

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja adalah fase perkembangan manusia yang terjadi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Umumnya jangkauan usia remaja di bagi tiga fase, yakni usia 12 hingga 15 tahun disebut fase remaja awal, usia 15 hingga 18 tahun yang disebut fase remaja pertengahan, dan usia 18 hingga 21 tahun yang disebut fase akhir remaja (Karlina, 2020). Fase remaja akhir ini merupakan masa transisi menuju fase dewasa yang pada tingkatan pendidikan dikategorikan sebagai mahasiswa (Hulukati & Djibran, 2018). Maka dapat disimpulkan jangka perkembangan tersebut merupakan remaja atau mahasiswa yang sedang dalam masa peralihan.

Masa remaja ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Perubahan fisik tersebut berkaitan dengan pertumbuhan dan perkembangan bentuk tubuh remaja, sedangkan perubahan yang terjadi pada aspek psikologis disebabkan meningkatnya intensitas emosi pada remaja. Adapun perubahan yang terjadi pada aspek sosial bergantung pada harapan masyarakat terhadap perannya di kehidupan sosial serta perubahan minat dan pola perilakunya (Fatmawaty, 2017). Selama masa remaja, individu cenderung lebih mandiri dalam pengambilan keputusan, tetapi juga masih sangat dipengaruhi oleh lingkungan dan kelompok sosialnya

Masa remaja seringkali menjadi masa pencarian jati diri, di mana mereka berusaha untuk menemukan peran mereka dalam masyarakat dan memahami nilai-nilai serta tujuan hidup. Agar dapat memahami nilai-nilai serta mencapai tujuan di masa depan, remaja memerlukan dukungan dari orang-orang terdekatnya untuk memberikan suasana kondisi batin yang tenang dan juga rasa aman, yakni salah satunya ialah keluarga. Keluarga merupakan lingkungan sosial pertama remaja dalam membentuk dan mengembangkan kepribadian yang baik sejak masa kecil (Amseke, 2018). Oleh karena itu, orang tua memiliki peran yang sangat kuat dalam mendukung perkembangan remaja agar ia mampu melewati proses pendewasaan diri (Sanchhya & Susilawati, 2014). Sebaliknya, ketidakmampuan remaja dalam melewati proses pendewasaan diri dan menghadapi masalah-masalah dalam kehidupannya dapat mengakibatkan terganggunya kesehatan mental sehingga dirinya mudah dikuasai oleh perasaan emosi, kecewa, frustrasi, stress

hingga depresi yang dapat mengakibatkan remaja tersebut melakukan *self-harm* (Asyafina & Salam, 2022).

Fenomena *self-harm* pada remaja atau mahasiswa merupakan isu serius yang memerlukan perhatian dan pemahaman mendalam. *Self-harm* adalah perilaku yang menyakiti (mencelakai) diri sendiri secara sengaja sebagai bentuk ketidakmampuan mengatasi emosi sehingga menimbulkan keinginan melukai diri seperti memukul tembok hingga memar, membenturkan kepala hingga berdarah, menggigit kuku, menyayat anggota tubuh dengan benda tajam, dan hal membahayakan lainnya demi menyalurkan atau mengekspresikan emosinya (Saputra dkk, 2022). Fenomena ini menjadi perhatian serius karena dapat menyebabkan cedera fisik dan berdampak pada kesehatan mental serta kesejahteraan mahasiswa. Mahasiswa yang melakukan *self-harm* menjadikan rasa sakit sebagai usaha mengurangi sakit psikologis yang dialaminya serta sebagai upaya menetralkan kembali emosinya (Kaharuddin, 2021).

Berbagai faktor yang dapat berkontribusi terhadap *self-harm* pada mahasiswa, di antaranya tekanan akademik, gangguan suasana hati, masalah keluarga, tekanan teman sebaya, dan perasaan rendah diri. Pada tingkat keluarga, mahasiswa yang memiliki *self-harm* bisa jadi bersumber dari pola komunikasi dengan orangtua yang tidak terjalin dengan baik, sehingga mahasiswa merasa kesepian dan tidak mampu menghadapi serta mengatasi masalah yang dialaminya (Saputra dkk, 2022). Perilaku *self-harm* disebabkan pikiran yang mengundang persepsi negatif terhadap diri, merasa diabaikan dan ditolak oleh semua orang disekitarnya. Loora & Abidin (2021) berpendapat bahwa kondisi inilah yang menimbulkan keinginan bunuh diri akibat kurangnya berpikir adaptif terhadap suatu masalah yang dialaminya. Minimnya pemahaman yang akurat terkait *self-harm* membuat banyak orang menyepelekan dan tidak menyadari bahwa tindakan ini dapat mengganggu kualitas kehidupan sosial seseorang yang mengarah pada gangguan psikologis yaitu bunuh diri (*Suicidal*) (Putri, 2022). Contoh Kasus bunuh diri pernah terjadi oleh seorang mahasiswi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, korban lompat dari 4 lantai asramanya. Korban sebelumnya telah dibawa ke rumah sakit, namun korban sudah tidak dapat tertolong. Menurut keterangan, sebelum kejadian korban membuat pesan suara yang berisi tentang alasan keinginan untuk mengakhiri hidupnya. Korban juga sempat melakukan percobaan bunuh diri dengan meminum obat sakit kepala dengan jumlah yang banyak (20 butir) hingga berteriak histeris. Namun, percobaan bunuh diri yang dilakukan korban dapat di cegah karena korban langsung dibawa ke rumah sakit. Namun, tidak lama setelah tiba di asrama, tanpa diketahui oleh teman-teman sekitarnya, korban kemudian lompat dari lantai

4 asramanya. Kejadian yang kedua, kasus bunuh diri juga terjadi di sebuah universitas negeri di Semarang. Mahasiswi tersebut loncat dari lantai 4 di sebuah mal (Semarang). Kemudian ditemukan sebuah kertas dalam tasnya yang berisikan kata perpisahan (pamitan) dan permintaan maaf korban kepada kedua orangtuanya

Beberapa contoh di atas merupakan bukti yang nyata bahwa kasus *self-harm* yang dibiarkan dapat menyebabkan seseorang dapat mengakhiri hidupnya. Keinginan melukai diri berasal dari mahasiswa yang merasakan kesepian kronis, merasa kurang percaya diri, sering gagal, merasa tidak berharga, merasa semua orang disekitarnya menjauhinya sehingga dari perasaan itu munculnya pikiran tidak ada seorangpun yang dapat menolongnya dan memberikan solusi dari permasalahannya yang kemudian mengakibatkan mahasiswa tersebut meluapkan emosinya yang terpendam (Hidayati & Muthia, 2015). Orang tua, pendidik, dan masyarakat penting untuk memahami bahwa *self-harm* bukanlah permintaan perhatian, tetapi merupakan cara yang salah dan tidak sehat untuk mengatasi masalah internal sebab dalam sudut pandang psikologis jika dibiarkan akan sangat beresiko dan tidak menutup kemungkinan menyebabkan kematian (Putri, 2022). Dalam mereduksi perilaku *self-harm* hendaknya dapat diberikan bantuan layanan informasi, layanan konseling individual, layanan konseling kelompok, serta kegiatan alih tangan kasus jika dampak dari perilaku *self-harm* tersebut sudah pada tahap cedera yang cukup serius (Hakim & Sukmawati, 2023). Fenomena *self-harm* dapat menjadi cermin dari masalah internal yang mahasiswa hadapi, seperti tekanan emosional, masalah kesehatan mental, ketidakstabilan emosi, dan perasaan rendah diri. Karena tidak tertangani dengan baik oleh orang tua di dalam rumah, masalah-masalah ini sering kali terbawa dalam kehidupan mereka di dunia kampus.

Dalam dunia kampus, mahasiswa memerlukan penyesuaian diri terhadap lingkungannya yaitu dengan memiliki hubungan sosial yang terjaga, yakni baik mahasiswa dengan mahasiswa maupun dengan para dosen serta civitas akademik lainnya. Hal ini searah dengan penjelasan Estiane (2015) bahwa interaksi mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi, baik sesama mahasiswa maupun dosen sebagai pengajarnya memiliki timbal balik yang sangat besar terhadap suatu pencapaian maupun keberhasilan. Sebaliknya, mahasiswa yang kesulitan menjalin hubungan sosial dengan lingkungan sekitar dapat membuat ia merasa malu, takut, cemas, hingga menarik diri dan merasa kesepian akan mengakibatkan kehidupan sosialnya juga menjadi terganggu (Harmiliya dkk, 2019). Penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial melalui interaksi dengan orang lain ini sering diartikan dengan relasi sosial. Relasi sosial merupakan kegiatan interaksi

antar manusia pada kehidupan sosial bermasyarakat yang pada akhirnya saling berkaitan dan bekerjasama (Sholichah, 2019).

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta memiliki *supporting unit* yaitu Lembaga Pengembangan Kemahasiswaan dan Alumni (LPKA) yang dibentuk untuk mendukung aktivitas kemahasiswaan. Salah satu fungsi utama dari lembaga tersebut yaitu mengelola program-program kemahasiswaan di tingkat universitas yang dipegang langsung oleh wakil dekan bidang kemahasiswaan. Dalam lembaga tersebut memiliki berbagai divisi salah satunya divisi Konseling dan Kesejahteraan Mahasiswa, yaitu mahasiswa yang memiliki permasalahan dapat berkonsultasi atau melapor kepada layanan tersebut sebagai tempat keluhan atau keresahan yang dirasakan. Maka dengan kehadiran layanan konseling, peneliti bermaksud mengambil data sesuai apa yang dibutuhkan di dalam penelitian peneliti. Namun setelah mendatangi atau melakukan observasi awal di layanan konseling tersebut, peneliti tidak ditanggapi dengan serius. Sehingga peneliti mengambil inisiatif untuk mencari subjek sendiri yakni dengan menetapkan kriteria-kriteria tertentu untuk sebagai sampel dalam penelitian ini, Maka kriteria-kriteria yang ditetapkan oleh peneliti sebagai sampel dalam penelitian ini yaitu; a) mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Yogyakarta; b) pernah mengalami gejala self-harm; c) mahasiswa dengan usia 19-25 tahun; d) mahasiswa yang mau diwawancarai dan mau mengutarakan apa yang dialami atau dirasakannya.

Mahasiswa diharapkan agar tidak melakukan perilaku-perilaku yang menyimpang serta melanggar kode etik di dalam kehidupan kampus (Estiane, 2015). Hal ini sesuai dengan isi kandungan di dalam Al-Qur'an, bahwa relasi sosial manusia memiliki aturan yang lengkap dan terperinci, sehingga manusia perlu berhati-hati dengan perilaku maupun kata-kata yang dapat melukai perasaan seseorang agar dapat menjaga perdamaian dan ketenangan di antara manusia (Sholichah, 2019). Karena hubungan relasi sosial memiliki timbal balik yang sangat berpengaruh terhadap individu dengan individu lainnya, atau organisasi dan masyarakat (Bahrudin dkk, 2021).

Mahasiswa tidak akan memiliki relasi sosial yang baik apabila tidak dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Mengenai hal ini Estiane (2015) berpendapat bahwa kualitas lingkungan sosial yang tinggi dapat membuat seseorang merasakan dukungan yang tinggi pula dari orang-orang di sekitarnya. Dukungan sosial memiliki pengaruh bagi psikologis seseorang yang kesulitan menyelesaikan masalah kehidupannya. Hal itu sesuai dengan pendapat Ratida dkk (2023) bahwa dukungan sosial tidak hanya memberikan rasa nyaman dalam bentuk fisik saja namun juga berdampak pada psikologis

seseorang untuk dapat mengatasi masalah seperti rasa stress, depresi maupun perasaan negatif lainnya. Hal ini dengan memiliki dukungan sosial individu akan merasa dihargai dan dicintai serta tidak merasa sendiri lagi hingga dapat mengurangi resiko seseorang untuk menyakiti diri sendiri (Hanan dkk, 2024). Perilaku *self-harm* dapat mudah di tangani bila memiliki dukungan sosial yang baik antara lain berupa dukungan emosional, dukungan informatif, dukungan instrumental, dan dukungan nilai positif (Ratida dkk, 2023). Dukungan emosional menjadi salah satu faktor protektif yang ampuh menangani tindakan *self-harm* seseorang (Biernesser dkk, 2020). Semakin tinggi kualitas dukungan emosional seseorang, maka semakin rendah tingkatan perilaku *self-harm* yang berpotensi untuk dilakukan (Prasetyo & Engry, 2023). Hal tersebut disebabkan dukungan sosial dapat mempengaruhi perasaan kesepian mereka menjadi rasa aman dan dihargai oleh lingkungan sekitarnya(Hanan dkk, 2024).

Transisi yang dialami mahasiswa dari bangku sekolah menengah menuju bangku perkuliahan atau masa remaja menuju dewasa adalah suatu proses yang kompleks (Estiane, 2015). Mahasiswa dituntut untuk memiliki tanggung jawab yang besar pada dirinya sendiri dan masyarakat sekitarnya disebabkan oleh gelar *agent of change* yang disematkan padanya. Oleh sebab itu relasi sosial yang baik sangat penting bagi mahasiswa guna membantu mereka mengikutkan harapan yang diimbangkan kepada mereka. Maka penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pola relasi sosial yang terjadi pada mahasiswa dengan gejala *self-harm*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang di peroleh peneliti, mengenai fenomena-fenomena *self-harm* yang terjadi pada mahasiswa menarik untuk dibahas dan dijadikan masalah (topik) dalam penelitian ini. Masalah-masalah tersebut di antaranya:

1. Fenomena *self-harm* pada kalangan mahasiswa.
2. Gambaran pola relasi sosial pada mahasiswa dengan gejala *self-harm*.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan (dipaparkan) diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apa saja gejala *self-harm* yang dialami oleh mahasiswa UMY?
2. Bagaimana gambaran pola relasi sosial mahasiswa UMY yang bergejala *self-harm*?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah dan rumusan masalah yang dipaparkan diatas, sehingga penelitian ini memiliki tujuan, yaitu:

1. Menjelaskan gejala-gejala *self-harm* yang dialami mahasiswa UMY.
2. Mendeskripsikan pola relasi sosial mahasiswa UMY yang bergejala *self-harm*.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoretis

Hasil penelitian ini secara teoretis diharapkan mampu memiliki manfaat dan tambahan sumber informasi berguna menjadi pembelajaran dalam memperkaya pengetahuan terkait keilmuan bidang konseling Islam terutama variabel *self-harm* dan relasi sosial.

2. Manfaat praktis

Hasil dari penelitian ini secara praktis dapat memberikan pemahaman yang bermanfaat bagi lembaga-lembaga sekolah maupun komunitas untuk meningkatkan dalam penenganan fenomena *self-harm* pada kalangan mahasiswa dan perawatan kesehatan mental. Kemudian manfaat praktis bagi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta sebagai tambahan referensi untuk penelitian selanjutnya dan ilmu pengetahuan untuk ruang konseling kampus. Selain itu manfaat praktis bagi peneliti yakni dapat menjadi pemahaman penelitian serta menjadi acuan maupun tolak ukur dalam menjalani kehidupan sehari-hari bahkan berguna dalam dunia pekerjaan.