

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Ilmu Psikologi, dengan fokus pada cabang klinis dan pendidikan, sejak lama menaruh perhatian besar pada masalah kesehatan mental di kalangan generasi muda, termasuk mahasiswa. Secara umum, mahasiswa berada pada rentang usia 18 hingga 25 tahun, yang termasuk dalam fase dewasa awal (Abdurrahman, Mudjiran, & Ardi, 2020). Tuntutan dan tugas perkembangan mahasiswa muncul dikarenakan adanya perubahan yang terjadi pada beberapa aspek fungsional individu, yaitu fisik, psikologis, dan sosial (Hulukati & Djibrin, 2018).

Mahasiswa sering kali menghadapi tekanan akademik, transisi ke kehidupan dewasa, dan tuntutan sosial yang dapat memengaruhi kesejahteraan emosionalnya. Mahasiswa yang kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru sering merasa stres dan mudah tersinggung. Stres yang berkepanjangan dapat memicu mahasiswa mencari cara untuk menyalurkan emosi negatif mereka (Nafisah & Raihana, 2024).

Selain itu, selama fase dewasa awal, mahasiswa terlibat dalam berbagai aktivitas karena periode ini menjadi tahap utama bagi individu untuk mengeksplorasi identitas diri mereka. Pada masa tersebut, mahasiswa rentan menghadapi berbagai tantangan, mulai dari masalah pribadi, dinamika lingkungan sosial, hubungan asmara, beban tugas kuliah, ujian, serta kegiatan organisasi, yang juga dapat disertai konflik pertemanan atau masalah keluarga (Hidayati & Nurwanah, 2019).

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), ketika menghadapi situasi yang menimbulkan stres, individu akan melakukan berbagai upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan yang dirasakan. Upaya tersebut dikenal sebagai *coping*. Secara ideal, individu diharapkan mampu menggunakan strategi *coping* yang adaptif sehingga dapat menyelesaikan permasalahan yang dialami dan mempertahankan kesejahteraan psikologinya. Namun, tidak semua individu mampu menggunakan strategi *coping* yang adaptif. Sebagian individu menggunakan strategi *coping* yang maladaptif. Salah satu bentuk *coping* maladaptif tersebut adalah *self-harm*, yang sering dilakukan untuk meredakan emosi negatif yang intens dan memperoleh kelegaan (Klonsky & Muehlenkamp, 2007).

Menurut Sansone dan Sansone (2010) *self-harm* adalah sebuah perilaku yang mengarah pada tindakan merusak atau menyakiti diri sendiri atas dasar keinginan individu untuk membahayakan dirinya, namun tidak selalu disertai dengan niat untuk mengakhiri hidup atau melakukan bunuh diri. Selaras dengan pandangan tersebut, NICE (2004) menjelaskan bahwa, perilaku menyakiti diri ini dapat dipahami sebagai respons individu terhadap tekanan emosional atau psikologis yang dialami. *Self-harm* menurut Sansone, Wiederman, dan Sansone (1998) merupakan konstruk yang bersifat unidimensional, yaitu menggambarkan kecenderungan individu melakukan perilaku menyakiti diri secara keseluruhan. Hal ini berarti *self-harm* tidak terbagi ke dalam beberapa dimensi, melainkan merupakan satu konstruk tunggal yang mempresentasikan kecenderungan individu untuk melakukan perilaku menyakiti diri.

Fenomena *self-harm* akhir-akhir ini semakin banyak terjadi. *Self-harm* banyak ditemukan pada kalangan mahasiswa. Sebuah penelitian melaporkan bahwa 22,4% mahasiswa berada pada kategori sedang dan 0,8% berada pada kategori tinggi dalam melakukan *self-harm* (Hakim & Sukmawati, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Azzahra, Wahyuni, dan Arneliwati (2023) menyebutkan bahwa 53,2% dari 222 mahasiswa Universitas Riau pernah mengalami perilaku *self-harm*, dengan alasan stres akademik dan non-akademik. Bentuk *self-harm* berupa memukul, menjambak rambut, mencubit, menggigit, hingga menusuk tubuh dengan jarum. Selain itu, penelitian Sandjaja dan Aliffia (2025) menunjukkan sebanyak 72,22% responden masuk dalam kategori tinggi dan 27,78% kategori sedang dalam hal kecenderungan melakukan *self-harm*. Hasil penelitian lain dari Rahma, Khairiah, Noor, Noorsifa dan Fujianti (2024) menunjukkan bahwa 18% mahasiswa berada pada kategori sedang dan 12% kategori tinggi dalam perilaku *self-harm*. Hal ini didukung juga oleh penelitian Greselly, Rahayu, dan Nurmaguphita (2025) yang menyebutkan bahwa sekitar 14,4% mahasiswa keperawatan dan pendidikan profesi *ners* di universitas swasta Yogyakarta mengalami *self-harm*. Adapun bentuk *self-harm* yang mahasiswa lakukan adalah memukul diri sendiri. Penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Lestari, Ajahari, dan Surawan (2024) pada 5 orang mahasiswa FTIK IAIN Palangka Raya menunjukkan bahwa perilaku *self-harm* masih sering ditemukan pada mahasiswa dan memerlukan upaya penanganan yang tepat. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-harm* merupakan permasalahan kesehatan

mental yang penting untuk mendapat perhatian dan penelitian lebih lanjut pada kalangan mahasiswa.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan terhadap enam orang mahasiswa, yakni Pi, Au, Ay, Ly, Ri, dan Ty pada tanggal 12 sampai dengan 18 Oktober 2025, berdasarkan dimensi *self-harm* menurut Sansone, Wiederman, dan Sansone (1998) diperoleh gambaran bahwa perilaku *self-harm* masih ditemukan pada kalangan mahasiswa dengan berbagai bentuk tindakan. Bentuk *self-harm* yang dilakukan partisipan di antaranya melakukan *cutting* (melukai diri menggunakan benda tajam), menjambak rambut, membenturkan kepala ke benda keras, memukul diri sendiri, menggenggam pecahan beling, menunda pengobatan ketika mengalami sakit atau luka, serta melakukan penyalahgunaan obat. Berdasarkan hasil wawancara, perilaku tersebut umumnya dilakukan ketika partisipan menghadapi berbagai tekanan, baik yang berasal dari permasalahan akademik, hubungan interpersonal, maupun permasalahan pribadi lainnya. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku *self-harm* tidak hanya muncul dalam bentuk perilaku menyakiti diri secara langsung, tetapi juga dalam bentuk perilaku secara tidak langsung yang dapat membahayakan kesehatan dan keselamatan diri individu. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa perilaku *self-harm* masih ditemukan pada mahasiswa dan berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif, baik secara fisik maupun psikologis.

Perilaku *self-harm* pada mahasiswa merupakan permasalahan psikologis yang berdampak serius karena berkaitan dengan distress psikologis yang signifikan

dan peningkatan risiko bunuh diri (Sheehy dkk., 2019). Selain itu, penelitian Whitlock, Eckenrode, dan Silverman (2006) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan riwayat *self-harm* cenderung mengalami stres yang tinggi, penurunan motivasi belajar, dan kesulitan beradaptasi secara sosial. Dampak tersebut menunjukkan bahwa *self-harm* tidak hanya membahayakan kondisi fisik individu, tetapi juga mengganggu fungsi psikologis, akademik, dan sosialnya. Menurut Walsh (2006) *self-harm* sering kali menjadi cara maladaptif yang digunakan individu untuk meredakan emosi negatif seperti rasa marah, kecewa, atau kebencian terhadap diri sendiri.

Secara ideal, mahasiswa diharapkan mampu menghadapi berbagai tekanan akademik, sosial, maupun permasalahan pribadi dengan menggunakan strategi *coping* yang adaptif (Lazarus & Folkman, 1984). Menurut Lazarus dan Folkman (1984) *coping* merupakan upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai melebihi sumber daya yang dimilikinya. Dengan penggunaan strategi *coping* yang adaptif, mahasiswa diharapkan mampu merespons tekanan dan emosi negatif melalui cara-cara positif, seperti mencari dukungan sosial, dan mengelola emosi secara efektif. Penggunaan *coping* yang adaptif diketahui berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Efendy, Pratitis, Norhidayah, & Putri, 2024). Dengan demikian, individu tidak perlu melampiaskan tekanan yang dialaminya melalui perilaku yang merugikan diri sendiri seperti *self-harm*.

Menurut Hawton, Saunders, dan O'Connor (2012) terdapat tiga faktor utama pemicu individu melakukan *self-harm* yaitu sosiodemografi dan pendidikan, kehidupan keluarga dan pengalaman negatif, serta psikiatrik dan psikologis. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Zakaria dan Teresa (2020) menunjukkan bahwa perilaku *self-harm* dapat timbul akibat ketidakmampuan individu dalam meregulasi emosi serta adanya faktor interpersonal yang mempengaruhi cara individu memandang dan memperlakukan dirinya sendiri. Sementara itu, Daly & Willoughby (2019) mengemukakan bahwa *self-criticism* merupakan salah satu faktor risiko terjadinya perilaku melukai diri tanpa adanya ide bunuh diri. Temuan ini diperkuat dengan adanya hubungan yang signifikan antara *self-criticism* dan *self-harm* berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan.

Self-criticism dipilih sebagai variabel bebas didasarkan pada hasil wawancara yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang melakukan perilaku *self-harm* cenderung menyalahkan diri, merasa tidak berharga, serta memiliki perasaan gagal saat tidak memenuhi ekspektasi pribadi maupun sosial. Kondisi tersebut mencerminkan adanya kecenderungan kritik diri yang tinggi sehingga menimbulkan tekanan emosional dan mendorong munculnya perilaku melukai diri sebagai mekanisme *coping* yang maladaptif. Temuan ini didukung oleh penelitian Shahmoradi, Arani, Bakhtiari, dan Abasi (2021) yang menunjukkan bahwa *self-criticism* turut memprediksi munculnya perilaku *self-harm*. Berdasarkan hal tersebut, *self-criticism* dianggap sebagai salah satu faktor penting yang mempengaruhi kecenderungan perilaku *self-harm* pada mahasiswa.

Menurut Gilbert, Miles, Hempel, dan Irons (2004) *self-criticism* adalah kecenderungan individu untuk mengevaluasi dan menilai dirinya secara negatif ketika menghadapi kegagalan, kesalahan, atau kekurangan yang dimiliki. Terdapat dua bentuk *self-criticism* yaitu *inadequate self* (diri yang tidak memadai) dan *hated self* (membenci diri sendiri). *Inadequate self* ditandai oleh perasaan tidak mampu, tidak cukup baik, serta rendah diri akibat kegagalan atau kemunduran yang dialami. Sementara itu, *hated self* ditandai oleh perasaan benci, jijik, marah, dan keinginan untuk menghukum diri sendiri. Selain kedua bentuk tersebut, Gilbert juga mengemukakan bentuk alternatif yang lebih adaptif, yaitu *reassured self*, yang mencerminkan kemampuan individu untuk menerima kekurangan dan kegagalan sebagai bagian dari pengalaman manusia serta tetap menunjukkan sikap positif terhadap diri sendiri.

Sejalan dengan pendapat tersebut, Golestaneh, Dehghani, dan Hoseini (2017) menjelaskan bahwa *self-criticism* merupakan sikap negatif individu terhadap dirinya sendiri yang muncul akibat kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain secara tidak seimbang. Kondisi tersebut dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri, menurunkan kepercayaan diri, serta memunculkan konflik internal yang berkepanjangan.

Self-criticism merupakan salah satu faktor internal yang berpengaruh terhadap perilaku *self-harm* pada mahasiswa. Mahasiswa dengan tingkat *self-criticism* tinggi cenderung menilai diri secara negatif dan menyalahkan diri saat gagal, yang dapat memunculkan tekanan emosional dan perasaan tidak berharga

(Gilbert, Miles, Hempel, & Irons, 2004). Ketika tekanan tersebut tidak bisa dikelola dengan baik, individu berisiko mengekspresikannya melalui perilaku *self-harm* sebagai bentuk pelampiasan emosi (Sansone, Wiederman, & Sansone, 1998). Penelitian dari Ramadani, Wahyuni, dan Hidayat (2022) dan Nisrina (2023) menunjukkan bahwa *self-criticism* berkaitan signifikan dengan perilaku *self-harm*. Semakin tinggi *self-criticism*, semakin besar kemungkinan individu melakukan *self-harm* sebagai cara maladaptif untuk meredakan tekanan psikologis.

Penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan antara *self-criticism* dan perilaku *self-harm*. Shahmoradi, Arani, Bakhtiari, dan Abasi (2021) menemukan bahwa *self-criticism* berperan signifikan dalam perilaku melukai diri, terutama ketika individu mengalami kesulitan dalam mengelola emosi. Hasil serupa diperoleh juga dari penelitian Daly dan Willoughby (2019) yang menunjukkan adanya hubungan timbal balik antara *self-criticism* dan *self-harm*. Di Indonesia, penelitian yang dilakukan oleh Ramadani, Wahyuni, dan Hidayat (2022) mengungkapkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat *self-criticism* yang sedang hingga tinggi, sedangkan Nisrina (2023) menemukan bahwa stres tinggi dan pikiran negatif terhadap diri meningkatkan risiko *self-harm* pada mahasiswa.

Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara *self-criticism* dan *self-harm* pada mahasiswa masih terbatas. Penelitian terdahulu yang ada umumnya berfokus pada tingkat *self-criticism* pada mahasiswa, faktor-faktor yang berkaitan dengan *self-harm*, maupun upaya penanganan *self-harm* pada mahasiswa. Sementara itu, penelitian yang secara langsung menguji

keterkaitan antara *self-criticism* dengan *self-harm* pada populasi mahasiswa masih jarang ditemukan. Padahal, mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan akademik, sosial, dan emosional yang dapat meningkatkan kecenderungan kritik diri maupun perilaku melukai diri. Selain itu, tingginya angka kejadian *self-harm* pada mahasiswa menunjukkan pentingnya mengidentifikasi faktor-faktor psikologis yang berkontribusi terhadap munculnya perilaku tersebut.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti merumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut: **“Apakah terdapat hubungan antara *self-criticism* dengan *self-harm* pada mahasiswa?”**.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-criticism* dan *self-harm* pada mahasiswa.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu penelitian psikologi klinis khususnya dalam penelitian terkait dengan hubungan antara *self-criticism* dan *self-harm* pada mahasiswa. Khususnya untuk menambah pemahaman teoritis tentang bagaimana *self-criticism* berfungsi sebagai faktor risiko dalam perilaku *self-harm*.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi dan pemahaman mengenai hubungan antara *self-criticism* dengan *self-harm* pada mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam upaya pencegahan perilaku *self-harm* melalui pengelolaan *self-criticism* yang lebih adaptif.