

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Hartaji (dalam Dara, 2024) mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang tengah menjalani masa pendidikan pada tingkat perguruan tinggi yang terdiri dari akademi, politeknik, sekolah, insititut dan universitas. Masa akhir studi di perguruan tinggi merupakan periode yang krusial bagi mahasiswa. Pada masa ini, mahasiswa akhir dihadapkan dengan berbagai tuntutan akademik seperti penyelesaian skripsi, persiapan untuk memasuki dunia kerja, serta tekanan sosial dan harapan dari keluarga. Menurut Suharsono dan Anwar (dalam Hakim & Sukmawati, 2023) mahasiswa kesulitan beradaptasi dan mempertahankan pengendalian diri karena banyaknya perubahan dan konflik yang mereka hadapi, yang bersumber dari tuntutan perkuliahan, siklus persahabatan, dan hubungan, serta tanggungjawab dari organisasi atau kegiatan yang mereka ikuti. Ketidakmampuan mahasiswa dalam menyelesaikan masalah dapat menyebabkan terjadinya stres dan tekanan yang menimbulkan emosi negatif. Mahasiswa yang mengalami tekanan akan memiliki dorongan untuk meluapkan, melampiaskan atau menyalurkan emosi tersebut.

Pelampiasan dapat dilakukan dengan cara positif seperti melakukan aktivitas yang digemari, sedangkan pelampiasan dengan cara negatif berupa menyakiti diri sendiri atau yang disebut dengan *self-harm*. Biromo (dalam Dara, 2024) berpendapat bahwa tidak semua mahasiswa mampu menangani permasalahan dengan baik sehingga timbul perilaku menyakiti diri sendiri tanpa adanya niat untuk bunuh diri, atau yang kerap dikenal dengan sebutan *self-harm*. Sejalan dengan pendapat Walgito (dalam Asyafina & Salam, 2022) orang yang

memutuskan untuk menyakiti diri sendiri sebagai cara untuk mengekspresikan perasaannya berpikir bahwa hal ini akan membantu mereka mengurangi stres.

Stres yang dialami oleh mahasiswa akhir dapat memicu berbagai respon psikologis. Salah satu respon yang muncul dari ketidakmampuan dalam mengatasi tekanan ini adalah perilaku *self-harm*, yaitu tindakan menyakiti diri sendiri tanpa disertai niat untuk bunuh diri. Perilaku ini kerap timbul karena mahasiswa belum menemukan strategi koping yang tepat dalam menghadapi stres yang dialami. *Self-harm* merupakan salah satu bentuk mekanisme dari koping yang negatif. Menurut Mullis dan Chapman (dalam Tarigan & Apsari, 2022) faktor penyebab perilaku *self-harm* adalah *emotion focus coping*. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang seringkali menggunakan tindakan menyakiti diri sendiri sebagai mekanisme koping untuk mengurangi ketegangan emosional yang dialaminya, dengan begitu mereka merasa lebih nyaman. Menyakiti diri sendiri adalah cara orang mengungkapkan perasaan yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Hal ini mendukung pandangan Grantz (dalam Asyafina & Salam, 2022) bahwa tindakan menyakiti diri sendiri sering kali dipandang sebagai mekanisme koping bagi mereka yang tidak mampu mengomunikasikan sentimen yang terlalu menyakitkan. Reichenberg (dalam Khalifah, 2019) menyatakan tindakan menyakiti diri sendiri akan meningkat menjadi upaya bunuh diri jika terus berlanjut.

Fenomena *self-harm* penulis temukan pada kehidupan sosial saat melihat goresan pada tangan mahasiswa akhir yang mana teman kelas di perkuliahan penulis. Setelah menggali lebih dalam informasi mengenai hal tersebut kepada teman penulis yang berinisial IR, penulis mendapatkan informasi mengenai perilaku *self-harm* yang dilakukan oleh IR.

“bekas goresan di tangan aku ini emang gara-gara aku sering sayat-sayat. buat kebanyakan orang sih aku dibilangin cuma cari perhatian, padahal ini satu-satunya cara aku untuk ngelampiasin perasaan aku waktu lagi sedih, marah kecewa atau takut” (Hasil wawancara dengan IR pada tanggal 28 September 2024)

Selain itu, penulis mempertimbangkan untuk melakukan penelitian ini karena penulis melihat akun *Instagram* yang mengunggah konten yang menunjukkan perilaku *self-harm*. Pada postingan tersebut terdapat sebuah foto yang menunjukkan sebuah goresan tangan dengan bekas luka.

Sasanto (dalam Dara, 2024) menyebutkan bahwa sebanyak 36,9% masyarakat Indonesia pernah mencoba merusak diri sendiri dengan sengaja. Kisaran ini didominasi oleh kelompok usia muda yaitu 18-24 tahun, dimana hasil data tersebut persentase sebesar 45% responden mahasiswa pernah melakukan *self-harm*. Pada umumnya, mahasiswa merasa kesulitan untuk beradaptasi dengan peran baru yang belum dapat dilakukan dengan baik, sehingga menimbulkan kecemasan dan depresi berlebihan, hal tersebut yang menjadi dorongan bagi mahasiswa untuk melakukan pelampiasan emosi dengan tindakan *self-harm* (Dastin, 2024). Perilaku menyakiti diri sendiri berbeda dengan percobaan bunuh diri, biasanya seseorang menyakiti dirinya hanya untuk tujuan menyalurkan emosi negatif dalam dirinya, namun tidak menutup kemungkinan bahwa perilaku ini akan berujung pada percobaan bunuh diri apabila terus berlanjut (Fitriani, 2024). Tresno dkk menjelaskan bahwa seseorang yang pernah menyakiti diri sendiri cenderung mempertimbangkan dan mencoba untuk bunuh diri dibanding dengan orang yang tidak pernah melakukan perilaku *self-harm* (Fitriani, 2024).

Dalam penelitian Ramadhan & Oktariani (2022) mengenai tingkat stres mahasiswa akhir yang menyusun skripsi ditemukan hasil bahwa mahasiswa

akhir cenderung lebih mengalami tekanan dan stres karena adanya tuntutan dalam mengerjakan skripsi dan menyelesaikan masa studi dengan tepat waktu.

Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Alifiando et al., (2022) tentang perilaku *self-harm* yang cenderung terjadi pada mahasiswa akhir menunjukkan hasil sebanyak 56,7% mahasiswa cenderung melakukan *self-harm*. Mahasiswa yang kesulitan dengan mekanisme kopingnya lebih memungkinkan untuk melukai diri mereka sendiri

Berdasarkan penjelasan yang telah dijabarkan, terlihat bahwa perilaku *self-harm* digunakan sebagai pelarian atau pelampiasan dari permasalahan yang dialami oleh seseorang. Penulis memilih mahasiswa akhir sebagai subjek dari penelitian karena ketidakstabilan emosi yang mengakibatkan stres pada mahasiswa akhir sehingga memicu perilaku menyakiti diri sendiri. Perilaku *self-harm* sendiri belum banyak diteliti, khususnya pada mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan masa studinya. Penulis ingin menggali lebih dalam bagaimana dinamika psikologi yang dialami oleh mahasiswa akhir sebelum dan sesudah melakukan perilaku *self-harm*.

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah memahami secara mendalam pola perilaku *self-harm* yang terjadi pada mahasiswa akhir.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari dinamika psikologi perilaku *self-harm* pada mahasiswa akhir.

D. Manfaat Penelitian

Diharapkan setiap pembaca akan mendapatkan manfaat dari penelitian yang dilakukan. Ada dua bagian dari manfaat penelitian ini, yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pemahaman ilmiah tentang psikologi klinis dan perilaku *self-harm* pada mahasiswa akhir

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi Mahasiswa yang Melakukan *Self-Harm*

Diharapkan mampu meningkatkan kesadaran akan risiko yang terkait dengan perilaku *self-harm*.

- b) Bagi Masyarakat

Diharapkan bisa menyampaikan wawasan tentang perilaku menyakiti diri sendiri, diperlukan masyarakat yang lebih mempunyai simpati serta ikut merasakan terhadap seorang yang mempunyai *problem* berat serta melakukan tindakan *self-harm*. Supaya nantinya ketika masyarakat berhadapan langsung dengan pelaku, masyarakat dapat membantu mencegah dan memberi motivasi pada pelaku *self-harm*