

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menjalani masa pendidikan pada salah satu perguruan tinggi yang terdiri dari akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012). Mahasiswa diidentifikasi sebagai individu dewasa awal yang penuh problematika, baik dari segi fisik maupun psikologis (Arnett, 2016). Seringkali, peralihan dari masa remaja ke dewasa awal menjadi periode yang berpotensi membuat seseorang mengalami stres (Mahtani dkk, 2018). Stres merupakan kondisi yang dihadapi seseorang akibat adanya permasalahan (Ambarwati dkk, 2017). Permasalahan yang biasa dihadapi mahasiswa ialah masalah ekonomi, hubungan personal, psikologis, rumah tangga atau keluarga, tugas kuliah, masa depan dan pekerjaan (Bahri, 2016). Tidak semua mahasiswa memiliki penanganan permasalahan yang baik sehingga menimbulkan perilaku melukai diri sendiri tanpa adanya niat untuk bunuh diri atau yang biasa disebut sebagai *self-harm* (Biromo, 2015).

*Self-harm* dapat terjadi dengan beberapa faktor, seperti faktor keluarga, pengaruh biokimia, psikologis dan kepribadian (Insani & Savira, 2023). Sejalan dengan itu, Zakaria & Theresa (2020) membagi faktor *self-harm* menjadi faktor intrapersonal seperti mekanisme koping yang tidak adaptif dan interpersonal seperti kemampuan kontrol diri yang rendah dan pengaruh media yang negatif. Kasus *self-harm* saat ini menunjukkan 36,9% orang Indonesia pernah melukai diri mereka dengan sengaja. Dari persentase tersebut, prevalensi tertinggi ditemukan

pada kelompok mahasiswa usia 18-24 tahun, dimana dari data tersebut sebanyak 45% responden mahasiswa pernah melakukan *self-harm* (Sasanto, 2020).

Mahasiswa yang melakukan *self-harm* memandang bahwa dirinya tidak berharga, tidak berdaya, merasa kecewa atas penghinaan, bahkan tidak adanya kebermaknaan hidup bagi pelaku (Qomariah & Santi, 2021). Kebermaknaan hidup merupakan suatu makna yang dapat ditemukan pada kehidupan, baik dalam keadaan yang menyenangkan maupun penderitaan, namun makna hidup tidak diberikan oleh orang lain tetapi ditemukan oleh diri sendiri (Frankl, 1969). Kebermaknaan hidup dapat bermula dari sebuah harapan dalam hidup yang merupakan alasan individu harus terus hidup (Frankl, 1969). Adanya harapan dalam kehidupan menjadi penyangga kekuatan bagi jiwa mahasiswa untuk tetap menemukan kehidupan yang bermakna (Bukhori, 2019). Ketika mahasiswa gagal berjuang untuk menemukan kebermaknaan dalam hidupnya, maka akan merasa frustrasi dan hidupnya terasa hampa (Bastaman, 2007).

Mahasiswa yang gagal mencapai kebermaknaan hidupnya berarti tidak menyadari bahwa semua pengalaman hidupnya mempunyai potensi yang dapat dikembangkan secara luas (Ritonga & Listianri, 2016). Meskipun mahasiswa telah dinilai mampu menerapkan *problem solving* yang sesuai, dapat mencari jawaban atas pengalaman buruk yang dihadapi, serta dapat mengevaluasi argumen yang relevan dalam mencari jalan keluar dari sebuah permasalahan (Maidah, 2013). Terutama mahasiswa psikologi yang diharapkan sudah mengetahui koping permasalahan yang baik dan nantinya dapat membantu sekaligus memberikan alternatif pemecahan masalah dan jalan keluar bagi orang lain (Awalinni &

Harsono, 2022). Selain itu, psikologi merupakan bidang ilmu yang mempelajari mengenai tingkah laku manusia baik sebagai individu ataupun kelompok (Syah, 2010). Namun, pada kenyataannya terdapat mahasiswa psikologi yang masih melakukan perilaku *self-harm* yang menjadi pilihan negatif untuk menyelesaikan masalah dan belum dapat melihat proses kehidupannya suatu proses yang bermakna positif (Russell, dkk, 2012).

Hal ini terlihat pada hasil wawancara awal yang peneliti lakukan pada tanggal 30 Januari 2023 kepada dua subjek mahasiswa psikologi yang melakukan *self-harm*. Berikut hasil wawancara tersebut:

*“ada trauma yang gabisa dihilangin, capek sama kehidupan yang kayak gini dari kecil. Kehidupan aku dipenuhi dengan nyakitin diri sendiri, ngejalanin hidup ya karna masih dikasih nafas. Pengen keluar dari zona ini dengan masuk psikologi, disini diajarin tentang mental, aku jadi paham diri aku sendiri, banyak kali sisi positifnya ke diri aku sekarang, tapi saat ini masih belum bisa nerapin itu semua ke diri aku, trauma itu masih ada, tapi yang jelas aku gak mau gini terus. (HM, 20 tahun).*

*“awalnya udah ngestuck di kehidupan yang kaya gini, aku fikir, kenapa ga perbaiki dari diri sendiri dulu, manusia yang kaya aku bukan cuman satu di bumi, pasti banyak yang nyoba buat minta tolong karna trauma, pasti banyak. Jadi kalau aku mau sembuhin orang lain, aku harus sembuh dulu walaupun kadang masih kambuh tapi aku sekarang punya harapan yang besar untuk kehidupan aku, aku gaboleh ngestuck lagi kaya gini. (HT, 19 th)”*

Dari hasil wawancara di atas, kedua subjek mempunyai trauma atas sebuah kejadian yang membuat kedua subjek mengalami tekanan dan merasa tidak berharga dalam kehidupannya sehingga subjek mengatasi rasa tersebut dengan *self-harm*. Dari observasi peneliti terhadap media sosial kedua subjek mendapatkan hasil bahwasanya kedua subjek sering memposting foto dan video

ke media sosial seperti status *whatsapp* dan *instagram* ketika sedang melakukan *self-harm* sambil menangis dan membuat kata-kata yang menuju ke arah *self-harm*.

Hasil wawancara dan observasi tersebut berbeda dengan hal yang diungkapkan oleh Awalinni & Harsono (2022) bahwasanya mahasiswa psikologi sudah mengetahui koping permasalahan yang baik dan nantinya dapat membantu sekaligus memberikan alternatif pemecahan masalah dan jalan keluar bagi orang lain maupun diri sendiri sehingga dapat terhindar dari perilaku menyakiti diri sendiri.

Berdasarkan uraian data dan penjelasan di atas membuat peneliti tertarik untuk meneliti kebermaknaan hidup mahasiswa psikologi yang melakukan *self-harm*. Masalah ini penting diangkat menjadi sebuah penelitian agar dapat mengetahui aspek makna hidup serta harapan mahasiswa psikologi yang melakukan *self-harm*, dimana belum ada yang meneliti topik penelitian ini. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Kebermaknaan Hidup Mahasiswa Psikologi yang Melakukan *Self-Harm*”.

## **1.2 Keaslian Penelitian**

Penelitian yang dilakukan oleh Sibarini, dkk (2021) dengan judul *Self-Harm* dan Depresi Muda pada Dewasa Awal. Metode yang digunakan adalah analisis kuantitatif *cross sectional* dengan jumlah subjek sebanyak 130 orang dewasa muda. Analisis data dilakukan dengan menggunakan *Product Moment Pearson*. Hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata responden memiliki resiko yang rendah untuk melakukan *self-harm*. Tingkat *self-harm* pada dewasa muda lebih

rendah dibandingkan pada remaja. Hasil penelitian data bahwa ada korelasi yang signifikan antara *self-harm* dengan depresi. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan peneliti yakni melihat gambaran makna hidup dengan metode penelitian kualitatif pada subjek mahasiswa psikologi yang merupakan pelaku *self-harm*.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Maidah (2013) dengan judul *Self-Injury pada Mahasiswa (Studi Kasus pada Mahasiswa Pelaku Self-Injury)*. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus dan *Self-Injury* pada mahasiswa sebagai unit analisis. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi serta dilakukan perekaman dan penggunaan alat tes psikologi (DAP, BAUM dan HTP). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada perilaku *self-injury* latar belakang keluarga dan lingkungan berpengaruh dalam pembentukan kepribadian yang berhubungan dengan perilaku *self-injury* yaitu kepribadian *introvert*, diri yang rendah, pola pemikiran yang kaku dan sulitnya mengkomunikasikan perasaan. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan peneliti yakni menggunakan metode studi kasus dengan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi tanpa menggunakan alat tes psikologi dalam melihat makna hidup mahasiswa psikologi yang melakukan *self-harm*.

Penelitian yang dilakukan oleh Asyafina & Salam (2022) dengan judul *Fenomena Mahasiswa Pelaku Self-Harm di Kota Pekanbaru* dengan menggunakan pendekatan fenomenologi kualitatif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang melakukan *self-harm* di kota Pekanbaru memiliki alasan untuk mencoba mencelakai diri sendiri terlebih dahulu. Alasan tersebut antara lain,

masalah yang tidak bisa dibicarakan, pengalaman traumatis, dan pola komunikasi keluarga yang buruk. Beberapa orang menyakiti diri sendiri sebagai hukuman dapat membawa kedamaian sementara dan membebaskan mereka dari rasa sakit psikologis yang mereka alami. Terdapat perbedaan dalam penggunaan metode pendekatan yaitu penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dan terdapat pula perbedaan subjek penelitian; pada penelitian ini subjeknya adalah mahasiswa psikologi.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Qomariah dan Santi (2021) dengan judul *Gambaran Kebermaknaan Hidup Pelaku Non-Suicidal Self-Injury (NSSI)*. Dengan partisipan penelitian ini berjumlah tiga orang. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data observasi dan wawancara dengan hasil dari ketiga partisipan menyampaikan bahwa terdapat perasaan tidak berharga, tidak berdaya dan perasaan kecewa atas penghinaan yang membuat mereka melakukan NSSI. Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini juga meneliti mengenai kebermaknaan hidup pada pelaku NSSI menggunakan teknik observasi dan wawancara, namun terdapat perbedaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu dengan subjek mahasiswa psikologi.

Penelitian Cliffe & Strallard (2023) dengan judul *University Student Experiences and Perceptions of Interventions for Self-Harm*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang memiliki tujuan penelitian untuk memahami pengalaman dan persepsi mahasiswa tentang intervensi untuk melakukan *self-harm*, termasuk intervensi apa yang menurut mereka paling bermanfaat. Dalam penelitian ini, 20 peserta (80%) menunjukkan bahwa mereka

pernah melakukan *self-harm* di masa lalu dan lima peserta (20%) saat ini melakukan *self-harm*. Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini merupakan jurnal internasional yang penelitiannya dilakukan di Negara *United Kingdom* untuk melihat intervensi mahasiswa umum dalam melakukan *self-harm*. Namun, terdapat perbedaan dari penelitian yang dilakukan peneliti yakni pengambilan data dilakukan di Indonesia pada mahasiswa psikologi yang melakukan *self-harm* dalam melihat makna hidupnya.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan penelitian ini adalah:

1. Bagaimana kebermaknaan hidup mahasiswa psikologi yang melakukan *self-harm* dilihat dari aspek-aspeknya?
2. Bagaimana harapan hidup mahasiswa psikologi yang melakukan *self-harm* dalam memaknai kehidupannya?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui kebermaknaan hidup mahasiswa psikologi yang melakukan *self-harm* dilihat dari aspek-aspeknya.
2. Mengetahui harapan hidup mahasiswa psikologi yang melakukan *self-harm* dalam memaknai kehidupannya

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

1. Penelitian ini dapat bermanfaat sebagai tambahan referensi pengetahuan dalam bidang keilmuan Psikologi Klinis, Psikologi Sosial, Psikologi Positif, Psikologi Konseling, Psikologi Kekerasan dan Kesehatan Mental yang berkaitan dengan makna hidup individu yang melakukan *self-harm*.
2. Dapat menambahkan referensi untuk penelitian selanjutnya terkait dengan *self-harm* dan kebermaknaan hidup.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi Mahasiswa Pelaku *Self-Harm*

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya penanganan permasalahan yang baik dan meningkatkan makna hidup yang positif agar terhindar dari perbuatan *maladaptive*. Adapun bentuk-bentuk kegiatan yang dapat dilakukan oleh mahasiswa untuk menghindari perbuatan *self-harm* yaitu melakukan konsultasi dengan psikolog atau psikiater dan mengikuti seminar mengenai kesehatan mental.

2. Bagi Program Studi Psikologi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membuat seluruh Program Studi Psikologi di setiap Universitas agar dapat memberikan sosialisasi baik kepada mahasiswa mengenai bahaya *self-harm*,

memberikan konseling dan *Focus Group Discussion* (FGD) kepada mahasiswa yang melakukan *self-harm*.

### 3. Bagi Peneliti

Saat ini terdapat kecenderungan semakin meningkatnya jumlah mahasiswa yang melakukan *self-harm* sehingga topik ini harus dipahami dengan lebih baik. Sehingga perlu dilaksanakan penelitian-penelitian selanjutnya tentang perilaku *self-harm* karena di Indonesia masih sangat jarang dilakukan penelitian tentang ini.