

ABSTRAK

STRATEGI MAHASISWA DALAM UNIVERSITAS LAMPUNG DALAM MENGATASI *SELF-HARM*

Oleh

ANNISA DAMAYANTI SAHRUL

Perilaku *self-harm* di kalangan mahasiswa menjadi isu yang semakin mengkhawatirkan dalam dunia pendidikan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk *self-harm*, faktor pemicu, serta strategi yang digunakan mahasiswa Universitas Lampung dalam mengatasi perilaku tersebut. Pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus digunakan dalam penelitian ini, melibatkan enam mahasiswa sebagai informan melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan rekam arsip, kemudian dianalisis menggunakan ATLAS.ti 9. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa melakukan *self-harm* sebagai bentuk respons terhadap tekanan keluarga, konflik interpersonal, beban akademik, hingga pengalaman traumatis. Strategi meminimalisasi yang dominan mencakup toleransi stres dan strategi pengalihan, disertai regulasi emosi, penerimaan diri, dan refleksi. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam ranah Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam merancang layanan preventif dan kuratif yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Temuan ini diharapkan menjadi acuan bagi konselor untuk membangun pendekatan yang empatik, berbasis pada pemahaman psikososial dan emosional mahasiswa yang rentan terhadap perilaku menyakiti diri.

Kata kunci: *Self-harm*, strategi pengurangan, mahasiswa, Bimbingan dan Konseling, kesehatan mental

ABSTRACT

UNIVERSITY OF LAMPUNG STUDENTS' STRATEGIES IN OVERCOMING SELF-HARM

By

ANNISA DAMAYANTI SAHRUL

Self-harm behavior among university students has become an increasingly concerning issue in higher education. This study aims to identify the forms of self-harm, triggering factors, and strategies used by students at the University of Lampung to cope with such behavior. A qualitative approach with a case study design was employed, involving six student participants selected through purposive sampling. Data were collected through interviews, observation, and documentation, and analyzed using ATLAS.ti 9. The findings reveal that students engage in self-harm as a response to family pressure, interpersonal conflicts, academic stress, and past trauma. The most common coping strategies include stress tolerance and distraction techniques, along with emotional regulation, self-acceptance, and reflection on long-term impacts. This study contributes significantly to the field of Guidance and Counseling by providing insights into the emotional and psychosocial needs of students. The results are expected to serve as a foundation for counselors in designing preventive and curative services tailored to students at risk of self-harming behavior, emphasizing empathetic and student-centered interventions.

Keywords: *Self-harm, coping strategies, university students, guidance and counseling, mental health*