

Dinamika *Meaning Making Process* pada *Emerging Adults* dengan Riwayat *Adverse Childhood Experiences* dan *Non-Suicidal Self-Injury*

Adeline Herdianto

Zahrasari Lukita Dewi

Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jakarta

<https://doi.org/10.24071/suksma.v3i2.5059>

Abstract. Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) is a maladaptive phenomenon that becomes a concern in Indonesia, especially in the prevalence of emerging adults. One of the predisposing factors for NSSI is exposure to Adverse Childhood Experience (ACE). Individuals in these two contexts are also found to have different worldviews. The aim of this study was to describe the dynamics of meaning-making in the context of emerging adults with a history of ACE and NSSI. This study uses a qualitative-phenomenological approach. Interviews were conducted with three participants aged 19-25 years, having 5-8 ACE (ACE questionnaire screening), doing NSSI (NSSI-AT screening), and live in Jabodetabek. Participants were selected by purposive sampling. Thematic analysis of the data was carried out according to the theory of meaning-making model, ACE, and NSSI. The results showed that distress by adverse experience triggered the meaning-making process. The role of the deliberate and cognitive process is more helpful in the dynamics of meaning-making. The meanings made, such as acceptance, re-appraisal, re-attribution, perceptions of growth, and changes in global meaning, were found to reduce distress and generate compassion. However, the meanings made can still be dynamically developed throughout the individual's life. In further research, exploration in the gender role, culture, and other humanistic aspects, such as forgiveness and support system in meaning-making can be carried out. Longitudinal or mixed-method methods can also be chosen to develop the results of this study.

Keywords: meaning-making process, meaning-making model, emerging adults, adverse childhood experiences, non-suicidal self-injury

Pendahuluan

Non-suicidal self-injury (NSSI) adalah perilaku menyakiti diri yang disengaja dan dapat menyebabkan perdarahan, memar, atau rasa sakit, serta bertujuan mencederai diri tanpa niat mengakhiri hidup (American Psychiatric Association, 2013). NSSI dapat dilakukan dengan berbagai cara. Cara

Korespondensi Penulis

Adeline Herdianto, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jakarta

Email: herdianto.adeline@gmail.com

yang paling umum adalah menyayat bagian tubuh (seperti pergelangan tangan, lengan, dan paha) dengan benda tajam. Perilaku NSSI juga mengkhawatirkan karena dapat menyebabkan luka yang fatal, dapat dilakukan tanpa kesadaran penuh, maupun tanpa diketahui orang lain, sehingga sulit untuk ditolong dengan segera (Arinda & Mansoer, 2020).

Sebuah survei di Indonesia menunjukkan bahwa 36,9% orang Indonesia pernah melukai diri mereka dengan sengaja. Dari persentase tersebut, prevalensi tertinggi (45%) ditemukan pada kelompok usia 18-24 tahun (*emerging adults*), di mana 7% nya dilakukan secara rutin (Widyawati & Kurniawan, 2021). Data ini menunjukkan perlunya perhatian lebih pada NSSI di kelompok usia ini.

Dari sudut pandang teori perkembangan, masa *emerging adulthood* (18-25 tahun) adalah transisi dari masa remaja akhir menuju ke masa dewasa awal (Santrock, 2011). Masa transisi ini menuntut adaptasi dan kemandirian dalam kondisi yang penuh ketidakstabilan. Individu pada masa ini memiliki tugas perkembangan untuk mengeksplorasi berbagai area kehidupan (termasuk berelasi dengan orang lain), belajar untuk menerima peran baru dengan tanggung jawab yang lebih besar, serta perubahan fisik dan psikologis. Adanya tanggung jawab sekaligus terbukanya pilihan-pilihan hidup yang baru membuat individu di tahap perkembangan ini lebih rentan memunculkan perilaku beresiko, seiring pemenuhan tugas-tugas perkembangannya (Marengo, et al., 2018).

Perhatian akan NSSI sendiri semakin meningkat sebagai fenomena klinis independen yang berbeda dengan bunuh diri. Tujuan di balik perilaku NSSI bermacam-macam. Pada individu dewasa, termasuk *emerging adults*, NSSI banyak dilakukan untuk mengatasi tekanan emosional dan beralih dari situasi yang sulit, maupun dapat bermakna sebagai ekspresi dari perasaan negatif yang sulit diungkapkan melalui kata-kata (Arinda & Mansoer, 2020; Saputra et al., 2019). NSSI yang awalnya dianggap mengejutkan, menjijikkan, dan berbahaya; sebagai sesuatu yang dilakukan oleh individu-individu yang bermasalah; sekarang berubah, menjadi mulai dipahami sebagai ekspresi meminta pertolongan yang tidak mampu diartikulasikan dengan baik dan kurang diapresiasi (Adler & Adler, 2011). Dengan demikian, muncul pertanyaan baru tentang akar pikiran dan perasaan negatif sebagai pencetus NSSI.

Individu dewasa muda, termasuk *emerging adults*, yang melakukan NSSI ternyata ditemukan memiliki faktor risiko intrapersonal dan interpersonal sebagai predisposisi (Nock, 2009). Pertama, kecenderungan genetik yang spesifik, yaitu lebih reaktif secara kognitif dan emosional. Kedua, yaitu faktor lingkungan, seperti kekerasan di masa kanak-kanak dan konflik dalam keluarga. Faktor risiko kedua ini dapat dikenal dengan istilah "*Adverse Childhood Experiences*" (ACE). ACE mengacu pada pengalaman hidup 18 tahun pertama yang dianggap sangat intens dan menimbulkan tekanan (Felitti et al., 1998). Lyons et al. (2020) menuliskan ACE sebagai trauma perkembangan yang mencakup pelecehan, pengabaian, kekerasan, serta disfungsi rumah tangga yang serius, termasuk penyalahgunaan alkohol dan zat, kriminalitas, dan perceraian orang tua.

Liu et al. (2016) menemukan adanya hubungan yang cukup erat antara peristiwa yang menekan, terutama peristiwa yang memiliki nilai-nilai interpersonal, dengan kecenderungan melakukan NSSI di usia yang lebih dewasa. Pada penelitian lain pun dijelaskan bahwa semakin banyak pengalaman ACE

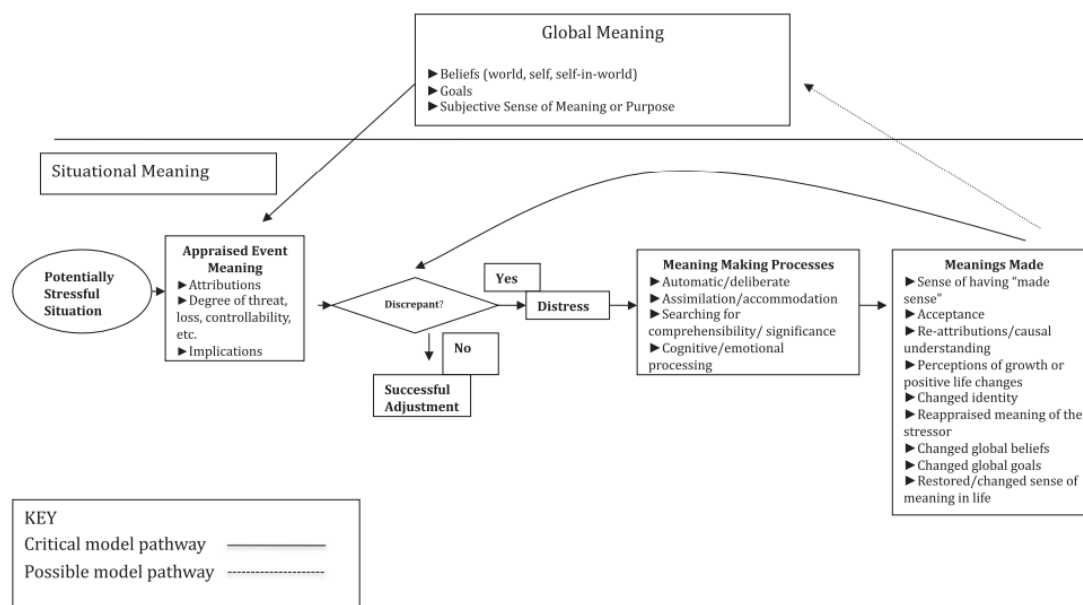
yang dialami, semakin besar kemungkinan berkembangnya gejala trauma (Sacks & Murphey, 2018). Gejala trauma ini sering terkait dengan individu yang melakukan NSSI (Smith et al., 2014), terutama sebagai cara melarikan diri dari perasaan atau keadaan yang tidak menyenangkan. Mereka berusaha mengurangi perasaan disosiasi dengan mencetuskan perasaan sakit secara fisik, sehingga menjelaskan peran ACE dalam kaitannya dengan toleransi distres dan NSSI (Rudenshine et al., 2018).

Satu masalah bagi individu yang mengalami trauma adalah ketika mereka beralih ke lingkungan yang lebih aman, respons *survival* seperti *fight, flight, freeze*, dan *collapse* tidak hilang. Hal-hal kecil, seperti mendengar suara yang sedikit meninggi, dapat dimaknai sebagai 'bahaya antara hidup atau mati'. Hal ini yang kemudian membuat individu di masa dewasa dianggap sulit mentoleransi masalah-masalah interpersonal, seperti konflik (Wheeler et al., 2019), dan dalam menyadari, mengekspresikan, serta meregulasi emosi (McLaughlin, 2017) yang mulai kompleks terjadi pada relasi *emerging adults*. Dengan kata lain, ACE meninggalkan jejak yang rentan mencetuskan perasaan tidak aman sepanjang hidup mereka.

Namun demikian, sedikit berbeda dari pandangan peneliti lainnya, Slabbert et al. (2021) menemukan bahwa sebenarnya secara global tidak ada perbedaan toleransi distres yang signifikan antara individu dewasa yang melukai diri dan tidak melukai diri. Perbedaan yang menonjol justru ditemukan pada salah satu komponen toleransi distres, yaitu *appraisal*. Individu dengan riwayat NSSI cenderung memandang kesulitan hidup sebagai "tidak dapat diterima" daripada individu tanpa riwayat NSSI. Oleh karena itu, dinamika individu dalam menilai dan memaknai berbagai peristiwa kehidupannya penting diangkat menjadi fokus dalam penelitian ini.

Makna akan peristiwa ACE dapat berkembang menjadi *worldview* bagi individu di masa dewasa. Semakin banyak pengalaman ACE yang dialami, semakin besar pula kemungkinan individu mengadopsi makna negatif atau pola pikir maladaptif (Berman, 2017). Individu rentan memaknai bahwa dunia ini penuh ancaman, sulit percaya orang lain dalam relasi interpersonal, dan merasa kurang kompeten menangani tantangan hidup, di mana hal-hal tersebut akan menjadi tantangan bagi masa transisi *emerging adults*. Kaess et al. (2013) melihat hubungan yang lebih dalam antara pengabaian oleh figur ibu, dengan perilaku NSSI di masa lebih dewasa, terutama ketika individu perlu membentuk relasi dengan orang lain. Pengabaian, yang juga merupakan komponen ACE, dapat membuat individu rentan berpikir bahwa diri mereka tidak berharga dan pantas untuk menerima hal yang menyakitkan karena ketidakberhargaan itu, salah satunya dengan menghukum diri mereka sendiri dalam mengatasi kegagalan. Penemuan ini juga memperkuat kontribusi *imprint* ACE terhadap cara *emerging adults* memandang diri dan berelasi dengan dunianya.

Gambar 1.

Meaning-Making Model (Park, 2010)

Park (2010, 2013) membuat model yang dapat menjelaskan proses pemaknaan pada individu (*meaning-making model*). Menurut model ini, peristiwa menekan dapat mencetuskan penilaian awal tentang makna peristiwa tersebut (*appraised event meaning*). Penilaian awal ini akan didasarkan pada kepercayaan, tujuan, dan makna hidup ideal yang dimiliki individu (*global meaning*). Adanya diskrepansi antara *appraised event meaning* dan *global meaning* akan mencetuskan distres, semakin besar diskrepansinya, maka semakin besar pula distresnya. Tanpa adanya diskrepansi, individu dapat dikatakan berhasil beradaptasi (*adjust*) dengan peristiwa menekan. Besar atau tidaknya diskrepansi dapat terkait dengan seberapa jauh sebuah *appraised event meaning* melanggar *global meaning* yang paling utama dalam sistem pemaknaan individu. Distres dari diskrepansi kemudian mencetuskan *meaning-making process* untuk mencapai produk pemaknaan (*meaning made*). *Meaning-made* dapat bersifat final, ataupun kembali diragukan, sehingga dapat mencetuskan *meaning-making process* lainnya. *Meaning-made* dapat mengubah *appraised event meaning* (asimilasi) atau justru mengubah *global meaning* sebagai dunia ideal individu (akomodasi).

Buckmaster et al. (2021) menemukan bahwa dinamika seperti interaksi dalam keluarga, pola asuh, cara merespons situasi distres, serta komunikasi yang kurang sehat berdampak pada cara mereka meyakini, memaknai peristiwa hidupnya, serta berelasi dengan orang lain. Ditemukan pula bahwa individu yang memiliki relasi lebih baik di kemudian hari, misalnya, dengan pasangan, mampu memaknai kehidupan dengan pandangan yang baru, sekaligus mengurangi dorongan untuk mengekspresikan distres lewat NSSI. Hal ini menyiratkan pentingnya relasi dengan orang lain

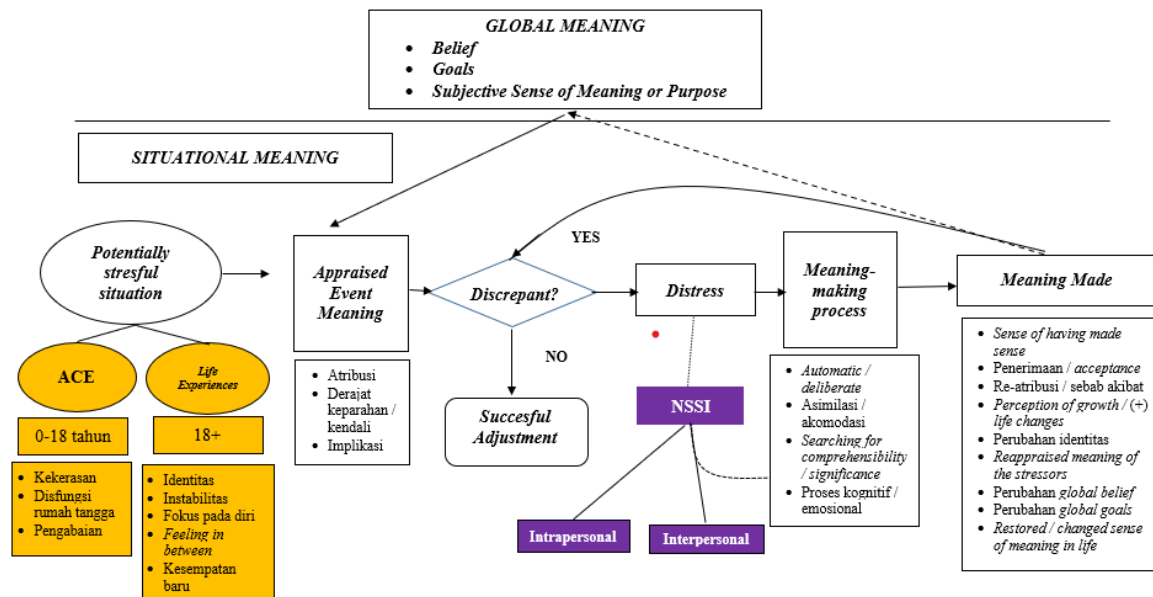
berkontribusi dalam pemaknaan individu, tak terkecuali *emerging adults* yang sedang dalam masa puncak untuk membangun relasi dalam dunianya.

Pada masa perkembangan *emerging adulthood*, kemampuan berpikir kompleks dan abstrak juga mencapai kapasitas terbaiknya (Kegan, dalam King & Kitchener, 2016). Oleh karena itu, masa ini adalah masa yang baik bagi individu untuk mengevaluasi kehidupan masa lalu dan mengambil keputusan untuk masa depan mereka (*self-authorship*), termasuk menghayati kehidupannya. Secara khusus, pada masa *emerging adults*, individu dapat beralih dari mengandalkan pemaknaan secara eksternal (seperti melalui otoritas orang tua atau teman sebaya), menjadi mengandalkan pemaknaan internal untuk mengetahui, membentuk identitas, dan menjalin relasi (Baxter-Magolda, dalam King & Kitchener, 2016). Artinya, individu dapat didorong untuk mengubah sumber pemaknaan, yang awalnya didasarkan pada kondisi eksternal, menjadi penilaian yang datang dari dalam dirinya, termasuk adanya harapan untuk mengubah hal-hal yang adversif di awal kehidupan menjadi penuh makna bagi individu. Kesenambungan antara pengalaman ACE dengan pemaknaan individu akan hidupnya di masa kini, dapat mencapai puncaknya di masa *emerging adulthood*.

Makna maladaptif akan peristiwa atau relasi adversif di masa lalu yang terbawa pada masa kini, dapat mengganggu pemenuhan tugas perkembangan *emerging adults*. Perilaku NSSI yang bertahan dan repetitif juga dapat menjadi pola *coping* yang terus diandalkan (Moran et al., 2012; Plener et al., 2015), bahkan ketika melewati masa perkembangan *emerging adulthood*. Individu juga dapat memaknai NSSI sebagai identitas diri yang sulit dilepaskan (Arinda & Mansoer, 2020), di mana pembentukan identitas ini yang juga khas pada *emerging adults*. Stigma negatif akan isu ini pun masih kuat, seperti isu mencari perhatian (Burke et al., 2019), padahal, cara individu *emerging adults* memaknai kehidupan mereka dapat sangat berbeda dengan individu lain pada umumnya, sehingga membutuhkan bantuan psikologis. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah mengetahui dinamika *meaning-making* pada *emerging adults* dengan perilaku *non-suicidal self-injury* (NSSI) dan riwayat adverse childhood experiences (ACES). Penelitian ini akan menggunakan pendekatan kualitatif. Peneliti merangkum kerangka penelitian dalam sebuah model yang menjelaskan dinamika pemaknaan *emerging adults* terhadap peristiwa-peristiwa adversif yang berpotensi mencetuskan distress, terutama ACE.

Gambar 2.

Kerangka Penelitian Berdasarkan Meaning-Making Model Park (2010)



Metode Penelitian

Peneliti menggunakan metode kualitatif-fenomenologis (Patton, 2015). Pendekatan ini berusaha memahami cara partisipan memaknai pengalaman dari sudut pandang dirinya sendiri. Metode kualitatif juga dianggap lebih mampu mengakomodir isu etis dan sensitif yang sangat kuat dalam penelitian ini. Peneliti menggunakan metode *non-probability* dan *purposive sampling* dengan kriteria usia 19-25 tahun (*emerging adults*), memiliki minimal 1 pengalaman ACE (*screening ACE Questionnaire*), pernah atau masih melakukan NSSI dan bukan disebabkan karena gangguan medis/psikiatrik tertentu (*screening NSSI-AT*), serta berdomisili di Jabodetabek untuk keterjangkauan. Dua orang perempuan dan satu orang laki-laki yang bersedia menjadi partisipan lalu diberikan penjelasan rinci tentang penelitian, jaminan kerahasiaan data, serta resiko yang mungkin ditimbulkan, serta adanya informasi bahwa penelitian ini mendapatkan supervisi dari psikolog profesional, sehingga dimungkinkan untuk mendapatkan bantuan psikologis di luar penelitian. Ketiga partisipan kemudian memberikan persetujuan lewat penandatanganan *informed consent*.

Pertanyaan dalam panduan wawancara dibuat untuk menggali pemaknaan dan sumbernya, seperti cara partisipan dibesarkan dalam keluarga, nilai-nilai yang dianut, pandangan partisipan akan peristiwa tak menyenangkan, dan cara partisipan memaknai keseluruhan perjalanan hidup di masa kini. Untuk mengatasi isu etis yang mungkin ditimbulkan, penelitian telah diulas dan mendapatkan persetujuan dari Pusat Pengembangan Etika Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya. Wawancara dilakukan di tempat tertutup dan dalam prosesnya, peneliti mengupayakan kenyamanan partisipan

dalam bercerita. Untuk menjaga dampak negatif pengambilan data, peneliti juga menawarkan pemberian intervensi berbasis *compassion* setelah pengambilan data berakhir kepada para partisipan. Terkait hal tersebut, peneliti menyiapkan materi dan *worksheet* yang relevan.

Kredibilitas penelitian dilakukan menggunakan teknik validitas komunikatif, yaitu mengonfirmasi data kembali kepada partisipan untuk keabsahan dan persetujuan data (Poerwandari, 2007). Koherensi dan diskursus dilakukan dengan dosen pembimbing peneliti yang memiliki keahlian dalam topik-topik penelitian ini. Keseluruhan verbatim wawancara kemudian diketik, diberikan kode-kode tertentu, kemudian setiap kode yang sama digabungkan dan dianalisis secara tematik berdasarkan teori ACE, NSSI, dan *meaning-making model*. Peneliti kemudian menuliskan laporan penelitian. Hasil penelitian ini mungkin tidak dapat digeneralisasi pada keseluruhan populasi *emerging adults* yang melakukan NSSI dan memiliki ACE, tetapi diharapkan tetap dapat memberikan *insight* dalam memahami dinamika proses pemaknaan individu dengan konteks tersebut.

Hasil Penelitian

Tabel 1.

Gambaran Umum Partisipan Penelitian

	P1	P2	P3
Nama Samaran	Tulip	Daisy	Pluto
Usia	19 tahun	22 tahun	25 tahun
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan	Laki-Laki
Agama	Katolik (panteisme)	Katolik	Islam (agnostik)
Etnis	Sunda – Jawa Tionghoa	Tionghoa	Palembang Tionghoa – Sunda
Status Hubungan	Lajang	Lajang	Lajang
Anak Ke...dari... bersaudara	2 dari 2	1 dari 4	1 dari 2
Pendidikan	SMA	SMK	S1
Kegiatan sehari- hari	Mahasiswa	Membantu toko orang tua	Karyawan Swasta
Skor ACE	5	8	5
Bentuk ACE	Pengabaian Dibanding-	Kekerasan Pelecehan seksual oleh	Disfungsi rumah tangga Orang tua bercerai tiba-

	P1	P2	P3
	bandingkan, merasa tidak diapresiasi walau sudah berusaha, orangtua jarang di rumah, lahir demi kakak	orang tak dikenal, kekerasan fisik dan verbal dari ibu, nenek. <i>Others: bullying</i> selama 3 tahun.	tiba. Kekerasan Sering dimarahi ibu, sampai takut hendak disakiti secara fisik.
	Kekerasan <i>Body shaming</i> dari lingkungan. Tampan dari ibu.	Disfungsi rumah tangga Orang tua sering bertengkar, ayah sering memukuli ibu. Orang tua bercerai, alkoholik dan NAPZA	Pernah terluka secara tidak sengaja karena benda tajam ketika ibu sedang marah. <i>Others: bullying</i> selama 3 tahun
	Disfungsi rumah tangga Tinggal serumah dengan Paman dengan <i>down syndrome</i> , sering melihatnya diperlakukan kasar, kakak yang dicurigai depresi.	Pengabaian Merasa tidak disayang orang tua karena ditinggalkan dengan kakek dan neneknya.	Pengabaian Perceraian orang tua membuat keadaan ekonomi berubah. Sejak kecil merasa sulit berbagi cerita dengan orang tua karena mereka sibuk
Bentuk NSSI	Mencakar, menggores pergelangan tangan, memukul/mencekik diri sendiri, menelan obat	Mengiris pergelangan tangan, mengukir kata pada tangan, meninju kepala, meninju benda	Menyayat pergelangan tangan, membakar jari, meninju tembok sampai memar dan berdarah
Usia mulai NSSI	11 tahun	15 tahun	12 tahun
Usia terakhir melakukan NSSI	18 tahun	22 tahun	22 tahun
Durasi NSSI	8 tahun, 6-10 kali per tahun	7 tahun, 11-20 kali per tahun	7 tahun, 6-10 kali per tahun

Global Meaning

Ketiga partisipan ditemukan memiliki latar belakang keluarga yang amat religius. Keluarga Tulip dan Pluto bahkan menomorsatukan agama dan ritualnya sebagai ajaran utama di dalam keluarga. Oleh karena itu, Tulip dan Pluto dapat dengan mudah menyebutkan bahwa di masa kecil, mereka yakin

Tuhan memiliki kuasa yang absolut. Pada Daisy, peran nenek yang dominan menanamkan ajaran agama, tetapi tidak seketat dua keluarga lainnya. Daisy dapat dikatakan justru lebih bebas dalam mengeksplorasi perjalanan spiritualnya. Ketiga partisipan juga memiliki keluarga besar yang cukup terlibat dalam pengasuhan mereka.

Tulip dan Pluto, khususnya tumbuh dalam keadaan ekonomi yang berkecukupan dan orang tua yang lengkap. Daisy, walaupun secara ekonomi tidak seperti Pluto dan Tulip, sejak kecil memiliki keyakinan bahwa dirinya adalah identitas yang istimewa, dikarenakan hampir selalu mendapatkan yang ia inginkan dari neneknya (pengganti figur *attachment*). Hal ini juga terjadi pada Tulip, dengan statusnya sebagai anak bungsu. Oleh karena itu, dapat dikatakan ketiga partisipan memandang bahwa dunia pada dasarnya penuh kedamaian, cinta, dan terkendali. Ketiga partisipan pun juga memiliki *global goals* dan *subjective sense of meaning or purpose* yang serupa, yaitu dorongan untuk merawat (*nurturing*), menolong yang kesulitan, dan membahagiakan orang lain.

Potential Stressful Situation dan Appraised Event Meaning

Gambaran ideal akan dunia bagi ketiga partisipan tersebut mulai tertantang dengan peristiwa-peristiwa ACE yang mereka alami. Ketiga partisipan diketahui mengalami peristiwa ACE dari tiga kategori yang ada (kekerasan, pengabaian, dan disfungsi rumah tangga), walaupun dengan bentuk, durasi, dan intensitas yang berbeda-beda. Namun demikian, analisa dari ketiga partisipan menunjukkan bahwa tema pengabaian dari ACE sebagai yang paling berdampak dan menjadi sentral dari pengalaman lainnya. Bentuk pengabaian tersebut berbeda-beda bagi ketiga partisipan. Daisy dan Pluto sama-sama mengalami perceraian orang tua, sedangkan Tulip, walaupun kedua orang tuanya tidak berpisah, akan tetapi keduanya sangat sibuk bekerja dan hampir tidak memiliki waktu untuk Tulip. Dampak dari pengabaian tersebut bersama dengan peristiwa ACE lainnya yang cukup menonjol bagi ketiga partisipan adalah adanya *appraised event meaning* yang negatif, seperti merasa tidak adanya anggota keluarga yang menyayangi mereka, perasaan terbuang, tidak diinginkan, atau tidak berharga dan menjadi beban.

Diskrepansi, Distres, dan NSSI

Makna global ketiga partisipan bahwa dunia adalah tempat yang aman, mereka merupakan pribadi yang istimewa, segala sesuatu terkendali, mulai diragukan bahkan terlanggar. Diskrepansi tersebut melahirkan perasaan dan kognisi negatif serta distres, baik kepada diri mereka sendiri, kepada orang lain, dan kepada Tuhan (atribusi). Bahkan ketika peristiwa ACE tersebut sudah berlalu, distres ini tetap berkelanjutan dan tidak diregulasi dengan tepat, seperti dipendam, maupun diabaikan. Oleh karena itu, ketika ada *life stress* lain di masa perkembangan selanjutnya, ketiga partisipan mengekspresikan distres tersebut dengan NSSI. Hal yang menjadi distres ketiga partisipan di masa *emerging adults* saat ini seperti merupakan repetisi khas berdasarkan pengalaman ACE yang mereka

alami. Misalnya pada Pluto, distres terbesar adalah kegagalan berulang untuk membentuk relasi romantis, setelah perceraian tiba-tiba orang tuanya.

Fungsi NSSI pada ketiga partisipan adalah untuk mengalihkan perasaan-perasaan negatif akibat peristiwa yang tidak menyenangkan (*automatic negative reinforcement*). Perasaan yang cukup dominan adalah perasaan marah. Pada Daisy dan Pluto, ada ungkapan untuk menghukum diri secara eksplisit, sedangkan pada Tulip, hanya terungkap sebagai dorongan yang berasal dari kritik diri. Tulip dan Pluto mengaku melakukan NSSI untuk merasakan sensasi sakit, sedangkan Daisy dan Tulip ingin mewujudkan rasa sakit mereka secara fisik. NSSI dianggap sebagai ekspresi dari perasaan negatif dan respons distres yang spesifik. Pada masa *emerging adults*, kebutuhan untuk membangun koneksi antara diri dengan lingkungannya cukup krusial. Ketidakmampuan untuk mendapatkan dukungan sosial di masa ini membuat partisipan justru merasa NSSI bisa memberikan koneksi yang diharapkan tersebut, yaitu mencetuskan perasaan positif (*automatic positive reinforcement*), seperti kelegaan dan rasa puas, bahkan mengarah kepada adiksi, sehingga dorongan untuk melakukannya terkadang sulit untuk dihentikan.

Ditemukan juga kesamaan dari pemicu NSSI ketiga partisipan. Pertama, Tulip dan Pluto sama-sama dimulai saat nilai akademik mereka tidak memuaskan. Kesulitan menerima kegagalan ini memicu perasaan rendah diri, yang diperkuat oleh lingkungan, di mana Tulip dibanding-bandingkan, dan Pluto mengalami perundungan di sekolah serta tidak ada dukungan dari keluarga. Lain halnya dengan Daisy yang memulai NSSI ketika ia seringkali dimarahi oleh sang nenek yang bersamaan dengan kesulitannya menerima realita bahwa kondisi dirinya berbeda dengan teman-temannya. Hal tersebut kemudian diperkuat lagi dengan perundungan yang ia alami selama bertahun-tahun. Ketiga partisipan mengaku bahwa distres paling besar adalah rasa ketidakberhargaan diri yang kronis ini. Di sini semakin jelas terlihat peran ACE terhadap cara individu membentuk identitas dirinya di usia yang lebih dewasa. Pada masa *emerging adults* hal ini menjadi krusial karena ketidakberhargaan diri menghalangi mereka merasa aman dengan keadaan diri mereka dan relasi-relasi dalam hidup mereka.

Meaning-Making Process

Di sisi lain, distres juga dapat mencetuskan proses pemaknaan, yang secara teoritis merupakan usaha untuk menurunkan diskrepansi dan membuat individu lebih mampu beradaptasi dengan peristiwa adversif. Secara umum, ketiga partisipan melalui proses pemaknaan yang berbeda-beda. Kesamaan dari ketiga partisipan adalah *automatic* dan *emotional processing* merupakan proses pemaknaan yang terjadi lebih dulu. *Automatic processing* seperti pikiran intrusif, *pop-up moment*, maupun penghindaran, dapat dikatakan masuk dalam kategori gejala trauma akibat pengalaman adversif. Setelah dua proses ini berjalan dan tidak membantu partisipan, proses pemaknaan yang bersifat *deliberate* dan kognitif kemudian mengambil alih. Pertanyaan sederhana seperti, “Mengapa hal ini terjadi kepada saya?” merupakan titik balik yang dialami pada seluruh partisipan, di mana hal tersebut mulai terjadi ketika

mereka memasuki usia *emerging adults*. Ketiga partisipan menyadari bahwa seiring bertambahnya usia mereka, semakin kompleks dan berbeda pula usaha pemaknaan yang mereka lakukan.

Tulip dan Pluto lebih dominan melakukan proses akomodasi, sedangkan Daisy lebih pada proses asimilasi dengan terus berusaha mencari signifikansi peristiwa adversif dalam hidupnya untuk dicocokkan dengan konsep *global belief* yang ia miliki. Namun demikian, hal ini bukan merupakan hasil yang kaku, dikarenakan proses asimilasi juga terjadi pada Tulip dan Pluto, setelah proses akomodasi tersebut terjadi.

Meaning Made

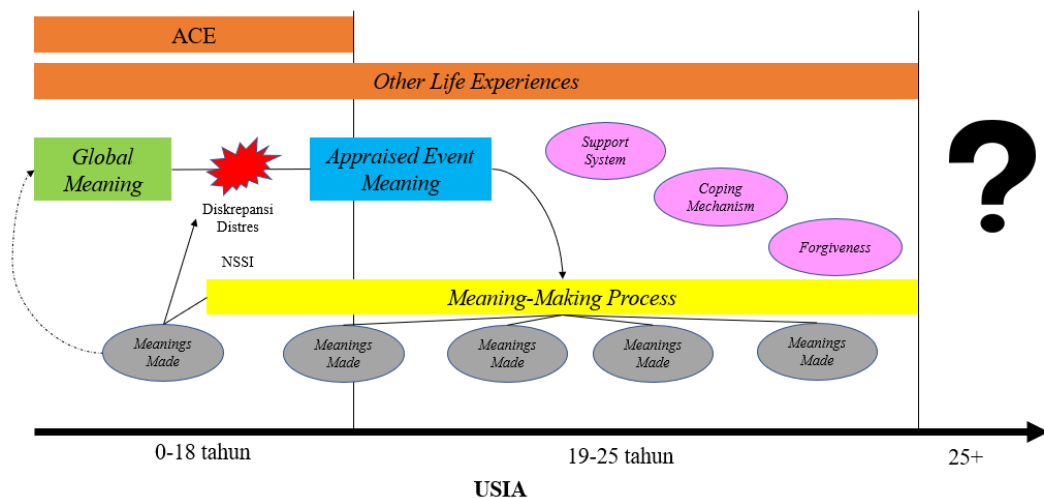
Proses akomodasi yang dilalui partisipan dapat menurunkan diskrepansi dan memunculkan makna baru yang lebih masuk akal (Tulip) atau perasaan bertumbuh dengan mengandalkan kemampuannya sendiri (Pluto). Mereka berdua mengubah pandangan terhadap ajaran agama yang sejak kecil diajarkan, kemudian membangun dinamika baru untuk memaknai aspek spiritualitas mereka. Perubahan *belief* terjadi dari konsep agamis menjadi lebih humanistik, misalnya dengan Pluto yang merasa lebih *meaningful* melakukan puasa dan berzakat untuk tujuan kemanusiaan dibandingkan kewajiban agama. Berbeda dengan Tulip dan Pluto, hanya Daisy satu-satunya individu yang mengalami *changed global goals* secara menonjol dibandingkan *changed global belief* dan sekaligus yang masih memiliki diskrepansi dan distres paling besar. Hal ini sejalan dengan teori Park (2010) bahwa pelanggaran *global belief* mungkin adalah yang paling umum ditemukan, tetapi pelanggaran *global goals* adalah yang lebih berdampak.

Proses asimilasi adalah proses yang paling dominan menjadi titik balik para partisipan untuk membentuk makna, terutama *re-appraised meaning of stressor* atau *restored subjective sense of meaning or purpose*. Beberapa bentuk asimilasi tersebut misalnya, memberikan makna yang lebih netral atau positif pada peristiwa adversif, maupun mencoba memandang diri mereka lebih berharga (*changed identity*) dan pantas menerima kebaikan, rasa aman, dan harapan akan masa depan yang lebih baik. Misalnya, proses akomodasi pada Daisy mendorongnya menata ulang *global goals* nya. Selain itu, *acceptance* juga ditemukan paling dominan membuat partisipan lebih adaptif dalam memaknai peristiwa di masa lalu.

Seiring dengan semakin kompleksnya usaha pemaknaan yang mereka lakukan, *meaning-made* yang dihasilkan dari waktu ke waktu pun berubah. Hal ini dapat memperkuat argumentasi bahwa pada masa *emerging adulthood*, cara berpikir dan cara individu mengevaluasi kehidupannya juga berkembang dari eksternal menjadi internal. Salah satu buktinya adalah adanya refleksi dari para partisipan di masa kini untuk tidak menyalahkan lingkungan eksternal sebagai penyebab penderitaan mereka, melainkan mencoba melihatnya dari beragam sudut pandang berbeda. Motivasi ini perlahan membuat mereka lebih percaya diri mengatasi masalah dan menata masa depan.

Gambar 3.

Hasil Analisis Partisipan Penelitian



Pembahasan

Selama penelitian ini dilakukan, peneliti menemukan bahwa komponen-komponen ACE ternyata dapat dimaknai berbeda dan sangat personal bagi tiap individu. Misalnya, apa yang dimaknai sebagai kekerasan verbal pada satu partisipan, belum tentu dimaknai serupa oleh partisipan yang lain. Perbedaan penghayatan ini juga ditemukan pada cara individu memaknai keparahan ACE, atau membandingkan antara peristiwa ACE yang satu dengan peristiwa ACE lainnya. Namun demikian, cara individu menilai derajat intensitas peristiwa ACE pun dapat berubah seiring dengan proses pemaknaan yang mereka lewati.

Peneliti juga menemukan bahwa peristiwa perundungan ternyata dimaknai negatif pada partisipan yang mengalaminya. Hal ini ditemukan juga oleh Finkelhor (2015) yang sempat menyarankan penambahan domain ACE yaitu *additional victim and adversity*, di mana salah satu kategorinya adalah *peer victimization*. Namun demikian, perlu dilakukan penelitian yang lebih mendalam dan komprehensif untuk membuktikannya. Hal ini dikarenakan dalam penelitian ini sendiri belum jelas apakah perundungan merupakan akar masalah yang baru, atau justru berkesinambungan dengan pengalaman ACE yang sebelumnya sudah dialami.

Penelitian sebelumnya lebih membahas kaitan NSSI dengan pengalihan perasaan-perasaan negatif. Namun demikian, Kiekens et al. (2018) menemukan bahwa NSSI juga dilakukan untuk melarikan diri dari keadaan kognisi negatif, seperti kekhawatiran atau kritik. Peneliti menemukan hal ini terjadi pada ketiga partisipan, salah satunya dibuktikan bahwa NSSI terjadi ketika pikiran intrusif dan negatif muncul, dan setelah NSSI dilakukan hal tersebut mereda. Oleh karena itu, dalam proses *meaning-making*, ditemukan bahwa *automatic processing* ini menghambat pemaknaan yang lebih adaptif.

Hal ini selaras dengan apa yang disampaikan Bonnano (2013) bahwa terkadang ada proses *meaning-making* yang tidak *meaningful*, yang dilengkapi Park dalam penelitian-penelitian selanjutnya sebagai ruminasi. Namun demikian, tidak diketahui apakah *automatic processing* akan selalu bermakna negatif. Hasil penelitian ini justru menunjukkan bahwa *automatic processing* kemudian mencetuskan *deliberate processing* yang lebih adaptif.

NSSI juga ditemukan selaras dengan kemungkinan ide bunuh diri. Dalam penelitian ini, para partisipan mengaku dapat melakukan NSSI dalam kondisi yang diungkapkan sebagai “antara sadar dan tidak sadar” (Arinda dan Mansoer, 2020). Hasil ini menjadi catatan penting bagi banyak pihak, bahwa terkadang sulit untuk menilai intensi orang yang melukai diri, sehingga perlu meningkatkan kepekaan dan tidak meremehkan keadaan ini.

Asumsi bahwa NSSI terkait diskusi dengan teman sebaya (Hasking & Rose, 2016) tidak menonjol pada penelitian ini, walaupun relasi adalah tugas krusial perkembangan *emerging adults*. Memang ditemukan ada partisipan yang memiliki lingkaran pertemanan yang juga melakukan NSSI, namun tidak ada ungkapan bahwa hal tersebut menjadi pemicu. Justru sebaliknya, partisipan merasa bahwa mereka tidak sendirian mengalami masalah. Namun demikian, yang perlu diperhatikan adalah ide NSSI bisa diperkuat oleh media, terutama dalam menampilkan berbagai bentuk NSSI yang bisa dipelajari.

Proses pemaknaan adalah hal yang juga bersifat personal. Misalnya, walaupun ketiga partisipan dibesarkan dengan konsep agama yang sangat kuat oleh keluarga yang merawat mereka, pemaknaan terhadap pengalaman-pengalaman adversif mampu merekonstruksi kembali pemaknaan partisipan akan Tuhan, religiusitas, dan spiritualitas. Hal ini secara khusus terjadi pada Tulip dan Pluto, yang mengalami *changed global belief* secara parsial dalam aspek ini. Diskrepansi yang besar antara konsep Tuhan yang absolut dengan perasaan *helpless* membuat proses pemaknaan kemudian terarah pada sesuatu yang dianggap lebih masuk akal. Hal berbeda dialami Daisy, di mana diskrepansi yang sama kemudian terbantahkan dengan bukti-bukti dari lingkungannya yang memperkuat absolusi Tuhan dalam proses pemaknaannya, seperti adanya komunitas rohani yang dianggap mampu memberikan dampak positif. Area ini masih dapat digali kembali pada penelitian mendatang.

Peneliti juga menemukan hal-hal baru yang berkontribusi pada proses pemaknaan. Pertama, ada partisipan yang melakukan proses pemaafan untuk mencapai penerimaan. Proses pemaafan baik untuk dilihat manfaatnya, terutama dalam mencetuskan *compassion* kepada orang lain dan diri sendiri. Dalam beberapa penelitian, *compassion* ditemukan dapat memfasilitasi pengalaman *meaning in life* (Suh & Chong, 2020; Yela et al., 2020; Yuningsih & Primanita, 2020). Kedua, *support system* ditemukan mendukung perjalanan pemaknaan. Adanya *support system* yang baik mencetuskan perasaan diterima dan memiliki tempat aman untuk menghadapi masalah-masalah yang tadinya terasa begitu sulit. Hal ini menunjukkan pentingnya lingkungan sosial yang mendukung dalam perjalanan individu *emerging adults* yang memiliki ACE dan NSSI. Ketiga, ditemukan bahwa beberapa partisipan mengembangkan pola berpikir yang amat negatif tentang tubuh dan cukup berdampak pada pola makan mereka. Temuan

ini dikuatkan penelitian dari Krug et al. (2021) yang menyimpulkan adanya *co-occurrence* antara gejala gangguan makan dan NSSI, khususnya pada disregulasi, impulsivitas, *self-esteem*, dan ketidakpuasan akan tubuh yang dimediasi oleh *insecure attachment* dan skema berpikir maladaptif pada individu dewasa.

Keterbatasan penelitian ini terdapat pada variasi latar belakang budaya partisipan. Semua partisipan sama-sama memiliki darah Tionghoa walaupun besar di Indonesia. Akan tetapi, semua partisipan pun tidak mengetahui pengaruh budaya terhadap *global meaning* mereka, dikarenakan ajaran agama dan moral yang lebih dominan diajarkan. Oleh karena itu, pada studi *meaning-making* selanjutnya, area ini dapat lebih dieksplorasi, terkait dengan beragamnya budaya asli yang dimiliki Indonesia.

Selain itu, walaupun ada variasi partisipan dari jenis kelamin, tidak diketahui secara jelas kontribusinya sebagai pembeda dalam proses *meaning-making*, terutama jika dibahas menyangkut teori peran gender. Satu hal yang diketahui hanya partisipan laki-laki memiliki tuntutan dan tekanan sosial yang lebih tinggi ketika perlu menunjukkan kelemahan atau perasaan negatifnya dibandingkan partisipan perempuan, dan lebih hati-hati dalam merangkai *self-image* nya di mata masyarakat. Namun demikian, keterbatasan data dalam penelitian ini tidak memungkinkan hal tersebut untuk digeneralisasi, sehingga studi lanjutan di area ini juga dimungkinkan.

Kesimpulan dan Saran

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dinamika *meaning-making* pada *emerging adults* dengan perilaku *non-suicidal self-injury* (NSSI) dan riwayat *adverse childhood experiences* (ACE). Berdasarkan hasil analisis pengalaman tiga partisipan, dampak ACE ditemukan cukup mengganggu cara individu memandang keberhargaan dan kemampuan diri. Distres mencapai puncaknya ketika partisipan masuk ke masa *emerging adults* dan membawa kesulitan-kesulitan psikologis, misalnya, dalam membangun relasi.

Perilaku NSSI yang paling banyak dilakukan adalah mengiris pergelangan tangan dengan benda-benda tajam. Namun demikian, mengabaikan kebutuhan esensial, seperti makan, ternyata dapat dimaknai sebagai perilaku NSSI. Tujuan melakukan NSSI mayoritas adalah untuk merasakan sesuatu (seperti rasa sakit), mengekspresikan perasaan negatif, menghukum diri, mewujudkan rasa sakit dalam bentuk fisik, atau anti-disosiasi.

Semakin banyak ACE, semakin besar pula kemungkinan individu mengembangkan pola pikir *self-defeating* dan dapat berulang. Hal ini terlihat secara jelas pada partisipan Daisy, yang memiliki pengalaman ACE terbanyak dan yang paling sulit melalui distres. Namun, hal ini tidak berlaku secara kaku, mengingat Tulip, partisipan dengan pengalaman ACE paling sedikit tetap mengalami distres yang tidak berbeda dengan partisipan lainnya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Slabbert et al.

(2021) bahwa toleransi distres bukan merupakan prediktor utama NSSI, melainkan penilaian individu terhadap peristiwa yang mereka hadapi. Ketiga partisipan juga ditemukan memaknai ACE yang mereka alami lebih negatif dibandingkan pengalaman hidup lainnya. Misalnya, pengalaman dibandingkan lebih memicu NSSI pada Tulip, bukan peristiwa meninggalnya sang Ibu.

Semakin jauh diskrepansi antara *global meaning* dan *appraised event meaning* yang dimiliki partisipan, maka semakin besar distres yang dirasakan (Park, 2010). Hal tersebut terjadi pada ketiga partisipan, di mana kondisi hidup mereka berubah drastis dengan adanya ACE yang mereka alami. Dengan kata lain, ACE juga dapat mengubah cara individu memandang dunia, dirinya, dan orang lain secara ideal.

Proses pemaknaan secara *deliberate* dan kognitif lebih mampu menghasilkan *meaning made* yang adaptif dibandingkan proses pemaknaan secara *automatic* dan *emotional*. Khusus untuk proses emosional, bisa menjadi adaptif apabila partisipan sudah mampu meregulasi kognisi-kognisi negatifnya terlebih dahulu. Proses emosional akan membantu ketika para partisipan menemukan atau menciptakan *safe-place* bagi diri mereka sendiri.

Diskrepansi masih dapat terjadi lagi walaupun individu telah mencapai *meaning made*. Satu *meaning-made* pun dapat berubah kembali jika terjadi diskrepansi baru. Pada Tulip, setelah ada perubahan pada makna globalnya, ia tetap masih bertanya-tanya tentang pandangannya akan Tuhan. Pertanyaan yang belum terjawab ini mungkin masih akan membawanya menemukan makna spiritualitas lain selama ia masih terbuka akan hal itu.

Proses *meaning-making* ternyata bukan bersifat dikotomi (misalnya, *automatic* atau *deliberate*?). Keduanya bisa terjadi dan saling mendahului. Perubahan pada *global meaning* pun bisa hanya berdampak pada aspek-aspek tertentu (parsial). Hal ini membuktikan bahwa *meaning-making* adalah dinamika berkelanjutan yang akhirnya sulit terprediksi. Proses pemaknaan yang adaptif dapat memunculkan *insight* bahwa perilaku NSSI bukan jalan keluar masalah dan mencetuskan pencarian solusi lain, misalnya mekanisme *coping* atau usaha memperlakukan diri sendiri dengan lebih baik, terlepas dari pengalaman masa lalu mereka.

Penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode *mixed-method* atau longitudinal untuk memperluas cakupan data. Penelitian yang sama pada kelompok usia di luar *emerging adults* juga dapat menjadi pertimbangan. Eksplorasi mengenai *support system*, perundungan, maupun aspek humanistik lain seperti, pemaafan dan *compassion* dapat dibahas keterkaitannya lebih lanjut dengan *meaning-making*, ACE, dan NSSI. Area peran gender, spiritualitas, dan budaya pun juga dapat diperdalam untuk memperkaya konteks *meaning-making*, ACE, dan NSSI.

Emerging adults yang melakukan NSSI dengan riwayat ACE dapat diajak untuk menyadari hal-hal yang dapat men-*trigger* pengalaman tak menyenangkan mereka di masa lalu dalam suasana yang aman. Mereka juga perlu ditangani secara profesional, misalnya diberikan konseling atau terapi dengan pendekatan *compassion focused* yang menekankan *resources building* dan perasaan aman. Hal ini diharapkan dapat mencetuskan akomodasi atau asimilasi sebagai pemaknaan yang lebih adaptif.

Resources building ini sendiri termasuk mengeksplorasi kelebihan-kelebihan individu, *setting goals*, dan merencanakan *support system* yang dapat membantu *emerging adults* dalam tugas perkembangannya. Keluarga dan orang terdekat pun dapat didampingi secara psikologis untuk menjadi *support system* bermakna bagi individu maupun untuk membantu kesejahteraan psikologis mereka sendiri.

Peneliti menyadari bahwa penelitian yang membahas topik-topik sensitif seperti ini perlu kehati-hatian yang tinggi, tanggung jawab penuh, serta mempertimbangkan isu-isu etis dalam memperlakukan partisipannya. Hal tersebut dikarenakan stimulus yang diterima individu dalam penelitian ini sangat mungkin untuk menjadi *trigger*, tidak hanya untuk masa kini, melainkan juga di waktu-waktu mendatang. Oleh karena itu, selain mempersiapkan langkah-langkah preventif yang telah dijabarkan dalam bagian metode, peneliti juga menjaga *rapport* dengan para partisipan bahkan setelah penelitian ini berakhir. Tujuannya adalah untuk menghargai partisipan tidak hanya saat pengambilan data, melainkan juga sebagai sesama manusia, serta, jika ada dampak-dampak negatif yang baru ditimbulkan, peneliti dapat memberikan penanganan atau rujukan kepada profesional yang lebih ahli. Ke depannya, tidak menutup kemungkinan penelitian di ranah serupa dapat lebih memperhatikan lagi area ini.

Daftar Acuan

- Adler, P.A. & Adler, P. (2011). *The tender cut: Inside the hidden world of self-injury*. New York University Press.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. 5. American Psychiatric Publishing.
- Arinda, O. D., & Mansoer, W. W. D. (2021). NSSI (Nonsuicidal Self-Injury) of emerging adults in Jakarta: An interpretative phenomenological approach. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 8(1), 123-147. <https://doi.org/10.24854/jpu150>
- Berman, I. S. (2017). Relations between adverse childhood experiences and current maladaptive beliefs in a college sample [Unpublished Master Thesis]. Faculty of Psychology University of Arkansas.
- Bonanno G. A. (2013). Meaning making, adversity, and regulatory flexibility. *Memory* (Hove, England), 21(1), 150-156. <https://doi.org/10.1080/09658211.2012.745572>
- Buckmaster, R., McNulty, M., & Guerin, S. (2021). An exploration of family dynamics in adults who self-harm. *Irish journal of Psychological Medicine*, 1-9. Advance online publication. <https://doi.org/10.1017/ipm.2021.59>
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The adverse childhood experiences (ACE) study. *American Journal of Preventative Medicine*, 14(4), 245-258. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00017-8)
- Finkelhor, D., Shattuck, A., Turner, H., & Hamby, S. (2015). A revised inventory of adverse childhood

- experiences. *Child Abuse & Neglect*, 48, 13-21. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.07.011>
- Hasking, P., & Rose, A. (2016). A preliminary application of social cognitive theory to nonsuicidal self-injury. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(8), 1560-1574. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0449-7>
- Kaess, M., Parzer, P., Mattern, M., Plener, P. L., Bifulco, A., Resch, F., & Brunner, R. (2013). Adverse childhood experiences and their impact on frequency, severity, and the individual function of nonsuicidal self-injury in youth. *Psychiatry Research*, 206(2-3), 265-272. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2012.10.012>
- Kiekens, G., Hasking, P., Boyes, M., Claes, L., Mortier, P., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Green, J. G., Kessler, R. C., Myin-Germeys, I., Nock, M. K., & Bruffaerts, R. (2018). The associations between non-suicidal self-injury and first onset suicidal thoughts and behaviors. *Journal of Affective Disorders*, 239, 171-179. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.06.033>
- King, P. M., & Kitchener, K. S. (2016). Cognitive development in the emerging adult: The emergence of complex cognitive skills. In J. J. Arnett (Ed.), *The Oxford Handbook of Emerging Adulthood* (pp. 105-125). Oxford University Press.
- Krug, I., Arroyo, M.D., Giles, S., Dang, A.B., Kiropoulos, L., De Paoli, T., Buck, K., Treasure, J., Fuller-Tyszkiewicz, M. (2021). A new integrative model for the co-occurrence of non-suicidal self-injury behaviours and eating disorder symptoms. *Journal of Eating Disorder*, 9(153), 1-17. <https://doi.org/10.1186/s40337-021-00508-3>
- Liu, R., Cheek, S. & Nestor, B. (2016). Non-suicidal self-injury and life stress: A systematic meta-analysis and theoretical elaboration. *Clinical Psychology Review*, 47, 1-4. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.05.005>
- Lyons, S., Whyte, K., Stephens, R., & Townsend, H. (2020). *Developmental trauma close up*. Beacon House Therapeutic Services & Trauma Team.
- Marengo, S.M., Klibert, J., Langhinrichsen-Rohling, J., Warren, J. & Smalley, K.B. (2018). The relationship of early maladaptive schemas and anticipated risky behaviors in college students. *Journal of Adult Development*, 26, 190-200. <https://doi.org/10.1007/s10804-018-9313-1>
- McLaughlin, K. A. (2017). The long shadow of adverse childhood experiences: Adverse environments early in life have lasting consequences for children's health and development. *Psychological Science Agenda*. Diperoleh dari <http://www.apa.org/science/about/psa/2017/04/adverse-childhood.aspx>
- Moran, P., Coffey, C., Romaniuk, H., Olsson, C., Borschmann, R., Carlin, J. B., & Patton, G. C. (2012). The natural history of self-harm from adolescence to young adulthood: a population-based cohort study. *Lancet* (London, England), 379(9812), 236-243. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)61141-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)61141-0)
- Nock, M.K. (2009). Why do people hurt themselves?: New insights into the nature and functions of self-injury. *Current Directions in Psychological Science*, 18(2), 78-83.

- <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01613.x>
- Park, C.L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), DOI: 10.1037/a0018301.
- Park, C. (2013). The meaning making model: A framework for understanding meaning, spirituality, and stress-related growth in health psychology. *The European Health Psychologist*, 15, 40-47.
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative Research and Evaluation Methods*. (4th ed). Sage Publication.
- Plener, P. L., Schumacher, T. S., Munz, L. M., & Groschwitz, R. C. (2015). The longitudinal course of non-suicidal self-injury and deliberate self-harm: A systematic review of the literature. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 2, 2. <https://doi.org/10.1186/s40479-014-0024-3>
- Rudensine, S., Espinosa, A., McGee, A. B., & Routhier, E. (2019). Adverse childhood events, adult distress, and the role of emotion regulation. *Traumatology*, 25(2), 124-132. <https://doi.org/10.1037/trm0000176>
- Sacks, V., & Murphey D. (2018, February 20). The prevalence of adverse childhood experiences, nationally by state, and by race or ethnicity. *Child Trends*. Retrieved from <https://www.childtrends.org/publications/prevalence-adverse-childhood-experiencesnationally-state-race-ethnicity/>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (13th ed.). McGraw Hill.
- Saputra, D., Satiadarma, M.P., & Subroto, U. (2019). Penerapan art therapy untuk mengurangi perilaku menyakiti diri sendiri (self-injurious behavior) pada dewasa muda yang mengalami distress psikologis. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 26-40.
- Slabbert, A., Hasking, P., Greene, D., & Boyes, M. (2021). Measurement invariance of the distress tolerance scale among university students with and without a history of non-suicidal self-injury. *PeerJ*, 9, e10915. <https://doi.org/10.7717/peerj.10915>
- Smith, N. B., Kouros, C. D., & Meuret, A. E. (2014). The role of trauma symptoms in nonsuicidal self-injury. *Trauma, Violence & Abuse*, 15(1), 41-56. <https://doi.org/10.1177/1524838013496332>
- Suh, H. & Chong, S.S. (2020). What predicts meaning in life? The role of perfectionistic personality and self-compassion. *Journal of Constructivist Psychology*, 35(2), 719-733. <https://doi.org/10.1080/10720537.2020.1865854>
- Wheeler, N. J., Daire, A. P., Barden, S. M., & Carlson, R. G. (2019). Relationship distress as a mediator of adverse childhood experiences and health: Implications for clinical practice with economically vulnerable racial and ethnic minorities. *Family Process*, 58(4), 1003-1021. <https://doi.org/10.1111/famp.12392>
- 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.

- Yela, J. R., Crego, A., Gómez-Martínez, M. Á., & Jiménez, L. (2020). Self-compassion, meaning in life, and experiential avoidance explain the relationship between meditation and positive mental health outcomes. *Journal of Clinical Psychology*, 76(9), 1631-1652. <https://doi.org/10.1002/jclp.22932>
- Yuningsih, S. D. R., & Primanita, R. Y. (2020). Hubungan antara self-compassion dengan meaning in life pada mantan penyalahguna napza di Sumatera Barat. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 2276-2282. <https://doi.org/10.31004/jptam.v4i3.707>