

**GAMBARAN PERILAKU *SELF HARM* PADA  
MAHASISWA DAN IMPLIKASINYA DALAM  
BIMBINGAN DAN KONSELING**

**SKRIPSI**

*Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH:**

**FIRDHA AINIL HAKIM  
NIM. 19006083/2019**

**DEPARTEMEN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

## PERSETUJUAN SKRIPSI

### GAMBARAN PERILAKU *SELF HARM* DAN IMPLIKASINYA DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING

Nama : Firdha Ainil Hakim  
NIM/BP : 19006083/2019  
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 15 Agustus 2023

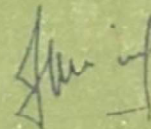
Disetujui oleh:

Ketua Departemen

Pembimbing Akademik



Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.  
NIP. 19610225 198602 1 001



Indah Sukmawati, S.Pd., M.Pd., Kons.  
NIP. 19781115 200812 2 001

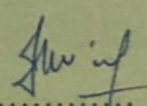
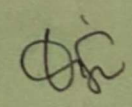
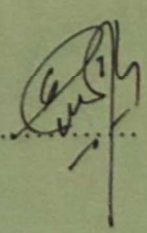
## PENGESAHAN PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji  
Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,  
Universitas Negeri Padang

Judul : Gambaran Perilaku *Self Harm* dan Implikasinya dalam  
Bimbingan dan Konseling  
Nama : Firdha Ainil Hakim  
NIM/BP : 19006083/2019  
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 15 Agustus 2023

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Indah Sukmawati, S.Pd., M.Pd., Kons.	1. 
2. Anggota 1	: Dr. Dina Sukma, S.Psi., S.Pd., M.Pd.	2. 
3. Anggota 2	: Dr. Puji Gusri Handayani, M.Pd., Kons.	3. 

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Firdha Ainil Hakim  
NIM/BP : 19006083/2019  
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan  
Judul : Gambaran Perilaku *Self Harm* dan Implikasinya  
dalam Bimbingan dan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 15 Agustus 2023

Saya yang menyatakan,



Firdha Ainil Hakim  
NIM. 19006083

## ABSTRAK

Firdha Ainil Hakim, 2023. Gambaran Perilaku *Self Harm* pada Mahasiswa dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. Skripsi. Departemen Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.

Fenomena *self harm* yang terjadi pada mahasiswa akibat adanya tekanan yang dirasakan dari dalam diri sendiri, lingkungan sosial, keluarga hingga hubungan asmara. *Self harm* merupakan perilaku menyakiti diri sendiri sebagai cara untuk mengatasi emosi yang tidak tertahankan. Perilaku *self harm* dapat terjadi pada individu jika mengalami stres yang berlebihan, kurang mampu dalam mengekspresikan emosi yang dirasakan, serta tidak mampu mengatasi permasalahan yang dialami. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan perilaku *self harm* pada mahasiswa yang ditinjau dari jenis *major self mutilation*, *stereotypic self injury*, dan *moderate self mutilation*.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Sampel pada penelitian ini adalah 254 orang mahasiswa Departemen Bimbingan dan Konseling Angkatan 2019, 2020, 2021, dan 2022 yang dipilih dengan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan dengan memberikan instrumen penelitian yang berupa kuesioner perilaku *self harm* yang sudah diuji validitas dengan rumus *pearson correlation* (0,361) dan uji reliabilitas dengan rumus *cronbach's alfa* (0,740) kepada mahasiswa lalu diolah dengan menggunakan metode statistik deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *self harm* pada mahasiswa Departemen Bimbingan dan Konseling pada umumnya berada pada kategori rendah (24,14%). Perilaku *self harm* yang dilakukan mahasiswa ditinjau dari jenis *major self mutilation* berada pada kategori rendah (13,96%) dengan perilaku *overdosis* dan percobaan bunuh diri. Pada jenis *stereotypic self injury*, perilaku *self harm* yang dilakukan berada pada kategori rendah (24,91%) dengan perilaku membenturkan anggota tubuh serta memukul dada untuk pelampiasan emosi yang dirasakan. Pada jenis *moderate self mutilation* berada pada kategori rendah (28,44%) dengan perilaku menggigit bibir, memikirkan sesuatu secara berlebihan, menyayat anggota tubuh dengan benda tajam. Berdasarkan hasil penelitian ini, konselor dapat memberikan bantuan untuk mencegah perilaku *self harm* berupa layanan informasi dan layanan konseling kelompok dan layanan konseling individual serta kegiatan alih tangan kasus kepada mahasiswa apabila perilaku *self harm* yang dilakukan sudah mencapai cedera parah.

**Kata kunci:** *Self Harm*, Mahasiswa Bimbingan dan Konseling

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti sampaikan kepada Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat, karunia, serta hidayah dan berkahnya kepada kita semua, khususnya kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Gambaran Perilaku *Self Harm* Mahasiswa dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling”**.

Skripsi ini dibuat dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang. Proses penyusunan skripsi ini menggunakan sejumlah sumber untuk membantu peneliti dalam menyelesaikannya, serta mendapatkan bantuan, dorongan, serta nasehat dan bimbingan dari berbagai pihak maka peneliti mengucapkan terima kasih kepada.

1. Ibu Indah Sukmawati, S.Pd., M.Pd., Kons sebagai Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan arahan, bimbingan berupa gagasan, saran, dan motivasi, sehingga peneliti bisa sampai kepada tahap menyelesaikan proposal ini menuju di seminarkan.
2. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons. selaku kepala Departemen BK FIP UNP dan Bapak Dr. Afdal, M.Pd., Kons. selaku Sekretaris Departemen BK FIP UNP.
3. Ibu Dr. Dina Sukma, S.Psi., S.Pd., M.Pd. dan Ibu Dr. Puji Gusri Handayani, M.Pd., Kons selaku kontributor, dosen penguji dan tim penimbang instrumen

- penelitian (*judgement*) yang telah meluangkan waktu, memberi arahan, memberi banyak masukan serta saran dalam proposal penelitian ini.
4. Ibu Soeci Izzati Adlya, S.Pd., M.Pd., selaku penimbang instrumen (*judgement*) yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan, masukan serta saran dalam menyelesaikan skripsi ini
  5. Bapak dan Ibu Dosen Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pembelajaran, dan pengalaman yang bermanfaat kepada peneliti selama masa perkuliahan.
  6. Bapak Ramadi, selaku staff Tata Usaha Departemen Bimbingan dan Konseling S1 FIP UNP yang telah memberikan pelayanan terbaik dan kelancaran administrasi dalam rangka penyelesaian proposal skripsi ini.
  7. Mahasiswa Departemen Bimbingan dan Konseling Angkatan 2019, 2020, 2021 dan 2022 yang telah bersedia bekerjasama dan meluangkan waktunya untuk mengerjakan instrumen penelitian sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
  8. Kedua orang tua peneliti, Ayahanda Ikhwan Nul Hakim dan Ibunda Aryanti yang selalu mendoakan peneliti, mendukung penuh dengan cinta dan kasih sayang, hingga peneliti bisa sampai pada tahap ini, dan menyelesaikan studi.
  9. Fahrurrozi Nul Hakim, Muthia Ainil Hakim, Fatimah Azzahra dan Randa Mahda Saputra yang selalu menjadi *emotional and financial support* bagi peneliti, sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik

10. Sahabat karib peneliti: Nadda, Dea, Didun, Atikah, Aulia, Aye, Mila, Imeng, Atika, Suqqma, Ainun, Dita yang selalu memberi dukungan, bantuan, serta motivasi kepada peneliti di masa-masa perkuliahan.
11. Kepada Azahra, Bella dan Qori yang selalu mendampingi di masa-masa penyelesaian skripsi dan selalu memberi dukungan penuh kepada peneliti.
12. Semua orang yang telah membantu peneliti dalam interaksi dan proses studi Universitas Negeri Padang.

Semoga segala kebaikan dan pertolongan yang telah diberikan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Aamiin. Peneliti menyadari bahwa adanya kekurangan dalam skripsi ini. Atas dasar itu peneliti mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Peneliti berharap skripsi ini nantinya dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2023

Peneliti



## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>GAMBAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Asumsi Penelitian .....	9
F. Tujuan Penelitian .....	9
G. Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>12</b>
A. Perilaku <i>Self Harm</i> .....	12
1. Pengertian <i>Self Harm</i> .....	12
2. Jenis-Jenis <i>Self Harm</i> .....	12
3. Karakteristik <i>Self Harm</i> .....	15
4. Faktor-faktor Penyebab <i>Self Harm</i> .....	17
5. Dimensi <i>Self Harm</i> .....	19
6. Dampak <i>Self Harm</i> .....	20
B. Peran Bimbingan dan Konseling untuk Mereduksi Perilaku <i>Self Harm</i> .....	21
C. Penelitian Relevan .....	25
D. Kerangka Konseptual.....	28
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
A. Jenis Penelitian .....	29
B. Populasi dan Sampel.....	29

1. Populasi.....	29
2. Sampel .....	30
C. Jenis Data dan Sumber Data .....	32
1. Jenis Data.....	32
2. Sumber Data .....	32
D. Definisi Operasional .....	32
E. Instrumen dan Pengembangannya.....	33
1. Jenis Instrumen Penelitian .....	33
2. Pengumpulan Data.....	38
F. Teknik Analisis Data .....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>43</b>
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	43
1. Perilaku <i>Self Harm</i> Mahasiswa Ditinjau dari Keseluruhan Jenis Perilaku <i>Self Harm</i> .....	43
2. Perilaku <i>Self Harm</i> Mahasiswa Ditinjau dari Jenis <i>Major Self</i> <i>Mutilation</i> .....	44
3. Perilaku <i>Self Harm</i> Mahasiswa Ditinjau dari Jenis <i>Stereotypic</i> <i>Self Injury</i> .....	46
4. Perilaku <i>Self Harm</i> Mahasiswa Ditinjau dari Jenis <i>Moderate Self</i> <i>Mutilation</i> .....	48
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	50
1. Perilaku <i>Self Harm</i> Mahasiswa Ditinjau dari Keseluruhan Jenis Perilaku <i>Self Harm</i> .....	50
2. Perilaku <i>Self Harm</i> Mahasiswa Ditinjau dari Jenis <i>Major Self</i> <i>Mutilation</i> .....	54
3. Perilaku <i>Self Harm</i> Mahasiswa Ditinjau dari Jenis <i>Stereotypic</i> <i>Self Injury</i> .....	55
4. Perilaku <i>Self Harm</i> Mahasiswa Ditinjau dari Jenis <i>Moderate Self</i> <i>Mutilation</i> .....	56
C. Implikasi terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling.....	57
1. Layanan Informasi .....	58

2. Layanan Konseling Individual.....	59
3. Layanan Konseling Kelompok .....	60
4. Alih Tangan Kasus .....	61
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>62</b>
1. Kesimpulan .....	62
2. Saran .....	62
<b>DAFTAR RUJUKAN .....</b>	<b>64</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>68</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Populasi Penelitian.....	30
Tabel 2. Skor Jawaban.....	34
Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Perilaku <i>Self Harm</i> pada Mahasiswa.....	35
Tabel 4. Kisi-Kisi Instrumen Perilaku <i>Self Harm</i> pada Mahasiswa Setelah Uji Valid.....	38
Tabel 5. Reliabilitas Uji Perilaku <i>Self Harm</i> Mahasiswa.....	39
Tabel 6. Kategori Skor Keseluruhan Perilaku <i>Self Harm</i> pada Mahasiswa.....	40
Tabel 7. Kategori Skor Perilaku <i>Self Harm</i> pada Mahasiswa Ditinjau dari Jenis <i>Major Self Mutilation</i> .....	42
Tabel 8. Kategori Skor Perilaku <i>Self Harm</i> pada Mahasiswa Ditinjau dari Jenis <i>Stereotypic Self Injury</i> .....	42
Tabel 9. Kategori Skor Perilaku <i>Self Harm</i> pada Mahasiswa Ditinjau dari Jenis <i>Moderate Self Mutilation</i> .....	42
Tabel 10. Distribusi dan Persentase Perilaku <i>Self Harm</i> pada Mahasiswa (N=254).....	43
Tabel 11. Distribusi Frekuensi dan Persentase Perilaku <i>Self Harm</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Jenis <i>Major Self Mutilation</i> .....	44
Tabel 12. Item Perilaku, Frekuensi dan Persentase <i>Self Harm</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Jenis <i>Major Self Mutilation</i> .....	45
Tabel 13. Distribusi Frekuensi dan Persentase Perilaku <i>Self Harm</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Jenis <i>Stereotypic Self Injury</i> .....	46
Tabel 14. Item Perilaku, Frekuensi dan Persentase <i>Self Harm</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Jenis <i>Moderate Self Mutilation</i> .....	47
Tabel 15. Distribusi Frekuensi dan Persentase Perilaku <i>Self Harm</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Jenis <i>Moderate Self Mutilation</i> .....	48
Tabel 16. Distribusi Frekuensi dan Persentase Perilaku <i>Self Harm</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Jenis <i>Moderate Self Mutilation</i> .....	49

**GAMBAR**

Gambar 1. Kerangka Konseptual ..... 28

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kisi-kisi Instrumen .....	68
Lampiran 2. Instrumen Penelitian .....	70
Lampiran 3. Rekapitulasi Hasil <i>Judge</i> Instrumen .....	79
Lampiran 4. Data Hasil Uji Valid Instrumen .....	87
Lampiran 5. Tabulasi Data Perilaku <i>Self Harm</i> pada Mahasiswa Secara Keseluruhan.....	100
Lampiran 6. Tabulasi Data Perilaku <i>Self Harm</i> pada Mahasiswa Berdasarkan Sub Variabel.....	106
Lampiran 7. Surat Penelitian.....	118

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Individu dalam menjalani kehidupan tentunya melewati tahap-tahap perkembangan yang salah satunya adalah masa dewasa awal. Masa dewasa awal merupakan saat dimana individu mengalami perubahan dari segi fisik serta psikologis yang disertai kurangnya kemampuan reproduktif (Hurlock, 1996). Selain itu, masa dewasa awal merupakan tahap dimana individu menjalani kehidupannya untuk mencari, menemukan, serta memantapkan bagaimana pola hidup baru yang sesuai dengan dirinya karena masa dewasa awal merupakan masa yang sangat rentan terhadap berbagai ketegangan emosional dan masalah, berbagai perubahan nilai-nilai, serta masa dewasa awal juga merupakan periode dalam berkomitmen dan masa ketergantungan sehingga membutuhkan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru.

Individu pada masa dewasa awal secara umum akan selalu mengalami kondisi yang akan terus berubah seperti kondisi kesehatan tubuh, hubungan sosial, hubungan keluarga, pendidikan serta emosional. Masa dewasa awal rata-rata memiliki usia sekitar 18 – 25 tahun. Rentang usia tersebut merupakan rentang usia mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi (Abdurrahman, F., & Mudjiran, 2020). Mahasiswa yang sedang berada pada masa dewasa awal mengalami banyak kegiatan produktif karena pada masa ini merupakan tahap dimana seorang individu lebih bereksplorasi dan bereksperimen terhadap lingkungannya

(Santrock, 2011). Pada masa dewasa awal, mahasiswa hendaknya dapat menyesuaikan diri dengan kondisi yang ada di sekitarnya.

Mahasiswa sebagai manusia tentu saja memiliki akal dan budi agar dapat berpikir serta memahami tentang dirinya sendiri (Veronika, M., & Afdal, 2019). Maka mahasiswa sebagai individu idealnya memiliki strategi coping tersendiri atau perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi berbagai tuntutan baik internal maupun eksternal yang dianggap sebagai sesuatu yang membebani dan mengganggu kelangsungan hidupnya. Strategi coping yang dimiliki individu akan memengaruhinya dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi. Berbagai jenis strategi coping yang dapat dilakukan individu antara lain positive reappraisal (memberi penilaian positif), accepting responsibility (penekanan pada tanggung jawab), dan self controlling (pengendalian diri).

Namun dalam penelitian Suharsono dan Anwar (2020), mahasiswa mengalami banyak perubahan serta konflik yang bersumber dari tuntutan perkuliahan, penyesuaian terhadap sistem perkuliahan, hubungan atau siklus dalam pertemanan serta tanggung jawab dari kegiatan atau organisasi yang diikuti sehingga mahasiswa mengalami kesulitan untuk menyesuaikan dan mengendalikan diri dengan baik. Mahasiswa yang sulit untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungannya menjadikan mahasiswa merasa lelah dan sering kali lebih merasa sensitif terhadap orang lain, mudah tersinggung, dan mudah terpancing amarah.



Hal-hal tersebut jika dialami secara terus menerus dengan intensitas yang cukup tinggi dapat memicu mahasiswa merasa tertekan dan distress. Mahasiswa yang merasakan distress dalam dirinya akan memiliki dorongan untuk meluapkan, melampiaskan atau menyalurkan emosi tersebut. Pelampiasan atau penyaluran emosi adalah salah satu perilaku dalam mengekspresikan emosi yang dapat dilakukan dengan berbagai cara baik secara positif maupun negatif. Pelampiasan emosi positif seperti melakukan hal-hal yang disukai seperti berolahraga, berjalan-jalan atau melakukan kegiatan yang memiliki efek baik bagi tubuh, sedangkan pelampiasan emosi negatif berupa mengonsumsi minuman beralkohol secara berlebihan, mengonsumsi narkoba, atau self harm (melukai diri sendiri) (Walgito, 2002).

Self harm merupakan keterlibatan individu dalam menyakiti ataupun melukai dirinya sendiri yang menyebabkan kerusakan fisik secara sederhana kepada tubuh serta memberikan kerusakan secara psikologis akibat berbagai tekanan yang dirasakan dalam diri. Self harm juga merupakan suatu perilaku yang dilakukan secara sengaja oleh diri sendiri dengan cara mengiris anggota tubuh dengan benda tajam namun dengan risiko tingkat kematian rendah yang dilakukan untuk mengurangi dan/atau mengomunikasikan tekanan psikologis. Perilaku self harm ini tentu saja tidak bisa diterima secara sosial (Walsh, 2012).

Self harm dapat menjadi suatu bentuk perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi tekanan emosional atau rasa sakit secara

emosional dengan cara menyakiti dan merugikan diri sendiri tanpa bermaksud untuk melakukan bunuh diri (Klonsky dkk, 2007). Perilaku tersebut dilakukan individu sebagai cara untuk melampiaskan emosi yang dirasa sangat menyakitkan. Individu menyakiti diri sendiri karena ia tidak mampu mengungkapkan emosi negatifnya dengan kata-kata (Hartanto, 2010).

Dalam DSM-V (Diagostic and Statistical Manual of Mental Disorders edisi kelima) self harm diklaim sebagai suatu gangguan yang tidak bergantung dengan gangguan mental lainnya atau dapat dikatakan terpisah dari gangguan mental lainnya, berbeda dari DSM IV-TR (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders IV- Text Revision) self harm masih belum dipisahkan dari gangguan lainnya. Gangguan ini disebut sebagai non-suicidal self injury (NSSI) (Reichenberg, 2014). Individu dapat dikatakan pelaku self harm jika dalam dua belas bulan terakhir setidaknya dilakukan pada lima hari yang berbeda.

Individu dengan perilaku self harm dapat berasal dari perasaan putus asa, depresi akibat berbagai tekanan, sikap impulsif yang tinggi, tidak bisa menerima kondisi fisik yang dimiliki, mengalami perundungan atau intimidasi, temperamental dan agresivitas yang tinggi namun sulit untuk diungkapkan, penyalahgunaan alkohol dan narkoba, terisolasi dari sosial (Greydanus, 2009). Bagaimana kondisi sosial dan demografi juga memengaruhi perilaku self harm seperti perbedaan jenis kelamin, status ekonomi sosial yang rendah, orientasi seksual menyimpang, serta

bagaimana prestasi pendidikan yang dimiliki (Hawton, 2012). Perilaku self harm ini dianggap sebagai kondisi yang mengkhawatirkan karena memberikan kerusakan jaringan pada tubuh sehingga apabila dibiarkan tanpa adanya penanganan akan memberikan dampak buruk bagi kesehatan tubuh terutama kesehatan fisik (Walsh, 2012).

Perilaku self harm mencakup tindakan mengiris dan membakar kulit, membenturkan anggota tubuh baik tangan, kaki, maupun kepala hingga badan ke dinding, meracuni diri sendiri, penyalahgunaan obat-obatan serta berbagai penyimpangan dalam pola makan seperti diet berlebih, menolak makanan, anoreksia hingga bulimia (Knigge, 1999). Overworked atau bekerja berlebihan, berolahraga tanpa batas, merokok dan mengonsumsi minuman alkohol berlebih juga termasuk dalam perilaku self harm. Pembagian self harm menurut Strong (1998) dibagi menjadi tiga jenis yaitu major self mutilation yaitu yang dapat mengakibatkan cedera permanen pada tubuh, stereotypic self injury yaitu yang dilakukan oleh pelaku self harm dengan tingkat luka ringan namun dilakukan secara berulang, dan moderate/superficial self mutilation yang paling umum dilakukan oleh pelaku self harm.

Menurut penelitian yang dilakukan dalam jangka panjang oleh American Academy of Child and Adolescent Psychiatry terhitung mulai tahun 1990 hingga 2015, hampir 17% dari jumlah total 597.548 responden dari 41 negara partisipan pernah melakukan self harm. Sedangkan di Indonesia, penelitian dilakukan oleh YouGov Omnibus pada tahun 2019 di

Indonesia menyatakan lebih dari sepertiga (36,9%) masyarakat Indonesia pernah melakukan self harm dan dalam kategori kalangan anak muda (rentang usia 18-25 tahun) sebanyak 7% dengan frekuensi rutin dalam melakukan self harm.

Penelitian yang dilakukan oleh Alifiando, dkk (2022) terhadap mahasiswa tingkat akhir studi di Universitas Muhammadiyah Magelang menerangkan bahwa gambaran kecenderungan perilaku self harm yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir studi di Universitas Muhammadiyah Magelang yaitu sebanyak 45 responden dengan presentase 43,3% tidak memiliki kecenderungan perilaku self harm sedangkan sebanyak 59 responden memiliki kecenderungan perilaku self harm dengan presentase 56,7%.

Berdasarkan pengumpulan data awal yang peneliti lakukan pada mahasiswa Departemen Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang, dengan rata-rata usia 21-25 tahun dan berjenis kelamin perempuan pernah melakukan self harm. Dari pengumpulan data awal yang dilakukan pada hari Selasa, 28 Januari 2023 dengan total 25 responden, diperoleh hasil bahwa 4% sering melakukan self harm, 68% responden pernah melakukan self harm, 8% berkeinginan melakukan self harm, dan 20% tidak pernah melakukan self harm. Self harm yang dilakukan antara lain yaitu sering menyalahkan diri sendiri, sengaja menjauhkan diri dari Tuhan serta melalaikan kewajiban baik dalam pekerjaan maupun menaati peraturan (berkendara dengan tidak tertib), sengaja tidak mengobati luka, mencakar

diri sendiri, meminum alkohol, mengonsumsi rokok berlebihan, membenturkan kepala dengan sengaja, memukul diri sendiri, dan mengiris tangan dengan benda-benda tajam secara sengaja.

Hal ini menarik perhatian peneliti untuk melanjutkan penelitian kepada mahasiswa Bimbingan dan Konseling (BK) karena mahasiswa BK dalam menjalani masa perkuliahan telah memperoleh banyak ilmu pengetahuan serta informasi baik dalam mengelola emosi, kesehatan mental, dan keadaan psikologis lainnya dalam mengentaskan suatu permasalahan, namun realitanya masih terdapat mahasiswa yang memilih mekanisme coping yang negatif ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan, salah satunya yaitu dengan melukai dirinya sendiri (self harm).

Berdasarkan fenomena yang ditemui di lapangan dan melihat dari hasil penelitian terdahulu, peneliti ingin melihat lebih dalam lagi tentang “**Gambaran Perilaku Self Harm Mahasiswa dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling**”, gambaran dari fenomena yang akan terjadi diungkap melalui data yang didapatkan dari instrumen yang akan disusun sesuai dengan teori dasar yang digunakan dalam penelitian ini.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, perilaku *self harm* dapat dipengaruhi akibat mekanisme pertahanan diri dari strategi *coping* yang negatif karena adanya trauma, tekanan psikologis, masalah keluarga, lingkungan dan masalah dari dalam diri individu. Hal tersebut dapat mendorong individu melakukan self harm

yang dibagi menjadi tiga jenis menurut Strong (1998) yaitu major self mutilation, stereotypic self injury, dan moderate/superficial self mutilation, maka identifikasi masalah untuk proposal penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sejumlah mahasiswa mengalami *distress* akibat berbagai tuntutan yang diterima dari lingkungannya.
2. Beberapa mahasiswa memilih untuk melakukan *self harm* sebagai salah satu cara pelampiasan emosi.
3. Kurangnya pemahaman mahasiswa mengenai cara menyampaikan dan mengontrol emosi yang dirasakan.
4. Rata-rata mahasiswa pernah melakukan *self harm* seperti mengiris tangan dengan benda tajam, mencakar diri sendiri, merokok dan mengonsumsi alkohol berlebihan.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, peneliti terfokus pada gambaran perilaku self harm pada mahasiswa.

### **D. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan batasan masalah, maka rumusan dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana deskripsi perilaku self harm pada mahasiswa secara keseluruhan?
2. Bagaimana deskripsi perilaku self harm pada mahasiswa ditinjau dari jenis major self mutilation?

3. Bagaimana deskripsi perilaku self harm pada mahasiswa ditinjau dari jenis stereotypic self injury?
4. Bagaimana deskripsi perilaku self harm pada mahasiswa ditinjau dari jenis moderate/superficial self mutilation?

#### **E. Asumsi Penelitian**

Penelitian ini berangkat dari asumsi sebagai berikut:

1. Mahasiswa yang berada dalam periode dewasa awal mengalami perubahan emosi akibat tekanan yang berasal dari lingkungan serta pendidikannya.
2. Mahasiswa yang merasakan perubahan emosi dan tekanan emosional yang terus-menerus membutuhkan pelampiasan emosi.
3. Self harm merupakan salah satu perilaku yang dilakukan oleh individu dalam melampiaskan berbagai perubahan emosi yang dirasakan.

#### **F. Tujuan Penelitian**

Adapun yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mendeskripsikan perilaku self harm pada mahasiswa ditinjau dari keseluruhan jenis perilaku self harm
2. Mendeskripsikan perilaku self harm pada mahasiswa ditinjau dari jenis major self mutilation.
3. Mendeskripsikan perilaku self harm pada mahasiswa ditinjau dari jenis stereotypic self injury.
4. Mendeskripsikan perilaku self harm pada mahasiswa ditinjau dari jenis moderate/superficial self mutilation.

## **G. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan teori maupun praktik dalam bimbingan dan konseling:

### **1. Manfaat Teoretis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan teoretis dan konseptual ilmu pengetahuan terkhusus dalam perkembangan bimbingan dan konseling. Serta diharapkan penelitian ini akan memperkaya khazanah ilmu pendidikan di bidang Bimbingan dan Konseling terutama pada mata kuliah Kesehatan Mental sebagai referensi terkait gambaran perilaku self harm.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi dosen, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan informasi terkait bahaya perilaku self harm pada mahasiswa dalam perkuliahan khususnya pada mata kuliah kesehatan mental.
- b. Bagi konselor UPBK, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah informasi terkait gambaran bagaimana perilaku self harm yang terjadi pada mahasiswa selain itu konselor dapat membuat program untuk menjadi acuan dalam memberikan upaya baik pencegahan maupun pengentasan self harm yang dilakukan mahasiswa.
- c. Bagi masyarakat, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada masyarakat agar lebih memperhatikan antar



sesama individu sehingga dapat mencegah dan mengatasi perilaku self harm yang terjadi pada masyarakat.

- d. Bagi Peneliti Selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas dnegan memperhatikan variabel lain yang mempengaruhi perilaku self harm seperti regulasi emosi, faktor kepribadian, keluarga, dan lain-lain.