




Gambaran Kecenderungan Perilaku Self-Harm pada Mahasiswa Tingkat Akhir Studi

Bilfrans Keyvien Alifiando¹, Sambodo Sriadi Pinilih¹✉, Muhammad Khoirul Amin¹

¹ Universitas Muhammadiyah Magelang, Magelang, Indonesia

✉ pinili@unimma.ac.id

 <https://doi.org/10.56186/jkkb.98>

Abstrak

Perilaku menyakiti diri sendiri (*self-harm*) merupakan kelakuan seseorang untuk menyakiti diri sendiri yang dimulai antar usia 11-15 tahun, dan proporsi tertinggi pada umur 10 tahun sampai 20 tahun dengan berbagai cara tanpa memandang ada atau tidaknya niat dan keinginan bunuh diri. Tindakan ini dilakukan untuk mengurangi ketegangan agar merasa lebih tenang dari perasaan yang tidak nyaman akibat masalah dirasakan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran kecenderungan perilaku *self-harm* pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan jumlah responden 104 mahasiswa dengan teknik *purposive sampling*. Data yang diperoleh diolah menggunakan analisis deskriptif SPSS 25. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 56,7% memiliki kecenderungan perilaku *self-harm* yang didominasi perempuan dengan presentase 47,7%. Mahasiswa yang tidak memiliki coping adaptif dapat berisiko melakukan tindakan *self-harm*.

Kata Kunci: Kecenderungan perilaku self-harm; Mahasiswa; Coping adaptif

Abstract

Self-harm is a person's self-harm that begins between the ages of 11-15, and is the highest proportion between the ages of 10 and 20 in various ways regardless of whether or not they have suicidal intentions and desires. This action is done to reduce tension in order to feel calmer from uncomfortable feelings due to perceived problems. The purpose of this study is to find out the picture of the tendency of Self-Harm behavior in Students at the University of Muhammadiyah Magelang. This research uses descriptive research methods. Data collection using questionnaires with the number of respondents 104 students with purposive sampling techniques. The data obtained is processed using descriptive analysis OF SPSS 25. Research result shows that 56.7% have a tendency towards female-dominated self-harm behavior as many with a percentage of 47.7%. Students who do not have adaptive coping may be at risk of self-harm.

Keywords: *Tendency to self-harm; University student; Adaptive coping*

Pendahuluan

Perilaku menyakiti diri sendiri (*self-harm*) bermakna sebagai kelakuan seseorang untuk menyakiti diri sendiri dengan berbagai cara tanpa memandang ada atau tidaknya niat dan keinginan bunuh diri (Kusumadewi et al., 2020). Tindakan ini dilakukan untuk mengurangi ketegangan agar merasa lebih tenang dari perasaan yang tidak nyaman akibat masalah dirasakan. Seseorang yang tidak mampu mengungkapkan masalah yang sedang dihadapi dengan kata-kata biasanya akan melakukan upaya untuk mengurangi rasa emosional dengan menyakiti dirinya sendiri (Faried et al., 2019).

Indonesia prevalensi perilaku *Self-Harm* sebanyak 3,9% dari 257,6 juta jiwa, sebanyak 4,3% terjadi pada laki-laki dan 3,4% pada perempuan (Maidah, 2013). Mortalitas akibat bunuh diri lebih banyak terjadi pada usia muda dan produktif, dan cara terbanyak yang dilakukan yaitu dengan gantung diri 60,9% (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Perilaku *Self-Harm* adalah fenomena remaja yang dimulai antar usia 11-15 tahun, dan proporsi tertinggi pada umur 10 tahun sampai 20 tahun (Simatupang, 2019).

Mahasiswa merupakan masa peralihan dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi. Mahasiswa yang belum dapat menyesuaikan dengan peran barunya akan rentan terkena stres dan mudah depresi (Susapto, 2018). Mahasiswa memiliki tugas untuk dapat membagi waktu dan pikiran di akademik, dengan peran yang belum dapat dilakukan dengan baik mengakibatkan tugas yang diberikan merupakan suatu beban, hal ini yang mungkin dapat menjadikan mahasiswa sebagai kelompok yang rentan untuk melakukan *Self-Harm* (Hasanah, 2017).

Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk memberikan gambaran tentang suatu fenomena yang ada di suatu lingkungan (Mulyadi, 2013). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif reguler Universitas Muhammadiyah Magelang sebanyak 4238 mahasiswa.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* yaitu teknik yang tidak memberikan peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi yang dipilih menjadi sampel (Retnawati, 2017). Metode pengambilan menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik sampling dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian (Sastroasmoro & Ismael, 2014).

Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah kuesioner tentang karakteristik responden meliputi: nama (inisial), usia, jenis kelamin, pendapatan orang tua, program studi dan semester. Pada kuesioner kecenderungan perilaku *Self-Harm* menggunakan instrumen SHI (*Self-Harm Inventory*) yang dijelaskan oleh Kusumadewi et al. (2020). Instrumen ini menghasilkan rentang skor 0-22 yang dihasilkan dari 22 item pernyataan ordinal yang diisi dengan jawaban pernah (skor 1) dan tidak pernah (skor 0). Pengukuran perilaku *Self-Harm* memiliki *cut off poin* 5 yang artinya skor SHI > 5 menandakan memiliki kecenderungan perilaku *Self-Harm*, sedangkan skor ≤ 5 tidak memiliki kecenderungan (Sansone & Sansone, 2010). Analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisa univariat. Analisa pada univariat terdiri dari usia, jenis kelamin, pendapatan orang tua, program studi, dan semester.

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Analisis univariat dalam penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin, pendapatan orang tua, program studi, dan semester.

a. Usia

Tabel 1. Karakteristik Usia

Usia	Memiliki Kecenderungan Perilaku <i>Self-Harm</i>	
	F	%
15-20 Tahun	30	50,85%
21-25 Tahun	26	44,07%
26-30 Tahun	3	5,08%
Total	59	56,7%

Berdasarkan Tabel 1 di atas, maka dapat diinterpretasikan bahwa mayoritas responden yang memiliki kecenderungan Perilaku *Self-Harm* didominasi oleh karakteristik usia 15-20 Tahun dengan jumlah 30 responden dengan persentase 50,85% dari jumlah total 59 responden yang memiliki kecenderungan Perilaku *Self-Harm*. Adapun mayoritas responden yang tidak memiliki kecenderungan Perilaku *Self-Harm* didominasi oleh karakteristik usia 15-20 Tahun dengan jumlah 23 responden dengan persentase 50,85% dari jumlah total 45 responden yang tidak memiliki kecenderungan Perilaku *Self-Harm*.

b. Jenis Kelamin

Tabel 2. Karakteristik Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	Memiliki Kecenderungan Perilaku <i>Self-Harm</i>	
		F	%
Laki-Laki	37	27	72,9%
Perempuan	67	32	47,7%
Total	104	59	56,7%

Dari Tabel 2 di atas, hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden yang memiliki kecenderungan perilaku *Self-Harm* berjenis kelamin perempuan sebanyak 32 responden dengan persentase 47,7% dari jumlah total responden perempuan. Adapun mayoritas responden yang tidak memiliki kecenderungan perilaku *Self-Harm* berjenis kelamin perempuan sebanyak 35 responden dengan persentase 52,3% dari jumlah total responden perempuan yang tidak memiliki kecenderungan perilaku *Self-Harm*.

c. Semester

Tabel 3. Karakteristik Semester

Semester	n	Memiliki Kecenderungan Perilaku <i>Self-Harm</i>	
		F	%
Semester 2	21	18	85,7%
Semester 4	50	22	44,0%
Semester 6	23	15	65,2%
Semester 8	10	4	40,0%
Total	104	59	56,7%

Berdasarkan [Tabel 3](#) dapat diinterpretasikan bahwa, responden yang memiliki kecenderungan Perilaku *Self-Harm* didominasi oleh semester 4 dengan jumlah 22 responden dengan persentase 44% dari total responden semester 4. Adapun mayoritas responden yang tidak memiliki kecenderungan perilaku *Self-Harm* didominasi oleh semester 4 dengan jumlah 28 responden dengan persentase 56% dari jumlah total responden semester 4.

d. Pendapatan Orang Tua

Tabel 4. Karakteristik Pendapatan Orang Tua

Pendapatan Orang Tua	n	Memiliki Kecenderungan Perilaku <i>Self-Harm</i>	
		F	%
< Rp.1.000.000	23	9	39,1%
Rp.1000.000 - Rp.5.000.000	73	44	60,2%
>Rp.5.000.000	8	6	75,0%
Total	104	59	56,7%

Dari [Tabel 4](#) di atas, dapat diinterpretasikan bahwa mayoritas mahasiswa yang memiliki kecenderungan perilaku *Self-Harm* dengan orang tua berpenghasilan rata-rata Rp.1.000.000-Rp.5.000.000 sebanyak 44 responden dengan persentase 60,2% dari jumlah total responden dengan orang tua berpenghasilan Rp.1.000.000-Rp.5.000.000. Adapun mayoritas mahasiswa yang tidak memiliki kecenderungan perilaku *Self-Harm* dengan orang tua berpenghasilan rata-rata Rp. Rp.1000.000-Rp.5.000.000 sebanyak 29 responden dengan rata-rata persentase 39,8% dari jumlah total semua responden dengan orang tua berpenghasilan Rp.1.000.000-Rp.5.000.000.

e. Kecenderungan Perilaku *Self-Harm*

Tabel 5. Kecenderungan Perilaku *Self-Harm*

Kecenderungan Perilaku <i>Self-Harm</i>	F	%
Tidak Memiliki Kecenderungan Perilaku <i>Self-Harm</i>	45	43,30%
Memiliki Kecenderungan Perilaku <i>Self-Harm</i>	59	56,70%
Total	104	100,00%

Berdasarkan [Tabel 5](#) di atas hasil dari penelitian yang dilakukan pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Magelang ditemukan hasil bahwa tidak memiliki kecenderungan perilaku *Self-Harm* sebanyak 45 responden dengan persentase 43,3%, sedangkan sebanyak 59 responden memiliki kecenderungan perilaku *Self-Harm* dengan persentase 56,7%.

2. Pembahasan

Dalam penelitian ini menunjukkan hasil mahasiswa berjenis kelamin perempuan memiliki kecenderungan perilaku *Self-Harm* dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [Agustin et al. \(2019\)](#) bahwa mahasiswa perempuan lebih cenderung melakukan *Self-harm* karena pada hakikatnya perempuan lebih berorientasi pada perasaan dibandingkan dengan laki-laki. Selain itu perubahan pada fisik dan psikologis yang dialami oleh jenis kelamin laki-laki dan perempuan juga berpengaruh, perubahan psikologis

meliputi pola pikir dan perasaan, dan perubahan sosial meliputi perubahan peran yang dialami oleh mahasiswa.

Hasil penelitian mendapatkan hasil bahwa mayoritas responden yang memiliki kecenderungan perilaku *Self-Harm* berusia 15- 20 tahun. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [Hawton et al. \(2007\)](#) mendapatkan hasil sebagian besar responden perilaku *Self-Harm* adalah perempuan berusia 15-19 tahun. Mahasiswa biasanya dimulai dari usia 18-25 tahun termasuk dalam kelompok remaja akhir dan dewasa awal. Perkembangan usia merupakan aspek demografis yang penting perlu diamati karena pada umumnya pelaku *Self-harm* dilakukan pada masa remaja di awal 20 tahunan, karena terdapat banyak konflik kehidupan dan perubahan tanggung jawab ([Rizqi T., 2012](#)).

Hasil penelitian yang menunjukkan karakteristik semester mahasiswa yang memiliki kecenderungan perilaku *Self-Harm* mayoritas yaitu semester 4 dengan jumlah 22 responden dengan persentase 44% dari total responden semester 4. Dalam penelitian [Hamdan-Mansour et al. \(2021\)](#) mendapatkan hasil faktor perilaku *Self-Harm* pada mahasiswa yaitu mahasiswa yang memiliki masalah dengan psikologis secara akademis, administrator, dan tanggung jawab mahasiswa. Tugas kuliah yang terus meningkat akan berakibat terjadinya burnout atau kelelahan baik secara fisik, mental maupun emosional sehingga dapat menimbulkan stres pada mahasiswa ([Christiana, 2020](#)).

Hasil penelitian menunjukkan karakteristik pendapatan orang tua mahasiswa yang memiliki kecenderungan perilaku *Self-Harm* mayoritas yang memiliki kecenderungan perilaku *Self-Harm* dengan orang tua berpenghasilan rata-rata Rp.1.000.000- Rp.5.000.000. [Mok et al. \(2018\)](#) bahwa anak dengan orang tua berpenghasilan kurang akan semakin tinggi melakukan perilaku *Self-Harm*. Perekonomian adalah suatu faktor pencetus perilaku menyakiti diri sendiri hal ini dikarenakan ketidakmampuan dalam memenuhi kebutuhan, namun hal ini juga dapat dikaitkan dengan gaya hidup seseorang.

Perilaku yang banyak dilakukan oleh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Magelang paling banyak menyalahkan diri sendiri di setiap permasalahan, diikuti dengan perilaku tidak pernah mengobati luka yang dialami, selanjutnya mengemudi dengan ugal-ugalan dan terbanyak kelima yaitu memukul diri sendiri.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian kecenderungan perilaku *Self-Harm* pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan:

1. Karakteristik responden yang mengalami kecenderungan perilaku *Self-Harm* pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang didominasi oleh rentang usia 15- 20 tahun.
2. Karakteristik responden yang mengalami kecenderungan perilaku *Self-Harm* pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang di dominasi oleh jenis kelamin perempuan dengan total persentase 64,4%, sedangkan laki-laki 35,6%.
3. Karakteristik responden yang mengalami kecenderungan perilaku *Self-Harm* pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang di dominasi oleh semester 4 sebanyak 50 responden dengan persentase 48,1%.

4. Karakteristik pendapatan orang tua responden yang mengalami kecenderungan perilaku *Self-Harm* pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang di dominasi oleh pendapatan orang tua diantara Rp.1.000.000-5.000.000 sebanyak 73 responden dengan persentase 70,2%.
5. Gambaran kecenderungan perilaku *Self-Harm* pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang yaitu sebanyak 45 responden dengan persentase 43,3% tidak memiliki kecenderungan perilaku *Self-Harm* sedangkan sebanyak 59 responden memiliki kecenderungan perilaku *Self-Harm* dengan persentase 56,7%.

Daftar Pustaka

- Agustin, D., Fatria, R. Q., & Febrayosi, P. (2019). Analisis Butir Self-Harm Inventory. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 3(2), 396–402.
- Christiana, E. (2020). Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19. *Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling*.
- Fariad, L., Noviekayati, I., & Saragih, S. (2019). Efektivitas Pemberian Ekspresif Writing Therapy Terhadap Kecenderungan Self Injury Ditinjau dari Tipe Kepribadian Introvert. *Pkv*, 22(2), 118–131. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v22i2.108>
- Hamdan-Mansour, A. M., Alzayyat, A. A., Hamaideh, S. H., Rafaiyah, M.-Q. B., Al Jammal, O. L., & Hamdan-Mansour, L. A. (2021). Predictors of Deliberate Self-harm Among University Students. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00561-8>
- Hasanah, U. (2017). Hubungan Antara Stres dengan Strategi Koping Mahasiswa Tahun Pertama Akademi Keperawatan. *J. Wacana Kesehatan*, 2(1), 16. <https://doi.org/10.52822/jwk.v2i1.44>
- Hawton, K., Bergen, H., Casey, D., Simkin, S., Palmer, B., Cooper, J., Kapur, N., Horrocks, J., House, A., Lilley, R., Noble, R., & Owens, D. (2007). Self-harm in England: a tale of three cities. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 42(7), 513–521. <https://doi.org/10.1007/s00127-007-0199-7>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Infodatin Situasi dan Pencegahan Bunuh Diri*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/article/view/19103000001/infodatin-situasi-dan-pencegahan-bunuh-diri.html>
- Kusumadewi, A. F., Yoga, B. H., Sumarni, S., & Ismanto, S. H. (2020). Self-Harm Inventory (SHI) Versi Indonesia Sebagai Instrumen Deteksi Dini Perilaku Self-Harm. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 8(1), 20–25. <https://doi.org/10.20473/jps.v8i1.15009>
- Maidah, D. (2013). Self Injury pada Mahasiswa (Studi Kasus pada Mahasiswa Pelaku Self Injury). *Developmental and Clinical Psychology*, 2(1), 6–13. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp/article/view/2088>
- Mok, P. L. H., Antonsen, S., Pedersen, C. B., Carr, M. J., Kapur, N., Nazroo, J., & Webb, R. T. (2018). Family income inequalities and trajectories through childhood and self-harm and violence in young adults: a population-based, nested case-control study. *The Lancet Public Health*, 3(10), e498–e507. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(18\)30164-6](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(18)30164-6)
- Mulyadi, M. (2013). Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta Pemikiran Dasar Menggabungkannya. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, 15(1), 128. <https://doi.org/10.31445/jskm.2011.150106>
- Retnawati, H. (2017). *Teknik Pengambilan Sampel*. Stikes Surya Global Yogyakarta.
- Rizqi T., M. I. (2012). *Pengaruh kematangan emosi terhadap kecenderungan perilaku self injury pada remaja*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Sansone, R. A., & Sansone, L. A. (2010). Measuring self-harm behavior with the self-harm inventory. *Psychiatry (Edgmont (Pa. : Township))*, 7(4), 16–20.
- Sastroasmoro, S., & Ismael, S. (2014). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis (5th Ed.)*. Sagung Seto.
- Simatupang, L. O. G. (2019). *Gambaran Kesepian pada Remaja Pelaku SelfHarm*. Universitas Negeri Jakarta.

Suspto, D. (2018). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Magelang Tahun 2018*. Universitas Muhammadiyah Magelang.