Informan pernah melakukan NSSI sebelumnya karena masalah keluarga	2. Merasa terlalu dikontrol oleh ibunya	

Dalam penelitian ini, peneliti melibatkan 3 individu dewasa awal yang sesuai dengan kriteria penelitian yang berperan sebagai informan. Berdasarkan hasil peneltian, ketiganya ialah AH, HA, dan AR yang merupakan perempuan dewasa awal korban perselingkuhan dalam hubungan berpacaran, yang melakukan NSSI sebagai penyalur rasa

sakit emosional akibat perselingkuhan yang dilakukan oleh pasangannya, karena merasa dirinya tidak berguna, merasa dirinya tidak memiliki tempat untuk mengadu, dan karena ingin mencari perhatian. Rachman (2010) mengemukakan menjadi korban perselingkuhan mengakibatkan korban mengalami *shock*, meragukan diri sendiri, dan menurunkan *self-esteem*.

Seluruh informan seringkali khawatir atas kondisi fisiknya setelah melakukan NSSI, hal tersebut menjadi faktor protektif internal dimana seluruh informan masih memiliki kekhawatiran pada tubuhnya.

Faktor protektif internal lain yang dimunculkan seluruh informan berupa masih memiliki kesadaran akan menjalani kehidupan sehari-hari karena memiliki tanggung jawab, menyadari bahwa perilaku NSSI dapat berdampak buruk pada dirinya, dan memiliki rasa ingin berdamai dan mencintai diri sendiri. Hal ini terkait dengan regulasi emosi yang dimiliki oleh informan, dimana regulasi emosi itu sendiri merupakan proses atau cara yang dimiliki seseorang untuk mengontrol emosi yang dimiliki, untuk mengetahui kapan dan bagaimana emosi tersebut dialami dan diekspresikan (Gross, 2014 dalam Angganantyo & Abidin, 2021), yang kaitannya dengan faktor protektif partisipan berupa partisipan yang memiliki kesadaran dan mencoba untuk tidak melakukan NSSI kembali dan menyadari bahwa perilaku NSSI tidak seharusnya dilakukan karena dapat berdampak buruk pada fisik informan. Informan berusaha untuk mencoba mencintai dan berdamai dengan dirinya sendiri, telah dijelaskan oleh Hooley dan Franklin (2018 dalam Møhl, 2020) bahwa seseorang yang memiliki citra diri yang positif dan mencintai dirinya sendiri membuat individu tersebut lebih mungkin untuk terhindar dari perilaku NSSI. Dua informan penelitian juga memiliki faktor protektif internal dan mencoba mengurungkan niatnya karena takut jika orang lain mengetahui dirinya melakukan NSSI. Hal ini berkaitan dengan norma sosial, dimana perilaku NSSI pada sebagian besar budaya tidak dapat diterima (Young dkk, 2014 dalam Møhl, 2020). Informan penelitian memiliki keinginan dan telah berkonsultasi dengan psikolog maupun psikiater, namun satu informan belum berniat untuk mencari bantuan profesional karena takut untuk menceritakan pengalamannya kepada orang lain. Hal ini berkaitan dengan help-seeking behavior yang merupakan perilaku mencari bantuan kepada orang lain secara formal maupun informal untuk mendapatkan saran, informasi, pemahaman, perhatian, dan dukungan untuk mengatasi situasi atau masalah yang kompleks (Rickwood dkk, 2005 dalam Astuti dkk, 2021)

Faktor protektif eksternal pada seluruh informan yaitu masih memiliki dukungan dari lingkungan sekitar, terutama teman-teman informan. Salah satu informan juga memiliki cara tertentu yang merupakan saran dari psikolog untuk mengontrol emosinya agar tidak melakukan NSSI. Sebelumnya dijelaskan oleh Møhl (2020) bahwa faktor protektif seseorang pada NSSI adalah individu memiliki kecerdasan dan keterampilan verbal yang baik, optimisme dan harga diri yang tinggi dan realistis, memiliki makna dan tujuan hidup, memiliki aktivitas produktif dan kemampuan untuk bersosialisasi atau membentuk keterikatan dengan orang lain (Rotolone & Martin, 2012 dalam Møhl, 2020). Studi milik Christoffer dan kawan-kawan (2014) mengemukakan bahwa anak-anak yang

memiliki pengalaman traumatis berisiko lebih tinggi melakukan NSSI, namun dengan adanya dukungan sosial dari seseorang yang dekat dapat mengurangi risiko ini.

Dua informan penelitian mengaku telah melakukan NSSI sebelum menjadi korban perselingkuhan. Hal tersebut masuk pada faktor risiko internal, yang secara tidak langsung meningkatkan potensi informan untuk melakukan NSSI kembali saat menjadi korban perselingkuhan (peristiwa tidak menyenangkan), yang dijelaskan oleh Blasco-Flontecilla dan kawan-kawan (2016) bahwa meskipun individu yang telah melakukan NSSI dan memiliki periode “bebas” yang lama, memiliki risiko relapse atau kambuh karena dipicu oleh peristiwa tidak menyenangkan seperti peristiwa yang serupa dengan perilaku NSSI pertama, dengan cara yang mirip dengan kecanduan narkoba. Ketiga informan mengaku sulit dan jarang mengkomunikasikan permasalahannya dengan orang lain. Hal ini sejalan dengan pernyataan Favazza (2012) yang menyatakan bahwa salah satu penyebab seseorang melakukan NSSI adalah karena kurangnya kemampuan komunikasi dan pemecahan masalah. Dua informan penelitian memiliki keinginan untuk bunuh diri, dengan salah satu informan tersebut telah beberapa kali melakukan percobaan bunuh diri yang salah satunya melalui overdosis obat. Sebelumnya telah disebutkan bahwa menurut Nock & Favazza (2009), meskipun NSSI berbeda dengan percobaan bunuh diri, 50-75% individu yang melakukan NSSI pernah melakukan percobaan bunuh diri dan seringkali melalui overdosis zat. Dua informan telah berkonsultasi dengan profesional, dengan satu diantaranya didiagnosa mengalami anxiety, depresi, dan memiliki gejala bipolar, dan memiliki tujuan berbeda dengan dua informan lain yaitu informan melakukan NSSI karena ingin mencari perhatian. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Cano dan O’Leary (2014) yang menjelaskan bahwa perselingkuhan dapat memicu gejala depresi dan kecemasan pada korbannya karena korban perselingkuhan (terutama wanita) memiliki perasaan pengkhianatan, penghinaan, dan rasa malu sehingga membutuhkan intervensi klinis. Klonsky dan kawan-kawan (2011, dalam Victor, Styer, & Washburn, 2016) juga mengemukakan bahwa perilaku NSSI berkaitan dengan sejumlah gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, gangguan makan, penyalahgunaan zat, dan pikiran serta perilaku bunuh diri. Sesuai dengan pengalaman informan dalam penelitian ini dimana informan menunjukkan perilaku penyalahgunaan zat bersamaan dengan munculnya perilaku NSSI, juga keinginan untuk bunuh diri hingga percobaan bunuh diri. Salah satu informan mengaku seringkali menyalahkan dirinya sendiri, dimana dijelaskan oleh Schoenleber dan kawan-kawan (2014 dalam Møhl, 2020) bahwa ketika seseorang memiliki citra diri negatif dan merasa bahwa ia pantas dihukum, hal tersebut merupakan faktor risiko internal dan meningkatkan potensi seseorang melakukan NSSI. Citra diri yang negatif bisa jadi merupakan akibat dari pelecehan dan penganiayaan selama masa kanak-kanak, dan diasosiasikan dengan rasa malu dan kritik diri.

Faktor risiko eksternal pada dua informan penelitian yaitu masalah lain diluar perselingkuhan pasangan, seperti baru saja kehilangan Ayah dan masalah keluarga. Salah satu informan mengaku pasangan yang berselingkuh manipulatif sehingga meningkatkan potensi informan untuk melakukan NSSI, yang dijelaskan oleh Sweet (2019) sebagai

gaslighting yaitu tipe pelecehan psikologis yang bertujuan untuk membuat korbannya merasakan “kekacauan pikiran” dengan menciptakan lingkungan interpersonal yang tidak nyata/tidak sesuai fakta. Seluruh informan mengaku pernah mencoba alternatif lain untuk menyalurkan rasa sakit emosional yang dirasakan dengan salah satu informan yang tidak berkonsultasi ke profesional mengaku merokok dan minum alkohol sebagai alternatif perilaku. Dua informan yang berkonsultasi dengan profesional melakukan alternatif perilaku lain dalam menyalurkan emosi dengan berolahraga, makan makanan manis, menonton film membersihkan rumah, merapikan barang dan jalan-jalan. Kedua informan yang telah berkonsultasi dengan psikolog maupun psikiater mengaku merasa lebih baik setelah mendapatkan bantuan profesional.

## KESIMPULAN

Perilaku menyakiti diri sendiri tanpa berniat untuk bunuh diri atau biasa disebut dengan *nonsuicidal self-injury* (NSSI) menjadi metode pengalihan rasa sakit emosional yang banyak dilakukan dewasa awal yang menjadi korban perselingkuhan dalam hubungan berpacaran. Peneliti menemukan berbagai macam perilaku NSSI melalui pengalaman AH (21 tahun), HA (26 tahun) dan AR (26 tahun) yang dapat menjadi salah satu bentuk representatif mengenai perilaku NSSI yang dilakukan oleh perempuan dewasa awal korban perselingkuhan dalam hubungan berpacaran.

Berdasarkan pengalaman informan, faktor protektif internal perilaku NSSI seluruh informan adalah menyadari bahwa perilaku NSSI tidak seharusnya dilakukan karena dapat berdampak buruk pada fisik informan. Informan yang memiliki keinginan dan telah berkonsultasi dengan profesional mengaku ingin berusaha berdamai dan mencintai dirinya sendiri. Faktor protektif eksternal pada seluruh informan yaitu memiliki dukungan dari lingkungan terutama teman-teman. Informan yang telah berkonsultasi dengan psikolog mendapatkan saran sehingga memiliki cara tertentu untuk mengontrol emosi yang tidak stabil. Faktor risiko internal perilaku NSSI informan termasuk pernah melakukan NSSI sebelumnya terkait masalah lain dan kesulitan mengkomunikasikan permasalahannya dengan orang lain. Informan yang telah berkonsultasi dengan psikolog didiagnosa mengalami anxiety, depresi, dan ada gejala bipolar. Salah satu informan memiliki penilaian tinggi terhadap alkohol dan narkoba sehingga informan seringkali melakukan NSSI dalam pengaruh zat. Dua informan penelitian mengaku memiliki dan telah melakukan percobaan bunuh diri, salah satunya melalui overdosis obat-obatan. Faktor risiko eksternal perilaku NSSI yang dilakukan ketiga informan mencakup adanya permasalahan lain yang bersamaan dengan perselingkuhan yang dilakukan pasangan seperti kehilangan Ayah dan adanya masalah keluarga, juga karena pasangan manipulatif.

## BIBLIOGRAFI

- Abdurrahman. (2017). Impelementasi Manajemen Kurikulum Pesantren Berbasis Pendidikan Karakter. *At-Turas*, 4(2) : 1-19.
- Angganantyo, W., & Abidin, Z. (2021). Apakah Benar Penderita Depresi Selalu Sulit Melakukan Regulasi Emosi? *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 115-129.
- Anjaly, A. P., & Naryoso, A. (2016). *Komunikasi Antar Pribadi Pada Pasangan Romantis Pasca Perselingkuhan* (Vol. 4). Semarang: Skripsi Sarjana, FISIP Universitas Diponegoro.
- APA, A. P. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Arinda, O. D., & Mansoer, W. W. (2021). NSSI (Nonsuicidal Self-Injury) pada Dewasa Muda di Jakarta: Studi Fenomenologi Interpretatif. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 123-147. doi:10.24854/jpu150
- Astuti, C., Pramukti, I., & Widiyanti, E. (2021). Factors Related to Psychological Help-Seeking Behavior among First-Year College Students. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 164-171.
- Barbour, L., Correa, N., & Sallee, E. (2021). Nonsuicidal Self-Injury (NSSI): What School Counselors Need to Know to Support Their Students. *Journal of School Counseling*, 2-18.
- Blasco-Fontecilla, H., Fernandez-Fernandez, R., Colino, L., Fajardo, L., Perteguer-Barrio, R., & de Leon, J. (2016). The Addictive Model of Self-Harming (Nonsuicidal and Suicidal) Behavior. *Frontiers in Psychiatry*, 7.
- Cano, A., & O'Leary, D. (2014). Infidelity and separations precipitate major depressive episodes and symptoms of nonspecific depression and anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 774-781. doi:https://doi.org/10.1037//0022-006X.68.5.774
- Erikson, E. (1959). The Relationship of Erikson's "Stages of Man" to Adolescent Identity. In E. Erikson, *The Identity Development* (p. 55). Nueva York: International Universities Press.
- Favazza, A. R. (2012). Nonsuicidal Self-Injury: How categorization guides treatment. *Current Psychiatry*, 11(3), 21-25.
- Febriyanti, A., & Juniarily, A. (2020). Memaafkan pada Dewasa Awal yang Menjadi Korban Perselingkuhan. *Psychology Journal of Mental Health*, 2, 37-48.
- Gaina, C. N. (2022). *Hubungan antara Kepercayaan Interpersonal dengan Pemaafan pada Remaja Korban Perselingkuhan dalam Hubungan Berpacaran*. Yogyakarta: Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana.
- Kalamsari, N. S., & Ginanjar, A. S. (2022). Kelekatan, Resolusi Konflik, dan Kepuasan Hubungan Berpacaran pada Dewasa Muda: Model Analisis Jalur. *Jurnal Psikologi Ulayat*.
- Kantate, S. E., & Wisnuwardhani, D. (2019). Neuroticism Sebagai Moderator Dalam Hubungan Antara Komitmen Dan Motif Berkorban Dalam Hubungan Berpacaran. *Indonesian Psychological Research*, 111-122.
- Klonsky, E. D., Victor, S. E., & Saffer, B. Y. (2014). Nonsuicidal Self-Injury: What We Know, and What We Need to Know. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 59, 565-568. Retrieved from www.TheCJP.ca

- McAnulty, R. D., & Brineman, J. M. (2007). Infidelity in Dating Relationships. *Annual Review of Sex Research, 18*(1), 94-114. doi:<http://dx.doi.org/10.1080/10532528.2007.10559848>
- Møhl, B. (2020). *Assessment and Treatment of Non-Suicidal Self-Injury: A Clinical Perspective*. New York: Routledge.
- Nock, M. K., & Favazza, A. R. (2009). Nonsuicidal Self-Injury: Definition and Classification. In M. K. Nock, *Understanding Nonsuicidal Self-Injury: Origins, Assessment, and Treatment* (pp. 9-18). Washington, DC: American Psychological Association. doi:<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/11875-001>
- Nurchaya, F., & Herdiana, I. (2022). Hubungan Sikap terhadap Perceraian dengan Komitmen Hubungan Romantis pada Wanita Dewasa Awal. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental, 2*(1), 486-492.
- Rachman, S. (2010). Betrayal: A psychological analysis. *Behavior Research and Therapy, 48*(4), 304-311. doi:<https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.12.002>
- Rahayu, P. (2011). *Emosi yang Dialami pada Perempuan yang Menjadi Korban Perselingkuhan*. Surakarta: Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sari, K. (2012). Forgiveness pada Istri sebagai Upaya untuk Mengembalikan Keutuhan Rumah Tangga Akibat Perselingkuhan Suami. *Jurnal Psikologi Undip, 11*, 50-58.
- Sweet, P. L. (2019). The Sociology of Gaslighting. *American Sociological Association, 1-25*.
- Tresno, F., Ito, Y., & Mearns, J. (2012). Self-Injurious Behavior and Suicide Attempts Among Indonesian College Students. *Death Studies, 627-639*.
- Victor, S. E., Styer, D., & Washburn, J. J. (2016). Functions of nonsuicidal self-injury (NSSI): Cross-sectional associations with NSSI duration and longitudinal changes over time and following treatment. *Psychiatry Research, 241*, 83-90.

---

**First publication right:**

Jurnal Syntax Fusion: Jurnal Nasional Indonesia

**This article is licensed under:**

