

## **Pengaruh Teknik Mack Harvey Terhadap Penurunan Perilaku Menyakiti Diri Sendiri Klien Dengan *Borderline Personality Disorder* di Sentra Bahagia Medan**

**Dorthy Gus Berta Zebua**

Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung

Email: [dorthygbz@gmail.com](mailto:dorthygbz@gmail.com)

**Uke Hani Rasalwati**

Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung

Email: [hanirasalwatiuke@gmail.com](mailto:hanirasalwatiuke@gmail.com)

**Epi Supiadi**

Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung

Email: [episupiadi4@gmail.com](mailto:episupiadi4@gmail.com)

---

### **ABSTRACT**

*Self-harming behaviour is precipitated by irrational thought processes that produce unstable emotional pressure. Self-harming behaviour is performed to obtain respite from suffering intentionally induced by self-harming attempts. This study seeks to determine whether the Mc Harvey technique (Premack Half in Rational Emotional Behaviour Therapy) reduces self-harming behaviour. This study employs a quantitative methodology based on the Single Subject Design (SSD) and the multiple baseline cross-subject technique. Two clients with borderline personality disorder who were undergoing residential-based social rehabilitation were the subjects of this investigation. Through interviews, questionnaires, observation, and documentation studies, information was gathered. Examine the validity and reliability using face validity, Cronbach's alpha, and percent agreement. In-condition analysis and between-condition analysis were employed as data analysis techniques. The client intervention process involves confrontation, education, verbalization, skill training, reinforcement, and mentoring. The results of this study indicate that the application of the Mack Harvey technique has an effect on clients' self-harming behaviour, which is characterised by a decrease in the intensity of clients' self-harming behaviour, as indicated by the direction of the trend line from the phase before to after the intervention.*

### **Keywords:**

*self-harm behaviours; borderline personality disorder; mack harvey; rational emotive behavior therapy; premack principle.*

### **ABSTRAK**

Perilaku menyakiti diri sendiri dipicu oleh tekanan emosi yang tidak stabil yang berasal dari proses berpikir yang irasional. Perilaku menyakiti diri sendiri dilakukan untuk mendapatkan kelegaan dari rasa sakit yang sengaja ditimbulkan melalui percobaan tindakan yang membahayakan diri sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh penerapan teknik Mack Harvey (*Premack Half in Rational Emotive Behavior Therapy*) terhadap penurunan perilaku menyakiti diri sendiri. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian adalah kuantitatif dengan menggunakan metode *Single Subject Design*

(SSD) dan teknik *multiple baseline cross subject*. Subjek penelitian ini berjumlah dua orang yang merupakan klien dengan *borderline personality disorder* dan sedang menjalani rehabilitasi sosial berbasis residensial. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, kuisisioner, observasi dan studi dokumentasi. Uji validitas dan reliabilitas menggunakan validitas muka, uji statistic *alpha Cronbach* dan *percent agreement*. Teknik analisis data dilakukan melalui analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi. Proses intervensi kepada klien meliputi konfrontasi, edukasi, verbalisasi, *skill training*, penguatan dan pendampingan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik Mack Harvey berpengaruh terhadap perilaku menyakiti diri sendiri pada klien yang ditandai dengan berkurangnya intensitas perilaku menyakiti diri sendiri pada klien yang ditunjukkan oleh arah trend pada grafik dari fase sebelum sampai sesudah intervensi.

**Kata Kunci:**

*perilaku menyakiti diri sendiri; borderline personality disorder; mack harvey; rational emotive behavior therapy; premack principle*

## PENDAHULUAN

Berbagai isu yang terjadi kepada klien di lembaga rehabilitasi sosial diantaranya adalah perilaku *self-harm* klien yang memiliki gangguan kepribadian borderline. Klien yang mengalami gangguan kepribadian borderline memiliki kondisi yang cukup mengkhawatirkan. Menurut Sperry (2016), individu dengan gangguan kepribadian borderline umumnya sulit memahami situasi termasuk dalam mengelola / menghadapi depresi hingga stress. Gejala yang paling dominan dan sering ditunjukkan oleh klien dengan *borderline personality disorder* adalah kecenderungan melakukan *self-harm* baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap dirinya sendiri yang mengakibatkan kerugian/kerusakan pada diri sendiri. Perilaku ini cenderung muncul setelah mengalami pengalaman yang menyedihkan dan pada saat seseorang tidak mengetahui bagaimana mengekspresikan perasaan dengan cara yang lebih sehat. *Self-harm* adalah bentuk melukai diri sendiri tanpa berniat untuk bunuh diri namun menjadi ancaman terhadap nyawa individu (Klonsky et al., 2011 ). Memiliki trauma masa lalu, keluarga yang tidak harmonis dan tidak mendukung, permasalahan dengan pergaulan sosial adalah penyebab utama individu melakukan perilaku *self-harm*. Perilaku *self-harm* yang ditunjukkan oleh klien merupakan reaksi emosional yang tidak wajar akibat dari cara berpikir yang tidak masuk akal.

Perasaan dan pikiran negatif tersebut harus dilawan dengan cara berpikir yang logis serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional (Corey, 2013). Oleh karena itu, perilaku menyakiti diri sendiri mampu diubah melalui perubahan cara berpikir individu terutama dalam mengalihkan pikiran yang tidak rasional menjadi lebih rasional.

Salah satu teknik yang digunakan oleh pekerja sosial untuk mengatasi kecenderungan perilaku menyakiti diri sendiri adalah dengan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*. Menurut pandangan Ellis dan Dryden (2021), *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* adalah system psikoterapi yang mengajari individu bagaimana sistem keyakinannya menentukan apa yang dirasakan dan dilakukannya pada berbagai peristiwa kehidupan. Keyakinan-keyakinan yang irasional akan menghasilkan reaksi emosional pada individu. Keyakinan yang irasional akan berakibat pada reaksi emosional dan perilaku yang salah. Pikiran, emosi dan perilaku merupakan kesatuan yang jarang bisa dipisahkan. Dalam penerapannya, teknik REBT tidak bisa bertahan lama untuk mengendalikan perilaku menyakiti diri sendiri klien dengan gangguan kepribadian borderline. Teknik yang diterapkan bersifat sementara karena hanya menyentuh kognisi dari klien. Tantangan lain terhadap kemungkinan terjadinya relapse adalah tidak ada factor lain yang membantu mempertahankan kondisi

psikososial klien agar tetap stabil. Untuk mempertahankan perilaku positif, diperlukan factor/hal yang dapat mendorong klien untuk melakukan perilaku lain yang membawa kepuasan yang sebanding dengan kepuasan yang dihasilkan pada saat berperilaku negatif (*self-harm*). Hal ini terdapat pada teknik *premack principle*.

Dalam intervensi pekerjaan sosial, teknik *premack* (pengalihan) merupakan satu rangkaian proses menurunkan perilaku ketergantungan dengan cara mendorong klien untuk menampilkan perilaku lain yang dapat menghasilkan kepuasan lebih besar atau sama dengan kepuasan yang dapat dihasilkan melalui perilaku adaptif (Susiladiharti, 2006). Salah satu teknik yang disebut teknik Mack Harvey adalah modifikasi teknik REBT yang dikombinasikan dengan teknik *premack* yang bertujuan untuk menurunkan perilaku *self-harm* klien. Teknik Mack Harvey juga diterapkan untuk mempertahankan perilaku adaptif atau mencegah relapse. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti perlu melakukan penelitian terhadap implementasi teknik yang digunakan untuk mengatasi perilaku *self-harm* pada klien yakni teknik *Premack Half in Rational Emotive Behaviour Therapy* (Mack Harvey). Penelitian ini akan menunjukkan bagaimana pengaruh teknik yang sudah direkayasa yaitu teknik Mack Harvey dalam mengatasi perilaku *self-harm* klien dengan *borderline personality disorder*.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen *Single Subject Design (SSD)* yang menggunakan desain *multiple baseline cross subject*. Fokus *single subject design* adalah perbandingan data individu pada kondisi yang berbeda yakni kondisi baseline dan kondisi eksperimen sehingga subjek penelitian bisa satu, dua atau tiga orang karena eksperimen dilakukan terhadap subjek tunggal. Teknik yang digunakan untuk mempengaruhi perilaku sasaran adalah Teknik Mack Harvey (*Premack Half in Rational Emotive Behaviour Therapy*). Subjek dalam penelitian ini berjumlah dua orang dan berusia 20 dan 30 tahun serta sedang menjalani rehabilitasi sosial berbasis residensial. Variabel yang diukur dalam penelitian ini adalah perilaku menyakiti diri sendiri pada klien dengan *borderline personality disorder*. Sistem pengukuran variabel dilakukan melalui pencatatan kejadian suatu perilaku yang diobservasi sampai dengan periode waktu yang telah ditentukan. Alat ukur yang digunakan adalah Skala SHI Versi Indonesia (Kusumadewi et al., 2020) hasil modifikasi dari *Self Harm Inventory Scale* (Sansone et al., 1998), digunakan sebagai instrument deteksi dini kecenderungan perilaku *self-harm* yang berisi 22 butir pertanyaan untuk menentukan tingkat kecenderungan perilaku subjek, yakni kecenderungan perilaku ringan dan psikopatologi. Uji validitas yang

digunakan dalam penelitian ini adalah validitas muka dan uji reliabilitas kuisioner menggunakan uji statistic *alpha Cronbach* serta *percent agreement* untuk menghitung persentasi kesepakatan pada pencatatan kejadian. Teknik yang utama dalam pengumpulan data dilakukan melalui pencatatan dari lembar hasil observasi. Adapun teknik penunjang yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, studi pustaka dan studi dokumen. Teknik analisis data dilakukan melalui analisis visual dalam kondisi dan analisis visual antar kondisi.

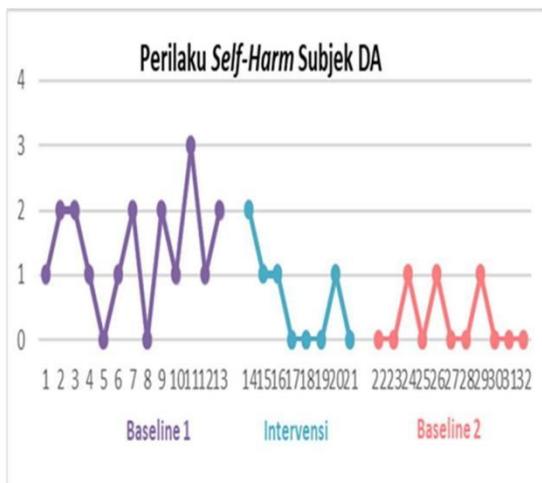
**HASIL PENELITIAN**

**1. Subjek DA**

**a. Pengukuran Perilaku**

Pengukuran perilaku *self-harm* pada subjek DA dilakukan pada fase baseline, intervensi dan baseline 2 seperti yang disajikan dalam grafik 1 berikut ini.

**Grafik 1:** Hasil Pengukuran Perilaku *Self-Harm* Subjek DA



Grafik tersebut menunjukkan bahwa terdapat penurunan perilaku *self-harm* pada subjek DA dimana pada fase intervensi, mengalami perubahan trend yang menurun signifikan dan pada fase setelah intervensi, perubahan subjek cenderung stabil.

**b. Analisis Dalam Kondisi**

Berikut ini adalah hasil analisis dalam kondisi perilaku *self-harm* pada subjek DA.

**Tabel 1.** Analisis Dalam Kondisi Perilaku *Self-Harm* Subjek DA

No	Keterangan	A <sub>1</sub>	B	A <sub>2</sub>
1	Panjang Kondisi	13	8	11
2	Estimasi Kecenderungan Arah			
3	Kecenderungan Stabilitas	Variabel (76,9%)	Stabil (87,5%)	Variabel (72,7%)
4	Jejak Data	↘ (-)	↘ (+)	↔ (=)
5	Level Stabilitas dan Rentang	Variabel (0-3)	Stabil (0-2)	Variabel (0-1)
6	Perubahan Level	2-1= 1 (-1) Memburuk	2-0= 2 (+2) Membaik	0-0= 0 (=) Stabil
Catatan: Tanda (+) menunjukkan makna yang membaik (meskipun turun) Tanda (-) menunjukkan makna yang memburuk (meskipun naik)				

Hasil analisis data dalam kondisi yang divisualisasikan pada tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat penurunan perilaku menyakiti diri sendiri pada subjek DA dan mengalami perubahan level kondisi yang semakin membaik pada fase intervensi. Dari analisis ini dapat dilihat bahwa kondisi yang memiliki persen stabilitas tertinggi terdapat

dalam fase intervensi yang mengindikasikan bahwa ada perubahan positif yang dialami oleh subjek DA selama diberikan intervensi (implementasi teknik Mack Harvey).

**c. Analisis Antar Kondisi**

Adapun analisis antar kondisi perilaku *sel-harm* subjek DA dapat dilihat dalam tabel 2 berikut ini.

**Tabel 2.** Analisis Antar Kondisi Perilaku *Self-Harm* Subjek DA

No	Perbandingan Kondisi	B1/A1 (2:1)	B1/A2 (2:1)
1	Jumlah Variabel	1	1
2	Perubahan Arah dan Efeknya	$\begin{matrix} / & \backslash \\ (-) & (+) \end{matrix}$ Positif	$\begin{matrix} / & \backslash \\ (+) & (=) \end{matrix}$ Positif
3	Perubahan Stabilitas	Variabel ke Stabil	Stabil ke Variabel
4	Perubahan Level	$(2 - 2) = 0$ Stabil	$(0 - 0) = 0$ Stabil
5	Persentase Overlap	$3:8 \times 100 = 37,5\%$	$3:11 \times 100 = 27,3\%$

Catatan:  
Semakin kecil persentase overlap, semakin baik pengaruh intervensi terhadap target behavior

Tabel 2 memperlihatkan bahwa perbandingan antara setiap kondisi menggambarkan perubahan kecenderungan arah perilaku subjek. Perbandingan antara fase sebelum intervensi dan setelah intervensi menunjukkan bahwa perubahan perilaku subjek penelitian cenderung positif. Hal ini terlihat dari trend yang berubah secara berlawanan antara fase sebelum dan sesudah intervensi. Penurunan perilaku *self-harm* pada subjek juga didukung oleh data overlap yang divisualisasikan pada analisis kedua lebih kecil dibandingkan data yang

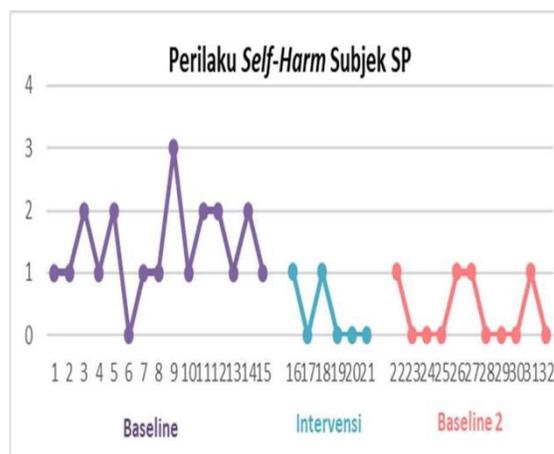
overlap pada analisis pertama. Hal ini menandakan bahwa terdapat pengaruh yang lebih baik dari penerapan intervensi / teknik MackHarvey terhadap perilaku *self-harm* pada subjek DA.

**2. Subjek SP**

**a. Pengukuran Perilaku**

Pengukuran perilaku subjek SP dilakukan pada fase baseline, intervensi dan baseline 2 seperti yang disajikan dalam grafik 2 berikut ini.

**Grafik 2:** Hasil Pengukuran Perilaku *Self-Harm* Subjek SP



Grafik di atas menunjukkan bahwa terdapat penurunan perilaku *self-harm* pada subjek SP. Meskipun subjek SP mendapatkan sesi intervensi yang lebih sedikit, namun grafik 2 menunjukkan perubahan trend yang lebih baik dibandingkan pada fase baseline. Setelah perlakuan dihentikan (baseline 2), subjek SP tetap menunjukkan trend yang positif dimana intensitas munculnya perilaku *self-harm* tidak sebanyak pada fase baseline 1.

**b. Analisis Dalam Kondisi**

Berikut ini adalah hasil analisis dalam kondisi perilaku *self-harm* pada subjek SP.

**Tabel 3.** Analisis Dalam Kondisi Perilaku *Self-Harm* Subjek SP

No	Keterangan	A <sub>1</sub>	B	A <sub>2</sub>
1	Panjang Kondisi	15	6	11
2	Estimasi Kecenderungan Arah			
3	Kecenderungan Stabilitas	Stabil (86,7%)	Stabil (100%)	Variabel (63,6%)
4	Jejak Data	↘ (-)	↘ (+)	↘ (+)
5	Level Stabilitas dan Rentang	Stabil (0-3)	Stabil (0-1)	Variabel (0-1)
6	Perubahan Level	1-1=0 (=) Stabil	1-0=1 (+) Membaik	1-0=1 (+) Membaik
Catatan: Tanda (+) menunjukkan makna yang membaik (meskipun turun) Tanda (-) menunjukkan makna yang memburuk (meskipun naik)				

Hasil analisis data dalam kondisi yang divisualisasikan pada tabel 3 menunjukkan bahwa arah trend menurun signifikan dan cenderung stabil yang menunjukkan perubahan positif. Selain itu, persen stabilitas tertinggi terdapat dalam fase intervensi yang mengindikasikan adanya penurunan perilaku menyakiti diri sendiri pada subjek SP ketika diberi perlakuan.

**c. Analisis Antar Kondisi**

Hasil analisis antar kondisi perilaku *self-harm* pada subjek SP akan disajikan pada tabel 4 sebagai berikut.

**Tabel 4.** Analisis Antar Kondisi Perilaku *Self-Harm* Subjek SP

No	Perbandingan Kondisi	B1/A1 (2:1)	B1/A2 (2:1)
1	Jumlah Variabel	1	1
2	Perubahan Arah dan Efeknya	↘ (-) ↘ (+) Positif	↘ (+) ↘ (=) Positif
3	Perubahan Stabilitas	Stabil ke Stabil	Stabil ke Variabel
4	Perubahan Level	(1-1)=0 Stabil	(1-0)=1 Membaik
5	Persentase Overlap	3:6x100 = 50%	4:11x100 = 36,4%
Catatan: Semakin kecil persentase overlap, semakin baik pengaruh intervensi terhadap target behavior			

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa perbandingan antara setiap kondisi menggambarkan perubahan kecenderungan arah perilaku subjek. Perbandingan antara fase sebelum intervensi dan setelah intervensi menunjukkan bahwa perubahan perilaku subjek penelitian cenderung positif. Hal ini terlihat dari trend yang berubah secara berlawanan antara fase sebelum dan sesudah intervensi. Perubahan trend antar kondisi tidak terlalu signifikan, namun persentase overlap data tergolong rendah. Data overlap setelah intervensi lebih kecil dibandingkan data overlap sebelum intervensi, yang menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang lebih baik pada subjek SP melalui implementasi teknik Mack Harvey. Dari hasil pengukuran pada kedua subjek, perubahan kecenderungan arah tren memiliki kesamaan hanya pada fase intervensi.

## PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian ini adalah DA dan SP. Kedua subjek adalah klien dengan gangguan *borderline personality disorder* yang sedang menjalani rehabilitasi sosial berbasis residensial dan cenderung melakukan perilaku menyakiti diri sendiri. Berdasarkan hasil deteksi dini menggunakan instrument *Self-Harm Inventory Scale* Versi Indonesia, kedua subjek memiliki kriteria kecenderungan yang berbeda. Subjek DA (30) memiliki kecenderungan psikopatologi sedangkan subjek SP (20) termasuk dalam kategori *self-harm* ringan. Bentuk-bentuk perilaku *self-harm* yang dilakukan oleh subjek DA adalah, menyayat lengan, membenturkan kepala ke dinding, menggigit bagian tubuh yang lain, melakukan percobaan bunuh diri dengan membawa kendaraan secara ceroboh dan membuka atau mengorek luka yang sedang diperban. Sedangkan subjek SP cenderung membenturkan kepala ke dinding, menggigit bagian tubuh, memukul-mukul kepala dan menyayat lengan. Hal ini sejalan dengan pendapat Strong (Klonsky et al., 2011) yang membagi perilaku *self-harm* dalam 3 jenis dan 2 diantaranya dimiliki oleh subjek DA dan SP yakni *stereotypic self-injury* dan *superficial self-mutilation*.

Perilaku *self-harm* merupakan bentuk pelampiasan atau penyaluran emosi negatif yang disebabkan oleh rasa sakit yang dialami oleh subjek dan tidak bisa

diungkapkan/cenderung didiamkan. Sedangkan menurut Carroll (Carroll et al., 2014), perilaku *self-harm* merupakan kegagalan seseorang dalam melakukan coping dalam menghadapi stress. Coping merupakan strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, serta berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata (Safaria & Saputra, 2012) yang berarti coping merupakan semua usaha individu secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu, maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan). Oleh karena itu, pelaku *self-harm* cenderung sulit mendapatkan solusi atas masalahnya dan karena bingung, pikiran menjadi tidak jernih dan berakhir pada pilihan untuk melakukan *self-harm*.

Kegagalan dalam melakukan coping juga dialami oleh kedua subjek penelitian. Ketika sedang dilanda masalah atau sesuatu terjadi di luar harapan subjek, mereka akan berpikir bahwa tidak ada yang peduli dengan mereka, mereka merasa tidak berharga dan berbagai pandangan-pandangan yang negative muncul di pikiran subjek yang menyebabkan mereka menjadi marah dan kecewa terhadap sekitarnya. Lalu subjek menyalurkan segala amarah dan emosi negative lainnya dengan cara menyakiti diri mereka sendiri karena mereka merasa malu jika harus melakukan hal-

hal yang akan membuat heboh orang-orang di sekitarnya, kecuali di tempat tersebut hanya ada subjek dan lawan bicaranya atau orang yang sedang bermasalah dengan dia. Namun apabila di tempat tersebut ada banyak orang, maka mereka cenderung menekan naluri untuk berbuat hal-hal yang destruktif, memendam emosi negatif tersebut, lalu melampiaskannya pada diri sendiri ketika orang lain sudah tidak ada. Dari sini terlihat bahwa hal lain yang memicu perilaku *self-harm* adalah kesepian dan kesendirian, karena situasi ini akan memunculkan ingatan kelam yang menimbulkan emosi negatif pada subjek.

Hasil penelitian ini juga turut mendukung penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa seorang pelaku *self-harm* mempunyai perasaan emosi negatif yang cenderung ditekan oleh pelakunya dan emosi negatif yang paling dominan dirasakan adalah marah dan kecewa (Rukmana, 2021). Subjek mengarahkan perilaku dari penekanan emosi negatif tersebut ke dirinya sendiri. Hal ini diperkuat oleh perasan ketidaksukaan terhadap dirinya sendiri sehingga perilaku *self-harm* tersebut merupakan bentuk hukuman untuk dirinya sendiri. Perasaan tidak senang dengan diri sendiri muncul karena merasa dirinya tidak berharga, dan oleh karena itu masalah selalu datang dan membuatnya mengalami sakit hati dan kepahitan. Untuk mengurangi perasaan ini, subjek perlu mengeksplor kembali bagaimana

seharusnya memperlakukan dan mencintai diri sendiri (*self love*).

Subjek mengakui bahwa perilaku *self-harm* menimbulkan emosi positif seperti adanya rasa nyaman, lega dan kepuasan tersendiri. Bahkan frekuensi melukai diri sendiri disesuaikan dengan berapa banyak hal-hal yang mengganggu pikirannya dan membuatnya kecewa. Rasa puas dan lega yang dirasakan oleh subjek atau pelaku *self-harm* ternyata berpengaruh terhadap interaksi sosial dengan orang-orang disekitarnya. Pelaku *self-harm* cenderung memiliki masalah interpersonal, sering mengalami kegagalan dalam menjalin hubungan yang menjadi salah satu daftar kecenderungan perilaku individu dengan *borderline personality disorder*. Kesulitan dalam berkomunikasi menjadi penyebab dari terhambatnya hubungan interpersonal dan hubungan sosial pada pelaku *self-harm*. Hal ini merupakan masalah serius, seperti halnya yang terjadi dengan subjek, jika satu orang membuat 5 masalah dengan subjek, maka sayatan yang akan dilakukan subjek juga ada 5. Bagi orang biasa, hal ini terlihat seperti sesuatu yang mengerikan dan sangat berbahaya, namun bagi para pelaku *self-harm*, hal ini merupakan sesuatu yang nikmat bahkan membuat candu yang lama kelamaan akan menjadi sebuah habit dan para pelaku akan terus mencari kenikmatan lain yang lebih sakit dari rasa sakit yang sudah pernah mereka dapatkan dari perilaku *self-harm*, karena bagi

mereka, semakin sakit fisik yang dilukai atau dicerai oleh mereka, maka rasa nikmatnya semakin bertambah. Beban dan permasalahan mereka terasa ikut keluar bersama darah yang dihasilkan dari luka-luka tersebut.

Meskipun sumber permasalahan (stressor) sama terhadap individu yang berbeda, reaksi yang ditimbulkan juga akan berbeda karena dipengaruhi oleh cara pandang individu dalam menilai peristiwa yang terjadi dalam hidupnya (*antecedent*). Hal ini berkaitan dengan aspek kognitif individu. Penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) seseorang sangat menentukan apakah stressor itu dapat berakibat positif atau negatif. Pelaku *self-harm* menjadikan stressor berakibat buruk bagi dirinya yaitu melakukan *self-harm* akibat adanya distorsi kognitif. Hal ini terjadi karena individu berpikir apabila mereka masih bisa melihat luka tersebut secara nyata, maka luka itu masih bisa sembuh. Sedangkan perasaan sakit yang mereka rasakan, tidak bisa sembuh (mereka tidak tahu bagaimana cara menyembuhkannya). Hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Kurniawati yaitu para pelaku-*self-harm* yakin bahwa rasa sakit di hatinya akan terasa nyata dengan adanya luka fisik (Kurniawati, 2012).

Berdasarkan pengalaman subjek penelitian, salah satu faktor penyebab dari terbentuknya perilaku *self-harm* terhadap subjek adalah adanya pengalaman masa lalu yang menyedihkan, tidak bahagia dengan hidup

karena kurang mendapat dukungan afeksi dari orang sekitar terutama dari keluarga, sehingga membuat para pelaku tidak tahu bagaimana cara mengekspresikan reaksi emosionalnya dengan cara yang lebih sehat karena mereka sudah merasa resisten dengan masalah tersebut. Karena para pelaku *self-harm* kesulitan untuk melakukan coping terhadap masalahnya yang didasari dengan keyakinan dan persepsi yang salah, maka subjek memerlukan edukasi untuk *medespute irrational belief* dan menguatkan pandangan yang lebih positif yang berpengaruh pada reaksi emosional subjek dan dimanifestasikan melalui berbagai perilaku atau tindakan. Demikian juga dengan habit yang sudah dijalankan yaitu kecanduan melakukan *self-harm*, perlu dialihkan melalui berbagai latihan perilaku yang lebih positif dan memiliki bobot kepuasan yang besar bagi subjek, supaya subjek mengenal dan lebih tahu bagaimana cara untuk mengatasi masalah dan meregulasi emosi dan menghargai diri sendiri. Untuk menjawab kebutuhan tersebut, peneliti merancang sebuah teknologi intervensi dalam terapi psikososial seperti yang sudah dijelaskan dalam bab sebelumnya. Tujuan dari pengembangan teknologi ini adalah untuk mengurangi perilaku menyakiti diri sendiri pada subjek dengan *borderline personality disorder*. Seperti yang sudah dibahas sebelumnya bahwa penelitian ini memiliki dua hipotesis yakni hipotesis alternatif dan hipotesis null, dimana:

H<sub>a</sub> : Terdapat pengaruh penerapan teknik Mack Harvey terhadap penurunan perilaku *self-harm* klien dengan *borderline personality disorder*.

H<sub>0</sub> : Tidak terdapat pengaruh penerapan teknik Mack Harvey terhadap penurunan perilaku *self-harm* klien dengan *borderline personality disorder*.

Untuk mengetahui pengaruh intervensi terhadap penurunan perilaku *self-harm*, dilakukan pengukuran melalui desain penelitian multiple baseline cross subjek, dengan satu variabel dependent dan variabel independent yang menjadikan validitas internalnya semakin besar serta lebih meningkatkan kepercayaan terhadap hasil penelitian dan jawaban dari hipotesis yang diujikan. Berdasarkan hasil analisis data penelitian seperti yang telah dipaparkan sebelumnya, trend pada grafik menunjukkan adanya penurunan pada perilaku *self-harm* subjek DA dan SP. Perubahan trend ini terjadi pada fase intervensi dan fase baseline 2. Bahkan meskipun intervensi sudah dihentikan, subjek tetap menunjukkan perubahan yang semakin membaik meskipun tidak signifikan seperti pada saatse intervensi, karena peneliti tetap melakukan observasi pada fase setelah intervensi.

Perilaku *self-harm* dapat diatasi dengan teknik pengubahan perilaku dalam pekerjaan sosial, melalui berbagai pendekatan. Teknologi yang dirancang oleh peneliti untuk mengatasi

masalah terkait perilaku *self-harm* adalah teknik Mack Harvey. Pendekatan yang digunakan dalam teknologi ini adalah pendekatan kognitif dan behavioral, karena perilaku *self-harm* yang dimiliki oleh klien berawal dari pola pikir yang salah yang mempengaruhi pengambilan keputusan subjek baik untuk mengekspresikan reaksi emosional maupun untuk berperilaku. Teknologi ini merupakan pengembangan dari teknik REBT yang dilengkapi dengan teknik *premack principle*. REBT berfungsi untuk mengatasi distorsi kognitif subjek lewat konfrontasi dan edukasi yang memberikan akses informasi kepada klien untuk berpikir lebih rasional, sedangkan *premack* berfungsi untuk mengajari subjek perilaku baru yang bisa menjadi pengalih pada saat subjek ingin melakukan *self-harm*, sehingga pada saat subjek memiliki belief yang rasional, subjek akan menampilkan reaksi emosional yang lebih positif, dan pada saat subjek melakukan hal-hal positif yang memiliki bobot kepuasan besar bagi subjek, perasaan subjek juga bisa menjadi jauh lebih tenang. Dengan demikian intervensi yang diberikan mampu menyentuh sisi kognisi, emosi dan perilaku subjek.

Perubahan perilaku yang terlihat dari visualisasi grafik, juga didukung dengan adanya analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi pada setiap perilaku seperti yang menguatkan interpretasi terhadap adanya pengaruh intervensi/teknik Mack Harvey

terhadap penurunan perilaku *self-harm*. Hal ini bisa dilihat dari data overlap yang diperoleh secara kuantitatif. Dimana tumpang tindih data (overlap) perilaku *self-harm* subjek DA adalah 37,5% dan 27,3 persen sedangkan subjek SP adalah 50% dan 36,4%. Dari persentase overlap tersebut menunjukkan bahwa kondisi perilaku *self-harm* kedua subjek menunjukkan penurunan perilaku, karena data overlap setelah intervensi pada kedua subjek lebih kecil dari data overlap sebelum intervensi. Selain itu, persentase overlap data tidak melebihi batas minimal efektif yakni data >50%, hal ini didukung oleh analisis antar kondisi menurut Sumanto yang menyebutkan bahwa apabila tumpang tindih data lebih dari 90%, maka perlakuan yang diberikan tidak berpengaruh (Sumanto et al., 2005). Estimasi kecenderungan arah pada perilaku *self-harm* subjek juga menunjukkan hasil yang positif, dan persentase stabilitas yang menunjukkan nilai yang mendekati stabil sampai nilai yang stabil. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif penelitian telah teruji dan dapat diterima karena hasilnya menyatakan bahwa terdapat pengaruh penerapan teknik Mack Harvey terhadap penurunan perilaku menyakiti diri sendiri pada klien dengan *borderline personality disorder*.

Intervensi melalui teknik Mack Harvey menunjukkan adanya pengaruh positif terhadap penurunan perilaku *self-harm*. Hal ini juga didukung oleh adanya verbalisasi yang positif

yang ditunjukkan oleh subjek serta kemampuan subjek yang mulai mampu memandang beberapa hal dari sudut pandang yang lebih positif. Kondisi ini menunjukkan bahwa proses kognitif sudah mulai berubah menjadi lebih baik, dimana proses kognitif merupakan sumber terbentuknya emosi dan perilaku pada individu. Namun lewat analisis data sebelumnya juga terlihat bahwa meskipun seluruh aspek pengukuran antar-fase menunjukkan penurunan trend, namun untuk kedua subjek setelah intervensi dihentikan, penurunan yang terjadi tidak begitu signifikan seperti pada saat intervensi. Meskipun demikian hal ini menunjukkan bahwa hubungan fungsional antara variabel bebas dan variabel terikat cukup kuat, karena perubahan perilaku sasaran menjadi signifikan apabila dikenai perlakuan dari variabel bebas, yang artinya perubahan perilaku *self-harm* pada subjek DA dan SP tidak memberikan jaminan secara penuh untuk dapat berubah / mengalami penurunan jika tidak diintervensi dalam jangka waktu yang lama.

Salah satu variabel intervening yang mendukung adanya pengaruh teknik Mack Harvey terhadap perubahan perilaku *self-harm* subjek adalah aspek farmakologi. Subjek tengah menjalani perawatan medis bahkan sebelum penelitian dilakukan dan sempat mendapatkan beberapa obat dari tenaga kesehatan. Namun demikian, teknik Mack Harvey sebagai variabel independent tetap

berkontribusi terhadap penurunan perilaku *self-harm* meskipun sebelumnya klien sudah mendapatkan penanganan secara medis. Hal ini terlihat dari perubahan yang ditunjukkan klien sebelum dan setelah dilakukan implementasi teknik, hanya saja besarnya pengaruh variabel independent dan variabel intervening tidak dapat dibandingkan dengan jelas karena hal tersebut memerlukan penelitian lebih lanjut yaitu kondisi dimana klien berhenti mendapatkan perawatan (pasca rehabilitasi), namun kedua variabel tersebut saling melengkapi satu sama lain untuk mempengaruhi variabel terikat yaitu perilaku *self-harm*. Oleh karena itu, perlu pengembangan yang lebih baik untuk menyempurnakan model teknologi terhadap perilaku sasaran sejenis dalam penelitian ini untuk mempertahankan perubahan perilaku individu bahkan saat intervensi baik secara psikososial maupun secara medis sudah lama tidak diberikan/tidak diberikan sama sekali setelah intervensi.

## KESIMPULAN

Penelitian ini melibatkan dua klien, DA dan SP, yang sedang menjalani proses rehabilitasi sosial berbasis residensial. Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan gejala perilaku menyakiti diri sendiri subjek DA dan SP sebelum, selama, dan setelah penerapan teknik Mack Harvey (*Premack Half in Rational Emotive Behavior Therapy*) di Sentra Bahagia

Medan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku menyakiti diri sendiri pada klien dengan *borderline personality disorder* yang sedang menjalani rehabilitasi sosial termasuk dalam kategori perilaku *self-harm* ringan dan psikopatologi. Berdasarkan temuan di lapangan diperoleh bahwa subjek DA dan SP menunjukkan perilaku menyakiti diri sendiri karena mereka tidak dapat mengelola emosi negative yang mereka rasakan karena cara berpikir yang salah, sehingga mereka tidak dapat melampiaskan semua emosi dengan cara yang tepat dan berakhir pada tindakan menyakiti diri sendiri yang menyebabkan terganggunya keberfungsian subjek dalam menjalani masa rehabilitasi sosial di lembaga.

Perilaku menyakiti diri sendiri pada klien dengan *borderline personality disorder* terjadi karena subjek tidak memiliki keterampilan/kemampuan yang baik untuk menyalurkan emosi negatif yang dirasakan akibat cara berpikir yang salah. Hal ini terjadi karena mereka tidak mau mengungkapkan perasaannya kepada siapapun dan untuk membuktikan bahwa rasa sakit mereka itu nyata, mereka akan membuat luka fisik di bagian tubuhnya. Kebiasaan tersebut sulit dirubah karena bagi mereka, perilaku *self-harm* memberikan kepuasan tersendiri ketika sedang mengalami masalah.

Dalam penerapan teknik Mack Harvey, dilakukan konfrontasi, edukasi dan verbalisasi, *skill training*, penguatan serta pendampingan

terhadap subjek untuk menurunkan perilaku menyakiti dirinya. Hasil analisis data yang sudah divisualisasikan menunjukkan bahwa penggunaan teknik Mack Harvey oleh peneliti telah teruji dan cukup efektif dalam mengurangi intensitas munculnya perilaku menyakiti diri sendiri klien dengan *borderline personality disorder* sehingga dapat dinyatakan bahwa hubungan fungsional antara implementasi teknik Mack Harvey sebagai variabel bebas dan perilaku *self-harm* sebagai variabel terikat cukup kuat, karena perubahan perilaku sasaran menjadi signifikan apabila dikenai perlakuan dari variabel bebas. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif penelitian dapat diterima karena hasilnya menyatakan bahwa terdapat pengaruh penerapan teknik Mack Harvey terhadap penurunan perilaku menyakiti diri sendiri pada klien dengan *borderline personality disorder*.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Carroll, R., Metcalfe, C., & Gunnell, D. (2014). Hospital presenting self-harm and risk of fatal and non-fatal repetition: Systematic review and meta-analysis. *In PLoS ONE (Vol. 9, Issue 2)*. *PLoS One*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0089944>
- Corey, G. (2013). *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi (terjemahan)*. In Bandung: PT. Refika Aditama (7th ed.). PT Refika Aditama.
- Ellis, A., & Dryden, W. (2021). *The Practice of Rational Emotive Behaviour Therapy* (2nd ed.). Springer Publishing Company.
- Klonsky, E. D., Walsh, B., Lewis, S. P., & Muehlenkamp, J. J. (2011). *Nonsuicidal Self-Injury*. Hogrefe.
- Kurniawati, R. (2012). Dinamika Psikologis Perilaku Self Injury. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi Vol. 1, No.1*, 13-22.
- Kusumadewi, A. F., Yoga, B. H., Sumarni, S., & Ismanto, S. H. (2020). Self-Harm Inventory (SHI) Versi Indonesia Sebagai Instrumen Deteksi Dini Perilaku Self-Harm. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 8(1), 20. <https://doi.org/10.20473/jps.v8i1.15009>
- Rukmana, B. (2021). *Faktor-faktor Penyebab Terjadinya Perilaku Self Injury Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Di Universitas Swasta Di Kota Pekanbaru*. 1–142.
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2012). *Manajemen Emosi, Sebuah Perpaduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Bumi Aksara.
- Sansone, R. A., Wiederman, M. W., & Sansone, L. A. (1998). The self-harm inventory (SHI): Development of a scale for identifying self-destructive behaviors and borderline personality disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 54(7), 973–983. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199811\)54:7<973::AID-JCLP11>3.0.CO;2-H](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199811)54:7<973::AID-JCLP11>3.0.CO;2-H)
- Sperry, L. (2016). *Handbook of Diagnosis and Treatment of Dsm-5*.
- Sumanto, J., Takeuchi, K., & Nakata, H. (2005). *Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal*. In CRICED University of Tsukuba. UPI Press.
- Susiladiaharti, D. (2006). *Manual Terapi Psikososial*. Sekolah Tinggi Kesejahteraan Sosial Bandung.