

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perilaku melukai diri sendiri atau *self-harm* atau *self-injury* tersebut merupakan suatu bentuk perilaku yang merugikan diri sendiri yang dilakukan untuk mengatasi tekanan emosional dalam diri seseorang tanpa bermaksud untuk melakukan bunuh diri. *Self-harm* yang biasanya terjadi di kalangan masyarakat ada berbagai macam bentuk diantaranya membakar tubuh, memukul diri, mengorek bekas luka, menjambak rambut, juga mengonsumsi zat-zat beracun (Nurliana Cipta Apsari & Thesalonika, 2021). Perilaku *Self-harm* ini dipandang sangat membahayakan baik bagi pelaku maupun orang sekitarnya. Akhir-akhir ini *Self-harm* ini sangat banyak sekali dilakukan oleh orang-orang bahkan tidak memandang usia. Tindakan melukai diri sendiri ini dilakukan semata-mata untuk mengurangi ketegangan atas masalah yang dihadapi saat itu. Seseorang yang tidak bisa mengungkapkan emosi atau keluhannya secara verbal akan memilih untuk menyakiti dirinya sendiri tanpa melihat kedepannya bagaimana. Kebanyakan pelaku melukai dirinya sendiri tanpa sadar namun tidak sampai berniat mengakhiri hidupnya (Tan *et al.*, 2021).

Data yang bersumber dari *World Health Organization (WHO)* bahwa di Negara Inggris terjadi peningkatan perilaku *self-harm* yang berusia dibawah 25 tahun sebanyak 50% hal ini lebih banyak jika dibandingkan pada tahun 2004-2005 (Lubis & Yudhaningrum, 2020).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ee dan Mey di Malaysia, didapatkan sekitar 68% yaitu 170 pelajar yang terdiri dari 58 laki-laki dan 112 perempuan pernah melakukan perilaku self-harm. Persentase tertinggi ditemukan pada rentang usia 15-16 tahun sebanyak 50,6%. Sama halnya dengan di Indonesia dimana tingkat *self-harm* ini mengalami peningkatan dari 2015 hingga mencapai angka 9,1% yang berusia 13-17 tahun dari 23,4 juta jiwa penduduk Indonesia. Berdasarkan survey *YouGov Omnibus* pada Juni 2019 tentang kesehatan mental penduduk Indonesia menunjukkan 36,9% pernah melukai diri dengan sengaja. Khususnya pada mahasiswa Indonesia yang pernah melakukan *Self-harm* ini sebanyak 20,21% (Faradiba & Abidin, 2022). *Self-Harm* jika dibiarkan secara terus-menerus akan menyebabkan seseorang melakukan bunuh diri (Kholik & Adi, 2020). *Self-Harm* ini bisa berakibat kematian, jika seseorang yang melakukan perilaku *Self Harm* tersebut disertai dengan pikiran bunuh diri dan terus-terusan melukai dirinya sendiri (Sansone *et al.*, 1998).

Terkait dengan hal tersebut pemerintah Indonesia belum mengeluarkan kebijakan khusus untuk mengatasinya. Namun untuk dampak yang muncul akibat perilaku *Self Harm* yaitu bunuh diri pemerintah sudah memfokuskan cara untuk mengatasi hal tersebut. Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan, memang telah terlihat berupaya semaksimal mungkin melakukan pencegahan bunuh diri dengan berbagai cara. Misalnya saja, layanan telepon (hotline) pencegahan bunuh diri di (021) 500-454. Hotline (021) 500- 454 ini pertama kali diluncurkan

Kementerian Kesehatan sebagai layanan konseling pencegahan bunuh diri pada 10 Oktober 2010. Angka 454 dimaksudkan agar bisa dibaca sebagai ASA yang bermakna harapan, sebutan untuk hotline ini. Keberadaan program-program di atas belum cukup optimal untuk mencegah bunuh diri karena tidak disertai dengan strategi pencegahan yang menyeluruh dari pemerintah dan kerjasama dengan masyarakatnya, namun hal tersebut patut diapresiasi karena meskipun dengan cara sederhana sudah terlihat bagaimana pemerintah memberikan perhatian terhadap perilaku *self-harm* tersebut (Winurini, 2019).

Usia remaja ataupun mahasiswa merupakan usia yang paling banyak melakukan perilaku *Self-harm*. Mahasiswa merupakan usia peralihan dari masa remaja menjadi dewasa. Dimana pada masa ini terjadi perubahan neurologis dan biologis. Perubahan yang sangat mendalam ini menyebabkan kondisi kritis dialami oleh setiap mahasiswa, sehingga setiap mahasiswa harus bisa beradaptasi dengan kondisi yang baru ini. Terkadang tidak semua mahasiswa bisa langsung beradaptasi dengan baik, namun tidak sedikit pula yang merasa kesulitan. Hal ini yang menyebabkan sebagian dari remaja akan merasa terbebani dan cenderung merasa stress setiap harinya. Stress ini muncul karena adanya interaksi antara faktor psikososial dan budaya yang dianut oleh mahasiswa tersebut terkadang jauh berbeda. Karena ketidakmampuan beradaptasi ini akan menyebabkan mahasiswa bisa melukai dirinya sendiri meskipun hanya untuk mendapatkan ketenangan semata (Alifiando, Pinilih, Amin, *et al.*, 2022).

Mahasiswa yang biasanya mengalami stress karena kebanyakan tugas, putus cinta, ketiadaan teman terdekat, masalah dengan orang tua, dan kesedihan akan menyebabkan mereka merasa tertekan. Seharusnya, ketika seseorang merasa tertekan berbagi cerita dengan orang lain bisa menjadi salah satu cara mengatasinya. Namun karena ada sebagian dari mahasiswa tidak bisa mengungkapkan emosinya maka mereka akan beralih menyakiti dirinya sebagai bentuk mengekspresikan emosional (Nurdina & Suhardiyah, 2017).

Kesepian dapat didefinisikan sebagai pengalaman tidak menyenangkan pada seseorang yang berkaitan dengan hubungannya yang lebih rendah. Kesepian ini terjadi ketika seseorang merasa tidak bahagia dalam kondisinya saat ini dan menyebabkan timbulnya perasaan negatif sehingga muncul rasa putus asa. Ketidadaan teman berbagi cerita atau kesepian merupakan faktor penyebab mahasiswa banyak melukai dirinya sendiri. Sesuai survei yang dilakukan Rubenstein & Shaver reaksi negatif yang akan muncul dari kesepian ini adalah mabuk dan perilaku melukai diri sendiri seperti perilaku *Self Harm* (Lubis & Yudhaningrum, 2020). Hal ini didukung oleh beberapa penelitian Ronka, 2011 bahwa kesepian memang terbukti menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan tindakan melukai diri sendiri (Nurliana Cipta Apsari & Thesalonika, 2021).

Dalam islam hal ini sudah dijelaskan sebagaimana firman Allah swt dalam QS. Huud ayat 101 yang artinya “ *Dan Kami tidaklah menganiaya mereka tapi merekalah yang menganiaya diri mereka sendiri, karena itu*

tidaklah bermanfaat sedikitpun kepada mereka sembah-sembahan yang mereka seru selain Allah, di waktu azab Tuhanmu datang. Dan sembah-sembahan itu tidaklah menambah kepada mereka kecuali kebiasaan belakang.” Dari penggalan ayat tersebut menjelaskan bahwa seseorang yang tega melukai dirinya sendiri tidak memberikan manfaat bagi mereka sendiri bahkan hal tersebut dilarang dalam agama. Oleh karena nya, sebagai seorang muslim sebisa mungkin untuk menghindari perilaku melukai dirinya sendiri.

Melihat uraian diatas bagaimana perilaku *self-harm* yang dialami mahasiswa pada umumnya, menjadi alasan khusus peneliti untuk lebih mendalami terkait hal tersebut. Selain itu karena generasi muda sangat dibutuhkan dimasa yang akan mendatang, maka perlu generasi muda yang sehat sehingga bisa membangun bangsa. Sehat yang dimaksud bukan hanya sehat fisik, melainkan psikologis juga perlu. Oleh karena nya, peneliti sangat tertarik untuk melakukan pengkajian lebih mendalam terkait “Hubungan Tingkat Kesepian Terhadap *Self Harm* Pada Mahasiswa”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan data tersebut maka dapat dirumuskan masalah “Apakah ada hubungan tingkat kesepian terhadap perilaku *Self-harm* pada mahasiswa”?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum :

Untuk mengetahui hubungan tingkat kesepian terhadap perilaku *self-harm* pada mahasiswa

2. Tujuan khusus :

- a. Mengetahui dan mengukur tingkat kesepian yang dirasakan mahasiswa
- b. Mengetahui dan mengukur perilaku *self-harm* yang dialami mahasiswa
- c. Mengetahui hubungan antara perilaku *Self-harm* dan tingkat kesepian pada mahasiswa

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi atau gambaran bidang keperawatan dalam hubungan antara tingkat kesepian dan perilaku *self-harm*.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan melalui penelitian-penelitian yang mendatang dengan terus mencari data dan informasi terbaru baik bagi mahasiswa kesehatan maupun non kesehatan.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi Universitas untuk memenuhi kebutuhan mahasiswa mengatasi kesehatan jiwa.

E. Penelitian Terkait

1. Penelitian yang dilakukan oleh Mutiara Ikhmahwati Tan, dkk 2021 “HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN TINDAKAN SELF-HARMING SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 146 mahasiswa di Jakarta Utara, Jakarta Selatan, Jakarta Timur, Jakarta Barat, dan Jakarta Pusat yang terdiri dari 68 laki-laki dan 78 perempuan. Sampel yang digunakan diperoleh dengan perhitungan menggunakan metode *purposive sampling*. Penelitian ini terdapat dua variabel yaitu, kesepian dan *self harm*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *UCLA Loneliness Scale Version 3* untuk mengukur variabel kesepian dan untuk mengukur variabel self-harming. Peneliti menyusun kuesioner yang terdiri dari 10 item dengan menggunakan *Self-Harm Behavior Questionnaire (SHBQ)*. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa kesepian berhubungan dengan tindakan *self-harm* pada mahasiswa Jakarta selama Covid. Perbedaan pada penelitian ini yaitu kuesioner *Self-harm* yang digunakan pada menggunakan *Self-Harm Behavior Questionnaire (SHBQ)* sedangkan penelitian ini akan menggunakan *Self-harm Inventory (SHI)*.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Irma Rosalinda Lubis & Lupi Yudhaningrum 2020 “GAMBARAN KESEPIAN PADA REMAJA PELAKU SELF-HARM”. Penelitian ini menggunakan metode

penelitian kualitatif studi kasus yang ada. Kriteria responden dalam penelitian ini adalah remaja usia 12-21 tahun yang pernah melakukan *self harm tipe moderate* ataupun *superficial self mutilation*. Dalam penelitian ini data dikumpulkan dengan wawancara mendalam dan observasi dengan menggunakan instrument berupa pedoman umum wawancara. Variabel dalam penelitian ini adalah kesepian. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa partisipan remaja mengaku awal mula melakukan *self harm* disebabkan karena hubungan yang kurang baik dengan anggota keluarga. Perbedaan pada penelitian ini yaitu metode yang digunakan pada penelitian yang akan dilakukan adalah metode kuantitatif.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Khaulah Karimah 2021 “Kesepian dan Kecenderungan Perilaku Menyakiti Diri Sendiri pada Remaja dari Keluarga Tidak Harmonis”. Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah 4 orang remaja perempuan, yang melakukan perilaku menyakiti diri sendiri dengan kondisi keluarga tidak harmonis dan merasa kesepian. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keempat subjek yaitu subjek SZ, ANK, SNM, dan ANA dalam penelitian ini merasakan kesepian terkait dengan kondisi keluarganya yang tidak harmonis. Kesepian tersebut dipengaruhi oleh beberapa aspek yaitu kepribadian,

keinginan sosial, dan depresi. Perbedaan pada penelitian ini yaitu Metode penelitian yang akan digunakan pada penelitian yang akan dilakukan adalah metode kuantitatif dan menggunakan responden tidak hanya 4 orang.