

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Meskipun setiap orang tidak luput dari masalah kehidupan, akan tetapi cara mereka menyikapi dan menyelesaikan kendala tersebut cenderung berbeda antara satu dengan yang lainnya, tergantung pada kemampuan masing-masing dalam mengelola emosi negatif yang muncul. Pada masa dewasa awal, individu sering dihadapkan pada berbagai tuntutan dan tantangan kehidupan yang dapat memicu munculnya respons emosional, reaksi emosional yang ditunjukkan individu terhadap suatu permasalahan dapat bersifat positif maupun negatif. Berdasarkan survei YouGov Omnibus, diketahui bahwa sebesar 45% dewasa muda pernah melakukan *self-harm*, dengan 7% di antaranya melaporkan perilaku tersebut dilakukan secara berulang (Kim, 2019). Frekuensi tindakan *self-harm* yang paling umum terjadi berada pada rentang 2–5 kali (Verenisa, 2021). Adapun individu yang melakukan *self-harm* memiliki dampak yang perlu mendapat perhatian karena menunjukkan kecenderungan pengulangan perilaku sebesar 17,1%, individu pada tahap dewasa muda menunjukkan kecenderungan peningkatan intensitas perilaku *self-harm* sejak pertama kali melakukan tindakan tersebut (Magdalena Sibarani et al., 2021)

Mahasiswa adalah fase awal dewasa yang umumnya mencakup usia antara usia 18 - 25 tahun. Dalam fase usia saat ini, mereka sering dihadapkan pada berbagai tantangan baru. Penyempurnaan kematangan psikologis juga terjadi, di mana individu mampu mengelola emosi yang muncul. Dalam memasuki fase dewasa ini, seseorang dituntut untuk mempertanggung jawabkan setiap hal yang ia lakukan. Seorang mahasiswa dituntut untuk melepaskan ketergantungan pada orang tua dan belajar hidup secara mandiri (Pebriani H et al., 2023). Mahasiswa yang mengalami situasi yang tidak menyenangkan dapat terpengaruh secara emosional dan mental. Pengalaman-pengalaman tersebut berpotensi menimbulkan stres, depresi, dan kecemasan, yang akhirnya mendorong mereka

untuk mengambil tindakan negatif sebagai cara mengatasi masalah yang dihadapi.

Penelitian yang dilakukan oleh Azzahra et al. (2023) terhadap 222 mahasiswa terdapat 118 mahasiswa (53,2%) mengakui telah melakukan *self harm*. Dalam jumlah tersebut terdapat mahasiswa berjenis kelamin laki-laki sejumlah 12 mahasiswa (11,1%) dan mahasiswa perempuan sejumlah 106 mahasiswa (89,9%). Bentuk *self harm* yang dilakukan meliputi berbagai tindakan penyakitan diri secara fisik, seperti menyayat atau mengukir kulit, mencakar, menggigit, mencubit, menghancurkan kulit dengan menggesekkan pada benda kasar, membuat kulit terbakar, menjambak-jambakkan rambut membenturkan kepala ke dinding. Menurut Klonsky dan Jenifer (Azzahra et al., 2023) perilaku *self harm* sebuah tindakan yang dilakukan oleh pelaku untuk sekedar melukai diri atas kemauan pribadi dan dengan sengaja tanpa adanya tujuan untuk mengakhiri hidup, melainkan sebagai upaya untuk mengurangi emosi negatif yang dirasakan.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2019) menyatakan bahwa *self-harm* merupakan perilaku melukai diri sendiri yang dilakukan sebagai respons terhadap distress emosional dan konflik psikologis yang intens. Perilaku ini umumnya tidak dimaksudkan sebagai upaya bunuh diri, meskipun dapat menimbulkan risiko fatal. Bentuk *self-harm* antara lain konsumsi zat berbahaya secara berlebihan, melukai tubuh, serta tindakan menyakiti diri secara fisik lainnya. Sebagian individu yang melakukan *self-harm* mengalami kesulitan untuk mengungkapkan kondisinya kepada orang lain atau meyakini bahwa melukai diri sendiri dapat menjadi cara untuk mengatasi masalah yang mendasarinya. Namun, perilaku ini tidak boleh diabaikan karena merupakan indikator serius perlunya bantuan profesional. Individu disarankan untuk berkonsultasi dengan tenaga kesehatan atau melibatkan keluarga maupun orang terpercaya untuk membantu mengakses layanan bantuan.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh (Alifiando et al., 2022) yang menunjukkan hasil dari penelitian terdapat angka sebesar 42% remaja pernah melakukan *self harm*. Adapaun data ini didukung oleh survei yang dilakukan

oleh Yougov bahwa sebanyak 45% dewasa muda pernah melakukan tindakan menyakiti diri dengan frekuensi kejadian yang paling umum berkisar antara dua hingga lima kali (Kandar et al., 2024). Tingginya angka perilaku *self harm* menunjukkan akan adanya fenomena baru yang tidak bisa dianggap remeh, fenomena ini tidak hanya berdampak buruk bagi individu yang terlibat, akan tetapi dapat berimbas pada orang sekitarnya. *Self harm* bukanlah indikasi kelemahan atau sekadar upaya untuk menarik perhatian, banyak mahasiswa yang melakukan *self harm* menjadi alternatif dalam mengekspresikan diri dan meredakan penderitaan yang dialaminya. *Self harm* dapat dipahami sebagai cara yang digunakan individu untuk menghadapi tekanan atau penderitaan emosional yang dialami melalui tindakan menyakiti diri sendiri, meskipun tidak disertai dengan niat untuk menyebabkan cedera serius. (Jenny, 2016).

Mahasiswa perempuan cenderung lebih terbuka dalam menunjukkan perasaannya, sejalan dengan tingginya angka *self harm* yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki yang melakukan *self harm*, yang dapat dikaitkan dengan kecenderungan perempuan dalam mengekspresikan dan memproses emosi. Perilaku menyakiti diri sendiri dalam konteks ini dapat dipahami sebagai bentuk pelampiasan emosional, di mana sebagian perempuan memandang tindakan tersebut sebagai cara untuk menarik perhatian atau memperoleh respons dari lingkungan sekitar terhadap kondisi stres yang sedang dialami. (Pebriani H et al., 2023)

Seorang perempuan cenderung lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi, baik melalui komunikasi verbal maupun ekspresi nonverbal. Muthia (2017) menyatakan terdapatnya temuan tingginya perilaku *self harm* didominasi oleh perempuan dibandingkan laki-laki. Dalam hal ini menandakan adanya kaitan dengan cara perempuan dalam mengekspresikan perasaan serta menyampaikan permasalahan yang dialami. Salah satu faktor yang berperan dalam munculnya perilaku *self-harm* pada wanita adalah kemampuan individu dalam mengatur dan mengelola emosi. Regulasi emosi dapat dijelaskan sebagai kemampuan seorang individu dalam mengelola perilaku, pikiran dan perasaan dalam merespon setiap hal negative yang terdaji pada kehidupannya.

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Gross (2023), regulasi emosi berperan sebagai strategi penting dalam menghadapi pengalaman emosional, sehingga individu mampu mempertahankan kontrol diri dan mencegah munculnya perilaku negatif yang dapat berkembang menjadi perilaku maladaptif.

Mahasiswa yang memiliki keterbatasan dalam kemampuan regulasi emosi cenderung menggunakan strategi koping yang kurang adaptif ketika menghadapi stres dan tekanan emosional. Salah satu bentuk strategi tersebut adalah perilaku *self-harm*, yang sering dipersepsikan sebagai cara untuk mengurangi penderitaan emosional yang dialami. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi secara efektif dapat menimbulkan berbagai permasalahan psikologis, termasuk kecenderungan melakukan perilaku melukai diri sendiri. Zakaria dan Theresa (2020) menyatakan dalam penelitiannya bahwa ketidakmampuan individu dalam mengontrol emosi sebagai suatu faktor yang mendorong individu memilih mekanisme koping yang tidak adaptif, seperti *self-harm*, dalam menghadapi emosi negatif.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pebriani H. et al. (2023) pada subjek mahasiswa di STIKes Dharma Husada bahwa sebagian besar responden berusia di atas 20 tahun, dengan persentase sebesar 73,4%. Distribusi data dari 75 responden memperlihatkan bahwa mayoritas individu (62,7% atau 47 orang) memiliki kecenderungan perilaku *self-harm* pada kategori rendah. Selanjutnya, kategori sedang mencakup 23 responden (30,6%), sedangkan persentase terkecil terdapat pada kategori tinggi dengan jumlah 5 responden (6,7%). Ditinjau dari aspek regulasi emosiercatat sebanyak 21 responden (28%) memiliki regulasi emosi tinggi, 44 responden (58,7%) sedang, dan 10 responden (13,3%) rendah. Temuan penelitian ini mengonfirmasi adanya hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel, yang mengindikasikan bahwa kematangan dalam meregulasi emosi merupakan faktor penting dalam menurunkan kecenderungan perilaku *self-harm* di kalangan mahasiswa.

Melihat banyaknya kasus perilaku *self-harm* di kalangan mahasiswa menunjukkan adanya perilaku negatif yang muncul akibat permasalahan baik yang bersumber dari faktor internal ataupun eksternal, yang berpotensi

menimbulkan dampak serius. Pada fase kehidupan ini, mahasiswa sering dihadapkan pada berbagai tantangan dan tekanan, salah satunya adalah perasaan kesepian. Kesepian ini tidak hanya dirasakan sebagai kurangnya interaksi sosial, tetapi juga dapat memunculkan perasaan putus asa dan isolasi. Kesepian melibatkan perasaan terisolasi, putus asa, dan kurangnya rasa saling memiliki (Hughes dkk., 2004). Mahasiswa yang merasa terasing dari teman sebaya atau lingkungan sosialnya berisiko mengalami tekanan emosional yang cukup signifikan.

Kesepian adalah satu perasaan yang dialami seseorang ketika hubungan sosial yang mereka jalani tidak cukup erat. Saat individu merasa terasing, mereka cenderung enggan mencari dukungan dari orang-orang terdekat yang dapat membantu mereka menghadapi emosi negatif yang muncul. Sebagai akibatnya, mereka mungkin akan menginternalisasi perasaan tersebut, yang berisiko mendorong mereka untuk melakukan tindakan menyakiti diri sebagai bentuk pelampiasan. Mahasiswa yang merasakan kesepian sering kali mengalami kesulitan dalam mengembangkan keterampilan untuk mengatur emosi mereka, sehingga meningkatkan risiko munculnya perilaku *self-harm*. Adanya pengaruh positif yang ditemukan dalam penelitian Ikhmahwati Tan et al., (2021) hasil penelitian yang melibatkan 146 responden pada kelompok usia dewasa awal (17–26 tahun), yang mendapatkan hasil bahwa kesepian memiliki hubungan positif dengan perilaku *self-harm* pada mahasiswa di Jakarta selama pandemi COVID-19.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan dampak dari mahasiswa yang merasakan kesepian dapat berpengaruh terhadap perilaku *self harm* dan dapat diartikan terdapat hubungan yang positif bahwa mahasiswa dalam masa pandemi covid-19 dapat menyebabkan perilaku *self harm*. Dalam hubungan positif tersebut menjelaskan akan dampak yang signifikan, apabila semakin tingginya kesepian dapat berpengaruh buruk pada mahasiswa yang melakukan *self harm*. Berdasarkan pemaparan di atas maka peneliti menyebarkan kuisioner melalui google form kepada 5 mahasiswa di Universitas Islam 45 Bekasi mengenai topik terkait kepada partisipan yang telah dipilih pada tanggal 28 Oktober 2024.

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa dari berbagai program studi dan angkatan di universitas Islam 45 Bekasi. Responden 1 yaitu A, 22 tahun, dari Fakultas Agama Islam, menyatakan bahwa ia selalu melakukan *self harm* yang didasari oleh keinginan diri sendiri, ia melakukan *self harm* lebih 10 kali. Meskipun proses melukai diri sendiri menimbulkan rasa sakit secara fisik, responden mengungkapkan bahwa tindakan tersebut diikuti oleh munculnya rasa puas atau kelegaan tertentu setelahnya, ia setuju bahwa *Self harm* dapat meredakan emosi negatif, adapun emosi negatif yang ia rasakan adalah perasaan cemas, stres, merasa kesepian. Bentuk tindakan menyakiti diri sendiri yang dilakukan oleh individu tersebut mencakup menyayat permukaan kulit dan memberikan pukulan pada tubuh, mencakar diri, membenturkan kepala, tidak mampu mengontrol diri, merasa kesepian, pelampiasan emosi, merasa stres, merasa cemas.

Responden ke 2 yaitu N, 24 tahun, yang berasal dari Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, ia menyatakan bahwa ia melakukan *self harm* dari keinginan diri sendiri, ia melakukan *self harm* lebih dari 10 kali, ia merasa sangat sakit saat melakukan *self harm*, ia merasa sangat puas saat setelah melakukan *self harm*, ia merasa setuju bahwa *Self harm* adalah cara untuk meredakan emosi negatif, adapun emosi negatif yang ia rasakan adalah perasaan kesepian, stres, masalah keluarga dan merasa tidak berdaya. Adapun perilaku *self harm* yang biasa ia lakukan adalah mengiris/menyayat (bagian tubuh tidak diberi tahu) memukul diri sendiri, mencakar" kulit, membuat diri kelaparan. Adapun alasan mengapa ia melakukan *self harm* karena ia merasa tidak mampu mengontrol emosi, merasa kesepian. Menurutnya *self harm* merupakan cara pelampiasan emosi negatif yang mudah, adapun harapan yang diinginkan oleh subjek, yaitu subjek ingin mendapatkan dukungan lebih banyak dari teman, dan keluarganya.

Adapun responden yang ke 3 yaitu NL, 22 tahun, dari fakultas ilmu sosial dan ilmu politik, subjek melakukan *self harm* atas dasar keinginan diri sendiri, subjek melakukan *self harm* lebih dari 10kali, subjek merasakan lumayan sakit saat melakukan *self harm*, subjek melaporkan adanya perasaan puas setelah melakukan perilaku *self-harm* dan menyatakan bahwa tindakan tersebut

dipersepsikan sebagai cara untuk meredakan atau meluapkan emosi negatif. Emosi negatif yang dominan dirasakan oleh subjek meliputi perasaan marah dan kesedihan yang intens. Responden melaporkan beberapa variasi perilaku *self-harm*, di antaranya adalah mengiris bagian tangan, memukul diri, mencakar tubuh, dan membenturkan kepala. Perilaku tersebut dilakukan karena subjek mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi yang dirasakan. Merasakan kesepian, tidak mendapatkan dukungan orang terdekat, *self harm* sebagai pelampiasan, subjek ingin mendapatkan terapi psikologis dan belajar cara mengelola emosi lebih baik.

Responden keempat dalam penelitian ini adalah subjek berinisial S, yang berusia 23 tahun dan berasal dari Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Ia mengatakan bahwa ia melakukan *self harm* dari keinginan diri sendiri, ia melakukan *self harm* lebih dari 10 kali, ia merasakan lumayan sakit saat melakukan *self harm*, ia mengatakan cukup puas saat setelah melakukan *self harm*, dan ia setuju bahwasanya perilaku *self harm* dapat meredakan emosi negatif, emosi negatif yang dirasakan oleh subjek meliputi perasaan sedih, marah, kesal, takut, cemas, serta kecewa. Responden menyatakan beberapa tindakan *self-harm* yang telah dilakukan, di antaranya adalah mengiris anggota tubuh, memukul diri sendiri, mencakar kulit, dan membenturkan kepala. Adapun faktor yang mempengaruhi ia melakukan *self harm* adalah ia merasa sangat stres, ia melakukan untuk pelampiasan emosi, ia merasa cemas akan suatu hal, adapun keinginan kedepannya subjek tidak mau melakukan *self harm* lagi.

Adapun subjek yang ke 5 yaitu S.L, 21 tahun, subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif yang terdaftar di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, ia mengatakan bahwa ia melakukan *self harm* dari keinginan diri sendiri, ia melakukan *self harm* lebih dari 10 kali, ia merasakan lumayan sakit saat melakukan *self harm*, ia mengatakan bahwa sangat puas saat setelah melakukan *self harm*, ia sangat setuju bahwasanya *self harm* adalah cara untuk meredakan emosi negatif, adapun emosi negatif yang ia rasakan yaitu: perasaan kecewa, badmood, merasa diri sedang tidak baik, sedih, dan feeling lonely. Bentuk tindakan *self harm* sendiri yang teridentifikasi pada responden terdiri atas

penyayatan pada area tangan dan pemberian trauma fisik berupa pukulan terhadap beberapa bagian tubuhnya. Adapun alasan mengapa ia melakukan *self harm* karena subjek merasa tidak memiliki kemampuan meregulasi emosi, merasa kesepian, tidak mendapatkan dukungan orang terdekat, tidak mendapatkan dukungan keluarga. Ia mengatakan bahwasanya faktor terjadinya *self harm* itu selalu saat kondisi diri sedang tidak baik, atau tidak tau harus melampiaskan bagaimana (hanya tahu melakukan *self harm*).

Berdasarkan hasil kuesioner yang telah disebarkan kepada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi sebagai bagian dari tahap *preliminary* penelitian. Seluruh responden pernah melakukan *self harm* lebih dari 10 kali, mereka semua melakukan *self harm* atas dasar keinginan diri sendiri, mereka menyatakan bahwasanya mereka merasakan rasa lumayan sakit hingga sangat sakit saat melakukan *self harm*, setelah selesai melakukan *self harm* mereka merasakan rasa yang sangat puas, dan mereka menyetujui bahwasanya *self harm* adalah cara alternatif dalam melampiaskan emosi negatif. Adapun perilaku *self harm* yang mereka lakukan rata-rata adalah menyayat/mengiris, mencakar, membenturkan kepala. Adapun faktor-faktor mengapa mereka bisa melakukan *self harm* adalah mereka tidak memiliki kemampuan meregulasi emosi, kesepian, tidak memiliki teman bercerita, tidak mendapatkan dukungan dari orang terdekat. Adapun 4 dari 5 responden menginginkan perubahan yaitu tidak mau melakukan *self harm* lagi dan ingin belajar cara meregulasi emosi dengan baik.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Pebriani H et al., 2023) berjudul "Hubungan Regulasi Emosi dengan *Self harm* pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan di STIKes Dharma Husada" telah mengungkapkan temuan yang menarik. Penelitian pada 75 responden ini mengungkap hubungan negatif yang signifikan antara variabel regulasi emosi dan tendensi *self-harm*. Temuan ini mempertegas bahwa kemampuan regulasi emosi menjadi faktor yang mendorong tingginya potensi mahasiswa untuk melakukan perilaku *self harm*. Keterkaitan antarvariabel ini juga diperkuat oleh studi terdahulu yang dilakukan oleh (Istiana et al., 2023) berjudul "Hubungan Loneliness dengan Perilaku *Self-harm* pada Remaja" yang difokuskan pada identifikasi korelasi antara tingkat

kesepian dan manifestasi perilaku *self-harm*. Dengan melibatkan partisipan sebanyak 59 orang, penelitian ini berlokasi di Kelurahan Brang Bara, Kecamatan Sumbawa, Kabupaten Sumbawa. Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan, ditemukan bahwa variabel keseapian (*loneliness*) tidak memiliki hubungan yang nyata terhadap munculnya perilaku *self-harm*. Hal ini mengindikasikan bahwa perasaan keseapian bukan merupakan faktor utama yang memicu tindakan tersebut dalam konteks penelitian ini. Meskipun demikian, hasil uji statistik tidak menunjukkan hubungan yang signifikan, secara deskriptif data memperlihatkan adanya kecenderungan bahwa remaja dengan tingkat keseapian yang lebih tinggi memiliki risiko perilaku *self-harm* yang lebih besar dibandingkan mereka yang merasa tidak keseapian. Hubungan antara regulasi emosi dan keseapian dapat dipertimbangkan sebagai faktor terjadinya perilaku *self harm*.

Kesesuaian antara hasil wawancara dengan fenomena yang diungkapkan oleh penelitian sebelumnya memperkuat landasan studi ini. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk menjadikan temuan tersebut sebagai dasar dalam menganalisis korelasi antarvariabel secara lebih spesifik dengan melakukan kajian lebih mendalam mengenai “Regulasi Emosi dan Keseapian terhadap perilaku *self harm* pada Mahasiswa”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas masalah yang akan dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran regulasi emosi dan keseapian terhadap perilaku *self harm*?
2. Bagaimana hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *self harm*?
3. Bagaimana hubungan antara keseapian dengan perilaku *self harm*?
4. Bagaimana pengaruh regulasi emosi dan keseapian terhadap perilaku perilaku *self harm*?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan diadakannya penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran regulasi emosi dan *self harm* terhadap perilaku *self harm*

2. Untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan perilaku *self harm*
3. Untuk mengetahui hubungan kesepian terhadap perilaku *self harm*
4. Untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi dan kesepian terhadap perilaku *self harm*

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Kontribusi teoretis dari penelitian ini diarahkan untuk memperluas wawasan akademis bagi peneliti mendatang yang mendalami isu-isu psikologis sejenis. Fokus utamanya terletak pada pengembangan literatur mengenai keterkaitan antara efektivitas regulasi emosi serta tingkat kesepian sebagai variabel yang memengaruhi kecenderungan perilaku *self-harm*.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis penelitian ini terletak pada pemberian wawasan bagi mahasiswa dalam mengelola emosi dan mengatasi kesepian guna meminimalisir kecenderungan *self-harm*. Secara lebih luas, temuan ini diharapkan menjadi referensi krusial bagi pengembangan penelitian selanjutnya terkait pengaruh regulasi emosi dan kesepian terhadap perilaku *self harm*.