

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

(Skripsi)

Oleh

**ANNISA DAMAYANTI SAHRUL
2113052034**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG**

2025

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

Oleh

ANNISA DAMAYANTI SAHRUL

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan Dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG**

2025

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*

Judul Skripsi

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

Nama Mahasiswa

: **Annisa Damayanti Sahrul**

Nomor Pokok Mahasiswa

: **2113052034**

Program Studi

: **Bimbingan dan Konseling**

Jurusan

: **Ilmu Pendidikan**

Fakultas

: **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi.
NIP 198005012008122002

Yohana Oktariana, M.Pd
NIP 198710062024212016

2. **Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 197412202009121002

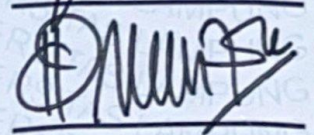
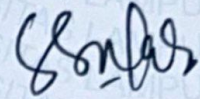
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi.**

Sekrtaris : **Yohana Oktariana, M.Pd.**

Penguji Utama: **Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.

NIP 198705042014041001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 20 Mei 2025

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Annisa Damayanti Sahrul
NPM : 2113052034
Prodi/Jurusan : Bimbingan dan Konseling/Illmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya orang lain yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi. Berdasarkan pengetahuan saya, juga tidak adanya karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis menjadi acuan dalam daftar pustaka. Apabila ternyata kelak di kemudian hari terbukti adanya ketidakbenaran dalam pernyataan saya yang tertera di atas, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Bandar Lampung, 20 Mei 2025
Yang membuat pernyataan,



Annisa Damayanti Sahrul
NPM. 2113052034

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Annisa Damayanti Sahrul yang di lahirkan di natar lampung selatan pada tanggal 15 febuari 2003. Penulis merupakan anak pertama dari pasangan Bapak Sahrul S.Pd.I.,MM dan ibu Ermayanti . Perjalanan pendidikan Penulis di mulai di TK kartika Chandra kirana , kemudian bersekolah di SDN 1 Merak Batin , setelah itu penulis bersekolah di SMP TMI Roudlotul Qur'an Metro, dan SMA di SMA TMI Roudlatul Qur'an Metro. Hingga akhirnya pada tahun 2021 terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling (BK), Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung.

Selama menempuh pendidikan di bangku perkuliahan, penulis pernah mengikuti beberapa kegiatan organisasi seperti Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (HIMAJIP) dan dalam Forum Mahasiswa Bimbingan dan Konseling (FORMABIKA) Pengalaman tersebut menjadi bagian penting dalam membentuk karakter, semangat, dan cara berpikir penulis selama menjalani proses pembelajaran. Pada saat semester 5 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP) di desa Transtanjungan Kecamatan Katibung Lampung Selatan.

MOTTO

" "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."

(QS. Al-Baqarah: 286)

"Kelihatannya mustahil sampai semuanya selesai."

(Nelson Mandela)

"Bukan aku yang hebat, tapi doa ibu dan abiku yang kuat"

(Annisa Damayanti Sahrul)

"Tinggi adab tinggi ilmu Runtuh adab runtuh ilmu"

(Syeh Abdul Qodir Al-Jilani)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillahirobbil alamin, dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Kupersembahkan karya tulis sederhana ini sebagai tanda cinta dan kasih sayang kepada:

Kepada kedua orang tuaku tercinta, **Ibu dan Abi**

Abi sahrul dan ibu ermayanti , atas doa yang tidak pernah putus, atas segala bentuk upaya dan usaha yang telah di berikan sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini

Kedua adik ku tercinta

Dengan penuh cinta dan rasa syukur, lembar ini kutujukan untuk dua adik tersayang, Roudhoti dan Luthfi. Terima kasih sudah menjadi sumber semangat, penghibur di saat lelah, dan teman tumbuh yang penuh warna. Semoga kelak kalian tumbuh menjadi pribadi yang bijak, kuat, dan terus membawa kebaikan di mana pun berada.

Kepada diri sendiri, Annisa Damayanti Sahrul

Dengan segenap hati dan rasa syukur, aku persembahkan karya ini untuk diriku sendiri, Annisa Damayanti Sahrul. Untuk segala perjuangan yang telah kulalui, setiap rintangan yang kupatahkan, dan setiap langkah yang kutempuh dengan tekad dan harapan. Semoga perjalanan ini terus menjadi batu loncatan untuk meraih mimpi-mimpiku yang lebih besar. Aku bangga atas segala usaha dan keberanian yang kumiliki.

Almamater tercinta,

Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur penulis banyak kan kepada Allah subhanahu wa ta'ala yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial *TikTok* Terhadap Krisis Identitas Remaja Di Sma Swadhipa Natar Kelas Xi Tahun Ajaran 2024/2025" sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan universitas Lampung.

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian dan penyusunan skripsi tidak mungkin selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeila Afriani, D.E.A., I.P.M. selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unuversitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.A., M.Si selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z., S.Pd., M.A, selaku Ketua Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.
5. Ibu Shinta Mayasaei, S.Psi., M.Psi., Psi, selaku pembimbing I yang dengan sabar membimbing, mengarahkan, dan mengorbankan waktu untuk kelancaran penulisan skripsi ini. Terimakasih kasih untuk dukungan, saran, masukan dan motivasi yang luar biasa yang di berikan kepada penulis.
6. Ibu Yohana Oktariana, M.Pd, selaku pembimbing II yang dengan sabar membimbing, mengarahkan, meluangkan waktu dan memotivasi penulis selama masa penulisan skripsi ini. Terimakasih atas segala dukungan, masukan, saran dan kritik yang membangun.

7. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi., selaku dosen penguji. Terimakasih atas kesediaannya dalam memberikan waktu, saran, kritik, motivasi dan dukungan selama penulisan skripsi.
8. Seluruh Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung yang telah memberi ilmu kepada penulis selama masa perkuliahan.
9. Bapak dan ibu staf administrasi FKIP universitas Lampung, terimakasih atas bantuannya dalam menyelesaikan keperluan administrasi.
10. Dengan tulus, saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada orang tua tercinta, Ibu dan Abi, atas dukungan, kasih sayang, dan doa tiada henti sepanjang perjalanan saya menyelesaikan pendidikan ini. Terima kasih atas pengorbanan, kesabaran, dan semangat yang senantiasa menguatkan saya dalam setiap langkah. Tanpa cinta dan doa kalian, saya tidak akan mampu mencapai titik ini. Setiap tetes keringat dan sabar kalian adalah cahayayang menuntunku sampai pada titik ini. Maafkan segala khilaf dan luka yang mungkin pernah hadir, baik yang disadari maupun tidak. Semoga Allah membalas semua kebaikan Ibu dan Abi dengan surga tertinggi, umur yang berkah, dan kebahagiaan yang melimpah dunia akhirat.
11. Kedua adik tercinta , oti dan lutfi yang telah memberikan warna warni di dalam rumah kita.
12. Keluarga besar yang selalu memberikan dukungan dan dorongan kepada penulis.
13. Tak lupa, dengan penuh rasa syukur, saya menyampaikan terima kasih yang tulus kepada seseorang yang begitu baik, Rama, yang telah sabar menemani perjalanan ini dengan penuh pengertian dan ketulusan. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, penyemangat di kala lelah, dan pengingat untuk terus melangkah dengan hati yang kuat. Semoga kebaikanmu selalu dibalas dengan kebahagiaan, keberkahan, dan cinta yang tak terputus.
14. Untuk teman-teman seperjuangan yang begitu berarti dalam hidup saya, Sopha, Dwita, dan Fina. Terima kasih karena telah menjadi cahaya di tengah penatnya perjalanan ini. Kalian bukan hanya hadir sebagai teman, tapi sebagai saudara yang mengerti tanpa perlu banyak kata. Terima kasih atas pelukan dalam bentuk kehadiran, atas kekuatan yang kalian bagi saat saya merasa

ingin menyerah, dan atas cerita-cerita kecil yang justru membuat hari terasa lebih kuat untuk dijalani. Perjalanan ini tak akan terasa sama tanpa kalian. Semoga kebersamaan ini tak berhenti di garis akhir, tapi terus tumbuh dalam kenangan dan langkah-langkah kita berikutnya.

15. Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada teman-teman saya di grup Suaka Marga Santuy, yang telah kebersamai perjalanan hidup saya sejak duduk di bangku kelas 1 SMP. Kebersamaan kita yang terjalin sejak lama menjadi bagian berharga dalam hidup saya, terlebih kini saat kita tengah sama-sama berjuang merajut asa dan merangkai masa depan yang lebih baik. Semoga persahabatan ini terus langgeng, dan setiap impian yang kita genggam dapat terwujud dengan indah.
16. Seluruh teman-teman mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021 yang telah memberikan pengalaman dan menambah cerita selama menempuh pendidikan di Program Studi Bimbingan dan Konseling Seluruh teman-teman mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021 yang telah memberikan pengalaman dan menambah cerita selama menempuh pendidikan di Program Studi Bimbingan dan Konseling.

Akhir kata, penulis menyadari penuh bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun untuk sempurnanya skripsi ini.

Bandar Lampung, 20 Mei 2025
Penulis,

Annisa Damayanti Sahrul
NPM. 2113052034

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Batasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
1.6.1 Manfaat Teoritis	8
1.6.2 Manfaat Praktis	9
II. TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Teori Dan Konsep Dasar Prilaku <i>Self-harm</i>	10
2.1.1 Definsi self-harm.....	10
2.1.2 Teori <i>self-harm</i>	11
2.1.3 Bentuk-Bentuk <i>Self-harm</i>	13
2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prilaku <i>Self-harm</i>	15
2.3 Strategi Penangan Prilaku <i>Self-harm</i>	18

2.3.1 Strategi Penanganan Prilaku Self-harm dengan Pendekatan (DBT) Oleh Marsha Linehan.....	19
2.3.2 Strategi Penanganan Prilaku Self-harm	22
2.4 Penelitian Relevan.....	24
III. METODE PENELITIAN	30
3.1 Metode Penelitian.....	30
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
3.2.1 Lokasi Penelitian.....	31
3.2.2 Waktu Penelitian	31
3.3 Populasi dan Subjek	31
3.3.1 Populasi.....	31
3.3.2 Sampel	31
3.4 Teknik Pengumpulan Data	32
3.5 Analisis Data	34
3.6 Definisi Operasional Penelitian.....	36
3.6.1 Strategi Mengatasi Prilaku Self-harm.....	36
3.6.2 Perilaku Self-harm	37
3.7 Teknik Keabsahan Data.....	38
3.7.1 Uji Ahli	38
3.7.2 Pemeriksaan Anggota (Member Checking).....	39
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	41
4.1 Hasil Penelitian	41
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	41
4.1.2 Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	41
4.1.3 Profil Informan Penelitian	43
4.1.4 Hasil Uji Ahli.....	44
4.1.5 Hasil Validasi Data Melalui Member Checking	45

4.1.6 Hasil Analisis Mahasiswa Universitas Lampung Dalam Mengatasi Self-harm	45
4.2 Pembahasan.....	78
V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	89
5.1 Kesimpulan.....	89
5.2 Saran.....	90
5.2.1 Bagi Mahasiswa.....	90
5.2.2 Bagi Pihak Universitas.....	90
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	90
5.3 Keterbatasan Penelitian	91
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN.....	96

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2. Profil Informan Penelitian.....	43
3. <i>Frekuensi coding</i> berdasarkan teori Nock (2009).....	53
4. <i>Frekuensi coding</i> berdasarkan teori Linehan (1993)	53
5. Tema, Deskripsi, dan Verbatim berdasarkan Teori Nock.....	59
6. Hasil Coding Jawaban Subjek	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Word Cloud</i> Toleransi Stres.....	49
2. <i>Word Cloud</i> Strategi Pengalihan	50
3. <i>Word Cloud</i> Regulasi Emosi	50
4. <i>Word Cloud</i> Menerima Emosi.....	51
5. <i>Word Cloud</i> Menerima Diri.....	52
6. <i>Generating Intial Code</i>	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keterangan Validasi Instrumen Penelitian.....	97
2. Instrumen Penelitian Wawancara Strategi Mengatasi Self-harm.....	100
3. Panduan Observasi.....	111
4. Hasil Observasi Subjek.....	112
5. Tampilan Atlas.ti	114
6. Word Cloud Bentuk Self-harm.....	115
7. Word Cloud Faktor Penyebab Self-harm	115
8. Rekam arsip	116
9. Frekuensi Kemunculan Koding	119
10. Hasil Verbatim Wawancara	120

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perilaku adalah suatu bentuk tindakan yang dilakukan seseorang untuk mengatasi perasaan yang menyakitkan atau tekanan emosional dengan cara yang merugikan diri seperti menyakiti dan melukai diri sendiri tanpa ada keinginan untuk bunuh diri (Tarigan and Apsari 2021). Belakangan ini, topik pembahasan kesehatan mental mulai marak diperbincangkan di Indonesia. Muncul isu-isu psikologis baik di dunia nyata maupun di dunia maya atau media sosial. Salah satu contohnya, seorang remaja yang mengunggah dan membagikan tindakan atau perasaan sedih, marah, kecewa hingga putus asa, dengan melakukan perilaku melukai diri sendiri atau dikenal dengan istilah perilaku *self-harm* (Skegg 2005). Pengalaman hidup yang penuh stres, seperti trauma, kehilangan, atau masalah keluarga, dapat menjadi pemicu utama depresi tersebut. Semua pengalaman ini bisa mengganggu keseimbangan mental dan emosional, meningkatkan risiko terjadinya depresi. Depresi yang terjadi pada remaja tidak selalu dalam bentuk kesedihan, tetapi bisa dalam bentuk mudah marah, jenuh, atau ketidakmampuan untuk menikmati kesenangan (Tarigan and Apsari, 2021).

Perilaku *self-harm* dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti depresi, kecemasan, mekanisme pertahanan diri yang negatif sebagai strategi *coping*, pengalaman trauma psikologis pada masa kecil, komunikasi yang buruk dalam keluarga, kurangnya keharmonisan dan kehangatan keluarga, masalah di sekolah, konflik dalam hubungan romantis, masalah dengan teman, pengalaman buruk yang pernah terjadi, dan stres dalam menghadapi kehidupan sehari-hari (Lubis and Yudhaningrum, 2020).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh perusahaan data dan opini publik *global yougov omnibus* (2023) dengan melibatkan 1.018 responden

memperlihatkan bahwa di Indonesia, lebih dari sepertiga penduduknya, atau sekitar 36,9%, pernah melukai diri sendiri. Dalam survei tersebut, dua dari lima orang yang diwawancarai mengaku pernah melukai diri sendiri, dengan prevalensi yang lebih tinggi terutama di kalangan anak muda. Data terkini menyebutkan bahwa ada sebanyak 20,21% remaja yang pernah melakukan perilaku *self-harm* di Indonesia dan 93% di antaranya merupakan remaja perempuan. (Paramita 2023). Terdapat beberapa pendapat menurut para ahli mengenai faktor-faktor penyebab perilaku *self-harm*. Menurut Mullis dan Chapman (2017), faktor penyebab perilaku *self-harm* adalah *emotion focus coping*. Artinya, seorang remaja cenderung menyelesaikan masalah dengan memperkecil tekanan emosional yang dirasakan agar mendapatkan rasa nyaman atau perasaan lega, salah satunya dengan melukai diri sendiri. Selanjutnya menurut Ronka (2018), kesepian dapat menjadi salah satu faktor penyebab seorang remaja melakukan perilaku menyakiti dan melukai diri sendiri (Asyafina and Salam, 2022). Selain itu, menurut Buresova (2015) menyebutkan terdapat dua faktor yang menyebabkan perilaku *self-harm* yakni eksternal dan internal. Faktor eksternal bisa berasal dari luar seperti, pola asuh orang tua yang otoriter dan masalah dalam hubungan romantis atau pertemanan. Sedangkan faktor internal dapat berupa kebutuhan atau kecenderungan neurotik seperti kasih sayang, penerimaan sosial, atau penghargaan sosial dari seseorang, dan kematangan emosi seseorang (Hawton, Saunders, and O'Connor 2012).

Dengan demikian, terdapat banyak faktor yang dapat memicu munculnya perilaku *self-harm* pada remaja, terutama kepada mahasiswa. Masa dewasa juga sering disebut sebagai masa peralihan dari remaja akhir menuju dewasa awal, dimana pada awal masa dewasa, individu akan menghadapi sebuah problematika atau masalah baru yang belum pernah di alami sebelumnya (Harefa and Mawarni 2019). Menurut Whitlock (2020) perilaku *self-harm* merupakan fenomena yang terjadi dimulai pada usia 11-15 tahun, dan proporsi tertinggi pada usia 10-20 tahun. Mahasiswa merupakan masa peralihan dari sekolah menengah atas menuju perguruan tinggi. Mahasiswa yang belum bisa menyesuaikan diri atas peran barunya akan rentan mengalami stres dan mudah

depresi. Begitupun dengan mahasiswa baru pada masa awal perkuliahan rentan mengalami stres, kecemasan, depresi, dan tekanan psikologi lainnya, karena merupakan masa transisi menuju dewasa dan perlu beradaptasi dengan sistem perkuliahan (Sarmini et al. 2023).

Perilaku *self-harm*, atau tindakan melukai diri sendiri, semakin menjadi isu yang mendesak di kalangan mahasiswa. Perilaku ini sering kali dianggap sebagai manifestasi dari masalah psikologis yang lebih dalam, seperti gangguan suasana hati, gangguan kecemasan, dan gangguan *stres pasca-trauma* (Plumb, 2015). Di lingkungan perguruan tinggi, di mana mahasiswa mengalami transisi signifikan dalam kehidupan mereka termasuk perubahan dalam dinamika sosial, tuntutan akademik, dan kemandirian perilaku *self-harm* dapat menjadi cara untuk mengatasi atau mengekspresikan ketidakmampuan dalam mengelola stres dan emosi yang kompleks (Lubis and Yudhaningrum 2020).

Selain itu, stres juga rentan terjadi pada mahasiswa tingkat akhir hal ini dikarenakan dalam tahap menyusun skripsi. Pada tahap ini, mahasiswa akan dihadapkan pada beberapa stresor yang dapat menghambat pembuatan skripsi diantaranya, kesulitan dalam mengumpulkan data, kesulitan dalam menentukan judul, kejenuhan dalam pembuatan skripsi, kesulitan dalam menuangkan pemikiran kedalam bentuk tulisan serta kesulitan dalam mencari literatur, hal ini dapat memungkinkan mahasiswa sebagai kelompok yang rentan untuk melakukan perbuatan *self-harm* (Istiana et al. 2023).

Pada umumnya mahasiswa rentan mengalami depresi, karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan serta *deadline* yang cukup singkat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki tugas untuk dapat membagi waktu dengan baik dan fikiran akademik, dengan adanya peran baru yang belum dapat dilakukan dengan baik akan menimbulkan cemas atau depresi berlebihan, maka kemungkinan besar mahasiswa akan melakukan perilaku *self-harm* (Tarigan and Apsari, 2021).

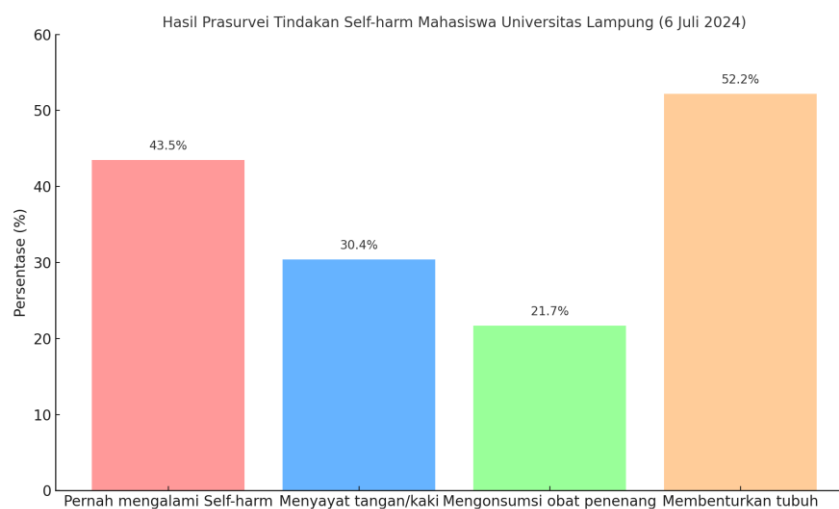
Mahasiswa yang menjadi subjek penelitian menunjukkan berbagai bentuk perilaku *self-harm*, seperti melukai diri sendiri sebagai respons terhadap tekanan sosial, masalah pribadi dan stres akademik. Tekanan sosial sering kali menjadi tantangan besar, terutama di lingkungan yang kompetitif seperti kampus atau tempat kerja. Misalnya, seorang mahasiswa mungkin merasa tertekan untuk selalu tampil sempurna di depan teman-temannya, baik dalam hal penampilan, prestasi akademik, maupun keterlibatan sosial. Tekanan untuk memenuhi ekspektasi tinggi ini dapat mengakibatkan stres dan perasaan tidak cukup baik. Untuk mengatasi tekanan sosial ini, penting untuk melakukan refleksi diri untuk memahami nilai dan prioritas pribadi, bukan hanya mengikuti tuntutan orang lain. Mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif juga membantu dalam berbicara terbuka mengenai perasaan dan kebutuhan, sementara menjaga keseimbangan hidup melalui aktivitas positif seperti hobi dapat mengurangi dampak tekanan sosial. Masalah pribadi, seperti konflik dengan anggota keluarga terkait pilihan masa depan, juga dapat meningkatkan beban emosional. Ketegangan semacam ini sering kali mempengaruhi hubungan dan kesejahteraan mental. Strategi seperti meditasi atau yoga dapat membantu meredakan stres yang muncul dari konflik tersebut. Selain itu, mencari bantuan dari seorang konselor atau terapis dapat memberikan panduan profesional untuk mengelola konflik dan meningkatkan komunikasi dalam hubungan keluarga (Agustin, Fatria, and Febrayosi 2019).

Stres akademik adalah masalah umum yang dihadapi banyak mahasiswa, terutama ketika menghadapi banyak tugas dan ujian dalam waktu yang bersamaan. Rasa cemas dan kewalahan sering kali dapat mempengaruhi kinerja akademik. Untuk mengelola stres akademik, salah satu strategi yang efektif adalah manajemen waktu. Selain itu, memecah tugas-tugas besar menjadi langkah-langkah kecil serta mencari dukungan sosial dari teman, dosen, atau kelompok studi dapat mengurangi beban akademik dan meningkatkan pemahaman materi (Alifiando, Pinilih, and Amin 2022). Baik tekanan sosial, masalah pribadi, maupun stres akademik memerlukan pendekatan yang berbeda namun saling melengkapi. Dengan menerapkan teknik *self-halm* seperti refleksi diri, manajemen waktu, dan mencari

dukungan profesional, individu dapat lebih baik dalam mengatasi tantangan tersebut dan mencapai kesejahteraan yang lebih baik (Nugraha 2020). Menjaga keseimbangan antara berbagai aspek kehidupan dan membangun strategi *coping* yang efektif adalah kunci untuk mengelola stres dan mencapai tujuan pribadi secara sehat.

Adanya upaya untuk meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental melalui penyediaan dukungan psikologis, seperti fasilitas kesehatan mental di universitas, sering kali menghadapi berbagai hambatan dalam penerapannya. Berdasarkan hasil penelitian *yougov* (2019) hambatan utama dalam mendapatkan bantuan profesional adalah merasa tidak yakin ke mana harus meminta bantuan (46%), diikuti dengan biaya (45%). Alasan lainnya mencakup rasa malu atau stigma sosial (33%) dan khawatir dengan komitmen waktu (25%). Hal ini menyebabkan mahasiswa yang mengalami perilaku *self-harm* seringkali tidak mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan untuk mengatasi masalah mereka secara efektif.

Berdasarkan hasil pengumpulan data menggunakan kuesioner sederhana terkait dengan permasalahan *self-harm* pada mahasiswa, diketahui bahwa beberapa di antaranya telah melakukan *self-harm*.



Gambar 1. *Prasurvei* mahasiswa universitas lampung yang pernah melakukan *self-harm*

Prasurvei yang dilakukan terhadap mahasiswa Universitas Lampung pada 6 Juli 2024 menunjukkan bahwa sebagian responden pernah melakukan tindakan *self-harm* atau melukai diri sendiri secara sengaja. Dari total responden yang diundang untuk mengisi *prasurvei*, hanya 23 responden yang berpartisipasi. Keterbatasan jumlah responden ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kesediaan responden untuk mengisi kuesioner, keterbukaan mereka dalam membahas pengalaman pribadi terkait *self-harm*, serta kendala dalam jangkauan distribusi *prasurvei*. Dari 23 responden yang mengisi data *prasurvei*, 43,5% menyatakan pernah mengalami *self-harm* akibat berbagai alasan, seperti pikiran yang tidak stabil, tekanan emosional, masalah percintaan, serta perasaan gagal dan stres. Beberapa responden juga mengungkapkan pernah melakukan tindakan seperti menyayat tangan atau kaki (30,4%), mengonsumsi obat untuk menenangkan diri (21,7%), dan membenturkan tubuh sebagai bentuk pelampiasan emosi (52,2%).

Dari hasil *prasurvei*, dapat dilihat bahwa fenomena *self-harm* merupakan permasalahan yang signifikan di kalangan mahasiswa Universitas Lampung. Tindakan *self-harm* yang dilakukan, seperti menyayat tubuh, mengonsumsi obat penenang, atau membenturkan diri, mencerminkan adanya tekanan emosional yang dialami oleh mahasiswa. Berbagai faktor, seperti ketidakstabilan pikiran, tekanan emosional, masalah percintaan, serta perasaan gagal dan stres, menunjukkan kompleksitas penyebab perilaku ini. Frekuensi *self-harm* yang dilakukan juga bervariasi, mulai dari jarang hingga sering, dengan beberapa responden menyatakan terakhir kali melakukannya dalam beberapa bulan terakhir, bahkan ada yang sudah beberapa tahun lalu. Perilaku *self-harm* dapat berdampak signifikan terhadap kesehatan fisik dan psikologis individu. Selain membahayakan diri secara fisik, tindakan ini juga dapat menghambat produktivitas, konsentrasi, serta perkembangan pribadi mahasiswa.

Oleh karena itu, penting bagi individu untuk memiliki strategi dalam mengelola dan mengurangi dorongan melakukan *self-harm*. Memahami strategi yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi tekanan emosional

menjadi langkah awal yang berharga dalam menjaga kesehatan mental dan fisik mereka. Dengan memiliki wawasan dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena *self-harm*, terutama dalam konteks perguruan tinggi, peneliti dapat melakukan pemetaan terhadap langkah-langkah yang diperlukan, baik dalam upaya preventif maupun kuratif. Pemahaman yang komprehensif mengenai permasalahan ini juga akan mendukung peran peneliti sebagai konselor di masa depan dalam menangani mahasiswa yang mengalami tekanan emosional. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai *self-harm* di kalangan mahasiswa, sehingga penelitian ini mengangkat judul **“Strategi Mahasiswa Universitas Lampung Dalam Mengatasi Perilaku *Self-Harm*”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Mahasiswa Universitas Lampung melakukan tindakan *self-harm*, seperti menggores tangan dan kaki atau membenturkan kepala ke benda keras, sebagai bentuk pelampiasan emosi negatif seperti rasa marah dan sedih.
2. Terdapat mahasiswa Universitas Lampung yang sengaja mengonsumsi obat penenang dalam jumlah berlebihan untuk memperpanjang efek ketenangan.
3. Perilaku *self-harm* di kalangan mahasiswa Universitas Lampung dipicu oleh berbagai faktor, termasuk tekanan emosional, konflik dalam hubungan percintaan, serta perasaan gagal dan stres akibat beban akademik maupun permasalahan pribadi.
4. Ditemukan mahasiswa Universitas Lampung yang sedang dalam proses pemulihan dari perilaku *self-harm* maupun yang telah berhasil berhenti melakukannya.

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah peneliti mengetahui strategi apa saja yang dilakukan Mahasiswa Universitas Lampung untuk mengurangi perilaku *self-harm*.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apa saja bentuk perilaku *self-harm* yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Lampung?
2. Apa saja faktor yang mendorong mahasiswa Universitas Lampung melakukan perilaku *self-harm*?
3. Apa saja strategi yang digunakan oleh mahasiswa Universitas Lampung untuk mengurangi perilaku *self-harm*?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui bentuk-bentuk perilaku *self-harm* yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Lampung sebagai respons terhadap tekanan emosional dan permasalahan yang mereka hadapi.
2. Memahami faktor-faktor penyebab yang mendorong mahasiswa Universitas Lampung melakukan perilaku *self-harm*.
3. Mengidentifikasi strategi-strategi yang diterapkan oleh mahasiswa Universitas Lampung untuk mengatasi perilaku *self-harm*.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang didapat dari penelitian ini terbagi menjadi dua sebagai berikut.

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman tentang bagaimana mahasiswa Universitas Lampung mengelola dan mengurangi perilaku *self-harm*. Penelitian ini dapat memberikan wawasan baru mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku tersebut dan strategi yang digunakan mahasiswa untuk menghadapinya. Hasil

penelitian ini diharapkan dapat memperkaya teori-teori tentang kesehatan mental, khususnya dalam konteks mahasiswa.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi universitas, penelitian ini dapat memberikan wawasan mahasiswa Universitas Lampung mengenai permasalahan terkait *self-harm* serta faktor-faktor dan kondisi yang mempengaruhi mahasiswa dalam mengurangi perilaku *self-harm*. Informasi ini berguna sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program edukasi atau kegiatan yang mendukung kesehatan mental mahasiswa.
2. Bagi mahasiswa, Penelitian ini dapat menjadi sumber inspirasi dan referensi bagi mahasiswa dalam memahami berbagai strategi yang telah digunakan oleh rekan-rekan mereka untuk mengurangi perilaku *self-harm*. Mahasiswa bisa mendapatkan gambaran tentang upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mendukung kesehatan mental mereka.
3. Bagi unit pelayanan konseling terpadu Universitas Lampung, Temuan penelitian ini dapat membantu UPKT Unila dalam memahami lebih dalam kebutuhan mahasiswa terkait dukungan kesehatan mental. Data yang dihasilkan dapat menjadi acuan dalam memperkaya layanan konseling yang lebih sesuai dengan kondisi dan kebutuhan mahasiswa Universitas Lampung.
4. Bagi penelitian selanjutnya dapat berfungsi sebagai referensi bagi studi-studi berikutnya yang ingin mengkaji lebih dalam tentang perilaku *self-harm* dan strategi pengurangannya di kalangan mahasiswa. Temuan ini juga dapat memberikan gambaran awal untuk penelitian selanjutnya dengan fokus atau pendekatan yang berbeda.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Teori Dan Konsep Dasar Prilaku *Self-harm*

2.1.1 Definsi *self-harm*

Perilaku *self-harm*, atau *self-injury*, mengacu pada tindakan melukai diri sendiri secara sengaja tanpa adanya niat untuk bunuh diri (Linehan, 1993). Menurut Nock (2019), perilaku ini sering dilakukan sebagai cara untuk mengatasi atau mengekspresikan emosi negatif dan perasaan yang menyakitkan. Bentuk umum *self-harm* meliputi pemotongan, pembakaran, serta bentuk penyiksaan fisik lainnya. Pattison dan Kahan (1983) menjelaskan bahwa perilaku ini merupakan mekanisme yang digunakan individu untuk mengelola tekanan emosional yang sulit diungkapkan secara verbal atau dikendalikan dengan cara lain.

Perilaku *self-harm*, atau melukai diri sendiri, merujuk pada tindakan sengaja yang dilakukan individu untuk menyakiti diri secara fisik tanpa adanya niat untuk bunuh diri. Definisi ini mencakup berbagai bentuk tindakan, seperti pemotongan, pembakaran, dan bentuk penyiksaan fisik lainnya, yang dilakukan sebagai cara untuk mengatasi tekanan emosional atau psikologis yang berat. *Self-harm* bukanlah bentuk percobaan bunuh diri, melainkan strategi yang digunakan individu untuk mengelola atau mengekspresikan perasaan yang sulit ditangani dengan cara lain (Agustin, Fatria, & Febrayosi, 2019).

Secara psikologis, perilaku *self-harm* sering dianggap sebagai mekanisme *coping* yang maladaptif. Individu yang terlibat dalam perilaku ini mungkin mengalami kesulitan dalam menghadapi stres atau emosi negatif dengan cara yang lebih sehat (Plumb, 1970). Penelitian menunjukkan bahwa *self-harm* sering digunakan sebagai upaya untuk mengatasi perasaan sedih, marah, atau ketidakberdayaan yang

mendalam (Nock, 2019). Perilaku ini dapat muncul ketika seseorang merasa terasing atau tidak memiliki cara lain untuk mengekspresikan serta mengendalikan emosinya. Freud (2014) mengemukakan bahwa tindakan melukai diri sendiri dapat menjadi manifestasi dari kemarahan yang terpendam atau dorongan agresif yang tidak dapat diungkapkan secara langsung. Dengan demikian, perilaku *self-harm* berfungsi sebagai mekanisme pertahanan psikologis untuk menghadapi perasaan tidak berdaya dan frustrasi. Beck dan Ellis (2018) menjelaskan bahwa individu yang terlibat dalam perilaku *self-harm* sering kali memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri serta perasaan tidak berharga. Perilaku ini mungkin dilakukan sebagai cara untuk meredakan emosi negatif yang intens atau sebagai bentuk pengalihan dari masalah emosional yang mendalam.

Dalam memahami perilaku *self-harm*, penting untuk menyadari bahwa perilaku ini merupakan hasil dari interaksi kompleks antara predisposisi genetik, ketidakseimbangan kimia otak, pengalaman emosional, serta faktor sosial seperti stres dan dukungan sosial. Faktor biologis, seperti ketidakseimbangan neurotransmiter dalam otak, dapat memengaruhi kemampuan individu dalam mengelola emosi. Di sisi lain, pengalaman traumatis atau tekanan emosional yang berat sering kali memperburuk kondisi psikologis seseorang. Selain itu, lingkungan sosial yang kurang mendukung, seperti minimnya hubungan interpersonal yang sehat atau tekanan dari masyarakat, dapat meningkatkan risiko terjadinya perilaku ini. Pemahaman ini menunjukkan bahwa perilaku *self-harm* tidak dapat dipisahkan dari berbagai faktor yang saling berkaitan (Alifiando, Pinilih, & Amin, 2022).

2.1.2 Teori *self-harm*

Self-harm, juga dikenal sebagai *self-injury* atau *self-mutilation*, merupakan tindakan sengaja melukai diri sendiri yang sering dilakukan sebagai cara untuk mengatasi perasaan atau situasi yang sangat sulit.

Berbagai teori telah dikembangkan untuk menjelaskan alasan di balik perilaku ini. Berikut adalah beberapa teori yang sering dibahas:

1. Teori Linehan

Perilaku *self-harm* dipandang sebagai hasil dari interaksi antara kerentanan biologis individu dan lingkungan sosial yang tidak mendukung. Individu dengan sensitivitas emosional yang tinggi sering kali mengalami kesulitan dalam mengatur emosinya, sehingga lebih rentan terhadap tekanan psikologis. Ketika lingkungan sekitar tidak memberikan dukungan emosional yang memadai, atau bahkan mengabaikan kebutuhan mereka, individu cenderung mencari cara lain untuk meredakan emosi yang intens. Dalam konteks ini, *self-harm* berfungsi sebagai mekanisme untuk mengatasi rasa sakit emosional, mengurangi ketegangan, atau mengekspresikan perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal (Linehan, 1993).

2. Teori Nock

Menurut Nock, perilaku *self-harm* sering kali berfungsi sebagai mekanisme untuk meredakan tekanan emosional atau mengalihkan perhatian dari rasa sakit psikologis yang intens. Nock (2019) mengembangkan model fungsional *self-harm* yang menjelaskan bahwa perilaku ini dapat dimotivasi oleh dua fungsi utama: (1) fungsi intrapersonal, yaitu upaya untuk mengurangi emosi negatif atau meningkatkan sensasi tertentu; dan (2) fungsi interpersonal, yaitu sebagai cara untuk mendapatkan perhatian, menghindari situasi sosial yang tidak nyaman, atau memengaruhi interaksi dengan orang lain.

Berdasarkan uraian teori dari Nock dan Linehan, dapat disimpulkan bahwa perilaku *self-harm* merupakan respons kompleks terhadap tekanan emosional yang tidak tertangani dengan adaptif. Linehan menyoroti bahwa *self-harm* muncul akibat kombinasi antara kerentanan biologis dan lingkungan yang tidak mendukung,

sehingga individu dengan sensitivitas emosional tinggi cenderung menggunakan perilaku ini sebagai mekanisme regulasi emosi. Sementara itu, Nock menekankan bahwa perilaku ini memiliki fungsi intrapersonal dan interpersonal yang membantu individu dalam mengelola atau mengekspresikan emosi yang sulit. Kedua teori tersebut menegaskan bahwa *self-harm* bukan semata-mata tindakan impulsif, melainkan bentuk komunikasi emosional yang dipengaruhi oleh dinamika internal dan eksternal individu.

2.1.3 Bentuk-Bentuk *Self-harm*

Self-harm, atau melukai diri sendiri, mencakup berbagai tindakan yang dilakukan secara sengaja untuk menyakiti tubuh. Berikut adalah beberapa bentuk umum dari *self-harm* beserta penjelasannya menurut Azizah dan Yasin (2022):

1. Memotong Kulit

Individu menggunakan benda tajam seperti pisau, silet, atau pecahan kaca untuk memotong atau menggores kulit, biasanya pada area lengan, perut, atau paha. Tindakan ini sering dilakukan untuk meredakan perasaan emosional yang intens atau sebagai bentuk pengalihan dari rasa sakit psikologis. Luka yang dihasilkan dapat bervariasi, mulai dari yang dangkal hingga yang dalam dan berisiko serius.

2. Mencakar Kulit

Menggunakan kuku atau benda tajam untuk menggaruk kulit hingga menyebabkan luka. Perilaku ini dapat menjadi cara untuk mengatasi perasaan yang menyakitkan atau menyalurkan kemarahan serta frustrasi. Mencakar kulit dapat meninggalkan bekas luka serta meningkatkan risiko infeksi.

3. Membakar Kulit

Menggunakan api atau benda panas seperti ujung rokok, lilin, atau alat pemanas untuk membakar kulit. Tindakan ini sering dilakukan untuk mendapatkan perasaan kontrol atau meredakan tekanan emosional. Luka bakar yang dihasilkan dapat meninggalkan bekas

luka permanen dan berpotensi berbahaya jika tidak ditangani dengan baik.

4. Menendang atau Memukul Diri Sendiri

Individu menggunakan tangan atau kaki untuk menendang atau memukul tubuh sendiri, biasanya pada area seperti perut, dada, atau wajah. Perilaku ini sering kali mencerminkan kemarahan atau frustrasi yang intens. Dampaknya bisa berupa memar, nyeri, dan cedera fisik lainnya.

5. Menusuk atau Mencucuk Kulit

Menggunakan benda tajam seperti jarum, peniti, atau alat lainnya untuk menusuk atau mencucuk beberapa bagian tubuh. Tindakan ini dapat menyebabkan rasa sakit tajam serta meninggalkan luka kecil yang berisiko mengalami infeksi. Biasanya, perilaku ini dilakukan untuk mengalihkan rasa sakit emosional atau menyalurkan perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal.

6. Menggunakan Obat atau Alkohol Dalam Jumlah Berlebihan

Mengonsumsi obat dalam dosis yang jauh melebihi anjuran, atau mengonsumsi alkohol dalam jumlah besar, sebagai bentuk *self-harm*. Tindakan ini dapat menyebabkan keracunan, atau masalah kesehatan serius, dan sering kali dilakukan untuk mengatasi perasaan negatif yang mendalam atau sebagai upaya untuk merusak diri sendiri secara fisik maupun mental.

7. Mengabaikan Kesehatan atau Perawatan Luka

Merupakan bentuk *self-harm* yang lebih pasif, di mana individu mengabaikan kebutuhan kesehatan dasar seperti makan yang cukup, tidur yang teratur, atau merawat luka yang sudah ada. Tindakan ini dapat memperburuk kondisi fisik dan emosional, terutama jika individu merasa tidak layak untuk mendapatkan perhatian atau perawatan medis.

8. Menggaruk atau Mengorek Kulit

Menggunakan kuku atau benda tajam untuk menggaruk atau mengorek kulit hingga menyebabkan luka. Perilaku ini sering kali

dilakukan sebagai respons terhadap stres atau frustrasi. Selain meninggalkan bekas luka, tindakan ini juga meningkatkan risiko infeksi dan memperlambat proses penyembuhan kulit.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-harm* merupakan perilaku yang muncul dalam berbagai bentuk, baik yang bersifat aktif seperti memotong atau membakar kulit, maupun yang bersifat pasif seperti mengabaikan kesehatan diri. Setiap bentuk tindakan tersebut umumnya dilakukan sebagai cara untuk meredakan tekanan emosional, menyalurkan perasaan negatif, atau mendapatkan kembali rasa kontrol terhadap diri. Keragaman bentuk *self-harm* mencerminkan kompleksitas motivasi di balik perilaku ini, yang sering kali berkaitan erat dengan kesulitan dalam regulasi emosi dan kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar.

2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prilaku *Self-harm* Pada Mahasiswa

Perilaku *self-harm* atau perilaku melukai diri sendiri di kalangan mahasiswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Memahami faktor-faktor tersebut penting untuk memberikan dukungan yang efektif serta mencegah munculnya perilaku tersebut. Beberapa faktor yang dapat memengaruhi perilaku *self-harm* pada mahasiswa antara lain (Nugraha, 2020).

1. Tekanan Sosial

Tekanan sosial merupakan salah satu faktor yang dapat mendorong mahasiswa terlibat dalam perilaku *self-harm*. Ekspektasi tinggi dari lingkungan akademik, keluarga, dan teman sebaya sering kali menimbulkan perasaan terpaksa untuk memenuhi standar tertentu dalam hal prestasi, penampilan, atau pergaulan. Perbandingan sosial, terutama di era media digital, dapat memperburuk perasaan tidak cukup baik serta meningkatkan kecemasan, yang pada akhirnya mendorong individu menggunakan *self-harm* sebagai mekanisme koping. Selain itu, tekanan untuk memenuhi harapan orang lain seperti dalam pemilihan jurusan atau karir dapat menambah beban psikologis, khususnya bagi mereka yang mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan atau mencari dukungan

emosional. Untuk mengurangi dampak negatif dari tekanan sosial, mahasiswa perlu mengembangkan keterampilan komunikasi yang sehat dan strategi koping yang adaptif, seperti refleksi diri, penetapan batasan pribadi, serta menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan aktivitas yang memberikan kepuasan emosional. Dengan pendekatan ini, mahasiswa dapat mengelola tekanan sosial secara lebih konstruktif dan mengurangi risiko keterlibatan dalam perilaku *self-harm* (Knipe et al., 2022).

2. Stres Akademik

Stres akademik merupakan salah satu faktor yang dapat mendorong mahasiswa terlibat dalam perilaku *self-harm*. Beban tugas yang berat, tekanan untuk mencapai prestasi tinggi, serta ketakutan akan kegagalan dapat menyebabkan tingkat stres yang berlebihan. Mahasiswa yang merasa kewalahan dengan tuntutan akademik sering kali mengalami kecemasan, frustrasi, atau perasaan tidak berdaya, yang dapat meningkatkan risiko mereka untuk menggunakan *Self-harm* sebagai cara mengatasi tekanan emosional (Harefa & Mawarni, 2019). Selain itu, lingkungan akademik yang kompetitif dan ekspektasi tinggi dari dosen maupun keluarga dapat memperburuk kondisi mental mahasiswa. Ketidakmampuan dalam mengelola waktu, mengatasi kegagalan, atau menyeimbangkan kehidupan akademik dengan aspek lain dalam hidup juga dapat menjadi faktor pemicu. Mahasiswa yang kurang memiliki strategi *koping adaptif* cenderung mencari pelampiasan melalui perilaku destruktif, termasuk *self-harm*.

Untuk mengurangi dampak stres akademik, mahasiswa perlu mengembangkan keterampilan manajemen stres, seperti mengatur waktu secara efektif, menerapkan teknik relaksasi, serta mencari dukungan sosial dari teman, keluarga, atau profesional. Dengan strategi koping yang sehat, mahasiswa dapat menghadapi tekanan akademik dengan lebih adaptif dan mengurangi risiko perilaku *self-harm*.

3. Pengalaman Trauma atau Kekerasan

Pengalaman traumatis, baik di masa kanak-kanak maupun dewasa, dapat berkontribusi pada perilaku *self-harm*. Trauma emosional yang tidak terselesaikan sering kali memengaruhi cara seseorang mengatasi rasa sakit dan emosi mereka, sehingga meningkatkan risiko penggunaan *self-harm* sebagai mekanisme koping. Trauma masa kanak-kanak, seperti kekerasan fisik, emosional, atau seksual, dapat berdampak jangka panjang pada perkembangan emosional dan psikologis individu. Anak yang mengalami kekerasan sering kali mengalami kesulitan dalam mengatur emosi dan membentuk pola pikir negatif tentang diri sendiri, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kerentanannya terhadap perilaku *self-harm* sebagai cara untuk mengatasi atau mengekspresikan rasa sakit. Selain itu, kekerasan yang dialami di masa dewasa, seperti dalam hubungan yang penuh kekerasan atau pelecehan seksual, juga dapat menjadi pemicu perilaku *self-harm*. Individu yang merasa tidak berdaya atau kehilangan kendali atas hidupnya mungkin menggunakan *self-harm* untuk memperoleh kembali rasa kendali atau sebagai ekspresi dari kesakitan emosional mereka. Memahami dampak trauma terhadap perilaku *self-harm* sangat penting dalam upaya pencegahan dan intervensi yang efektif.

4. Kurangnya Dukungan Sosial

Kurangnya dukungan sosial dapat menjadi faktor signifikan yang meningkatkan risiko perilaku *self-harm* di kalangan mahasiswa. Dukungan dari teman, keluarga, atau kelompok sosial sangat penting untuk kesejahteraan emosional seseorang. Ketika mahasiswa merasa terisolasi atau tidak memiliki dukungan yang cukup, mereka lebih rentan terhadap perasaan kesepian dan putus asa, yang dapat mendorong mereka untuk melakukan *self-harm* sebagai mekanisme koping (Nugraha, 2020). Mahasiswa yang mengalami kesepian sering kali merasa tidak dipahami atau didukung oleh lingkungan sekitar. Tanpa hubungan sosial yang bermakna, mereka mungkin merasa tidak berharga atau tidak penting, yang dapat meningkatkan risiko *self-harm* sebagai bentuk ekspresi emosional. Selain itu, ketiadaan dukungan sosial juga dapat menghambat kemampuan

mereka dalam mengatasi stres dan kesulitan, sehingga *self-harm* bisa menjadi cara untuk meredakan tekanan atau mendapatkan rasa kendali atas situasi mereka (Knipe et al., 2022). Dukungan sosial tidak hanya memberikan rasa keterhubungan, tetapi juga berfungsi sebagai sumber bantuan dan validasi emosional. Ketika mahasiswa merasa bahwa emosi dan pengalaman mereka diabaikan atau tidak dihargai, mereka mungkin semakin tertekan dan terasing. Oleh karena itu, membangun lingkungan sosial yang suportif sangat penting dalam upaya pencegahan dan intervensi terhadap perilaku *self-harm* di kalangan mahasiswa.

5. Gangguan Regulasi Emosi

Gangguan regulasi emosi merupakan faktor kunci yang berkontribusi terhadap perilaku *self-harm* di kalangan mahasiswa. Kesulitan dalam mengelola emosi yang intens dapat menyebabkan seseorang merespons perasaan mereka dengan cara yang merugikan, termasuk *self-harm* (Asyafina & Salam, 2022). Mahasiswa yang mengalami gangguan regulasi emosi sering kali kesulitan mengatasi perasaan seperti kemarahan, kesedihan, atau kecemasan yang ekstrem. Tanpa keterampilan *coping* yang efektif, mereka mungkin mencari cara impulsif untuk meredakan ketegangan emosional, termasuk melalui *self-harm* sebagai bentuk pelampiasan atau pengalihan dari rasa sakit yang mendalam. Kurangnya strategi yang sehat dalam mengelola stres dan emosi dapat meningkatkan risiko tindakan impulsif. Oleh karena itu, membekali mahasiswa dengan keterampilan regulasi emosi yang baik serta menyediakan dukungan yang memadai dapat membantu mereka mengembangkan mekanisme *coping* yang lebih adaptif, sehingga mengurangi kecenderungan untuk melakukan *self-harm*.

2.3 Strategi Penangan Prilaku *Self-harm*

Strategi untuk mengurangi perilaku *self-harm* umumnya berfokus pada membantu individu memahami, mengelola, dan mengurangi dorongan untuk melukai diri sendiri. Dua pendekatan utama dalam bidang ini dikembangkan oleh Nock dan Linehan. Nock menyoroti pentingnya memahami faktor risiko

serta mekanisme psikologis yang mendasari *self-harm*, sementara Linehan (1993) mengembangkan *dialectical behavior therapy* (DBT), yang menekankan keterampilan regulasi emosi, toleransi terhadap *distress*, serta peningkatan efektivitas interpersonal.

2.3.1 Strategi Penanganan Prilaku *Self-harm* dengan Pendekatan (DBT) Oleh Marsha Linehan

Marsha Linehan mengembangkan *dialectical behavior therapy* (DBT) sebagai intervensi psikologis yang ditujukan untuk individu dengan gangguan emosional kompleks, termasuk perilaku *self-harm*. Dalam pendekatannya, Linehan (2015) menekankan bahwa *self-harm* seringkali muncul sebagai respons terhadap kesulitan dalam mengatur emosi, mengatasi stres yang intens, dan ketidakmampuan menjalin hubungan interpersonal yang sehat. Oleh karena itu, *DBT* dirancang untuk membekali individu dengan keterampilan yang memungkinkan mereka mengelola emosi secara adaptif, bertahan dalam situasi stres tinggi, serta meningkatkan kesadaran dan kontrol diri.

Strategi utama dalam DBT terbagi menjadi empat modul keterampilan inti: *mindfulness*, *distress tolerance*, *emotion regulation*, dan *interpersonal effectiveness*. Berikut adalah uraian keterampilan tersebut sebagai strategi penanganan perilaku *self-harm*:

a) Toleransi Stres

Individu yang terlibat dalam perilaku *self-harm* sering kali mengalami kesulitan dalam mengelola stres, yang menyebabkan mereka merespon tekanan emosional dengan cara yang impulsif atau maladaptif. Toleransi stres adalah keterampilan utama dalam *dialectical behavior therapy* (*DBT*), terdapat berbagai teknik yang dirancang untuk membantu individu mengelola emosi secara efektif dan mengurangi perilaku *self-harm*. Salah satunya adalah teknik STOP, yang mengajarkan individu untuk berhenti sejenak ketika merasa tertekan, mengamati emosi

yang muncul, dan merespons situasi dengan cara yang lebih terkendali dan penuh perhatian. Teknik lainnya adalah *IMPROVE the Moment*, yang mencakup berbagai pendekatan seperti imagery, yang mengajak individu membayangkan situasi yang menyenangkan; meaning, yang mengajarkan untuk memberi makna positif pada situasi; prayer, yang melibatkan berdoa untuk ketenangan; serta relaxation, yang berfokus pada relaksasi fisik untuk menciptakan rasa damai dalam situasi yang penuh tekanan. Selain itu, teknik *self-soothing* juga penting, di mana individu diajarkan untuk menggunakan pancaindra mereka, seperti mendengarkan musik lembut, mencium aroma terapi, atau menyentuh benda yang menyenangkan, sebagai cara untuk meredakan stres dan mengurangi dorongan emosional yang dapat memicu perilaku *self-harm*.

b) Regulasi Emosi

Kesulitan dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi merupakan faktor risiko utama dalam perilaku *self-harm*. *dialectical behavior therapy* (DBT) menekankan pentingnya pelatihan keterampilan regulasi emosi, yang bertujuan untuk membantu individu mengelola dan mengubah perasaan mereka dengan cara yang sehat dan adaptif. Dengan mengajarkan keterampilan seperti *mindfulness*, pengaturan emosi, dan toleransi terhadap *distress*, DBT membantu individu mengenali emosi mereka lebih awal, mengurangi impulsifitas, serta merespons perasaan dengan cara yang lebih terkendali, yang pada akhirnya dapat mengurangi kecenderungan untuk terlibat dalam perilaku *self-harm*.

c) Keterampilan Pengalihan

mindfulness merupakan landasan utama dalam semua modul dalam DBT, yang membantu individu untuk hidup di saat ini tanpa menghakimi. Dalam konteks ini, keterampilan pengalihan berfungsi untuk membantu individu mengalihkan perhatian mereka dari dorongan emosional yang merusak ke aktivitas yang lebih positif

dan konstruktif. Keterampilan *mindfulness* dalam DBT meliputi berbagai teknik yang memungkinkan individu untuk tetap hadir dalam setiap momen dan mengatur fokus mereka dengan cara yang lebih adaptif. Teknik-teknik tersebut antara lain adalah.

1. *Observe, Describe, dan Participate*, merupakan teknik dasar yang mengajarkan individu untuk mengamati perasaan dan pengalaman mereka secara sadar tanpa reaksi impulsif. Individu belajar untuk menggambarkan apa yang mereka rasakan secara objektif dan berpartisipasi dalam aktivitas dengan penuh perhatian, sehingga perhatian mereka tidak terfokus pada dorongan negatif seperti. self- harm
2. *Non-Judgmental Stance*, mendorong individu untuk menerima setiap emosi yang muncul tanpa menilai atau menghakimi. Dengan sikap ini, individu tidak lagi menganggap emosi negatif sebagai sesuatu yang salah atau memalukan, sehingga mereka dapat merespons emosi tersebut dengan lebih tenang dan tidak terburu-buru melampiaskannya secara destruktif.
3. *Radical Acceptanc*, adalah keterampilan menerima kenyataan sepenuhnya, termasuk kondisi yang menyakitkan atau tidak ideal. Dengan penerimaan penuh, individu tidak lagi melawan realitas yang sulit, sehingga mengurangi perasaan frustrasi, penolakan, atau penyangkalan yang sering menjadi pemicu *self-harm*.

d) Kesadaran Diri

Dalam konteks *self-harm*, konflik interpersonal dan ketidakmampuan dalam menyatakan kebutuhan emosional sering kali menjadi pemicu utama. *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) dirancang untuk membantu individu mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif agar dapat mengurangi rasa frustrasi dalam hubungan yang tegang atau tidak sehat, yang berpotensi memicu perilaku melukai diri sendiri. Salah satu keterampilan inti dalam modul Interpersonal Effectiveness adalah *DEAR MAN* (*describe*,

express, assert, reinforce, mindful, appear confident, negotiate), yaitu strategi komunikasi yang mengajarkan individu untuk menyampaikan kebutuhan mereka secara jelas, tegas, namun tetap menghargai orang lain tanpa bersikap agresif. Selain itu, keterampilan *GIVE* dan *FAST* juga diajarkan untuk menjaga hubungan interpersonal yang sehat dan mempertahankan harga diri. *Give* berfokus pada pemberian empati, validasi, dan perhatian dalam interaksi sosial, sedangkan *fast* membantu individu menjaga integritas dan penghargaan terhadap diri sendiri, terutama dalam situasi yang menantang. Dengan keterampilan ini, mahasiswa yang berisiko dapat lebih mampu membangun hubungan yang sehat, menyampaikan kebutuhan emosionalnya secara tepat, dan menghindari konflik yang berpotensi memicu *self-harm*. Secara keseluruhan, *dialectical behavior therapy* (DBT) yang dikembangkan oleh Marsha Linehan menawarkan pendekatan komprehensif dalam menangani perilaku *self-harm*, terutama pada individu yang mengalami kesulitan dalam regulasi emosi. Melalui pengembangan keterampilan seperti toleransi terhadap stres, regulasi emosi, pengalihan perhatian, dan kesadaran diri, individu dibantu untuk merespons emosi negatif dengan cara yang lebih adaptif dan konstruktif. Dengan demikian, DBT tidak hanya membantu mengurangi kecenderungan *self-harm*, tetapi juga mendorong terciptanya kualitas hidup emosional yang lebih stabil dan sehat.

2.3.2 Strategi Penanganan Perilaku *Self-harm*

Teori fungsional yang dikemukakan oleh Nock dan Prinstein (2004) menjelaskan bahwa perilaku *self-harm* bukan semata-mata bentuk ekspresi destruktif, melainkan memiliki fungsi psikologis yang spesifik. Secara umum, fungsi ini dibagi ke dalam dua kategori utama, yaitu fungsi intrapersonal yang berkaitan dengan upaya individu dalam mengelola emosi internal, serta fungsi interpersonal yang bertujuan mengatur dinamika sosial atau respons orang lain.

Pemahaman terhadap fungsi- fungsi tersebut sangat penting agar intervensi yang diberikan dapat disesuaikan dengan motif dan kebutuhan individu yang melakukan *self-harm*.

a) Fungsi Intrapersonal

Fungsi intrapersonal mengacu pada penggunaan *self-harm* oleh individu sebagai cara untuk meredakan emosi negatif, melepaskan ketegangan, atau memperoleh sensasi fisik tertentu. Oleh karena itu, strategi intervensi difokuskan pada penggantian perilaku tersebut dengan cara-cara yang lebih adaptif dan tidak membahayakan.

1. Pengalihan sensasi, jika *self-harm* dilakukan untuk mendapatkan sensasi fisik, individu dapat diarahkan pada alternatif yang lebih aman, seperti meremas es batu, menggambar di kulit dengan spidol yang tidak permanen, atau menggunakan gelang karet untuk memberikan rangsangan tanpa menyebabkan cedera.
2. Pelepasan tegangan secara sehat, bagi individu yang menggunakan *self-harm* sebagai sarana pelepas stres, disarankan melakukan aktivitas fisik seperti olahraga ringan, meninju bantal, atau menyalurkan emosi melalui kegiatan ekspresif seperti melukis, menulis, atau bermain musik.
3. Peningkatan kesadaran diri, melalui teknik pemantauan diri (*self-monitoring*), individu dilatih untuk mencatat waktu, situasi, serta emosi yang muncul sebelum dorongan untuk *self-harm* terjadi. Teknik ini bertujuan untuk membantu individu mengenali pola emosional yang mendasari perilaku tersebut dan mengembangkan strategi pencegahan secara lebih sadar.

b) Fungsi Interpersonal

Fungsi interpersonal mengacu pada penggunaan *self-harm* sebagai alat untuk menarik perhatian, menghindari tekanan sosial, atau menyampaikan perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal. Dalam konteks ini, strategi penanganan difokuskan pada peningkatan keterampilan sosial dan regulasi emosi dalam hubungan antar pribadi.

1. Keterampilan komunikasi interpersonal, individu dibimbing untuk mengekspresikan emosi dan kebutuhan secara langsung melalui teknik komunikasi asertif, terapi ekspresif, atau simulasi peran (*role-playing*), sehingga mereka tidak lagi bergantung pada *self-harm* sebagai bentuk komunikasi tidak langsung.
2. Penguatan dukungan sosial, intervensi ini bertujuan memastikan bahwa individu memiliki jaringan sosial yang sehat, seperti keluarga, teman dekat, atau kelompok dukungan (*support group*) yang dapat menjadi sumber penguatan positif dan ruang aman untuk berbagi tanpa rasa takut akan stigma.
3. Mengatasi pola interaksi negatif, individu dilatih untuk mengembangkan mekanisme koping yang lebih konstruktif dalam menghadapi tekanan sosial, termasuk peningkatan rasa percaya diri, keterampilan resolusi konflik, dan kemampuan membangun batasan interpersonal yang sehat.
4. Peningkatan kesadaran sosial, pendidikan mengenai dampak negatif *self-harm* terhadap hubungan sosial membantu individu menyadari bahwa perilaku tersebut dapat merusak relasi dengan orang lain. Dengan demikian, mereka terdorong untuk mencari cara yang lebih sehat dalam membangun dan mempertahankan koneksi sosial.

Dengan memahami fungsi psikologis di balik perilaku *self-harm*, strategi intervensi yang dikembangkan berdasarkan teori fungsional dapat diterapkan secara lebih tepat sasaran. Pendekatan ini tidak hanya bertujuan mengurangi perilaku melukai diri, tetapi juga mendukung pengembangan keterampilan adaptif yang menunjang kesejahteraan emosional dan sosial individu secara menyeluruh.

2.4 Penelitian Relevan

Penelitian terdahulu ini sebagai acuan peneliti dalam melakukan penelitian sehingga peneliti dapat memperkaya teori yang digunakan dalam mengkaji penelitian yang dilakukan. Penelitian-penelitian terdahulu dirasa sangat

penting dalam sebuah penelitian yang akan dilakukan. Berikut ini merupakan penelitian terdahulu terkait dengan penelitian yang dilakukan peneliti.

1. Penelitian oleh Linehan (2015) menunjukkan bahwa *dialectical behavior therapy* (DBT) efektif dalam mengurangi perilaku *self-harm* di kalangan mahasiswa. Program ini berfokus pada peningkatan kemampuan dalam mengelola emosi, menurunkan impulsivitas, serta memperkuat keterampilan regulasi emosi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti intervensi ini mengalami penurunan frekuensi *self-harm* dan peningkatan kontrol terhadap respons emosional mereka. Relevansi penelitian ini sangat kuat dengan topik mengenai pengurangan perilaku *self-harm* pada mahasiswa. Fokus pada pengelolaan emosi, pengurangan impulsivitas, dan peningkatan keterampilan regulasi emosi merupakan aspek-aspek penting dalam menangani kecenderungan *self-harm*. Mahasiswa, yang sering kali dihadapkan pada tekanan akademik dan emosional, dapat memperoleh manfaat dari teknik-teknik DBT untuk mengatasi dorongan menyakiti diri sendiri serta merespons stres dan kecemasan secara lebih adaptif. Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian lainnya, seperti Cheng, terletak pada penekanan terhadap penguatan keterampilan pengelolaan emosi dan strategi *coping* adaptif. Keduanya menunjukkan bahwa intervensi yang berfokus pada regulasi emosi dapat menurunkan risiko perilaku *self-harm* secara signifikan. Perbedaan utama antara penelitian Linehan (2015) dan Cheng terletak pada pendekatan intervensi yang digunakan. Linehan menekankan terapi individual yang terstruktur melalui pendekatan psikoterapis, seperti DBT, untuk mengatasi gangguan regulasi emosi dan impulsivitas. Sementara itu, Cheng lebih menyoroti peran dukungan sosial sebagai faktor protektif dalam mencegah perilaku *self-harm* pada mahasiswa. Perbedaan ini menunjukkan bahwa pendekatan intrapersonal maupun interpersonal sama-sama memiliki kontribusi dalam strategi penanganan *self-harm*.
2. Penelitian oleh Johnson dan Carter (2018) mengeksplorasi dampak *mindfulness-based stress reduction* (MBSR) terhadap perilaku *self-harm* di kalangan mahasiswa. Program MBSR yang dilaksanakan selama delapan

minggu ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri dan mengelola stres dengan cara yang lebih sehat dan adaptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan yang mengikuti program mengalami penurunan signifikan dalam perilaku *self-harm* serta peningkatan dalam kemampuan mengelola stres dan kesadaran diri. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan berbasis *mindfulness* dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan emosional dan perasaan intens secara lebih konstruktif.

Relevansi penelitian ini sangat erat dengan strategi penanganan *self-harm* yang diterapkan di Universitas Lampung, khususnya dalam penggunaan teknik *mindfulness* sebagai bagian dari intervensi konseling. Seperti yang ditemukan dalam studi ini, penerapan *mindfulness* di lingkungan kampus juga bertujuan meningkatkan kesadaran diri mahasiswa dan memperkuat kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial yang dapat memicu perilaku *self-harm*.

Persamaan antara program MBSR dan pendekatan *mindfulness* di Universitas Lampung terletak pada tujuannya yang sama, yaitu membekali individu dengan keterampilan untuk mengelola emosi secara sehat. Kedua pendekatan ini menekankan pentingnya hadir di momen saat ini (*being present*) serta meningkatkan regulasi emosi agar individu mampu merespons tekanan tanpa harus melukai diri. Perbedaan mencolok terletak pada bentuk dan intensitas program. MBSR dalam penelitian Johnson dan Carter merupakan program terstruktur selama delapan minggu dengan latihan harian dan sesi kelompok yang intensif. Sementara itu, penerapan *mindfulness* di Universitas Lampung cenderung lebih fleksibel, seperti melalui sesi konseling singkat, pelatihan kelompok, atau penggunaan aplikasi digital. Meskipun berbeda dalam bentuk dan durasi, keduanya memiliki potensi yang sama dalam mendukung mahasiswa mengelola stres dan mengurangi kecenderungan *self-harm*.

3. Williams dan Brown (2019) mengevaluasi dampak program dukungan sosial terhadap perilaku *self-harm* di kalangan mahasiswa. Program ini melibatkan keterlibatan aktif dari teman sebaya dan mentor, dan dilaksanakan selama satu semester. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti program mengalami penurunan signifikan dalam perilaku *self-harm* dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak memperoleh dukungan. Penelitian ini menegaskan bahwa rasa keterhubungan dan dukungan emosional yang diperoleh dari lingkungan sosial dapat berperan penting dalam mengurangi kecenderungan *self-harm*.

Relevansi penelitian ini sangat sesuai dengan upaya yang dilakukan di Universitas Lampung dalam mengurangi perilaku *self-harm* di kalangan mahasiswa. Dukungan sosial dari teman sebaya dan mentor, seperti yang digambarkan dalam studi ini, memberikan rasa kebersamaan dan penguatan emosional yang sangat dibutuhkan oleh mahasiswa yang merasa terisolasi atau mengalami tekanan psikologis. Implementasi program serupa, seperti kelompok dukungan mahasiswa dan sesi bimbingan dengan mentor di kampus, dapat menjadi pendekatan efektif dalam membangun jaringan sosial yang sehat dan menurunkan risiko perilaku melukai diri.

Persamaan antara program yang diteliti oleh Williams dan Brown dan pendekatan yang diterapkan di Universitas Lampung terletak pada tujuannya yang sama, yakni meningkatkan keterhubungan sosial dan menyediakan ruang aman bagi mahasiswa untuk berbagi perasaan. Keduanya menekankan pentingnya hubungan interpersonal yang suportif dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan emosional yang berisiko memicu *self-harm*. Perbedaan utama antara kedua pendekatan tersebut terdapat pada bentuk dan intensitas pelaksanaannya. Program Williams dan Brown bersifat terstruktur dan dilaksanakan secara intensif selama satu semester, dengan peran aktif mentor dan teman sebaya sebagai agen dukungan. Sementara itu, pendekatan di Universitas Lampung dapat berupa kegiatan yang lebih fleksibel, seperti grup diskusi singkat, sesi konseling, atau bimbingan informal, yang pelaksanaannya disesuaikan dengan

kebutuhan dan kondisi mahasiswa. Selain itu, pendekatan di kampus lebih banyak melibatkan peran profesional seperti konselor atau psikolog, sedangkan penelitian Williams dan Brown berfokus pada dukungan horizontal antar sesama mahasiswa.

4. Cheng (2017) menggaris bawahi pentingnya dukungan sosial dalam mengurangi perilaku *self-harm* pada mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun konselor, cenderung memiliki risiko yang lebih rendah untuk terlibat dalam *self-harm*. Dukungan emosional yang didapatkan dari lingkungan sosial terbukti efektif dalam mengurangi perasaan kesepian dan kecemasan, yang sering menjadi pemicu perilaku tersebut. Relevansi: Penelitian ini relevan dengan topik pengurangan perilaku *self-harm* pada mahasiswa karena menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat menjadi faktor protektif yang signifikan. Mahasiswa sering menghadapi tekanan akademik dan emosional, dan memiliki dukungan sosial yang kuat dari teman, keluarga, atau konselor dapat memberikan rasa aman dan mengurangi stres, kecemasan, serta perasaan kesepian yang bisa memicu perilaku *self-harm*. Ini menekankan pentingnya peran lingkungan sosial dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Persamaan: Penelitian Cheng (2017) memiliki kesamaan dengan penelitian ini yang juga membahas pengaruh dukungan sosial dalam mengurangi perilaku *self-harm*, yang menekankan pentingnya dukungan sosial dalam konteks stres dan pengelolaan emosi. Kedua penelitian ini sepakat bahwa dukungan emosional dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk mengatasi stres tanpa melukai diri sendiri.

Perbedaan: Perbedaan utama antara penelitian Cheng dan penelitian ini, terletak pada fokus intervensi. Penelitian Cheng lebih menekankan peran dukungan sosial eksternal, seperti keluarga, teman, dan konselor, dalam mengurangi perilaku *self-harm*, sementara penelitian ini berfokus pada mengatasi permasalahan emosi secara langsung. Cheng melihat dukungan

sosial sebagai faktor kunci dalam pengurangan *self-harm*, sedangkan penelitian ini lebih memfokuskan pada keterampilan regulasi emosi dan pengelolaan impuls dalam terapi terstruktur.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Menurut (Tohirin, 2012) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif adalah pendekatan penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian, seperti perilaku, persepsi, motivasi, dan tindakan, secara holistik. Pendekatan ini dilakukan melalui deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, dalam konteks alami, dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai fenomena yang diteliti. Adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode studi kasus (*case study*). Studi kasus digunakan untuk mengetahui dengan lebih mendalam dan terperinci tentang suatu permasalahan atau fenomena yang hendak diteliti. Menurut (Yin, 2008) mengemukakan bahwa studi kasus merupakan strategi yang lebih cocok bila pokok pertanyaan suatu penelitian berkenaan dengan mengapa atau bagaimana.

Sedangkan menurut Suharsimi dalam (Tohirin, 2012) menjelaskan bahwa studi kasus adalah metode penelitian yang dilakukan secara terperinci dan mendalam terhadap subjek yang menjadi fokus penelitian. Dalam pendekatan ini, peneliti berupaya untuk memahami secara menyeluruh individu atau fenomena tertentu. Oleh karena itu, peneliti menggunakan metode studi kasus untuk mengeksplorasi kecemasan sosial siswa secara mendalam, dengan tujuan memperoleh pemahaman komprehensif mengenai kasus yang dihadapi.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Universitas Lampung, yang terletak di Jl. Prof. Dr. Soemantri Brodjonegoro No. 1, Bandar Lampung, Indonesia.

3.2.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini direncanakan untuk dilakukan mulai pada november tahun ajaran 2024/2025 sampai dengan selesai.

3.3 Populasi dan Subjek

3.3.1 Populasi

Populasi merupakan sekumpulan objek atau subjek yang memiliki jumlah dan karakteristik tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti sebagai fokus kajian, sehingga dari populasi tersebut dapat diambil suatu kesimpulan (Sugiyono, 2021). Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa Universitas Lampung yang terdaftar pada tahun akademik 2020–2022. Populasi ini terdiri dari mahasiswa dari berbagai angkatan dan fakultas di Universitas Lampung yang menghadapi beragam tantangan akademik dan sosial, yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental mereka.

3.3.2 Sampel

Sampel penelitian merupakan sumber informasi yang digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan disesuaikan dengan permasalahan yang sedang dikaji. Pemilihan subjek harus relevan dengan fokus masalah dalam penelitian. Dalam menentukan subjek, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2021), *purposive sampling* adalah salah satu metode pengambilan sampel non-random, di mana peneliti menetapkan sampel berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian, sehingga diharapkan mampu memberikan jawaban terhadap permasalahan yang diteliti.

Sampel penelitian ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan relevan dan spesifik sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik ini memungkinkan peneliti menentukan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang dianggap memiliki pengalaman dan pengetahuan yang relevan dengan topik penelitian. Dengan demikian, sampel yang dipilih diharapkan mampu memberikan informasi yang mendalam dan signifikan terkait strategi mahasiswa dalam mengatasi perilaku *self-harm*, dibandingkan dengan pemilihan sampel secara acak yang mungkin kurang sesuai. Adapun kriteria yang digunakan dalam pemilihan subjek penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa Universitas Lampung yang terdaftar pada tahun akademik 2020/2022, untuk memastikan bahwa data yang diperoleh sesuai dengan konteks akademik dan sosial saat ini.
2. Mahasiswa yang memiliki pengalaman perilaku *self-harm*, baik yang masih dalam proses mengatasi perilaku tersebut, sedang dalam tahap pemulihan, maupun yang telah berhasil sepenuhnya menghentikan *self-harm*.
3. Mahasiswa yang bersedia berbagi pengalaman dan strategi yang mereka gunakan dalam menghadapi perilaku *self-harm*.

Kriteria ini disusun untuk memastikan bahwa partisipan dalam penelitian ini memiliki pengalaman yang relevan dan dapat memberikan wawasan yang mendalam mengenai strategi yang digunakan dalam mengatasi perilaku *self-harm*.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini mencakup wawancara, observasi, dan rekam arsip.

1. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu metode pengumpulan data yang bertujuan untuk menggali informasi secara mendalam mengenai suatu

masalah atau peristiwa. Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur. Teknik ini dipilih untuk memungkinkan peneliti mengeksplorasi permasalahan secara lebih luas, dengan memberikan ruang kepada narasumber untuk mengungkapkan pendapat dan ide-ide mereka secara bebas (Sugiyono, 2016).

2. Observasi

Observasi merupakan suatu proses pengamatan yang dilakukan secara sistematis dan disertai dengan pencatatan secara sistematis pula, untuk memperoleh data yang menjadi dasar dalam memahami pernyataan spesifik dari individu atau kelompok, yang dapat diamati melalui perilakunya. Melalui observasi, peneliti dapat mengetahui gejala, fakta, kejadian, maupun permasalahan secara langsung. Dengan pengalaman langsung tersebut, peneliti akan memperoleh data yang lebih menyeluruh (Sugiyono & Lestari, 2021). Oleh karena itu, peneliti memanfaatkan perangkat perekam, kamera, dan alat tulis untuk mendukung kegiatan observasi. Tindakan ini bertujuan untuk menunjukkan bahwa peneliti benar-benar melakukan pengamatan langsung di lokasi penelitian. Observasi dimulai dengan mengamati objek penelitian, khususnya bentuk perilaku *self-harm* yang dilakukan oleh subjek.

3. Rekam arsip

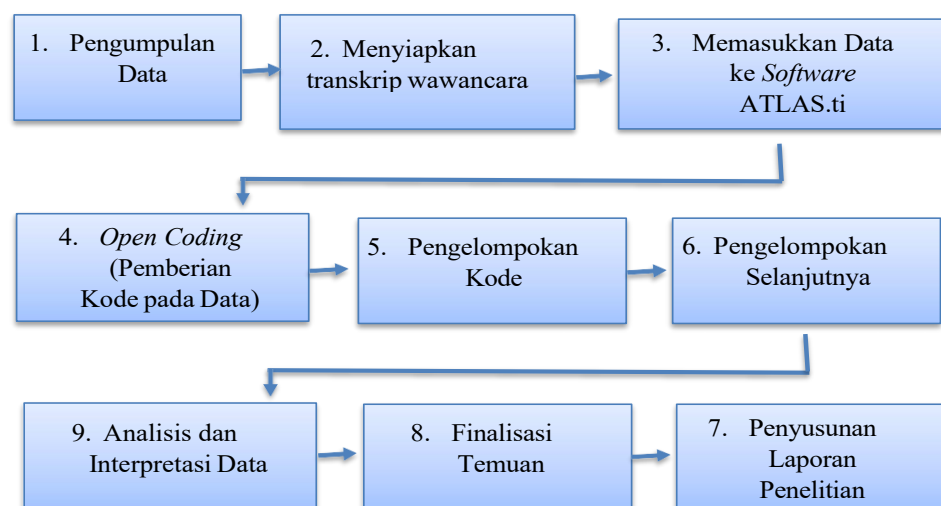
Dalam penelitian ini, rekam arsip dilakukan dengan menelusuri jejak digital informan, seperti unggahan di media sosial (*instagram*) serta dokumentasi pribadi berupa foto yang menunjukkan ekspresi emosional atau indikasi perilaku *self-harm*. Data ini dikumpulkan dengan persetujuan informan dan digunakan sebagai pelengkap untuk mendalami konteks pengalaman mereka. Melalui rekam arsip ini, peneliti dapat memahami bagaimana mahasiswa mengekspresikan tekanan emosional dan mencari perhatian atau dukungan sosial melalui *platform digital*. Media sosial sering menjadi ruang bagi individu untuk menyampaikan rasa sakit yang tidak mampu mereka ungkapkan secara langsung. Sebagaimana dijelaskan oleh Nasrullah (2015), media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana

komunikasi, tetapi juga menjadi tempat pembentukan identitas dan ekspresi diri yang sangat personal. Jejak digital ini dapat merefleksikan kondisi psikologis tertentu dan membantu peneliti mengaitkan antara bentuk ekspresi tersebut dengan strategi yang digunakan informan untuk mengatasi *self-harm*. Pendekatan ini juga sejalan dengan pandangan Miles, Huberman, dan Saldana (2014) bahwa dokumentasi *visual* dan catatan daring merupakan sumber penting dalam pengumpulan data kualitatif, karena mampu memperlihatkan dimensi pengalaman yang tidak terucapkan secara verbal.

3.5 Analisis Data

Analisis data merupakan proses sistematis dalam mengelola informasi yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan, dan rekam arsip. Proses ini meliputi pengorganisasian data, identifikasi unit-unit makna, pengkategorian, serta penafsiran makna yang terkandung dalam data, guna memperoleh pemahaman yang mendalam terhadap fenomena yang diteliti.

Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan menggunakan pendekatan deduktif dalam analisis tematik, dengan memanfaatkan perangkat lunak ATLAS.ti 9 untuk mendukung proses pengolahan dan interpretasi data.



Gambar 3.2 *Flowchart Coding*

Beberapa langkah yang ditempuh untuk melakukan proses *coding* secara efektif antara lain:

a) Transkripsi Wawancara:

Data yang diperoleh dari wawancara diubah ke dalam bentuk teks untuk mempermudah proses analisis.

b) Input Data ke ATLAS.ti:

Teks hasil transkripsi dimasukkan ke dalam software ATLAS.ti untuk membantu pengelolaan dan pengorganisasian data secara sistematis.

c) Open Coding:

Peneliti memberi kode pada bagian-bagian data yang penting tanpa prasangka awal, untuk menemukan tema atau konsep yang relevan.

d) Pengelompokan Kode:

Kode-kode yang memiliki kesamaan digabungkan menjadi kategori agar memudahkan identifikasi pola dalam data.

e) Pengkodean Lanjutan:

Peneliti mendalami kategori untuk menemukan sub-tema atau hubungan yang lebih kompleks dalam data.

f) Analisis dan Interpretasi:

Data yang telah terkategori dianalisis lebih lanjut dengan menghubungkannya ke teori atau temuan terdahulu, guna mendapatkan pemahaman yang mendalam.

g) Finalisasi Temuan:

Hasil penelitian dirumuskan secara jelas dan disertai bukti kuat untuk menjawab rumusan masalah.

h) Penyusunan Laporan:

Laporan akhir disusun secara sistematis, mencakup seluruh proses dan temuan penelitian, serta memberikan saran untuk studi lanjutan.

i) Kesimpulan:

Proses *coding* dengan ATLAS.ti dimulai dari pemberian kode secara terbuka, pengelompokan, hingga interpretasi mendalam. Penggunaan software ini tidak hanya mempermudah analisis, tetapi juga meningkatkan validitas dan kualitas hasil penelitian kualitatif.

3.6 Definisi Operasional Penelitian

3.6.1 Strategi Mengatasi Prilaku *Self-harm*

Strategi mengatasi perilaku *self-harm* yang digunakan oleh mahasiswa dalam penelitian ini merujuk pada keterampilan dan pendekatan yang bersifat adaptif dalam merespons dorongan atau keinginan menyakiti diri. Berdasarkan teori *dialectical behavior therapy (DBT)* dari Marsha Linehan (2015), strategi ini mencakup empat komponen utama, yaitu keterampilan pengelolaan stres, regulasi emosi, pengalihan aktivitas, serta kesadaran dan realisasi diri. Pengelolaan stres bertujuan untuk membantu individu menghadapi tekanan emosional tanpa merespons dengan perilaku impulsif, yang dapat dilakukan melalui teknik seperti *self-soothing*, *distraction*, atau *radical acceptance*. Regulasi emosi difokuskan untuk mengembangkan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi dengan lebih sehat, sehingga perilaku *self-harm* dapat diminimalisir. Pengalihan aktivitas melibatkan penggunaan aktivitas positif seperti menggambar, berolahraga, mendengarkan musik, atau menulis jurnal sebagai alternatif ketika dorongan *self-harm* muncul. Selanjutnya, kesadaran dan realisasi diri berperan dalam membantu individu menjadi lebih mindful terhadap pikiran dan perasaan mereka, serta melatih kemampuan reflektif melalui teknik grounding atau *self-observation* untuk mencegah tindakan menyakiti diri.

Di samping pendekatan DBT, strategi mengatasi *self-harm* juga dianalisis berdasarkan Nock *Theory*. Dalam teori ini, perilaku *self-harm* dikaji dari dua fungsi utama, yaitu fungsi intrapersonal dan fungsi interpersonal. Fungsi intrapersonal mencakup strategi yang berfokus pada pengelolaan emosi internal, seperti meningkatkan kemampuan regulasi emosi, memperkuat toleransi terhadap stres, serta mengganti dorongan menyakiti diri dengan sensasi yang lebih aman namun tetap memberikan rasa lega secara emosional. Sedangkan fungsi interpersonal berkaitan dengan strategi dalam konteks relasi

sosial, seperti meningkatkan kemampuan komunikasi, mengekspresikan kebutuhan emosional secara sehat, serta membangun dukungan sosial dari lingkungan sekitar agar individu tidak merasa terisolasi. Dengan demikian, strategi yang digunakan mahasiswa dalam mengatasi *self-harm* dalam penelitian ini merupakan gabungan dari pendekatan internal dan eksternal yang ditinjau dari dua teori besar, yaitu DBT dari Linehan dan fungsi perilaku dari Nock.

3.6.2 Perilaku *Self-harm*

Perilaku *self-harm* dalam penelitian ini didefinisikan sebagai tindakan menyakiti diri secara sengaja yang dilakukan oleh mahasiswa sebagai respons terhadap tekanan emosional, konflik internal, atau situasi eksternal yang sulit diatasi. Berdasarkan perspektif Linehan (2015) dalam *dialectical behavior therapy* (DBT), *self-harm* dipahami sebagai salah satu bentuk ketidakmampuan dalam meregulasi emosi secara efektif. Individu yang tidak memiliki keterampilan pengelolaan emosi yang memadai cenderung memilih tindakan menyakiti diri sebagai bentuk pelarian atau pelepasan dari emosi negatif yang intens, seperti marah, sedih, kecewa, atau rasa hampa. Bentuk *self-harm* dapat bermacam-macam, termasuk menyayat kulit, memukul diri sendiri, membakar tubuh, menarik rambut, atau bentuk lain yang menyebabkan rasa sakit fisik sebagai bentuk manifestasi emosi yang tidak tersalurkan dengan baik.

Sementara itu, Nock *Theory* (2004) menambahkan bahwa perilaku *self-harm* tidak hanya berkaitan dengan kesulitan dalam mengelola emosi, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme koping yang berkembang akibat pengalaman trauma, tekanan sosial, atau emosi yang tidak terselesaikan. Dalam perspektif ini, *self-harm* memiliki fungsi intrapersonal dan interpersonal. Secara intrapersonal, perilaku ini menjadi sarana untuk meredakan ketegangan emosional yang mendalam. Sedangkan secara interpersonal, *self-harm* terkadang digunakan sebagai bentuk komunikasi non-verbal untuk menunjukkan

kebutuhan emosional kepada orang lain, menarik perhatian, atau mendapatkan dukungan. Selain dalam bentuk fisik, perilaku *self-harm* juga dapat muncul dalam bentuk *non-fisik*, seperti menahan makan, tidak tidur, atau melakukan tindakan merusak diri secara pasif. Melalui pemahaman dari kedua teori ini, penelitian ini berupaya mengungkap bagaimana mahasiswa memaknai dan mengatasi *self-harm* yang pernah mereka alami.

3.7 Teknik Keabsahan Data

Dalam buku Creswell (2016) yang berjudul "*Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*", menyatakan bahwa dalam penelitian kualitatif, keabsahan data berkaitan dengan penilaian terhadap akurasi temuan yang dicapai berdasarkan persepsi peneliti dan subjek yang terlibat dalam penelitian. Hal ini melibatkan bagaimana peneliti berusaha untuk memastikan bahwa temuan mereka akurat, sesuai dengan data yang dikumpulkan, serta mewakili pandangan dan pengalaman subjek penelitian. Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan untuk memastikan keabsahan data adalah validitas uji ahli, yang melibatkan penilaian dan verifikasi oleh para ahli atau pakar dalam bidang yang relevan untuk menilai kecocokan instrumen penelitian dan kesesuaian temuan dengan teori yang ada. Validitas uji ahli memastikan bahwa instrumen wawancara yang digunakan relevan dan dapat menggali data yang tepat sesuai dengan fokus penelitian. Keabsahan data dalam penelitian ini dapat dikatakan valid jika instrumen wawancara yang digunakan sudah memenuhi standar yang disarankan oleh para ahli dan jika temuan penelitian mencerminkan kenyataan yang ada pada subjek penelitian.

3.8.1 Uji Ahli

Uji validitas ahli dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian relevan dan tepat dalam konteks penelitian yang dilakukan. Dalam hal ini, para ahli dalam bidang terkait akan mengevaluasi isi, struktur instrumen wawancara, dan panduan observasi. Penilaian ini bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen

tersebut dapat menggali data yang relevan dengan topik penelitian, serta mampu mengukur variabel yang diteliti dengan akurat. Validitas uji ahli memberikan jaminan bahwa instrumen yang digunakan sesuai dengan teori dan konsep yang ada dalam bidang ilmu yang sedang diteliti. Uji Validitas Ahli dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan relevan dan tepat dalam konteks penelitian. Penilaian ini melibatkan para pakar yang mengevaluasi isi dan struktur instrumen, sehingga dapat dipastikan bahwa alat yang digunakan mampu mengukur variabel yang diteliti dengan akurat.

3.8.2 Pemeriksaan Anggota (*Member Checking*)

Pemeriksaan anggota (*member checking*) adalah teknik verifikasi data dengan mengkonfirmasi hasil wawancara kepada peserta setelah data dianalisis. Peneliti memberikan ringkasan temuan atau transkrip wawancara kepada peserta untuk memastikan keakuratan data dan memberikan kesempatan bagi mereka untuk mengoreksi atau menambah informasi yang mungkin terlewat. Teknik ini penting untuk memastikan bahwa temuan penelitian mencerminkan perspektif peserta secara akurat dan mengurangi kesalahan interpretasi.

Dengan demikian, untuk memastikan keabsahan data dalam penelitian ini, digunakan dua teknik utama, yaitu validitas uji ahli dan pemeriksaan anggota (*member checking*). Validitas uji ahli bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen wawancara yang digunakan sudah sesuai dan relevan dengan tujuan penelitian, sementara pemeriksaan anggota memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengonfirmasi³⁰ dan memperbaiki data yang telah diperoleh, sehingga temuan penelitian dapat mencerminkan pengalaman atau pandangan mereka secara akurat. Kedua teknik ini saling mendukung dalam meningkatkan kredibilitas dan keakuratan data, serta memastikan bahwa hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Analisis data penelitian merupakan suatu proses mengolah data penelitian menjadi informasi yang berguna untuk menjawab pertanyaan penelitian. Teknik *coding* adalah langkah yang dilakukan seorang peneliti untuk mendapatkan gambaran fakta sebagai satu kesatuan analisis data kualitatif dan teknik mengumpulkan serta menarik kesimpulan analisis psikologis terhadap data yang diperoleh. *Coding* didefinisikan sebagai proses untuk mendapatkan kata atau frasa yang mencerminkan fakta psikologis yang menonjol, menangkap esensi dari data, atau menandai atribut psikologis yang muncul secara kuat dari kumpulan data (Braun & Clarke, 2021).

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Mahasiswa Universitas Lampung melakukan berbagai bentuk *self-harm* yang bersifat fisik dan destruktif. Bentuk yang paling umum adalah menyayat atau menggores bagian tubuh dengan benda tajam seperti pisau, silet, atau jarum. Selain itu, subjek juga menunjukkan perilaku membenturkan kepala, menjambak rambut, memukul atau menonjok benda, serta mengonsumsi obat-obatan secara berlebihan.
2. Tindakan *self-harm* pada mahasiswa didorong oleh berbagai faktor emosional dan lingkungan. Faktor dominan yang ditemukan berasal dari tekanan atau konflik dalam keluarga, disusul oleh konflik interpersonal, tekanan akademik, perasaan tidak berharga, trauma masa lalu, serta kesepian yang mendalam. Beberapa subjek juga melaporkan dorongan kuat untuk mengontrol situasi yang terasa tidak terkendali. Perilaku ini berfungsi sebagai pelarian sementara dari emosi negatif yang tak tertahankan, serta bentuk hukuman diri, ekspresi emosi yang tidak bisa disampaikan secara verbal, hingga untuk mencari perhatian atau pembuktian diri.
3. Mahasiswa Universitas Lampung mengatasi perilaku *self-harm* dengan beberapa strategi utama, yaitu: toleransi stres (13,87%), strategi pengalihan (12,71%), regulasi emosi (12,13%), penerimaan diri (9,82%), dan proses refleksi/dampak jangka panjang (9,82%). Toleransi stres dan pengalihan, seperti melalui aktivitas fisik, mendengarkan musik, atau berbicara dengan teman, menjadi strategi paling dominan. Regulasi emosi membantu mahasiswa untuk mengelola perasaan negatif melalui teknik seperti relaksasi atau *self-soothing*. Penerimaan diri dan refleksi

memungkinkan mahasiswa untuk menerima emosi negatif tanpa merespons dengan perilaku destruktif, serta memahami dampak jangka panjang dari perilaku *self-harm* untuk mendorong perubahan yang lebih sehat.

5.2 Saran

Setelah peneliti melakukan proses dan perjalanan dalam upaya menemukan hasil penelitian, maka peneliti memberikan dan mengajukan saran sebagai berikut.

5.2.1 Bagi Mahasiswa

Mahasiswa yang menghadapi tekanan emosional dan cenderung melakukan *self-harm* disarankan untuk lebih terbuka terhadap dukungan dari orang terdekat dan tenaga profesional. Mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi seperti teknik relaksasi, self-talk positif, serta aktivitas pengalihan yang sehat bisa membantu mereka mengatasi stres secara efektif dan mengurangi kecenderungan untuk melakukan *self-harm*.

5.2.2 Bagi Pihak Universitas

Pihak universitas perlu menyediakan layanan konseling yang mudah diakses dan responsif terhadap kebutuhan mahasiswa yang menghadapi gangguan emosional. Pihak kampus juga sebaiknya mengadakan pelatihan atau seminar terkait kesehatan mental dan regulasi emosi secara rutin agar mahasiswa memiliki keterampilan untuk menghadapi tekanan emosional secara lebih konstruktif.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian lanjutan diharapkan dapat menggali lebih dalam mengenai dinamika emosi dan peran dukungan sosial dalam pemulihan dari perilaku *self-harm*. Selain itu, memperluas jumlah partisipan dan menggunakan pendekatan kuantitatif atau *mixed methods* akan memperkaya hasil penelitian agar lebih bervariasi dan komprehensif.

5.3 Keterbatasan Penelitian

1. Keterbatasan penelitian ini hanya melibatkan enam orang subjek yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Jumlah tersebut belum dapat mewakili keseluruhan mahasiswa Universitas Lampung yang memiliki pengalaman *self-harm*, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan secara luas.
2. Proses pengumpulan data dilakukan dalam kurun waktu yang terbatas, sehingga peneliti tidak memiliki cukup waktu untuk melakukan pengamatan yang lebih mendalam dan berulang terhadap subjek, serta melakukan triangulasi dengan berbagai sumber lainnya secara lebih luas.
3. Penelitian ini hanya berfokus pada wawancara dan observasi terhadap subjek utama. Peneliti tidak melakukan penelusuran atau wawancara dengan pihak lain yang berhubungan dekat dengan subjek, seperti keluarga, teman, atau orang terdekat lainnya, sehingga perspektif yang diperoleh hanya berasal dari sisi subjek itu sendiri

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Zuchri, and M Si Sik. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. CV. Syakir Media Press.
- Agustin, Damara, Fatria, Febrayosi. (2019). "Analisis Butir *Self-harm* Inventory." *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni* 3 (2): 396–402.
- Alifiando, Keyvien, Pinilih, Amin. (2022). "Gambaran Kecenderungan Perilaku Self- Harm Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Studi." *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti* 8 (1): 9–15
- Alifiando, B. K., Pinilih, S. S., & Amin, M. K. (2022). Gambaran kecenderungan perilaku *Self-harm* pada mahasiswa tingkat akhir studi. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(1), 9–15.
- Amelia, Nur. (2023). "Cognitive Behavioral Therapy Untuk Menurunkan Perilaku Menyakiti Diri Pada Individu Dengan Borderline Personality Disorder." *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi* 11 (1): 13–18.
- Anugrah, Fardi, Karima, Puspita, Amir, and Mahardika. (2023). "*Self harm* and Suicide in Adolescents." *Jurnal Biologi Tropis* 23 (1): 200–207.
- Asyafina, Nadya, Salam. (2022). "Fenomena Mahasiswa Pelaku *Self harm* Di Kota Pekanbaru." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 6 (3): 13930–36.
- ATLAS.ti. (2025). *Deductive thematic analysis | Definition & method*. ATLAS.ti. Retrieved from <https://atlasti.com/guides/thematic-analysis/deductive-thematic-analysis>
- Azizah, Nur, Yasin. (2022). "Efektifitas Pendekatan Konseling Behavioral Pada Perilaku *Self harm* Di MANU Putri Buntet Pesantren." *JIECO: Journal of Islamic Education Counseling* 2 (1): 1–7.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1998). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. Academic Press
- Cheng, H. L. (2017). Social support and *Self-harm* behavior among college students: A study of family, peer, and counselor support. *Journal of*

- Counseling Psychology*, 64(1), 20-30.
- Gratz, K. L. (2001). Measurement of emotion dysregulation and the development of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23(3), 248-259.
- Harefa, Ivana Elza, Mawarni. (2019). "Komunikasi Interpersonal (Self Talk) Sebagai Pencegahan *Self-harm* Pada Remaja." In *Prosiding Seminar Nasional LP3M*, 1:173–78.
- Hawton, Keith, Saunders, Connor. (2012). "*Self-harm* and Suicide in Adolescents." *The Lancet* 379 (9834): 2373–82.
- Insani, Mutiara, Savira. 2023. "Studi Kasus: Faktor Penyebab Perilaku *Self-harm* Pada Remaja Perempuan." *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 10 (2): 439– 54.
- Islami, Zaelani. (2022). "Analisis Fungsi Self-Talk Sebagai Prediktor Strategi Regulasi Emosi Pada Karyawan Sales Di Pt Bosowa Berlian Motor Makassar." Universitas Bosowa.
- Istiana, Dian, Safitri, Pratiwi, Oksafitri. (2023). "Hubungan Loneliness Dengan Perilaku *Self-harm* Pada Remaja." *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia* 3 (2): 57– 62.
- Johnson, D. E., & Carter, R. L. (2018). The impact of *mindfulness*-based stress reduction on *Self-harm* behaviors among college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 32(3), 197-212.
- Khalifah, Sayyidah. 2019. "Dinamika *Self-harm* Pada Remaja." *Skripsi (Tidak Dipublikasikan)*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Knipe, Duleeka, Padmanathan, Lai Fong Chan, and Kapur. 2022. "Suicide and Self-Harm." *The Lancet* 399 (10338): 1903–16.
- Kualitatif, Pendidikan Pendekatan. (2016). "Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D." *Alfabeta, Bandung*
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Linehan, M. M. (2015). *DBT skills training manual* (2nd ed.). The Guilford Press
- Lubis, Rosalinda, Yudhaningrum. 2020. "Gambaran Kesepian Pada Remaja Pelaku

- Self harm.*” *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi: JPPP* 9 (1): 14–21.
- Machdy, Regis. 2019. *Loving Wounded Soul*. Gramedia pustaka utama.
- Maharani, Prastika. 2022. “Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mengurangi Perilaku Melukai Diri Pada Individu Dengan Gangguan Depresi Mayor.” *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi* 10 (4): 113–18.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). *Thousand Oaks, CA: SAGE Publications*
- Muehlenkamp, J. J. (2005). Self-injurious behavior as a separate clinical syndrome. *American Journal of Orthopsychiatry*, 75(1), 1-10.
- Nasrullah, R. (2015). *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Nugraha, Dedy. 2020. “Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam.” *Indonesian Journal of Islamic Psychology* 2 (1): 1–22.
- Nock, M. K. (2019). *The Oxford Handbook of Suicide and Self-Injury*. *Oxford University Press*.
- Pati, Bayu. 2022. *Pengantar Psikologi Abnormal: Definisi, Teori, Dan Intervensi*. Penerbit Nem.
- Pattison, Mansell, Kahan. 1983. “The Deliberate Self-harm Syndrome.” *The American Journal of Psychiatry* 140 (7): 867–72.
- Plumb, A. 1970. “Ear to the Ground.” *Survivor and Ally Voices. Organisation and Action* 2000.
- Raco, Jozef. 2010. “Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik Dan Keunggulannya.”
- Sanjiwani, Sri, Sari, Anggreni. (2023). *Pendekatan Mindfulness Dalam Menjaga Kesehatan Mental*. Penerbit NEM.
- Sarmini, Putri, Maria, Syahrias, Mustika. 2023. “Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 6 (1).
- Skegg, Keren. 2005. “Self-harm.” *The Lancet* 366 (9495): 1471–83.
- Soro, Marici, Barus, Dumi, Nure, Leong, Rigininta, Kandumeu, and Yuliana. 2024. “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku *Self harm* Pada Mahasiswa Di Universitas Nusa Nipa.” *Disputare-Jurnal Psikologi* 11 (1):

18–26.

- Sugara, Sugiana, Nugraha, Nurhanifa. 2023. “Gambaran Gaya Koping (*Coping Style*) Pada Pelaku Melukai Diri (*Self Injuri*).” *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research* 7 (01).
- Sugiyono, and Lestari. 2021. “*Metode Penelitian Komunikasi (Kuantitatif, Kualitatif, Dan Cara Mudah Menulis Artikel Pada Jurnal Internasional)*.” Alfabeta Bandung, CV.
- Tajiri, Hajir, and M Ag. 2012. “Model Konseling Kognitif-Perilaku Untuk Meningkatkan Kemampuan Kontrol Diri Perilaku Seksual Remaja (Studi Terhadap Siswa MAN Ciparay Dan MAS Al-Mukhlisin Bojongsoang Kabupaten Bandung).” *Penelit Bimbing Dan Konseling UIN Sunan Gunung Jati Bandung, Hal. 0–33*.
- Tan, Chade-Meng. 2018. *Search inside Yourself*. Bentang Pustaka.
- Tarigan, Thesalonika, and Apsari. 2021. “Perilaku *Self-harm* Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (*Self-harm* or *Self-Injuring Behavior* by Adolescents).” *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial* 4 (2): 213–24.
- Williams, M., & Brown, D. (2019). The effectiveness of peer support and mentoring programs in reducing *Self-harm* behavior among college students.