

Self Happiness Sebagai Media Menanggulangi Self Harm: Studi Kasus Mahasiswa FTIK IAIN Palangka Raya

Ayu Lestari¹, Ajahari², Surawan³

IAIN Palangka Raya, Indonesia

ayulestarin6@gmail.com¹

Abstrak

Kata Kunci:*Self Happiness, Self Harm,
Positive Expectation.*

Membangun kebahagiaan diri perlu dilakukan dalam rangka menanggulangi perilaku menyakiti diri sendiri. Hal ini mengingat kebahagiaan merupakan tujuan yang ingin dicapai dalam kehidupan semua orang. Berbagai cara dan usaha dilakukan manusia untuk memperoleh kebahagiaan hidup. Oleh sebab itu tujuan penelitian ini adalah self happiness sebagai media menanggulangi self harm di kalangan mahasiswa. Jenis penelitian adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus, sedangkan subjek penelitian ini sebanyak 5 mahasiswa FTIK IAIN Palangka Raya. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara secara mendalam dan dokumentasi serta teknik pengabsahan data menggunakan triangulasi sumber. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa self happiness dapat menanggulangi self harm di kalangan mahasiswa sebesar 84,55% termasuk kategori efektif, hal ini dikarenakan dengan membangun ekspektasi positif, afirmasi diri, emosi yang positif dan penyesuaian diri dapat menanggulangi self harm.

Abstract

Key Word:*Self Happiness, Self Harm,
Positive Expectation.*

Building self-happiness needs to be done in order to overcome self-harming behavior. This is because happiness is the goal that everyone wants to achieve in life. Therefore, the purpose of this study is self-happiness as a medium to overcome self-harm among students. The type of research is qualitative with a case study approach, while the subjects of this study were 5 students of FTIK IAIN Palangka Raya. Data collection techniques using observation, in-depth interviews and documentation and data validation techniques using source triangulation. The results of this study indicate that self-happiness can overcome self harm among students by 84.55% including the effective category, this is because by building positive expectations, self-affirmation, positive emotions and self-adjustment can overcome self harm.

Copyright © 2024 Ayu Lestari, Ajahari, Surawan

This work is licensed under an **Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)**

PENDAHULUAN

Menjadi mahasiswa merupakan fase transisi seorang siswa memasuki dunia kerja. Secara perkembangan pun, fase ini merupakan fase transisi dari masa remaja memasuki fase dewasa. Banyak sekali perbedaan peran yang harus dialami sebagai mahasiswa yang berbeda dengan menjadi seorang siswa. Mahasiswa harus lebih mandiri, dan lebih mampu menentukan tujuan serta menentukan langkah-langkah mencapai tujuan hidupnya secara mandiri (Budiman & Widyastuti, 2022). Tidak sedikit ini membuat banyak mahasiswa merasa tidak bahagia dan bahkan mengalami burnout dalam perkuliahan. Oleh karena itu kebahagiaan mahasiswa dalam perkuliahan sangatlah penting, untuk menjaga agar motivasi berkuliah tetap ada. Kebahagiaan merupakan tujuan utama manusia. Semua hal yang dilakukan dalam kehidupannya tidak lain ialah untuk mencapai kebahagiaan, apakah itu bekerja, berlibur, menikah atau hal apapun yang paling utama ialah untuk mendapatkan kebahagiaan (Fayzhall et al., 2020; Nadeak et al., 2021).

Kebahagiaan tidak hanya dilihat secara utuh, tapi bisa juga dilihat berdasarkan aspek-aspek dalam kehidupan seperti pekerjaan, sosial, pernikahan, keluarga dan lainlain. Hal yang paling mendasar dalam kebahagiaan ialah Afeksi, dimana seseorang akan lebih bahagia apabila sering mengalami afeksi positif dibandingkan afeksi negatif. Afeksi memegang peranan penting dalam kehidupan manusia. Akibat dari afeksi, seseorang bisa mencapai kesuksesan, menemukan ide-ide cemerlang, bahkan kehidupan yang lebih baik. Tapi sebaliknya afeksi juga dapat menimbulkan penyakit mental maupun penyakit fisik. Dalam berkuliah pun emosi memegang peranan penting, karena berkuliah merupakan kegiatan yang paling menghabiskan waktu hidup mahasiswa sehari-hari, afeksi positif dan negative yang dialami ketika berkuliah tentu saja mempengaruhi hasil dari perkuliahan itu sendiri (Tan et al., 2022; Wibowo et al., 2020).

Salah satu afeksi positif yang dapat mendukung seorang mahasiswa dalam menjalani serangkaian proses

perkuliahan ialah happiness. Happiness dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kepribadian. Carr menjelaskan bahwa individu dengan kepribadian tertentu lebih mudah untuk mencapai happiness. Individu dengan kepribadian ekstrasversi dilaporkan memiliki happiness yang tinggi, sebaliknya individu dengan kepribadian neurotisme memiliki happiness yang cenderung rendah (Carrol, 2004). Perbedaan yang dimiliki setiap individu mengakibatkan terbentuknya kepribadian yang beragam pula. Kepribadian dapat dibentuk melalui proses pembelajaran dan proses-proses kognitif (Nuryati & Darsinah, 2021). Salah satu hal yang dapat berperan dalam kepribadian individu adalah kapasitas positif yang dimiliki, karena sama halnya dengan kepribadian, kapasitas positif juga dapat dibentuk melalui proses pembelajaran dan proses proses kognitif. Psychological capital adalah kapasitas positif yang dimiliki oleh setiap individu yang dikarakteristikan dengan self efficacy, hope, optimism, dan resilience, sehingga dapat dikatakan bahwa psychological capital yang dikembangkan individu juga berperan dalam pembentukan kepribadian yang dimiliki dan memungkinkan untuk ikut mempengaruhi happiness individu tersebut. Sejalan dengan asumsi peneliti, beberapa penelitian menemukan bahwa psychological capital yang positif dapat menurunkan perasaan negatif seperti kecemasan, stress, depresi, permusuhan (hostility) dan burnout pada pelajar (Nuradina, 2022) dan menghindarkan mahasiswa dari perilaku prokrastinasi (Sastri, 2022) serta mampu dalam meregulasi emosi secara efektif (Akbar, 2022). Disamping itu, psychological capital juga memiliki implikasi positif terhadap psychological well-being pada mahasiswa, meningkatkan performa dan kepuasan individu, meningkatkan kepuasan hidup pada pelajar, meningkatkan kesejahteraan subjektif (subjective well being) dan adaptabilitas karir (Ekanesia, 2022). Berdasarkan penelitian yang telah disebutkan sebelumnya, individu yang memiliki psychological capital yang tinggi lebih dimungkinkan mudah mencapai happiness. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melihat hubungan antara psychological capital dengan happiness pada mahasiswa di salah satu perguruan tinggi swasta di Kota Bandung.

Masa remaja merupakan masa peralihan perkembangan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Remaja memiliki arti yang luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Pada masa ini, remaja mengalami perubahan-perubahan dalam dirinya baik secara fisik, psikologis dan emosi. Dalam menjalani masa transisi ini akan muncul konflik-konflik yang terjadi pada remaja (Kurnia & Edwar, 2022). Konflik-konflik ini menyebabkan seseorang menjadi tertekan secara emosional menimbulkan perasaan yang tidak nyaman pada dirinya. Konflik yang dirasakan setiap individu ini dapat diselesaikan dengan cara yang berbeda-beda. Individu ada yang mampu menyelesaikan konflik yang terjadi dalam hidupnya maupun ada yang tidak dapat menyelesaikan konfliknya. Individu yang tidak mampu menyelesaikan konfliknya ini dapat menimbulkan distress. Remaja masih belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikisnya. Namun, ya perlu digarisbawahi adalah bahwa fase remaja merupakan fase perkembangan amat potensial, baik dilihat dari aspek kognitif emosi, maupun fisik (Hamdanah & Surawan, 2022).

Distress tersebut dapat menimbulkan emosi negatif atau afek negatif. mengatakan bahwa remaja sering mengalami ketidakseimbangan emosi yang mengakibatkan emosi remaja yang mudah bergejolak dan tidak menentu. Akibat dari emosi tidak menentu ini dapat menimbulkan perasaan-perasaan negatif, seperti minder, merasa diri tidak berguna, ingin menang sendiri dan lain sebagainya yang dimanifestasikan dalam perilaku agresif (Rosilawati et al., 2021). Perilaku menyakiti atau melukai diri tanpa berniat bunuh diri ini juga dilakukan dengan menyilet bagian tubuhnya misalnya, pergelangan tangan (INDA RAHMA, 2019). Perilaku ini disebut dengan perilaku self harm. Self harm yang berarti perilaku menyakiti diri sendiri dimana individu sengaja melukai dirinya sendiri dan menimbulkan kerusakan langsung pada tubuhnya tanpa maksud bunuh diri yang tidak disetujui secara sosial maupun budaya. Pelaku self harm melakukan tindakan menyakiti diri sendiri secara sengaja dengan alasan untuk mengurangi ketegangan, agar merasa lebih tenang dari perasaan yang tidak nyaman akibat dari penolakan yang dirasakan (Akbar, 2022). Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan seorang remaja berusia 17 tahun yang memiliki perilaku self harm mengatakan bahwa dirinya memiliki beberapa teman. Walaupun memiliki teman, ia merasa adanya kehampaan dalam hubungan sosialnya. Ketika ia merasakan kebersamaan dengan teman-temannya, ada perasaan kosong yang ia sendiri bingung. Apa yang ia lakukan ataupun masalah yang ia hadapi jarang sekali ia ceritakan pada temannya. Hubungan dengan keluarganya bisa dibilang tidak terlalu harmonis. Setiap ada permasalahan yang dialaminya ia jarang sekali menceritakan ke keluarganya, sesekali saja ia menceritakan keteman dekatnya. Biasanya ketika ada permasalahan yang dialaminya, menyayat pergelangan tangan menjadi pilihannya untuk meredakan perasaannya sejenak menyatakan bahwa seseorang dengan harga yang rendah mengingat peristiwa yang tidak menyenangkan dengan lebih baik untuk mempertahankan sebuah evaluasi diri yang negatif (Putri & Nusantara, 2020).

Perilaku menyakiti diri sendiri (self-harm) didefinisikan sebagai perilaku seseorang untuk melukai diri

sendiri dengan berbagai cara tanpa memandang ada atau tidaknya niat dan keinginan untuk mati (Nasution & Angraini, 2021). Perilaku ini merupakan sebuah fenomena penting dalam bidang kesehatan jiwa yang dapat terjadi baik pada populasi normal maupun pasien dengan diagnosis gangguan jiwa. Beberapa gangguan jiwa yang terkait erat dengan perilaku self-harm yaitu gangguan kepribadian ambang (*borderline personality disorder*), gangguan depresi, gangguan bipolar, dan skizofrenia. Perilaku self-harm sendiri sebenarnya bukanlah sebuah gangguan jiwa, namun merupakan kegagalan seseorang dalam melakukan coping dalam menghadapi stress (Carroll, et al., 2014). Meski tidak semua orang dengan perilaku self-harm akan selalu berlanjut menjadi bunuh diri, namun orang dengan perilaku ini memiliki resiko 1.68 kali lipat untuk melakukan bunuh diri (Car et al 2004; Fauzi & Hayati, 2024). Apabila metode self-harm yang dilakukan menimbulkan luka serius atau disertai dengan pikiran bunuh diri yang muncul secara intensif, maka selfharm dapat berakibat pada kematian (Junjunan, 2023).

Tingginya jumlah kejadian bunuh diri dengan minimnya studi tentang perilaku self-harm di Indonesia menjadi tantangan bagi klinisi untuk menekan jumlah ini. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan mengembangkan instrumen deteksi dini terhadap perilaku self-harm dalam setting klinis. Instrumen tersebut haruslah mudah digunakan, singkat, serta memiliki tingkat reliabilitas dan validitas yang tinggi. Diharapkan instrumen tersebut dapat mencegah kejadian kematian dini akibat bunuh diri (Littlejohns, 2019). Instrumen Self-harm Inventory (SHI) pertama kali dikembangkan di Amerika Serikat oleh Randy Sansone et al. pada tahun 2011 dalam bahasa Inggris. Instrumen ini memiliki beberapa kelebihan dalam menilai aspek-aspek perilaku self-harm. Instrumen ini terdiri dari 22 item yang cukup singkat sehingga sesuai untuk menjangkau populasi dalam jumlah banyak. Diperlukan uji validasi instrumen SHI versi Indonesia yang setara dengan SHI versi asli agar instrumen ini dapat dipahami dalam bahasa Indonesia namun tetap relevan dalam mengukur perilaku self-harm sebagaimana fungsi semestinya.

METODE

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan jenis penelitian lapangan (Field Research). Penelitian lapangan adalah penelitian yang dilakukan di suatu tempat atau lokasi yang dipilih untuk meneliti atau menyelidiki sesuatu yang terjadi di tempat tertentu (Astuti et al., 2024). Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus. Menurut Denzin dan Lincoln dalam Sidiq & Choiri, (2019) menyatakan bahwa penelitian studi kasus adalah penelitian yang menggunakan latar belakang alamiah, dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada dalam penelitian kualitatif. Metode yang biasanya dimanfaatkan adalah wawancara, pengamatan, dan pemanfaatan dokumen. Tempat penelitian ini adalah Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Palangka Raya. Alasan peneliti mengambil jenis penelitian tersebut karena penelitian ini dilakukan di kawasan kampus IAIN Palangka Raya untuk memperoleh gambaran penelitian secara luas, menyeluruh dan mendalam dapat tercapai mengenai self happiness sebagai upaya preventif mencegah budaya self harm Palangka Raya, sedangkan subjek dalam penelitian ini yaitu 5 orang mahasiswa PAI IAIN Palangka Raya yang mengalami atau berpotensi mengalami gangguan masalah yang berujung melakukan perilaku self harm. Teknik pengumpulan data menggunakan ceklis observasi dan wawancara mendalam, sedangkan analisis data menggunakan prosentase serta miles dan huberman. Adapun indikator self-happiness sebagai berikut:

Tabel 1. Indikator self happiness

No.	Indikator Instrumen	Kisi-kisi
1.	<i>Positive Expectation</i> (Harapan yang positif)	Memusatkan perhatiannya kepadakesuksesan, optimisme, pemecahan masalah, dan menjauhkan diri dari perasaan takut dan gagal
2.	<i>Self Affirmation</i> (Afirmasidiri)	Memusatkan perhatian pada kekuatan diri, kepercayaan diri dan melihat dirinya secara positif
3.	<i>Emosi positif</i>	Perasaan ketika kita mengalami sesuatu yang menyenangkan atau membawa dampak positif dalam diri kita. Misalnya bahagia saat mendapat hal yang kita mau, merasa lega ketika terhindar dari bahaya, atau merasa bersyukur dengan kondisi yang kita miliki tidak fanatik dalam berpendapat
4.	<i>Reality adaptation</i> (penyesuaian diri yang realisis)	Menyesuaikan diri dengan kenyataan yang terjadi serta menerima masalah dan berusaha menghadapinya, menjauhkan diri dari penyesalan, frustasi dan menyalahkan diri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Positive Expectation

Manusia tentunya tidak bisa lepas dari beban ekspektasi (Asbari, 2020). Dalam setiap hal yang kita lakukan, ekspektasi akan selalu muncul baik dari diri sendiri maupun orang lain. Menurut Jennah et al.,

(2023) ekspektasi adalah suatu keyakinan atau kepercayaan individual sebelumnya mengenai hal-hal apa saja yang seharusnya terjadi pada situasi tertentu (Asbari, et al., 2021). Ekspektasi mempengaruhi pola pikir yang akhirnya berdampak pada tindakan yang kita lakukan. Artinya, secara tidak langsung ekspektasi dapat menentukan kinerja kita. Oleh karena itu, ekspektasi penting untuk kita kendalikan dan gunakan untuk mencapai hasil yang maksimal (Agistiawati et al., 2020).

Bagi mereka yang memiliki pengalaman hidup yang kurang menyenangkan, membangun ekspektasi positif sangat penting dalam rangka memberikan sugesti akan masa depan yang bahagia. Perkataan-perkataan yang dapat menggugah semangat seseorang bisa kita sebut dengan afirmasi positif. Cohen, pada tahun 2006 mengungkapkan bahwa afirmasi diri dapat mengurangi ancaman dari aspek psikologis dan meningkatkan ranah positif dalam sektor prestasi intelektual pada lingkungan dunia nyata (el Widad & Idawati, 2023). Afirmasi afirmasi positif yang dinyatakan dengan kalimat-kalimat yang menggugah semangat perlu digalakkan dan diulang-ulang pada proses pembelajaran. Hal ini sebagaimana berdasarkan wawancara dengan AA yang mengatakan:

“Banyak nasehat yang diberikan oleh teman-teman supaya tetap positif thinking dan bangkit demi masa depan yang cerah. Karena aku masih mudah” (Wawancara dengan AA pada Rabu, 18 September 2024 pukul 09.30 wib).

Membangun semangat sangat diperlukan bagi mereka yang pernah mengalami kehidupan yang terpuruk, hal senada juga disampaikan oleh ST yang mengatakan bahwa: “Harus tetap semangat. Aku gak mau jatuh dan terpuruk seperti dulu” (Wawancara dengan ST pada Rabu, 18 September 2024 pukul 10.00 wib).

Sehingga dari hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa membangun ekspektasi yang positif diperlukan bagi seseorang yang pernah mengalami self harm. Untuk melihat perkembangan ekspektasi para subjek yang mengalami self harm dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 2. Tabel tingkat ekspektasi positif

No	Indicator	Prosentase	Kategori
1.	Memusatkan perhatiannya kepadakesuksesan dan optimisme	85,56	Sangat Baik
2.	Kemampuan dalam memecahkan masalah	80,23	Baik
3.	Menjauhkan diri dari perasaan takut dan gagal	83,78	Baik

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa ekspektasi positif mahasiswa termasuk kategori baik (83,19 %). Hal ini dikarenakan support dari teman dan orang tua yang memberikan rasa nyaman dan dukungan positif untuk mahasiswa jauh lebih berkembang.

Self Affirmation

Istilah afirmasi sangat berkaitan dengan hal-hal yang yang memiliki ranah positif di sekitar kita. Afirmasi merupakan suatu penegasan, penegasan ataupun penetapan positif dari diri seseorang. Afirmasi dilihat sebagai sesuatu yang kita rencanakan atau kita proyeksikan untuk masuk ke dalam pikiran bawah sadar seseorang yang bersifat sugesti (El Widad & Idawati, 2023). Afirmasi ini berupa susunan kata kata yang membentuk kalimat positif yang dilakukan seseorang secara berulang ulang sehingga pada akhirnya akan membentuk pernyataan dan penetapan yang akan berpengaruh pada diri seseorang tersebut. Dengan mengucapkan dan melakukan kalimat kalimat beranah positif 90% dari sesuatu yang kita pelajari akan masuk kedalam diri kita.

Tabel 3. Tabel tingkat self affirmation

No	Indicator	Prosentase	Kategori
1.	Memusatkan perhatian pada kekuatan diri	87,93	Sangat Baik
2.	Kepercayaan diri dan melihat dirinya secara positif	86,47	Sangat Baik

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat self afirmasi mahasiswa termasuk kategori sangat baik (87,20%). Hal ini dikarenakan aktivitas yang dapat memunculkan afirmasi positif di mahasiswa dapat dikategorikan menjadi beberapa aspek:

Slogan dan Jargon

Slogan atau jargon seperti menanyakan kabar, seperti: Bagaimana kabarnya hari ini?.. lalu dijawab Alhamdulillah.... Luar biasa... bersemangat... Allahu Akbar... Ketika proses ini disertai dengan tangan mengepal dan menjulurkan tangan ke atas, menjawab dengan tegas dan bersemangat. Selain itu, terdapat sapaan dan jargon “menjadi pemimpin masa depan pencipta peradaban yang bermanfaat untuk umat dunia” disertai gerakan dan dijawab dengan voltase tinggi.

Afirmasi positif berupa kegiatan spiritual

Afirmasi positif berupa kegiatan spiritual dapat kita jumpai dengan dengan berbagai macam kegiatan seperti pembiasaan membaca al-Asma al-Husna pada saat setelah salat 5 waktu, ketika memulai perjalanan

dan seterusnya. Selain itu, pembiasaan spiritual lainnya seperti kegiatan cemilan al-Quran di mana setiap kali anak sebelum memasuki kelas wajib menyetorkan satu surah pada juz 30. Hal ini dimaksudkan melalui ayat al-Quran yang dihafal anak-anak sudah memiliki niat yang bersih sehingga mendapatkan hati yang tenang sebagai langkah awal menjalani hari untuk belajar.

Salam Komitmen

Salam Komitmen terdiri dari 3 macam yakni pertama, kedua dan ketiga. Salam ini merupakan pengakuan dari dalam individu yang dilakukan dengan sungguh-sungguh dan secara terus-menerus. Kegiatan ini sangat sering dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Afirmasi seperti salam komitmen seperti ini sangat sering kita jumpai pada kegiatan awal para pegawai di berbagai instansi baik itu instansi formal maupun nonformal, seperti bank-bank maupun pada swalayan atau restoran. Kegiatan ini bukan tanpa tujuan akan tetapi afirmasi di sini dapat meningkatkan dan mengingatkan akan tujuan yang hendak dicapai.

Emosi positif

Emosi positif merupakan keadaan jiwa yang berbentuk suasana menyenangkan, seperti gembira, senang, tenang, dan lain-lain. Emosi negatif yang dialami oleh siswa, yang berkaitan dengan suasana hati yang kurang baik, seperti putus asa dengan masalah yang dihadapi sekarang; banyaknya tugas-tugas yang harus diselesaikan segera sehingga membuatnya tidak berdaya; marah karena tidak memperoleh perhatian dari guru dan orang tua; frustrasi karena tidak mampu membangun hubungan pertemanan; kegagalan atau ketidakkuksesan pada beberapa mata pelajaran membuatnya kecewa; dan lain sebagainya. Dan adanya regulasi emosi yang baik akan mempengaruhi munculnya emosi positif, kondisi ini akan dapat membantu individu memperbaiki kondisi fisiknya.

Hal ini dikarenakan setiap individu memiliki pengalaman menghadapi situasi sulit dalam kehidupannya, dan masing-masing individu memiliki potensi untuk membuat perubahan positif yang diperlukan, berfungsi secara interpersonal, dan berperilaku sesuai dengan yang seharusnya. Masalah rendahnya emosi positif siswa jika ditelaah lebih jauh disebabkan oleh pikiran cara pandang seseorang terhadap situasi yang terjadi di sekitarnya. Stein, (2002) menyatakan bahwa:

Kita bisa mengubah perasaan dengan menggunakan nalar yang logis dan deduktif, dan bukannya membiarkan perasaan menguasai kita. Suatu perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku. Maka, orang yang mengalami gangguan dalam alam perasaannya, harus dibantu untuk meninjau kembali cara berpikir dan memanfaatkan akal sehat. Sistem keyakinan adalah penyebab masalah-masalah emosional. Oleh karenanya, konseli ditantang untuk menguji kesahihan keyakinan-keyakinan tertentu.

Berdasarkan data observasi emosi positif para mahasiswa yang pernah mengalami self harm mengalami peningkatan yang positif, sebagaimana dalam tabel di bawah ini:

Tabel 4. Tabel emosi positif

No	Indicator	Prosentase	Kategori
1.	Perasaan senang ketika mendapatkan sesuatu yang positif	86,67	Sangat Baik
2.	Merasa lega ketika terhindar dari bahaya	89,03	Sangat Baik
3.	Banyak bersyukur	91,23	Sangat Baik

Berdasarkan data di atas, menunjukkan bahwa tingkat emosi positif termasuk kategori baik sekali (88,98%). Hal ini berdasarkan observasi menyebutkan bahwa emosi positif membawa manfaat yang luar biasa bagi kesehatan mental dan fisik. Mereka meningkatkan suasana hati, meningkatkan rasa percaya diri, dan membantu mengatasi stres dan kecemasan. Emosi positif juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi risiko depresi, dan memberikan rasa makna dalam hidup.

Reality adaptation

Penyesuaian diri adalah kemampuan anak untuk bereaksi dengan baik dan harmonis terhadap situasi sosial di sekitarnya dan menjalin hubungan sosial yang sehat. Dalam proses penyesuaian diri, anak belajar untuk memahami, mengerti, dan berusaha memenuhi keinginan dirinya dan lingkungannya. Ini karena manusia selalu ingin mencapai keseimbangan dalam memenuhi kebutuhan, dorongan, dan keinginan mereka sesuai dengan norma-norma atau aturan yang berlaku di masyarakat. Proses penyesuaian diri melibatkan berbagai tahapan yang melibatkan interaksi individu dengan lingkungan sosial dan situasi kehidupan mereka. Tahapan-tahapan tersebut meliputi pengalaman, hasil belajar, kebutuhan, aktualisasi diri, kondisi psikis, serta kemampuan individu untuk berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan mengubah perilaku sesuai dengan tuntutan lingkungan. Proses penyesuaian diri juga dipengaruhi oleh dukungan dari guru, orangtua, dan teman sekelas, serta motivasi individu untuk melakukan penyesuaian diri. Selain itu, penyesuaian diri juga melibatkan dua aspek, yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial, di mana penyesuaian pribadi adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai

hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitar, sedangkan penyesuaian sosial merupakan kemampuan individu untuk berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungan sosialnya (Arsy et al., 2024).

Tabel 5. Tabel penyesuaian diri

No	Indicator	Prosentase	Kategori
1.	Menyesuaikan diri dengan kenyataan yang terjadi	78,53	Cukup Baik
2.	Menerima masalah dan berusaha menghadapinya,	80,87	Baik
3.	Menjauhkan diri dari penyesalan, frustasi dan menyalahkan diri	83,25	Baik

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa tingkat kemampuan menyesuaikan diri mahasiswa yang telah mengalami self harm termasuk kategori baik (80,81%). Hal ini dikarenakan dengan memaknai penyesuaian diri sebagai usaha konformitas, menyiratkan bahwa individu seakan-akan mendapat tekanan kuat untuk harus selalu mampu menghindarkan diri dari penyimpangan perilaku, baik secara moral, sosial, maupun emosional. Sudut pandang berikutnya adalah penyesuaian diri dimaknai sebagai usaha penguasaan (mastery), yaitu kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisasikan respon dalam cara-cara tertentu sehingga konflik-konflik, kesulitan, dan frustrasi tidak terjadi (Choirudin, 2015).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa self happiness secara efektif dapat menanggulangi self harm di kalangan mahasiswa atau sebanyak 84,55%. Dalam rangka membangun self happiness para mahasiswa selalu mengembangkan ekspektasi positif, selalu meningkatkan afirmasi diri, mengedepankan emosi yang positif dan mampu menyesuaikan dengan situasi dan kondisi yang terjadi di lingkungan sekitar.

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terima kasih ke Dekan FTIK IAIN Palangka Raya karena telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian. Selain itu terima kasih kami sampaikan juga kepada Bapak/ibu Kaprodi PAI dan Pendidikan Bahasa Inggris serta kedua pembimbing tugas akhir kami.

DAFTAR REFERENSI

- Adirinarso, D. (2023). Hubungan Antara Harga Diri dan Kesepian dengan Perilaku Self Harm Remaja SMK. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Agistiawati, E., Asbari, M., Basuki, S., Yuwono, T., Chidir, G., a, M., Silitonga, N., Sutardi, D., & Novitasari, D. (2020). Exploring the Impact of Knowledge Sharing and Organizational Culture on Teacher Innovation Capability. *International Journal of Science and Management Studies (IJSMS)*, 3(3), 62–77. <https://doi.org/10.51386/25815946/ijms-v3i3p107>
- Akbar, R. F. (2022). Efektivitas problem solving therapy untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi. *Schema: Journal of Psychological Research*, 1-10.
- Arys Fadillah, Selvia Andraini, Citra Irawan, Surya Zulfachrinal Tanjung, & Sani Susanti. (2024). Peningkatan Kemampuan dalam Penyesuaian Diri Anak di Lingkugan Taman Kanak-Kanak Bunda Kartika Deli Serdang, Sumatera Utara. *Inspirasi Dunia: Jurnal Riset Pendidikan Dan Bahasa*, 3(3), 68–79. <https://doi.org/10.58192/insdun.v3i3.2244>
- Asbari, M. (2020). Is Transformational Leadership Suitable for Future Organizational Needs? *International Journal of Sociology, Policy and Law (Ijospl)*, 01(01), 51–55. <https://ijospl.org/index.php/ijospl/article/view/17>
- Asbari, M., Novitasari, D., Purwanto, A., Fahmi, K., & Setiawan, T. (2021). Self-leadership to Innovation: The Role of Knowledge Sharing. *International Journal of Social and Management Studies (IJOSMAS)*, 02(05), 21–36. <https://ijosmas.org/index.php/ijosmas/article/view/68>
- Budiman, M., & Widyastuti, W. (2022). Dinamika psikologis remaja yang mengalami broken home karena orang tua bercerai. *Cognicia*, 10(2), 72–79. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v10i2.22072>
- Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths* [e-book]. New York: Brunner-Routledge. Diunduh dari <http://gen.lib.rus.ec/book/index.php?md5=BDFC98F03276D52338EF3CBA6E02E400>
- Carroll, R., Metcalfe, C., & Gunnell, D. (2014). Hospital presenting self-harm and risk of fatal and non-fatal repetition: systematic review and meta-analysis. *PloS one*, 9(2), e89944.
- Choirudin, M. (2015). Penyesuaian Diri: Sebagai Upaya Mencapai Kesejahteraan Jiwa. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 12(1). DOI: <https://doi.org/10.14421/hisbah.2015.121-07>

- Dzar Nurul Halimah, & Nawangsih, E. (2021). Studi Deskriptif Mengenai Happiness pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 7–11. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i1.87>
- Ekanesia, P. (2022). The Career Self-Efficacy Training Towards Increasing Career Maturity Of Slow Learner Students. *Journal of Business and Management Inaba*, 1(2), 160–172. <https://doi.org/10.56956/jbmi.v1i02.124>
- el Widad, Z., & Idawati, K. . (2023). Afirmasi Positif Dalam Meningkatkan Self Efficacy Di MA al-Qur'an La Raiba Hanifida Bandung Diwrek Jombang. *Urwatul Wutsqo: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 12(1), 93–111. <https://doi.org/10.54437/urwatulwutsqo.v12i1.859>
- Elvira, S. R., & Sakti, H. (2022). Eksplorasi Pengalaman Nonsuicidal Self-Injury (Nssi) Pada Wanita Dewasa Awal: Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis. *Jurnal EMPATI*, 10(5), 319–327. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32933>
- Erniati, S., Yuliasesti, E., & Sari, D. (2018). Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Kebahagiaan Remaja. *Prosiding Konferensi Nasional*, 1(7), 78–85. <http://www.appptma.org/wp-content/uploads/2019/08/10.-Peran-Resiliensi-dan-Dukungan-Sosial-Keluarga-terhadap.pdf>
- Faizah, I., & Zaini, A. A. (2022). Pola Asuh Orang Tua Tunggal (Single Parent) dalam Membentuk Perkembangan Kepribadian Remaja di Desa Banyutengah Panceng Gresik. *Busyro : Jurnal Dakwah Dan Komunikasi Islam*, 2(2), 83–91. <https://doi.org/10.55352/kpi.v2i2.580>
- Fauzi, Z., & Hayati, S. A. (2024). Korelasi Antara Loneliness, Self-Harm dan Suicidal Ideation Pada Siswa SMA di Pinggiran Sungai. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 8(1), 108–116. <https://doi.org/10.19109/bkw4hf76>
- Fayzhall, M., Asbari, M., Purwanto, A., Basuki, S., Hutagalung, D., Maesaroh, S., Chidir, G., Goestjahjanti, F. S., & Andriyani, Y. (2020). Pengaruh Gaya Kepemimpinan Terhadap Kapabilitas Inovasi Guru Dalam Perspektif Organizational Learning. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 64–91. <https://ummaspul.ejournal.id/Edupsyscouns/article/view/413>
- Fenty Zahara Nasution, & Selly Angraini. (2021). Gambaran Perilaku Self Harm Pada Remaja. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(1), 121–137. <https://doi.org/10.55606/jrik.v1i1.3028>
- Hamdanah, & Surawan. (2022). Remaja Dan Dinamika. In *K-Media*.
- Ika. (2017). Konsep Authentic Happiness pada Remaja dalam Perspektif Teori Myers. *Jurnal Ibriez : Jurnal Kependidikan Dasar Islam Berbasis Sains*, 2(1), 35–44. <https://doi.org/10.21154/ibriez.v2i1.23>
- Inda Rahma, (2019) *Pengaruh Harga Diri Dan Social Connectedness Terhadap Kesepian Pada Remaja Yang Melakukan Self-Harm*. Sarjana Thesis, Universitas Negeri Jakarta.
- Jenah, M., Fernandez, I. D. T., Sumarni, N., Asbari, M., Agusna, S., & Ramayanti, N. (2023). Pygmalion Effect: Esensi Ekspektasi Positif terhadap Keberhasilan. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 228–232. <https://doi.org/10.70508/literaksi.v1i02.203>
- Junjuran, I. M. (2023). Hubungan antara Psychological Capital dan Happiness Mahasiswa di Kota Bandung. *Inaba Journal Of Psychology*, 1(01), 10–14. <https://doi.org/10.56956/ijop.v1i01.187>
- Kurnia, L., & Edwar, A. (2022). Pengaruh Negatif Di Era Teknologi Informasi Dan Komunikasi Pada Remaja (Perspektif Pendidikan Islam. *Tjyybjb.Ac.Cn*, 27(2), 58–66.
- Kurniawaty, R. (2012). Dinamika Psikologis Pelaku Self-Injury (Studi Kasus Pada Wanita Dewasa Awal). *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 13–22. <https://doi.org/10.21009/jppp.011.03>
- Littlejohns, P., Chalkidou, K., Culyer, A. J., Weale, A., Rid, A., Kieslich, K., ... & Knight, S. (2019). National Institute for Health and Care Excellence, social values and healthcare priority setting. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 112(5), 173–179.
- Munawati Munawati, Mukramin, S., & Ismail, L. (2023). Kenakalan Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Muhammadiyah Makassar. *Bersatu: Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika*, 1(4), 153–163. <https://doi.org/10.51903/bersatu.v1i4.269>
- Nadeak, M., Widodo, A., Asbari, M., Novitasari, D., & Purwanto, A. (2021). Understanding the Links between Coaching, OCB, and Individual Performance among MSME Employees. *International Journal of Social and Management Studies*, 01(04), 65–80. <https://ijosmas.org/index.php/ijosmas/article/view/52>
- Nasution, F. Z., & Angraini, S. (2021). Gambaran Perilaku Self Harm Pada Remaja. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(1), 121–137.
- Nuradina, K. (2022). Faktor Psikologis Yang Mempengaruhi Perilaku Pembelian Online. *Jurnal Bisnis dan Manajemen Inaba*, 1 (2), 112–123. <https://doi.org/10.56956/jbmi.v1i02.120>

- Nuryati, N., & Darsinah, D. (2021). Implementasi Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget dalam Pembelajaran Matematika di Sekolah Dasar. *Jurnal Papeda: Jurnal Publikasi Pendidikan Dasar*, 3(2), 153–162. <https://doi.org/10.36232/jurnalpendidikandasar.v3i2.1186>
- Prasetya, A. F., & Gunawan, I. made S. (2018). Mengelola emosi. In *K-Media*.
- Putri, N. R., & Nusantara, E. (2020). Pengaruh Harga Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku Self Injury Pada Siswa Smp Negeri Di Kecamatan Tembalang Tahun Pelajaran 2019/2020. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 139-151.
- Representasi Makna Perempuan Dalam Menghargai Diri Sendiri (Analisis Semiotik Pada Film Imperfect Karya Ernest Prakasa). (2017). *Jurnal Sains Dan Seni ITS*, 6(1), 51–66.
- Rosilawati, A., Budiyo, B., Murtadha, A., & Kamaludin, A. Pengembangan Model Bimbingan Persiapan Ujian Pengetahuan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Guru Dalam Jabatan Di Lptk Iain Pontianak.
- Safitri, Y., SP, A. T., & indriani Hutasoit, A. (2024). Pengetahuan dan Sikap Remaja Akhir Tentang Depresi di SMP IT Al-Hafit Pekanbaru. *JKEMS-Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 35-39.
- Salsabila, A. A., & Laili, N. (2022). Analysis of Single Mother Parenting. *Academia Open*, 7, 10.21070/acopen.7.2022.5105. <https://doi.org/10.21070/acopen.7.2022.5105>
- Simaremare, C., Maret, U. S., Putri, D. A., & Maret, U. S. (2023). *Konsep Kebahagiaan Menurut Psikologi Positif The Concept of Happiness according to Positive Psychology. December*.
- Siswanto, C. J., & Sandjaja, M. (2024). Pengalaman Dewasa Muda Mencari Bantuan dalam Menghadapi Perilaku Melukai Diri Tanpa Intensi Bunuh Diri. *Psikostudia*, 13(1), 26–35.
- Stein, B. 2002. Ledakan EQ : 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses. Bandung : Penerbit Kaifa.
- Stocks, N. (2016). *Strategi Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba Yang Dilakukan Oleh Mahasiswa Yang Mengalami Broke Home (Studi Pada Mahasiswa Sosiologi Yang Mengalami Broken Home)*. 1–23
- Tan, J. D., Purba, J. T., Asbari, M., & Purwanto, A. (2022). Towards Longevity: Managing Innovativeness in Family Micro-Small-Medium Enterprises. *Indonesian Journal of Business and Entrepreneurship*, 8(1), 70. <https://doi.org/10.17358/ijbe.8.1.70>
- Wibowo, T. S., Badi'ati, A. Q., Annisa, A. A., Wahab, M. K. A., Jamaludin, M. R., Rozikan, M., Mufid, A., Fahmi, K., Purwanto, A., & Muhaini, A. (2020). Effect of Hard Skills, Soft Skills, Organizational Learning and Innovation Capability on Islamic University Lecturers' Performance. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 11(7), 556–569. <https://doi.org/10.31838/srp.2020.7.80>
- Zahara, F. (2017). Pengendalian Emosi Ditinjau Dari Pola Asuh Orangtua Pada Siswa Usia Remaja Di Sma Utama Medan. *94.Kognisi Jurnal*, 1(2), 2528– 4495.