



ANALISIS PERILAKU SELF-INJURY PADA MAHASISWA AKIBAT KURANGNYA DUKUNGAN SOSIAL YANG MEMICU DEPRESI

Alifa Sahara Agustin, Mirna Nur Alia Abdullah,

Muhammad Retsa Rizaldi Mujoyapura

Pendidikan Sosiologi, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial,

Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini membahas self-injury pada mahasiswa yang dipicu oleh kurangnya dukungan sosial, serta peran kelembagaan sosial dalam mengatasi permasalahan ini. Studi ini menggunakan metode studi literatur dengan menganalisis berbagai sumber yang relevan. Berdasarkan kajian literatur, mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang rendah lebih rentan mengalami tekanan emosional yang memicu depresi karena adanya perasaan terisolasi sehingga mengalami stres emosional yang berlebihan, serta sulit untuk mengendalikan tekanan akademik dan personal, yang dalam beberapa kasus dapat memicu potensi bunuh diri. Lembaga sosial seperti keluarga dan institusi pendidikan sangat penting untuk memberikan dukungan psikologis dan menciptakan lingkungan yang lebih suportif. Kesimpulannya, dengan meningkatkan dukungan sosial dan peran kelembagaan sosial dalam kehidupan mahasiswa, risiko self-injury dapat berkurang dan kesejahteraan mental mahasiswa semakin meningkat.

Kata Kunci: self-injury, mahasiswa, kelembagaan sosial, dukungan sosial, depresi.

PENDAHULUAN

Perilaku melukai diri sendiri semakin sering ditemukan di kalangan mahasiswa. Tindakan ini umumnya dilakukan sebagai cara untuk mengatasi tekanan emosional yang sulit dikendalikan. Mahasiswa menjadi

kelompok yang rentan karena menghadapi berbagai tantangan dalam aspek akademik, sosial, dan pribadi. Salah satu faktor utama yang memicu perilaku ini adalah kurangnya dukungan sosial dari keluarga, teman, serta

*Correspondence Address : alifasahara@upi.edu

DOI : 10.31604/jips.v12i4.2025. 1452-1457

© 2025UM-Tapsel Press

lingkungan kampus (Sari & Rahmasari, 2022).

Dukungan sosial berperan penting dalam menjaga kesehatan mental individu. Mahasiswa yang memiliki jaringan sosial yang baik cenderung lebih mampu menghadapi stres dan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih stabil. Sebaliknya, mahasiswa yang merasa terisolasi lebih berisiko melakukan *self-injury* sebagai bentuk pelampiasan tekanan emosional dan ketidakmampuan dalam mengatasi masalah (Sundawati & Oktaviana, 2024). Selain itu, peran lembaga sosial seperti keluarga dan institusi pendidikan juga sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental mahasiswa. Institusi pendidikan yang menyediakan layanan bimbingan konseling, dukungan psikologis, serta program kesehatan mental dapat membantu mahasiswa mengembangkan cara yang lebih positif dalam mengelola tekanan akademik dan sosial (Ratida et al., 2023).

Walaupun perilaku *self-injury* telah menjadi perhatian dalam berbagai penelitian, masih terdapat keterbatasan dalam memahami bagaimana lembaga sosial dapat membantu mencegah dan menangani masalah ini, terutama di lingkungan mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor sosial yang berkontribusi terhadap perilaku *self-injury* akibat kurangnya dukungan sosial serta mengeksplorasi peran lembaga sosial dalam upaya pencegahan dan penanganannya. Dengan menggunakan metode studi literatur, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor sosial yang mempengaruhi perilaku ini serta memberikan rekomendasi kebijakan untuk mengurangi risikonya dalam

kehidupan akademik (Darujati & Handoyo, 2024).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur untuk menganalisis fenomena *self-injury* pada mahasiswa akibat minimnya dukungan sosial serta peran lembaga sosial dalam pencegahan dan penanganannya. Studi literatur bertujuan untuk mengumpulkan, menelaah, serta mensintesis berbagai temuan dari sumber ilmiah yang relevan guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai topik yang diteliti (Snyder, 2019).

Sumber data dalam penelitian ini meliputi artikel jurnal, serta laporan penelitian yang telah dipublikasikan dalam 10 tahun terakhir. Pemilihan literatur dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu memilih sumber yang memenuhi kriteria relevansi dengan permasalahan penelitian, kredibilitas, serta publikasi dalam jurnal yang telah terakreditasi (Palinkas et al., 2015).

Pengumpulan data dilakukan dengan menelusuri berbagai basis data akademik seperti *Google Scholar*. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis isi (content analysis), yang bertujuan untuk mengidentifikasi pola, tema utama, serta hubungan antar konsep dalam berbagai sumber literatur yang dikaji (Bowen, 2009). Analisis dilakukan secara sistematis dengan meninjau teori, serta implikasi yang dapat diterapkan dalam mendukung peran lembaga sosial dalam mengurangi risiko *self-injury* pada mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Faktor Penyebab Self-Injury pada Mahasiswa dalam Konteks Dukungan Sosial

Dukungan sosial memainkan peran yang sangat penting dalam

menjaga kesehatan mental individu. Bagi mahasiswa, sumber dukungan ini dapat berasal dari keluarga, teman, serta lingkungan akademis. Ketidacukupan dukungan sosial telah diidentifikasi sebagai salah satu penyebab utama yang mendorong perilaku *self-injury*. Mahasiswa yang merasa minim dukungan dari orang-orang di sekitarnya cenderung lebih rentan terhadap tindakan menyakiti diri sendiri (Astuti et al., 2013). Hal ini disebabkan oleh perasaan kesepian dan keterasingan yang dapat memperburuk kondisi emosional mereka. Selain itu, peran orang tua, terutama sosok ibu, memiliki dampak yang signifikan dalam mencegah perilaku *self-injury*. Penelitian menunjukkan bahwa kurangnya keterlibatan orang tua, khususnya ibu, dapat meningkatkan risiko mahasiswa terlibat dalam perilaku ini. Hal ini terjadi karena kurangnya perhatian dan dukungan emosional yang seharusnya diberikan oleh orang tua, sehingga mahasiswa merasa tidak memiliki tempat untuk berbagi perasaan dan masalah yang dihadapi. Akibatnya, mereka mencari pelarian melalui tindakan melukai diri sendiri sebagai bentuk ekspresi dari tekanan yang dialami. Pengalaman traumatis di masa lalu juga berkontribusi terhadap munculnya perilaku *self-injury*. Trauma seperti kekerasan fisik, pelecehan seksual, atau penelantaran emosional dapat meninggalkan dampak yang mendalam pada individu. Tanpa dukungan sosial yang memadai untuk mengatasi trauma tersebut, mahasiswa mungkin merasa terjebak dalam perasaan negatif yang mendalam, yang kemudian mendorong mereka untuk melakukan *self-injury* sebagai cara untuk mengalihkan atau mengendalikan rasa sakit emosional yang dirasakan. Selain faktor-faktor tersebut, ketidakmampuan dalam mengatur emosi juga menjadi penyebab signifikan dari perilaku *self-injury*. Mahasiswa yang tidak memiliki

keterampilan yang cukup dalam mengelola emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, atau frustrasi, cenderung mencari cara instan untuk meredakan perasaan tersebut. Dalam konteks ini, perilaku *self-injury* dipandang sebagai suatu mekanisme koping yang cepat meskipun memiliki dampak yang merugikan. Minimnya dukungan sosial memperburuk keadaan ini, karena individu tidak memiliki akses kepada sumber daya eksternal yang dapat membantu mereka dalam menghadapi emosi yang sulit. Secara keseluruhan, kurangnya dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar, ditambah dengan pengalaman traumatis serta ketidakmampuan dalam mengelola emosi, merupakan faktor-faktor utama yang berkontribusi terhadap perilaku melukai diri sendiri di kalangan mahasiswa. Oleh karena itu, sangat penting untuk meningkatkan kesadaran mengenai signifikansi dukungan sosial dan menyediakan sumber daya yang memadai bagi mahasiswa agar mereka dapat mengatasi tekanan emosional yang mereka hadapi.

2. Hubungan Antara Tingkat Depresi dan Perilaku Self-Injury pada Mahasiswa

Depresi merupakan gangguan suasana hati yang ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam, hilangnya minat atau kesenangan dalam aktivitas sehari-hari, serta penurunan energi. Di kalangan mahasiswa, depresi dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti tekanan akademis, masalah finansial, dan kesulitan dalam hubungan sosial. Penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat depresi dan perilaku melukai diri. Mahasiswa yang mengalami depresi memiliki risiko yang lebih tinggi untuk terlibat dalam perilaku *self-injury*. Sebuah studi menemukan bahwa 21,4% dari 393 mahasiswa yang terlibat dalam perilaku melukai diri sebagai respons

terhadap tekanan yang mereka hadapi (Wahyuni et al., 2020). Temuan ini menunjukkan bahwa depresi dapat berfungsi sebagai pemicu utama perilaku melukai diri. Mahasiswa yang merasa tertekan dan tidak mampu mengatasi perasaan negatif mungkin melihat perilaku melukai diri sebagai cara untuk mengalihkan perhatian dari rasa sakit emosional yang mereka alami. Selain itu, individu dengan depresi cenderung memiliki keinginan untuk melakukan *self-harm* (Chinthia Ghayatry Rolanda Aswin Pohan, 2019). Hal ini menegaskan adanya korelasi positif antara depresi dan perilaku melukai diri. Depresi dapat membuat individu merasa putus asa dan tidak berdaya, yang pada akhirnya mendorong mereka untuk mencari pelarian melalui tindakan melukai diri. Mekanisme yang mendasari hubungan antara depresi dan perilaku melukai diri dapat dijelaskan melalui beberapa teori. Salah satunya adalah teori regulasi afek, di mana individu menggunakan perilaku melukai diri sebagai cara untuk mengurangi atau mengendalikan emosi negatif yang intens. Dalam kondisi depresi, individu sering kali mengalami emosi negatif yang berlebihan dan merasa kesulitan untuk mengatasinya.

3. Fungsi Kelembagaan Sosial dalam Upaya Pencegahan *Self-Injury* dan Penanganan Depresi di Kalangan Mahasiswa

Kelembagaan sosial memiliki peranan yang krusial dalam menangani isu kesehatan mental di kalangan mahasiswa, termasuk dalam pencegahan perilaku *self-injury* dan penanganan depresi. Berbagai lembaga seperti universitas, organisasi kemahasiswaan, dan komunitas sosial berpotensi menciptakan suasana yang mendukung mahasiswa dalam menghadapi tekanan emosional. Dukungan dari kelembagaan sosial tidak hanya berfungsi sebagai langkah pencegahan, tetapi juga sebagai

intervensi untuk menangani kasus yang telah muncul. Institusi pendidikan, terutama universitas, memiliki tanggung jawab yang signifikan dalam membangun lingkungan yang mendukung kesehatan mental mahasiswa. Universitas perlu menyediakan layanan konseling dan program kesehatan mental sebagai bagian dari strategi pencegahan. Layanan konseling kampus berperan sebagai ruang aman bagi mahasiswa untuk mengekspresikan perasaan, menerima dukungan emosional, dan mencari solusi atas masalah yang dihadapi (Kemendikbud, 2021). Kampus yang memberikan akses mudah ke layanan konseling menunjukkan penurunan yang signifikan dalam kasus *self-injury* di kalangan mahasiswanya (Rahmawati et al., 2020). Layanan ini menjadi sarana penting dalam mendeteksi gejala depresi dan perilaku melukai diri secara dini. Selain itu, pelatihan keterampilan coping dan manajemen stres yang diadakan oleh universitas dapat memperkuat ketahanan psikologis mahasiswa terhadap tekanan baik akademik maupun non-akademik. Program mentoring yang melibatkan dosen pembimbing akademik juga berperan dalam upaya pencegahan. Mahasiswa yang merasa didukung oleh dosen atau mentor cenderung lebih terbuka untuk membahas masalah pribadi mereka. Hubungan yang harmonis antara mahasiswa dan dosen dapat mengurangi risiko perilaku *self-injury* (Setyawan et al., 2022). Kelembagaan sosial memainkan peran krusial dalam upaya pencegahan dan penanganan *self-injury* serta depresi di kalangan mahasiswa. Institusi pendidikan, organisasi mahasiswa, pusat konseling, dan keluarga perlu bekerja sama secara sinergis untuk membangun lingkungan yang mendukung. Dengan pendekatan yang holistik, mahasiswa akan

merasakan dukungan, sehingga kemungkinan terjadinya *self-injury* dan depresi dapat dikurangi.

SIMPULAN

Self-injury di kalangan mahasiswa merupakan permasalahan yang dipengaruhi oleh rendahnya dukungan sosial. Kurangnya interaksi yang positif dengan keluarga, teman sebaya, dan lingkungan akademik dapat menyebabkan peningkatan stres, kecemasan, serta depresi, yang pada akhirnya mendorong individu untuk melukai diri sendiri sebagai cara mengatasi tekanan emosional. Dukungan sosial yang baik memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademik dan psikologis dengan lebih efektif. Selain itu, keberadaan kelembagaan sosial seperti keluarga dan institusi pendidikan sangat diperlukan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental mahasiswa. Keluarga yang memiliki komunikasi yang terbuka serta memberikan dukungan emosional dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan dengan lebih baik. Di sisi lain, institusi pendidikan yang menyediakan layanan konseling dan program pendampingan dapat membantu mengurangi risiko *self-injury*. Oleh karena itu, penguatan dukungan sosial serta peran kelembagaan sosial sangat penting dalam mencegah dan menangani fenomena ini. Langkah-langkah yang dapat dilakukan mencakup penguatan komunitas, peningkatan akses layanan kesehatan mental di lingkungan akademik, serta edukasi mengenai pentingnya komunikasi dalam menghadapi masalah psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

Andini, R., & Sari, M. (2022). *Efektivitas Terapi Kelompok dalam Penanganan Self-Injury pada Mahasiswa*. Jurnal Psikologi Indonesia, 15(2), 75-89.

Arslan, G., Yildirim, M., Tanhan, A., Buluş, M., & Allen, K. A. (2022). Pandemi COVID-19, Kesejahteraan Psikologis, dan Peran Dukungan Sosial: Sebuah Tinjauan. *Current Psychology*, 41, 103-115.

Bowen, G. A. (2009). Document analysis as a qualitative research method. *Qualitative Research Journal*, 9(2): 27-40.

Hidayati, N., & Prasetyo, A. (2019). *Peran Organisasi Kemahasiswaan dalam Mengurangi Stres Akademik*. Jurnal Pendidikan Sosial, 10(3), 112-128.

Kemendikbud. (2021). *Pedoman Pelayanan Konseling di Perguruan Tinggi*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Lestari, D., & Wijaya, H. (2023). *Akses Layanan Konseling dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa*. Jurnal Konseling Indonesia, 18(1), 45-63.

Palinkas, L. A., Horwitz, S. M., Green, C. A., Wisdom, J. P., Duan, N., & Hoagwood, K. (2015). Purposeful sampling for qualitative data collection and analysis in mixed method implementation research. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 42(5): 533-544.

Putra, E., & Santoso, B. (2021). *Aktivitas Organisasi dan Hubungannya dengan Tingkat Stres Mahasiswa*. Jurnal Psikologi Terapan, 7(4), 91-104.

Rahmawati, I., & Setyawan, H. (2023). Dukungan sosial pada mahasiswi dengan perilaku *self-injury*. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(8): 45-56

Rahmawati, T., & Putri, L. (2020). *Pengaruh Layanan Konseling terhadap Perilaku Self-Injury Mahasiswa*. Jurnal Bimbingan Konseling, 14(2), 67-81.

Sari, D. P. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa baru. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 18(9): 112-125.

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Pratama, A. (2023). *Peran dukungan sosial terhadap kecenderungan self-injury pada mahasiswa*. Tesis, Universitas Gadjah Mada.

Santoso, B. (2023). Strategi pencegahan self-injury di kalangan mahasiswa: Perspektif psikologi sosial. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Universitas Indonesia*, Depok, 15 September 2023.

Setyawan, A., & Nugroho, Y. (2022). Hubungan Antara Dosen Pembimbing dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 20(1), 34-48.

Sundawati, I., & Oktaviana, W. (2024). Peran dukungan sosial terhadap perilaku self-injury pada remaja. *Prosiding Konferensi Nasional Kesehatan Mental*, Surabaya, 10 Februari 2024.

Yusuf, M., & Anwar, S. (2020). Dukungan Keluarga sebagai Faktor Protektif Terhadap Depresi Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 11(3), 205-220.