

## STRES DAN PERILAKU *SELF-HARM* PADA MAHASISWA KEDOKTERAN: STUDI POTONG LINTANG

Monicha Primantari<sup>1</sup>, Warih Andan Puspitosari<sup>2\*</sup>

<sup>1-2</sup>Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah  
Yogyakarta

Email Korespondensi: warih.andan@umy.ac.id

Disubmit: 20 November 2025 Diterima: 17 Desember 2025 Diterbitkan: 01 Januari 2026  
Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v8i1.23575>

### ABSTRACT

*High levels of stress can affect psychological well-being and encourage self-harming behavior, especially among medical students who are in a transitional phase and have a high academic workload. This study aims to analyze the relationship between stress levels and self-harm among medical students. This study is a cross-sectional study of 153 active students in the medical program at Muhammadiyah University Yogyakarta class of 2024, selected using purposive sampling. The research instruments were the ISAS (Inventory of Statements About Self-Injury) to assess self-harm and the PSS-10 questionnaire to assess stress levels. The data were analyzed using the Pearson Chi-Square statistical test using SPSS software. The results showed a significant relationship between stress levels and self-harm behavior ( $p<0.05$ ). These findings indicate that stress that is not handled adaptively can encourage individuals to use maladaptive coping strategies, including self-harming behavior. Therefore, efforts are needed to improve emotional regulation skills, social support, and psychological counseling programs on campus to help students manage stress in a healthier way.*

**Keywords:** Stress, Self-harm, NSSI, Medical Student.

### ABSTRAK

Tingkat stres yang tinggi dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan mendorong munculnya perilaku melukai diri sendiri (*self-harm*), khususnya pada mahasiswa kedokteran yang berada pada fase transisi dan memiliki beban akademik yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan kejadian *self-harm* pada mahasiswa kedokteran. Penelitian ini merupakan studi potong lintang pada 153 mahasiswa aktif di prodi kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta angkatan 2024 yang dipilih secara *purposive sampling*. Instrumen penelitian adalah kuesioner ISAS (*Inventory of Statements About Self-Injury*) untuk menilai *self-harm* dan kuesioner PSS-10 untuk menilai tingkat stres. Data dianalisis dengan uji statistik *Pearson Chi-Square* menggunakan perangkat SPSS. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku *self-harm* ( $p<0,05$ ). Temuan ini memperlihatkan bahwa stres yang tidak tertangani secara adaptif dapat mendorong individu menggunakan strategi koping maladaptif, termasuk perilaku melukai diri. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan

kemampuan regulasi emosi, dukungan sosial, dan program pendampingan psikologis di lingkungan kampus untuk membantu mahasiswa mengelola stres secara lebih sehat.

**Kata Kunci:** *Stres, Self-Harm, NSSI, Mahasiswa Kedokteran.*

## PENDAHULUAN

*Self-harm* adalah perilaku melukai diri sendiri secara sengaja, tanpa adanya niat untuk mengakhiri hidup, sering disebut juga sebagai *non-suicidal self-injury* (NSSI) (NICE, 2022; Escofet-Colet *et al.*, 2025). Angka kejadian perilaku *self-harm* pada remaja dan dewasa muda cenderung makin meningkat. Meta-analisis studi longitudinal melaporkan bahwa NSSI cukup tinggi di kalangan remaja dan berhubungan dengan berbagai perilaku bermasalah lainnya (Goñi-Sarriés *et al.*, 2025). *World Health Organization* (WHO) memperkirakan sekitar 20% remaja pernah melakukan perilaku *self-harm* (Saputra *et al.*, 2022), sedangkan studi di Indonesia melaporkan angka kejadian perilaku *self-harm* yang lebih tinggi yaitu 41% dalam studi Agustina & Hidayati (2023) dan 53,2% dalam studi yang dilakukan Azzahra *et al.* (2023). Data tersebut mengindikasikan bahwa *self-harm* merupakan masalah kesehatan mental yang penting pada populasi usia muda.

*Self-harm* menimbulkan berbagai dampak pada remaja yaitu dampak terhadap fisik, psikologis, maupun sosial. Secara fisik, perilaku *self-harm* dapat menyebabkan luka berulang, jaringan parut, infeksi, dan gangguan fungsi tubuh. *Self-harm* dari sisi psikologis, berfungsi sebagai mekanisme coping maladaptif untuk meredakan emosi negatif, sehingga berpotensi berkembang menjadi perilaku yang adiktif yang akan terus dilakukan berulang (Putri & Rahmasari, 2021). *Self-harm* juga berisiko menyebabkan gangguan regulasi

emosi, penurunan fungsi sosial, serta rasa malu dan stigma dari lingkungan (Escofet-Colet *et al.*, 2025; Putri, 2022). Penelitian lain menunjukkan bahwa perilaku *self-harm* berhubungan dengan kejadian gangguan kesehatan mental yang lebih berat (Chang *et al.*, 2025). *Self-harm* yang tidak ditangani dengan baik bukan hanya mengganggu kesejahteraan psikologis, tetapi juga berpotensi mengancam keselamatan jiwa.

Berbagai faktor telah diidentifikasi sebagai pencetus perilaku *self-harm*. Salah satu faktor psikologis penting yang sering dikaitkan dengan perilaku *self-harm* adalah stres. Stres merupakan respon fisik dan psikologis individu terhadap tuntutan atau tekanan yang dipersepsikan melebihi kemampuan untuk beradaptasi (Fitriasari *et al.*, 2025). Studi menunjukkan adanya hubungan yang konsisten antara stres kehidupan (*life stress*) dan NSSI, di mana peningkatan stres berkorelasi dengan meningkatnya risiko perilaku *self-harm* (Fitriasari *et al.*, 2025). Stres yang tidak dikelola secara adaptif dapat mendorong individu menggunakan strategi coping maladaptif, termasuk perilaku melukai diri sendiri

Mahasiswa kedokteran secara khusus memiliki risiko stres yang lebih besar karena lamanya masa pendidikan, tingginya beban akademik, tuntutan klinis, serta ekspektasi profesionalisme (Hediaty *et al.*, 2022). Secara global prevalensi kecemasan pada mahasiswa kedokteran sekitar 33-

45% dan depresi sekitar 27-48%, angka yang lebih tinggi dibandingkan populasi umum (Lin *et al.*, 2024). Penelitian di Indonesia, menemukan angka yang lebih tinggi yaitu 52,6% mahasiswa kedokteran berada pada kategori stres sedang (Hediaty *et al.*, 2022) dan NSSI cukup sering terjadi pada mahasiswa kedokteran, berkaitan dengan faktor-faktor psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi (Torales *et al.*, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran, terutama pada fase awal pendidikan, merupakan kelompok yang rentan mengalami stres dan perilaku *self-harm*.

Penelitian terkait *self-harm* pada remaja dan mahasiswa telah banyak dilakukan (Agustina & Hidayati, 2023; Azzahra *et al.*, 2023; Chang *et al.*, 2025), demikian juga penelitian yang mengkaji tingkat stres pada mahasiswa kedokteran (Aldabbour *et al.*, 2025; Hediaty *et al.*, 2022; Lin *et al.*, 2024), namun kajian yang secara khusus tentang hubungan tingkat stres dengan perilaku *self-harm* pada mahasiswa kedokteran tahun pertama di Indonesia masih terbatas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan perilaku *self-harm* pada mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta angkatan tahun 2024.

## KAJIAN PUSTAKA

*Self-harm* didefinisikan sebagai usaha menciderai diri sendiri yang disengaja tanpa mempertimbangkan tujuan yang jelas (NICE, 2022). Menurut Maghfirah (2024), orang-orang yang melakukan *self-harm* tidak sampai melakukan percobaan bunuh diri, perasaan tenang dan bahagia menjadi tujuan utama seseorang melakukan *self-harm*.

Bentuk *self-harm* yang umum dijumpai antara lain menggores kulit, menghantamkan kepala ke dinding, atau memukul diri sendiri (Wurisetyaningrum *et al.*, 2024). *Self-harm* jika ditinjau dari sifatnya terbagi atas 2 jenis, yaitu *non-suicidal* (NSSI) dan *suicidal* (SSI) (McEvoy *et al.*, 2023). Istilah SSI digunakan sebagai suatu tindakan untuk melakukan upaya bunuh diri menggunakan berbagai macam cara (Thiruvalluru *et al.*, 2023). NSSI diartikan sebagai upaya melukai diri sendiri tanpa tujuan untuk mengakhiri hidup (Arinda & Mansoer, 2020). Penelitian oleh Arinda & Mansoer (2020) menunjukkan bahwa partisipan yang melakukan NSSI memiliki ide untuk bunuh diri, meskipun secara umum NSSI tidak bertujuan untuk bunuh diri.

Beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya *self-harm* adalah kondisi stres, faktor ekonomi, faktor keluarga, faktor lingkungan, jenis kelamin, konsep diri, usia, dan faktor psikologis. *Self-harm* merupakan salah satu upaya yang dilakukan mahasiswa untuk menyingkirkan perasaan negatif yang ditimbulkan dari stres tersebut (Mulyaningsih, 2022). Menurut Sari *et al.*, (2023), sebanyak 12% orang yang mengalami stres memilih *self-harm* sebagai upaya untuk melampiaskan emosi tersebut. *Self-harm* cenderung terjadi pada lingkungan keluarga dengan hubungan yang kurang baik, misalnya terkait masalah perceraian, perselingkuhan, serta perkelahian dalam lingkup keluarga (Karimah, 2021). Anak yang tidak mendapatkan perhatian dari orang tua merasa melakukan semua hal sendirian, termasuk dalam menghadapi masalah, sehingga dapat meningkatkan kejadian *self-harm* (Sari *et al.*, 2022). Disamping itu, penelitian oleh Wulandari *et al.*, (2024) juga menunjukkan bahwa

perempuan yang melakukan *self-harm* lebih tinggi yaitu 59%. Partisipan penelitian yang memiliki usia berkisar antara 17-19 tahun memiliki peluang melukai dan merusak diri sendiri lebih rendah dibanding usia 20-26 tahun dengan nilai  $p=0,014$  (Razvaliaeva & Polskaya, 2022).

Penatalaksanaan *self-harm* dapat menggunakan intervensi farmakoterapi maupun non-farmakoterapi. Antidepresan dapat digunakan sebagai obat untuk mencegah perilaku *self-harm* dan bunuh diri melalui efek antidepresan terhadap depresi (Witt *et al.*, 2021). Pasien yang mengalami depresi dan melakukan upaya bunuh diri memiliki kadar neurotransmitter serotonin yang rendah, sehingga obat yang bekerja pada sistem serotonin memiliki efek yang spesifik (Prasetyaningrum & Advistasari, 2018). Pemberian obat antipsikotik juga dapat menurunkan keinginan melakukan *self-harm* berulang pada individu (Witt *et al.*, 2021). Risperidone adalah satu-satu obat antipsikotik yang dapat diberikan kepada pasien yang memiliki keinginan menyakiti diri sendiri. Obat ini bekerja untuk menyeimbangkan emosi, sehingga pasien memiliki kemampuan berpikir yang lebih baik (Imaroh, 2022). Tatalaksana non-farmakoterapi dapat dilakukan melalui pendidikan karakter. Pendidikan karakter yang baik dapat menghindarkan seseorang dari upaya melakukan *self-harm* (Rahmatika & Syahidin, 2024). Pendekatan konseling *behaviour* turut melibatkan peran aktif konselor dalam mengatasi kasus *self-harm*. Konseling *behaviour* membuat seseorang merasa lebih percaya diri, sehingga dapat menyesuaikan diri dengan keadaan ataupun permasalahan yang sedang dihadapi secara lebih efektif (Ana *et al.*, 2024).

Stres merupakan suatu reaksi yang ditimbulkan akibat adanya stimulus yang dapat menyebabkan stres tersebut terjadi (Singh & Singh, 2020). Hans Selye, seorang ahli stres mendefinisikan stres sebagai suatu respon yang sifatnya tidak khusus, akibat adanya suatu tuntutan atau tanggung jawab yang harus diterimanya. WHO (2023) menyebutkan bahwa semua orang merasakan stres, namun dalam level atau kategori yang berbeda. Stres dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu stres ringan, stres sedang, dan stres berat (Tjang *et al.*, 2023). Faktor risiko stres terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Permasalahan akademik yang dihadapi mahasiswa dan beberapa hal di luar masalah akademik, seperti perbedaan budaya antar teman, jarak tempat tinggal dengan universitas yang jauh menjadi faktor risiko stres pada mahasiswa (Sekh *et al.*, 2021).

Stres dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang (Singh & Singh, 2020). Stres akut dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah sementara, hal ini berkaitan dengan adanya respon saraf simpatik selama periode stres akut. Sistem saraf pusat memberikan persepsi stres sebagai sebuah ancaman, sehingga hiperaktivitas seperti denyut jantung yang meningkat, vasokonstriksi viseral, penghambatan natrium dan air, serta peningkatan curah jantung yang dapat menyebabkan kenaikan tekanan darah (Elsaid *et al.*, 2021). Penelitian oleh Choi (2020) menunjukkan bahwa ketika stres, pola makan dapat berubah menjadi lebih banyak mengonsumsi makanan atau jarang mengonsumsi makanan. Mahasiswa dengan tingkat stress yang tinggi memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat dibandingkan dengan mahasiswa

dengan tingkat stres yang rendah. Managemen stres yang efektif akan membantu seseorang dalam mengatasi stres. Managemen stres yang dilakukan individu tidak selalu positif, dalam penelitian oleh Sari *et al.*, (2023) justru menunjukkan bahwa management stres yang menduduki peringkat ketiga adalah melakukan *self-harm* yang merupakan cara mengatasi stres yang negatif. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat hubungan antara tingkat stres mahasiswa kedokteran dengan perilaku *self-harm*?

## METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* (studi potong lintang). Desain ini digunakan untuk menilai hubungan antara tingkat stres dengan perilaku *self-harm*. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Angkatan 2024. Teknik sampling yang digunakan adalah *consecutive sampling*, yaitu semua mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi dan hadir saat pengambilan data ditawari untuk berpartisipasi hingga jumlah sampel terpenuhi. Besar sampel minimal 150 orang dihitung menggunakan rumus Slovin, dan dalam penelitian ini terkumpul 153 partisipan.

Kriteria Inklusi meliputi mahasiswa kedokteran yang masih tercatat aktif sebagai mahasiswa angkatan 2024 dan bersedia mengikuti penelitian dan mengisi *inform consent*. Kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap atau tidak hadir pada saat pengambilan data.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres pada mahasiswa dan kuesioner *Inventory of Statements About Self-injury* (ISAS) untuk menilai perilaku *self-harm*. PSS-10 berisi 10 pernyataan dengan skala Likert 0-4 (0=tidak pernah, 1=hampir tidak pernah, 2=kadang-kadang, 3=cukup sering, 4=sering). Skor total 0-13 dikategorikan sebagai stres ringan, 14-26 sebagai stres sedang, dan 27-40 sebagai stres berat (Nisrina, 2023). Uji validitas PSS-10 menunjukkan nilai *r* antara 0,429-1 dan reliabilitas Cronbach's alpha sebesar 0,950, yang menandakan instrumen ini reliabel (Werdani, 2020).

Kuesioner ISAS mempunyai dua bagian berbeda. Bagian satu menilai bentuk perilaku *Non-Suicidal Self-Injury*, sedangkan bagian kedua mengeksplorasi fungsi intrapersonal (misalnya meredakan emosi negatif) dan fungsi interpersonal (misalnya memengaruhi respon orang lain) dari perilaku tersebut. Penelitian sebelumnya oleh Liza *et al.*, (2024) melaporkan nilai reliabilitas ISAS sebesar 0,966 dengan total 39 butir pernyataan, sehingga instrumen ini dinilai memiliki konsistensi internal yang tinggi dan layak digunakan untuk mengukur perilaku NSSI pada remaja dan dewasa muda.

Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dengan nomor 318/EC-KEPK FKIK UMY/X/2025. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden, distribusi tingkat stres, dan kejadian *self-harm* dalam frekuensi kejadian (n) dan persentase (%). Analisis bivariat menggunakan *uji Chi-Square*

(Pearson Chi-Square) untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres (ringan, sedang, berat) dengan perilaku *self-harm* (ya/tidak). Seluruh analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik computer.

## HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 153 mahasiswa kedokteran UMY angkatan 2024 yang berpartisipasi penuh dari awal hingga akhir. Analisis karakteristik partisipan disajikan pada tabel 1.

**Tabel 1. Data Demografi partisipan dalam Penelitian**

No	Karakteristik Partisipan	Klasifikasi	Frekuensi(n)	Persentase(%)
1.	Jenis kelamin	Perempuan	107	69.9
		Laki-laki	46	30.1
2.	Usia	18 Tahun	33	21.6
		19 Tahun	85	55.6
		20 Tahun	31	20.3
		21 Tahun	4	2.6
3.	Gaji orangtua	<2.500.000	4	2.6
		2.500.000-	30	19.6
		5.000.000	30	19.6
		5.000.000-	89	58.2
		7.500.000		
		>7.500.000		
4	Tempat tinggal	Bersama keluarga	20	13.1
		Asrama	8	5.2
		Kos/kontrakan	125	81.7
5	Asal sekolah	SMA biasa	58	37.9
		SMA fullday	39	25.5
		SMA boarding (asrama)	56	36.6
6	Pertama tinggal jauh dari orangtua	Ya	45	29.4
		Tidak	108	70.6

Berdasarkan tabel 1, mayoritas partisipan berjenis kelamin perempuan (69,9%) dan berusia 19 tahun (55,6%). Sebagian besar tinggal di kos atau kontrakan (81,7%). Latar belakang sekolah menengah didominasi oleh SMA biasa

(37,9%) dan SMA boarding/asrama (36,6%). Lebih dari separuh responden memiliki orang tua dengan pendapatan kategori paling tinggi (58,2%), dan sebagian besar bukan pertama kalinya tinggal jauh dari orang tua (70,6%).

**Tabel 2. Tingkat Stres Partisipan (n=153)**

No	Tingkat Stres	Frekuensi.	Persentase (%)
1.	Ringan	31 (20.26%)	
2.	Sedang	108(70.59%)	
3.	Berat	14 (9.15%)	
	Total	153 (100%)	

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres pada kategori ringan hingga sedang, sedangkan sebagian kecil berada pada tingkat stres berat. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa stres merupakan fenomena umum yang dialami oleh mahasiswa, dan

persentase yang kecil dari stres berat, merupakan kondisi yang tidak bisa diabaikan karena berpotensi lebih besar memengaruhi Kesehatan mental maupun perilaku adaptif seseorang. Frekuensi *self-harm* pada partisipan ditunjukkan dalam tabel 3.

**Tabel 3. Frekuensi Kejadian *Self-harm* (n=153)**

No	Kejadian <i>Self-harm</i>	Frekuensi (n)	Percentase (%)
1.	Ya	45(29.41%)	
2.	Tidak	108(70.59%)	
	Total	153 (100%)	

Pada tabel 3, sebagian besar partisipan tidak memiliki perilaku *self-harm*, namun ada 29.41% partisipan yang memiliki perilaku *self-harm*. Angka ini menunjukkan bahwa meskipun fenomena *self-harm* terdapat di kalangan mahasiswa, dan perlu mendapat

perhatian karena merefleksikan adanya gangguan emosional atau stres psikologis yang signifikan yang dapat berdampak luas pada mahasiswa. Hubungan antara stres dan *self-harm* dianalisis dan ditunjukkan dalam tabel 4

**Tabel 4. Analisis Tingkat Stres dan Kejadian *Self-Harm***

Tingkat stres		Tidak	Ya	Total	Pearson	df	p- value
		ringan	Jumlah	22	9	31	
	sedang	Jumlah	82	26	108		
	berat	Jumlah	4	10	14		
Total			108	45	153	13.389	2 0.001

Hasil analisis pada tabel 4 menunjukkan adanya perbedaan proporsi kejadian *self-harm* pada setiap kategori tingkat stres. Mahasiswa dengan tingkat stres yang lebih tinggi tampak memiliki kecenderungan lebih besar untuk melakukan *self-harm* dibandingkan dengan mahasiswa yang tingkat stres yang lebih rendah. Uji statistik Chi-

Square memperlihatkan nilai  $p=0.001$  yang berarti terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat stres dan perilaku *self-harm* ( $p<0.05$ ). Hasil analisis ini menunjukkan bahwa peningkatan stres berasosiasi dengan meningkatnya terjadinya perilaku *self-harm* pada mahasiswa.

## PEMBAHASAN

Pada kategori stres sedang, dan hampir sepertiga responden melaporkan pernah melakukan *self-harm*. Analisis bivariat memperlihatkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat stres dan perilaku *self-harm*, dengan proporsi *self-harm* tertinggi pada kelompok partisipan yang mengalami stres berat. Hal ini mengindikasikan bahwa stres psikologis yang tinggi dan tidak tertangani dengan baik berkaitan dengan meningkatnya risiko penggunaan strategi coping maladaptif berupa perilaku melukai diri (*self-harm*).

Ditinjau dari karakteristik demografis, partisipan penelitian sebagian besar adalah perempuan, sesuai dengan data yang menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran masih didominasi perempuan. Perempuan memiliki tingkat *self-harm* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Insani & Savira, 2023). Hal ini dapat dikaitkan dengan perbedaan pola regulasi emosi, tekanan sosial yang lebih besar, serta ekspektasi gender yang membebani perempuan. Remaja perempuan sering kali menunjukkan kepekaan emosional yang lebih tinggi terhadap masalah relasi sosial, penilaian tubuh, dan pengalaman diskriminatif sehingga lebih sering mengekspresikan distress secara internal, misalnya melalui kecemasan, depresi, dan perilaku melukai diri (Keyes *et al.*, 2023).

Usia partisipan dalam penelitian ini berada pada kategori remaja akhir menuju dewasa muda. Fase ini ditandai dengan berbagai perubahan dan tuntutan baru, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun kemandirian personal. Penelitian oleh Yoniati *et al.*, (2020) menunjukkan bahwa perilaku *self-harm* pada remaja akhir mencerminkan upaya maladaptif

untuk mengatasi tekanan emosional yang berat. Tindakan tersebut berfungsi sebagai mekanisme coping guna meredakan stres emosional yang timbul akibat konflik dalam keluarga, beban akademik yang tinggi, pengalaman traumatis, serta kesulitan dalam menjalin relasi interpersonal. Individu yang melakukan *self-harm* umumnya memiliki keterbatasan dalam mengekspresikan rasa sakit dan tekanan emosional yang dialami. Perilaku tersebut dapat menimbulkan ketergantungan karena diyakini mampu memberikan kelegaan sementara dari beban perasaan yang dirasakan (Safira & Prabawa, 2024).

Sebagian besar partisipan dalam penelitian bertempat tinggal di kos atau kontrakan dan tidak lagi tinggal bersama keluarga. Kondisi ini menuntut mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial baru, mengelola aktivitas sehari-hari secara mandiri, dan pada saat yang sama menghadapi tuntutan akademik yang tinggi. Menurut Nisrina (2023) mahasiswa yang tinggal di kos cenderung mengalami stres tingkat sedang akibat proses penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial yang baru serta keterbatasan waktu untuk berinteraksi dengan keluarga. Berdasarkan hasil *crosstabulation* mengenai tempat tinggal mahasiswa dan kejadian *self-harm*, sebagian besar mahasiswa yang tinggal di kos menunjukkan kecenderungan melakukan *self-harm* dalam kategori ringan, sedangkan sebagian lainnya tidak menunjukkan perilaku tersebut. Dalam konteks penelitian ini, meskipun hubungan antara tempat tinggal dan *self-harm* tidak dianalisis secara statistik, kondisi tinggal jauh dari orang tua berpotensi berkontribusi terhadap meningkatnya distress psikologis

yang kemudian dapat mendorong sebagian mahasiswa menggunakan self-harm sebagai cara meredakan emosi negatif.

Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres mahasiswa kedokteran dengan kejadian *self-harm*. Hasil ini sesuai dengan penelitian sebelumnya. Aflah (2021) menemukan bahwa sebagian besar partisipan memiliki stres kategori sedang dan menunjukkan perilaku *self-harm*, dengan kekuatan korelasi rendah. Paparan stres kehidupan dan tekanan lingkungan dikaitkan secara bermakna dengan peningkatan terjadinya perilaku melukai diri tanpa niat bunuh diri (*self-harm*), sehingga semakin berat beban stres yang dialami, semakin tinggi pula kerentanan terhadap perilaku melukai diri (Xiao *et al.*, 2022).

Hubungan antara stres dan self-harm dapat dipahami melalui teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (1998). Menurut teori *Emotion Regulation* yang dikemukakan, kemampuan individu dalam mengelola dan mengekspresikan emosi berperan penting terhadap kesejahteraan psikologis. Individu yang tidak mampu meregulasi emosi negatif dengan cara yang adaptif cenderung mencari strategi alternatif untuk meredakan tekanan emosionalnya. Perilaku *self-harm* sering kali menjadi bentuk coping maladaptif yang digunakan untuk menurunkan intensitas emosi negatif secara sementara. Hasil penelitian global oleh Lan *et al.* (2022) memperkuat teori tersebut dengan menunjukkan bahwa gangguan dalam regulasi emosi berkorelasi positif dengan kecenderungan *non-suicidal self-injury* (NSSI) pada remaja, di mana kesulitan mengatur emosi menjadi prediktor signifikan terhadap perilaku melukai diri. Penelitian di Indonesia oleh Arinda (2020) juga

menemukan bahwa individu yang mengalami stres emosional tinggi namun tidak memiliki kemampuan menyalurkan perasaan dengan cara yang sehat cenderung melakukan *self-harm* sebagai sarana untuk meredakan rasa sakit batin dan memperoleh kelegaan sesaat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa baik secara teoritis maupun empiris, regulasi emosi yang buruk menjadi salah satu mekanisme psikologis utama yang menjelaskan hubungan antara stres dengan perilaku *self-harm*.

Tinjauan dari perspektif neurobiologis, hubungan antara stres dan perilaku *self-harm* dapat dijelaskan oleh gangguan pada sistem respons stres (*hypothalamic-pituitary-adrenal/HPA axis*), sirkuit fronto-limbik, serta sistem *reward* dan *opioid endogen*. Studi neuroimaging pada remaja dan dewasa muda dengan NSSI menunjukkan hiperaktivitas amigdala dan penurunan kontrol korteks prefrontal, yang mencerminkan kesulitan regulasi emosi secara biologis (Auerbach *et al.*, 2020). Disregulasi HPA axis juga ditemukan melalui peningkatan rasio leukosit/kortisol pada individu dengan *self-harm*, hal ini mengindikasikan bahwa paparan stres kronis memengaruhi sistem neuroendokrin (Kindler *et al.*, 2022). *Self-harm* juga berkaitan dengan perubahan pada sistem opioid endogen dan sirkuit *reward*, tindakan melukai diri dapat menurunkan ketegangan emosional secara cepat melalui pelepasan opioid endogen dan analgesia, sehingga memperkuat perilaku tersebut seperti mekanisme proses adiktif (Bresin & Gordon, 2013). Temuan-temuan tersebut mendukung bahwa regulasi emosi yang buruk pada individu dengan stres tinggi bukan hanya fenomena psikologis, tetapi berbasis pada

disfungsi sistem saraf dan neuroendokrin, yang pada akhirnya meningkatkan kerentanan terhadap perilaku *self-harm*.

Melihat banyaknya kasus *self-harm* yang terjadi di lingkungan mahasiswa, upaya pencegahan dan penanganan harus ditingkatkan. Implikasi praktis dari temuan penelitian ini adalah perlunya upaya pencegahan dan penanganan stres serta *self-harm* di lingkungan kampus. Kampus perlu mengembangkan program skrining rutin untuk mendeteksi dini gejala stres dan perilaku *self-harm* pada mahasiswa, terutama pada tahun-tahun awal pendidikan yang sarat dengan proses adaptasi. Di samping itu, penyediaan layanan konseling psikologis yang mudah diakses, pelatihan manajemen stres dan regulasi emosi, serta penguatan dukungan sosial dari dosen, tutor, dan teman sebaya menjadi sangat penting. Rohimah et al. (2025) menyebutkan bahwa strategi coping positif seperti meningkatkan prestasi, mengikuti konseling, memberikan afirmasi diri, mengekspresikan emosi melalui cara yang aman (misalnya bercerita atau menangis), dan melatih penerimaan diri dapat membantu individu mengatasi tekanan emosional tanpa harus melukai diri.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil. Pertama, desain potong lintang (*cross-sectional*) hanya memungkinkan identifikasi hubungan atau asosiasi, bukan hubungan kausal antara stres dan *self-harm*. Kedua, variabel yang diteliti terbatas pada tingkat stres dan kejadian *self-harm*, sehingga faktor-faktor lain seperti depresi, kecemasan, dukungan sosial, pengalaman traumatis, dan karakteristik kepribadian belum dianalisis. Ketiga, penggunaan

kuesioner *self-report* berpotensi menimbulkan bias, misalnya *under-reporting* karena rasa malu atau takut mendapat stigma. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal, memasukkan lebih banyak variabel psikososial, dan memadukan pendekatan kuantitatif dan kualitatif untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berperan dalam terjadinya *self-harm* pada mahasiswa kedokteran, serta untuk merancang intervensi pencegahan yang lebih tepat sasaran.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa kedokteran tahun pertama mengalami stres pada tingkat sedang hingga berat, dan sebagian di antaranya melakukan *self-harm*. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dan perilaku *self-harm*, mahasiswa dengan tingkat stres yang lebih tinggi cenderung lebih berisiko melakukan perilaku *self-harm*.

Fakultas kedokteran perlu memperkuat upaya promosi kesehatan mental melalui skrining rutin, layanan konseling yang mudah diakses, serta program manajemen stres yang terstruktur agar mahasiswa memiliki strategi coping yang lebih adaptif dan terhindar dari perilaku *self-harm*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, N. I., & Hidayati, R. W. (2023). Hubungan Emotional Maturity Dengan Kejadian Self-Harm Pada Remaja Putri Di Smp Yogyakarta. *Jurnalkeperawatannotokusum o*, 11, 1-7.

- Aldabbour, B., Jaradat, R., Aljbour, O., Abdo, M., Aljbour, J., Abo Dayya, A., Dabbour Asad, M. (2025). Depression, Anxiety, Stress, Sleep Quality, And Life Satisfaction Among Undergraduate Medical Students In The Gaza Strip: A Cross-Sectional Survey. *Middle East Current Psychiatry*, 32, 14.
- Ana, I. F., Asrini, Y., & Salsabila, F. N. (2024). Pendekatan Konseling Behavior Dalam Penanganan Remaja Bermasalah Dan Perilaku Self Harm. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(12), 2024. <Https://Doi.Org/10.5281/Zenodo.10463261>
- Arinda, O. D., & Mansoer, W. W. D. (2020). Nssi (Nonsuicidal Self-Injury) Pada Dewasa Muda Di Jakarta: Studi Fenomenologi Interpretatif. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 123-147. <Https://Doi.Org/10.24854/Jpu150>
- Auerbach, R. P., Pagliaccio, D., Allison, G. O., Alqueza, K. L., & Alonso, M. F. (2020). Neural Correlates Associated With Suicide And Non-Suicidal Self-Injury In Youth. *Biological Psychiatry*, 89(2), 119-133. <Https://Doi.Org/10.1016/J.Biopsych.2020.06.002>
- Azzahra, A., Wahyuni, S., & Arneliwati, A. (2023). Hubungan Stres Akademis Dan Non Akademis Terhadap Perilaku Self-Harm Pada Mahasiswa Universitas Riau. *Jurnal Keperawatan*
- Bresin, K., & Gordon, K. H. (2013). Endogenous Opioids And Nonsuicidal Self-Injury: A Mechanism Of Affect Regulation. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 37(3), 374-383
- Chang, S., Vaingankar, J. A., Tan, B., Tan, Y. W. B., Samari, E., Archana, S., Abdin, E., Acharya, G., Ong, S. H., Sagayadevan, V., & Subramaniam, M. (2025). Prevalence And Correlates Of Nonsuicidal Self-Injury Among Youths In Singapore: Findings From The National Youth Mental Health Study. *Child And Adolescent Psychiatry And Mental Health*, 19(1), 27. <Https://Doi.Org/10.1186/S13034-025-00885-6>
- Choi, J. (2020). Impact Of Stress Levels On Eating Behaviors Among College Students. *Nutrients*, 12(5), 1-10. <Https://Doi.Org/10.3390/Nu12051241>
- Elsaid, N., Saied, A., Kandil, H., Soliman, A., Taher, F., Hadi, M., Giridharan, G., Jennings, R., Casanova, M., Keynton, R., & El-Baz, A. (2021). Impact Of Stress And Hypertension On The Cerebrovasculature. *Frontiers In Bioscience - Landmark*, 26(12), 1643-1652. <Https://Doi.Org/10.52586/5057>
- Escofet-Colet, I., Casadó-Marín, L. C., Orós-Navas, L., & Raventós-Torner, R. (2025). Non-Suicidal Self-Injury In Adolescents: A Systematic Review On Prevention And Intervention Programmes. *Journal Of Child And Adolescent Psychiatric Nursing*.
- Fitriasari, A., Krisnawati, D. I., & Sari, N. P. (2025). Correlation Between Stress Levels And Self-Harm Behavior Among College Students In Surabaya: A Cross-Sectional Study. *Journal Of Mental Health Nursing*, 3(1), 15-22.
- Goñi-Sarriés, A., Gutiérrez-Valencia, M., Morata-Sampaio, L., Saiz-

- Fernández, L. C., Leache-Alegria, L., & Sánchez-Villegas, A. (2025). Lifestyle Habits, Problem Behaviors And Non-Suicidal Self-Injury In Adolescents: A Systematic Review With Meta-Analysis Of Longitudinal Studies. *Adolescent Research Review*.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field Of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review Of General Psychology*, 2(3), 271-299.  
<Https://Doi.Org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Hediaty, S., Herlambang, & Shafira, N. N. (2022). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Kedokteran Berdasarkan Medical Student Stresor Questionnaire Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Joms*, 2, 61-71.  
<Https://Doi.Org/Https://Doi.Org/10.22437/Joms.V2i2.23252>
- Imaroh, N. U. (2022). Naskah Publikasi Asuhan Keperawatan Pada Pasien Perilaku Kekerasan Dengan Pemberian Terapi Spiritual. *Universitas Kusuma Husada Surakarta*.
- Insani, S. M., & Savira, S. I. (2023). Studi Kasus: Faktor Penyebab Perilaku Self-Harm Pada Remaja Perempuan (Case Study: Causative Factor Self-Harm Behavior In Adolescent Female). *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 439-454.  
<Https://Doi.Org/10.26740/Cjp.p.V10i2.53861>
- Islamy, F. N., Muzakkir, M., & Ratna, R. (2023). Pengaruh Stress Terhadap Kecenderungan Perilaku Mencederai Diri Sendiri Pada Remaja Di Smkn 5 Gowa. *Jimpk: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3, 84-89
- Karimah, K. (2021). Kesepian Dan Kecenderungan Perilaku Menyakiti Diri Sendiri Pada Remaja Dari Keluarga Tidak Harmonis. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 367-380.  
<Https://Doi.Org/10.30872/Psi koborneo.V9i2.5978>
- Keyes, K. M., & Platt, J. M. (2023). Annual Research Review: Sex, Gender, And Internalizing Conditions Among Adolescents In The 21st Century - Trends, Causes, Consequences. *Journal Of Child Psychology And Psychiatry*, 65(4), 384-407.  
<Https://Doi.Org/10.1111/Jcp.p.13864>
- Kindler, J., Paslakis, G., Efkemann, S., Schultebraucks, K., Schmahl, C., & Bohus, M. (2022). Increased Immunological Markers In Female Adolescents With Non-Suicidal Self-Injury. *Journal Of Affective Disorders*, 323, 625-633.  
<Https://Doi.Org/10.1016/J.Jad.2022.02.021>
- Lan, Z., Pau, K., Md Yusof, H., & Huang, X. (2022). The Effect Of Emotion Regulation On Non-Suicidal Self-Injury Among Adolescents: The Mediating Roles Of Sleep, Exercise, And Social Support. *Psychology Research And Behavior Management*, 15, 1451-1463.  
<Https://Doi.Org/10.2147/Prb.m.S363433>
- Lin, Y. K., Hsu, Y. T., Lin, P. Y., & Chang, Y. P. (2024). Global Prevalence Of Anxiety And Depression Among Medical Students During The Covid-19 Pandemic: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Bmc Psychology*, 12, 161

- Liza, R. G., Yaunin, Y., Yanwirasti, & Yetti, K. (2024). Validation Of The Indonesian Version Of The Inventory Of Statements About Self-Injury (Isas) Questionnaire. *Iranian Journal Of Psychiatry*, 19(3), 306-314. <Https://Doi.Org/10.18502/Ijp.s.V19i3.15806>
- Maghfirah, R. (2024). Perilaku Menyakiti Diri Sendiri (Self Harm) Kajian Sudut Pandang Al-Qur'an. *Pascasarjana Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh*.
- Mcevoy, D., Brannigan, R., Cooke, L., Butler, E., Walsh, C., Arensman, E., & Clarke, M. (2023). Risk And Protective Factors For Self-Harm In Adolescents And Young Adults: An Umbrella Review Of Systematic Reviews. *Journal Of Psychiatric Research*, 168, 353-380. <Https://Doi.Org/10.1016/J.Jpsychires.2023.10.017>
- Mulyaningsih, N. I. (2022). Strategi Coping Stress Dengan Perilaku Self-Harm Pada Remaja Di Platform Media Sosial Twitter Tahun 2021.
- Nice. (2022). Self-Harm: Assessment, Management And Preventing Recurrence. <Www.Nice.Org.Uk/Guidance/Ng225>
- Nisrina, A. W. (2023). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Self-Harm Pada Mahasiswa Di Wilayah Kelurahan Keputih Surabaya. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya*.
- Putri, A. D. S. (2022). Self-Harm Pada Remaja Putri Di Kota Medan. *Universitas Medan Area, Medan*.
- Prasetyaningrum, E., & Advistasari, Y. D. (2018). Kajian Obat Fluoxetin Dan Sertralilin Pasien Depresi Berat Di Instalasi Rawat Inap Rsjd Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah Periode Juli-Desember 2016. *Jurnal Ilmiah Cendekia Eksakta*, 3, 38-42.
- Rahmatika, S., & Syahidin. (2024). Mengatasi Self-Harm Di Kalangan Remaja: Pendekatan Pendidikan Karakter Dalam Perspektif Islam. *Risoma : Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(4), 177-184. <Https://Doi.Org/10.62383/Risoma.V2i4.140>
- Razvaliaeva, A., & Polskaya, N. (2022). Predictors Of Self-Harm Types In Members Of Online Communities: Age As A Moderating Variable. *Consortium Psychiatricum*, 3(4), 38-51. <Https://Doi.Org/10.17816/Cp216>
- Safira, F., & Prabawa, A. (2024). Konsep Teori Hubungan Resiliensi Dan Religiositas Dengan Perilaku Self-Harm Pada Siswa.Social, Humanities, And Educational Studies (Shes): Conference Series, 7(3), 623 -632.
- Sari, M. P., Qiptiah, P. M., & Riyani, R. Y. (2023). Analisis Manajemen Stres Di Kalangan Remaja Indonesia. *Jipkm*, 1(1), 1-6.
- Sekh, H. H., Novitasari, A., & Romadhoni. (2021). *Gambaran Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang*. <Http://Repository.Unimus.Ac.Id>
- Singh, S. N., & Singh, Dr. V. (2020). Effects Of Stress In Psychological Health And Its Management. *Ad Valorem. Journal Of Law*, 6(1).
- Thiruvalluru, R. K., Edgcomb, J. B., Brooks, J. O., & Pathak, J. (2023). Risk Of Suicide

- Attempts And Self-Harm After 1.4 Million General Medical Hospitalizations Of Men With Mental Illness. *Journal Of Psychiatric Research*, 157, 50-56. <Https://Doi.Org/10.1016/J.Jpsychires.2022.10.035>
- Tjang, Y. S., Prihatiningsih, T. S., & Prabandari, Y. S. (2023). Stress Level Of Medical Students In Online Learning During Covid-19 Pandemic And Its Impact On Academic Achievement. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal Of Medical Education*, 12(1), 57. <Https://Doi.Org/10.22146/Jpk.i.76645>
- Torales, J., Barrios, I., González, I., & Ríos-González, C. (2023). Suicides Among Children And Adolescents In Paraguay. *International Journal Of Social Psychiatry*, 69(8), 1969-1977.
- Who. (2023). *Stress*.
- Witt, K. G., Hetrick, S. E., Rajaram, G., Hazell, P., Salisbury, T. L., Townsend, E., & Hawton, K. (2021). Pharmacological Interventions For Self-Harm In Adults. *Cochrane Database Of Systematic Reviews*, 2021(1). <Https://Doi.Org/10.1002/14651858.Cd013669.Pub2>
- Werdani, Y. D. W. (2020). Pengaruh Tingkat Stres Terhadap Mekanisme Koping Pasien Kanker Berbasis Manajemen Terapi Kanker. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(3), 346-360
- Wulandari, R. R., Fitriah, A., & Marsha, G. C. (2024). Pengaruh Kebermaknaan Hidup Terhadap Perilaku Self-Harm Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 4(2). <Https://Doi.Org/10.6734/Liberosis..V2i2.3027>
- Wurisetyaningrum, C., Elmanora, & Zulfa, V. (2024). Analisis Faktor Perilaku Self-Injury Pada Remaja. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 2. <Https://Doi.Org/10.3287/Ljpk.V1i1.325>
- Xiao, Q., Song, X., Huang, L., Hou, D., & Huang, X. (2022). Global Prevalence And Characteristics Of Non-Suicidal Self-Injury Between 2010 And 2021 Among A Non-Clinical Sample Of Adolescents: A Meta-Analysis. *Frontiers In Psychiatry*, 13. <Https://Doi.Org/10.3389/Fpsyg.2022.91244>
- Yoniati, Y., Dewi, N. N. A. I., & Huwae, G. H. (2020). *Gambaran Perilaku Self-Harm Sebagai Bentuk Emotion-Focused Coping Pada Remaja Akhir*. *Humanitis: Jurnal Humaniora, Sosial Dan Bisnis*, 1(1)