

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Emerging adulthood adalah salah satu tahapan perkembangan manusia, dimana individu pada tahap perkembangan ini berusia 18-25 tahun yakni setelah tahap remaja dan sebelum memasuki *early adulthood* (Arnett, 2016). Menurut Arnett (2004) *emerging adulthood* adalah fase yang ditandai dengan eksplorasi dan kebebasan dalam berbagai hal, seperti pekerjaan, sudut pandangnya terhadap dunia serta hubungan sosial. Fase eksplorasi pada *emerging adulthood* ini sangat penting untuk pengembangan diri individu, ketika individu tidak mampu melakukan eksplorasi akan menyebabkan ketidakstabilan dan kebingungan (Arnett, 2004). Individu pada fase *emerging adulthood* memiliki beberapa karakteristik, yaitu *instability*, *identity exploration*, *feeling in between*, *self-focus*, dan *optimism* (Arnett, 2004).

Pada umumnya di negara-negara industri dan negara berkembang *emerging adulthood* bertepatan dengan fase pendidikan di perguruan tinggi sehingga pada umumnya *emerging adulthood* merupakan mahasiswa (Arnett, 2016). Mahasiswa adalah orang yang terdaftar sebagai pelajar di perguruan tinggi dan sedang menuntut ilmu sesuai dengan bidang pilihan mereka (Arnett, 2016). Secara umum mahasiswa memiliki tugas berupa belajar, presentasi, diskusi, mengikuti

seminar dan lainnya (Siallagan 2011). Namun, proses pembelajaran pada mahasiswa perguruan tinggi berbeda dengan proses pembelajaran siswa yang berada di pendidikan sebelumnya. Ketika berada di jenjang pendidikan sebelumnya, siswa lebih banyak dibantu dan dibimbing oleh guru, sedangkan di jenjang perguruan tinggi mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri dalam proses pembelajaran seperti dalam proses pengerjaan tugas yang dilakukan di luar jam perkuliahan tanpa didampingi oleh dosen (Papilaya & Huliselan, 2016).

Selain memiliki tanggung jawab atas kehidupan dan fase perkembangannya, mahasiswa juga memiliki tanggung jawab dalam kehidupan akademiknya (Qolbi dkk, 2020). Mahasiswa diharapkan menjadi pembawa perubahan dan dapat mengaplikasikan ilmu yang telah dipelajari dalam menjadi penentu arah masa depan bangsa (Novalyne & Soetjningsih, 2022). Mahasiswa dianggap memiliki intelektual yang tinggi serta kecerdasan berpikir dan memiliki perencanaan sebelum bertindak (Papilaya & Huliselan, 2016). Namun, kehidupan mahasiswa penuh dengan *stressor* yang dapat memberikan dampak buruk bagi psikis mahasiswa ketika mereka tidak mampu merespon *stressor* tersebut dengan baik (Novalyne & Soetjningsih, 2022).

Berdasarkan artikel pada situs US News & World Report, dilaporkan bahwa 66% mahasiswa mengalami *stress* dari 2.400 mahasiswa pada bulan Maret 2023 dan 51% merasa cemas (Kerr &

Claybourn, 2023). Kemudian berdasarkan data dari *The Student Voice Data* sebanyak 56% dari 3000 mahasiswa mengalami *stress* kronis dan 60% mengalami *stress* akut (Flaherty, 2023). Penyebab utama dari *stress* pada mahasiswa ini adalah akademik, dan *stress* ini mempengaruhi kemampuan mahasiswa untuk fokus, belajar dan memberikan yang terbaik selama perkuliahan (Flaherty, 2023). *Stress* akademik pada mahasiswa berupa, tidak mampu beradaptasi dengan dunia perkuliahan, sulit memahami materi, pola hidup yang berubah, jadwal kuliah yang padat, permasalahan nilai dan rencana studi, beban akademik yang tinggi serta tingginya ekspektasi terhadap prestasi akademik (Ruhmadi dkk, 2014).

Selain dikarenakan oleh *stress* akademik, *stressor* non akademik juga menjadi penyebab *stress* pada mahasiswa. *Stressor* non akademik berasal dari hal-hal di luar pendidikan atau bidang akademik mahasiswa (Musabiq & Karimah, 2018). *Stress* non akademik pada mahasiswa dapat disebabkan oleh penyesuaian diri yang buruk, masalah keuangan, kesehatan, keluarga, sosial dan masalah *interpersonal* lainnya (Musabiq & Karimah, 2018). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Azzahra, dkk (2023) dimana didapatkan persentase tingkat *stress* non akademik pada mahasiswa yang sebesar 52,3%.

Ketika menghadapi dunia perkuliahan, mahasiswa harus bisa melakukan *coping strategies* yang baik untuk bisa menghadapi berbagai *stressor* (Jinting & Hairong, 2019). *Coping strategies* yang baik dan

adaptif akan membantu mahasiswa dalam memecahkan masalah secara langsung melalui penguatan emosi (Emqi & Hartini, 2022). Namun, banyak mahasiswa yang melakukan *coping maladaptive* berupa menyakiti diri sendiri dengan sengaja agar perasaan tertekan yang mereka rasakan tersalurkan (Aini & Puspitasari, 2022). Menurut Duffy dkk (2019) perilaku menyakiti diri ini adalah masalah global yang telah meningkat selama satu dekade terakhir di kalangan mahasiswa.

Menurut Cipriano dkk (2017) sebanyak 38,9% mahasiswa menyakiti diri sendiri minimal satu kali dalam hidup mereka. Menurut data dari *Healthy Minds Study* pada tahun 2020, sebanyak 23% mahasiswa dari 36 kampus menyakiti diri sendiri dengan sengaja (Upson, 2023). Di Indonesia perilaku menyakiti diri sendiri dengan sengaja juga menjadi fenomena yang sedang meningkat dan mengkhawatirkan menurut para ahli kesehatan mental (Tasya, 2023). Berdasarkan artikel pada web Universitas Gadjah Mada yang ditulis oleh Tasya (2023) salah satu perilaku menyakiti diri yang saat ini meningkat di Indonesia adalah *barcode* atau menggores tangan, dengan prevalensi 45% di kalangan usia 18-24 tahun.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Rina dkk (2021) di Universitas Riau, sebanyak 68,1% mahasiswa Universitas Riau pernah menyakiti diri dengan sengaja. Kemudian berdasarkan hasil penelitian Nurendah dkk (2022) sebanyak 47% mahasiswa di Bandung pernah menyakiti diri sendiri dengan sengaja dan 22,4% sering melakukannya.

Beberapa tahun terakhir, tingkat perilaku menyakiti diri tanpa niat bunuh diri pada mahasiswa selalu konsisten (Jinting & Hairong, 2019). Secara kolektif berdasarkan penelitian didapatkan bahwa perilaku menyakiti diri memiliki prevalensi yang relatif tinggi (Jinting & Hairong, 2019).

Sebagai tambahan data, peneliti melakukan *mini survey* kepada lima belas orang mahasiswa di Kota Padang pada hari Minggu, 05 November 2023 hingga hari Jumat, 10 November 2023 dengan dua pertanyaan tertutup dan empat pertanyaan terbuka. Sebanyak sepuluh dari lima belas orang partisipan yang seluruhnya pernah menyakiti diri sendiri dengan sengaja tanpa berniat untuk bunuh diri, dan 5 orang belum pernah menyakiti diri dengan sengaja. Partisipan yang pernah menyakiti diri, menyatakan bahwa mereka menyakiti diri dengan memukul diri sendiri, mengelupas kulit (seperti kulit bibir atau tepi kuku), menjambak atau menarik rambut sendiri dan membenturkan diri (termasuk menonjok tembok, membenturkan kepala, membenturkan tubuh ke benda keras) yang dilakukan partisipan secara sadar dan sengaja. Partisipan survey awal penelitian menyatakan bahwa mereka menyakiti diri karena *stress*, lelah, marah, dan emosi negatif lainnya.

Perilaku menyakiti diri sendiri dengan sengaja ini disebut dengan istilah *non suicidal self-harm behavior*. Sansone dan Sansone (2010) menjelaskan *non suicidal self-harm behavior* sebagai perilaku yang dilakukan untuk merusak, merugikan atau menyakiti diri sendiri namun tidak bertujuan untuk menyebabkan kematian. Bentuk-bentuk dari *non*

suicidal self-harm behavior berupa menyayat diri, memukul diri, mengukir diri, membenturkan diri, mencakar diri, menggigit diri, membakar kulit, mencubit diri, mengelupas kulit dan memasukan benda tidak bergizi ke dalam mulut (seperti peniti) yang dilakukan dengan sengaja (Nock, 2009). Terdapat tiga jenis perilaku *non suicidal self-harm behavior* menurut Sansone (1998) yaitu, perilaku menyakiti diri sendiri secara langsung (*direct*), perilaku menyakiti diri sendiri secara tidak langsung (*indirect*) serta perilaku beresiko dan kognisi.

Perilaku menyakiti diri sendiri secara langsung (*direct*) seperti mencakar, mengiris, menggores, membakar, membenturkan dan memukul diri dengan sengaja (Sansone, 1998). Jenis kedua adalah menyakiti diri sendiri secara tidak langsung (*indirect*), jenis ini seperti melewati jadwal untuk minum obat saat sakit, sengaja membuat diri kelaparan, mencegah diri sembuh dari luka (Sansone, 1998). Jenis yang terakhir adalah perilaku beresiko dan kognisi, berupa pengambilan perilaku beresiko dan melibatkan kognitif seperti perilaku ugal-ugalan saat berkendara, menyalahgunakan resep dokter, berpikiran negatif berlebihan dengan sengaja untuk merendahkan diri (Sansone, 1998). Jenis NSSI yang paling banyak dilakukan oleh mahasiswa adalah perilaku menyakiti diri sendiri secara langsung (*direct*) yakni sebesar 70-90% dengan bentuk perilaku berupa *cutting*, *scratching* dan *piercing* (Upson, 2023).

Menurut artikel yang ditulis oleh Upson (2023) *stress* di

lingkungan perkuliahan menjadi salah satu pemicu bagi mahasiswa untuk melakukan *non suicidal self-harm behavior*. Adanya emosi yang tidak tersalurkan, merasa tidak berdaya dan ketidakmampuan mengenali emosi juga berkontribusi sebagai pemicu bagi mahasiswa untuk melakukan *non suicidal self-harm behavior*. Upson (2023) juga menyatakan bahwa *non suicidal self-harm behavior* digunakan sebagai punishment ketika melakukan sesuatu yang menurut mereka salah, mahasiswa juga melakukan *non suicidal self-harm behavior* untuk membantu mengatur *emotional distress* dan berdamai dengan depresi, anxiety dan kondisi kesehatan mental lainnya. Perasaan terisolasi, *stress* kronis, dan trauma juga menjadi faktor penyebab *non suicidal self-harm behavior* pada mahasiswa (Upson, 2023).

Sangat penting bagi mahasiswa untuk memiliki pengetahuan mengenai stress, tekanan, membangun kepercayaan diri, bagaimana cara beradaptasi, cara mengatur *stress*, pengetahuan mengenai emosi dan sangat penting bagi mahasiswa untuk memiliki kestabilan serta kematangan emosi (Majeed & Bala, 2020). Hal ini disebabkan kehidupan perkuliahan adalah masa dimana mahasiswa mengemban dua tanggung jawab sekaligus, yakni tanggung jawab sebagai mahasiswa itu sendiri maupun sebagai individu yang berada pada fase perkembangan *emerging adulthood*, mahasiswa mempersiapkan berbagai hal baik itu kemampuan kognitif maupun sosial untuk *stage* perkembangan selanjutnya maupun dalam persiapan karir (Majeed & Bala, 2020).

Penting bagi mahasiswa memiliki pengetahuan mengenai emosi dan *coping skills* yang baik agar tidak melakukan tindakan maladaptif seperti *non suicidal self-harm behavior* ketika menghadapi berbagai *stressor* selama perkuliahan. Mahasiswa akan mampu menghadapi dunia perkuliahan ketika memiliki persiapan mental, kekuatan psikis dan kematangan emosi (Jitender & Mona, 2015).

Emosi adalah perasaan yang memiliki unsur fisiologis dan kognitif yang mempengaruhi perilaku (Kamala, 2023). Emosi mempunyai peranan yang besar dalam mempengaruhi perilaku seseorang. Kematangan emosi adalah kondisi dimana individu telah memiliki kapasitas yang baik dalam memecahkan masalah, tidak mudah tersinggung, sudah mencapai kemandirian, tidak mudah marah dan memiliki emosi yang terkontrol (Singh & Barghava, 1990). Kematangan emosi bersifat relatif, yakni menyesuaikan usia dan tahapan perkembangan individu yang akan berimplikasi kepada pengendalian emosi dalam situasi yang tengah dihadapi (Kamala, 2023). Ketika mahasiswa memiliki kematangan emosi ia akan mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, mampu mengemban tanggung jawab terhadap dirinya sendiri maupun orang lain, tidak egois, bisa beradaptasi, stabil dalam perilaku dan memiliki *problem solving* yang baik (Sanwal dkk, 2023).

Kematangan emosi memiliki lima aspek (Singh & Bhargava, 1990), pertama *emotional stability* yaitu kemampuan dalam mengontrol

perubahan emosi yang dirasakan. Kedua, *emotional progression*, yaitu kemajuan daya pikir yang akan mempengaruhi emosi (Singh & Bhargava, 1990). Ketiga, *social adjustment* yaitu kemampuan adaptasi dengan baik karena adanya proses interaksi yang baik antara kebutuhan dan tuntutan lingkungan sosial sehingga individu dapat menyelaraskan keinginan dan kebutuhan dengan lingkungan di sekitarnya (Singh & Bhargava, 1990). Keempat, *personal integrity* yaitu keadaan dimana unsur-unsur dalam diri mahasiswa telah seimbang sehingga ketika terjadi konflik batin mahasiswa mampu mengatasi keadaan tersebut (Singh & Bhargava, 1990). Terakhir, *independence* yaitu kondisi ketika mahasiswa telah mampu mengandalkan dirinya sendiri dan tidak mudah terpengaruh dengan hal-hal dari luar dirinya (Singh & Bhargava, 1990).

Ketika mahasiswa melakukan *non suicidal self-harm behavior* dapat diartikan bahwa mahasiswa memberikan respon emosional yang berlebihan terhadap tekanan yang dialaminya dan tidak mampu mengontrol emosi yang meledak-ledak (Putri & Rahmasari 2021). Mahasiswa yang memiliki kontrol emosi yang baik akan mampu mengendalikan emosinya dan tidak menyebabkan dirinya terluka karena emosi yang sedang dirasakan (Scheneiders, 1964). Seharusnya mahasiswa telah memiliki tingkat kematangan emosi yang tinggi sehingga tidak bertindak maladaptif saat menghadapi tekanan, tidak berlebihan dalam memberikan respon, dan mampu mengontrol emosi mereka (Hamza dkk, 2021). Menurut Hollingrowth (1928, dalam

Majeed & Bala, 2020) orang yang memiliki kematangan emosi mampu bereaksi sesuai keadaan dan perkembangannya, mampu dan kompeten dalam menghadapi tekanan, mampu mengendalikan dirinya, memahami diri sendiri serta mampu mengambil keputusan yang baik. Orang yang sudah matang secara emosi akan mampu berpikir kritis dan tidak meluapkan emosi secara meledak-ledak (Hurlock, 2011).

Menurut penelitian terdahulu kematangan emosi dan NSSI memiliki hubungan yang negatif, yakni semakin rendah kematangan emosi semakin tinggi tingkat *non suicidal self-harm behavior* (Epivania & Soetjiningsih, 2023). Pada beberapa penelitian lainnya juga melihat adanya hubungan yang negatif antara kedua variabel ini (Shofia 2018, Epivania 2022, Rahardjo & Kusumiati 2023). Berdasarkan penjelasan diatas, dapat dilihat penelitian terdahulu telah menunjukkan adanya hubungan antara kematangan emosi dengan *non suicidal self-harm behavior* pada remaja. Namun, belum terdapat penelitian terkait pengaruh antara kematangan emosi dengan *non suicidal self-harm behavior* pada mahasiswa, dimana mahasiswa dan remaja berada pada fase perkembangan dan memiliki tuntutan akademik yang berbeda sehingga juga penting untuk meneliti pada subjek mahasiswa. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk melihat bagaimana pengaruh antara kematangan emosi dengan *non suicidal self-harm behavior* pada mahasiswa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh kematangan emosi terhadap *non suicidal self-harm behavior* pada mahasiswa?

1.3 Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kematangan emosi terhadap *non suicidal self-harm behavior* pada mahasiswa.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dan tambahan ilmu pengetahuan terutama dalam bidang psikologi.

1.4.2 Manfaat praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada masyarakat terkait pengaruh kematangan emosi terhadap perilaku *non suicidal self-harm behavior* pada mahasiswa.

