

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Komunikasi Interpersonal merupakan proses pertukaran pesan, baik secara lisan maupun non-lisan, antara dua individu atau lebih yang memiliki hubungan personal atau saling mengenal satu sama lain. *Komunikasi Interpersonal* adalah salah-satu komunikasi yang relevan dengan *self-harm* karena *Komunikasi Interpersonal* dapat meningkatkan kesadaran tentang *self-harm* dan dampaknya pada diri sendiri dan orang lain di sekitarnya . *Komunikasi Interpersonal* yang buruk dapat membuat seseorang merasa terisolasi dan kurang mendapat dukungan sosial, yang dapat meningkatkan risiko melakukan *self-harm* sebagai upaya untuk mengatasi tekanan emosional. Secara lebih rinci, berikut definisi tentang *Komunikasi Interpersonal* oleh beberapa ahli :

- a. Menurut Joseph A. DeVito, *Komunikasi Interpersonal* adalah proses pengiriman dan penerimaan pesan antara dua orang atau kelompok kecil yang memberikan respons atau umpan balik (Ngalimun, 2018).
- b. Menurut Barnlund, komunikasi antarpribadi terjadi ketika individu bertemu langsung, berinteraksi, dan fokus pada pertukaran pesan verbal dan non-verbal (Ngalimun, 2018).

- c. Menurut Mulyana, *Komunikasi Interpersonal* adalah proses komunikasi yang melibatkan dua orang atau lebih dengan tujuan saling memahami, menyampaikan informasi, mempengaruhi, dan menghibur satu sama lain (Ngalimun, 2018).

Komunikasi Interpersonal mempunyai beberapa ciri-ciri yang khas. Pertama, komunikasi ini terjadi dalam format dua arah, yang berarti pesan dapat dikirim dan diterima oleh kedua belah pihak, yaitu pengirim dan penerima. Kedua, terdapat umpan balik langsung yang diberikan oleh peserta komunikasi, memungkinkan interaksi yang responsif dan dinamis. Ketiga, interaksi ini bersifat spontan, di mana pertukaran pesan terjadi secara alami dan tidak terstruktur. Terakhir, *Komunikasi Interpersonal* terjalin dalam konteks hubungan personal antara peserta komunikasi, menciptakan kedekatan yang memfasilitasi pertukaran pesan yang lebih terbuka dan berarti (Anggraini et al., 2022). Sementara itu, tujuan dari *Komunikasi Interpersonal* sangat beragam. Salah satunya adalah untuk membangun dan memelihara hubungan *interpersonal* yang sehat dan berkelanjutan. Selain itu, komunikasi ini juga bertujuan untuk meningkatkan saling pemahaman di antara individu, memfasilitasi berbagi informasi yang relevan, mempengaruhi perilaku dan pendapat orang lain, serta memberikan hiburan dalam interaksi sehari-hari (Liliweri, 2015).

Sebagai contoh, *Komunikasi Interpersonal* dapat terjadi dalam berbagai situasi, seperti percakapan santai antara dua teman yang berbagi cerita, interaksi akrab antara orang tua dan anak yang melibatkan pembelajaran dan pengasuhan, atau komunikasi yang terjadi antara atasan dan bawahan dalam konteks pekerjaan. Secara keseluruhan,

Komunikasi Interpersonal merupakan keterampilan vital yang memiliki peran penting dalam berbagai aspek kehidupan, baik dalam lingkup pribadi maupun profesional.

Komunikasi Interpersonal memiliki kontribusi yang penting dalam *self-harm* ini, karena dalam mengatasi fenomena *self-harm* itu sendiri, ahli yang membantu penanganan *self-harm* yaitu Psikolog pun mengatasinya dengan cara *Komunikasi Interpersonal* dengan pelaku *self-harm* guna menganalisis pengalaman dan penyebab si pelaku tersebut hingga melakukan *self-harm*. Berdasarkan observasi dan juga beberapa literatur yang peneliti lakukan *Komunikasi Interpersonal* merupakan komunikasi yang dapat mempengaruhi kecenderungan untuk melakukan *self-harm* karena komunikasi yang baik akan memberi pengaruh yang baik juga terhadap pelaku sehingga merasa didengar dan tak kesepian.

Menurut sisi Psikolog, *self-harm*, atau melukai diri sendiri, adalah tindakan yang dilakukan oleh seseorang untuk menyakiti dirinya sendiri secara fisik sebagai cara untuk mengatasi atau melampiaskan perasaan negatif, stres, atau masalah emosional yang serius. *Self-harm* dianggap sebagai gejala dari gangguan Psikologis lain seperti depresi, gangguan stres pascatrauma (PTSD), atau gangguan kepribadian ambang, daripada sebagai gangguan kejiwaan sendiri, menurut DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013). "Perilaku di mana individu secara sengaja menyebabkan cedera fisik pada diri mereka sendiri tanpa niat untuk bunuh diri" didefinisikan oleh Dr. Matthew Nock dari *Universitas Harvard* (Nock, 2010, 339-340).

Dari sisi komunikasi, *Self-harm* dapat dianggap sebagai cara komunikasi non-verbal untuk menyampaikan pesan atau kebutuhan tertentu dalam komunikasi, meskipun metode ini dianggap tidak sehat. Studi dari Wulandari dan Hidayati (2020) dari Universitas Muhammadiyah Surakarta menemukan bahwa *self-harm* dapat menjadi cara untuk berkomunikasi: Sulit untuk mengungkapkan emosi negatif, seperti stres, kecemasan, atau kesedihan, secara verbal. Kebutuhan untuk mendapatkan dukungan atau perhatian dari orang lain. Upaya untuk menunjukkan ketidakpercayaan diri atau ketidakpercayaan diri. Jenis komunikasi simbolik yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau pengalaman traumatis yang tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata. Namun, *self-harm* dianggap sebagai cara komunikasi yang tidak sehat dan berbahaya. Oleh karena itu, diperlukan intervensi dan dukungan untuk membantu orang menemukan cara komunikasi yang lebih sehat dan adaptif (Wulandari, P., & Hidayati, 2020, 18-23).

Apakah *self-harm* diklasifikasikan sebagai gangguan kejiwaan? Secara umum, para Psikolog berpendapat bahwa *self-harm* atau melukai diri sendiri bukan merupakan gangguan kejiwaan tersendiri. "*Self-harm* tidak masuk dalam kategori gangguan kejiwaan itu sendiri, tetapi lebih sering merupakan gejala dari kondisi Psikologis lain yang mendasarinya," menurut Dr. Paul Appelbaum dari Columbia University (Appelbaum, 2017). Psikolog Dr. Barent Walsh dari The Bridge, sebuah organisasi kesehatan mental, menjelaskan bahwa *self-harm* bukanlah gangguan jiwa, tetapi merupakan strategi maladaptif untuk mengatasi emosi negatif atau stres yang

dialami individu. Ia menambahkan bahwa *self-harm* seringkali terkait dengan kondisi Psikologis lain seperti depresi, kecemasan, atau gangguan kepribadian, menurut Dr. Jennifer Wolkin, Psikolog dari NYU Langone Health, *self-harm* tidak dianggap sebagai gangguan jiwa tersendiri, tetapi lebih sebagai manifestasi dari masalah Psikologis yang mendasarinya. Ia menjelaskan bahwa *self-harm* dapat menjadi cara untuk melampiaskan atau mengatasi emosi negatif yang intens, atau untuk menghukum diri sendiri pada individu dengan harga diri yang rendah.. Dalam sebuah penelitian yang diterbitkan di Journal of Youth and Adolescence, Psikolog Dr. Matthew Nock dari Harvard University menyatakan bahwa *self-harm* bukanlah gangguan jiwa tersendiri, tetapi seringkali terkait dengan kondisi Psikologis lain seperti depresi, gangguan kepribadian, atau pengalaman traumatis di masa lalu (Req, 2020)

Self-harm , atau juga dikenal sebagai *self-injury* atau *self-mutilation*, adalah perilaku yang mengacu pada tindakan yang sengaja menyakiti atau melukai dirinya sendiri secara fisik. Jenis tindakan ini meliputi berbagai metode, seperti memotong, membakar diri, memukul diri, menusuk diri, atau menggunakan cara lain untuk menyakiti tubuh dengan sengaja (Kusumadewi et al., 2020). Meskipun tujuan dari *self-harm* tidaklah selalu bunuh diri, seringkali tindakan tersebut dapat menjadi tanda bahwa individu tersebut sedang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi atau penderitaan emosional secara mendalam. Hal ini bisa memberikan rasa lega sementara atau mengalihkan perhatian dari stress emosional yang dialami. Namun, penting untuk

dicatat bahwa tindakan *self-harm* biasanya hanya memberikan bantuan sementara dan tidak menangani akar permasalahan yang mendasarinya.

Ciri-ciri fisik pelaku *self-harm* :

- Luka pada tubuh: Luka ini dapat berupa sayatan, goresan, luka bakar, memar, atau luka tusukan. Luka ini biasanya ditemukan di tempat yang mudah disembunyikan, seperti lengan, paha, atau dada.
- Bekas Luka: Luka *self-harm* dapat memiliki bekas luka bakar, sayatan, atau menonjol.
- Cacat fisik: *Self-harm* kadang-kadang dapat menyebabkan cacat fisik permanen, seperti luka bakar yang parah atau keloid akibat luka sayatan benda tajam (Fensynthia, 2024).

Ciri-ciri perilaku pelaku *self-harm* :

- Menarik diri dari orang lain: Individu yang melakukan *self-harm* mungkin menghindari teman, keluarga, dan kegiatan sosial.
- Perubahan suasana hati: Mereka mungkin mengalami perubahan suasana hati yang ekstrim, seperti depresi, kecemasan, atau kemarahan (Fensynthia, 2024).

Self-harm seringkali berkaitan dengan masalah kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, trauma, gangguan makan, atau gangguan kepribadian (Tarigan & Apsari, 2022). Orang yang melakukan *self-harm* mungkin merasa terisolasi, cemas, atau tidak mampu mengungkapkan atau mengelola emosi mereka dengan cara yang sehat. Adalah penting untuk diingat bahwa *self-harm* bukanlah solusi yang efektif atau sehat dalam mengatasi masalah emosional atau Psikologis. Jika seseorang menduga dirinya atau orang lain melakukan *self-harm*, penting untuk mencari bantuan dari profesional kesehatan mental. Dengan bantuan yang tepat, individu yang mengalami *self-harm* dapat belajar cara-cara yang lebih sehat untuk mengatasi emosi dan masalah yang mereka hadapi. Berikut adalah contoh dari perilaku *self-harm* :

Gambar 1. 1 Perilaku *Self-harm*



Sumber : foto pribadi informan R.A.Y, Bandung, 2024

Menurut survei yang dilakukan oleh Pusat Pelayanan Psikologi Universitas Padjadjaran pada tahun 2022, ditemukan bahwa sebanyak 17% mahasiswa di Kota Bandung pernah melakukan tindakan *self-harm* (Pusat Pelayanan Psikologi Unpad, 2022). Angka ini mencemaskan dan menunjukkan urgensi untuk memberikan perhatian yang lebih serius terhadap isu kesehatan mental di kalangan mahasiswa. (Tarigan & Apsari, 2022) *Self-harm* , yang mencakup perilaku menyakiti diri sendiri secara sengaja, menjadi perhatian yang semakin meningkat di kalangan mahasiswa. Perilaku ini mencakup tindakan melukai diri sendiri meskipun tidak selalu dengan niat bunuh diri. Selain mencakup perilaku fisik, *self-harm* juga dapat melibatkan perilaku yang menyakiti diri secara emosional atau Psikologis. Data survei yang mengidentifikasi mahasiswa dengan masalah mental, yang juga berkaitan dengan *self-harm* , juga diberikan oleh Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia, Teddy Hidayat. Dia mencatat bahwa kejadian bunuh diri tiga mahasiswa dalam waktu tiga bulan di sebuah perguruan tinggi menjadi bukti tingginya angka bunuh diri di kalangan mahasiswa. Teddy menyampaikan bahwa survei terbaru menemukan bahwa 30,5 persen mahasiswa mengalami depresi, 20 persen memiliki pemikiran serius untuk bunuh diri, dan 6 persen telah mencoba bunuh diri, termasuk melalui tindakan seperti memotong diri, melompat dari ketinggian, atau gantung diri. Teddy menegaskan bahwa perilaku bunuh diri merupakan hasil akhir dari sejumlah masalah yang dihadapi oleh mahasiswa (Susanti & Ika, 2019).

Perilaku *self-harm* dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan mahasiswa, salah satunya adalah dalam hal *Komunikasi Interpersonal*. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Arianti (2020), mahasiswa pelaku *self-harm* cenderung mengalami kesulitan dalam membangun *Komunikasi Interpersonal* yang sehat dengan orang-orang di sekitar mereka. Mereka seringkali mengalami kecemasan sosial, kurang percaya diri, dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, yang mana masa kuliah merupakan periode transisi yang penuh dengan tantangan dan tekanan bagi mahasiswa. Mereka harus menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, penyesuaian dengan lingkungan baru, permasalahan hubungan *interpersonal*, serta proses pencarian identitas diri. Tekanan-tekanan ini dapat memicu emosi negatif yang intens, seperti kecemasan, depresi, kemarahan, atau rasa bersalah, yang kemudian mendorong individu untuk melakukan *self-harm* sebagai upaya untuk mengatasi emosi tersebut.

Self-harm pada mahasiswa juga dapat terjadi sebagai bentuk komunikasi nonverbal untuk menyampaikan pesan tentang penderitaan atau kebutuhan akan perhatian dan dukungan dari orang lain. Beberapa mahasiswa mungkin merasa kesulitan dalam mengungkapkan perasaan mereka secara verbal, sehingga *self-harm* menjadi cara untuk mengekspresikan emosi yang terpendam. (Kusumadewi et al., 2020).

Komunikasi Interpersonal memiliki kaitan yang kuat dengan kesehatan mental dan kecenderungan *self-harm*. Interaksi sosial dan hubungan antarpribadi yang sehat dapat berperan dalam mendukung kesehatan mental seseorang. Ketika seseorang

merasa didengar, dimengerti, dan di beri dukungan atau support oleh orang lain lewat *Komunikasi Interpersonal* yang positif, mereka cenderung memiliki kesehatan Psikologis yang lebih baik (Supratiknya, 2016). Namun, sebaliknya kurangnya *Komunikasi Interpersonal* atau mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang lain dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah kesehatan mental, termasuk kecenderungan *self-harm*. Individu yang merasa terisolasi (terasingkan), kesepian, merasa tidak ada yang mendukung, atau kesulitan mengungkapkan emosi dan perasaan mereka, melalui *Komunikasi Interpersonal* individu dapat mencari cara alternatif untuk mengatasi stres dan tekanan Psikologis, seperti melakukan *self-harm* (Lewis & Sekawarna. N, 2020).

Kesulitan dalam *Komunikasi Interpersonal* dapat memperburuk kondisi Psikologis mahasiswa pelaku *self-harm*. Hal ini merupakan kesan dari fenomenologi yang menggambarkan bagaimana kemampuan berkomunikasi secara efektif merupakan salah satu faktor penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan mendukung kesejahteraan mental individu. Frankl (2019) dalam bukunya "Man's Search for Meaning" menyatakan bahwa kemampuan berkomunikasi secara efektif merupakan salah satu faktor penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan mendukung kesejahteraan mental individu. Kemampuan berkomunikasi yang baik membantu mahasiswa dalam mengatur hubungan dengan teman-teman, mengurangi kesulitan dalam komunikasi, dan membantu mahasiswa dalam menemukan arti dalam kehidupan. (Nurhasanah, 2022)

Komunikasi Interpersonal memiliki korelasi yang signifikan dengan kesehatan mental serta kecenderungan *self-harm*. Interaksi sosial dan hubungan antarpribadi yang sehat dapat berperan penting dalam mendukung kesejahteraan Psikologis seseorang. Menurut penelitian oleh Arianti (2020), mahasiswa yang melakukan *self-harm* sering mengalami kesulitan dalam membangun *Komunikasi Interpersonal* yang positif dengan individu di sekitar mereka. Mereka cenderung mengalami kecemasan sosial, kurangnya kepercayaan diri, dan mungkin menarik diri dari lingkungan sosial, terutama karena masa kuliah merupakan periodetransisi yang penuh dengan tantangan bagi mahasiswa. Tekanan akademik yang tinggi, penyesuaian dengan lingkungan baru, serta konflik *interpersonal* juga bisa memicu emosi negatif seperti kecemasan, depresi, atau kemarahan, yang kemudian mendorong mereka untuk melakukan *self-harm* sebagai mekanisme untuk mengatasi perasaan tersebut (Supratiknya, 2016).

Fenomenologi dipilih peneliti sebagai metode pendekatan pada fenomena *self-harm* ini karena fenomenologi mengungkap, menggali pengalaman manusia secara dalam luas, sehingga fenomenologi dapat memperoleh informasi yang dibutuhkan secara dalam. Alfred Schütz menekankan bahwa memahami "dunia kehidupan" atau "dunia kehidupan" sehari-hari, yaitu bagaimana manusia mengalami dan memaknai realitas dalam kehidupan sehari-hari, sangat penting untuk fenomenologi, menurutnya. Pendekatan fenomenologi dapat digunakan untuk memahami bagaimana individu yang melakukan *self-harm* memaknai dan menginterpretasikan pengalaman mereka jika dikaitkan dengan *self-harm* atau perilaku melukai diri sendiri. Dengan memahami

perspektif subjektif dari individu yang melakukan *self-harm* , kita dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mendorong perilaku tersebut, serta bagaimana mereka memaknai tindakan melukai diri sendiri (Nindito, 2013).

Komunikasi Interpersonal yang sehat dan efektif dapat berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap perilaku *self-harm* . Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *Komunikasi Interpersonal* yang buruk meningkatkan risiko *self-harm* . Sebagai contoh, penelitian dalam jurnal "Crisis" (2018) menemukan bahwa individu dengan keterampilan *Komunikasi Interpersonal* yang buruk memiliki risiko yang lebih tinggi untuk melakukan *self-harm* . Hal serupa diungkapkan dalam studi dalam jurnal "Journal of Abnormal Child Psychology" (2015) yang menunjukkan bahwa *Komunikasi Interpersonal* yang buruk dengan orang tua dapat meningkatkan risiko *self-harm* pada remaja. Tinjauan dalam jurnal "Suicide and Life-Threatening Behavior" (2017) juga menyimpulkan bahwa kurangnya *Komunikasi Interpersonal* yang efektif dengan keluarga atau teman sebaya dapat meningkatkan risiko *self-harm* pada remaja. Secara keseluruhan, *Komunikasi Interpersonal* yang buruk, termasuk kesulitan mengekspresikan emosi, meminta dukungan, dan berkomunikasi dengan orang terdekat, dapat meningkatkan risiko *self-harm* . Sebaliknya, *Komunikasi Interpersonal* yang baik dapat menjadi faktor pelindung yang kuat terhadap *self-harm* dengan memungkinkan individu untuk mendapat dukungan emosional secara sehat, membangun hubungan yang suportif, dan mencari bantuan ketika diperlukan. Dalam

konteks ini, *self-harm* merupakan perilaku yang kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk masalah kesehatan mental, tekanan sosial, dan ketidakmampuan dalam mengelola emosi, terutama pada mahasiswa yang rentan terhadap tekanan akademik, sosial, dan emosional.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan Teori Alfred Schutz mengenai fenomenologi, berikut rumusan masalah yang peneliti buat :

1.2.1 Rumusan Masalah Makro

Bagaimana Perilaku *Komunikasi Interpersonal* Mahasiswa Pelaku *Self-harm* di Kota Bandung

1.2.2. Rumusan Masalah Mikro

1. **Bagaimana Pengalaman *Komunikasi Interpersonal*** pada Mahasiswa Pelaku *Self-harm* Di Kota Bandung.
2. **Bagaimana Makna *Komunikasi Interpersonal* dan *Self-harm*** pada Mahasiswa Di Kota Bandung.
3. **Bagaimana Motif *Self-harm*** sebagai Komunikasi pada Mahasiswa Pelaku Di Kota Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Adapun maksud dari penelitian ini yakni untuk menganalisis dan mengetahui **Perilaku Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Pelaku *Self-harm* di Kota Bandung**

1.3.2 Tujuan Penelitian

1. **Untuk Mengetahui Pengalaman Komunikasi Interpersonal** Mahasiswa Pelaku *Self-harm* Di Kota Bandung.
2. **Untuk Mengetahui Makna Komunikasi Interpersonal dan *Self-harm*** pada Mahasiswa Di Kota Bandung.
3. **Untuk Mengetahui Motif *Self-harm*** Sebagai Komunikasi pada Mahasiswa Pelaku Di Kota Bandung.

Sehingga pada akhirnya mengungkap bagaimana perilaku *Komunikasi Interpersonal* terkait dan memberikan pengaruh sebesar apa terhadap perilaku *self-harm*.

1.4 Kegunaan Penelitian

Peneliti berharap bahwa penelitian ini dapat memberikan hasil yang bermanfaat sesuai dengan tujuan penelitian diatas. Adapun kegunaan penelitian baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut:

1.4.1. Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan jadi pengembangan dan sumbangan pemikiran bagi pengembangan ilmu baik dalam ilmu komunikasi secara umum, memberi kesadaran

terhadap pembaca nya akan pentingnya *Komunikasi Interpersonal* guna mengurangi kecenderungan *self-harm* .

1.4.2. Kegunaan Praktis

Selain kegunaan teoritis di atas, dapat dikemukakan pula kegunaan praktis sebagai berikut :

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini berguna sebagai implementasi ilmu yang telah didapat selama melakukan perkuliahan dan mengetahui, menganalisis serta menjelaskan tentang Perilaku *Komunikasi Interpersonal* Mahasiswa Pelaku *Self-harm* di Kota Bandung, dengan penelitian ini juga menumbuhkan kesadaran orang-orang mengenai bahanya nya akan fenomena *self-harm* .

2. Bagi Akademik

Penelitian ini berguna sebagai referensi dan bahan acuan bagi akademis tentang *Komunikasi Interpersonal* dengan kesehatan mental yang mempengaruhi kepada perilaku *self-harm* , mengembangkan teori mengenai *Komunikasi Interpersonal* dengan kesehatan mental, dan tentunya sebagai literatur terutama bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian yang serupa.

3. Bagi Mahasiswa Pelaku *Self-harm*

Penelitian ini bertujuan untuk memicu perkembangan sikap analitis terhadap perilaku *self-harm* yang kerap dilakukan tanpa disadari. Diharapkan bahwa sikap analitis ini akan membantu individu untuk lebih sadar akan pentingnya komunikasi

dan keterbukaan bagi setiap individu karena dapat mengurangi tekanan atau *stress* individu.

4. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan pengetahuan bagi masyarakat mengenai Meningkatkan Kesadaran diri Pentingnya *Komunikasi Interpersonal* terutama pada kalangan Mahasiswa yang mana sedang berada di fase banyak tekanan sehingga masyarakat diharapkan paham dan menyadari bahwa melakukan *Komunikasi Interpersonal* bukan lah hal yang sepele, hal ini sebaiknya dilakukan dengan sering dan rutin kepada orang di sekitar yang mungkin saja mengalami *stress* sehingga dapat meringankan beban nya dan terhindar dari perilaku *self-harm* (Sugiyono, 2014).