

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Di era industri 4.0 saat ini, yang disebut dengan industri kreatif sedang berkembang begitu pesat, tidak ada perusahaan maupun instansi yang tidak melibatkan teknologi digital dalam memasarkan dan menyebarluaskan informasi baik mengenai keilmuan, produk, dan jasa. Dengan cara mengkomunikasikannya melalui visual teknologi baik yang dibagikan melalui situs website, televisi, maupun aplikasi *smartphone*.

Dengan adanya kemajuan industri kreatif dapat memudahkan kebutuhan masyarakat saat ini lebih menyukai hal-hal praktis yang ditampilkan dengan gambar dan memiliki warna yang menarik. (Farid, 2019). Agar dapat mendukung kemajuan industri kreatif, seseorang harus memiliki keterampilan visual teknologi dalam dunia digital yang dikenal dengan sebutan desain grafis.

Sebelum menjadi desain grafis, individu harus menempuh jenjang pendidikan perguruan tinggi dengan mengambil program studi desain komunikasi visual baik strata satu (S1) maupun diploma empat (D4) (Jayanti, 2019). Tahapan yang harus dilalui saat proses pembelajaran sebagai mahasiswa di program studi desain komunikasi visual sampai dengan menyelesaikan tugas akhir sebagai prasyarat kelulusan kompetensi dan mendapatkan gelar sarjana yang ditempuh selama 3,5-4 tahun kuliah (Kirana, dkk., 2014).

Untuk mendukung perkembangan teknologi seni-visual beberapa perguruan tinggi sudah menyediakan program studi untuk profesi desain grafis.

Salah satunya di Kota Bandung yang sudah menyediakan program studi untuk desain grafis yang disebut dengan Desain Komunikasi Visual (DKV) yaitu ada di Universitas “X” yang merupakan universitas swasta di Kota Bandung.

Universitas “X” memiliki peluang cukup besar untuk bekerja di BUMN maupun perusahaan multinasional karena adanya keterikatan kerjasama dengan salah satu perusahaan telekomunikasi terbesar di Indonesia. Sebelum memasuki proses perkuliahan mahasiswa akan diberikan pengenalan terlebih dahulu mengenai program studi desain komunikasi visual, seperti gambaran umum desain komunikasi visual, pemaparan kurikulum, gambaran umum tugas akhir, dan jenjang karir setelah lulus.

Program studi desain komunikasi visual di universitas ini menyelenggarakan pendidikan untuk menghasilkan sarjana desain komunikasi visual yang mumpuni dalam penguasaan teknologi informasi, menjunjung kearifan lokal budaya nusantara, dan mampu mengembangkan diri menjadi *entrepreneur* dibidang desain dan industri kreatif (*creativepreneur*).

Kemudian, pada setiap semester mahasiswa desain komunikasi visual harus melewati proses pembelajaran yakni mendesain atau merancang sebuah karya komunikasi visual seperti media animasi, media cetak, media audio, media audio-visual dengan melibatkan media teknologi.

Dalam membuat sebuah karya komunikasi visual sangat diperlukan kreativitas yang tinggi agar dapat menghasilkan ide-ide atau gagasan baru yang lebih inovatif, kemudian akan dikembangkan ke dalam sebuah ilustrasi gambar lalu terbentuk ke berbagai jenis dimensi yang sesuai dengan kebutuhan (Aulia,

2016). Hasil dari proses pengembangan ide atau gagasan kreatif tersebut akan menjadi sebuah karya yang telah disesuaikan dengan kaidah-kaidah keahlian dan keilmuan yang dipelajari pada setiap semester (Hartanti, dkk, 2017).

Karya yang dihasilkan dapat menunjukkan keahlian mahasiswa dan mengukur kreativitasnya dari segi pembuatan konsep sampai menjadi sebuah karya seni (Elizabeth, dkk, 2017). Namun, akan terdapat problematika dari sisi penilaian yang diberikan oleh dosen untuk sebuah karya seni karena setiap dosen memiliki kriteria penilaian yang berbeda-beda.

Perbedaan dalam penilaian ini membuat mahasiswa harus bolak-balik merevisi karyanya sampai mendapatkan apresiasi dari dosen ahli. Karya seni-visual yang terbaik akan diberikan nilai yang sangat memuaskan yakni “A”, selanjutnya “B” sampai dengan “C” yang memiliki arti cukup memuaskan. Namun, untuk mahasiswa yang diberikan penilaian “D” dan “E” yang artinya mahasiswa harus mengulang matakuliah tersebut di semester depan (Arifin, 2019).

Seperti fenomena yang ditemukan oleh peneliti melalui studi pendahuluan pada 7 responden mahasiswa tingkat akhir program studi desain komunikasi visual di Universitas “X” Kota Bandung. Peneliti menemukan adanya perilaku menghakimi diri sendiri yang sering dilakukan oleh ke-7 mahasiswa tingkat akhir saat dalam situasi penuh tekanan selama perkuliahan.

Ternyata dari ke-5 orang responden mengatakan bahwa perilaku cenderung menyalahkan diri serta mengkritik diri ini pernah dilakukan saat responden masih sekolah menengah atas di kelas 3 (SMA). Dikarenakan kegagalan yang

tidak lolos masuk ke perguruan tinggi, yang akhirnya harus masuk perguruan tinggi swasta. Tekanan yang dilalui selama proses perkuliahan ini merupakan pemicu perilaku menghakimi diri sendiri terulang kembali bagi ke-5 orang responden tersebut.

Sedangkan dari ke-2 responden mengatakan bahwa perilaku menyalahkan diri dan mengkritik diri ini berawal pada semester 3 dan 4. Pada semester tersebut, responden sudah mulai mengerjakan beberapa *project* seperti membuat gambar 3D menggunakan aplikasi dan membuat gambar animasi yang membutuhkan kreativitas dan keterampilan dalam proses pembuatannya. Dalam hal ini, responden akan mengalami proses revisi yang panjang pada hasil karyanya, karena karya tersebut harus memiliki nilai seni yang dari segala sisi menarik untuk dilihat.

Berikut proses perkuliahan yang harus dilalui oleh ke-7 responden mahasiswa tingkat akhir program studi desain komunikasi visual di Universitas “X” Kota Bandung. Dari ke-7 responden mengatakan bahwa selama proses pembelajaran saat memasuki semester awal, beberapa matakuliah sudah mulai memberikan tugas yang menuntut mahasiswa membuat suatu karya desain seni visual baik digambar menggunakan alat tulis, membuat suatu produk dengan menggunakan beberapa peralatan seni atau bahan bekas, maupun suatu karya yang dibuat dengan menggunakan aplikasi tertentu.

Agar individu mengetahui keterampilan dasar yang diperlukan untuk dapat menghasilkan sebuah karya yang bernilai. Responden mengatakan bahwa beberapa dosen memang kerap kali suka memberikan penilaian secara langsung

di depan mahasiswa lainnya dan terkadang dosen mengikutsertakan mahasiswa lain untuk memberikan komentar baik itu kritikan maupun saran untuk karya seni visual yang sudah dikerjakan oleh mahasiswa tersebut.

Kritikan yang didapatkan seperti gambar tidak menarik, terlalu monoton, tidak terkonsep terkesan hanya coret-corek saja, tidak kreatif, dan tidak memiliki nilai seni yang cukup baik. Saran yang diberikan berkaitan dengan kurang membaca konsep-teori tentang bagaimana suatu gambar terbentuk menjadi seni, ide-ide harus terus berkembang dengan cara harus sering melihat beberapa karya seni, maupun meningkatkan keterampilan dengan menonton cara-cara menggambar, melukis, dan menggambar yang menggunakan media teknologi.

Pada semester berikutnya, mahasiswa mulai diberikan suatu *project* baik pembuatan gambar 3D atau film animasi pendek. Mahasiswa akan dituntut untuk dapat membuat sebuah karya dalam waktu singkat, namun sudah memiliki konsep yang bagus dari segi latarbelakang, tema, alur cerita, pembuatan karakter, pemberian warna, dan sampai menjadi suatu karya audio-visual yang memiliki konseptual yang unik, kreatif, dan inovatif.

Untuk karya yang paling mengesankan dan memiliki sebuah ide kreatif yang berbeda dari yang lain akan mendapatkan nilai sangat baik (A) sesuai dengan standarisasi dari dosen program studi desain komunikasi visual. Proses yang panjang yang harus dilalui untuk dapat menghasilkan sebuah karya seni-visual yang bernilai tidaklah mudah, karena masing-masing dosen memiliki perbedaan kriteria tertentu dalam menilai suatu karya.

Proses yang dilalui tersebut, membuat responden merasakan tekanan karena kesulitan untuk menyesuaikan ide nya dengan kriteria penilaian dosen yang masing-masing memiliki sudut pandang yang berbeda dalam menilai sebuah karya. Dapat membuat mahasiswa harus bolak-bolak merevisi karya nya agar mendapatkan nilai yang cukup memuaskan.

Responden mengatakan dalam satu minggu, mahasiswa bisa mengerjakan tiga sampai empat karya yang harus segera diselesaikan dan diperbaharui. Hal ini membuat mahasiswa akhirnya harus begadang sampai sebelum fajar, telat makan bahkan tidak sempat makan. Beberapa responden sampai ada yang jatuh sakit dikarenakan kelelahan. Hal ini berlangsung sampai responden berada pada semester akhir.

Dari proses perkuliahan yang telah dilalui sampai berada di semester akhir, ke-7 responden merupakan proses yang sangat panjang, dimana responden berusaha untuk menyesuaikan keterampilannya dengan berbagai cara untuk sampai di semester akhir. Biaya dan energi yang sudah terkuras banyak seperti mengikuti kursus dalam meningkatkan keterampilan memahami suatu aplikasi, peralatan menggambar, dan setiap hari harus begadang.

Tekanan tersebut membuat ke-7 orang responden mahasiswa tingkat akhir yang menunjukkan perilaku *self-judgement*, *self-isolation*, dan *over identification* terhadap kegagalan dan kekurangan yang dilaluinya selama perkuliahan. Dari ke-5 orang responden yang sudah disebutkan bahwa perilaku tersebut pernah dilakukan saat berada di bangku SMA. Kemudian, tekanan yang didapatkan pada proses perkuliahan merupakan pemicu untuk

mengulangi kembali perilaku *self-judgement* yakni dengan menganggap dirinya sebagai manusia yang tidak pintar, *self-isolation* dengan menjauhi relasi pertemanan merasa malu akan kegagalan yang dialaminya, dan *over-identification* bahwa kegagalan yang dialami merupakan penghancur cita-citanya.

Berikut contoh perilaku yang dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir program studi desain komunikasi visual Universitas “X” di Kota Bandung berdasarkan dengan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti. Pertama perilaku *self-judgement* merupakan individu yang tidak dapat menerima kekurangan yang dimilikinya, dengan cenderung menyerang dan memarahi dirinya sendiri ketika berhadapan dengan situasi kegagalan atau saat melakukan kesalahan.

Dari ke-7 responden menunjukkan perilaku seperti 2 orang diantaranya menganggap bahwa dirinya sangat bodoh dan tidak kreatif. Hal ini menimbulkan rasa benci pada kekurangan yang dimiliki, sebagai bentuk melampiaskan rasa benci tersebut, ke-2 responden mulai menyakiti dirinya sendiri (*self-harm*) dengan menyayat pergelangan tangan dan membiarkan lukanya terbuka.

Pada ke-3 orang responden diantaranya kekurangan yang dimiliki adalah hal yang menghambat dirinya selama ini dan membuat dirinya banyak mengulang mata kuliah yang harus ditempuh kembali pada tahun depan. Ke-3 orang responden ini melakukan perilaku *self-harm* sebagai rasa kecewa kepada

dirinya sendiri dengan bentuk membenturkan kepala ke dinding secara berulang sampai menyebabkan memar.

Terakhir ke-2 orang diantaranya menganggap diri sebagai orang yang tidak berguna dikarenakan kekurangan yang dimiliki, dapat memicu untuk melakukan perilaku *self-harm* dengan bentuk mencampur obat penenang dengan minuman bersoda. Efek yang ditimbulkan yakni efek melayang, saat dalam kondisi seperti itu, responden merasa bisa dalam sekejap melupakan bahwa dirinya orang yang tidak berguna.

Dari perilaku *self-judgement* yang dilakukan oleh ke-7 orang responden menunjukkan perilaku *self-isolation* dengan cara mengurung diri sepanjang hari, menjauh dari lingkungan pertemanan karena merasa malu dan tidak pantas berteman dengan mereka yang pintar dan lebih kreatif karena sering memenangkan dan mengikuti lomba dari skala nasional maupun internasional.

Selain itu, ke-7 responden menjadi merasa tidak berdaya (*over-identification*) seperti berpikiran sempit terhadap situasi yang sedang dialaminya. Dari ke-7 responden, 3 orang diantaranya merasa tidak percaya diri akan kemampuannya saat lulus nanti karena ia merasa mahasiswa lain lebih kompeten, dan 4 orang diantaranya merasa mahasiswa lain lebih beruntung karena seperti lebih mudah dibandingkan dirinya yang selalu gagal.

Dari ke-7 responden memiliki pemikiran yang sama yaitu menganggap bahwa hanya dirinya sumber masalah dan kegagalan, dan beranggapan sebagai orang yang tidak bisa memberikan prestasi baik akademik atau non-akademik.

Tidak mampu membuat orang disekitar menjadi bangga dan tidak memiliki keterampilan yang unggul seperti mahasiswa lain.

Responden juga merasa tidak percaya diri pada penyelesaian tugas akhir dapat dengan tepat waktu terselesaikan dan mendapatkan nilai yang bagus. Seperti dari 2 orang diantaranya memilih rehat sejenak selama hampir dua minggu bahkan ada yang 6 bulan karena merasa tidak pernah berhasil ketahap selanjutnya. Responden merasa *project* ilmiahnya seperti gambar dan konsep yang ia buat sangat jelek dan tidak pantas untuk dilanjutkan menjadi sebuah karya yang nantinya dipamerkan.

Berawal dari menghakimi diri sendiri dan menyalahkan diri sendiri (*self-judgement*), merasa tidak berdaya dan merasa sendirian (*self-isolation*), dan merasa bahwa hanya dirinya yang paling menderita (*over-identification*). Pada akhirnya menghadirkan perasaan kecewa, marah, dan benci yang memicu dorongan untuk menyakiti diri sendiri semakin kuat, dengan melakukan perilaku *self-harm* diharapkan mampu untuk dapat menghukum keadaan tidak menyenangkan bagi dirinya yang disebabkan karena kegagalan, kekurangan atau tekanan.

Dalam situasi penuh penghayatan secara negatif seperti menghakimi, menyalahkan diri, menutup diri, dan berpikir sempit pada kegagalan, kekurangan, atau dapat mendorong diri individu untuk melakukan perilaku yang destruktif seperti melukai diri sendiri dan membiarkan fisiknya merasakan sakit emosional yang sedang dirasakannya (Neff, 2016).

Berdasarkan pemaparan diatas mengenai fenomena perilaku yang ditunjukkan oleh mahasiswa tingkat akhir program studi desain komunikasi visual di Universitas “X” Kota Bandung yakni *self-judgement*, *self-isolation*, dan *over-identification*. Menunjukkan adanya indikasi perilaku *self-harm*. Ketiga perilaku tersebut merupakan gambaran dari rendahnya *self-compassion* pada mahasiswa tingkat tersebut dan ditunjukkan juga dengan adanya indikasi perilaku *self-harm* (Neff, 2003).

Ditambah juga dengan kondisi jauh dari keluarga, karena dari ke-7 orang responden memilih untuk tinggal di indekos dekat dengan daerah kampus. Kemudian saat menghadapi hambatan dan tekanan yang dilalui selama perkuliahan, tidak pernah diceritakan kepada orangtua karena takut akan menambah kekhawatiran. Responden juga mengatakan bahwa didukung dengan kondisi kamar sepi dan hanya sendirian, menjadikan dirinya terasa seperti terasing dari lingkungan di sekitar.

Kemudian, kondisi tersebut membuat ke-5 orang responden dapat mengalami stres bahkan 2 orang diantaranya mengalami depresi karena terbiasa untuk tidak menerima kondisi diri dan menyalahkan diri sendiri. Berdampak juga pada penerimaan diri yang menjadikan dirinya sulit untuk memaafkan diri atas masalah yang terjadi. Hal ini yang menyebabkan mereka merasa keberadaanya tidak pantas di lingkungan sekitar yang jika bercerita pada orang terdekatnya akan menambah beban bagi orang tersebut (Neff, 2011).

Sampai akhirnya tekanan demi tekanan yang dirasakan terus-menerus tanpa ada penyelesaian dan penerimaan dapat menghambat mahasiswa tingkat akhir.

Dapat memunculkan perilaku *self-compassion* yang rendah seperti menganggap dirinya bodoh (*self-judgement*), menjauhi relasi pertemanan dikarenakan merasa tidak berguna (*self-isolation*), dan menganggap hidup yang dijalani tidak adil baginya (*over-identification*) (Neff, 2011).

Neff (2003) mengemukakan bahwa *self-compassion* merupakan hubungan kepada diri sendiri yang bersifat positif. Hubungan yang bersifat positif ini melibatkan sikap terbuka terhadap penderitaan, perhatian, kebaikan, dan pemahaman terhadap diri sendiri. Selain itu, *self-compassion* dapat memberikan sikap kepada diri individu untuk tidak menghakimi kesalahan dan kekurangan yang ada pada dirinya, karena individu akan lebih menerima bahwa individu yang lain memiliki kekurangan juga.

Menurut Neff (2003) menyatakan bahwa individu dengan *self-compassion* yang tinggi seperti dengan memberikan pujian atas kerja keras yang selama ini dilaluinya (*self-kindness*), memahami bahwa semua manusia memiliki kekurangan (*sense of common humanity*), dan dapat menyadari makna dari sebuah masalah sebagai hal yang positif (*mindfulness*).

Agar dapat melawan tendensi untuk tidak menghakimi diri sendiri atau *self-judgement* yang bersifat destruktif, dengan menghindari orang lain yakni perilaku *self-isolation*, dan menanggapi emosi negatif yang dirasakannya dengan lebih jelas, tenang dan tidak *over-identification* (Neff, 2003).

Dengan *self-compassion* juga dapat membantu individu untuk menerima diri dan belas kasih kepada dirinya, serta dapat meningkatkan kemampuan untuk memecahkan masalah, kemampuan menjalin relasi sosial, kemampuan

mengendalikan stres, dan kemampuan untuk bertahan seperti berkompromi dengan diri untuk dapat melewati masa sulit (Neff, 2009).

Dengan kondisi yang tidak stabil dalam mengelola emosi negatif yang dirasakan seperti *self-judgement*, *self-isolation*, dan *over-identification*. Membuat ke-7 responden mahasiswa tingkat akhir program studi desain komunikasi visual di Universitas “X” Kota Bandung memilih untuk melakukan perilaku *self-harm*.

Perilaku menyakiti atau melukai diri sendiri yang disebut dengan *self-harm* merupakan tindakan destruktif pada tubuh yang dilakukan individu dengan cara membakar, menggaruk, mengiris, menggigit bagian tubuh atau membenturkan kepala dengan sengaja tanpa ada keinginan untuk bunuh diri secara sadar (Knigge. 1999).

Perilaku ini dapat menimbulkan luka yang fatal dan membutuhkan perhatian medis. Walaupun tindakan *self-harm* dilakukan tanpa keinginan untuk bunuh diri, tindakan ini tetap memiliki resiko yang dapat mengancam hidup karena intensitas dan frekuensi yang dilakukan biasanya akan lebih parah dan sering dilakukan, apabila individu tidak memiliki pertahanan diri yang baik (Vanden Bos, 2015; Fox & Hawton, 2004).

Adapun perilaku *self-harm* yang dilakukan oleh ke-7 responden, diantaranya 1 orang responden mengawali perilaku *self-harm* pada semester 1 dengan bentuk *cutting* yaitu menggores bagian tangannya dengan benda tajam sampai menyebabkan luka yang dilakukan dalam satu minggu 3 kali melakukan.

Lalu 2 orang diantaranya mengawali perilaku *self-harm* pada semester 3 dengan bentuk membenturkan kepala ke dinding secara berulang sampai menyebabkan memar yang dilakukan dalam seminggu 4 kali melakukan.

Terakhir ada 4 orang yang mengawali perilaku *self-harm* pada semester 4 dengan 2 orang diantaranya menggunakan cara menusuk bagian tubuh menggunakan jarum pentul secara berulang. Untuk 2 orang lainnya mengonsumsi obat penenang yang dicampur dengan minuman bersoda untuk merasakan seperti efek melayang. Dilakukan dalam seminggu 2-3 kali melakukan.

Dari ke-7 responden mengatakan bahwa perilaku *self-harm* dilakukan untuk meredakan perasaan negatif yang sedang dirasakan dan sebagai bentuk penghukuman kepada diri sendiri. Dari ke-3 orang diantaranya melakukan *self-harm* karena merasa bahwa dirinya tidak berguna seperti selalu melakukan kesalahan dalam perkuliahan yang dapat menghambat dirinya untuk dapat menunjukkan prestasi akademik dikarenakan harus mengulang beberapa matakuliah. Dari ke-4 orang diantaranya melakukan *self-harm* sebagai alternatif cara untuk menenangkan diri dari rasa seperti terisolasi dan ditekan dalam situasi penuh masalah yang tidak ada jalan keluarnya dan merasa bahwa hidup tidak adil bagi dirinya.

Cara-cara tersebut dilakukan dengan sengaja, tindakan yang dilakukan bertujuan untuk meredakan perasaan yang membuatnya seperti menghakimi diri sendiri, merasa rendah diri dan tidak berguna, meluapkan kekesalan, serta

dengan *self-harm* ini mampu untuk meredakan emosi negatif yang mereka rasakan dan meredakan tekanan stress yang sedang dirasakan responden.

Sesuai dengan pernyataan menurut Leonardo (2020) yaitu saat seseorang memilih melakukan *self-harm*, saat itu ia sudah tidak mengasihi dirinya karena individu menjadikan *self-harm* sebagai upaya penghukuman diri dan bentuk rasa kecewa pada diri sendiri.

Self-compassion memiliki peran penting dan memberikan peran positif terhadap individu, menurut Widiyasavitri (2013) dengan *self-compassion* juga dapat membuat individu maupun seorang mahasiswa mampu untuk mengatasi masalahnya dengan baik tanpa harus menghakimi dirinya sendiri dan melukai diri (*self-harm*).

Hal ini sesuai dengan pernyataan Neff (2003) bahwa dengan adanya *self-compassion* akan mampu mencegah individu untuk tidak menyalahkan dirinya dan tidak memiliki kecenderungan untuk melakukan tindakan perilaku *self-harm* karena dengan memberikan evaluasi negatif terhadap diri dapat memberikan resiko untuk melukai diri lebih tinggi. Sedangkan individu yang memiliki rasa belas kasihan pada diri (*self-compassion*) cenderung lebih rendah untuk melukai diri (Glassman et al, 2007).

Sesuai dengan hasil wawancara pada ke-7 responden mahasiswa tingkat akhir, dikarenakan dari kasus terdahulu yakni ada mahasiswa yang melakukan bunuh diri. Kemudian, membuat universitas “X” membuka badan konseling secara *onsite* maupun secara daring dan diharapkan mampu membantu permasalahan psikologis mahasiswanya.

Seperti dari ke-4 orang diantaranya pernah mendatangi layanan konseling tersebut, menyatakan bahwa psikolog memberikan saran kepada mereka untuk terbuka bercerita kepada keluarga, dosen wali, ataupun kepada orang yang mereka percayai agar tidak merasa sendirian dari penderitaan yang sedang dirasakan.

Dari ke-2 orang diantaranya disarankan untuk segera memeriksakan diri kepada psikiater dikarenakan perilaku *self-harm* yang dilakukan sudah sangat parah dan membahayakan nyawa dan harus dibantu dengan pemberian obat.

Adapun 1 orang diantaranya memeriksakan diri ke psikiater dan mendapatkan diagnosa serta obat yang berfungsi untuk membuat dirinya menjadi lebih tenang. Namun menurutnya dengan mengkonsumsi obat tersebut menjadikan dirinya tidak bisa produktif karena merasa badan sangat lemas, tugas jadi tidak dikerjakan seperti tidak ada ide dan energi.

Pada 1 orang lagi, ia memilih untuk tidak melakukan pemeriksaan ke psikiater dikarenakan orangtuanya yang menganggap dirinya sebagai aib keluarga dan perilaku *self-harm* yang dilakukan adalah hal memalukan untuk diketahui oleh orang-orang terdekatnya.

Sedangkan untuk 2 orang lagi diberikan saran untuk mencari lingkungan yang sehat seperti seorang teman yang bisa di ajak berbincang hal positif, mengalihkan rasa tidak nyaman tersebut dengan menulis jika tidak ingin berbicara pada seseorang, dan mencari alternatif bentuk penyaluran yang dapat membantu meringankan kesakitan emosional dengan hal yang menyenangkan, meluangkan waktu agar tidak selalu terpaut dengan mengerjakan tugas.

Dari ke-3 orang yang memilih untuk tidak memeriksakan diri ke psikolog dikarenakan yaitu 1 orang diantaranya mengatakan bahwa ia takut psikolog akan memberitahu dosen wali dan keluarganya terkait dengan apa yang di alami, dan 2 orang diantaranya menganggap bahwa dirinya bukan orang dengan gangguan jiwa dan tidak perlu untuk ke psikolog.

Dikarenakan perilaku *self-harm* yang dilakukan oleh ke-7 orang mahasiswa tingkat akhir program studi desain komunikasi visual di Universitas “X” Kota Bandung merupakan suatu perbuatan yang tidak sesuai dengan norma sosial dan norma agama. Bahwa perbuatan menyakiti atau melukai diri sendiri adalah perbuatan yang paling dilaran oleh agama maupun secara lingkungan sosial.

Dari ke-7 orang responden mengatakan lebih baik menutupi perbuatannya, dan menjaga agar luka yang ditimbulkan tidak terlihat oleh orang-orang disekitar baik pihak universitas sekalipun. Kemudian, mereka enggan menceritakan kepada dosen wali atau kepada orangtua masing-masing, mereka akan merahasiakan perbuatannya.

Walaupun sudah ada layanan konseling yang diberikan secara gratis tidak memungkiri mahasiswa tingkat akhir untuk tidak melakukan perilaku *self-harm*. Kemudian, untuk mencegah tendensi untuk melakukan perilaku *self-harm* maka diperlukan hubungan yang lebih sehat kepada diri sendiri.

Hubungan yang lebih sehat ini dapat berupa pemberian belas kasih (*self-compassion*) dengan seutuhnya tanpa memberikan label baik dan buruk kepada diri sendiri. Akan mampu untuk mengatasi emosi negatif dengan cara yang tidak destruktif (Berenson, 2017). Begitupula saat mengalami kegagalan atau

melakukan kesalahan, individu akan lebih memahami perilaku yang dilakukan bersifat manusiawi (Neff, 2003).

Seperti dalam penelitiannya Neff & McGehee (2010) yang menyatakan bahwa *self-compassion* dapat menjadi intervensi yang sangat efektif bagi individu yang memiliki pandangan diri yang negatif untuk dapat memiliki hubungan yang lebih sehat kepada dirinya dan dapat meningkatkan *well-being* terhadap kesehatan mental individu.

Saat ini masih sedikit penelitian yang membahas mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan *self-harm*, dikarenakan banyaknya faktor pendukung lain seseorang untuk melakukan tindakan *self-harm*. Namun dari beberapa penelitian ditemukan bahwa kritik diri, kurangnya rasa belas kasih pada diri sendiri atau sering menyalahkan diri atas kekurangan dan kegagalan yang dimiliki berpotensi membuat seseorang melakukan *self-harm* sebagai wujud dari kebencian terhadap dirinya (Glazer, 2017).

Seseorang yang memiliki *self-compassion* yang tinggi seperti dari ketiga aspek menurut Neff (2003) yaitu *self-kindness*, *sense of common humanity*, dan *mindfulness*. Seperti individu akan mencoba untuk mencintai diri sendiri saat merasakan sakit secara emosional, ia tetap memberikan pujian kepada diri sendiri atas perjuangan yang telah dilakukannya (*self-kindness*).

Saat ketika merasa sudah tidak mampu dalam beberapa hal, individu akan mencoba untuk mengingatkan diri sendiri bahwa wajar memiliki perasaan tidak mampu dan perasaan tersebut dimiliki oleh kebanyakan orang (*sense of common humanity*). Individu akan menyadari bahwa setiap kegagalan yang

dilalui adalah sebuah proses pembelajaran untuk menjadi sebuah pengalaman hidup yang suatu saat akan memiliki arti ketika dihadapkan pada situasi yang sama (*mindfulness*).

Dengan adanya *self-compassion* yang tinggi dimiliki mahasiswa tingkat akhir diharapkan mampu menghindari untuk melakukan perilaku *self-harm* dan mampu memberikan belas kasih kepada diri sendiri. Serta individu akan mampu untuk menghadapi realita dan tidak akan larut dalam memberikan kritik diri dan perasaan negatif yang mengarahkan dirinya pada tindakan *self-harm*.

Jika mahasiswa memiliki *self-compassion* yang tinggi maka mahasiswa akan menyadari potensi yang dimiliki dan akan berusaha mengikuti berbagai pelatihan untuk mengubah kekurangan menjadi keahlian sebagai bentuk belas kasih kepada diri sendiri dan akan menghindari perilaku *self-harm*.

Berdasarkan pemaparan diatas peneliti tertarik untuk meneliti mengenai hubungan *self-compassion* dengan perilaku *self-harm* pada mahasiswa tingkat akhir program studi desain komunikasi visual di Universitas “X” Kota Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Proses perkuliahan yang ada di Universitas “X” Kota Bandung khususnya pada mahasiswa tingkat akhir program studi desain komunikasi visual merupakan proses yang akan membutuhkan penyesuaian dan tekanan pada diri mahasiswa.

Pada akhirnya membuat mahasiswa tingkat akhir program studi desain komunikasi visual di Universitas “X” Kota Bandung, menilai dirinya tidak kompeten, melakukan perbandingan dengan teman lainnya, tidak percaya diri

dengan kemampuan yang dimiliki, merasa diri tidak ada yang bisa dibanggakan, membuat mahasiswa menghakimi diri dan mengkritik dirinya, perilaku ini disebut dengan *self-compassion* yang rendah (Neff, 2009).

Perilaku *self-compassion* yang rendah ini, membuat mahasiswa tingkat akhir program studi desain komunikasi visual di Universitas “X” Kota Bandung memilih untuk melakukan perilaku *self-harm* sebagai bentuk penghukuman diri atas penilaian diri negatif yang telah dilakukan. Menurut Neff (2003) bahwa dengan adanya *self-compassion* akan mampu mencegah individu untuk tidak menyalahkan dirinya dan tidak memiliki kecenderungan untuk melakukan tindakan perilaku *self-harm* karena dengan memberikan evaluasi negatif terhadap diri dapat memberikan resiko untuk melukai diri lebih tinggi.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana hubungan *self-compassion* dengan perilaku *self-harm* pada mahasiswa tingkat akhir program studi desain komunikasi visual di Universitas “X” Kota Bandung?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan hubungan *self-compassion* dengan perilaku *self-harm* pada mahasiswa tingkat program studi desain komunikasi visual di Universitas “X” Kota Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya psikologi pendidikan dan psikologi klinis terutama mengenai *self-compassion* dan *self-harm* pada mahasiswa.
- b. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menambah referensi untuk menambah kajian mengenai *self-compassion* dan perilaku *self-harm*.
- c. Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk peneliti lain agar memberikan masukan khususnya mereka yang akan meneliti lebih lanjut mengenai *self-compassion* dan *self-harm*.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa tingkat akhir program studi desain komunikasi visual di Universitas “X” Kota Bandung, penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa tingkat akhir untuk memahami bagaimana *self-compassion* dan perilaku *self-harm*, agar dapat lebih memberikan belas kasih dalam mencegah terjadinya perilaku *self-harm*.
- b. Bagi Program Studi Desain Komunikasi Visual Universitas “X” Kota Bandung. Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu bahan pertimbangan untuk membuat sarana atau program untuk membantu mahasiswa menyadari pentingnya menumbuhkan belas kasih kepada diri sendiri agar terhindar dari indikasi perilaku *self-harm*.