

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Self-harm merupakan suatu bentuk perilaku melukai diri sendiri tanpa ada niat untuk bunuh diri. Berdasarkan hasil dari wawancara yang dilakukan oleh Purwandura dkk (dalam Purwanti & Imanti, 2023) pada 10 mahasiswa di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya mendapatkan hasil bahwa mereka melakukan *self-harm* ketika setelah putus dengan kekasihnya karena tidak dapat mengatasi rasa sedih, kecewa, dan marah yang dirasakan. Penelitian yang dilakukan oleh (Woodley et al., 2021) mendapatkan hasil bahwa terdapat 10,2% mahasiswa melakukan *self-harm* dan jumlah tersebut terus meningkat seiring berjalannya waktu. Survei yang dilakukan oleh (Awalinni & Harsono, 2023) dilakukan di salah satu universitas di Kota Malang dengan populasi yang merupakan mahasiswa Psikologi dan mendapatkan bahwa dari 18 responden terdapat 11 responden yang melukai diri mereka sendiri atau yang biasa disebut dengan *self-harm*. Mereka melukai diri mereka dengan cara menyayat tangan (*cutting*), melukai tubuh dengan cara mencakar, memukul tubuh, melukai kepala dengan cara membenturkan ke dinding, menggaruk kulit secara sengaja dan dengan keras, memegang benda panas, hingga memukul benda keras dengan tangan kosong. Menurut Skegg (dalam Widyawati, 2020) perilaku *self-harm* merupakan sebuah perilaku dan niat yang menggambarkan percobaan melukai diri, merusak diri secara *implusif* dengan tujuan mengalihkan emosi atau perasaan yang tak tertahankan.

Apabila diteruskan perilaku *self-harm* dapat memunculkan pemikiran untuk melakukan bunuh diri, hal ini selaras dengan penelitian yang dilaksanakan oleh (Guntur et al., 2021) bahwa setelah melakukan *self-harm* seseorang tersebut akan merasakan redanya tekanan emosional sebelum kemudian diliputi perasaan

sedih, menyesal dan munculnya pemikiran untuk melakukan bunuh diri. Tresno et al., (2012) mengatakan bahwa fenomena *self-harm* di negara berkembang belum menjadi perhatian khusus, meskipun menghasilkan dampak yang cukup serius, fenomena ini masih sulit untuk dideteksi kecuali seseorang yang melakukan *self-harm* tersebut mendapat perawatan khusus pada fasilitas kesehatan. Penelitian yang dilakukan oleh (Shafira & Hargiana, 2022) mendapatkan hasil bahwa mahasiswa yang melakukan *self-harm* memiliki indikasi untuk melakukan percobaan bunuh diri pada usia 18 tahun yang dimana merupakan awal dari *emerging adulthood* yang mana pada masa tersebut banyak terjadi penyesuaian serta perubahan pada individu dan lingkungan di sekitarnya.

Menurut Sutton (dalam Bidayah, 2023) faktor penyebab perilaku *self-harm* berasal dari faktor biologis yang meliputi tidak mampu mengungkapkan atau mengekspresikan perasaan, menekan emosi dan merasa terjebak, memiliki perasaan hampa, harga diri yang rendah, putus asa, menarik perhatian orang yang dicintai, merasa tidak berguna, tidak sanggup kehilangan seseorang yang dicintai, merasa tidak berguna, memiliki pandangan bahwa kehidupannya sulit, tidak mampu menghadapi kenyataan, dan frustrasi atau depresi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Insani & Savira, 2023) mendapatkan hasil bahwa salah satu faktor penyebab seseorang melakukan *self-harm* berasal dari masalah dalam hubungan percintaan. Seseorang yang menjalani *toxic relationship* seringkali merasa stres, depresi, mengalami kecemasan yang berlebihan, dan bahkan dapat memicu timbulnya perilaku *self-harm* sebagai coping stres.

Self-harm merupakan perilaku negatif yang dapat berasal dari hubungan percintaan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Insani & Savira, 2023) bahwa salah satu subjek penelitiannya melakukan *self-harm* dikarenakan

oleh masalah yang terjadi dalam hubungan percintaannya. Penelitian lain dilaksanakan oleh (Guntur et al., 2021) dengan hasil bahwa pada salah satu subjeknya didapatkan bahwa pemicu timbulnya perilaku *self-harm* adalah karena putus dengan kekasihnya.

Penelitian mengenai hubungan *toxic relationship* dengan perilaku *self-harm* pada mahasiswa masih sangat jarang untuk ditemui, namun pada penelitian yang dilakukan oleh (Insani & Savira, 2023) menunjukkan bahwa *toxic relationship* dapat memicu seseorang untuk melakukan *self-harm*. *Toxic relationship* dapat menyebabkan peningkatan stres, depresi, dan gangguan kecemasan yang signifikan. Penelitian selanjutnya dilakukan (Pramesti & Suprastowo, 2024) yang meneliti mengenai analisis perilaku *toxic relationship* pada mahasiswa dengan mendapat hasil bahwa seseorang yang menjalani *toxic relationship* dapat mengalami perasaan bersalah dan ketakutan yang diakibatkan oleh pasangannya yang posesif hingga mengalami frustrasi. Hal ini sejalan dengan teori disregulasi emosi yang dikemukakan oleh Marsha M. Linehan (dalam *frontiers in psychiatry*, 2021) teori ini sesuai untuk digunakan karena teori Linehan berfokus pada seseorang yang kesulitan dalam mengatur emosi hingga dapat memicu perilaku maladaptif. Oleh karena itu teori dari linehan relevan untuk digunakan dalam menjelaskan mengapa seseorang melakukan *self-harm* sebagai respon pada kesulitan yang muncul akibat terjebak hubungan *toxic*. Selain itu, penelitian terdahulu diteliti pada mahasiswa Prodi BK Angkatan 2021 pada Universitas PGRI Adi Buana menunjukkan bahwa seseorang yang menjalani hubungan *toxic* dapat berujung pada perilaku *self-harm* (Kartika et al., 2024).

Beberapa hasil penelitian mengenai *self-harm*, mendapatkan hasil bahwa perilaku *self-harm* dipengaruhi oleh beberapa faktor keluarga, pasangan, dan

faktor lingkungan. Pada penelitian lain hanya menggunakan satu variabel saja. Oleh karena itu terdapat perbedaan dalam pemahaman mengenai hubungan antara *toxic relationship* dengan perilaku *self-harm*. Pada penelitian ini berfokus untuk menyoroti pentingnya *toxic relationship* yang berhubungan dengan perilaku *self-harm*. Dinamika tersebut diungkapkan melalui penyebaran skala psikologi sebagai alat ukur yang akan menghasilkan penjelasan mengenai hubungan antara *toxic relationship* dengan perilaku *self-harm*.

Kota Malang dikenal dengan “Kota Pendidikan” dengan populasi mahasiswa yang sangat besar dan beragam. Jumlah populasi yang cukup besar untuk sebuah penelitian serta mampu memastikan data yang komprehensif. Dalam beberapa tahun terakhir di Kota Malang sedang terjadi maraknya kasus bunuh diri yang juga dilakukan oleh mahasiswa. Berdasarkan kutipan dari Suryamalang.com (2024) dalam 6 bulan terdapat 5 kasus bunuh diri dan 3 diantaranya merupakan upaya percobaan bunuh diri. Menurut salah satu psikolog dari Universitas Islam Negri (UIN) Malang terdapat 3 ciri-ciri seseorang yang ingin melakukan bunuh diri, salah satunya adalah melukai diri sendiri secara sengaja atau yang biasa disebut dengan *self-harm*.

Tepat pada pengujung tahun 2023 yang bertepatan dengan pelaksanaan UAS (Ujian Akhir Semester), di salah satu Universitas di Kota Malang menjadi saksi kasus bunuh diri yang dilakukan oleh salah satu mahasiswanya. Mengenai kejadian tersebut salah satu dosen psikologi UM memberikan reaksi dan mengatakan bahwa kesehatan mental merupakan hal yang sensitif. Tidak hanya bunuh diri, perilaku *self-harm* juga memerlukan perhatian khusus karena terdapat banyak faktor yang dapat memicu timbulnya perilaku *self-harm* dan mungkin dapat berujung pada keputusan bunuh diri (Fatmasari dalam Tsabita, 2024). Hal ini

sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Guntur et al (2021) yang menyatakan bahwa apabila perilaku *self-harm* terus dilakukan hal tersebut dapat memunculkan pemikiran untuk melakukan bunuh diri.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, penulis bermaksud melakukan penelitian dengan judul Hubungan antara *Toxic Relationship* dengan perilaku *Self-harm* Pada Mahasiswa di Kota Malang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah yang ingin peneliti ajukan yaitu adakah hubungan antara *toxic relationship* dengan perilaku *self-harm* yang dilakukan oleh Mahasiswa di Kota Malang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ingin diteliti, maka terdapat beberapa tujuan peneliti yang ingin dicapai oleh peneliti adalah untuk mengetahui hubungan antara *toxic relationship* dengan perilaku *self-harm* yang terjadi pada Mahasiswa di Kota Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan deskripsi atau gambaran pada hubungan antara *toxic relationship* dan *self-harm*. Selain itu *toxic relationship* dapat menjadi predictor terhadap munculnya perilaku *self-harm*, apabila tingkat *toxic relationship* tinggi maka akan menimbulkan perilaku *self-harm* dan begitu juga sebaliknya.

2. Manfaat Praktis

- a. Diharapkan penelitian ini mampu membantu mahasiswa menjadi seseorang yang tangguh serta terbebas dari masalah psikologis di masa depan dan berdampak positif pada kehidupan sehari-hari dengan memberikan bimbingan bagi mahasiswa yang mengalami *toxic relationship* dan melakukan *self-harm*.
- b. Bagi lingkungan penelitian ini dimaksudkan agar dapat menjadi salah satu sumber informasi bagi masyarakat tentang bagaimana cara mendukung seseorang yang mengalami *toxic relationship* dalam sebuah hubungan pacaran hingga melakukan *self-harm*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai panduan teoritis dan tolak ukur penelitian yang lebih baik serta mendalam di masa depan.