

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (2019), depresi merupakan penyakit yang dialami oleh sekitar 264 juta orang dari populasi di dunia. Beck & Alford (2009), berpendapat bahwa depresi merupakan sebuah gangguan psikologis yang ditandai dengan abnormalitas emosi, kognitif, dan perilaku sehingga menimbulkan perasaan kesepian, kesedihan, menurunnya konsep diri hingga isolasi sosial. Depresi berada pada urutan keempat sebagai penyakit paling umum didunia yang dialami oleh 12% pria dan 20% wanita pada malam hari (WHO, 2019; Nathasya et al., 2024). Depresi merupakan salah satu gangguan psikologis yang berdampak luas, tidak hanya pada kondisi emosional, tetapi juga pada aspek kognitif, fisik, dan sosial individu (Lei et al., 2024). Hasil interaksi kompleks dari beberapa faktor kehidupan seseorang yang ditinjau dari pengalaman hidup negatif yang dialami seperti kematian dan peristiwa traumatis berisiko mengalami depresi (Wijaya et al., 2023).

Individu yang mengalami depresi umumnya menghadapi tekanan psikologis yang berat, termasuk perasaan sedih mendalam, putus asa, dan kehilangan minat pada aktivitas sehari-hari (Sulistyorini et al., 2017). Depresi sering mendorong individu untuk menarik diri dari lingkungan sekitar yang membuat mereka mencari cara untuk melampiaskan emosi negatif yang dirasakan (Putri et al., 2024). Depresi yang menyebabkan perasaan tidak berdaya, rendah diri, dan emosi yang tidak stabil dapat mendorong individu untuk melakukam *self-harm* sebagai cara mengatasi atau

menenangkan diri dari kondisi emosional yang menyakitkan baik itu secara langsung maupun tidak (Setiawati et al., 2021; Guan et al., 2024). Analisis prospektif menunjukkan bahwa tingkat depresi yang lebih tinggi memengaruhi peningkatan perilaku *self-harm* (Lei et al., 2024).

Survei Kesehatan Indonesia (2023), menunjukkan bahwa gejala depresi menjadi penyebab signifikan dari perilaku *self-harm* dengan prevalensi sebesar 2% dari kalangan mereka yang berusia 15-24 tahun (BKPK RI, 2024). Segala perilaku yang menyakiti diri sendiri sebagai cara untuk mengatasi emosi yang sulit dapat disebut sebagai perilaku *self-harm* (WHO, 2019). *Self-harm* dipahami sebagai bentuk maladaptif dalam mengatasi tekanan emosi ketika individu berusaha meredakan ketegangan psikologis dengan melukai tubuhnya. (Afifah, 2023). Perilaku *self-harm* dilakukan karena tidak bisa mengontrol emosi ketika menghadapi hal yang sulit, namun karena ketidakmampuan mengontrol tersebut dan responden juga tidak ingin menyakiti orang lain maka korban lebih ingin melakukan tindakan *self-harm* (Rini, 2022). Fenomena depresi dan *self-harm* telah banyak ditemukan pada populasi umum pada mahasiswa dengan menunjukkan adanya kerentanan psikologis. Studi pendahuluan kepada 230 mahasiswa di suatu universitas didapatkan hasil 34,2% sedang mengalami depresi sedang dan 14,3% memiliki gejala dan kecenderungan melakukan perilaku *self-harm* (Ramadhany et al., 2023). Hal tersebut disebabkan oleh mereka yang sedang berada dalam fase dewasa awal atau fase *emerging adulthood*, sehingga berisiko mengalami ketidakstabilan psikologis yang disebabkan oleh banyaknya perubahan selama periode transisi (Shafira & Hargiana, 2022).

Diantara berbagai bentuk tekanan yang dihadapi mahasiswa, terdapat pengalaman tertentu yang meninggalkan dampak emosional lebih mendalam

dibandingkan yang lain (Maslita et al., 2021). Salah satu pengalaman yang tidak menyenangkan tersebut adalah pengalaman berduka yang dialami oleh seseorang pasca kehilangan anggota keluarga (Julianti & Laksmiwati, 2022). Hal tersebut dibuktikan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa tingkat depresi pada mahasiswa dapat memicu timbulnya *self-harm*, terutama pada mahasiswa yang mengalami proses kehilangan dan berkabung (del Carpio et al., 2021; Doctor et al., 2024). Berdasarkan berbagai survei ilmiah dan psikologi klinis dari berbagai universitas mencatat bahwa *bereavement* merupakan *defining issue* dalam kehidupan mahasiswa (Vasilko, 2021). Kehilangan salah satu orang tua karena kematian berdampak negatif pada psikologis dan emosional mahasiswa, menyebabkan kesulitan pengendalian diri dan gangguan kesehatan mental (Cahayatiningsih et al., 2022). Kondisi berkabung menimbulkan reaksi emosional yang signifikan, termasuk kesedihan dan depresi yang dapat menjadi faktor risiko munculnya perilaku *self-harm* hingga *suicide* (Keser et al., 2024; Tan & Andriessen, 2021; Varga & Balk, 2021).

Berdasarkan data yang tercantum dalam survei nasional mengenai perilaku *self-harm*, sebanyak 40% responden menyatakan pernah melakukan perilaku *self-harm* secara sadar. Sebagian besar di antara mereka melaporkan adanya pengalaman traumatis akibat kehilangan (44,7%), diikuti oleh dorongan kuat untuk melukai diri (37,8%) (Saputra et al., 2022). Dampak psikologis yang dialami seperti kesedihan atas meninggalnya orang tua, takut akan masa depan, kehilangan kasih sayang, dan perasaan bersalah (Masi, 2021). Studi yang dilakukan oleh Bağcaz & Kılıç, (2024) menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami kehilangan orang tua memiliki tingkat depresi 2,5 kali lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang tidak berkabung. Namun, belum ada penelitian terdahulu yang memfokuskan pada hubungan antara

tingkat depresi dan perilaku *self-harm* pada mahasiswa yang berkabung (*bereavement*) sepeninggal keluarga. Berdasarkan uraian tersebut, depresi dan *self-harm* merupakan fenomena yang saling berkaitan dan berisiko tinggi terjadi pada mahasiswa, khususnya ketika menghadapi pengalaman kedukaan akibat kehilangan orang terdekat. Guna memperoleh pemahaman yang lebih terukur dan objektif mengenai hubungan kedua variabel tersebut, peneliti akan melakukan pengukuran menggunakan *Back Depression Inventory-II* (BDI-II) untuk dapat mengukur tingkat keparahan gejala depresi pada setiap individu (Ariani et al., 2023). Sedangkan untuk mengukur variabel perilaku *self-harm* pada mahasiswa, peneliti menggunakan *self-harm inventory* (SHI) (Kusumadewi et al., 2019).

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, didapatkan rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara tingkat depresi dan perilaku *self-harm* pada mahasiswa yang berkabung (*bereavement*) sepeninggal keluarga?”

## 1.3 Tujuan

### 1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat depresi dan perilaku *self-harm* pada mahasiswa yang berkabung (*bereavement*) sepeninggal keluarga.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi depresi pada mahasiswa yang mengalami berkabung (*bereavement*).
2. Mengidentifikasi *self-harm* pada mahasiswa yang berkabung (*bereavement*).

3. Menguji hubungan antara depresi dan *self-harm* pada mahasiswa yang berkabung (*bereavement*).

#### **1.4 Manfaat**

##### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Secara teoritis diharapkan hasil penelitian ini dapat memperkuat konsep berkabung (*bereavement*) yang masih jarang dijumpai secara spesifik pada teori kehilangan dan berduka yang berkaitan dengan hubungan antara tingkat depresi dan perilaku *self-harm* pada mahasiswa.

##### **1.4.2 Manfaat Praktis**

###### **1.4.2.1 Bagi Keperawatan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rekomendasi pembuatan SOP pencegahan *self-harm* dan intervensi psikososial yang lebih berfokus pada berkabung di keperawatan jiwa, komunitas dan lingkungan akademik serta meningkatkan kesadaran profesi perawat terhadap masalah kesehatan mental pada mahasiswa.

###### **1.4.2.2 Bagi Mahasiswa**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai tingkat gejala depresi dan perilaku *self-harm* pada mahasiswa serta meningkatkan pemahaman dan kesadaran tentang pentingnya mengenali gejala depresi serta dampaknya terhadap perilaku *self-harm*.

### 1.4.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pendidikan ilmiah dan menjadi masukan bagi institusi untuk memperkuat fungsi unit layanan psikologis pada mahasiswa yang mengalami duka.

## 1.5 Keaslian Penelitian

Penelitian yang berjudul "*The Experience of Grief and Personal Growth in University Students: A Qualitative Study*" memiliki tujuan untuk menyelidiki pengalaman berduka dan pertumbuhan pribadi pada mahasiswa dari Universitas Melbourne, Australia. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan melibatkan analisis tematik wawancara semi terstruktur melalui zoom/telepon. Studi ini mematuhi Teknik pengambilan sampel dilakukan oleh Tan & Andriessen (2021), dengan menggunakan *stratified sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 14 responden. Temuan ini menunjukkan pentingnya dukungan sosial bagi mahasiswa yang berduka, dan peran saling melengkapi antara dukungan teman sebaya dan dukungan profesional. Oleh karena itu, institusi akademik perlu menawarkan layanan pendukung yang dirancang khusus untuk mahasiswa dan profesional guna membantu mahasiswa yang berduka. Adapun perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini ialah mengidentifikasi hubungan antara tingkat depresi dan perilaku *self-harm* pada mahasiswa yang berkabung (*bereavement*) menggunakan alat pengukuran kuantitatif serta menggabungkan dua teknik pengambilan sampel yaitu *convenience sampling* dan *purposive sampling*.

Dalam penelitian sebelumnya yaitu penelitian Rahma et al., (2024) yang berjudul "Hubungan Depresi Dengan Kejadian *Self-harm* Pada Mahasiswa PSKPS

Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin”. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara depresi dan perilaku *self-harm* di kalangan mahasiswa PSKPS Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *proportional random sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 260 responden. Metodologi penelitian ini dilakukan secara observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Analisa data menggunakan uji *chi-square* yang menunjukkan nilai p value 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menjelaskan ada keterkaitan yang signifikan antara depresi dan kejadian *self-harm* di kalangan mahasiswa. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada populasi mahasiswa yang berkabung (*bereavement*) dan menggabungkan dua teknik pengambilan sampel yaitu *convenience sampling* dan *purposive sampling*.

Penelitian yang dilakukan oleh Sibarani et al., (2021) yang berjudul “*Self-harm dan Depresi Pada Dewasa Muda*”, memiliki tujuan untuk menentukan korelasi antara *self-harm* dan depresi pada orang dewasa muda. Desain yang digunakan adalah analitik observasional secara *cross-sectional* pada 130 orang dewasa muda yang dipilih menggunakan teknik *snowball sampling*. Kuesioner yang digunakan adalah *Self-Harm Inventory* dan *Beck-Depression Inventory-II*. Analisa data dengan menggunakan *pearson product moment*. Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara *self-harm* dengan depresi ( $p < 0,05$ ). Perbedaan dengan penelitian ini terdapat pada kriteria sampel yaitu mahasiswa yang berkabung (*bereavement*) serta pada teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *convenience sampling* dan *purposive sampling*.

Studi pendahuluan yang berjudul *“Help-seeking behavior in bereaved university and college students: Associations with grief, mental health distress, and personal growth”* bertujuan untuk mengkaji pengalaman, meningkatkan pemahaman dan mekanisme dukungan bagi mahasiswa yang menghadapi kompleksitas masa berduka. Penelitian ini dilakukan oleh Tureluren et al., (2022) di Belgia dengan mengumpulkan sebanyak 666 sampel yang dipilih dengan menyebarkan kuesioner melalui organisasi mahasiswa dan media sosial. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan *multivariate analysis of covariance* (MANCOVA) dengan prosedur *bootstrapping* untuk data yang tidak memenuhi asumsi normalitas. Kuesioner yang digunakan adalah *Adolescent Grief Inventory* (AGI), *The Hogan Grief Reaction Checklist* (HGRC-PG), dan *Depression Anxiety Stress Scale 21* (DASS-21). Temuan ini menunjukkan perlunya dukungan formal dan sosial bagi siswa yang berduka untuk mengatasi kesedihan yang belum teratasi dan masalah kesehatan mental mereka. Adapun perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah meneliti hubungan tingkat depresi dan perilaku *self-harm* dengan menggunakan instrument *Beck Depression Inventory-II* dan *Self-Harm Inventory*.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Keser et al., (2024) dengan judul *“The Relationship Between Bereavement-Related Guilt And Suicide Ideation In Turkish Bereaved Adults”* bertujuan untuk mengkaji hubungan antara rasa bersalah terkait berkabung (*bereavement-related guilt*) dan ide bunuh diri pada orang dewasa usia 34 sampai 55 yang mengalami kehilangan. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang dilakukan menggunakan metode survei dengan pengambilan data secara *online* melalui *platform Qualtrics*. Sampel dipilih menggunakan metode *convenience sampling* dengan kriteria inklusi adalah kehilangan dalam kurun waktu setidaknya enam bulan. Kuesioner yang digunakan adalah *Prolonged Grief Scale*, *Bereavement Guilt Scale*, dan *Beck Depression*

*Inventory's suicide item*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *beravement-related guilt* berhubungan signifikan dengan *suicide ideation*. Temuan ini menggarisbawahi peran penting dari menangani perasaan bersalah dalam intervensi psikologis yang bertujuan untuk mengurangi ide bunuh diri di antara individu yang berduka. Adapun perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah meneliti hubungan antara tingkat depresi dan *self-harm*.

