



Penerapan Aktivitas Berbasis Zentangle Dalam Mendukung Koping Adaptif Pada Remaja Dengan Perilaku Non-Suicidal Self-Injury (NSSI): Studi Kasus

Antonia Helena Hamu^{1*}, Agustina Making², Febtian C. Nugroho³, Rani Franminjun Nggoek⁴, Roswita V.R Roku⁵

^{1,4} Program Studi Profesi Ners, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kupang, NTT

^{2,3,5} Program Studi Sarjana Terapan, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kupang, NTT

*Penulis Korespondensi: hamuantonia.2017@gmail.com

Received: 15/08/2026 | Accepted: 18/09/2026 | Publication: 05/10/2026

Abstract: Background: Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) is a self-harm behavior without suicidal intent that adolescents can use as a maladaptive coping mechanism in dealing with emotional distress. This condition is related to the problem of ineffective coping nursing, so nonpharmacological interventions are needed that can help adolescents recognize, express, and manage emotions more adaptively. One complementary approach that can be used is Zentangle-based activities. Objective: To describe the application of Zentangle-based activities in increasing effective coping in adolescents with Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) behavior in the work area of UPTD Puskesmas Alak. Methods: This study used a multiple-case descriptive study on four adolescent girls aged 14–15 years with Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) behavior and ineffective coping problems. Data collection was carried out through semi-structured interviews, observations, and documentation. Coping status was evaluated using the Coping Status output (SLKI L.09086). Zentangle-based activity interventions were administered individually for six weeks in 26 sessions, each lasting 30 minutes, consisting of 10 face-to-face sessions in the first week and 16 self-paced activity sessions in the second to sixth weeks with online monitoring. The interventions included gradual practice of Zentangle techniques, therapeutic communication, emotional exploration, reflection, and reinforcement of adaptive coping strategies. Results: Prior to the intervention, all respondents showed ineffective coping status with Coping Status scores of 21, 19, 21, and 24, respectively. After the implementation of Zentangle-based activities, scores increased to 37, 35, 36, and 38, with increases of 16, 16, 15, and 14 points, respectively. Descriptively, respondents also showed better ability to recognize and express emotions, use more adaptive coping strategies, and increase social participation. The findings showed a change towards a more adaptive coping status after the implementation of the intervention. Conclusion: The application of Zentangle-based activities showed potential in supporting the improvement of adaptive coping in adolescents with Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) behavior. This activity can be considered as one of the complementary nursing interventions in supporting emotion management and coping in adolescents with NSSI, taking into account the limitations of the case study design and the need for further research with a stronger design.

Keywords: Zentangle-Based Activities; Effective Copping; Non-Suicidal Self-Injury; Adolescents; Psychiatric Nursing.



Copyright © 2026, The Author(s).

This is an open-access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Hamu, A. H., Making, A., Nugroho, F. C., Nggoek, R. F., & Roku, R. V. R. (2026). Penerapan aktivitas berbasis Zentangle dalam mendukung koping adaptif pada remaja dengan perilaku Non-Suicidal Self-Injury (NSSI): Studi kasus. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 6(5), 2771–2784. <https://doi.org/10.53625/jirk.v6i5.13336>

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, sosial, dan emosional. Pada fase ini, remaja menghadapi berbagai tuntutan, antara lain pembentukan identitas, penyesuaian hubungan interpersonal, tuntutan akademik, serta perubahan hubungan dengan keluarga dan teman sebaya. Ketika tuntutan tersebut tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi emosi dan koping yang memadai, sebagian remaja dapat menggunakan strategi maladaptif untuk menghadapi tekanan emosional. Jin et al. (2023) melakukan *systematic review* dan *meta-analysis* terhadap 59 studi dengan 192.546 partisipan mengenai faktor yang berkaitan dengan NSSI pada remaja. Ini merupakan sumber kuat untuk menjelaskan bahwa NSSI merupakan fenomena multifaktorial. Salah satu perilaku yang menjadi perhatian dalam kesehatan jiwa remaja adalah *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI), yaitu perilaku melukai tubuh secara sengaja tanpa tujuan utama untuk mengakhiri hidup.

Carretta et al. (2023) melakukan *systematic review* dan *Bayesian meta-analysis* terhadap studi longitudinal NSSI pada remaja. Mereka menemukan bahwa frekuensi NSSI cenderung meningkat pada remaja yang lebih muda, relatif stabil pada remaja pertengahan, dan menurun pada remaja yang lebih tua. Ini sangat cocok untuk memperkuat latar belakang bahwa masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan NSSI.

NSSI merupakan perilaku yang kompleks dan dapat memiliki berbagai fungsi psikologis. Pada sebagian individu, NSSI digunakan sebagai cara untuk mengurangi ketegangan emosional, mengalihkan perhatian dari *distress* psikologis, atau memperoleh rasa lega sementara. Kesulitan dalam regulasi emosi juga telah dikaitkan dengan keparahan NSSI pada remaja. Dalam studi terhadap 9.140 remaja, Xu et al. (2025) menunjukkan bahwa *difficulties in emotion regulation* berhubungan dengan keparahan NSSI, baik secara langsung maupun melalui gejala depresi. Temuan tersebut menunjukkan pentingnya pendekatan yang tidak hanya berfokus pada perilaku melukai diri, tetapi juga pada pengembangan kemampuan remaja dalam mengenali, mengelola, dan merespons tekanan emosional secara lebih adaptif.

Dalam perspektif keperawatan jiwa, kesulitan dalam menghadapi tekanan emosional pada remaja dengan NSSI dapat ditemukan bersamaan dengan karakteristik koping tidak efektif. Koping tidak efektif menggambarkan ketidakmampuan individu dalam menilai stresor, menentukan respons yang sesuai, atau memanfaatkan sumber daya yang tersedia untuk menghadapi masalah. Pada sebagian individu, NSSI dapat berfungsi sebagai strategi regulasi atau koping emosional yang maladaptif karena memberikan pengurangan *distress* secara sementara, tetapi tidak menyelesaikan sumber masalah. Apabila respons tersebut berulang, perilaku melukai diri dapat menjadi salah satu respons yang digunakan ketika individu menghadapi tekanan emosional. Oleh karena itu, pengembangan strategi koping yang lebih adaptif menjadi salah satu aspek penting dalam pendampingan keperawatan pada remaja dengan NSSI.

Koping merupakan proses dinamis yang dapat berkembang melalui pengalaman, pembelajaran, dan dukungan lingkungan. Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa koping melibatkan upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai melebihi sumber daya individu. Dalam konteks keperawatan, pendekatan terhadap koping dapat diarahkan pada pengenalan sumber tekanan, peningkatan kemampuan menghadapi masalah, penguatan dukungan interpersonal, dan pengembangan respons alternatif yang lebih aman. Pendekatan tersebut menjadi relevan pada remaja yang mengalami kesulitan mengungkapkan dan mengelola pengalaman emosional secara verbal.

Salah satu pendekatan komplementer yang berpotensi digunakan dalam konteks tersebut adalah intervensi berbasis seni. Aktivitas seni dapat menyediakan media ekspresi yang tidak sepenuhnya bergantung pada kemampuan verbal, sehingga dapat memberikan ruang bagi individu



untuk mengekspresikan pengalaman internal, mengidentifikasi emosi, dan melakukan refleksi. Pada remaja yang mengalami kesulitan menyampaikan masalah secara langsung, aktivitas kreatif dapat digunakan sebagai media pendamping dalam proses komunikasi dan eksplorasi pengalaman emosional. Wulandari dan Ediaty (2023) melaporkan bahwa art therapy berpotensi mendukung ekspresi emosi secara nonverbal, mengurangi distress emosional, meningkatkan kontrol impuls, dan menurunkan kecenderungan perilaku self-injury. Namun, penerapan aktivitas berbasis seni pada remaja dengan NSSI tetap perlu ditempatkan sebagai bagian dari pendekatan yang komprehensif dan tidak menggantikan asesmen serta penatalaksanaan risiko keselamatan.

Salah satu bentuk aktivitas berbasis seni yang memiliki karakteristik terstruktur adalah Zentangle. Zentangle merupakan metode menggambar yang menggunakan pola sederhana dan berulang dengan perhatian pada proses menggambar, bukan pada kemampuan menghasilkan gambar yang realistis. Struktur pola yang bertahap dan penggunaan alat yang sederhana memungkinkan aktivitas ini dilakukan secara individual dengan instruksi yang relatif mudah dipahami. Selama proses menggambar, perhatian diarahkan pada garis, titik, bentuk, dan pengulangan pola sehingga aktivitas tersebut dapat menjadi media untuk mempertahankan keterlibatan pada kegiatan yang konkret dan terarah. Pengalaman selama aktivitas selanjutnya dapat digunakan sebagai konteks untuk memfasilitasi komunikasi, identifikasi emosi, dan refleksi.

Bukti empiris mengenai penggunaan Zentangle dalam konteks kesehatan psikologis masih berkembang. Cheung et al. (2023) melakukan *randomized controlled feasibility trial* pada 33 mahasiswa yang dibagi dalam kelompok Zentangle, Pastel Nagomi, dan kontrol. Penelitian tersebut memberikan bukti awal mengenai kelayakan penggunaan intervensi berbasis seni dalam konteks kesejahteraan mental. Meskipun karakteristik populasi tersebut berbeda dengan remaja yang melakukan NSSI, temuan tersebut memberikan dasar awal untuk mempertimbangkan Zentangle sebagai aktivitas berbasis seni dalam konteks pendampingan psikologis. Literatur yang secara khusus menggambarkan penerapan Zentangle pada remaja dengan NSSI, terutama dalam konteks keperawatan kesehatan primer, masih terbatas. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya dokumentasi yang lebih spesifik mengenai proses penerapan, respons individu, dan perubahan luaran keperawatan setelah aktivitas berbasis Zentangle diberikan.

Pelayanan kesehatan primer memiliki posisi strategis dalam deteksi dini, edukasi, pendampingan, dan pemantauan masalah kesehatan jiwa remaja. UPTD Puskesmas Alak merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama di Kota Kupang yang menyelenggarakan pelayanan kesehatan jiwa dan kesehatan remaja. Berdasarkan studi pendahuluan, ditemukan remaja dengan riwayat perilaku melukai diri yang mengalami kesulitan mengungkapkan emosi, cenderung memendam masalah, dan menggunakan NSSI ketika menghadapi tekanan psikologis. Kondisi tersebut menunjukkan kebutuhan akan pendekatan yang sederhana, dapat dilakukan secara individual, dan dapat diintegrasikan dengan proses asuhan keperawatan. Kontribusi studi ini terletak pada pemberian gambaran mengenai penerapan aktivitas berbasis Zentangle sebagai intervensi komplementer dalam konteks asuhan keperawatan pada remaja dengan NSSI, dengan perubahan status koping dinilai menggunakan indikator Status Koping (L.09086) dari Standar Luarannya Keperawatan Indonesia. Studi ini juga mendokumentasikan proses intervensi individual yang mencakup aktivitas menggambar, komunikasi terapeutik, eksplorasi emosi, refleksi, dan penguatan strategi koping adaptif.

Bukti empiris terbaru juga menunjukkan potensi aktivitas berbasis seni dalam mendukung kesehatan psikologis remaja. Gocen dan Ozturk (2025) melalui *randomized controlled study* pada 72 remaja berusia 9–18 tahun dengan diabetes melitus tipe 1 menerapkan program aktivitas seni terapeutik selama enam minggu yang mencakup Zentangle, mandala, teknik menggambar orang ketiga, dan aktivitas kesadaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok intervensi memiliki

tingkat kecemasan yang lebih rendah dan psychological well-being yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol setelah intervensi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas seni yang terstruktur dan disesuaikan dengan karakteristik perkembangan remaja berpotensi mendukung aspek psikologis, meskipun penelitian tersebut tidak secara khusus menilai remaja dengan NSSI maupun status koping. Meskipun demikian, bukti mengenai penerapan aktivitas berbasis Zentangle pada remaja dengan perilaku NSSI masih terbatas. Penelitian sebelumnya lebih banyak mengevaluasi aktivitas seni dalam konteks kecemasan, psychological well-being, atau kondisi kesehatan kronis. Oleh karena itu, penerapan aktivitas berbasis Zentangle pada remaja dengan NSSI untuk mendukung penguatan koping adaptif menjadi area yang masih perlu dieksplorasi, khususnya dalam konteks intervensi keperawatan berbasis komunitas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan aktivitas berbasis Zentangle dan perubahan status koping pada remaja dengan perilaku NSSI di wilayah kerja UPTD Puskesmas Alak, Kota Kupang. Secara khusus, studi ini bertujuan untuk mengidentifikasi karakteristik dan tanda atau gejala koping tidak efektif sebelum intervensi, mendeskripsikan proses penerapan aktivitas berbasis Zentangle yang terintegrasi dengan pendampingan keperawatan, serta membandingkan status koping sebelum dan setelah rangkaian intervensi selama enam minggu. Karena penelitian menggunakan desain studi kasus deskriptif tanpa kelompok kontrol, perubahan status koping difafsirkan sebagai perubahan yang terjadi setelah rangkaian intervensi dan tidak dimaksudkan untuk menetapkan hubungan sebab-akibat atau efektivitas spesifik Zentangle.

METHODS

Desain dan Subjek

Penelitian ini menggunakan desain *multiple-case descriptive study* dengan pendekatan proses keperawatan untuk menggambarkan perubahan status koping pada remaja dengan *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) setelah mengikuti intervensi berbasis Art Therapy: Zentangle. Subjek terdiri atas empat remaja perempuan berusia 14–15 tahun yang dipilih secara *purposive* dari wilayah kerja UPTD Puskesmas Alak, Kota Kupang. Kriteria inklusi meliputi remaja usia 12–19 tahun, memiliki riwayat NSSI dalam satu tahun terakhir, menunjukkan koping tidak efektif berdasarkan pengkajian awal, mampu berkomunikasi, dan bersedia mengikuti penelitian. Kriteria eksklusi meliputi gangguan psikotik aktif atau gangguan mental berat yang memerlukan perawatan intensif serta sedang menjalani terapi psikologis intensif lain yang berpotensi memengaruhi hasil penelitian. Studi ini tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga perubahan yang diamati tidak digunakan untuk menyimpulkan hubungan kausal.

Subjek penelitian dipilih secara *purposive* berdasarkan hasil asesmen awal yang menunjukkan adanya perilaku Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) dan masalah keperawatan koping tidak efektif. Penetapan masalah keperawatan dilakukan berdasarkan data hasil wawancara semi-terstruktur dan observasi terhadap respons responden dalam menghadapi tekanan emosional, kemampuan mengenali dan mengekspresikan emosi, serta strategi koping yang digunakan.

Penetapan masalah keperawatan koping tidak efektif didasarkan pada hasil pengkajian keperawatan melalui wawancara dan observasi terhadap respons responden dalam menghadapi stresor, kemampuan mengenali dan mengekspresikan emosi, kemampuan memecahkan masalah, perilaku asertif, serta penggunaan strategi koping. Hasil pengkajian menunjukkan adanya kecenderungan penggunaan strategi koping yang kurang adaptif dalam menghadapi tekanan emosional, yang ditandai dengan kesulitan mengelola dan mengekspresikan emosi serta kecenderungan menggunakan perilaku NSSI sebagai respons terhadap tekanan psikologis. Berdasarkan hasil pengkajian tersebut, masalah koping tidak efektif ditetapkan sebagai masalah

keperawatan yang menjadi fokus intervensi. Selanjutnya, Status Koping (SLKI L.09086) digunakan untuk menggambarkan kondisi koping awal dan mengevaluasi perubahan status koping setelah pemberian intervensi.

Instrumen dan Pengukuran

Riwayat perilaku Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) dikaji menggunakan instrumen yang dikembangkan oleh peneliti dengan mengacu pada struktur *Inventory of Statements About Self-Injury* (ISAS). Instrumen mencakup 12 bentuk perilaku NSSI dan menggunakan skala frekuensi 0–4 untuk menggambarkan frekuensi kejadian sepanjang riwayat kehidupan responden. Instrumen ini digunakan sebagai alat pengkajian deskriptif untuk mengidentifikasi bentuk dan riwayat frekuensi perilaku NSSI pada responden, bukan sebagai alat diagnosis NSSI maupun sebagai instrumen untuk menentukan tingkat keparahan (*severity*) NSSI. Oleh karena itu, skor yang diperoleh tidak digunakan untuk menetapkan kategori keparahan atau membandingkan tingkat keparahan NSSI antarresponden.

Outcome utama adalah Status Koping yang mengacu pada SLKI L.09086. Penilaian mencakup sembilan indikator, yaitu enam indikator positif dan tiga indikator negatif. Setiap indikator dinilai menggunakan skala 1–5 sesuai arah perubahan indikator, sehingga skor total berkisar 9–45; skor yang lebih tinggi menunjukkan status koping yang lebih adaptif. Penilaian dilakukan menggunakan prosedur yang sama pada pre-test dan post-test.

Prosedur Intervensi

Penelitian dilaksanakan di UPTD Puskesmas Alak pada 29 Mei–11 Juli 2026. Tahap awal meliputi koordinasi dengan penanggung jawab program kesehatan jiwa, identifikasi calon responden, verifikasi kriteria inklusi, pemberian penjelasan penelitian, persetujuan partisipasi, pengkajian awal, serta pre-test Status Koping. Responden kemudian memperoleh edukasi mengenai NSSI, koping adaptif, dan aktivitas berbasis Zentangle.

Intervensi berupa aktivitas berbasis Zentangle dilaksanakan secara individual selama enam minggu dengan total 26 sesi, masing-masing berdurasi 30 menit. Pada minggu pertama, responden mengikuti 10 sesi tatap muka secara langsung dengan peneliti. Sesi tatap muka meliputi orientasi kegiatan, edukasi mengenai NSSI dan koping adaptif, pengenalan alat dan pola dasar Zentangle, demonstrasi dan latihan teknik Zentangle secara bertahap, komunikasi terapeutik, eksplorasi emosi, serta refleksi terhadap pengalaman selama aktivitas.

Pada minggu kedua hingga minggu keenam, responden melaksanakan 16 sesi aktivitas berbasis Zentangle secara mandiri sesuai dengan panduan yang telah diberikan. Selama fase mandiri, peneliti melakukan pemantauan secara online untuk memantau keterlaksanaan aktivitas, kondisi emosional, pengalaman responden, penggunaan strategi koping, dorongan melakukan NSSI, serta hambatan yang dialami. Pelaksanaan setiap sesi didokumentasikan melalui logbook berbasis Google Form dan dokumentasi gambar hasil aktivitas.

Evaluasi akhir dilakukan pada 11 Juli 2026 melalui post-test Status Koping, wawancara evaluasi, observasi, dan penelaahan logbook untuk menggambarkan perubahan status koping dan pengalaman responden setelah mengikuti seluruh rangkaian intervensi.

Analisis Data

Data dianalisis secara deskriptif melalui perbandingan skor pre-test dan post-test Status Koping pada setiap responden. Data observasi, wawancara, *logbook*, dan dokumentasi dianalisis secara naratif untuk menggambarkan perubahan individual dan pola perkembangan antar kasus. Faktor yang berpotensi memengaruhi perubahan, seperti dukungan keluarga, kondisi emosional, interaksi dengan tenaga kesehatan, dan pengalaman selama periode penelitian, dipertimbangkan dalam interpretasi. Dengan demikian, perubahan status koping dipahami sebagai perubahan setelah

mengikuti rangkaian intervensi terintegrasi berbasis Zentangle, bukan sebagai efek independen Zentangle.

Etika Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan setelah memperoleh izin dari UPTD Puskesmas Alak. Sebelum pelaksanaan, peneliti menjelaskan tujuan, prosedur, manfaat, potensi ketidaknyamanan, kerahasiaan data, serta hak responden untuk menghentikan keikutsertaan kapan saja tanpa konsekuensi. Karena seluruh responden merupakan remaja, persetujuan tertulis diperoleh dari orang tua/wali dan persetujuan keikutsertaan (assent) diperoleh dari masing-masing responden sebelum pengumpulan data. Identitas responden disamarkan menggunakan kode untuk menjaga kerahasiaan. Selama proses intervensi, kondisi psikologis responden dipantau dan kegiatan dihentikan apabila responden menunjukkan ketidaknyamanan atau kondisi yang memerlukan penanganan lebih lanjut.

HASIL & PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian melibatkan empat remaja perempuan berusia 14–15 tahun yang seluruhnya berstatus pelajar SMP di wilayah kerja UPTD Puskesmas Alak, Kota Kupang. Usia pertama melakukan *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) berada pada rentang 7–14 tahun. Bentuk NSSI yang dilaporkan meliputi menyayat atau menggores kulit, membakar kulit, memukul atau membenturkan tubuh, mengorek luka, menarik rambut, menggigit diri, serta tindakan yang menghambat penyembuhan luka. Pada sebagian besar responden, fungsi NSSI lebih menonjol pada aspek intrapersonal, seperti mengurangi perasaan negatif, mengalihkan pikiran dari masalah, menenangkan diri, dan mengendalikan emosi yang sulit diungkapkan.

Tabel 1 Karakteristik Responden

Kode	Inisial	Usia	Usia Pertama NSSI	Skor frekuensi riwayat NSSI
01	An. F.A.N	14 tahun	9 tahun	31
02	An. C.R	15 tahun	7 tahun	39
03	An. E	15 tahun	9 tahun	23
04	An. S.A.U	14 tahun	14 tahun	17

Tabel 1 menunjukkan variasi karakteristik NSSI pada keempat responden. Responden 02 memiliki skor frekuensi NSSI tertinggi, yaitu 39, sedangkan responden 04 memiliki skor terendah, yaitu 17. Perbedaan frekuensi tersebut menunjukkan bahwa karakteristik perilaku NSSI tidak seragam pada seluruh responden. Namun, pengkajian menunjukkan adanya kesamaan konteks, yaitu penggunaan NSSI dalam menghadapi tekanan emosional. Oleh karena itu, karakteristik NSSI dalam studi ini digunakan sebagai konteks klinis untuk memahami kebutuhan coping masing-masing responden, bukan sebagai ukuran utama keberhasilan intervensi.

Dominannya fungsi intrapersonal pada sebagian besar responden menunjukkan bahwa NSSI berkaitan dengan upaya mengubah atau meredakan keadaan emosional internal. Responden menggunakan perilaku tersebut untuk mengurangi perasaan negatif, mengalihkan pikiran, memperoleh ketenangan sementara, atau mengatasi kemarahan dan frustrasi. Temuan ini memberikan konteks penting bagi pendekatan keperawatan karena intervensi perlu diarahkan tidak hanya pada perilaku NSSI, tetapi juga pada kemampuan remaja mengenali emosi, menghadapi tekanan, dan memilih respons yang lebih adaptif.

Kondisi Koping Sebelum Intervensi

Sebelum intervensi, seluruh responden menunjukkan karakteristik koping tidak efektif. Kondisi tersebut ditandai oleh kesulitan mengatasi masalah, kecenderungan memendam perasaan, penggunaan strategi koping yang kurang adaptif, perilaku yang kurang asertif, serta keterbatasan dalam partisipasi sosial dan membina hubungan. Pada beberapa responden juga ditemukan sensitivitas terhadap kritik, kesulitan menerima situasi yang tidak sesuai harapan, dan kecenderungan mengarahkan tekanan emosional kepada diri sendiri.

Skor awal Status Koping berada pada rentang 19–24. Responden 02 memiliki skor terendah, yaitu 19, sedangkan responden 04 memiliki skor tertinggi, yaitu 24. Meskipun responden 04 memiliki skor awal paling tinggi, hasil pengkajian tetap menunjukkan adanya karakteristik koping tidak efektif. Hal ini menunjukkan bahwa skor agregat perlu dipahami bersama data observasi dan wawancara karena kondisi koping merupakan fenomena multidimensional yang tidak hanya ditentukan oleh satu perilaku.

Kondisi awal tersebut juga menunjukkan adanya variasi antarkasus. Responden dengan frekuensi NSSI lebih tinggi tidak selalu memiliki profil koping yang identik dengan responden lain. Dengan demikian, pengkajian individual tetap diperlukan untuk mengidentifikasi pemicu, strategi koping yang digunakan, kemampuan mengungkapkan masalah, serta dukungan sosial yang tersedia sebelum menentukan intervensi keperawatan.

Proses Penerapan aktivitas berbasis Zentangle

Rangkaian intervensi dan pendampingan berbasis *aktivitas berbasis Zentangle* dilaksanakan selama enam minggu. Aktivitas menggambar Zentangle menjadi kegiatan inti, sedangkan edukasi, komunikasi terapeutik, eksplorasi emosi, refleksi, pemantauan, dan penguatan strategi koping adaptif diberikan sebagai komponen pendampingan keperawatan. Pelaksanaan dilakukan secara bertahap, dimulai dari pengenalan teknik dan pola dasar hingga latihan mandiri dan pemantauan jarak jauh.

Pada tahap awal, peneliti membangun hubungan saling percaya, memberikan edukasi mengenai NSSI, koping adaptif, dan Zentangle, serta memperkenalkan alat dan pola dasar seperti garis, titik, lengkungan, dan bentuk berulang. Tahap awal difokuskan pada pembentukan rasa aman dan pemahaman prosedur. Pendekatan bertahap digunakan karena beberapa responden pada awal kegiatan masih canggung dan belum terbuka dalam mengungkapkan pengalaman emosional.

Pada minggu kedua, latihan dilakukan dengan pendampingan lebih terstruktur melalui demonstrasi dan latihan pola secara bertahap. Setelah memperoleh pemahaman dasar, responden mulai melakukan latihan secara mandiri dengan dukungan melalui komunikasi daring. Pemantauan dilakukan untuk mengetahui keteraturan latihan, hambatan, respons emosional, serta kebutuhan dukungan selama proses.

Pada minggu ketiga, kegiatan diarahkan pada pengenalan dan identifikasi emosi. Responden didorong untuk mengenali perasaan seperti sedih, marah, kecewa, cemas, dan frustrasi yang muncul dalam situasi tertentu. Pada minggu keempat, kegiatan diarahkan pada penggunaan aktivitas Zentangle sebagai salah satu alternatif ketika menghadapi tekanan emosional. Pada minggu kelima, kegiatan difokuskan pada refleksi dan penguatan strategi koping adaptif, sedangkan minggu keenam diarahkan pada pemeliharaan latihan secara mandiri dan penguatan penggunaan strategi koping yang telah dipelajari.

Selama pelaksanaan, responden melakukan pencatatan melalui *logbook* harian yang memuat pelaksanaan latihan, kondisi emosional, tingkat stres yang dirasakan, kemampuan mengendalikan emosi, strategi koping yang digunakan, dorongan melakukan NSSI, dan hambatan yang dialami. Data *logbook*, observasi, komunikasi, dan dokumentasi hasil karya digunakan untuk menggambarkan perkembangan proses masing-masing responden. KIAN menunjukkan bahwa pada akhir rangkaian intervensi, sebagian besar responden melaporkan kondisi lebih tenang, kemampuan mengendalikan

emosi yang lebih baik, kemudahan dalam mengungkapkan perasaan, dan penggunaan cara yang lebih sehat dalam menghadapi masalah.

Perubahan Status Koping Setelah Intervensi

Berdasarkan hasil pengukuran sebelum dan setelah rangkaian intervensi selama enam minggu, seluruh responden menunjukkan peningkatan skor Status Koping. Responden 01 meningkat dari 21 menjadi 37 dengan selisih 16 poin, responden 02 dari 19 menjadi 35 dengan selisih 16 poin, responden 03 dari 21 menjadi 36 dengan selisih 15 poin, dan responden 04 dari 24 menjadi 38 dengan selisih 14 poin.

Tabel 2. Perubahan Status Koping Sebelum dan Setelah Rangkaian Intervensi

Kode	Inisial	Pre	Post	Selisih
01	An. F.A.N	21	37	+16
02	An. C.R	19	35	+16
03	An. E	21	36	+15
04	An. S.A.U	24	38	+ 14

Tabel 2 menunjukkan pola peningkatan pada seluruh kasus, meskipun besarnya perubahan berbeda. Responden 01 dan 02 menunjukkan peningkatan terbesar, masing-masing 16 poin, sedangkan responden 04 menunjukkan peningkatan terkecil, yaitu 14 poin. Responden 04 tetap memperoleh skor akhir tertinggi, yaitu 38. Pola tersebut menunjukkan bahwa perubahan status koping tidak berlangsung secara identik pada setiap individu dan perlu dipahami dengan mempertimbangkan kondisi awal serta karakteristik masing-masing responden.

Perubahan skor tersebut juga didukung oleh data proses. KIAN menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami perbaikan pada indikator koping positif, meliputi perilaku koping adaptif, kemampuan mengatasi masalah, pengakuan terhadap masalah, perilaku asertif, partisipasi sosial, dan kemampuan membina hubungan. Indikator negatif seperti hipersensitivitas terhadap kritik, rasionalisasi kegagalan, dan perilaku permusuhan juga menunjukkan perbaikan.

Responden 01

Responden 01 mengalami peningkatan skor Status Koping dari 21 menjadi 37. Perubahan terutama tampak pada kemampuan mengakui masalah, mengatasi masalah, perilaku asertif, partisipasi sosial, dan kemampuan membina hubungan. Pada awal intervensi, responden cenderung memendam masalah dan menggunakan NSSI ketika tekanan emosional meningkat. Setelah mengikuti rangkaian kegiatan, responden mulai mengidentifikasi aktivitas yang dapat dilakukan ketika menghadapi banyak pikiran, seperti menggambar, mendengarkan musik, dan berbicara dengan orang yang dipercaya.

Perubahan tersebut menunjukkan bertambahnya pilihan strategi koping yang tersedia bagi responden. Namun, temuan ini lebih tepat dipahami sebagai perkembangan kemampuan memilih respons alternatif berdasarkan pengalaman responden selama intervensi, bukan sebagai bukti bahwa Zentangle secara langsung menyebabkan perubahan tersebut. Hal ini karena proses intervensi juga melibatkan komunikasi terapeutik, eksplorasi emosi, refleksi, dan penguatan koping.

Responden 02

Responden 02 mengalami peningkatan skor dari 19 menjadi 35. Responden ini memiliki skor frekuensi NSSI tertinggi dan skor Status Koping awal terendah. Pada tahap awal, responden masih sering melaporkan kesedihan, kemarahan, dan dorongan melukai diri ketika menghadapi konflik di rumah maupun di sekolah. Selama proses pendampingan, responden mulai melakukan latihan secara lebih teratur dan melaporkan bahwa menggambar membantu menenangkan pikiran serta mengurangi ketegangan emosional. Temuan KIAN juga menunjukkan bahwa responden mulai

menggunakan menggambar atau tidur sebagai alternatif ketika merasa sedih dan menyatakan dapat menunda respons sebelum melakukan tindakan.

Perubahan pada responden 02 memperlihatkan perkembangan pada kemampuan memberikan jeda antara munculnya tekanan emosional dan respons perilaku. Dalam perspektif koping, kemampuan tersebut penting karena memberikan kesempatan bagi individu untuk memilih strategi alternatif sebelum menggunakan respons maladaptif. Meskipun demikian, laporan berkurangnya dorongan NSSI tidak dapat disamakan dengan bukti penurunan frekuensi NSSI karena frekuensi perilaku tidak diukur secara longitudinal selama penelitian.

Responden 03

Responden 03 mengalami peningkatan skor dari 21 menjadi 36. Pada kondisi awal, responden menunjukkan kesulitan mengungkapkan emosi dan cenderung menarik diri ketika menghadapi masalah. Selama proses intervensi, responden mulai lebih mampu mengidentifikasi dan mengekspresikan perasaan melalui aktivitas menggambar serta menyampaikan bahwa kegiatan tersebut memberikan pengalaman yang lebih tenang.

Data KIAN menunjukkan bahwa pada tahap awal responden masih melaporkan kesedihan, kekecewaan, kesulitan mengendalikan emosi, dan dorongan melukai diri. Pada tahap selanjutnya, responden mulai lebih konsisten melakukan latihan mandiri dan menyampaikan pilihan untuk menggambar atau menangis ketika sedih daripada langsung menyakiti diri. Temuan tersebut menunjukkan perkembangan penggunaan alternatif koping, tetapi keberlanjutan perubahan perilaku NSSI tetap membutuhkan pemantauan lebih panjang.

Responden 04

Responden 04 mengalami peningkatan skor dari 24 menjadi 38 dan mencapai skor akhir tertinggi. Pada kondisi awal, responden telah memiliki beberapa sumber dukungan dan menunjukkan keinginan untuk menghentikan perilaku NSSI. Setelah rangkaian intervensi, responden melaporkan penggunaan strategi seperti mendengarkan musik dan menggambar ketika menghadapi kesedihan serta mulai mempertimbangkan respons sebelum mengambil tindakan.

Peningkatan yang lebih kecil dibandingkan responden lain dapat dipahami dalam konteks skor awal yang sudah relatif lebih tinggi. Dengan demikian, besar selisih skor tidak dapat digunakan secara sederhana untuk menentukan keberhasilan individual. Responden dengan skor awal lebih tinggi memiliki ruang perubahan yang berbeda dibandingkan responden dengan skor awal lebih rendah.

Peningkatan skor Status Koping pada seluruh responden setelah penerapan aktivitas berbasis Zentangle menunjukkan adanya perubahan ke arah koping yang lebih adaptif. Temuan ini sejalan dengan pandangan Lazarus dan Folkman (1984) bahwa koping merupakan proses kognitif dan perilaku yang digunakan individu dalam mengelola tuntutan yang dinilai melebihi sumber daya yang dimiliki. Dalam konteks NSSI pada remaja, kemampuan menggunakan strategi koping yang lebih adaptif menjadi relevan karena kesulitan regulasi emosi dan penggunaan strategi koping maladaptif dapat berkaitan dengan perilaku menyakiti diri.

PEMBAHASAN

Karakteristik NSSI dan Kondisi Koping Awal

Temuan penelitian menunjukkan bahwa keempat responden memiliki riwayat NSSI sejak usia 7–14 tahun dengan variasi frekuensi dan bentuk perilaku. Sebagian besar responden menunjukkan fungsi NSSI yang lebih berkaitan dengan aspek intrapersonal, terutama untuk mengurangi perasaan negatif, mengalihkan pikiran, memperoleh ketenangan sementara, dan mengendalikan emosi. Pola tersebut memberikan dasar untuk memahami NSSI bukan hanya sebagai perilaku yang perlu

dihentikan, tetapi juga sebagai respons yang digunakan individu ketika menghadapi distress emosional.

Dalam konteks keperawatan jiwa, pemahaman terhadap fungsi perilaku penting untuk menentukan intervensi yang sesuai. Apabila NSSI digunakan sebagai cara untuk meredakan tekanan emosional, intervensi perlu membantu remaja memperoleh strategi alternatif yang dapat digunakan ketika emosi meningkat. Dalam studi ini, aktivitas Zentangle ditempatkan dalam rangkaian pendampingan yang juga mencakup identifikasi emosi, refleksi, komunikasi terapeutik, dan penguatan koping adaptif.

Kondisi awal seluruh responden yang menunjukkan koping tidak efektif memperlihatkan adanya kebutuhan untuk memperluas strategi menghadapi stresor. Rendahnya kemampuan mengatasi masalah, kecenderungan memendam perasaan, keterbatasan perilaku asertif, dan partisipasi sosial yang kurang menunjukkan bahwa masalah koping tidak hanya berada pada aspek pengendalian emosi, tetapi juga pada kemampuan interpersonal dan pemecahan masalah.

Perubahan Status Koping Setelah Rangkaian Intervensi

Temuan utama penelitian adalah adanya peningkatan skor Status Koping pada seluruh responden setelah mengikuti rangkaian intervensi selama enam minggu. Peningkatan terjadi pada keempat kasus dengan selisih 14–16 poin. Temuan ini menunjukkan pola perubahan yang konsisten pada tingkat kasus, meskipun tidak dapat digunakan untuk membuktikan hubungan sebab-akibat karena penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol dan melibatkan empat responden.

Perubahan tersebut dapat dipahami melalui perspektif teori *stress and coping* Lazarus dan Folkman. Koping merupakan proses dinamis ketika individu melakukan penilaian terhadap stresor dan memilih respons untuk mengelola tuntutan yang dihadapi. Pada kondisi awal, NSSI pada responden dapat dipahami sebagai salah satu respons maladaptif yang digunakan ketika tekanan emosional sulit dikelola. Selama intervensi, responden memperoleh pengalaman menggunakan beberapa respons alternatif, seperti menggambar, mendengarkan musik, berbicara dengan orang yang dipercaya, berdoa, menangis, atau menunda tindakan.

Bertambahnya alternatif tersebut penting karena perubahan koping tidak selalu berarti hilangnya stresor. Perubahan dapat terjadi ketika individu memiliki lebih banyak pilihan respons terhadap stresor. Dalam studi ini, pengalaman menggambar menjadi salah satu aktivitas yang dilaporkan responden dapat digunakan ketika menghadapi tekanan. Namun, perubahan tersebut tidak dapat dipisahkan dari proses komunikasi terapeutik, refleksi, edukasi, dan penguatan strategi koping yang berlangsung secara bersamaan.

Peran Aktivitas Zentangle dalam Proses Koping

Zentangle memiliki karakteristik aktivitas yang terstruktur, menggunakan pola sederhana dan berulang, serta tidak mensyaratkan kemampuan menggambar secara profesional. Struktur tersebut memberikan tugas konkret yang dapat diikuti secara bertahap. Pada penelitian ini, responden pada awalnya diperkenalkan pada pola dasar kemudian secara bertahap diarahkan menuju latihan yang lebih mandiri.

Data observasi dan *logbook* menunjukkan bahwa responden menjadi lebih fokus dan melaporkan pengalaman lebih tenang selama atau setelah menggambar. Secara teoritis, aktivitas yang terstruktur dapat mengarahkan perhatian individu pada tugas yang sedang dilakukan sehingga perhatian terhadap pikiran atau tekanan emosional yang dominan untuk sementara dapat berkurang. Dalam konteks penelitian ini, proses tersebut lebih tepat dipahami sebagai kemungkinan mekanisme pendukung daripada mekanisme yang telah dibuktikan secara eksperimental.

Selain aktivitas menggambar, refleksi setelah kegiatan menjadi bagian penting dalam proses intervensi. Responden tidak hanya menyelesaikan pola, tetapi juga diarahkan untuk mengenali perasaan, situasi yang memicu emosi, dan respons yang dapat digunakan ketika menghadapi tekanan.

Dengan demikian, nilai terapeutik kegiatan dalam penelitian ini tidak hanya berada pada produk gambar, tetapi pada proses yang menghubungkan aktivitas, pengalaman emosional, dan pilihan strategi koping.

Aktivitas berbasis Zentangle memberikan kesempatan bagi responden untuk memusatkan perhatian pada aktivitas terstruktur, mengeksplorasi pengalaman emosional, dan mengekspresikan perasaan melalui aktivitas visual. Proses tersebut secara teoritis dapat mendukung penggunaan strategi koping yang lebih adaptif, meskipun mekanisme tersebut tidak diuji secara terpisah dalam penelitian ini.

Giordano et al. (2023) meneliti koping pada remaja dengan riwayat NSSI. Remaja dengan riwayat NSSI lebih banyak menunjukkan pola koping maladaptif seperti acting out dan rumination, sedangkan koping adaptif seperti distraction dan self-care lebih banyak ditemukan pada remaja tanpa riwayat NSSI. Penulis menekankan pentingnya penguatan koping skill pada remaja yang melakukan NSSI.

Perubahan dalam Pengenalan dan Ekspresi Emosi

Selama intervensi, beberapa responden menunjukkan perkembangan dalam mengenali dan mengungkapkan emosi. Pada tahap awal, sebagian responden memberikan jawaban singkat dan cenderung memendam pengalaman. Pada tahap berikutnya, responden mulai menyebutkan perasaan seperti sedih, marah, kecewa, cemas, dan frustrasi serta menghubungkannya dengan situasi tertentu. KIAN juga menunjukkan bahwa latihan pada minggu ketiga diarahkan secara khusus pada pengenalan emosi, sedangkan minggu berikutnya digunakan untuk pengelolaan tekanan dan penguatan koping adaptif.

Kemampuan mengenali dan mengungkapkan emosi merupakan bagian penting dalam proses menghadapi tekanan karena individu perlu memahami pengalaman internal sebelum menentukan respons. Dalam kerangka regulasi emosi Gross, kemampuan mengenali, memengaruhi, dan mengekspresikan emosi merupakan proses yang berhubungan dengan bagaimana individu merespons pengalaman emosional. Namun, penelitian ini tidak menggunakan instrumen khusus untuk mengukur regulasi emosi. Oleh karena itu, perubahan pada pengenalan dan ekspresi emosi dalam penelitian ini sebaiknya diposisikan sebagai temuan pendukung yang diamati selama proses, bukan sebagai bukti peningkatan regulasi emosi secara kuantitatif.

Hubungan Koping Adaptif dengan Penggunaan Strategi Alternatif

Salah satu perubahan yang terlihat pada responden adalah munculnya strategi alternatif ketika menghadapi tekanan emosional. Responden melaporkan penggunaan menggambar, musik, tidur, menangis, berbicara dengan orang yang dipercaya, berdoa, dan menunda respons. Perubahan ini penting karena menunjukkan bahwa responden mulai memiliki pilihan strategi selain memendam emosi atau langsung merespons tekanan melalui NSSI.

Dari perspektif keperawatan, kemampuan memilih strategi alternatif merupakan bagian penting dari penguatan koping adaptif. Intervensi tidak diarahkan untuk menghilangkan seluruh emosi negatif, tetapi untuk membantu remaja menghadapi emosi tersebut dengan cara yang lebih aman. Dengan demikian, hasil penelitian lebih tepat dimaknai sebagai perkembangan repertoar koping pada masing-masing responden. Zhou et al. (2024) secara khusus meneliti hubungan recent life events, internalizing symptoms, emotion regulation, dan severity NSSI pada remaja.

Namun, munculnya strategi alternatif tidak dapat secara otomatis diartikan sebagai penghentian NSSI. Beberapa responden masih melaporkan adanya dorongan untuk melakukan NSSI selama proses intervensi. Karena penelitian tidak melakukan pengukuran frekuensi NSSI secara longitudinal, perubahan dorongan NSSI harus dibedakan dari perubahan kejadian NSSI. Perbedaan ini penting agar interpretasi penelitian tidak melampaui data yang tersedia.

Peran Komunikasi Terapeutik dan Pendampingan

Perubahan pada indikator interpersonal menunjukkan bahwa proses pendampingan memiliki peran yang perlu dipertimbangkan. Responden yang pada awalnya cenderung diam atau memendam masalah mulai menunjukkan keterbukaan dalam berkomunikasi dan mengidentifikasi orang yang dapat dipercaya. Temuan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas seni dalam penelitian ini berlangsung dalam hubungan terapeutik, bukan sebagai aktivitas yang berdiri sendiri.

Komunikasi terapeutik memberikan ruang bagi responden untuk membicarakan pengalaman yang muncul selama menggambar. Aktivitas Zentangle dapat menjadi media nonverbal yang relatif tidak menuntut pengungkapan secara langsung, sedangkan komunikasi setelah aktivitas memberikan kesempatan untuk memberi makna terhadap pengalaman tersebut. Oleh karena itu, peningkatan aspek interpersonal tidak dapat diatribusikan hanya kepada aktivitas menggambar.

Hal ini juga menjadi alasan mengapa hasil penelitian perlu dipahami sebagai perubahan setelah rangkaian intervensi dan pendampingan berbasis Zentangle, bukan sebagai efek independen Zentangle. Faktor hubungan terapeutik, edukasi, perhatian dari peneliti, pemantauan rutin, dan penguatan positif merupakan komponen yang berlangsung selama periode penelitian.

Perbandingan dengan Penelitian Sebelumnya

Temuan penelitian ini secara umum sejalan dengan penelitian Cheung et al. (2023) yang mengevaluasi intervensi berbasis Zentangle dan Pastel Nagomi dalam *randomized controlled feasibility trial*. Penelitian tersebut memberikan gambaran mengenai kelayakan penggunaan aktivitas seni terstruktur dalam konteks kesejahteraan mental. Namun, terdapat perbedaan penting antara penelitian tersebut dan studi ini, terutama pada populasi, konteks pelayanan, desain, serta luaran yang dinilai.

Penelitian ini melibatkan empat remaja dengan riwayat NSSI dalam konteks keperawatan jiwa tingkat primer dan menggunakan Status Koping sebagai luaran utama. Oleh karena itu, hasil penelitian tidak dapat dianggap sebagai replikasi penelitian sebelumnya dan tidak dapat digunakan untuk menyatakan efektivitas Zentangle pada populasi NSSI secara umum. Temuan ini lebih tepat dipandang sebagai bukti awal pada tingkat kasus mengenai kemungkinan penerapan aktivitas Zentangle sebagai bagian dari pendampingan keperawatan pada remaja dengan masalah koping.

Stojcevski et al. (2023) melakukan pilot study selama 8 minggu mengenai Zentangle sebagai *mindfulness-based art intervention* pada individu dengan serious mental illness.

Mereka menemukan penurunan skor gejala psikiatri dan peningkatan mindfulness. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa Zentangle dapat menjadi aktivitas seni yang feasible sebagai *adjunctive intervention*.

Implikasi bagi Keperawatan Kesehatan Jiwa Tingkat Primer

Dalam pelayanan kesehatan jiwa tingkat primer, intervensi komplementer yang sederhana dan dapat dilakukan secara individual berpotensi menjadi bagian dari pendekatan keperawatan yang berpusat pada kebutuhan remaja. Zentangle dalam penelitian ini dapat digunakan sebagai media aktivitas terstruktur untuk membuka komunikasi, mendukung eksplorasi emosi, dan melatih penggunaan strategi koping alternatif.

Penerapan di pelayanan tidak seharusnya menempatkan Zentangle sebagai pengganti asesmen dan penatalaksanaan NSSI. Perawat tetap perlu melakukan pengkajian kondisi psikologis, risiko keselamatan, dukungan keluarga, dan kebutuhan rujukan. Pada remaja dengan risiko bunuh diri, cedera serius, atau kondisi psikologis yang memerlukan penanganan segera, prioritas tetap berada pada asesmen risiko, pengamanan, kolaborasi, dan rujukan sesuai kebutuhan klinis.

Temuan penelitian juga menunjukkan pentingnya pemantauan berkelanjutan. Perubahan skor Status Koping setelah intervensi memberikan gambaran kondisi pada waktu evaluasi, tetapi belum menunjukkan apakah perubahan tersebut dapat dipertahankan. Oleh karena itu, tindak lanjut

melalui keluarga, puskesmas, dan jejaring pelayanan kesehatan diperlukan untuk memperkuat strategi koping adaptif dan memantau kemungkinan munculnya kembali perilaku NSSI.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah responden hanya empat orang dan seluruhnya merupakan remaja perempuan dengan rentang usia yang relatif sempit sehingga transferabilitas temuan terbatas. Kedua, desain studi kasus deskriptif tanpa kelompok pembandingan tidak memungkinkan peneliti menentukan hubungan sebab-akibat antara Zentangle dan perubahan Status Koping.

Ketiga, intervensi berlangsung dalam bentuk paket yang mencakup aktivitas Zentangle, edukasi, komunikasi terapeutik, eksplorasi emosi, refleksi, monitoring, dan penguatan koping. Dengan demikian, kontribusi masing-masing komponen terhadap perubahan yang diamati tidak dapat dipisahkan. Faktor eksternal seperti kondisi keluarga, lingkungan sekolah, perubahan stresor, dukungan sosial, dan pengalaman responden selama periode penelitian juga tidak dapat dikendalikan sepenuhnya.

Keempat, sebagian data proses diperoleh melalui observasi dan laporan subjektif responden sehingga kemungkinan bias pengamatan dan *self-report* tetap ada. Kelima, evaluasi dilakukan segera setelah rangkaian intervensi sehingga keberlanjutan perubahan belum dapat dipastikan. Keenam, penelitian tidak menggunakan instrumen khusus untuk mengukur regulasi emosi atau perubahan frekuensi NSSI secara longitudinal. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan kelompok pembandingan, ukuran sampel yang lebih besar, pengukuran NSSI secara longitudinal, instrumen regulasi emosi yang tervalidasi, serta *follow-up* untuk menilai keberlanjutan perubahan.

KESIMPULAN

Penerapan *aktivitas berbasis Zentangle* dalam rangkaian intervensi dan pendampingan selama enam minggu menunjukkan adanya perubahan pada status koping empat remaja dengan perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) di wilayah kerja UPTD Puskesmas Alak. Seluruh responden mengalami peningkatan skor Status Koping, dari 21 menjadi 37 pada responden 01, 19 menjadi 35 pada responden 02, 21 menjadi 36 pada responden 03, dan 24 menjadi 38 pada responden 04. Perubahan kuantitatif tersebut disertai temuan proses berupa peningkatan fokus selama aktivitas, kemampuan mengenali dan mengungkapkan emosi, serta penggunaan strategi koping yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan emosional.

Temuan ini menunjukkan bahwa rangkaian intervensi dan pendampingan berbasis Zentangle berpotensi digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan komplementer untuk mendukung pengembangan koping adaptif pada remaja dengan riwayat NSSI. Aktivitas Zentangle dalam penelitian ini dilaksanakan bersama edukasi, komunikasi terapeutik, eksplorasi emosi, refleksi, pemantauan, dan penguatan strategi koping sehingga kontribusi masing-masing komponen terhadap perubahan status koping tidak dapat dipisahkan. Perubahan dorongan atau respons terhadap NSSI yang ditemukan selama proses tidak dapat diinterpretasikan sebagai bukti penurunan frekuensi NSSI karena frekuensi NSSI tidak menjadi luaran longitudinal utama dalam penelitian ini.

Karena penelitian menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan jumlah responden terbatas dan tanpa kelompok pembandingan, temuan ini tidak dapat digunakan untuk menetapkan hubungan sebab-akibat atau efektivitas Zentangle secara kausal. Penelitian selanjutnya dengan desain eksperimental atau kuasi-eksperimental, jumlah sampel yang lebih besar, pengukuran NSSI dan regulasi emosi yang tervalidasi, serta *follow-up* yang lebih panjang diperlukan untuk menguji efektivitas dan keberlanjutan manfaat intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arinda, N., & Mansoer, W. W. D. (2020). *Nonsuicidal Self-Injury pada Dewasa Muda di Indonesia*. Jurnal Psikologi Klinis Indonesia.
- Carretta, M., D'Agostino, A., Fabbri, E., & Barone, L. (2023). The development of Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) during adolescence: A systematic review and Bayesian meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 339, 648–659. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.07.091>
- Chang, S., Vaingankar, J. A., & Tan, B. (2025). Prevalence and correlates of nonsuicidal self injury among youths in Singapore: findings from the National Youth Mental Health Study. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1505161>
- Cheung, K., Ma, K. Y., Tsang, H., Leung, N. H., Lui, K. Y., & Ho, S. W. (2023). Mixed-mode Zentangle and Pastel Nagomi artwork for improving mental well-being in university students during COVID-19 pandemic: A randomized controlled feasibility trial. *Frontiers in Psychology*, 14, 1132923. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1132923>
- Giordano, A. L., Prosek, E. A., Schmit, E. L., & Schmit, M. K. (2023). Examining koping and nonsuicidal self-injury among adolescents: A profile analysis. *Journal of Counseling & Development*, 101, 214–223. <https://doi.org/10.1002/jcad.12459>
- Gocen, O., & Ozturk, C. S. (2025). The effect of therapeutic artistic activities on anxiety and psychological well-being in adolescents with type 1 diabetes: A randomized controlled study. *European Journal of Pediatrics*, 184, 386. <https://doi.org/10.1007/s00431-025-06237-y>
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Jin, M. K., Wang, X. Y., Wang, R. X., Cheng, S. Y., Yang, S. Y., Zhang, S. L., & Lv, S. B. (2023). A systematic review and meta-analysis of factors related to non-suicidal self-injury among Chinese adolescents. *Psychiatry Research*, 326, 115329. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115329>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Stojcevski, M., Cheung, A., Agwu, V., & Fan, X. (2023). Exploring Zentangle as a virtual mindfulness-based art intervention for people with serious mental illness. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1260937. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1260937>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar diagnosis keperawatan Indonesia: Definisi dan indikator diagnostik*. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2019). *Standar luaran keperawatan Indonesia: Definisi dan kriteria hasil*. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Wulandari, B., & Ediaty, A. (2023). The use of art therapy for reducing self-injury behavior: A systematic review. *Proceedings of International Conference on Psychological Studies (ICPsyche)*, 4, 239–247. <https://doi.org/10.58959/icpsyche.v4i1.41>
- Xu, H., Liu, D., Xu, X., Wang, J., Wang, B., Zheng, W., Chen, Y., Qu, W., Tan, Y., Wang, Z., Zhao, Y., & Tan, S. (2025). The role of difficulties in emotion regulation on non-suicidal self-injury and suicide attempts: a cross-sectional study of Chinese adolescents. *Scientific Reports*, 15(1), 1–8. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-91962-5>
- Zhou, L., Qiao, C., & Huang, J. (2024). The impact of recent life events, internalizing symptoms, and emotion regulation on the severity of non-suicidal self-injury in adolescents: A mediation analysis. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 20, 415–428. <https://doi.org/10.2147/NDT.S444729>