

DIALECTICAL BEHAVIOR THERAPY (DBT) UNTUK MENINGKATKAN SELF-COMPASSION PADA INDIVIDU PELAKU NONSUICIDAL SELF-INJURY (NSSI) YANG MENGALAMI KEKERASAN DALAM PACARAN

Sheila Marchelina, S.Psi (154119513)
Program Studi Magister Psikologi Profesi
Fakultas Psikologi
Universitas Surabaya

ABSTRAK

Nonsuicidal self-injury (NSSI) adalah perilaku menyakiti diri sendiri secara sengaja tanpa adanya keinginan untuk bunuh diri dan bukan merupakan perilaku yang diterima secara sosial (tato tubuh atau tindik tubuh) serta muncul setidaknya 5 hari selama setahun terakhir. Salah satu faktor yang memengaruhi munculnya perilaku NSSI berulang adalah tingginya kritik diri dan rendahnya *self-compassion*. Melalui peningkatan *self-compassion*, perilaku NSSI dapat menurun karena individu menjadi lebih toleran atas tekanan emosional yang muncul dan menemukan cara menenangkan diri dengan lebih penuh kasih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas dari intervensi *dialectical behavior therapy (DBT)* untuk meningkatkan *self-compassion* yang kemudian dapat menurunkan dorongan melakukan NSSI pada individu pelaku NSSI yang juga korban kekerasan dalam pacaran.

Penelitian ini menggunakan metode *single case experiment* dengan model *single case A-B-A*. Intervensi diberikan sebanyak 6 sesi dengan durasi 120 menit. Partisipan penelitian adalah perempuan yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran dan melakukan NSSI secara berulang. Data kuantitatif didapatkan melalui perbandingan hasil *pretest*, *posttest*, dan *follow-up* dari tingkat *self-compassion* dan dorongan melakukan NSSI. Data-data tersebut kemudian disajikan dalam bentuk *trend analysis*. Data kualitatif didapatkan melalui wawancara, observasi, dan pengisian modul.

Hasil intervensi menunjukkan adanya peningkatan pada *self-compassion* yang dimiliki partisipan. Peningkatan pada *self-compassion* ini juga berhasil menurunkan munculnya dorongan melakukan NSSI. Peningkatan *self-compassion* dan pemahaman akan strategi-strategi mengatasi krisis diharapkan dapat mempertahankan penurunan dorongan melakukan NSSI serta menemukan cara baru mengatasi tekanan emosional selain dengan perilaku NSSI.

Kata Kunci: *nonsuicidal self-injury*, *self-compassion*, kekerasan dalam pacaran, *dialectical behavior therapy*

*DIALECTICAL BEHAVIOR THERAPY TO INCREASE SELF-COMPASSION IN
NONSUICIDAL SELF-INJURY INDIVIDUALS WHO EXPERIENCE DATING
VIOLENCE*

Sheila Marchelina, S.Psi (154119513)
*Master of Psychology
Faculty of Psychology
University of Surabaya*

ABSTRACT

Nonsuicidal self-injury (NSSI) is an intentional self-injury behavior without suicidal intent and is not socially acceptable behavior (tattoo or piercing) and this behavior occurred at least 5 days in the past year. One of the factors that influence the emergence of repetitive NSSI behavior is high self-criticism and low self-compassion. Through increasing self-compassion, NSSI behavior might decrease because they will be more tolerant of emotional distress and find a way to calm themselves with more loving. This study aimed to determine the effect of dialectical behavior therapy (DBT) to increase self-compassion and to reduce the urge to self-injure in nonsuicidal self-injury individuals who experience dating violence.

This study used a single case experimental with a single case A-B-A method. The intervention was divided into 6 sessions, with 120 minutes for each session. Participant consisted of one female who experienced dating violence with repetitive NSSI behavior. Quantitative data were obtained by comparing the result of pre-test, post-test, and follow-up of self-compassion and the urge to self-injure. These data were presented in the form of trend analysis. Qualitative data were obtained through interviews, observations, and modules.

The result of the intervention showed that there is increasing self-compassion in the participant. Increasing of the self-compassion also managed to lower the urge to self-injure. The increase in self-compassion and understanding of various strategies to manage crisis were expected to maintain a decrease in the urge to self-injure and find new ways to deal with emotional distress other than NSSI behavior.

Keywords: nonsuicidal self-injury, self-compassion, dating violence, dialectical behavior therapy