

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA & KERANGKA PEMIKIRAN

#### 2.1 Tinjauan Peneliti Terdahulu

Dalam rangka penelitian ini, peneliti merujuk kepada penelitian sebelumnya sebagai sumber perbandingan dan panduan, yang memudahkan proses penyusunan penelitian ini. Kita perlu belajar dari penelitian yang telah dilakukan oleh orang lain, untuk menghindari duplikasi, pengulangan, atau kesalahan yang sama seperti yang mungkin terjadi dalam penelitian sebelumnya. Penelitian sebelumnya yang telah diulas dalam tinjauan pustaka membantu penulis untuk merumuskan langkah-langkah yang lebih sistematis dalam pengembangan teori dan konsep. Ada 4 penelitian sebelumnya yang menjadi referensi utama dalam penelitian ini, yaitu;

**Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu**

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
1	Yohana Tri Utami (Universitas Atma Jaya Yogyakarta) Tahun : 2019	"Pengalaman Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Pelaku <i>Self-injury</i> di Yogyakarta"	Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan 7 orang informan yang merupakan mahasiswa pelaku	Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa pelaku <i>self-injury</i> mengalami kesulitan dalam <i>Komunikasi Interpersonal</i> , terutama dalam mengungkapkan emosi dan masalah yang dihadapi kepada orang lain. Mereka cenderung menutup diri dan menyembunyikan perilaku <i>self-injury</i> dari lingkungan sosial. Adanya stigma dan kurangnya	Fokus penelitian ini kepada Pengalaman, sedangkan Fokus peneliti adalah Perilaku, lokasi penelitian juga berbeda, Yogyakarta dan Bandung.

			<i>self-injury</i> di Yogyakarta.	pemahaman dari lingkungan sosial juga menyebabkan mereka enggan untuk terbuka.	
2	Rizky Amalia (Universitas Padjadjaran) Tahun : 2021	"Makna <i>Self-harm</i> bagi Remaja di Kota Bandung"	Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan 5 orang remaja pelaku <i>self-harm</i> di Kota Bandung	Penelitian ini menghasilkan bahwa <i>self-harm</i> bagi remaja di Kota Bandung memiliki berbagai makna, seperti cara untuk melampiaskan emosi negatif, menghukum diri sendiri, mencari perhatian, dan sebagai bentuk coping mechanism untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku <i>self-harm</i> antara lain masalah keluarga, <i>bullying</i> , dan tekanan akademik.	Fokus nya mengenai "Makna", sedangkan peneliti fokus pada Perilaku <i>Komunikasi Interpersonal</i> nya, metode nya studi kasus, sedangkan peneliti menggunakan studi fenomenologi
3	Dini Novitasari (Universitas Kristen Maranatha) Tahun: 2023	"Peran Intervensi <i>Komunikasi Interpersonal</i> dalam Meningkatkan Self-Esteem Mahasiswa Pelaku <i>Self-harm</i> di Kota Bandung"	Pendekatan Kuantitatif dengan desain penelitian eksperimen semu pada 60 mahasiswa pelaku <i>self-harm</i> .	Intervensi <i>Komunikasi Interpersonal</i> terbukti efektif dalam meningkatkan self-esteem mahasiswa pelaku <i>self-harm</i> . Intervensi <i>Komunikasi Interpersonal</i> membantu mahasiswa pelaku <i>self-harm</i> mengembangkan pola komunikasi yang lebih positif dan meningkatkan rasa percaya diri mereka. Kesimpulan : Intervensi <i>Komunikasi Interpersonal</i> dapat menjadi pilihan intervensi yang efektif untuk membantu mahasiswa	Jenis penelitian, metode nya, fokus nya

				pelaku <i>self-harm</i> meningkatkan self-esteem mereka.	
4.	Nenden Rika Oktaviani (Universitas Islam Bandung) Tahun : 2020	Perilaku <i>Komunikasi Interpersonal</i> Mahasiswa Pelaku <i>Self-harm</i> di Kota Bandung	Metode Kualitatif, dengan pendekatan dengan studi kasus pada 3 mahasiswa pelaku <i>self-harm</i> .	<p>Terdapat 3 pola <i>Komunikasi Interpersonal</i> pada mahasiswa pelaku <i>self-harm</i> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pola komunikasi pasif: Menghindari komunikasi, menarik diri, dan tidak berani mengungkapkan perasaan.</li> <li>- Pola komunikasi agresif: Menyalahkan orang lain, memanipulasi, dan mengancam.</li> <li>- Pola komunikasi manipulatif: Berbohong, berpura-pura, dan mencari perhatian.</li> </ul> <p>Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku <i>Komunikasi Interpersonal</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trauma masa lalu: Pengalaman pelecehan, <i>bullying</i>, atau kehilangan orang tua.</li> <li>- Rendahnya self-esteem: Merasa tidak berharga, tidak dicintai, dan tidak diterima.</li> <li>- Stigma dan diskriminasi: Takut dihakimi, dikucilkan, dan ditolak.</li> </ul> <p>Kesimpulan: terhadap <i>self-harm</i> . Diperlukan intervensi yang tepat untuk membantu mahasiswa pelaku <i>self-harm</i> mengembangkan pola komunikasi yang lebih sehat.</p>	Subjek penelitiannya, yakni Perilaku sedangkan Subjek peneliti adalah Konsep diri

Jumlah penelitian tentang perilaku *Komunikasi Interpersonal* mahasiswa di Kota Bandung yang melakukan *self-harm* masih sedikit. Penelitian yang sudah ada menunjukkan bahwa *self-harm* memiliki pengaruh besar pada kehidupan sosial mahasiswa dan *Komunikasi Interpersonal* memainkan peran penting dalam perilaku *self-harm* .

## **2.2 Tinjauan Pustaka**

### **2.2.1 Definisi dan konsep *self-harm***

#### **A. Pengertian *self-harm***

*Self-harm* , atau melukai diri sendiri, adalah tindakan yang disengaja untuk menimbulkan rasa sakit atau luka pada diri sendiri. Hal ini bukan upaya bunuh diri, tetapi merupakan cara untuk mengatasi emosi yang sulit atau untuk merasakan sesuatu. Lebih dari Sekadar luka fisik, *self-harm* bukan hanya tentang luka fisik yang terlihat di luar. Di balik luka tersebut, terdapat berbagai dan makna yang perlu dipahami. (Sari & Wirman, 2022)

Berbagai Perspektif tentang *Self-harm* :

1. Psikologis: *Self-harm* sebagai mekanisme koping yang keliru untuk mengatasi emosi yang sulit, seperti depresi, kecemasan, trauma, dan stres.

2. Sosiologis: Pengaruh faktor sosial, seperti stigma, diskriminasi, dan tekanan sosial, dapat mendorong seseorang untuk melakukan *self-harm* .
3. Kultural: Makna dan interpretasi *self-harm* dapat berbeda-beda dalam budaya yang berbeda.
4. Spiritual: Bagi beberapa orang, *self-harm* dapat memiliki makna spiritual atau religius.

(Sibarani et al., 2021)

#### B. Jenis-jenis *self-harm* :

1. Menyebabkan luka : memotong, menusuk, membakar, atau menggores kulit.
2. Memukul diri sendiri : memukul, menampar, atau membenturkan kepala ke tembok.
3. Mencekik diri sendiri : menekan leher untuk membatasi aliran udara.
4. Menelan zat berbahaya : minum obat-obatan atau bahan kimia yang berbahaya.
5. Menarik rambut : mencabut rambut dari kepala atau alis.
6. Mencekik diri sendiri : menekan leher untuk membatasi aliran udara.

(Insani & Savira, 2023)

#### C. Faktor-faktor penyebab *self-harm*

1. Faktor Psikologis :
  - a. Depresi, kecemasan, stres, dan gangguan mental lainnya
  - b. Rendahnya harga diri dan kepercayaan diri

- c. Kesulitan dalam mengatur emosi
  - d. Koping yang buruk terhadap masalah dan tekanan
  - e. Trauma masa lalu, seperti kekerasan atau pelecehan
2. Faktor lingkungan dan sosial:
- a. Keluarga yang disfungsi atau kurangnya dukungan keluarga
  - b. *Bullying* atau penindasan di lingkungan sekolah/kampus
  - c. Tekanan dari teman sebaya
  - d. Paparan terhadap *self-harm* melalui media sosial atau kelompok tertentu
3. Faktor biologis:
- a. Faktor genetik dan neurobiologis
  - b. Ketidakseimbangan neurotransmitter di otak

(Muthia & Hidayati, 2016).

D. Dampak *self-harm* terhadap individu dan lingkungan sosial

1. Dampak terhadap individu:
- a. Luka fisik dan risiko infeksi
  - b. Gangguan mental dan emosional, seperti depresi, kecemasan, dan harga diri rendah
  - c. Risiko bunuh diri yang lebih tinggi
  - d. Dampak negatif terhadap kehidupan akademis, pekerjaan, dan hubungan sosial
2. Dampak terhadap lingkungan sosial:
- a. Beban emosional dan tekanan bagi keluarga dan teman dekat

- b. Stigma dan diskriminasi dari masyarakat
  - c. Biaya perawatan kesehatan dan pengobatan yang lebih tinggi
  - d. Dampak negatif terhadap produktivitas dan prestasi akademis/profesional
- (Ougrin et al., 2015)

#### E. Peran *Komunikasi Interpersonal* dalam *self-harm*

Komunikasi yang baik dengan keluarga, teman, atau profesional kesehatan mental dapat membantu mencegah *self-harm*. Orang yang mengalami *self-harm* perlu didengarkan dan dipahami. Mereka membutuhkan dukungan dan bantuan untuk mengatasi masalah yang mendasarinya. Berikut peran *Komunikasi Interpersonal* dalam *self-harm* :

##### 1. Kesulitan dalam mengomunikasikan emosi dan masalah

Individu pelaku *self-harm* seringkali mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi dan masalah yang dihadapi secara verbal. Mereka cenderung memendam atau menekan emosi negatif, yang dapat memicu perilaku *self-harm* sebagai cara untuk melampiaskan emosi tersebut (Muthia & Hidayati, 2016).

##### 2. Kurangnya *Komunikasi Interpersonal* yang efektif

Kurangnya keterampilan *Komunikasi Interpersonal*, seperti keterbukaan diri (self-disclosure) dan empati, dapat menyebabkan individu merasa terisolasi dan kurang mendapat dukungan sosial. Hal ini dapat memperburuk masalah dan meningkatkan risiko *self-harm* (Muthia & Hidayati, 2016).

### 3. Stigma dan kurangnya pemahaman dari lingkungan sosial

Adanya stigma dan kurangnya pemahaman dari lingkungan sosial terhadap *self-harm* dapat menciptakan hambatan dalam komunikasi. Individu pelaku *self-harm* dapat merasa takut untuk terbuka dan mencari bantuan, sehingga cenderung menarik diri dan melanjutkan perilaku *self-harm* (Muthia & Hidayati, 2016).

#### **2.2.2 Komunikasi Interpersonal**

##### A. Pengertian

Joseph A. Devito mengartikan *Komunikasi Interpersonal* adalah proses pengiriman dan penerimaan pesan-pesan antara dua orang, atau di antara sekelompok kecil orang-orang dengan beberapa umpan balik seketika). *Komunikasi Interpersonal* adalah komunikasi langsung antara dua atau tiga orang dalam kedekatan fisik, dalam hal ini seluruh pancaindra dapat dimanfaatkan dan umpan baiknya segera terlihat.

Bochner (1978), komunikasi antarpribadi merupakan proses penyampaian pesan oleh satu orang dan penerimaan pesan oleh orang lain atau sekelompok kecil orang, dengan berbagai dampaknya dan dengan peluang untuk memberikan umpan balik segera."

Everett M. Rogers mengartikan bahwa komunikasi antarpribadi merupakan komunikasi dari mulut ke mulut yang terjadi dalam interaksi tatap muka antara beberapa pribadi. *Komunikasi Interpersonal* atau komunikasi antarpribadi adalah

proses pertukaran informasi serta pemindahan pengertian antara dua orang atau lebih dari suatu kelompok manusia kecil dengan berbagai efek dan umpan balik (*feedback*).

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa komunikasi antarpribadi adalah proses penyampaian pesan antara dua orang atau kelompok kecil secara langsung baik itu pesan verbal maupun nonverbal sehingga mendapatkan *feedback* secara langsung.

Komunikasi antarpribadi adalah komunikasi antarperorangan dan bersifat pribadi, baik yang terjadi secara langsung (tanpa medium) ataupun tidak langsung (melalui medium). *Komunikasi Interpersonal* ini adalah terjadi ketika seseorang (komunikator) mengirimkan stimuli (biasanya simbol-simbol verbal) untuk mengubah tingkah laku orang lain (komunikan) dalam sebuah peristiwa komunikasi. *Komunikasi Interpersonal* merupakan komunikasi yang dilakukan oleh dua orang atau lebih secara tatap muka yang dapat dilakukan secara verbal maupun nonverbal. Seperti komunikasi secara umum yang memiliki ciri-ciri tertentu, *Komunikasi Interpersonal* juga memiliki ciri dan karakteristik yang lebih khusus. Diantaranya arus pesan dua arah, dilakukan secara tatap muka serta umpan balik segera. *Komunikasi Interpersonal* merupakan kegiatan aktif bukan pasif. *Komunikasi Interpersonal* bukan hanya komunikasi dari pengirim pada penerima pesan, begitu pula sebaliknya, melainkan komunikasi timbal balik antara pengirim dan penerima pesan. *Komunikasi Interpersonal* bukan sekadar serangkaian rangsangan-tanggapan, stimulus-respons, akan tetapi serangkaian proses

saling menerima, penyerahan dan penyampaian tanggapan yang telah diolah oleh masing-masing pihak. (Anggraini et al., 2022:111-113)

B. Unsur-unsur *Komunikasi Interpersonal*:

1. Komunikator: Orang yang menyampaikan pesan dalam proses komunikasi. Komunikator memiliki peran penting dalam menentukan efektivitas komunikasi, dengan mempertimbangkan kepribadian, pengetahuan, sikap, dan keterampilan komunikasi yang dimiliki.
2. Komunikan: Orang yang menerima pesan dari komunikator. Komunikan juga berperan aktif dalam proses komunikasi dengan memberikan umpan balik, menafsirkan pesan, dan memahami makna yang disampaikan.
3. Pesan: Informasi, ide, gagasan, atau perasaan yang disampaikan oleh komunikator kepada komunikan. Pesan dapat berupa pesan verbal (kata-kata) atau nonverbal (bahasa tubuh, ekspresi wajah, intonasi suara).
4. Saluran: Media atau alat yang digunakan untuk menyampaikan pesan, seperti komunikasi tatap muka, telepon, email, atau media sosial.
5. Efek: Hasil atau dampak yang diharapkan dari proses komunikasi, seperti perubahan sikap, perilaku, atau pemahaman yang lebih mendalam (Liliweri, 2015).

### C. Karakteristik *Komunikasi Interpersonal*:

1. Sifatnya personal: *Komunikasi Interpersonal* melibatkan hubungan antarpribadi yang dekat dan personal antara para peserta. Mereka saling mengenal dan memiliki ikatan emosional tertentu.
2. Cenderung lebih spontan: *Komunikasi Interpersonal* cenderung lebih spontan dan tidak selalu terstruktur. Pesan dapat mengalir secara alami sesuai dengan situasi dan dinamika interaksi.
3. Melibatkan komunikasi verbal dan nonverbal: Dalam *Komunikasi Interpersonal*, para peserta menggunakan kombinasi komunikasi verbal (kata-kata) dan nonverbal (bahasa tubuh, ekspresi wajah, intonasi suara) untuk menyampaikan pesan secara lebih efektif.

(Anggraini et al., 2022, : 35-36)

### D. Fungsi dan Tujuan *Komunikasi Interpersonal*:

1. Fungsi Informatif: *Komunikasi Interpersonal* memungkinkan para peserta untuk saling berbagi informasi, pengetahuan, dan pengalaman.
2. Fungsi Ekspresif: *Komunikasi Interpersonal* menjadi sarana bagi para peserta untuk mengungkapkan perasaan, emosi, dan ide-ide pribadi.
3. Fungsi Persuasif: *Komunikasi Interpersonal* dapat digunakan untuk mempengaruhi sikap, pendapat, atau perilaku orang lain melalui proses persuasi.

4. Fungsi Relational: *Komunikasi Interpersonal* membantu dalam membangun, memelihara, atau mengubah hubungan antarpribadi yang bermakna.

(Supratiknya, 2016 : 40)

E. Kompetensi dan Kecakapan *Komunikasi Interpersonal*:

1. Keterampilan mendengarkan aktif: Kemampuan untuk mendengarkan dengan penuh perhatian, memahami pesan, dan memberikan umpan balik yang tepat.
2. Keterampilan berbicara: Kemampuan untuk menyampaikan pesan secara jelas, efektif, dan sesuai dengan situasi serta konteks komunikasi.
3. Keterampilan nonverbal: Kemampuan untuk menggunakan dan menafsirkan isyarat nonverbal, seperti bahasa tubuh, ekspresi wajah, dan intonasi suara, secara tepat.
4. Keterampilan empati: Kemampuan untuk memahami dan merasakan emosi, perspektif, dan situasi yang dialami oleh orang lain.
5. Keterampilan manajemen konflik: Kemampuan untuk mengelola dan menyelesaikan konflik secara konstruktif dan bijaksana.

F. Bentuk-bentuk *Komunikasi Interpersonal* :

1. Percakapan: Komunikasi dua arah antara dua orang atau lebih yang berlangsung secara informal dan spontan.
2. Wawancara: Komunikasi dua arah yang terstruktur, dengan tujuan untuk mengumpulkan informasi atau mengeksplorasi topik tertentu.

3. Diskusi: Komunikasi dua arah atau lebih yang melibatkan pertukaran ide, pendapat, dan informasi untuk mencapai pemahaman bersama atau solusi terhadap suatu masalah.
4. Debat: Komunikasi dua arah atau lebih yang melibatkan argumen dan pembelaan terhadap pendapat atau posisi masing-masing pihak.

(Supratiknya, 2016, hal 43-45).

#### G. Sifat-sifat *Komunikasi Interpersonal* :

1. Dinamis: *Komunikasi Interpersonal* bersifat dinamis dan selalu berubah sesuai dengan situasi, konteks, dan interaksi antara para peserta.
2. Kompleks: *Komunikasi Interpersonal* melibatkan banyak faktor yang saling terkait, seperti emosi, budaya, nilai-nilai, dan pengalaman masing-masing individu.
3. Unik: Setiap interaksi *Komunikasi Interpersonal* bersifat unik dan tidak ada yang persis sama, karena dipengaruhi oleh konteks dan karakteristik individu yang terlibat.

#### H. Hubungan *Interpersonal* yang Efektif:

1. Keterbukaan: Para peserta komunikasi bersikap terbuka, jujur, dan mau mengungkapkan diri secara tepat.
2. Empati: Para peserta komunikasi berusaha untuk memahami perspektif, perasaan, dan situasi yang dialami oleh orang lain.

3. Sikap positif: Para peserta komunikasi menunjukkan sikap positif, menghargai, dan menghormati satu sama lain.
4. Kesetaraan: Para peserta komunikasi menganggap diri mereka sebagai individu yang setara, tanpa adanya perbedaan kekuasaan atau status yang signifikan (Supratiknya, 2016 : 46).

#### I. Faktor-Faktor Menumbuhkan *Komunikasi Interpersonal*:

1. Keterbukaan: Kesiapan untuk terbuka, jujur, dan mengungkapkan diri secara tepat kepada orang lain.
2. Kepercayaan: Rasa percaya antara para peserta komunikasi, sehingga tercipta suasana yang aman dan nyaman untuk berbagi informasi.
3. Saling menghormati: Menghormati pendapat dan perasaan orang lain merupakan kunci untuk membangun hubungan yang positif.
4. Empati: Kemampuan untuk memahami dan merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain dapat meningkatkan kualitas *Komunikasi Interpersonal*.
5. Keterampilan komunikasi: Penguasaan keterampilan komunikasi, seperti mendengarkan aktif, berbicara efektif, dan penggunaan bahasa nonverbal yang tepat (Supratiknya, 2016 hal 47-48).

#### **2.2.3 Komunikasi Interpersonal dan Self-harm**

*Komunikasi Interpersonal* yang buruk dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan Psikologis seseorang, seringkali meningkatkan risiko *self-harm* .

Ketika seseorang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan mereka, kebutuhan yang tidak terpenuhi, atau kesulitan mengelola emosi, mereka cenderung mencari cara alternatif untuk mengatasi hal tersebut. Hal ini dapat memicu stres, kecemasan, dan depresi yang merupakan faktor risiko utama *self-harm*. Selain itu, kurangnya dukungan sosial dari orang tua, teman, atau pasangan juga dapat membuat individu merasa terisolasi atau terasingkan lalu putus asa, meningkatkan risiko *self-harm* sebagai cara untuk mengekspresikan kebutuhan yang tidak terpenuhi. Selain itu, kurangnya keterampilan komunikasi juga dapat menjadi faktor yang memperburuk situasi. Individu dengan *self-harm* sering mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif, seperti kemarahan, kesedihan, dan frustrasi. Hal ini dapat menyebabkan mereka menggunakan *self-harm* sebagai cara untuk mengatasi emosi tersebut. Ketidakmampuan untuk meminta bantuan atau berkomunikasi secara efektif ketika mengalami krisis juga dapat memperburuk risiko *self-harm* (Lewis & Sekawarna, N, 2020).

Pengalaman traumatis, seperti pelecehan atau *bullying*, juga dapat berperan dalam meningkatkan risiko *self-harm*. Individu yang mengalami pengalaman traumatis sering merasa tidak berharga dan terisolasi, serta mengalami kesulitan dalam mempercayai orang lain. Hal ini membuat mereka enggan untuk terbuka tentang masalah mereka dan mencari bantuan ketika dibutuhkan. Oleh karena itu, pengalaman traumatis dapat menjadi pemicu untuk melakukan *self-harm* sebagai upaya untuk mengatasi perasaan yang terpendam (Sari & Wirman, 2022:77)

"Komunikasi interpersonal yang efektif dapat memperkuat kepercayaan dan kerjasama antara individu. Kurangnya komunikasi interpersonal dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya konflik dan kesalahpahaman." (Solihat, Melly Maulin P., & Olih Solihin, 2014, halaman 44).

#### **2.2.4 Mahasiswa dan *Self-harm***

Beberapa riset menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki risiko lebih tinggi untuk terjatuh dalam perilaku *self-harm* dibandingkan

populasi umumnya. Luka yang mereka torehkan pada diri sendiri bukan tanpa alasan, melainkan jeritan bisu dari jiwa yang dilanda tekanan dan berbagai problematika.

Tekanan akademik bagaikan bayang-bayang yang tak terelakkan. Tuntutan untuk meraih nilai tinggi, menyelesaikan tugas tepat waktu, dan lulus tepat waktu, menggerogoti ketenangan jiwa. Stres, kecemasan, dan depresi menjelma menjadi monster yang menggerogoti mental mereka, mendorong beberapa mahasiswa ke jurang *self-harm* (Amelia Azzahra et al., 2023:98).

Masa transisi dari SMA ke perguruan tinggi pun tak jarang menghadirkan badai adaptasi. Lingkungan baru, teman baru, dan tuntutan akademik yang berbeda, menjadi rintangan yang tak mudah dilalui. Kesulitan beradaptasi ini memicu stres, kecemasan, dan depresi, yang pada akhirnya meningkatkan risiko *self-harm* . (Hawton et al., 2006:112).

Bagi mereka yang telah dihantui masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, atau gangguan bipolar, bayang-bayang *self-harm* semakin nyata. Luka batin yang terakumulasi, dikombinasikan dengan tekanan akademik dan kesulitan adaptasi, mendorong mereka untuk melukai diri sebagai bentuk pelarian. Trauma masa lalu pun tak jarang menjadi pemicu. Luka psikis akibat pelecehan seksual atau fisik, meninggalkan bekas mendalam yang sulit disembuhkan. Rasa sakit yang terpendam di dalam diri termanifestasi dalam bentuk *self-harm*, sebuah teriakan bisu dari jiwa yang terluka.

Namun, ironisnya, pengetahuan dan pemahaman tentang *self-harm* masih minim di kalangan mahasiswa. Banyak yang tidak memahami apa itu *self-harm* dan bagaimana cara mencari bantuan. Stigma dan rasa malu pun masih membelenggu mereka, membuat mereka enggan untuk terbuka dan mencari pertolongan. Kurangnya akses ke layanan kesehatan mental di Indonesia semakin memperparah situasi. Tak semua mahasiswa memiliki akses mudah untuk mendapatkan bantuan profesional yang mereka butuhkan (Maidah, 2013)

Fenomena *self-harm* di dunia perkuliahan merupakan peringatan bagi kita semua. Perlu adanya upaya edukasi dan peningkatan awareness tentang *self-harm*, serta perluasan akses ke layanan kesehatan mental. Stigma dan rasa malu harus dilawan, agar para mahasiswa berani mencari pertolongan dan mendapatkan pemulihan yang mereka butuhkan. (Ougrin et al., 2015)

Hanya dengan memahami faktor dan alasan di balik fenomena *self-harm* , kita dapat bahu-membahu membangun lingkungan yang lebih suportif dan penuh empati, sehingga para mahasiswa dapat menjalani masa perkuliahan dengan jiwa yang tenang dan bebas dari luka diri.

### **2.2.5 Fenomenologi**

Fenomenologi:

Penelitian fenomenologi adalah jenis penelitian kualitatif yang berusaha memahami dan mendalami pengalaman seseorang dalam hubungannya dengan peristiwa atau fenomena tertentu. Berikut ini adalah penjelasan lebih lanjut:

1. Tujuannya adalah untuk memahami secara mendalam apa yang dialami subjek penelitian.
2. Fokusnya adalah mengeksplorasi inti, atau *esensinya*, dari pengalaman subjektif melalui penjelasan mendalam.
3. Partisipan yang terlibat adalah orang-orang yang memiliki pengalaman langsung dengan fenomena yang diteliti.
4. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan wawancara mendalam, observasi, atau analisis teks untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang pengalaman subjektif para partisipan.
5. Analisis data melibatkan pengenalan tema-tema utama, pola-pola, dan makna dari data yang dikumpulkan.

6. Peneliti berusaha untuk menafsirkan dan memahami makna mendalam dari pengalaman yang digambarkan.
7. Hasilnya adalah deskripsi yang kaya dan mendalam tentang esensi atau hakikat pengalaman hidup terkait fenomena yang diteliti.

Penelitian fenomenologi berguna untuk memahami pengalaman subjektif, emosi, persepsi, dan makna yang diberikan individu pada suatu peristiwa atau fenomena tertentu dalam kehidupan mereka (Hamid, 2015:32).

Pengertian Fenomenologi: Fenomenologi adalah sebuah pendekatan dalam filsafat yang berfokus pada cara manusia mengalami dunia secara langsung. Tujuan utama dari fenomenologi adalah memahami inti dari pengalaman manusia tanpa menggunakan asumsi atau konsep yang telah ada sebelumnya. Pendekatan ini menekankan pentingnya pengalaman subjektif individu dalam memahami realitas di sekitar mereka.

Teori Fenomenologi Menurut Edmund Husserl: Edmund Husserl, sebagai pelopor fenomenologi, menyatakan bahwa fenomenologi bertujuan untuk “kembali ke hal-hal itu sendiri” (*zu den Sachen selbst*). Maksud dari pernyataan ini adalah untuk kembali pada pengalaman langsung dan murni, tanpa campur tangan interpretasi dari luar. Husserl juga mengembangkan konsep *epoche*, yaitu proses menunda semua asumsi tentang dunia luar untuk fokus pada pengalaman individu yang ada dalam kesadaran. Menurutnya, pengalaman subjek menjadi pusat dari fenomenologi, dan

pemahaman tentang dunia berasal dari kesadaran yang terbentuk dari pengalaman-pengalaman tersebut (Husserl, 1970).

Perbedaan Antara Edmund Husserl dan Alfred Schutz: Alfred Schutz mengambil konsep fenomenologi dari Husserl dan mengembangkannya untuk diterapkan pada tindakan sosial manusia. Sementara Husserl menekankan pengalaman murni individu, Schutz memperkenalkan ide bahwa pengalaman individu selalu terkait dengan konteks sosial. Schutz menambahkan aspek intersubjektivitas, yang berarti makna dibentuk melalui interaksi antara individu dalam masyarakat. Schutz melihat pengalaman individu dalam konteks sosial dan hubungan interpersonal sebagai hal yang penting, sedangkan Husserl lebih berfokus pada pengalaman pribadi yang mendalam dan filosofis, terlepas dari interaksi sosial (Schutz, 1967).

Penggunaan Teori Fenomenologi Alfred Schutz dalam Penelitian Ini: Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi Alfred Schutz karena fokus utamanya adalah memahami pengalaman mahasiswa pelaku *self-harm* dalam konteks sosial, terutama terkait komunikasi interpersonal. Schutz menawarkan kerangka yang relevan untuk mengkaji bagaimana mahasiswa memaknai tindakan *self-harm* mereka serta bagaimana interaksi sosial mereka, termasuk dengan keluarga, teman, atau profesional kesehatan mental, mempengaruhi perilaku komunikasi interpersonal mereka. Schutz memungkinkan kita untuk melihat tidak hanya pengalaman pribadi mahasiswa, tetapi juga bagaimana motif mereka untuk melakukan *self-harm* (baik motif "*In Order To*" maupun "*Because Of*") dipengaruhi oleh interaksi sosial yang lebih luas.

Dalam penelitian ini, teori ini dapat digunakan untuk memahami bagaimana mahasiswa pelaku *self-harm* memaknai pengalaman mereka dan bagaimana makna tersebut mempengaruhi perilaku *Komunikasi Interpersonal* mereka dengan orang lain (Nindito, 2013, 90-95).

### 2.3 Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran merupakan alur pikir peneliti yang dijadikan sebagai skema pemikiran atau dasar-dasar pemikiran untuk memperkuat indikator yang melatarbelakangi penelitian ini. Dalam kerangka pemikiran ini peneliti akan mencoba menjelaskan masalah pokok penelitian. Penjelasan yang disusun akan menggabungkan antara teori dengan masalah yang diangkat dalam penelitian ini. Kerangka berpikir dalam suatu penelitian perlu dikemukakan apabila penelitian tersebut berkenaan atau berkaitan dengan variabel atau fokus penelitian. Maksud dari kerangka berpikir sendiri adalah “supaya terbentuknya suatu alur penelitian yang jelas dan dapat diterima secara akal”.

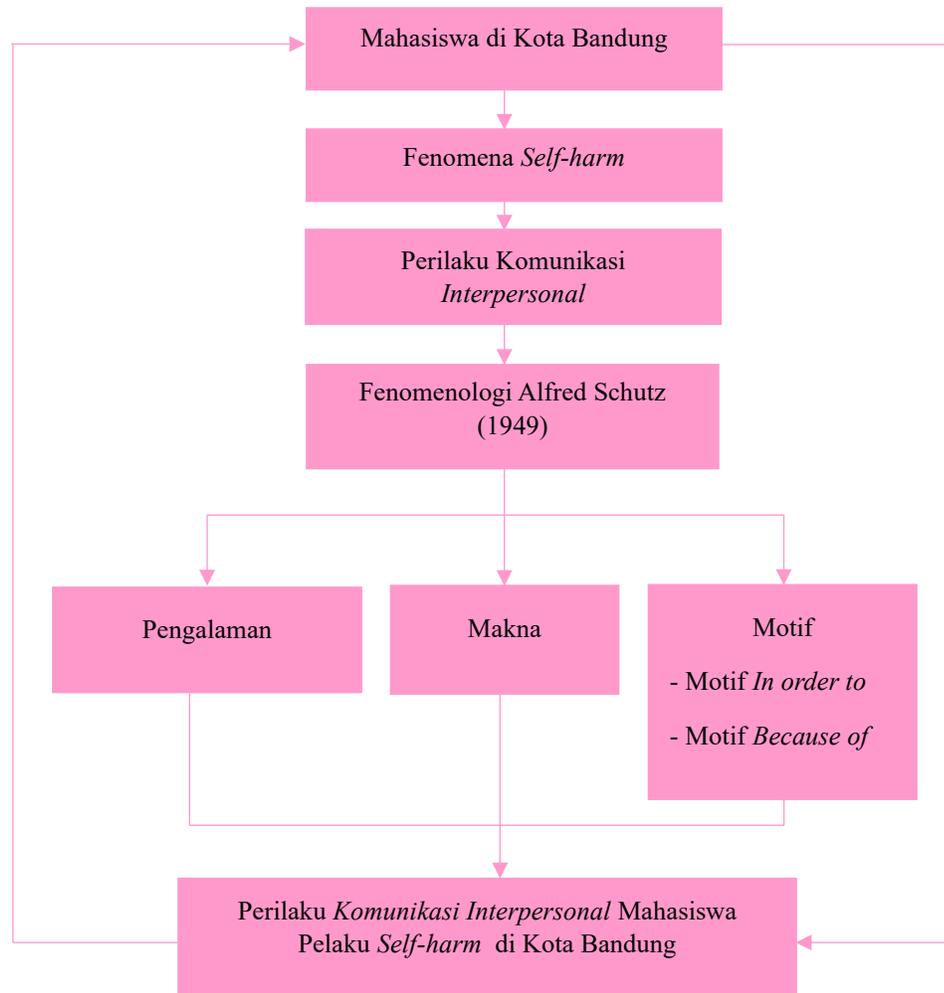
1. Pengalaman: cara individu memahami dan memaknai dunia di sekitarnya bergantung pada pengetahuan dan latar belakang yang dimilikinya. Dalam konteks *Komunikasi Interpersonal* dan *self-harm*, pengalaman seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain dan pengalamannya terkait perilaku *self-harm* dapat memengaruhi bagaimana mereka memahami situasi dan tindakan yang terjadi.

2. Makna: Makna subjektif, yaitu makna yang diberikan oleh individu berdasarkan pengalaman dan interpretasinya sendiri, dan makna objektif, yaitu makna yang diterima secara umum dalam masyarakat.
3. Motif: Motif "*In Order To*" dan Motif "*Because Of*" individu untuk melakukan *self-harm* dapat dipelajari dengan meneliti narasi mereka sendiri tentang perilaku tersebut. Narasi ini dapat mengungkapkan mengapa mereka melakukan *self-harm*, apa yang mereka harapkan untuk dicapai dengan melakukannya, dan bagaimana mereka merasa tentang perilaku tersebut. Dengan memahami motif "untuk" dan "karena" dalam konteks *self-harm*, kita dapat lebih baik mengidentifikasi faktor-faktor yang memicu perilaku ini dan mengembangkan intervensi yang lebih efektif. Penting untuk diingat bahwa *self-harm* adalah masalah yang kompleks dengan berbagai penyebab yang saling terkait (Muthia & Hidayati, 2016).

Pengalaman, Makna, Motif, merupakan hasil pemikiran dari Alfred Schutz untuk mengungkap suatu fenomena dengan cukup jelas. 3 unsur tersebut yang ditinjau dari teori Alfred Schutz akan membantu peneliti untuk mengungkap fenomena *self-harm* dan bagaimana kaitannya dengan *Komunikasi Interpersonal* pada kalangan mahasiswa di Kota Bandung.

Dalam penelitian kualitatif fenomenologi ini ingin mencari tahu berdasarkan teori fenomenologi Alfred Schutz; Bagaimana Pengalaman, Motif dan Makna, Dampak Struktur Sosial dan Intersubjektivitas pada Mahasiswa Pelaku *Self-harm* di Kota Bandung. Berikut Kerangka Pemikiran Peneliti:

**Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran**



*(Sumber: Teori Fenomenologi Alfred Schutz 1949, dan Modifikasi Peneliti Tahun 2024)*