



## HUBUNGAN STRES AKADEMIS DAN NON AKADEMIS TERHADAP PERILAKU *SELF-HARM* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS RIAU

Amelia Azzahra <sup>a</sup>, Sri Wahyuni <sup>b</sup>, Arneliwati <sup>c</sup>

<sup>a, b, c</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Provinsi  
Riau, Indonesia

e-mail : [sri.wahyuni@lecturer.unri.ac.id](mailto:sri.wahyuni@lecturer.unri.ac.id)

No Tlp WA : 0895634912157

### ABSTRACT

*The stress experienced by students both in academic and non academic fields is increasing. Students stress reactions tend to vary, one of the possibilities that might occur to students due to the stress they experience is to self-harm (hurting self).behavior self-harm in Riau University students. **Method:** the design of this study uses a correlational descriptive design. The samples used were active students of UNRI as many as 222 samples taken by total random sampling. Measuring tool used is a questionnaire. **Results:** as many as 222 students were sampled in this study. All respondents were in the age range of 17-25 years, namely early adulthood, the majority of the high levels of academic stress experienced were 120 respondents (54.1%), besides that the majority of respondents had high levels of non academic stress, namely 116 respondents (52,3%), and behavior self-harm found that some students had done self-harm statistical test chi-square obtained a p-value of 0.015. **Conclusion:** it can be concluded that there is a relationship between academic stress and non academic stress with self-harm behavior, so it is necessary to have a way to control the stress experienced and to provide mental health support to someone so that self-harm can be prevented.*

**Keywords:** *self-harm, academic stress, non academic stress*

### ABSTRAK

Stres yang dialami mahasiswa baik dalam bidang akademis maupun non akademis semakin banyak terjadi. Reaksi stres mahasiswa cenderung beragam, salah satu kemungkinan yang mungkin terjadi pada mahasiswa akibat stres yang dialami adalah melakukan *self-harm* (melukai diri sendiri). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan stres akademis dan non akademis terhadap perilaku *self-harm* pada mahasiswa Universitas Riau. **Metode:** desain penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasional. Sampel yang digunakan adalah mahasiswa aktif UNRI sebanyak 222 sampel yang diambil dengan teknik *total random sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner. **Hasil:** sebanyak 222 mahasiswa menjadi sampel dalam penelitian ini. Semua responden berada pada rentang usia 17-25 tahun yaitu dewasa awal, mayoritas tingkat stres akademis yang dialami yaitu tinggi sebanyak 120 responden (54,1%), selain itu didapatkan mayoritas responden dengan tingkat stres non akademik tinggi yaitu berjumlah 116 responden (52,3%), dan perilaku *self-harm* didapatkan sebagian mahasiswa pernah melakukan *self-harm* sebanyak 118 responden (53,2%), dan hasil uji statistik *chi-square* didapatkan nilai *p-value* 0,015. **Kesimpulan:** dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara stres akademis dan stres non akademis dengan perilaku *self-harm*, sehingga diperlukan adanya cara untuk mengendalikan stres yang dialami serta pemberian dukungan kesehatan mental terhadap seseorang agar perilaku *self-harm* dapat dicegah.

**Kata Kunci:** *self-harm, stres akademis, stres non akademis*

## 1. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan seorang peserta didik berusia 18 sampai 25 tahun yang terdaftar dan menjalani pendidikannya di perguruan tinggi baik dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Dewi, 2019). Mahasiswa juga merupakan kelompok individu yang rentan untuk mengalami stres dari suatu masalah akademis dan non akademis. Nilai yang tidak memuaskan, tidak mendapatkan sesuatu yang diinginkan, tidak maksimal dalam mengerjakan suatu pekerjaan, tidak dapat bersosialisasi dengan baik, konflik dengan teman, keluarga, rekan kerja, putus cinta, tidak lulus tepat waktu, dan tuntutan keluarga merupakan contoh dari masalah yang dihadapi mahasiswa (Ayudanto, 2018). Masalah tersebut membuat individu merasa tertekan secara terus-menerus dan dapat mengganggu kinerja dari individu itu sendiri. Hal tersebut juga sering dialami oleh mahasiswa (Ayudanto, 2018). Tekanan serta tuntutan yang dialami mahasiswa seringkali menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademis.

Stres akademis diartikan sebagai keadaan dimana seseorang tidak mampu memenuhi tuntutan akademis dan mempersepsikan tuntutan akademis yang diterima sebagai gangguan (Barseli & Ifdil, 2017). Penyebab stres bermula dari proses pembelajaran seperti tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik, lamanya belajar, banyaknya tugas, rendahnya nilai/prestasi dan cemas dalam menghadapi ujian (Barseli & Ifdil, 2017). Selain itu, stres akademis yang dialami oleh mahasiswa meliputi situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ada, ketidakjelasan, kurang adanya kontrol, keadaan bahaya dan kritis, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan, dan tenggat waktu tugas perkuliahan (Indriyani & Handayani, 2018). Asia memiliki insiden siswa yang mengalami stres akademik tertinggi di seluruh dunia, dengan 39,6-61,3 (Ambarwati & Pinilih, 2017).

Selanjutnya, stres non akademis merupakan masalah yang berkaitan dengan penyesuaian diri terhadap lingkungan, kesukaran dalam pengembangan diri, serta masalah pribadi lainnya (Adiwaty & Fitriyah, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi, Nazriati, dan Bebasari (2017) di Universitas Riau menunjukkan 42,77% mahasiswa mengalami stres non akademis. Stres non akademis umumnya datang dari kesibukan mahasiswa di organisasi, konflik dengan teman, keadaan keluarga, sampai masalah percintaan (Jalil, Dewi, & Wahyuni, 2020 2018). Ketika mahasiswa tidak mampu menyelesaikan dan menghadapi masalah tersebut, akan menyebabkan tekanan yang menimbulkan emosi negatif. Beberapa individu memilih menyalurkan emosi negatif mereka dengan cara menyakiti diri sendiri yang disebut dengan perilaku *self-harm* (Jenny, 2016).

*Self-harm* adalah salah satu bentuk perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi tekanan emosional atau rasa sakit secara emosional dengan cara menyakiti dan merugikan diri sendiri tanpa bermaksud untuk melukai diri sendiri (Jenny, 2016). Perilaku *self-harm* sebenarnya merupakan kegagalan seseorang dalam

melakukan koping untuk menghadapi stres (Carroll, Metcalfe, & Gunnell 2014). *Self-harm* merupakan mekanisme koping yang tidak baik, tetapi banyak dilakukan karena mekanisme tersebut menjadi cara yang efektif dan bahkan bisa menyebabkan kecanduan (Jalil, Dewi, & Wahyuni, 2020). Bentuk penyaluran *self-harm* yaitu mencakar dan melukai tubuh dengan sengaja tanpa niat melakukan bunuh diri. Perilaku tersebut juga dilakukan dengan menyilet bagian tubuhnya (contohnya, pergelangan tangan) (Paramita, Faradiba, & Mustofa, 2020).

Menurut penelitian Wahyuni, Nauli, dan Jumaini (2020) didapatkan hasil 21,4% dari 393 mahasiswa mengalami perilaku melukai diri sendiri (*self-harm*) sebagai bentuk pelampiasan masalah kesehatan mental mereka. Berdasarkan penelitian lain oleh Hidayati, Fanani, dan Mulyani (2019), dari 215 siswa menunjukkan hasil bahwa 107 (50%) responden terlibat dalam perilaku menyakiti diri sendiri. Selain tindakan menyakiti diri sendiri yang pertama, 38% responden mengulanginya 5-10 kali, 28% mengulanginya 11-50 kali dan 13% responden mengulangi tindakan sebanyak 51-100 kali. Sebanyak 74% mahasiswa mengaku, mereka melakukan tindakan menyakiti diri sendiri saat sendirian. Mahasiswa melakukan tindakan menyakiti diri dengan membenturkan atau memukul diri sendiri 60%, menarik rambut 54%, mencubit 36%, mengganggu penyembuhan luka 29%, menggigit 26%, menggores kulit dengan benda keras 16%, menusuk badan dengan jarum 13% dan dalam jumlah yang lebih sedikit ada yang menelan zat berbahaya atau mengukir kulit.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Maret 2022 yang melibatkan 40 mahasiswa angkatan 2018-2021 dari seluruh fakultas di Universitas Riau. Studi pendahuluan ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner online dan memperoleh hasil, sebanyak 20 responden pernah melakukan tindakan *self-harm*. Sebanyak 4 responden melakukan *self-harm* karena stres akademis, 8 responden karena stres non akademis, dan 8 responden lainnya karena stres akademis dan stres non akademis. Alasan stress akademis terjadi pada responden karena materi perkuliahan kurang tersedia dengan baik (57,5%), beban belajar yang berlebihan (52,5%), tertinggal materi pelajaran (55%), kurangnya bimbingan dari dosen (60%), kurangnya keterampilan klinik (35%), persaingan dengan mahasiswa lain (35%), tugas perkuliahan (42,5), kurang memahami materi (57,5%), persoalan ujian (52,5%) dan kurangnya motivasi (55%). Stress non akademis yang dirasakan oleh responden disebabkan karena mendapatkan perlakuan yang tidak baik dari orang lain (50%), lingkungan bermasalah (47,5%), hubungan keluarga yang tidak baik (55%), tuntutan orang tua (40%), persoalan kesehatan (55%), permasalahan dengan teman sebaya (72,5%), bingung merencanakan masa depan (40%), masalah keuangan (55%), masalah percintaan (42,5%).

Tingginya jumlah kejadian melukai diri pada mahasiswa dengan minimnya studi tentang perilaku *self-harm* di Indonesia menjadi tantangan bagi peneliti untuk menekan jumlah perilaku *self-harm*. Oleh karena itu penting dilakukan penelitian mengenai perilaku *self-harm* pada mahasiswa yang timbul akibat stres akademis dan

non akademis. Hal ini dilakukan untuk mencegah terjadinya perilaku menyakiti diri sendiri, khususnya pada mahasiswa yang tertekan oleh ekspektasi akademik dan nonakademik. Hal ini diharapkan akan mengarah pada perkembangan generasi yang sehat secara psikologis. Tidak menutup kemungkinan akan terjadi dampak yang merugikan yang akan mempengaruhi perilaku generasi muda, dalam hal ini khususnya siswa, jika tidak dijelaskan secara ilmiah melalui kajian. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan stress akademis dan non akademis terhadap perilaku *self-harm* pada mahasiswa Universitas Riau

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian deskriptif korelasional, karena peneliti mencoba mencari hubungan antar variabel, dengan pendekatan *cross-sectional* yang dilakukan pada bulan Juni-September 2022 di Universitas Riau. Sampel pada penelitian ini yaitu sebanyak 222 mahasiswa dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Kriteria responden dalam penelitian ini yaitu mahasiswa S1 yang masih aktif kuliah di Universitas Riau dan bersedia menjadi responden serta mengisi kuesioner dengan *informed consent* selama penelitian. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner. Kuesioner terdiri atas 3 jenis yang dimodifikasi dari Kuesioner Stres Mahasiswa Kedokteran (MSSQ), Skala Mengatasi Stres dan kuesioner (*self-harm*) yang dibuat oleh peneliti berdasarkan studi literature dan teori oleh Riska et al., (2019). Analisis yang digunakan pada penelitian ini yaitu analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *chi square*. Penelitian ini telah mendapatkan surat keterangan etik dari Komisi Etik Penelitian FKp UNRI dengan nomor etik 468/UN.19.5.1.8/KEPK.FKp/2022 pada 13 Juli 2022.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Hasil

#### A. Analisa Univariat

Analisa univariat untuk variabel karakteristik responden dan variabel yang diteliti pada penelitian ini menggunakan distribusi frekuensi. Karakteristik responden terdiri dari karakteristik responden (Usia, jenis kelamin, fakultas dan angkatan mahasiswa), kemudian variabel yang diteliti yaitu stres akademis dan non akademis dan *self-harm* pada mahasiswa Universitas Riau. Hasil analisa univariat dapat dilihat sebagai berikut:

#### 1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden terdiri dari usia responden, jenis kelamin, fakultas, jenis kelamin mahasiswa, fakultas responden dan angkatan responden. Karakteristik responden pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. *Distribusi Karakteristik Responden*

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
a. Masa remaja awal (12-16 tahun)	0	0
b. Masa remaja akhir (17-25 tahun)	222	100
Jenis Kelamin		
a. Laki-Laki	21	9.5
b. Perempuan	201	90.5
Total (N)	222	100

Tabel diatas memaparkan bahwa mayoritas usia responden adalah berada pada rentang usia 17-25 tahun (remaja akhir), distribusi menurut jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan dengan jumlah 201 responden (90,5%).

## 2. Gambaran Stres Akademis Mahasiswa

Data stres akademis pada mahasiswa dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. *Distribusi Frekuensi Responden Menurut Stress Akademis pada Mahasiswa*

Stres akademis	Frekuensi (f) (%)	Laki-laki (%)	Perempuan (%)
a. Tinggi	120 (54,1%)	11 (9,2%)	109 (90,8%)
b. Rendah	102 (45,9%)	10 (9,8%)	92 (90,2%)
Total (N)	222 (100%)	21 (19%)	201 (181%)

Tabel menunjukkan bahwa mayoritas stress akademis yang dialami mahasiswa didapatkan memiliki tingkat stres yang tinggi sebanyak 120 mahasiswa (54,1%).

## 3. Gambaran Stres Non Akademis Mahasiswa

Data stres akademis pada mahasiswa dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. *Distribusi Frekuensi Responden Menurut Stress Non Akademis pada Mahasiswa*

Stres akademis	Frekuensi (f) (%)	Laki-laki (%)	Perempuan (%)
a. Tinggi	116 (52,3%)	15 (12,9%)	101 (87,1%)
b. Rendah	106 (47,7%)	6 (5,7%)	100 (94,3%)
Total (N)	222 (100%)	21 (18,6%)	201 (181%)

Tabel menunjukkan bahwa mayoritas stress non akademis yang dialami mahasiswa didapatkan memiliki tingkat stress non akademis yang tinggi sebanyak 116 mahasiswa (52,3%).

#### 4. Gambaran Perilaku Self-Harm pada Mahasiswa

Data perilaku *self-harm* dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 4. *Distribusi Frekuensi Responden Menurut Self-Harm pada Mahasiswa*

Stres akademis	Frekuensi (f) (%)	Laki-laki (%)	Perempuan (%)
a. Pernah	118 (53,2%)	12 (10,2%)	106 (89,8%)
b. Tidak Pernah	104 (46,8%)	9 (8,7%)	95 (91,3%)
Total (N)	222 (100%)	21 (18,9%)	202 (181,1%)

Tabel menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa pernah mengalami perilaku *self-harm* sebanyak 118 mahasiswa (53,2%).

## B. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dalam penelitian ini menguraikan hubungan antara variabel yang diteliti yaitu stres akademis dan stres non akademis dengan perilaku *self-harm* menggunakan analisis bivariat. Hasil analisa bivariat pada penelitian ini dapat dilihat pada uraian tabel berikut:

### 1. Hubungan Stres Akademis dengan Perilaku *Self-Harm* pada Mahasiswa

Tabel 5. *Hubungan Stres Akademis dengan Perilaku Self-Harm*

Stres akademis	<i>Self-harm</i>				Total		<i>P-value</i>
	Tidak pernah		Pernah		F	%	
	F	%	F	%			
Rendah	57	54,8%	45	38,2%	102	100	0,015
Tinggi	47	45,2%	73	61,8%	120	100	
Total	104	100%	118	100%	222	100	

Hasil analisis tabel hubungan stres akademis dengan perilaku *self-harm* pada mahasiswa diketahui bahwa 73 mahasiswa (61,8%) mengalami stres akademis tinggi berkemungkinan akan mengalami perilaku *self-harm* tinggi. Uji statistik diperoleh nilai *p-value* = 0,015 (<0,05) yang berarti H<sub>0</sub> ditolak yang menyiratkan bahwa ada hubungan antara stres akademis terhadap perilaku *self-harm* pada mahasiswa.

### 2. Hubungan Stres Non Akademis dengan Perilaku Self-Harm pada Mahasiswa

Tabel 5. *Hubungan Stres Non Akademis dengan Perilaku Self-Harm*

Stres non Akademis	<i>Self-harm</i>				Total		<i>P-value</i>
	Tidak pernah		Pernah		F	%	
	F	%	F	%			
Rendah	72	69,2%	34	28,8%	106	100	0,000
Tinggi	32	30,8%	84	71,2%	116	100	
Total	104	100%	118	100%	222	100	

Hasil analisis tabel hubungan stres non akademis dengan perilaku *self-harm* pada mahasiswa diketahui bahwa 84 mahasiswa (71,2%) mengalami stres akademis yang tinggi akan berkemungkinan mengalami perilaku *self-harm* tinggi. Uji statistik diperoleh nilai *p-value* = 0,000 (<0,05) yang berarti H<sub>0</sub> ditolak yang menyiratkan bahwa ada hubungan antara stres non akademis terhadap perilaku *self-harm* pada mahasiswa.

### 3.2 Pembahasan

#### A. Analisis Univariat

##### 1. Karakteristik Responden

###### a. Usia

Berdasarkan karakteristik usia dari penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil sebagian besar responden berada pada rentang usia remaja akhir (17-25 tahun). Penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa yang memiliki rentang 17-24 tahun, pada rentang usia ini dikategorikan mahasiswa sedang di tahap remaja akhir. Menurut Depkes RI (2009) usia 17-25 tahun yakni usia peralihan dimana terjadi tahap perubahan menuju dewasa, perpindahan satu tahap ketahap selanjutnya dengan berbagai situasi masalah yang terjadi serta mengalami perubahan baik emosi, tubuh serta perilaku.

###### b. Jenis kelamin

Sesuai hasil penelitian yang sudah dilaksanakan, untuk karakteristik jenis kelamin didapatkan hasil sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 201 responden (90,5%), Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maidah (2013) yang menemukan bahwa perempuan memiliki tingkat emosional yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, dikarenakan laki-laki menggunakan logikanya sehingga lebih santai dalam menghadapi masalah sedangkan perempuan menggunakan perasaan dan lebih emosional sehingga rentan melakukan perilaku maladaptif seperti perilaku *self-harm* dan berisiko melakukan tindakan bunuh diri.

##### 2. Gambaran Stres Akademis Mahasiswa

Berdasarkan penelitian mayoritas mahasiswa memiliki tingkat stres akademis yang tinggi sebanyak 120 mahasiswa (54,1%), diantaranya sebanyak

109 mahasiswa (90,8%) berjenis kelamin perempuan, dan 11 mahasiswa (9,2%) berjenis kelamin laki-laki.

Berdasarkan analisa lebih lanjut penelitian ini menunjukkan stres yang dialami responden kebanyakan karena beban belajar dan tugas kuliah yang berlebihan serta sulitnya memahami materi hal ini dilihat dari rata-rata responden menjawab sering senilai (47,3%). Hal ini sejalan dengan penelitian Musabiq dan Karimah (2018) yang menyatakan penyebab stres akademik yang dialami mahasiswa karena banyaknya tugas kuliah, belajar secara daring dan belajar sendiri tanpa adanya bantuan dosen apabila tidak memahami pembelajaran.

### 3. Gambaran Stres Non Akademis Mahasiswa

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mayoritas mahasiswa memiliki tingkat stres non akademis yang tinggi sebanyak 116 mahasiswa (52,3%) yaitu diantaranya berjenis kelamin perempuan sebanyak 101 mahasiswa (87,1%), dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 15 mahasiswa (12,9%). Serupa dengan Penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi, Nazriati, Bebasari (2017) di Universitas Riau menunjukkan 42,77% mahasiswa mengalami stres non akademis. Stres non akademis umumnya datang dari kesibukan mahasiswa di organisasi, konflik dengan teman, keadaan keluarga, sampai masalah percintaan (Suharso,2018). Didukung penelitian Sugiarti (2018) menjelaskan bahwa masalah non akademis berkaitan dengan masalah keuangan, kesehatan yang memburuk, penyesuaian diri terhadap lingkungan, serta masalah interpersonal lainnya.

Berdasarkan hasil analisa lebih lanjut peneliti berasumsi sebagian responden mengalami stres akibat adanya masalah dalam keluarga seperti hubungan yang tidak baik atau perceraian serta tuntutan orang tua akan nilai yang memuaskan dan masalah sebagian responden terkait persoalan dan persaingan antara teman sebaya dengan nilai (29%). Hal ini sejalan dengan penelitian Untari dan Hafiduddin (2018) menyatakan bahwa perceraian merupakan beban tersendiri bagi anak sehingga berdampak pada psikis. Hal juga ini di dukung oleh penelitian Tasalim dan Cahyani (2021) yang menyatakan tidak adanya bantuan dan dukungan dari teman dapat menurunkan pertahanan diri seseorang terhadap stressor.

### 4. Gambaran *Self-Harm* pada Mahasiswa

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap 222 mahasiswa didapatkan sebagian besar 118 mahasiswa (53,2%) pernah mengalami perilaku *self-harm* diantaranya sebanyak 12 mahasiswa (11,1 %) berjenis kelamin laki-laki, dan 106 mahasiswa (89,9%) berjenis kelamin perempuan. Hal ini karena responden menjawab pernah melakukan perilaku yang menyakiti diri sendiri secara fisik (misalnya: menyayat diri sendiri, mengukir pada badan sendiri, mencakar diri sendiri, menggigit diri sendiri, mencubit diri sendiri,

membenturkan kepala ke tembok, membakar kulit, menjambak/menarik rambut sendiri, menggosokkan kulit ke permukaan yang kasar dan memasukkan benda ke dalam kulit) yang menunjukkan kecenderungan perilaku *self-harm*.

Hasil penelitian ini mendapatkan bahwa mahasiswa Universitas Riau yang terbanyak pernah melakukan *self-harm* adalah angkatan 2017 dan 2018 atau usia 21-22 tahun bahkan pada tingkatan berat terjadi pada rentang usia tersebut, hal ini disebabkan karna adanya faktor tekanan dari keluarga dan pendidikan yang membuat mahasiswa memiliki tingkat stres yang lebih tinggi. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Klonsky (2013) yang menyatakan bahwa perilaku melukai diri dengan kategori ringan harus tetap diwaspadai sebagai bentuk awal percobaan bunuh diri dikarenakan adanya penghayatan yang dimiliki oleh seseorang sehingga dapat menimbulkan tekanan yang mendorong seseorang untuk memiliki keinginan mengakhiri hidup.

## B. Analisa Bivariat

### 1. Hubungan Stres Akademis dengan Perilaku *Self-Harm* pada Mahasiswa

Hasil analisa lebih lanjut mengenai hubungan stres akademis dengan perilaku *self-harm* pada mahasiswa Universitas Riau menggunakan uji statistik dengan uji *chi-square* diperoleh  $p\text{-value} < \alpha$  ( $0,015 < 0,05$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres akademis dengan perilaku *self-harm* pada mahasiswa Universitas Riau yang berarti  $H_0$  ditolak, diketahui bahwa 73 mahasiswa (61,8%) mengalami stres akademis yang tinggi berkemungkinan akan mengalami perilaku *self-harm* yang tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi stres akademis maka semakin tinggi perilaku *self-harm*.

Peneliti berasumsi stres akademis mahasiswa yang disebabkan oleh motivasi belajar kurang dan mendapatkan nilai yang rendah memiliki dorongan untuk melukai diri sendiri (*self-harm*). Hal ini didukung oleh penelitian Aulia dan Sasmita (2019) yang menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami stres tidak bisa berpikir dengan baik dan merasa tidak berguna sehingga beresiko mengakhiri hidupnya dengan bunuh diri.

### 2. Hubungan Stres Non Akademis dengan Perilaku *Self-Harm* pada Mahasiswa

Hasil analisa lebih lanjut mengenai hubungan stres non akademis dengan perilaku *self-harm* pada mahasiswa menggunakan uji statistik dengan uji *chi-square* diperoleh  $p\text{-value} = 0,000$  ( $<0,05$ ) yang berarti  $H_0$  ditolak yang menyiratkan bahwa ada hubungan antara stres non akademis terhadap perilaku *self-harm* pada mahasiswa Universitas Riau. Diperoleh hasil 84 mahasiswa (71,2%) mengalami stres non akademis yang tinggi berkemungkinan memiliki perilaku *self-harm* yang tinggi. Sehingga dapat

disimpulkan bahwa semakin tinggi stres non akademis maka semakin tinggi perilaku *self-harm*.

### 3. KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti tentang hubungan antara stres akademis dan stres non akademis dengan perilaku *self-harm* diketahui bahwa karakteristik responden penelitian mayoritas berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 201 responden (90.5%), berusia 17-25 tahun atau dewasa awal, dengan tingkat stress akademik mahasiswa tinggi sebanyak 120 responden (54,1%), selain itu didapatkan hasil sebagian besar responden memiliki tingkat stress non akademik tinggi yaitu berjumlah 116 responden (52,3%), dan untuk perilaku *self-harm* didapatkan bahwa sebagian besar responden mahasiswa pernah mengalami perilaku *self-harm* sebanyak 118 responden (53,2%).

Uji statistik antara hubungan stres akademis dan stres non akademis dengan perilaku *self-harm* di dapatkan hasil uji statistik *chi-square* untuk hubungan stres akademis dengan perilaku *self-harm* nilai *p-value* = 0,015 (<0,05), sedangkan untuk hubungan stress non akademis dengan perilaku *self-harm* nilai *p-value* = 0,000 (<0,05). Hal ini menunjukkan  $H_0$  ditolak, menyiratkan ada hubungan bermakna antara stres akademis dan stres non akademis dengan perilaku *self-harm*. Sehingga dapat disimpulkan semakin tinggi stres akademis dan stres non akademis mahasiswa, kemungkinan semakin tinggi kecenderungan perilaku *self-harm*.

#### B. Saran

Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengamati lebih banyak elemen yang berkontribusi terhadap stres akademik dan non akademik, serta perilaku menyakiti diri sendiri, dan melakukan konseling tambahan pada kedua jenis stres tersebut untuk mencegah perilaku menyakiti diri sendiri.

### 4. DAFTAR PUSTAKA

- Adiwaty, M. R., & Fitriyah, Z. (2015). Efektivitas strategi penyesuaian mahasiswa baru pada proses pembelajaran di perguruan tinggi (studi pada UPN Veteran Jawa Timur). *Jurnal NeO-Biz*, (vol.9) 87-97.
- Ambarwati, P.D., & Pinilih, S. S. (2017). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 40-47.
- Aulia N., & Sasmita YH. 2019. Analisis Hubungan Faktor Risiko Bunuh Diri Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan* 11 (1). Poltekkes kemenkes Riau.  
<http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan/article/download/53>

- Ayudanto, K.C. (2018). *Hubungan antara stres akademis dan ide bunuh diri pada mahasiswa. (Skripsi)*. Fakultas Psikologi: Universitas Sanata Dharma
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Carroll, R., Metcalfe, C. & Gunnell, D. (2014). Hospital pre-senting self-harm and risk of fatal and non-fatal repetition: systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, (vol.9).
- Depkes RI. (2009). Kategori Umur Menurut Depkes RI. Departemen Kesehatan RI.
- Dewi, N (2019). Perilaku etis mahasiswa akuntansi ditinjau dari locus of control dan love of money. *Journal of Accounting Science*
- Hidayati, F., Fanani, M., & Mulyani, S. (2021). Prevalensi dan fungsi melukai diri sendiri pada mahasiswa. Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang, 172-179.
- Indriyani, S., & Handayani, S. N. (2018). Stres akademik dan motivasi berprestasi pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 152-160.
- Jalil, I. A., Dewi, Y. I., & Wahyuni, S. (2020). Mekanisme koping dan prestasi belajar mahasiswa yang ikut dan yang tidak ikut organisasi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(1), 55-67.
- Jenny, S. (2016). *Understanding self-harm*. Mind.
- Klonsky, E. D., May, A. M., & Glenn, C. R. (2013). The relationship between nonsuicidal self-injury and attempted suicide: converging evidence from four samples. *Journal of Abnormal Psychology*, 122(1), 231.
- Maidah, D. (2013). Self injury pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Negeri Semarang Indonesia*, 2(1), 6-13.
- Musabiq SA., & Karimah I. 2018. Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *InSight* 20 (2). Universitas Indonesia. [https://www.researchgate.net/publication/332941220\\_Gambaran\\_Stress\\_dan\\_Dampaknya\\_Pada\\_Mahasiswa/fulltext/5cd2dbd0458515712e992200/Gambaran-Stress-dan-Dampaknya\\_Pada\\_Mahasiswa.pdf?origin=publication\\_detail](https://www.researchgate.net/publication/332941220_Gambaran_Stress_dan_Dampaknya_Pada_Mahasiswa/fulltext/5cd2dbd0458515712e992200/Gambaran-Stress-dan-Dampaknya_Pada_Mahasiswa.pdf?origin=publication_detail).
- Paramita, D. A., Faradiba, T. A., & Mustofa, S. K. (2020). *Adverse childhood experience dan deliberate self-harm pada remaja di Indonesia. Jurnal Psikologi Integratif*, 19(1), 16-28.
- Riska, A., Astuti, D. A., Shabrina, N. F., Elvina, N., & Ayu, N. (2019). Penelitian *non-suicidal self-injury function scale*. *Magister Psikologi, Universitas Indonesia*.
- Sugiarti, A., Musabiq. & Karimah. I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *InSight*, 20(2), 74-80.
- Tasalim, R., & Cahyani. A. R. (2021). *Stres akademik dan penanganannya*. Bogor; Guepedia.

- Untari, I., Putri, D. P., & Hafiduddin, M. (2018). Dampak perceraian orang tua terhadap kesehatan psikologis remaja. *PROFESI (Profesional Islam)*. 15(2), 99-106.
- Wahyudi, R., Nazriati, E., & Bebasari, E. (2017). Gambaran tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Riau tahun pertama. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 9(2), 107-113.
- Wahyuni, S., Nauli, A. F., & Jumaini. (2020). *Mental health problems among college students in Indonesia. Book of Abstract Riau International Nursing Conference 2020*. 52.