

DINAMIKA PSIKOLOGIS PERILAKU SELF HARM PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING

PSYCHOLOGICAL DYNAMICS OF SELF-HARM BEHAVIOR IN FINAL STUDENTS OF GUIDANCE AND COUNSELING STUDY PROGRAM

Istiqamah Hafid^{1*}

Dwi Sari Usop^{2*}

^{1,2}Universitas Muhammadiyah
Palangkaraya, Palangka Raya,
Kalimantan Tengah, Indonesia

*email:
istiqamahhafid@umpr.ac.id

Abstrak

Self harm ialah perilaku menyakiti diri sendiri yang dilandasi oleh tekanan. Tekanan yang tidak mampu dikendalikan dapat berakibat fatal, yakni kematian. Mahasiswa tingkat akhir termasuk individu yang rentan mengalami *self harm*. Hal ini disebabkan oleh tuntutan untuk segera lulus. Selain itu, *self harm* juga dapat disebabkan oleh faktor gender, perasaan kesepian, ditinggalkan oleh orang-orang yang disayangi, kerenggangan dalam hubungan keluarga, ketimpangannya antara harapan dan fakta terhadap gaya hidup dan kondisi ekonomi. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan mengenai dinamika psikologis mahasiswa tingkat akhir yang pernah mengalami *self harm*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan 3 (tiga) orang subyek mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling tingkat akhir yang telah melakukan *self harm* dalam 4 tahun terakhir. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1). Orang tua memiliki peran terhadap terjadinya *self harm* dengan tindakan kekerasan fisik yang diberikan pada subyek (A, B, C), 2) *Self harm* dapat dilakukan ketiga subyek saat menemukan konflik dengan orang tua, teman, atau pacar, 3). *Self harm* yang dilakukan dapat berupa minum obat generik mulai dari 1 sampai 3 butir yang dapat membuat tidur sampai berjam-jam, menarik diri dari lingkungan, membenturkan badan ke tembok, menjambak rambut, memukul diri sendiri, mencakar diri, dan menggigit bagian tubuh.

Kata Kunci:

Dinamika Psikologis
Perilaku Self Harm
Mahasiswa Tingkat Akhir

Keywords:

Psychological Dynamics
Self Harm
Final Students

Abstract

Self-harm is a behavior of deliberately inflicting injury upon oneself, driven by overwhelming pressure. Uncontrollable stress can lead to fatal consequences, including death. Final-year university students are among the individuals vulnerable to self-harm, often due to the pressure to graduate promptly. Furthermore, self-harm can be triggered by factors such as gender, feelings of loneliness, abandonment by loved ones, strained family relationships, and discrepancies between expectations and realities regarding lifestyle and economic conditions. This study aims to describe the psychological dynamics of final-year university students who have experienced self-harm. Employing a descriptive qualitative research methodology, the study involved three subjects: final-year students from the Guidance and Counseling study program who had engaged in self-harm within the past four years. Data collection techniques included observation, interviews, and documentation. The research findings revealed the following: 1). Parental influence plays a significant role in the occurrence of self-harm through acts of physical violence inflicted upon the subjects (A, B, C); 2) Self-harm was triggered in all three subjects by conflicts with parents, friends, or romantic partners; 3) The forms of self-harm exhibited included the consumption of generic drugs, ranging from one to three pills, inducing prolonged sleep, social withdrawal, head-banging against walls, hair-pulling, self-hitting, scratching, and biting of body parts.



PENDAHULUAN

Selama perjalanan manusia pasti memiliki persoalan-persoalan hidup yang harus diselesaikan. Saat persoalan tidak mampu diselesaikan dengan baik maka akan timbul beberapa masalah kesehatan mental, salah satu contohnya adalah *self harm*. Perilaku *self harm* merupakan aktivitas menyakiti diri sendiri secara sadar, sering kali perilaku ini berujung kepada kematian. Kusumadewi mengatakan bahwa individu memberikan rasa sakit untuk dirinya sendiri tanpa adanya keinginan bunuh diri (Alifiando et al., 2022), tetapi hal ini dapat dianggap membahayakan diri sendiri. Walaupun tidak disertai dengan keinginan bunuh diri, tetapi apabila individu tidak dapat mengontrol dorongan menyakiti dirinya bisa menyebabkan kematian.

Pemicu yang menjadi pendukung dalam perilaku ini, yaitu perasaan yang tidak berdaya ketika menghadapi suatu tekanan sehingga memunculkan pemikiran negatif, rasa sedih, rasa marah, kecewa, sakit hati (Asyafina & Salam, 2022). *Self harm* dianggap sebagai bentuk ekspresi diri dari ketidakberdayaan itu dengan cara melukai diri sendiri, agar dapat mengurangi ketegangan yang dirasakan oleh individu.

Mahasiswa tingkat akhir, memiliki banyak tekanan, dimana mereka dituntut untuk segera lulus dari kampus. Di sisi lain, mereka juga memikirkan tentang masa depan mereka setelah lulus nanti. Mahasiswa yang kurang memiliki keinginan untuk menghadapi *stressor* cenderung tidak memiliki motivasi untuk berjuang juga belajar, merasa tertekan, kebersamaan dengan keluarga yang kurang, mudah menyerah, keinginan untuk melakukan hal yang lebih baik tetapi tidak tercapai, beban terhadap ujian yang cukup berat, sulit memahami dan stres (Afif Januar Ginata et al., 2023; Djoar & Anggarani, 2024), sehingga mahasiswa mencari jalan pintas dengan menyakiti dirinya sendiri. Lebih lanjut dikatakan bahwa perempuan lebih mendominasi perilaku *self harm* dibandingkan laki-laki (Alifiando et al., 2022). Perempuan dirasa lebih mengutamakan perasaannya daripada logika. Selain itu, perempuan memiliki perubahan-perubahan psikologis dan tuntutan sosial yang berbeda dari laki-laki. Bentuk-bentuk *self harm* yang dilakukan bisa berupa menyayat kulit, memukul kepala, menarik rambut, memandang diri tidak berarti, membenturkan kepala, overdosis, konsumsi alkohol, mencakar diri sendiri, (Fajaruddin & Sahrul, 2024; Tarigan & Apsari, 2022). Perilaku ini didukung oleh perasaan kesepian, ditinggalkan, hubungan bersama keluarga yang renggang, kisah asmara yang terganggu, hubungan sosial yang rendah dan juga tidak memiliki kelekatan dengan relasinya (Lubis & Yudhaningrum, 2020). Regulasi emosi serta bentuk pengasuhan juga sangat berbanding lurus dengan adanya perilaku *self harm* (Insani, 2023). Hasil penelitian lain menyebutkan bahwa kondisi ekonomi dan gaya hidup seseorang pun berkorelasi positif terhadap perilaku *self harm* (Alifiando et al., 2022). Mahasiswa yang kesehariannya lebih banyak memakai pakaian bebas ke kampus, dapat memicu ketimpangan sosial, dimana standar dan *fashion* seseorang menjadi hal yang penting dalam sosial. Terkadang mahasiswa memiliki keinginan untuk menggunakan *style* tertentu tetapi terkendala oleh ekonomi. Mahasiswa yang sedang menghadapi tuntutan penyelesaian skripsi pada tingkat akhir pun tidak luput dari tekanan-tekanan, hal ini tergambar dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Alifiando, B. K., Pinilih, S. S., & Amin, M. K. sebanyak 40% mahasiswa semester akhir cenderung memiliki perilaku *self harm*. Ditelisik lebih jauh perilaku tersebut dilatarbelakangi pada aspek internal seperti perasaan tidak mampu, kelelahan, merasa disbanding-bandingkan dirinya dengan yang lain, pola pikir, selain itu juga ada ada penyebab eksternal dimana kondisi ekonomi keluarga, administrasi, perubahan sosial, sehingga menyebabkan mahasiswa melakukan *self harm* seperti menyalahkan diri sendiri, mengemudi secara ugal-ugalan, memukul diri sendiri, dll.

Wawancara maupun observasi awal yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling di semester akhir di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Muhammadiyah Palangkaraya, diketahui bahwa terdapat mahasiswa yang melakukan perilaku *self harm* sehingga membuat peneliti ingin tertarik untuk meneliti dan mengetahui dinamika psikologis perilaku *self harm* pada mahasiswa tingkat akhir di prodi BK, FKIP, Universitas Muhammadiyah Palangkaraya.

METODOLOGI

Metode penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif. Peneliti ingin mendeskripsikan sekaligus memperoleh kondisi mahasiswa tingkat akhir yang memiliki perilaku *self harm* melalui wawancara mendalam dengan subjek, observasi dan juga dokumentasi. Lokasi penelitian berada di Kota Palangka Raya. Peneliti menentukan subjek berdasarkan purposive sampling dengan kategori mahasiswa tingkat akhir prodi BK yang telah melakukan *self harm* minimal 4 tahun belakangan.

Subjek	Usia	Lama Perilaku <i>Self harm</i>
A	21	Sejak kuliah semester I
B	22	Sejak SMA
C	20	Sejak SMA

Teknik penguatan kredibilitas pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber dimana mengumpulkan data dari beragam sumber yang tersedia. Hal tersebut merupakan upaya dalam menelusuri data yg serupa untuk memperkuat kebenarannya jika digali dari sumber yang berbeda (Patton, 1990, dalam Lubis & Yudhaningrum, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan beberapa temuan berdasarkan pada hasil wawancara kepada subjek terkait dengan peran orang tua, *Trigger*, situasi, tindakan *self harm* yang dilakukan, bentuk peralihan.

1. Peran orang tua

Subjek A anak pertama dari dua bersaudara, ia menceritakan bahwa dalam keluarga yang dominan mengambil keputusan adalah ibu, ayah tidak terlalu berperan aktif dan cenderung mengikuti keinginan pasangannya. Seringkali ia merasa diperlakukan berbeda oleh ibunya, hal ini dikarenakan sedari kecil sampai remaja subjek A sering mengalami tindakan kekerasan fisik (dipukul) oleh ibunya. Saat ini Subjek A tinggal terpisah oleh keluarganya, sejak berkuliah ia ngekos sendiri di Palangka Raya sedangkan orang tuanya berada di kabupaten. Komunikasi antara subjek A dengan orang tua masih terjalin cukup baik walaupun di semester sebelumnya ia jarang menghubungi terlebih dulu ibunya, tetapi karena ibunya pernah dirawat di rumah sakit ia mulai menyadari bahwa orang tuanya sudah semakin tua dan sebagai anak pertama, ia ingin lebih menunjukkan perhatian.

Subjek B merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Saat kecil ia tinggal di Palangka Raya bersama orang tua, tetapi di usia SD ia sempat tinggal bersama nenek dari ibu di kampung. Hidup terpisah dari keluarga inti membuatnya tidak memiliki kelekatan dengan adiknya. Saat SMP dia kembali bersama orang tua dan adiknya. Ia masih sangat mengingat ibunya merupakan sosok yang dominan dalam keluarga, bahkan ibunya sering bertengkar dengan suaminya di depan subjek B. Ibu orang yang sangat emosional apabila marah ibu suka memukul, subjek B sendiri merasakan kekecewaan terhadap orang tuanya. Ia merasa ayah dianggap tidak memiliki peran sebagai kepala rumah tangga yang ideal, selain itu sikap ibu yang meledak-ledak membuatnya sakit hati sehingga mempengaruhi komunikasinya terhadap orang tua sampai saat ini.

Subjek C tidak jauh berbeda dengan subjek-subjek sebelumnya. Ia anak pertama dari dua bersaudara, kondisi kesehatan fisik adiknya yang terganggu membuat orang tua sangat fokus akan kebutuhan adiknya, dikarenakan keadaan tersebut, ia diasuh di rumah neneknya yang kebetulan masih satu kota dengan orang tuanya. Subjek C merasa nenek adalah figur yang banyak memiliki aturan dalam pengasuhan. Saat kelas I SD subjek kembali tinggal bersama orang tuanya. Ia menyampaikan selama tinggal bersama orang tua ia kehilangan figur ibu, dikarenakan ibu terlalu fokus terhadap adik. Saat subjek C mulai rewel ayahnya suka memukulnya. Saat ini subjek telah menikah dan memiliki satu orang anak.

Semua subjek penelitian pernah mengalami kekerasan dalam pengasuhan, tindakan yang diperoleh berupa pemukulan yang dilakukan oleh orang tua. 2 subjek pernah merasakan pengasuhan pihak ketiga yaitu keluarga orang tua. Seseorang yang melakukan *self harm* memiliki riwayat pengasuhan yang tergolong *toxic*, dimana orang tua bisa dengan mudah menceritakan kejelekan atau kekurangan anak, hal ini memicu masalah emosionalnya sebagai perwujudan rasa sakit yang sedang mereka rasakan (Azzahra, 2025). Orang tua seharusnya menunjukkan cara menyelesaikan masalah yang wajar. Karakter orang tua dapat mempengaruhi perkembangan, keteladanan orang tua pun berkontribusi pada tindakan pada anak (Darmawanti, 2023). Dengan orang tua menunjukkan cara yang tepat dalam menyelesaikan masalah akan membawa dampak positif pada anak ketika menghadapi stressor di masa depannya. Individu yang mengalami kekerasan dalam pengasuhannya dulu, memiliki potensi gangguan emosi masa depan mereka (Exina Ida Harta Hutabalian et al., 2024). Akan tetapi orangtua terkadang tidak menyadari dampak buruk di masa akan datang dari *toxic* pengasuhan dan akan menyebabkan trauma mendalam. Terlebih lagi membuat anak dapat meniru tindakan kekerasan tersebut, bahkan ke dirinya sendiri di masa akan datang.

2. *Trigger* dan situasi sebelum dan sesudah melakukan *self harm*

Subjek A saat mendapatkan masalah dengan orang tua, pasangan atau dengan temannya, ia cenderung merasa panik, cemas, berkerlingat, dan *over thinking*. Agar kondisinya stabil ia selalu meminum obat generik yang ia percaya dapat membuatnya lebih tenang membuatnya tertidur selama berjam-jam bahkan bisa lebih dari 10 jam. Sekali konsumsi bisa

satu sampai tiga tablet yang diminum tergantung dari tingkat cemas yang ia rasakan. Ketergantungannya dengan obat tersebut mulai meningkat ketika ia mulai masuk semester III dan berlangsung sampai saat ini. Perilaku ini menguat karena obat ini terjual bebas dimana saja sehingga cukup mudah baginya untuk dapat membelinya. Namun, keinginannya untuk minum obat tidak muncul ketika berada bersama teman-teman, yang artinya saat situasi sepi bisa menjadi pemicu untuk meminum obat tersebut. Subjek A juga belum memiliki pemahaman tentang bahaya dari minum obat tanpa gejala dan dosis yang sesuai, ia selalu mempersepsikan obat yang dikonsumsi dapat menyembuhkan semua penyakit yang ia alami termasuk rasa cemas.

Pada subjek B didapatkan informasi bahwa ia melakukan *self harm* disaat terjadi konflik dengan pacar, orang tua, dan juga temannya. Ia selalu menarik diri dari lingkungan sosialnya saat mendapat masalah dalam waktu lebih dari dua minggu. Ia memilih untuk pergi dari kos, kemudian melakukan kekerasan fisik berupa memukul diri sendiri, membenturkan badan ke tembok, menjambak rambut. Aktivitas itu akan berhenti pada saat ia merasa jauh lebih baik, dan dilakukan selama beberapa jam. Ia merasa gelisah saat tidak melakukan *self harm*. Setelah melakukan *self harm* ia merasa menjadi orang yang bodoh, merasa pusing, dan akan merasa jauh lebih tenang beriringan dengan rasa sakit yang berkurang.

Subjek C, sering konflik dengan orang tuanya, tidak memiliki teman dekat, kemudian ia cenderung mudah menyerah, sehingga saat terjadi konflik ia akan mengurung diri dikamar lalu mencakar dirinya sendiri, menggigit bagian tubuh, menjambak rambut sampai ia merasa jauh lebih nyaman. Sebelum melakukan *self harm*, ia selalu mengingat masa-masa ia merasa dibedakan dari saudaranya, mengingat perilaku memukul bapaknya, dan merasa selalu disalahkan oleh ibunya. Setelah melakukan *self harm*, ia akan merasakan tenang, mengantuk dan tertidur.

Berdasarkan hasil wawancara diatas, didapatkan beberapa informasi, dimana *self harm* yang muncul adalah meminum obat generik, memukul diri sendiri, menjambak rambut, mencakar, membenturkan badan dan kepala ke tembok merupakan suatu manifestasi dari represi. Represi merupakan cara seseorang mengalihkan atau menghilangkan kecemasan maupun konfliknya. Seseorang mengarah kepada *self harm* sebagai cara memaksa atau mengabaikan perasaan negatifnya, kemudian memunculkan perilaku *self harm* (Lomboan et al., 2025). Subjek lebih memilih untuk melukai dirinya sendiri daripada mencari jalan keluar lainnya yang lebih positif. Selain itu juga subjek selalu mencari rasionalisasi dari apa yang telah mereka lakukan. Subjek akan mencari pembelaan yang logis dari perilaku yang mereka lakukan, sehingga mereka tidak memiliki alternatif lain untuk dapat menyelesaikan masalahnya. Represi dan rasionalisasi merupakan bentuk dari *defense mechanism*. *Self harm* dapat berdampak secara psikologis pada kepuasan diri, dimana subjek subjek merasa lega dan bisa damai dengan proses kesakitan yang dirasakan, selain itu ada unsur kecanduan apabila tidak ditangani segera. Subjek akan merasa ketergantungan dengan perilaku *self harm* (Qonita, et al 2023). Selain itu situasi *romantic loneliness* juga cukup signifikan menguatkan perilaku *self harm* dimana pasangan yang biasanya menjadi tempat berbagi keluh kesah, merasa di perdulikan dan dapat diandalkan dalam membantu subjek berkonflik dengannya sedang terputus, maka subjek akan merasa kesepian dan diabaikan (Lubis & Yudhaningrum, 2020). Penyakit secara fisik akanmuncul ketika seseorang menggunakan obat-obat yang tidak sesuai dengan kebutuhan dan dosis yang tepat dikemudian hari.

3. Pengalihan Perilaku *Self Harm*

Sebenarnya subjek A sudah mencoba untuk mengalihkan perilaku dengan curhat kepada teman, *healing*, jalan-jalan, tetapi sampai saat ini ia masih mengkonsumsi obat tersebut.

Subjek B dan subjek C belum pernah mengalihkan perhatiannya dari perilaku *self harm* ke perilaku lebih positif. Akan tetapi, subjek C saat ini telah menikah dan tinggal berjauhan dari orang tuanya. Perasaan subjek C jauh lebih bebas dan tanpa ada tekanan.

Ketiga subjek penelitian belum berusaha untuk mencari jalan keluar dari ketergantungannya terhadap *self harm*, padahal banyak cara yang bisa mereka lakukan untuk bisa mengatasi konflik, misalnya terapi *cognitive behavior therapy* (CBT) dapat membantu subjek dalam menurunkan perilaku *self harm*. CBT dapat digunakan untuk mengurangi perasaan tidak nyaman, depresi bahkan *self harm* ((Fajaruddin & Sahrul, 2024). Selain itu, mereka mencari teman untuk bercerita, memperbanyak hobby yang mereka bisa lakukan, melakukan aktivitas keagamaan, berolahraga, dan lainnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan pada hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dinamika psikologis perilaku *self harm* pada mahasiswa tingkat akhir sudah terjadi cukup lama, subjek punya pengalaman kekerasan dalam pengasuhan, ketika mengalami suatu konflik subjek kembali melakukan *self harm* hingga saat ini, bahkan subjek belum mampu mengontrol dirinya untuk bisa menurunkan atau mencari coping strategi yang lain dalam mengatasi masalahnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada seluruh subjek penelitian yang telah terbuka dalam memberikan informasi terkait dengan *self harm* yang dialaminya.

REFERENSI

- Afif Januar Ginata, Ratna Dewi Indi Astuti, & Julia Hartati. (2023). Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Stresor Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Tahap Akademik Fakultas Kedokteran Unisba. *Jurnal Riset Kedokteran*, 25–30. <https://doi.org/10.29313/jrk.vi.1915>
- Alifiando, B. K., Pinilih, S. S., & Amin, M. K. (2022a). Gambaran Kecenderungan Perilaku Self-Harm pada Mahasiswa Tingkat Akhir Studi. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(1), 9–15. <https://doi.org/10.56186/jkbb.98>
- Alifiando, B. K., Pinilih, S. S., & Amin, M. K. (2022b). Gambaran Kecenderungan Perilaku Self-Harm pada Mahasiswa Tingkat Akhir Studi. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(1), 9–15. <https://doi.org/10.56186/jkbb.98>
- Qonita A.A. et. al. 2023. (n.d.). Faktor Pendorong Self Harm pada Santri Remaja Putri. *Islamic Education and Counseling Journal*. 2(1).
- Asyafina, N., & Salam, N. E. (2022). Fenomena Mahasiswa Pelaku Self Harm di Kota Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(3). 13930–13936. <https://doi.org/10.31004/jptam.v6i3.4820>
- Azzahra, F.A. & Umar N.F. 2025. (n.d.). Pengaruh Toxic Parenting terhadap Perilaku Self-Harm dan Self Injury Siswa di SMP Negeri 2 Bulukumba. *Jurnal Eksopoda*. 1(1).
- Darmawanti, R. R. (2023). Pola Asuh dalam Membentuk Karakter Anak Usia Dini. 3(2).
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>
- Exina Ida Harta Hutabalian, Amoli Ndraha, Kristian Sukatman, Korina Sanosa, & Piter Imanson Damanik. (2024). Dampak Kekerasan Orang Tua Terhadap Kondisi Mental Anak Dalam Keluarga dan Penanggulangan. *RISOMA: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 2(5), 191–199. <https://doi.org/10.62383/risoma.v2i5.339>
- Fajaruddin, M., & Sahrul, S. (2024). Karakteristik Kesehatan Mental Remaja Dalam Perilaku Self Harm. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(4), 1–13. <https://doi.org/10.37329/cetta.v7i4.3605>
- Insani, S. M. (2023). Studi Kasus : Faktor Penyebab Perilaku Self Harm pada Remaja Perempuan. *Character*, 10(02).
- Lomboan, G. G., Poluan, A. R., & Sianturi, N. P. (2025). Defense Mechanism Remaja yang Melakukan Self Harm di SMP Negeri Kawangkoan. *ATOHEMA: Jurnal Teologi Pastoral Konseling*, 2(1), 22–43. <https://doi.org/10.70420/atohema.v2i1.115>
- Lubis, I. R., & Yudhaningrum, L. (2020). Gambaran Kesepian pada Remaja Pelaku Self Harm. *JPPP - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 9(1), 14–21. <https://doi.org/10.21009/JPPP.091.03>
- Tarigan, T., & Apsari, N. C. (2022). Perilaku Self-Harm atau Melukai Diri Sendiri yang Dilakukan oleh Remaja. *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 213. <https://doi.org/10.24198/focus.v4i2.31405>