

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Berdasarkan teori psikologi perkembangan yang dikemukakan oleh Santrock (2011), mahasiswa berada pada fase dewasa awal, yaitu pada rentang usia 18 hingga 25 tahun. Pada fase ini, individu memasuki masa *emerging adulthood*, yaitu masa ketika perkembangan psikososial lebih rentan terhadap tekanan akademik, emosional, dan sosial (Arnett, 2000). Menurut Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi (2025), jumlah mahasiswa aktif di Indonesia pada tahun 2024 mencapai sekitar 7.246.906 orang. Individu yang ingin melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi umumnya akan berupaya memilih universitas terbaik. Sebagian besar perguruan tinggi unggulan di Indonesia sendiri terkonsentrasi di kota-kota besar, khususnya di Pulau Jawa. Salah satu daerah yang menjadi tujuan utama pendidikan adalah Daerah Istimewa Yogyakarta, sebuah provinsi di Pulau Jawa yang banyak diminati oleh mahasiswa rantau untuk melanjutkan studi di berbagai perguruan tinggi yang tersedia (Sitti Nur dkk., 2021).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2025, DIY merupakan salah satu pusat pendidikan di Indonesia dengan jumlah perguruan tinggi dan mahasiswa yang relatif tinggi. Terdapat 106 perguruan tinggi dengan total 439.236 mahasiswa yang tersebar di berbagai kabupaten dan kota. Hasil survei GoodStats menunjukkan sebanyak 70% responden memilih Yogyakarta sebagai kota terbaik untuk menempuh pendidikan

aqqdibandingkan dengan kota-kota lain di Indonesia. Yogyakarta menempati posisi pertama, kemudian diikuti oleh Bandung dengan persentase 45% dan Jakarta sebesar 44% (Khafid, 2023). Selain itu, berdasarkan artikel yang diterbitkan pada tahun 2026 mengenai perguruan tinggi di Yogyakarta menyebutkan sebanyak 78,7% dari total mahasiswa DIY merupakan perantau dari luar daerah (Delia, 2026). Sedangkan, hasil survei penelitian Ummah dan Murdiana (2024) menunjukkan bahwa sebanyak 64,6% mahasiswa di Kota Makassar merupakan mahasiswa rantau, sedangkan 35,4% lainnya bukan merupakan mahasiswa rantau. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa Daerah Istimewa Yogyakarta menjadi salah satu destinasi utama bagi mahasiswa dari berbagai daerah untuk melanjutkan pendidikan. Merantau merupakan aktivitas berpindah dari daerah asal ke wilayah lain di luar kampung halaman (Annisa & Alfaruqy, 2024). Salah satu alasan yang mendorong mahasiswa untuk merantau adalah memperoleh kualitas pendidikan yang lebih baik (Mumtaz & Naryoso, 2024). Keputusan merantau menandai adanya proses transisi yang menuntut mahasiswa untuk mengambil tanggung jawab atas perkembangan diri serta mempersiapkan diri secara mandiri dalam memasuki kehidupan dewasa. Dalam proses ini, mahasiswa tidak terlepas dari berbagai tantangan, baik secara fisik maupun psikologis (Awalinni & Harsono, 2023).

Berbagai permasalahan yang dialami mahasiswa rantau meliputi perasaan kehilangan orang terdekat, keinginan untuk kembali ke kampung halaman, serta kecemasan akibat perbedaan budaya (Danendra dkk., 2024). Selain itu, mahasiswa

rantau juga kerap mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dengan keluarga, gangguan kesehatan, rasa lapar, kesepian, kendala keuangan, kesulitan beradaptasi, kerinduan terhadap suasana rumah, serta pola makan yang tidak teratur sebagai dampak dari kehidupan yang jauh dari orang tua dan keluarga (Amalia dkk., 2024). Kondisi tersebut turut disertai dengan berbagai tantangan emosional, seperti stres berkepanjangan, kecemasan terkait pencapaian akademik, serta tekanan dari berbagai pihak (Amanda, 2024). Ketika individu tidak mampu menyesuaikan diri, hal tersebut dapat berdampak pada keadaan psikologis mereka, seperti munculnya stres dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Akibatnya, mahasiswa dapat mengalami kesulitan dalam belajar, gangguan tidur, perasaan rindu rumah (*homesick*), serta penurunan nafsu makan (Febrianty dkk., 2022). Dalam menghadapi tekanan tersebut, penyaluran emosi menjadi hal yang sangat penting. Respon emosional individu terbagi menjadi dua, yaitu positif dan negatif. Penyaluran emosi dapat dilakukan melalui cara-cara positif, seperti terlibat dalam aktivitas yang disukai, berupaya berpikir secara positif, serta menenangkan diri. Di sisi lain, tidak sedikit pula individu yang menyalurkan emosinya melalui cara-cara negatif, seperti mengonsumsi minuman beralkohol secara berlebihan, menggunakan narkoba, atau melakukan perilaku *self-harm* (Ramadhanty & Uyun, 2024).

*Self-harm* adalah perilaku melukai diri sendiri yang dilakukan secara sengaja sebagai cara mengatasi stres atau tekanan yang berat ketika individu tidak mampu menghadapi permasalahan hidupnya. Kondisi tersebut mendorong individu

memilih strategi sendiri karena kesulitan mencari bantuan atau dukungan dari orang lain (Nock, 2010). Hasil penelitian Kustiawan (2024) menemukan bahwa terdapat 29,7% mahasiswa rantau pernah melakukan *self-harm*. Anggraini (2025) juga menyatakan bahwa terdapat 7 dari 10 mahasiswa rantau pernah melakukan *self-harm*. Selanjutnya, Alifiando dan Amin (2022) menunjukkan bahwa sebanyak 56,7% mahasiswa memiliki kecenderungan melakukan *self-harm*. Penelitian Hidayati dkk. (2021) menyatakan bahwa sebanyak 63% mahasiswa memulai perilaku menyakiti diri mulai usia 12-19 tahun dan paling banyak dilakukan di usia 20 – 23 tahun yaitu sebanyak 68%. Selain itu, survei awal yang dilakukan oleh Awalinni dan Harsono (2023) menemukan bahwa 11 dari 18 mahasiswa pernah menyakiti diri. Bentuk perilaku yang paling sering dilakukan adalah menyayat (*cutting*) serta menggores atau mencakar tubuh. Adapun bentuk perilaku lainnya meliputi memukul diri sendiri, membenturkan kepala, menggaruk kulit dengan keras, memegang benda panas, dan meninju dinding. Temuan tersebut menunjukkan bahwa strategi koping yang bersifat maladaptif masih digunakan oleh sebagian mahasiswa sebagai cara untuk menghadapi tekanan emosional.

Diperkuat oleh hasil wawancara peneliti terhadap lima mahasiswa rantau di Daerah Istimewa Yogyakarta, ditemukan bahwa tindakan *self-harm* berkaitan dengan berbagai pengalaman psikologis dan sosial yang dialami individu selama menjalani kehidupan di perantauan. Bentuk perilaku yang diungkapkan subjek menunjukkan adanya perilaku menyakiti diri secara langsung maupun tidak langsung sebagaimana diklasifikasikan dalam SHI (*Self-Harm Inventory*) yang

dikembangkan oleh Sansone dkk. (1998). Dua dari lima subjek, yaitu NK (19) dan JAN (22), menunjukkan bahwa perilaku *self-harm* muncul sebagai respons terhadap pengalaman kehilangan figur lekat. Pengalaman tersebut memunculkan perasaan hampa, kesedihan mendalam, serta hilangnya sumber dukungan emosional.

Dalam menghadapi tekanan tersebut, NK (19) mengaku sengaja tidak makan, melakukan tindakan menyayat tangan (*cutting*), serta mengonsumsi obat tidur secara berlebihan, sedangkan JAN (22) melakukan tindakan menyayat tangan sebagai upaya untuk mengalihkan penderitaan emosional ke dalam sensasi fisik guna memperoleh ketenangan sementara. Hal ini tercermin dalam pernyataan JAN: *“semenjak mama gak ada, saya sering cutting karena cuma itu yang bisa bikin saya ngerasa tenang, rasanya kecewa kenapa semua yang saya takutin terjadi”* Selanjutnya, pada subjek AAF (21), kesulitan membangun relasi sosial menyebabkan kesepian dan frustrasi. Hal ini tercermin dalam pernyataannya: *"semenjak ngerantau dan jauh dari sahabatku, aku di sini gak punya teman. apapun aku ngelakuinnya sendirian... karena aku juga introvert, jadi susah banget untuk buka diri sama orang lain"*. Kondisi tersebut menimbulkan frustrasi yang pada akhirnya AAF memilih melukai pergelangan tangan sebagai mekanisme untuk melampiaskan kekecewaan pada dirinya.

Pada subjek GA (22), tekanan hidup seperti masalah ekonomi, konflik keluarga, dan tuntutan akademik memunculkan perasaan cemas, frustrasi, dan putus asa. Ketidakmampuan mengekspresikan emosi secara terbuka membuat subjek

melampiaskannya dengan membenturkan kepala ke dinding kamar kos, menjambak rambut, serta mengonsumsi makanan pedas secara berlebihan. Hal ini tergambar dalam pernyataannya: "*rasanya ganjel banget di hati, aku anaknya susah banget cerita sama orang*". Adapun pada subjek DN (24), perilaku *self-harm* muncul akibat tekanan akademik sebagai mahasiswa tingkat akhir yang mengalami hambatan dalam penyelesaian tugas akhir. Namun, kondisi tersebut diperburuk oleh adanya norma maskulinitas yang membuatnya merasa tidak pantas mengekspresikan emosi secara terbuka. Akibatnya, emosi yang terpendam tersebut dialihkan ke dalam bentuk perilaku *self-harm*, yaitu menyundutkan api rokok ke tubuh sebagai pelampiasan amarah terhadap diri sendiri.

Secara keseluruhan, hasil wawancara menunjukkan bahwa meskipun faktor *self-harm* pada setiap subjek berbeda, perilaku tersebut memberikan efek yang relatif sama, yaitu munculnya kelegaan emosional secara sementara. Luka fisik yang ditimbulkan juga dipersepsikan sebagai bentuk nyata dari penderitaan yang dialami, sehingga memberikan validasi terhadap kondisi emosional yang dirasakan. Efek ketenangan yang bersifat sementara ini kemudian dapat memperkuat perilaku *self-harm* sebagai pola coping yang menetap. Sejalan dengan pendapat Klonsky dan Muehlenkamp (2007) yang menjelaskan bahwa perilaku menyakiti diri digunakan sebagai cara untuk mengurangi emosi negatif yang dirasakan, seperti marah, cemas, dan frustrasi. Sebelum melakukan *self-harm*, individu biasanya mengalami tekanan emosional yang semakin meningkat, kemudian setelah melakukannya muncul perasaan lega atau lebih tenang.

Perilaku *self-harm* memiliki urgensi yang sangat besar karena dampaknya tidak hanya merusak fisik secara permanen, tetapi juga memperburuk kondisi psikologis seperti rasa bersalah, malu, cemas, dan depresi. Individu yang melakukannya cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur emosi secara sehat dan menjadi semakin bergantung pada perilaku tersebut sebagai pelampiasan, sehingga menghambat perkembangan kemampuan regulasi diri (Walsh, 2012). Didukung hasil penelitian Hidayati dkk. (2021) yang menyatakan bahwa mahasiswa melakukan tindakan *self-harm* tidak hanya sekali, namun 38% mahasiswa mengulang tindakan dari 5 -10 kali, dan sebanyak 28% mengulang 11-50 kali. Dalam jumlah yang lebih sedikit namun tidak boleh diabaikan, ada 13 % responden yang mengulang tindakan sebanyak 51 -100 kali. Mengenai sensasi yang dirasakan, 66% merasakan sakit dan sisanya tidak merasakan sakit. Sebanyak 74% mahasiswa mengaku melakukan tindakan *self-harm* di saat sendirian. Lama waktu munculnya pikiran menyakiti hingga benar-benar melakukan cukup singkat, 83 % mahasiswa mengaku kurang dari 1 jam.

Hasil penelitian Guntur dkk. (2021) menyatakan bahwa dampak dari tindakan *self-harm* dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu dampak psikologis dan fisik. Pada aspek psikologis, individu yang melakukan *self-harm* merasakan sensasi lega dan puas, namun juga dapat mengalami emosi negatif seperti kesedihan yang mendalam hingga muncul pikiran untuk bunuh diri. Sementara itu, dampak fisik yang dialami berupa rasa sakit secara fisik, terdapat bekas luka, serta keluarnya darah akibat tindakan menyakiti atau memukul diri sendiri. Faktor yang

mempengaruhi *self-harm* meliputi kesepian, coping emosi yang maladaptif, disregulasi emosi, minimnya dukungan sosial, pola asuh orang tua, serta konflik keluarga (Aufa & Hasibuan, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa *self-harm* tidak berdiri sebagai fenomena tunggal, melainkan merupakan hasil dari akumulasi berbagai tekanan psikologis dan sosial yang tidak dapat dikelola secara adaptif oleh individu. Hutabarat dan Nurchayati (2021) menjelaskan bahwa proses peralihan mahasiswa ke lingkungan baru seringkali diikuti oleh fenomena *culture shock* dan perasaan keterasingan. Kondisi ini dapat memunculkan tekanan emosional dan kesepian, terutama pada fase awal perkuliahan. Ketika individu mengalami kesulitan dalam proses penyesuaian diri, individu dapat mengalami *mental isolation*, yaitu keadaan merasa terpisah secara emosional maupun sosial karena jauh dari keluarga dan kurangnya dukungan sosial yang bermakna.

Russell (1996) mendefinisikan kesepian sebagai suatu perasaan subjektif yang muncul akibat adanya kekurangan dalam hubungan sosial individu, baik dari segi jumlah teman maupun kedalaman emosional yang diharapkan. Jika tingkat kesepian individu tinggi, individu cenderung memiliki keterbatasan dalam kemampuan berkomunikasi, sehingga lebih mudah mengekspresikan diri melalui perilaku *self-harm*. Selain itu, perasaan tidak dimengerti oleh orang lain membuat individu tersebut enggan untuk berbagi perasaan atau pengalaman mereka, sehingga *self-harm* menjadi cara yang dianggap paling mungkin untuk melepaskan atau menyalurkan rasa sakit yang dirasakan (Zeniari & Savira, 2024).

Hasil temuan wawancara dalam penelitian ini memperkuat peran kesepian sebagai faktor yang berkaitan dengan munculnya perilaku *self-harm* pada mahasiswa rantau. Subjek AAF mengalami kesepian yang ditandai dengan tidak adanya relasi pertemanan di lingkungan perantauan serta kesulitan membuka diri, sehingga aktivitas sehari-hari dijalani secara sendiri tanpa dukungan sosial yang memadai. Sementara itu, subjek NK dan JAN menunjukkan kesepian akibat kehilangan figur lekat, yaitu pasangan dan orang tua, yang sebelumnya berperan sebagai sumber dukungan utama. Kondisi kehilangan tersebut memunculkan perasaan kosong, keterasingan, serta ketiadaan tempat berbagi secara emosional, sehingga perilaku *self-harm* dilakukan sebagai upaya untuk mengurangi tekanan emosional yang dirasakan.

Hasil penelitian Agustin dkk. (2022) menunjukkan bahwa kesepian memiliki hubungan positif dengan perilaku *self-harm*. Semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin tinggi pula perilaku *self-harm*. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kesepian maka semakin rendah pula perilaku *self-harm*. Didukung hasil penelitian Farra (2025), bahwa kesepian berkontribusi sebesar 41,7% terhadap kecenderungan mahasiswa melakukan perilaku menyakiti diri, khususnya pada mereka yang tinggal jauh dari keluarga dan memiliki keterbatasan dukungan sosial. Penelitian Najah (2024) pada mahasiswa rantau menyatakan bahwa peran dukungan sosial dipandang sebagai faktor penting dalam membantu mahasiswa rantau menghadapi berbagai permasalahan yang dihadapi. Dukungan sosial dari lingkungan sekitar dapat membentuk kondisi emosional yang lebih positif serta

menumbuhkan perasaan dihargai dan bermakna dalam diri individu. Dengan adanya dukungan tersebut, mahasiswa rantau cenderung lebih mampu mengelola tekanan yang dihadapi sehingga dapat meminimalkan munculnya strategi koping yang bersifat maladaptif dan berpotensi merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Didukung Hanan dkk. (2024) bahwa individu yang mengalami kesepian membutuhkan dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya, seperti keluarga, teman sebaya, serta orang-orang yang dianggap istimewa. Dukungan sosial tersebut dapat diberikan dalam bentuk dukungan emosional, seperti empati dan kata penyemangat, sehingga perasaan dicintai dan tidak terisolasi dapat dirasakan oleh individu, yang pada akhirnya dapat menurunkan risiko munculnya perilaku *self-harm* sebagai bentuk pelampiasan. Dengan demikian, penguatan hubungan sosial dapat dipandang sebagai upaya yang efektif dalam mengurangi kesepian, dan menurunkan risiko munculnya perilaku *self-harm*, serta mendukung proses penyesuaian diri pada mahasiswa rantau. Berdasarkan uraian mengenai latar belakang permasalahan tersebut, maka permasalahan yang akan dikaji lebih lanjut dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara kesepian dengan perilaku *self-harm* Pada Mahasiswa Rantau Di Daerah Istimewa Yogyakarta?”

## **B. Tujuan dan Manfaat**

### **a. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pada uraian serta rumusan masalah di atas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan *self-harm* pada mahasiswa rantau di Daerah Istimewa Yogyakarta.

b. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis :

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi dan pemahaman dalam Psikologi Klinis mengenai hubungan antara kesepian dengan perilaku *self-harm* pada mahasiswa rantau di Daerah Istimewa Yogyakarta.

b. Manfaat Praktis :

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada mahasiswa mengenai keterkaitan kesepian dengan perilaku *self-harm*, serta mendorong mahasiswa untuk secara proaktif membangun keterhubungan sosial melalui interaksi dengan lingkungan, keterlibatan dalam komunitas, maupun upaya menemukan makna hidup di lingkungan baru.