

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mayoritas mahasiswa berada pada rentang usia 18 – 25 tahun, fase yang sering disebut *emerging adulthood* atau fase kritis (Shafira & Hargiana, 2022). Pada fase *emerging adulthood*, banyak perubahan dan penyesuaian baru yang terjadi terkait perencanaan hidup, hubungan antar individu, pendidikan, dan pekerjaan (Sivertsen et al., 2019). Pada masa perkuliahan, mahasiswa melalui masa transisi yang sangat penting karena pada tahap ini mereka mulai dihadapkan dengan berbagai tuntutan baru seperti penyesuaian terhadap lingkungan, peningkatan tanggung jawab, tekanan akademik, serta metode pembelajaran yang (Taliaferro & Muehlenkamp, 2015). Perubahan tersebut dapat menimbulkan konflik internal yang sulit diselesaikan oleh mahasiswa, sehingga mereka seringkali berusaha mengatasi masalah tersebut dengan berbagai cara, termasuk menggunakan coping negatif seperti *self-harm* (Salsabila et al., 2025).

Penelitian oleh Salsabila (2025) pada mahasiswa Keperawatan di Universitas Padjajaran menyebutkan bahwa mahasiswa yang berada dibawah tekanan cenderung menghindari hingga melakukan cara berisiko, salah satunya *self-harm*. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Universitas Negeri Swedia melaporkan bahwa mahasiswa di bidang kesehatan, khususnya keperawatan,

menunjukkan risiko *self-harm* yang lebih tinggi dibanding mahasiswa non-kesehatan (Lageborn et al., 2023). Hal ini tentunya tidak terlepas dari beban studi, kegiatan perkuliahan dan praktik klinis yang terbilang kompleks pada setiap tingkatnya, sehingga meningkatkan tekanan psikologis yang berpotensi memicu perilaku *self-harm* (Shafira & Hargiana, 2022).

Self-harm atau sering disebut *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) merupakan tindakan sengaja merusak jaringan tubuh sendiri tanpa niat untuk mengakhiri hidup seperti mengiris kulit atau membenturkan kepala ke benda keras (Nock, 2009). Meskipun demikian, istilah *self-harm* memiliki makna yang lebih luas, yang mencakup semua bentuk tindakan melukai diri, baik dengan niat untuk mengakhiri hidup maupun tidak, termasuk tindakan *self cutting* dan *self-poisoning* (Faryabi et al., 2024). Dorongan untuk melakukan *self-harm* kerap muncul sebagai strategi koping yang maladaptif dalam merespon beban emosional atau tekanan psikis yang dialami individu (Salsabila et al., 2025).

Menurut WHO (2024) perilaku *self-harm* dan bunuh diri merupakan penyebab kematian ketiga di dunia, dimulai dari rentang usia 15 hingga 29 tahun. Secara global, tercatat sekitar 5,49 juta kasus baru *self-harm* pada tahun 2021, dengan estimasi peningkatan mencapai 10,55 juta kasus pada tahun 2040 (Tan et al., 2025). Penelitian yang dilakukan oleh Griffin et al., (2023) yang melibatkan 2626 mahasiswa menemukan bahwa 25% mahasiswa pernah melakukan *self-harm* setidaknya sekali dalam hidup mereka. Selain itu, penelitian Klonoff-Cohen et al.,

(2024) yang melibatkan 40 mahasiswa tahun pertama juga menemukan bahwa 40% mahasiswa pernah melakukan *self-harm*.

Di Indonesia, survei YouGov Omnibus menunjukkan bahwa 36% responden pernah melakukan tindakan menyakiti diri dengan sengaja, dengan prevalensi tertinggi pada kelompok usia 18–25 tahun yaitu sebesar 45% (Thesalonika, 2021). Data di tingkat lokal menunjukkan situasi yang sama, seperti penelitian yang dilakukan terhadap 254 mahasiswa di Universitas Negeri Padang mengungkapkan bahwa meskipun sebagian besar berada dalam kategori rendah, perilaku *self-harm* tetap ada dalam berbagai bentuk, seperti mutilasi diri yang signifikan, cedera diri yang stereotipik, hingga mutilasi diri yang moderat (Hakim & Sukmawati, 2023).

Berdasarkan beberapa hasil penelitian, mahasiswa Keperawatan memiliki resiko *self-harm* yang tinggi, hal ini dibuktikan dari hasil penelitian Groves et al., (2024) yang melaporkan bahwa prevalensi perilaku *self-harm* pada mahasiswa keperawatan dan kebidanan berada pada kisaran 7–20%, dengan faktor risiko utama meliputi tekanan akademik, kecemasan, depresi dan kurangnya dukungan sosial (Groves et al., 2024). Penelitian terbaru oleh Solomon et al., (2025) yang melibatkan 172 mahasiswa keperawatan juga menemukan bahwa 22,1% pernah memiliki keinginan untuk *self-harm* dan 19,4% melaporkan sudah melakukan *self-harm*.

Penelitian di Indonesia juga menemukan hal yang sama, penelitian yang dilakukan oleh Shafira & Hargiana (2022) yang melibatkan 236 mahasiswa

Fakultas Keperawatan Universitas Indonesia menunjukkan bahwa 34,3% pernah melakukan perilaku *self-harm* dengan 44,4% melakukannya sebanyak 4 kali. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Salsabila et al., (2025) yang melibatkan 311 mahasiswa Ilmu Keperawatan juga menemukan sebanyak 21,9% berperilaku *self-harm* ringan dan 3,9% menunjukkan adanya perilaku psikopatologi. Penelitian ini juga menemukan bahwa perilaku *self-harm* paling banyak ditemukan pada mahasiswa Keperawatan tahun pertama dengan presentasi 36,7%. Penelitian yang dilakukan oleh Alifiando et al., (2022) juga menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama memiliki perilaku *self-harm* lebih tinggi dibanding tahun atas dengan presentase 30,5%.

Individu yang melakukan perilaku *self-harm* umumnya melakukan tindakan seperti menggores kulit dengan benda tajam hingga menimbulkan luka, menggaruk atau membakar jaringan tubuh dan membenturkan atau meninju benda keras hingga mengakibatkan memar (Goreis et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Greselly et al., (2025) menemukan bahwa perilaku yang paling banyak dilakukan oleh mahasiswa saat melakukan *self-harm* adalah memukul diri sendiri sebanyak 87%, diikuti dengan membenturkan kepala dan membuat diri terluka sebanyak 65,2%. Selain itu 26,1% memilih mengiris/menggores diri dengan sengaja dan 17,4% memilih membakar diri ketika melakukan *self-harm*.

Secara psikologis, individu yang pernah melakukan *self-harm* terbukti memiliki risiko bunuh diri yang lebih tinggi di masa depan (Lageborn et al., 2023).

Dari segi fisik, *self-harm* bisa menyebabkan luka kronis, infeksi, bekas luka, hingga komplikasi serius pada organ tubuh, terutama pada kasus *self-poisoning* (Sariaslan et al., 2023). *Self-harm* juga berdampak pada kehidupan akademik para mahasiswa, penelitian menunjukkan bahwa perilaku ini terkait dengan kemampuan mengelola emosi yang buruk dan tingkat stres yang tinggi, sehingga dapat mengganggu fokus belajar, mengurangi motivasi belajar, serta meningkatkan risiko gagal kuliah atau mengundurkan diri jika tidak ditangani secara tepat (Faryabi et al., 2024).

Beberapa studi menunjukkan ada beberapa faktor yang menyebabkan *self-harm* pada mahasiswa, penelitian yang dilakukan oleh Lin et al., (2022) menunjukkan bahwa *self-harm* yang dilakukan mahasiswa disebabkan oleh faktor stress akademik, depresi, kecemasan, kesepian, putus asa, dan kemarahan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Salsabila et al., (2025) mengatakan bahwa faktor risiko utama yang menyebabkan seseorang melakukan *self-harm* meliputi stress akademik, transisi remaja menuju dewasa, dan kurangnya dukungan sosial. Mohamad et al., (2022) dalam penelitiannya juga mengatakan bahwa stress dan kecemasan menjadi faktor penyebab seseorang melakukan *self-harm*.

Di antara semua faktor tersebut, stres akademik menjadi salah satu penyebab utama karena hampir selalu hadir dalam kehidupan sehari-hari para mahasiswa. Stres akademik dimaknai sebagai suatu keadaan individu yang tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsikan tuntutan tersebut sebagai gangguan (Barseli et al., 2017). Menurut Lazarus dan Folkman (1984) dalam

Transactional Model of Stress and Coping, stres adalah hubungan spesifik antara individu dengan lingkungannya yang dinilai oleh individu tersebut sebagai suatu tuntutan yang melebihi sumber daya yang dimilikinya serta membahayakan kesejahteraannya. Kondisi ini menyebabkan seseorang merasa terbebani, sehingga muncul pikiran negatif, emosi yang tidak sehat, serta berbagai bentuk tindakan maladaptif (Menon et al., 2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dogham et al., (2024) menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik dalam tingkat sedang 56,3% dan hanya sebagian kecil yang mengalami stres akademik tinggi 13,8%. Selain itu, penelitian oleh Rahmawati et al (2025) pada mahasiswa kedokteran dan keperawatan Universitas Lambung Mangkurat juga menemukan bahwa 52,2% mahasiswa berada pada tingkat stres sedang, dan 42,2% mahasiswa berada pada tingkat stres berat. Mahasiswa keperawatan tahun pertama mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa tahun keempat, meskipun mahasiswa tahun keempat sudah menjalani praktik klinis (Alfonso et al., 2024).

Hubungan antara stress akademik dan *self-harm* sendiri sudah dibuktikan melalui beberapa penelitian. Penelitian pada mahasiswa asrama yang dilakukan oleh Mansoor et al., (2025) menemukan korelasi positif antara stres akademik dan NSSI ($r = 0,401$, $p < 0,01$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik, semakin besar resiko seseorang untuk melakukan *self-harm*. Studi oleh

(Steare et al., 2023) menemukan bahwa tekanan akademik yang tinggi meningkatkan risiko perilaku *self-harm* sebesar 62% dibandingkan mereka yang memiliki tekanan akademik rendah. Selain itu, penelitian oleh Azzahra et al., (2023) di Universitas Riau menemukan bahwa 61,8% mahasiswa yang mengalami stres akademis tinggi pernah melakukan *self-harm*.

Meskipun stres sering dikaitkan dengan munculnya perilaku *self-harm*, tidak semua individu yang merasa stres akan melakukan *self-harm*. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres tinggi tidak selalu berujung pada *self-harm* karena ada faktor-faktor yang dapat melindungi mereka dari dampak negatif stres (Mansoor et al., 2025). Salah satu faktor protektif yang penting adalah resiliensi, yaitu kemampuan seseorang untuk tetap kuat meski menghadapi tekanan dan mencegah munculnya perilaku maladaptif (Goncalves et al., 2024).

Menurut Connor & Davidson (2003), resiliensi adalah kemampuan individu untuk beradaptasi, bertahan, dan berkembang ketika menghadapi stres, trauma, atau tekanan hidup yang berat. Mereka memandang resiliensi bukan hanya sekadar “bertahan,” tetapi juga melibatkan proses *recovery* dan bertumbuh setelah menghadapi kesulitan (Connor & Davidson, 2003). Dengan kata lain, resiliensi menunjukkan kemampuan individu untuk tetap mempertahankan kondisi fisik dan mental dalam situasi sulit, beradaptasi dengan lingkungan, serta mencegah atau

mengatasi dampak negatif seperti depresi, serta stress yang muncul akibat tekanan dan tuntutan perkuliahan (Hashem et al., 2025).

Beberapa penelitian juga menunjukkan pengaruh resiliensi terhadap *self-harm*, seperti penelitian yang dilakukan oleh Hashem et al., (2025), yang melibatkan mahasiswa Keperawatan menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dan *self-harm* ($r = -0,45$; $p < 0,001$), yang berarti semakin tinggi resiliensi, semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan perilaku *self-harm*. Penelitian lain oleh Gonçalves et al., (2024) juga menunjukkan bahwa resiliensi memiliki pengaruh signifikan terhadap kecenderungan mahasiswa melakukan *self-harm*, di mana semakin rendah tingkat resiliensi, semakin tinggi kemungkinan mahasiswa terlibat dalam perilaku tersebut ($p < 0,001$). Selain itu, penelitian di Tiongkok juga menunjukkan bahwa tingkat resiliensi yang tinggi dapat menurunkan kemungkinan melakukan *self-harm* hingga 60% (Xiao et al., 2021).

Penelitian beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa stres, resiliensi, dan *self-harm* saling berkaitan. Penelitian yang dilakukan oleh Wei et al., (2022) menemukan bahwa peristiwa dalam hidup yang penuh tekanan dapat meningkatkan risiko *non-suicidal self-injury* (NSSI), tetapi resiliensi berperan sebagai pelindung yang bisa mengurangi dampak stres. Selain itu, penelitian terbaru oleh Park (2025) juga menunjukkan bahwa stres meningkatkan risiko *self-harm*, yang kemudian memengaruhi penurunan tingkat resiliensi. Resiliensi yang rendah meningkatkan

kemungkinan mahasiswa melakukan tindakan *self-harm*, sedangkan resiliensi yang baik justru bisa mengurangi dampak negatif dari stress (Park, 2025).

Meskipun banyak penelitian yang membahas stres, resiliensi, dan *self-harm*, sebagian besar penelitian hanya melihat stres secara umum, bukan secara khusus stres akademik. Belum ada penelitian yang secara lengkap mempelajari keterkaitan antara stres akademik, resiliensi, dan *self-harm* pada mahasiswa, khususnya mahasiswa keperawatan. Selain itu, sebagian besar penelitian hanya melihat hubungan antara dua variabel atau menelitinya secara terpisah. Hal ini menunjukkan bahwa perlunya penelitian yang tidak hanya menghubungkan stres akademik dengan *self-harm*, tetapi juga menekankan peran resiliensi sebagai faktor yang melindungi dari tindakan tersebut

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas, didapatkan bahwa 9 dari 10 responden mengaku mengalami stres akibat tekanan akademik, seperti pengalaman saat ujian, ekspektasi terhadap nilai, serta beban pembelajaran selama perkuliahan, sebanyak 7 dari 10 responden juga mengatakan pernah melakukan atau mendengar temannya melakukan perilaku *self-harm*. Selain itu, 7 dari 10 responden juga mengungkapkan bahwa mereka mampu bangkit kembali setelah menghadapi tekanan atau kegagalan, yang menunjukkan adanya tingkat resiliensi diantara mahasiswa keperawatan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana Hubungan Stress Akademik Dan Resiliensi Dengan Perilaku *Self-Harm* Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas?”

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan stress akademik dan resiliensi dengan perilaku *self-harm* pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui rerata stress akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas.
- b. Mengetahui rerata resiliensi pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas.
- c. Mengetahui rerata *self-harm* pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas
- d. Mengetahui arah dan kekuatan antara stress akademik dengan perilaku *self-harm* pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas.
- e. Mengetahui arah dan kekuatan antara resiliensi dengan perilaku *self-harm* pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pelayanan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai dasar dalam memberikan intervensi keperawatan yang berfokus pada pencegahan perilaku *self-harm* melalui pengelolaan stres dan peningkatan resiliensi pada mahasiswa atau kelompok rentan lainnya.

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dalam merancang program pembinaan, konseling, atau kegiatan promotif-preventif yang bertujuan untuk menekan tingkat stres mahasiswa serta meningkatkan resiliensi agar terhindar dari perilaku *self-harm*.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti berikutnya untuk mengembangkan penelitian serupa dengan variabel, metode, atau populasi yang berbeda, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih luas mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku *self-harm*.