

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan pada suatu Perguruan Tinggi dan menuntut ilmu sesuai dengan bidang atau jurusan yang dipilih (Arnett, 2016). Sebagai mahasiswa, tentu terdapat banyak tuntutan dan tekanan yang harus dihadapi dan diatasi dengan baik. *Center for Public Mental Health* menjelaskan bahwa tuntutan yang harus dihadapi oleh mahasiswa antara lain yaitu penyesuaian diri, tuntutan akademik, metode belajar mengajar yang baru, tugas kuliah, tugas akhir atau skripsi, dan rencana karir (Julika & Setiyawati, 2019). Selain itu, mahasiswa juga memiliki tekanan dari segi akademik, finansial, sosial, personal, dan perkembangan (Midkiff dkk., 2018).

Menjadi mahasiswa juga berarti terdapat berbagai tantangannya sendiri. Pertama, tekanan sosial dan akademik yang mengacu pada harapan dan ekspektasi dari lingkungan sekitar untuk memenuhi standar tertentu sehingga menimbulkan perasaan cemas dan takut jika tidak dapat mencapai standar atau prestasi yang diharapkan (Putri dkk., 2024). Kedua, mahasiswa juga menghadapi tantangan dari segi finansial yang mencakup biaya yang meningkat karena inflasi, kesulitan mencari pekerjaan karena teknologi yang sudah maju, dan ketidakpastian ekonomi karena peristiwa tertentu (Putri dkk., 2024). Ketiga, yaitu stres dan kecemasan yang muncul karena banyaknya kewajiban, seperti tugas, kuliah, dan pekerjaan rumah (Putri dkk., 2024). Berbagai tuntutan dan tantangan ini akan membuat mahasiswa

rentan mengalami stres jika tidak mampu menyelesaikannya (Siregar & Putri, 2020).

Stres yang paling banyak terjadi pada mahasiswa adalah stres akademik. Stres akademik merupakan kondisi yang ditandai dengan ketidakmampuan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik sehingga tuntutan tersebut akan diterima sebagai gangguan (Saifudin dkk., 2023). Stres akademik pada mahasiswa dapat berasal dari berbagai sumber, yaitu materi dan informasi yang berlebihan, kesulitan beradaptasi dengan metode belajar, takut tidak dapat memenuhi ekspektasi orang tua, takut akan kegagalan saat ujian, perbedaan prestasi yang signifikan saat masih SMA dan saat kuliah, cemas akan kurangnya kehadiran perkuliahan, kesulitan manajemen waktu untuk belajar, kesulitan manajemen waktu saat ujian, serta prestasi yang tidak sesuai harapan (Joseph dkk., 2021). Terjadinya stres akademik yang rentan dialami mahasiswa telah dibuktikan oleh beberapa penelitian. Hal ini sejalan dengan penelitian yang mendapatkan hasil bahwa persentase tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa berada pada kategori tinggi sebesar 54,1% (Azzahra dkk., 2023). Kemudian, penelitian lain juga menemukan bahwa mahasiswa telah mengalami stres akademik selama menempuh pendidikan dengan persentase sebesar 76.8% (Rabbi & Islam, 2024).

Selain stres akademik, stres pada mahasiswa juga dapat berupa stres non akademik. Musabiq dan Karimah (2018) menyatakan bahwa stres non akademik pada mahasiswa dapat berasal dari masalah finansial, tanggung jawab organisasi, kesulitan manajemen waktu, masalah di organisasi, tempat tinggal yang kurang nyaman, dan masalah hubungan dengan orang lain. Penelitian Immanuel dkk.

(2021) juga menemukan sumber stres non akademik berupa pikiran dan perasaan negatif, masalah hubungan atau relasi, penilaian orang lain, situasi yang menekan, kesulitan mengatur perilaku belajar, lingkungan yang kurang mendukung, serta masalah keluarga. Stres non akademik lainnya juga dapat berasal dari masalah keluarga, masalah dengan pasangan, dan *self-control* yang rendah (Triana dkk., 2024). Hal ini juga terbukti oleh penelitian Azzahra dkk. (2023) yang menemukan bahwa tingkat stres non akademik pada mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan persentase 52,3%.

Mahasiswa harus memiliki *coping mechanism* yang baik untuk dapat mengelola stres. *Coping* sendiri merupakan upaya kognitif dan perilaku yang bertujuan untuk mengelola dan mengatasi segala tuntutan yang melebihi kemampuan individu, baik dari internal maupun eksternal (Lazarus & Folkman, 1984). *Coping mechanism* dapat berupa *adaptive coping* yang mendukung adanya pembelajaran, pertumbuhan, dan pencapaian tujuan serta *maladaptive coping* yang menghambat pertumbuhan dan keberfungsian (Stuart, 2013). Penelitian telah menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat stres yang tinggi sebagian besar cenderung menggunakan *maladaptive coping mechanism* (Cornejo, 2020).

Salah satu bentuk *maladaptive coping* pada mahasiswa yang mengarah pada perilaku berbahaya adalah menyakiti diri (Rahma dkk., 2024). Ketika stres yang dialami mahasiswa tidak diatasi dan berkelanjutan, maka akan menimbulkan risiko perilaku menyakiti diri (Mohamad dkk., 2022). Mahasiswa memilih untuk menyakiti atau melukai dirinya sebagai *maladaptive coping* karena tidak mampu dalam mengontrol pikiran dan emosinya ketika menghadapi suatu masalah (Triana

dkk., 2024). Hal ini menyebabkan mahasiswa merasa bahwa tidak ada harapan atau cara lain untuk mengurangi pikiran dan emosi negatifnya sehingga mereka memilih untuk melukai diri sendiri (Triana dkk., 2024). Perilaku menyakiti diri atau melukai diri ini dapat disebut dengan *self-harm*. Adapun istilah-istilah lain dari perilaku menyakiti diri pada beberapa penelitian seperti *nonsuicidal self-injury*, *self-mutilation*, *self-wounding*, *self-cutting*, dan *parasuicide* (Lurigio dkk., 2024).

*Self-harm* memiliki definisi sebagai perilaku menyakiti diri secara sengaja untuk menimbulkan kerusakan tubuh yang cukup parah tanpa bertujuan untuk bunuh diri (Gratz, 2001). Menurut Favazza (2012), *self-harm* adalah perilaku menyakiti atau merusak diri sendiri yang disengaja dan tanpa niat untuk bunuh diri. Perilaku *self-harm* dapat berbentuk menyayat kulit, membenturkan, memukul, membakar, dan menggaruk secara berlebihan (Klonsky & Muehlenkamp, 2007). Bentuk perilaku *self-harm* juga berupa menyayat, membakar, menusuk, memukul, dan menggosok secara berlebihan (American Psychiatric Association, 2013).

*Self-harm* telah banyak dilakukan oleh mahasiswa. Salah satu studi *cross-sectional* mendapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan drastis perilaku *self-harm* pada mahasiswa dari tahun 2008-2015 di salah satu universitas luar negeri, dimana pada tahun 2008 sebesar 16%, pada tahun 2011 sebesar 28%, dan pada tahun 2015 sebesar 45% (Wester dkk., 2018). Kemudian, laporan tahunan *Center for Collegiate Mental Health* (2023) telah menemukan bahwa terjadi peningkatan prevalensi *self-harm* pada mahasiswa di luar negeri, yaitu sebesar 5.4% selama 11 tahun terakhir. Sementara itu, *self-harm* pada mahasiswa di Indonesia juga telah mencapai persentase 50% (Hidayati dkk., 2021). Penelitian Verenisa dkk. (2021) juga

mendapatkan hasil sebanyak 32,1% mahasiswa pada salah satu universitas di Bandung yang melakukan *self-harm* dalam kurun waktu setahun terakhir. Adapun penelitian Denisa (2024) yang menemukan bahwa sebanyak 50% mahasiswa di kota Padang melakukan *self-harm* dalam kategori tinggi.

*Self-harm* terjadi ketika mahasiswa tidak mampu menghadapi tekanan dengan baik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Slabbert dkk. (2020), bahwa mahasiswa yang tidak mampu menerima stres, yaitu dengan memiliki persepsi negatif terhadap stres dan terlalu berfokus pada stres, akan lebih rentan mengalami *self-harm*. Penelitian Hamza dkk. (2021) juga menemukan bahwa mahasiswa dengan sensitivitas dan intensitas emosional yang tinggi terhadap kejadian yang memicu stres akan meningkatkan kecenderungan *self-harm*. Ditemukan juga bahwa perilaku ini disebabkan dengan adanya dorongan teman yang juga menyakiti diri, rasa jijik atau benci terhadap diri, dan harga diri yang rendah (Hamza dkk., 2021).

Terdapat beberapa tekanan yang cenderung tidak mampu ditangani mahasiswa sehingga memicu perilaku *self-harm*. Kiekens dkk. (2019) menemukan bahwa munculnya *self-harm* terjadi pada mahasiswa karena terdapat banyak tekanan atau kejadian yang dapat memicu stres pada masa perkuliahan. Adapun kejadian-kejadian tersebut berupa pasangan yang berkhianat, pertengkaran atau putus hubungan dengan teman atau keluarga, penyerangan fisik yang serius, kurangnya dukungan keluarga, dan teman sebaya (Kiekens dkk., 2019). Kemudian, penelitian lain juga menemukan bahwa risiko *self-harm* pada mahasiswa terjadi karena adanya disregulasi emosi akibat banyaknya kejadian yang memicu stres,

seperti masa transisi ke perkuliahan yang penuh dengan *stressor* dan peningkatan stres di perkuliahan dari waktu ke waktu (Ewing dkk., 2019).

Mahasiswa yang melakukan *self-harm* dapat didasari oleh beberapa tujuan atau alasan. Hasil penelitian oleh Hakim dan Sukmawati (2023) menemukan bahwa mahasiswa melakukan *self-harm* untuk dapat melampiaskan emosi akibat tekanan dan stres. Penelitian Yasmeeen dan Sitwat (2024) juga menemukan bahwa alasan mahasiswa melakukan *self-harm* adalah untuk menghukum diri dan mengurangi perasaan negatif. Penelitian Verenisa dkk. (2021) mendapatkan hasil bahwa mahasiswa melakukan *self-harm* dengan tujuan untuk menghentikan emosi negatif dan menghukum diri. Adapun penelitian da Silva Bandeira dkk. (2022) juga menemukan bahwa alasan mahasiswa melakukan *self-harm* adalah agar dapat terlepas dari perasaan negatif, melampiaskan amarah, dan melawan pikiran bunuh diri. Sementara itu, penelitian Rahma dkk. (2024) juga menemukan bahwa mahasiswa melakukan *self-harm* sebagai untuk mengatasi depresi.

*Self-harm* yang kerap terjadi di kalangan mahasiswa ini akan menjadi permasalahan yang serius karena dapat menimbulkan berbagai dampak negatif. *Self-harm* dapat menimbulkan masalah hidup, masalah kesehatan mental, dan penyalahgunaan narkoba atau alkohol (Verenisa dkk., 2021). Kemudian, penelitian lain menemukan bahwa *self-harm* yang dilakukan berulang dapat meningkatkan risiko munculnya gangguan mental, kesulitan memenuhi peran yang diharapkan, serta pikiran dan percobaan bunuh diri (Kiekens dkk., 2023). Hidayati dkk. (2021) juga menjelaskan bahwa *self-harm* dapat memberikan dampak negatif dari segi fisik, ekonomi, sosial dan psikologis, serta akademik. *Self-harm* dapat

menyebabkan luka dan memar, pengeluaran biaya untuk pengobatan luka, meningkatnya perasaan malu, rusaknya hubungan sosial, dan menurunnya prestasi akademik (Hidayati dkk., 2021).

*Self-harm* harus dapat diatasi untuk menghindari dampak-dampak yang ditimbulkan. Penelitian menemukan bahwa pikiran dan persepsi diri yang negatif memiliki peran dalam meningkatkan kecenderungan *self-harm* (Sorgi-Wilson dkk., 2023). Pikiran dan persepsi diri yang sangat negatif ini dapat memicu perasaan pantas untuk dihukum sehingga memilih untuk melakukan *self-harm* daripada *coping mechanism* lainnya (Hamza dkk., 2021). Maka, *self-harm* dapat diminimalisir dengan memiliki pikiran optimis dan persepsi positif terhadap kesulitan. Pikiran optimis dan persepsi positif dalam menghadapi kesulitan ini dapat dilihat pada individu yang memiliki *adversity quotient* (Stoltz, 2000). *Adversity quotient* adalah kemampuan untuk bertahan dan mengatasi kesulitan serta mengubahnya menjadi sebuah peluang (Stoltz, 2000). *Adversity quotient* yang tinggi memicu penggunaan *adaptive coping*, sedangkan *adversity quotient* yang rendah memicu penggunaan *maladaptive coping* (Wang dkk., 2022). Ketika memiliki *adversity quotient*, maka individu mampu untuk bertahan dan berkembang bahkan saat mengalami banyak kesulitan (Fahmawati dkk., 2023).

Ketika mahasiswa memiliki *adversity quotient*, dapat diartikan bahwa mahasiswa mampu mengendalikan atau mengelola emosi dengan baik walaupun sedang mengalami kesulitan. Hal ini dapat ditandai dengan perasaan memiliki kendali yang besar dalam merespon suatu kesulitan sehingga tidak terpengaruh dengan kesulitan tersebut (Stoltz, 2000). Sementara itu, mahasiswa yang

melakukan *self-harm* ini dikarenakan ketidakmampuan dalam mengelola respon emosional dengan baik sehingga dijadikan sebagai pelampiasan emosi (Hakim & Sukmawati, 2023). Maka, seharusnya mahasiswa dapat mengendalikan respon ketika menghadapi kesulitan agar tidak memberikan respon emosional berlebihan dan terhindar dari risiko *self-harm* (Hamza dkk., 2021).

Kemudian, *adversity quotient* juga mengacu pada kemampuan dalam menerima atau bertanggung jawab atas kesulitan yang telah terjadi dan merubahnya menjadi peluang (Stoltz, 2000). Artinya, mahasiswa yang memiliki *adversity quotient* akan mampu dalam mengakui dan menerima konsekuensi dari kesulitan dan bangkit lagi untuk memperbaikinya. Sementara itu, mahasiswa yang melakukan *self-harm* menunjukkan rendahnya kemampuan dalam menerima konsekuensi kesulitan sehingga menjadi putus asa dan cenderung melakukan *self-harm* sebagai *coping* (Marraccini dkk., 2021). Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan *adversity quotient* yang baik agar kemungkinan risiko *self-harm* menjadi rendah.

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa *adversity quotient* yang tinggi dapat menjadi faktor protektif yang penting untuk berbagai permasalahan pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi akan memiliki tingkat stres akademik yang rendah (Aung & San, 2020). Hal ini berarti mahasiswa dengan *adversity quotient* atau daya tahan yang tinggi akan cenderung mengalami stres akademik yang rendah. Mahasiswa yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi juga akan memiliki tingkat kejenuhan belajar yang rendah (Tririzky dkk., 2020). Kejenuhan belajar ini mengacu pada kelelahan psikologis

karena berbagai tekanan sehingga *adversity quotient* pada mahasiswa berperan untuk meningkatkan persepsi positif terhadap kesulitan yang akan menurunkan kejenuhan belajar. Mahasiswa dengan *adversity quotient* yang tinggi juga akan memiliki tingkat distres psikologis yang rendah (Dharma dkk., 2020). Artinya, mahasiswa akan mampu dalam merespon tekanan secara positif sehingga memiliki distres psikologis yang rendah.

Berdasarkan paparan di atas, sudah terdapat penelitian-penelitian terkait *adversity quotient* yang menjadi faktor protektif untuk berbagai permasalahan akademik. Namun, belum terdapat penelitian yang melihat keterkaitan *adversity quotient* dengan masalah psikologis pada mahasiswa secara umum. Kemudian, belum terdapat juga penelitian yang telah meneliti hubungan antara *adversity quotient* dengan *self-harm*. Ketika mahasiswa melakukan *self-harm* sebagai *coping maladaptive*, maka dapat diartikan bahwa mereka cenderung memiliki *adversity quotient* yang rendah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *adversity quotient* dengan *self-harm* pada mahasiswa.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *adversity quotient* dengan *self-harm* pada mahasiswa?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin diperoleh dari penelitian ini, yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *adversity quotient* dengan *self-harm* pada mahasiswa.

### 1.4 Manfaat Penelitian

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dilakukan untuk memberikan kontribusi ilmu pengetahuan di bidang psikologi, khususnya pada psikologi klinis. Kemudian, diharapkan hasil penelitian ini juga dapat menjadi landasan teori bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti topik serupa.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca, khususnya untuk mahasiswa agar memahami hubungan antara *adversity quotient* dengan *self-harm* sehingga dapat meningkatkan *adversity quotient* untuk menghindari perilaku *self-harm*.

