

THE RELATIONSHIP BETWEEN INTERPERSONAL COMMUNICATION IN A PSYCHOLOGICAL PERSPECTIVE WITH SELF-HARM BEHAVIOR ON COLLEGE STUDENTS

Carissa Dwilanisusantya¹, Ifah Atur², Kemal Virgie Muhammad³

¹Politeknik Negeri Media Kreatif

²Politeknik Negeri Media Kreatif

³Politeknik Negeri Media Kreatif

carissa.susantya@polimedia.ac.id¹, ifah.atur@polimedia.ac.id², 2290343050@polimedia.ac.id³

ABSTRACT

Self-harm behavior or known as self-harm has become a phenomenon among college students. Self-harm actions carried out by students are caused by the inability to handle the problems faced, more than 70% of respondents stated that self-harm actions were caused by personal problems such as family problems and problems with partners. These self-harm actions cause various impacts, ranging from short-term impacts to long-term impacts which if not supported or handled properly, will disrupt the potential and life of students in the future. This study aims to determine the relationship between interpersonal communication from a psychological perspective with self-harm behavior among college students. This study uses a quantitative approach, with a data collection method using a survey in the form of a questionnaire. The questionnaire was developed by researchers from Schutz's interpersonal needs theory. The results show that interpersonal communication activities from a psychological perspective have a relationship with self-harm actions. Interpersonal communication that meets interpersonal needs in the indicators of inclusion, control, and affection of individuals with self-harm behavior can help change self-harm behavior for the better.

Keyword: interpersonal communication, psychological, self harm

HUBUNGAN ANTARA KOMUNIKASI INTERPERSONAL DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI DENGAN PERILAKU SELF-HARM PADA MAHASISWA

ABSTRAK

Perilaku menyakiti diri sendiri atau dikenal dengan istilah *self-harm* sudah menjadi suatu fenomena di kalangan mahasiswa. Tindakan *self-harm* yang dilakukan oleh mahasiswa disebabkan oleh ketidakmampuan menangani permasalahan yang dihadapi, dimana lebih dari 70% responden menyatakan tindakan *self-harm* tersebut disebabkan oleh masalah yang bersifat pribadi seperti masalah keluarga dan masalah dengan pasangan. Tindakan *self-harm* tersebut menyebabkan berbagai dampak, mulai dari dampak jangka pendek hingga dampak jangka panjang yang apabila tidak diberikan dukungan atau ditangani dengan baik, maka akan mengganggu potensi dan kehidupan mahasiswa di masa mendatang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara komunikasi interpersonal dalam perspektif psikologi dengan tindakan *self-harm* di kalangan mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan metode pengambilan data menggunakan survei dalam bentuk kuesioner. Kuesioner dikembangkan oleh peneliti dari teori kebutuhan interpersonal milik Schutz. Hasil menunjukkan bahwa kegiatan komunikasi interpersonal dalam perspektif psikologi memiliki hubungan dengan tindakan *self-harm*. Komunikasi interpersonal yang memenuhi kebutuhan interpersonal dalam indikator inklusi, kontrol, dan afeksi dari individu dengan perilaku *self-harm*, dapat membantu merubah perilaku *self-harm* ke arah yang lebih baik.

Kata kunci: komunikasi interpersonal, psikologikal, *self-harm*

PENDAHULUAN

Self-harm atau perilaku menyakiti diri sendiri merupakan masalah kesehatan mental yang semakin meningkat prevalensinya di kalangan mahasiswa. Fenomena ini menjadi perhatian serius mengingat dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis dan fungsi akademik mahasiswa. Perilaku *self-harm* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, mekanisme pertahanan diri dari strategi coping yang negatif karena adanya trauma, tekanan psikologis, masalah keluarga, teman sekolah dan masalah dari dalam diri individu. Keinginan untuk mendapatkan perhatian dan untuk bergabung pada suatu kelompok tertentu serta kontrol diri dan emosi yang tidak baik juga dapat menyebabkan individu melakukan perilaku *self-harm* (Whitlock, 2009; Zetterqvist, 2015; Jans dkk, 2012; Wilkinson dkk, 2011).

Berdasarkan penelitian Wulandari et al. (2021), dari 320 mahasiswa yang diteliti di empat universitas di Jakarta Selatan, 27.5% melaporkan pernah melakukan *self-harm* dengan mayoritas pelaku adalah perempuan (72.3%). Studi lanjutan yang dilakukan Pratama dan Hidayati (2023) terhadap 175 mahasiswa dari dua universitas negeri di Jakarta Selatan mengungkapkan angka yang lebih tinggi, yaitu 31.2% responden mengaku melakukan *self-harm* dalam 12 bulan terakhir. Tingginya prevalensi ini dikaitkan dengan berbagai faktor pemicu, diantaranya tekanan akademik (42.3%), konflik interpersonal (35.8%), dan masalah keluarga (21.9%). Selain itu, penelitian Rahmadiana et al. (2019)

sebelumnya telah mengindikasikan bahwa kelompok usia mahasiswa (18-24 tahun) merupakan kelompok yang paling rentan terhadap perilaku *self-harm*, dengan tingkat prevalensi mencapai 22.8% dari total 1.747 responden di Jakarta.

Perilaku menyakiti diri sendiri sangat erat kaitannya dengan masalah psikologis yang dialami oleh seseorang. Menurut Hay & Meldrum (2010) yang mengatakan bahwa alasan remaja menyakiti diri sendiri adalah karena hubungan sosial yang buruk dan perasaan negatif yang dirasakan. (Saputra et al., 2022). Sedangkan menurut Nock, dkk (2009), Karena dukungan teman memainkan peran penting dalam tahap perkembangan remaja, stres interpersonal seperti kesepian, ganda, dan penolakan dari teman sebaya dapat menyebabkan perilaku merusak/ menyakiti diri pada remaja. (Izzah et al., 2022). Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self-harm* sangat dipengaruhi oleh perasaan kesepian dan hubungan sosial yang buruk, maka dari itu diperlukan dukungan sosial karena dukungan sosial dapat memberikan remaja yang merasa kesepian rasa keamanan, penghargaan, dan koneksi sosial yang penting untuk kesejahteraan mereka.

Dukungan sosial adalah bentuk jejaring sosial yang berusaha menguntungkan kapasitas individu untuk mengelola stres baik secara psikologis maupun material Selain itu, dukungan sosial juga bertujuan untuk memberikan perhatian, kasih sayang, rasa nyaman, penerimaan, dan rasa

percaya dari individu atau kelompok lain dalam hal ini adalah pasangan, teman, sahabat, tenaga medis, atau komunitas lainnya kepada individu yang membutuhkan dukungan (Cohen, et al., 2000). Bentuk dukungan sosial dari lingkungan sosial seseorang dapat diberikan dengan melakukan komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal adalah proses komunikasi yang lebih dari hanya proses penyampaian dan penerimaan pesan, sebaliknya komunikasi interpersonal merupakan tempat ketika manusia memperoleh makna, identitas dan sarana dalam menjalin hubungan (Budyatna, 2015). Laila Mona Ghaniem (2011) menerangkan bahwa komunikasi antarpribadi yang berhasil biasanya akan menjadi aktivitas komunikasi yang bersifat mendalam. Apabila komunikasi antar pribadi berjalan dengan baik maka Komunikator dan komunikan akan mewujudkan sifat keterbukaan.

Berdasarkan Penelitian S.Ramaraju (2012) yang berjudul "*Psychological Perspectives On Interpersonal Communication*" menyimpulkan bahwa komunikasi interpersonal memiliki hubungan yang kuat dengan psikologi seseorang, bahkan proses komunikasi interpersonal memiliki peluang yang sangat besar dalam merubah sosial psikologi seseorang. Perubahan psikologi seseorang mendapat peluang besar dalam komunikasi interpersonal, hal ini dikarenakan adanya pencapaian kesamaan makna dalam komunikasi yang lebih mendalam oleh 2 orang. Rasa saling mengerti dan memahami juga menjadi pemicu dalam perubahan tersebut. William C. Schutz (1958)

menyatakan bahwa komunikasi interpersonal didasarkan pada kebutuhan interpersonal. Menurut Schutz, kebutuhan interpersonal dapat dibagi menjadi tiga kategori. Yaitu inklusi, kontrol, dan kasih sayang. Inklusi mengacu pada kebutuhan untuk mempertahankan hubungan yang memuaskan dengan orang lain dan memiliki keterlibatan dan rasa memiliki yang cukup; kontrol dikaitkan dengan kebutuhan akan pengaruh dan kekuasaan; dan kasih sayang mengacu pada kebutuhan akan persahabatan, kedekatan, dan cinta. Kebutuhan interpersonal setiap orang berbeda-beda. Kesadaran akan kebutuhan interpersonal individu akan memungkinkan untuk lebih memahami perilaku komunikasi mereka. Schutz menyatakan bahwa pertemuan interpersonal yang sukses adalah pertemuan di mana kebutuhan interpersonal komunikator terpenuhi. Terlibat dalam komunikasi interpersonal dan membandingkan pendapat, sikap, dan keyakinan diri sendiri dengan pendapat, sikap, dan keyakinan orang lain.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis bersifat kuantitatif/ statistik, dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini

menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data. Sugiyono (2018) metode survei adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mendapatkan data yang terjadi pada masa lampau atau saat ini, tentang keyakinan, pendapat, karakteristik, perilaku hubungan variabel dan untuk menguji beberapa hipotesis tentang variabel sosiologi dan psikologis dari sampel yang diambil dari populasi tertentu, teknik pengumpulan data dengan pengamatan (wawancara atau kuesioner) yang tidak mendalam, dan hasil penelitian cenderung untuk di generasikan. Kuesioner yang digunakan pada penelitian ini dikembangkan oleh peneliti dengan mengadaptasi teori kebutuhan interpersonal yaitu inklusi, kontrol, dan afeksi.

Populasi dalam penelitian ini mahasiswa Politeknik Negeri Media Kreatif. Pemilihan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling*. Menurut Sugiyono, 2018 teknik *non probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Secara lebih spesifik, pemilihan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan. Pada penelitian ini, kriteria yang ditentukan adalah mahasiswa yang pernah melakukan tindakan *self-harm*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis kuesioner, ditemukan beberapa hasil terkait *self-harm*, komunikasi interpersonal dalam perspektif psikologi, dan hubungan antara keduanya, antara lain:

Self-Harm

Responden yang mengisi survei ini berada pada rentang usia 17-23 tahun, pada rentang usia tersebut diketahui persentase tindakan *self-harm* berdasarkan usia responden.

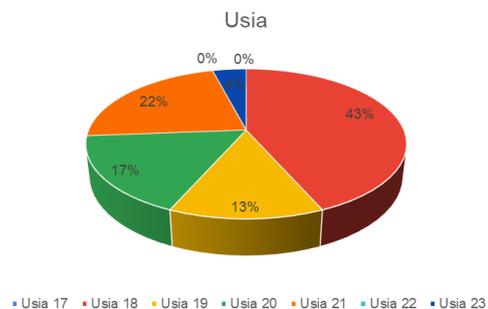


Diagram 1. Persentase tindakan *self-harm* berdasarkan usia

Berdasarkan diagram 1 di atas diketahui bahwa usia 17 dan 22 tahun memiliki persentase 0%, usia 18 tahun sebesar 43%, usia 19 tahun sebesar 13%, usia 20 tahun 17%, usia 21 tahun sebesar 22%, dan usia 23 tahun sebesar 4%. Persentase terbesar adalah pada usia 18 tahun, pada usia tersebut mahasiswa berada pada tingkat awal perkuliahan yaitu semester 1 dan semester 2, merupakan fase peralihan dari remaja ke dewasa muda. Selanjutnya adalah bentuk tindakan *self-harm* yang pernah dilakukan oleh responden dalam penelitian ini. Bentuk tindakan yang ditemukan peneliti sangat beragam, peneliti mengkategorisasikan tindakan

tersebut menjadi beberapa bentuk tindakan *self-harm*.



Diagram 2. Tindakan *Self-Harm*

Berdasarkan diagram 2, diketahui bahwa tindakan *self-harm* yang paling banyak dilakukan adalah memukul diri yaitu sebesar 35%. Kemudian pada urutan kedua terdapat tindakan menyayat diri dengan benda tajam, dengan persentase sebesar 23%. Selanjutnya terkait dampak dari tindakan *self-harm* dapat dilihat pada diagram 3.

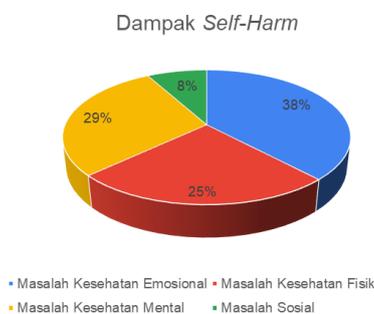


Diagram 3. Dampak *Self-Harm*

Berdasarkan diagram di atas diketahui bahwa tindakan *self-harm* memiliki dampak pada diri individu tersebut yaitu masalah pada kesehatan emosional, masalah kesehatan mental, masalah kesehatan fisik, dan masalah sosial. Dampak dengan persentase tertinggi adalah masalah kesehatan emosional yaitu sebesar 38% dan dampak dengan persentase terendah

adalah masalah sosial yaitu sebesar 8%.

Komunikasi Interpersonal dalam Perspektif Psikologi

Dari hasil analisis lima artikel, ditemukan bahwa Hubungan Interpersonal dan Komunikasi Interpersonal memiliki pengaruh terhadap Aspek Psikologis individu, yang mencakup Kepercayaan Diri, Penyesuaian Diri, dan Konsep Diri. Tabel 1 menyajikan ringkasan isi setiap artikel. Kemampuan komunikasi interpersonal berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa (Andono et al., 2023; Utomo & Harmiyanto, 2016), sementara rendahnya kemampuan komunikasi interpersonal dapat menghambat siswa menunjukkan sikap positif (Endah, Rohaeti, & Supriyatna, 2021). Selain itu, komunikasi interpersonal juga berdampak pada kemampuan penyesuaian diri siswa (Mataputun & Saud, 2020) dan dapat mempengaruhi konsep diri individu, terutama ketika menghadapi kegagalan dalam hubungan interpersonal (Ningsih et al., 2019).



Diagram 4. Alasan Bercerita

Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa pelaku *self-harm* cenderung

mengungkapkan pengalaman mereka terutama karena alasan kepercayaan (38%) dan kebutuhan akan bantuan (33%). Sebagian kecil dari mereka melakukannya karena memiliki kedekatan (25%) atau sekadar mencari informasi (4%).

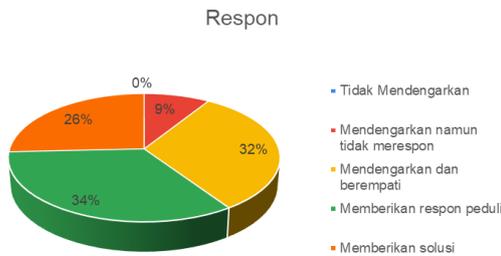


Diagram 5. Respon komunikasi interpersonal

Data ini menunjukkan bahwa respons terhadap individu yang berbagi pengalaman *self-harm* bervariasi, dengan sebagian besar menunjukkan kepedulian yang aktif. Sebanyak 34% memberikan respon peduli, dan 26% langsung menawarkan solusi, sementara 32% mendengarkan dengan empati. Sebagian kecil hanya mendengarkan tanpa respon (9%), dan tidak ada yang sepenuhnya mengabaikan cerita tersebut (0%).



Diagram 6. Tindakan Kontrol

Data ini menunjukkan berbagai cara yang digunakan individu untuk mengatasi perasaan atau situasi yang

mereka hadapi. Sebagian besar, 37%, memilih mengalihkan perhatian dengan kegiatan lain. Sementara itu, 15% melakukan kegiatan yang disukai, 15% menangis, dan 15% tidur. Sebagian kecil memilih makan (7%), dan 11% tidak melakukan apa-apa.



Diagram 7. Tindakan Afeksi yang diterima

Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar afeksi yang diterima responden berasal dari teman (50%), diikuti oleh pasangan (25%). Dukungan dari orang tua atau keluarga mencakup 11%, dan hanya 4% responden yang menerima afeksi dari tenaga ahli. Sementara itu, 11% responden memilih untuk tidak menceritakan pengalaman mereka sama sekali.

Hubungan Komunikasi Interpersonal dalam Perspektif Psikologi dengan *Self-Harm*

Dampak Komunikasi Interpersonal

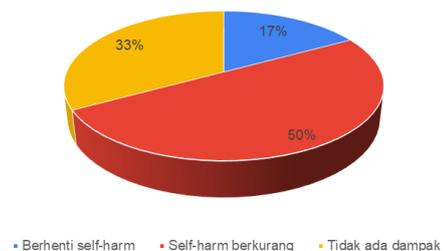


Diagram 8. Dampak Komunikasi Interpersonal

Data ini mengindikasikan bahwa komunikasi interpersonal memiliki pengaruh positif pada perilaku *self-harm* responden, di mana 50% melaporkan penurunan frekuensi *self-harm* dan 17% berhenti sepenuhnya. Namun, terdapat 33% responden yang tidak merasakan dampak signifikan dari komunikasi interpersonal terhadap perilaku tersebut.

KESIMPULAN

Penelitian ini dengan jelas menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal yang sehat dan efektif memainkan peran yang sangat krusial dalam mengurangi perilaku *self-harm* di kalangan mahasiswa. Terutama bagi mahasiswa yang berusia sekitar 18 tahun, yang sebagian besar berada dalam tahap perkembangan psikologis yang rentan. Pada kelompok ini, perilaku *self-harm* lebih sering berupa tindakan yang berfokus pada fisik, seperti memukul diri sendiri, yang merupakan manifestasi dari ketidakmampuan individu dalam menangani perasaan atau stres emosional yang melanda mereka. Tindakan ini sering kali berasal dari perasaan cemas yang mendalam, ketidakpastian tentang diri, atau bahkan trauma masa lalu yang belum terselesaikan.

Dampak yang ditimbulkan oleh perilaku *self-harm* sangat mempengaruhi kualitas hidup mahasiswa, terutama dalam aspek emosional dan kesehatan mental mereka. Mahasiswa yang terlibat dalam perilaku ini sering kali mengalami perasaan isolasi, kesedihan

yang mendalam, dan gangguan psikologis yang dapat menghambat kemampuan mereka untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan akademik dan sosial mereka. Mereka merasa terjebak dalam lingkaran emosional yang penuh dengan rasa sakit yang mereka rasakan, namun merasa tidak mampu untuk mengungkapkan atau berbagi perasaan tersebut kepada orang lain.

Dalam konteks ini, komunikasi interpersonal yang memenuhi kebutuhan dasar manusia – termasuk afeksi, inklusi, dan kontrol – terbukti menjadi faktor yang sangat mempengaruhi perilaku positif mahasiswa yang mengalami *self-harm*. Komunikasi yang sehat, yang tidak hanya berbentuk percakapan tetapi juga interaksi yang mendalam dan saling mendukung, memiliki kekuatan untuk meredakan gejolak emosional yang dialami. Ketika mahasiswa merasakan bahwa mereka memiliki ruang untuk diterima dan dipahami tanpa penghakiman, mereka lebih mampu untuk menghadapi masalah yang mereka hadapi dan mengurangi kecenderungan untuk melampiaskan perasaan tersebut melalui tindakan *self-harm*.

Lebih jauh lagi, penelitian ini mengidentifikasi teman-teman dekat sebagai sumber utama afeksi dalam kehidupan mahasiswa. Teman bukan hanya menjadi pendengar yang baik, tetapi juga berfungsi sebagai sumber dukungan emosional yang penting, yang memberikan rasa inklusi dan kontrol dalam hubungan interpersonal mereka. Kehadiran teman-teman yang memberikan dukungan dapat

membantu mengurangi perasaan kesepian yang sering kali menyertai mahasiswa yang mengalami *self-harm*. Ini menggarisbawahi betapa pentingnya hubungan sosial yang sehat dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan yang mereka alami. Kebutuhan akan kasih sayang dan penerimaan dalam hubungan tersebut menjadi kunci untuk mengurangi intensitas perilaku *self-harm* yang mereka alami.

Selain itu, komunikasi yang efektif dalam lingkungan sosial mahasiswa juga turut memperkuat ketahanan psikologis mereka. Mahasiswa yang memiliki hubungan yang baik dengan teman-temannya cenderung merasa lebih terkontrol dan memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi. Ketika mereka merasa memiliki kendali atas hubungan sosial mereka, mereka lebih mampu untuk merespons stres dengan cara yang lebih konstruktif, bukan dengan melampiaskan perasaan melalui tindakan yang merugikan diri sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa kebutuhan akan kontrol dalam komunikasi interpersonal – terutama dalam konteks perasaan diterima dan dipahami – merupakan komponen penting dalam membentuk perilaku yang lebih positif dan sehat di kalangan mahasiswa.

Keseluruhan temuan ini memberikan gambaran yang jelas bahwa komunikasi interpersonal yang terbuka, mendukung, dan penuh kasih dapat membantu mahasiswa yang berjuang dengan *self-harm* untuk memperoleh rasa harapan dan dukungan yang sangat mereka

butuhkan. Peran teman, dalam hal ini, tidak hanya sebagai sumber afeksi, tetapi juga sebagai agen perubahan yang dapat membantu individu untuk melihat alternatif selain melukai diri sendiri. Oleh karena itu, penguatan keterampilan komunikasi yang lebih baik, serta pembangunan hubungan sosial yang lebih mendalam dan saling mendukung, sangat diperlukan untuk membantu mahasiswa keluar dari perilaku *self-harm* dan menuju kondisi psikologis yang lebih stabil dan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Andono, F., Utomo, B. S., & Harmiyanto, S. (2023). Pengaruh komunikasi interpersonal terhadap kepercayaan diri siswa. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 15(2), 120-130.
- Cohen, S., et al. (2000). Social support and health. *Psychological Science*, 1(1), 81-106.
- Endah, M. S., Rohaeti, E., & Supriyatna, N. (2021). Pengaruh komunikasi interpersonal terhadap penyesuaian diri siswa. *Jurnal Psikologi Remaja*, 18(3), 105-112.
- Hay, C., & Meldrum, R. (2010). Self-harm and social relationships: A longitudinal analysis. *Journal of Adolescence*, 33(5), 543-552.
- Izzah, M., Lestari, R., & Dewi, A. (2022). Pengaruh dukungan teman sebaya terhadap perilaku self-harm pada remaja. *Jurnal Psikologi Klinis*, 8(1), 78-86.
- Jans, L., et al. (2012). Factors influencing self-harm in adolescents: A review of the

- literature. *Psychology Research*, 10(3), 114-124.
- Nock, M. K., et al. (2009). Self-injury and interpersonal relationships. *Journal of Clinical Child Psychology*, 38(3), 373-381.
- Pratama, M. F., & Hidayati, D. (2023). Self-harm behavior and its psychological effects on students. *International Journal of Psychology Studies*, 21(2), 212-220.
- Ramaraju, S. (2012). Psychological perspectives on interpersonal communication. *Journal of Behavioral Psychology*, 20(4), 234-240.
- Saputra, T., et al. (2022). The psychological effects of self-harm and the importance of interpersonal communication. *Journal of Psychological Studies*, 5(2), 99-110.
- Schutz, W. C. (1958). FIRO theory: Interpersonal relationships and personal development. *Psychological Bulletin*, 55(1), 1-17.
- Wilkinson, P., et al. (2011). Factors related to self-harm in young people. *British Journal of Clinical Psychology*, 50(2), 123-135.
- Whitlock, J. (2009). Self-injury in adolescence: Developmental considerations and prevention. *Journal of Adolescence*, 32(3), 327-333.
- Zetterqvist, M. (2015). Prevalence and risk factors of self-harm in young people. *Journal of Child and Adolescent Behavior*, 39(1), 123-132.