

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masalah kesehatan mental menjadi salah satu topik yang semakin banyak diperbincangkan dalam beberapa tahun terakhir, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda.¹ Masa remaja adalah periode peralihan dari masa kanak-kanan ke tahap dewasa yang ditandai oleh berbagai perubahan penting, meliputi aspek fisik, biologis, kognitif, emosional, serta psikosial. Perubahan-perubahan tersebut seringkali memunculkan tekanan tersendiri sehingga menjadikan masa remaja dan dewasa muda sebagai periode yang rentan mengalami stres maupun gangguan psikologis.² Dalam menghadapi stres tersebut, setiap individu memerlukan strategi koping yang efektif dan adaptif. Namun tidak semua individu memilih strategi koping yang adaptif, melainkan mereka memilih strategi koping yang tidak adaptif, salah satunya adalah perilaku menyakiti diri sendiri tanpa adanya motif untuk bunuh diri, atau saat ini dikenal sebagai *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI).³

NSSI dapat didefinisikan sebagai tindakan menyakiti tubuh secara langsung dan berulang, seperti menyayat kulit, membakar, memukul, menggaruk tubuh, atau mencabut rambut, tanpa adanya niat untuk mengakhiri hidup.⁴ Meskipun tidak bertujuan untuk bunuh diri, perilaku ini mencerminkan adanya kesulitan individu dalam mengelola emosi negatif yang intens.³ *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* edisi ke-5 (DSM-5) memasukkan NSSI dalam kategori *condition for further study*, menandakan bahwa perilaku ini membutuhkan perhatian klinis dan penelitian lebih lanjut.⁴

Fenomena ini semakin sering ditemukan di kalangan remaja dan mahasiswa, yang merupakan kelompok usia yang secara emosional masih dalam tahap perkembangan dan sering menghadapi tekanan akademik serta sosial.³⁸ Pada penelitian internasional oleh Kienkens G, dkk. tahun 2018 sampai 2020, pada mahasiswa baru di 24 perguruan tinggi di berbagai negara, seperti Amerika Serikat, Belgia, Jerman, Hong Kong, Afrika Selatan, dan Australia, didapatkan hasil dari 20.842 mahasiswa tahun pertama yang berpartisipasi, menunjukkan prevalensi

NSSI sepanjang hidup dan dalam 12 bulan terakhir masing-masing sebesar 17,7% dan 8,4%.⁵

Sementara itu, berdasarkan penelitian Rahayu dan Ariana pada tahun 2022 di Surabaya, didapatkan hasil remaja muda dan dewasa muda, termasuk mahasiswa, pernah melakukan NSSI, dengan 55,5% menyayat tubuh dan 51,8% membenturkan kepala terhadap benda.⁶ Temuan serupa juga dijumpai di Yogyakarta dalam penelitian Farida Hidayati, dkk. pada tahun 2021 yang menunjukkan prevalensi NSSI pada mahasiswa di Indonesia dengan angka yang sangat tinggi hingga mencapai angka 50% dari seluruh sampel yang diteliti. Angka ini menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok dengan kerentanan tinggi terhadap perilaku menyakiti diri, terutama dalam situasi tekanan emosional yang tidak tersalurkan dengan tepat.⁷

Menurut American Psychiatric Association (APA), NSSI adalah indikator kuat dari gangguan psikologis yang mendalam. Meskipun tidak bertujuan untuk mengakhiri hidup, NSSI adalah faktor risiko kuat untuk percobaan bunuh diri di kemudian hari.⁸ Selain itu, berdasarkan penelitian Goncalves, dkk. tahun 2023 di Portugal, mahasiswa yang melakukan NSSI lebih cenderung mengalami kesulitan akademik, isolasi sosial, dan penurunan partisipasi dalam kehidupan kampus.⁹

Mahasiswa kedokteran termasuk kelompok dengan beban akademik yang tinggi, sehingga mereka menjadi salah satu populasi yang memiliki tingkat stres relatif tinggi.¹⁰ Pada penelitian Rahmi dkk. tahun 2021 pada mahasiswa Kedokteran Universitas Andalas didapatkan dari 238 responden, 68 diantaranya mengalami stress dengan data terbanyak merupakan tingkat stress ringan-sedang dengan presentase sebanyak 85,3%.¹¹ Berdasarkan penelitian lainnya yang dilakukan oleh Luthfi dkk, tahun 2023 pada mahasiswa kedokteran Universitas Andalas didapatkan hasil sebesar 17% atau sebanyak 49 orang dari 288 total responden pernah melakukan perilaku *Non-Suicidal Self-Injury*. Jenis perilaku NSSI terbanyak, yaitu 36,4% dengan menyiksa diri dengan pemikiran yang menyalahkan diri sendiri. Kemudian diikuti oleh 24% responden yang sengaja membenturkan kepala, 19% responden sengaja tidak mengobati luka, 18,7% responden pernah mencakar diri sendiri, dan sebanyak 14,6% mengaku pernah melukai diri dengan sengaja.¹²

Berdasarkan data prevalensi tersebut menunjukkan perlunya identifikasi faktor-faktor psikologis yang berperan dalam munculnya perilaku NSSI, khususnya pada mahasiswa kedokteran. Secara teoritis, berbagai faktor telah diidentifikasi sebagai penyebab meningkatnya risiko NSSI. Faktor individu meliputi depresi, kecemasan, impulsivitas, gangguan kepribadian serta kesulitan dalam regulasi emosi.^{33,34} Faktor lingkungan mencakup trauma masa kecil, pola asuh yang tidak suportif, konflik interpersonal, hingga tekanan sosial.^{35,36} Selain itu, dukungan sosial yang rendah dan beban akademik yang berat juga terbukti memperburuk stres psikologis dan meningkatkan risiko seseorang melakukan NSSI sebagai bentuk pelarian emosional.³⁶ Sebagian besar penelitian mengenai NSSI masih berfokus pada faktor-faktor risiko tersebut, padahal pendekatan pencegahan yang efektif juga perlu memperhatikan faktor protektif yang dapat melindungi individu dari kecenderungan untuk melukai diri. Faktor-faktor tersebut antara lain meliputi *self-esteem* (harga diri), *self-awareness* (kesadaran diri), *self-efficacy* (keyakinan diri terhadap kemampuan pribadi), serta *self-compassion* (belas kasih terhadap diri sendiri).^{78,79,80,81} Keempatnya berperan dalam membangun ketahanan psikologis individu dalam menghadapi stres dan emosi negatif.

Namun, di antara berbagai faktor tersebut, *self-compassion* memiliki karakteristik yang berbeda karena tidak hanya berfokus pada penerimaan diri dan penilaian terhadap kemampuan pribadi, tetapi juga pada cara individu merespons penderitaan dan kegagalan dengan kasih sayang, penerimaan, dan kesadaran penuh.⁸¹ Menurut Neff (2003), *self-compassion* mencakup tiga komponen utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, yang secara langsung berkaitan dengan mekanisme regulasi emosi.¹³ Penelitian oleh Khairunnisa, dkk. pada tahun 2022 di Bandung, menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih baik dan lebih kecil kemungkinan untuk terlibat dalam perilaku merusak diri, termasuk NSSI.¹⁴

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa, terutama yang berada pada fase remaja akhir hingga dewasa muda, merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan akademik, sosial, maupun emosional. Tekanan-tekanan tersebut, jika tidak diimbangi dengan kemampuan mengelola

emosi secara sehat, dapat meningkatkan risiko terjadinya NSSI. Berdasarkan uraian di atas, terdapat berbagai faktor dalam munculnya perilaku NSSI. Selain dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis, berperannya faktor-faktor protektif juga penting dalam perilaku melukai diri. Di antara faktor protektif lain yang lebih menekankan aspek kognitif atau penilaian diri, *self-compassion* lebih menekankan respons emosional terhadap penderitaan, sehingga relevan untuk dikaji dengan perilaku melukai diri.

Saat ini, masih sedikit penelitian yang membahas hubungan *self-compassion* dengan kejadian *Non-Suicidal Self-Injury* terutama pada mahasiswa kedokteran yang cenderung memiliki tekanan lebih besar dalam akademik. Kebanyakan dari penelitian tersebut hanya memfokuskan kejadian *Non-Suicidal Self-Injury* pada mahasiswa secara umum. Sementara itu, penelitian yang membahas hubungan *self-compassion* dengan perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas belum pernah dilakukan. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang tefokus pada hubungan antara *self-compassion* dengan perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2022-2024.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang tersebut maka dapat dirumuskan permasalahan pokok sebagai berikut:

Bagaimana hubungan *Self-Compassion* dengan Perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2022-2024.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan *Self-Compassion* dengan Perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2022-2024.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik (jenis kelamin, usia, semester yang ditempuh, dan asal daerah) mahasiswa yang pernah melakukan *Non-Suicidal Self-Injury* di Fakultas Kedokteran Program Studi Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2022-2024
- b. Mengetahui distribusi frekuensi dan bentuk perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2022-2024.
- c. Mengetahui gambaran *self-compassion* pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2022-2024
- d. Mengetahui hubungan *self-compassion* dengan perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2022-2024

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan dalam bidang kejiwaan, khususnya terkait peran *self-compassion* terhadap perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI). Hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi studi-studi selanjutnya dalam memahami faktor psikologis yang berperan dalam pencegahan dan intervensi NSSI, terutama di kalangan mahasiswa kedokteran.

1.4.2 Manfaat Bagi Institusi dan Klinisi

Hasil penelitian ini dapat membantu institusi pendidikan, terutama Universitas Andalas, dalam merancang program pendukung kesehatan mental bagi mahasiswa kedokteran. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi acuan bagi klinisi, seperti psikolog dan psikiater, dalam menyusun strategi intervensi berbasis *self-compassion* untuk menangani kasus NSSI pada mahasiswa atau individu yang mengalami tekanan akademik tinggi.

1.4.3 Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan kesempatan bagi peneliti untuk mengembangkan pemahaman mengenai hubungan antara *self-compassion* dan NSSI, serta memperdalam wawasan dalam metodologi penelitian kesehatan mental. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian lebih lanjut yang mengeksplorasi faktor-faktor psikologis lainnya dalam mencegah atau mengatasi NSSI.

1.4.4 Manfaat Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong kesadaran masyarakat, khususnya mahasiswa, untuk lebih peduli terhadap kesehatan mental dan menerapkan *self-compassion* dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, penelitian ini dapat berkontribusi dalam mengurangi stigma terhadap individu yang mengalami NSSI serta meningkatkan dukungan sosial bagi mereka yang membutuhkan.

