HUBUNGAN *AVOIDANT PERSONALITY DISORDER* DENGAN KECENDERUNGAN PERILAKU *SELF-HARM* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Zulaika[1], Afdal[2], Zadrian Ardi[3], Soeci Izzati Adlya[4]

[1,2,3,4]*Universitas Negeri Padang*
E-mail : afdal.kons@fip.unp.ac.id

ABSTRACT

This study aims to describe avoidant personality disorder, the tendency toward self-harm behaviors, and the relationship between the two among students at Universitas Negeri Padang. The study employs a quantitative approach using a descriptive-correlational method. The sample consists of 369 students, selected through purposive sampling. Data were collected by administering instruments—specifically, scales measuring avoidant personality disorder and the tendency toward self-harm behaviors—which met the established criteria for validity and reliability. The results indicate that both avoidant personality disorder and the tendency toward self-harm behaviors fall into the moderate category. Correlation analysis reveals a positive and significant relationship between avoidant personality disorder and the tendency toward self-harm behaviors ($r = 0.161$; $p = 0.002$). This correlation coefficient indicates that the relationship between the two variables is very weak. Consequently, a higher level of avoidant personality disorder in students is associated with a higher tendency toward self-harm behaviors.

Keywords : *Avoidant Personality Disorder, Tendencies Toward Self-Harming Behavior, University Student*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan *avoidant personality disorder*, kecenderungan perilaku *self-harm*, dan hubungan antara keduanya pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif denga metode deskriptif korelasional. Sampel penelitian sebanyak 369 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui penyebaran instrumen berupa skala *avoidant personality disorder* dan kecenderungan perilaku *self-harm* yang telah memenuhi persyaratan validitas dan reliabilitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *avoidant personality disorder* berada pada kategori sedang, dan kecenderungan perilaku *self-harm* juga berada pada kategori sedang. Hasil analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *avoidant personality disorder* dengan kecenderungan perilaku self-harm (r= 0,161; p = 0,002). Nilai koefisien korelasi tersebut menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel tergoong sangat rendah. Denga demikian semakin tinggi *avoidant personality disorder* pada mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan perilaku *self-harm.*

Kata Kunci : *Avoidant Personality Disorder, Kecenderungan Perilaku Self-Harm, Mahasiswa*

PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai individu yang berada pada fase perkembangan dewasa awal ditandai dengan berbagai tuntutan penyesuaian, baik dalam aspek akademik, sosial maupun emosional. Peralihan dari lingkungan sekolah ke perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk mampu beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang mandiri, relasi sosial yang lebih luas, serta tekanan untuk memenuhi ekspetasi pribadi, keluarga dan lingkungan dan juga tuntutan akademik yang semakin tinggi (Rahmadani & Rahmawati, 2020).

Ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik perguruan tinggi dan kehidupan sebagai mahasiswa, berpotensi menyebabkan mahasiswa berada pada tingkat kebahagiaan yang rendah. Permasalahan yang timbul ini jika terus menerus dan tidak dihadapi dapat memicu stres pada mahasiswa (Putra & Hariko, 2023). Stres tersebut dapat menimbulkan emosi negatif atau afek negatif misalnya sedih, kecewa, putus asa, depresi, tidak berdaya, frustasi, marah, dendam dan emosi-emosi negatif lainnya (Eka, 2016). Fenomena *self-harm* menjadi perhatian karena perilaku tersebut juga ditemukan pada kalangan mahasiswa. Penelitian Verenisa (2021) mengenai gambaran self-injury pada mahasiswa di salah satu universitas di wilayah Bandung menunjukkan bahwa dari 886 mahasiswa yang menjadi responden, sebanyak 25% pernah melakukan self-injury dan 6% pernah memiliki pemikiran untuk melakukannya. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perilaku menyakiti diri sendiri merupakan permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian dalam lingkungan perguruan tinggi. Kondisi ini juga memperlihatkan pentingnya memahami faktor-faktor psikologis yang diduga berkaitan dengan kecenderungan perilaku *self-harm* pada mahasiswa.

Salah satu faktor yang diduga berkaitan dengan kecenderungan perilaku *self-harm* adalah faktor kepribadian yaitu *avoidant personality disorder* (APD). *Avoidant personality disorder* merupakan gangguan kepribadian yang ditandai dengan hambatan dalam interaksi sosial, perasaan tidak mampu, serta sensitivitas yang berlebihan terhadap kritik dan penilaian negatif dari orang lain (Marian dkk, 2022). Individu dengan karakteristik APD cenderung menghindari hubungan interpersonal karena adanya kekhawatiran terhadap penolakan, penghinaan, maupun ketidaksetujuan dari lingkungan sosial (Beck & Freeman, 1990). *Avoidant personality disorder* meliputi adanya perasaan takut dan cemas yang berlebihan apabila mendapatkan kritikan, penolakan atau di jauhi (Nurhasanah, 2024). Karakteristik tersebut dapat menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial dan memperoleh dukungan emosional ketika menghadapi permasalahan.

Selain perilaku menghindari interaksi sosial, individu dengan APD juga dapat mengalami kecemasan sosial, rasa malu berlebihan, kerentanan emosional, serta keputusasaan. Kondisi tersebut dapat memengaruhi cara individu merespons tekanan dan permasalahan dalam kehidupan sehari-hari. Ketakutan terhadap kritik dan penolakan dapat mendorong individu menarik diri dari lingkungan sosial, sehingga kesempatan untuk memperoleh dukungan dari orang lain menjadi terbatas (Marian dkk, 2022). Apabila kondisi tersebut disertai dengan kesulitan mengelola emosi, individu berpotensi menggunakan cara-cara yang kurang adaptif dalam menghadapi tekanan psikologis.

Keterkaitan antara APD dan kecenderungan perilaku *self-harm* dapat dipahami melalui kesulitan individu dalam menghadapi tekanan emosional dan membangun hubungan

interpersonal. Individu yang memiliki APD cenderung lebih sensitif terhadap penilaian negatif, mengalami hambatan dalam mengungkapkan permasalahan, serta menghindari interaksi ketika menghadapi situasi yang dianggap mengancam. Kondisi tersebut berpotensi membatasi akses individu terhadap dukungan sosial dan strategi penyelesaian masalah yang adaptif. Dengan demikian, APD diduga memiliki keterkaitan dengan kecenderungan perilaku *self-harm*, terutama ketika individu mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif.

Meskipun penelitian mengenai s*elf-harm* telah banyak membahas faktor-faktor seperti regulasi emosi, tekanan psikologis, dan dukungan sosial, kajian yang secara khusus menguji hubungan antara *avoidant personality disorder* dengan kecenderungan perilaku *self-harm* pada mahasiswa masih perlu dikembangkan. Padahal, APD yang berkaitan dengan ketakutan terhadap penilaian negatif, penghindaran sosial, dan kerentanan emosional dapat menjadi aspek penting dalam memahami kecenderungan individu melakukan perilaku menyakiti diri sendiri. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut.

Namun demikian, kajian yang secara khusus menghubungkan *avoidant personality disorder* dengan kecenderungan perilaku self-harm pada mahasiswa, khususnya di Indonesia, masih terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak mengkaji self-harm dan kaitannya dengan depresi, kecemasan atau stres (Hawton et al., 2012). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan avoidant personality disorder, mendeskripsikan kecenderungan perilaku *self-harm,* serta menguji hubungan antara *avoidant personality disorder* dengan kecenderungan perilaku *self-harm* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian berjumlah 9.317 mahasiswa Universitas Negeri Padang angkatan 2025, dengan sampel sebanyak 369 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran instrumen penelitian berupa kuesioner *avoidant personality disorder* dan kecenderungan perilaku *self-harm*. Data analisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan dilanjutkan dengan uji korelasi *product moment pearson* untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pada penelitian yang telah dilaksanakan, maka diperoleh hasil temuan terkait dengan *avoidant personality disorder*, kecenderungan perilaku *self-harm*, serta pengujian hubungan antara kedua variabel.

Deskripsi *Avoidant Personality Disorder*

Berdasarkan kategori pengolahan data, dapat digambarkan *avoidant personality disorder* mahasiswa secara umum sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi kategori *Variabel Avoidant Personality Disorder*

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥100	3	0,81

Tinggi	81-99	117	31,71
Sedang	62-80	197	53,39
Rendah	43-61	52	14,09
Sangat Rendah	≤42	0	0,00
Jumlah		369	100

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat bahwa kategori yang memiliki frekuensi tertinggi berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 197 mahasiswa (53,39%). Hal ini menunjukkan bahwa secara umum *avoidant personality disorder* pada mahasiswa berada pada kategori sedang. Artinya, sebagian besar mahasiswa meunjukkan perilaku menghindari situasi sosial, seperti khawatir terhadap penilaian negatif, takut terhadap penolakan atau kritik, serta kurang percaya diri ketika menjalin dan berinteraksi denga orang lain.

Deskripsi *Avoidant personality disorder* berdasarkan Karakteristik

Adapun gambaran *avoidant personality* disorder mahasiswa berdasarkan sub variabel sebagai berikut:

Tabel 2 Deskripsi *Avoidant Personality Disorder* Mahasiswa (n=369)

No	*Avoidant Personality Disorder*	Skor							
		Ideal	Maks	Min	Total	% Mean	SD	Mean	Ket
1.	Kecemasan Evaluasi	25	23	7	5945	64,44	3,20	16,11	S
2.	Keputusasaan	15	15	3	3390	61,25	2,62	9,18	S
3.	Rasa malu berlebihan	30	28	8	6576	59,40	3,72	17,82	S
4.	Kerentanan Emosional	30	28	8	6815	61,56	3,43	18,46	S
5.	Kecemasan Sosial	20	18	7	4763	65	1,93	12,90	S
Total Keseluruhan		**120**	**112**	**33**	**27.489**	**62,07**	**11,12**	**74,49**	**S**

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa secara keseluruhan *avoidant personality disorder* mahasiswa berada pada kategori sedang dengan skor capaian 74,49 (62,07%). Hal ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa memiliki tingkat *avoidant personality disorder* berada pada kategori sedang, yang ditandai denga perilaku menghindari interaksi sosial, kekhawatiran terhadap penilaian negatif dari orang lain, serta kurang percaya diri dalam menjalin hubungan sosial.

Deskripsi kecenderungan Perilaku *Self-harm*

Berdasarkan pengolahan data, gambaran mengenai kecenderungan perilaku *self-harm* secara keseluruhan sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Akademik Mahasiswa (N=369)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥99	13	3,52
Tinggi	80-98	119	32,25

Sedang	61-79	168	45,53
Rendah	42-60	57	15,45
Sangat Rendah	≤41	12	3,25
Jumlah		369	100

Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat bahwa kecenderungan perilaku *self-harm* mahasiswa secara keseluruhan berada pada frekuensi tertinggi adalah kategori sedang, yaitu sebanyak 168 mahsiswa (45,53%). Artinya, mahasiswa memiliki tingkat kecenderungan yang beragam dalam merespon tekanan emosional dan permasalahan yang dihadapi. Hal ini berkaitan denga emosi negatif, kesulitan mengekspresikan emosi, hukuman atau kemarahan diri, serta pengaruh sosial yang menjadi aspek dalam kecenderungan perilaku *self-harm.*

Deskripsi Kecenderungan Perilaku *self-harm* berdasarkan Aspek

Adapun gambaran kecenderungan periaku *self-harm* mahsiswa berdasarkan sub variabel sebagai berikut:

Tabel 4. Deskripsi Kecenderungan Perilaku *Self-harm* Pada Mahasiswa(n=369)

No	Sub Variabel	Skor							
		Ideal	Maks	Min	Total	% Mean	SD	Mean	Ket
1.	Emosi Negatif	40	40	8	9375	63,52	5,59	25,40	S
2.	Kesulitan eksprerikan emosi	20	20	5	5211	70,60	3,54	14,12	T
3.	Hukuman/Kemarahan diri	35	35	8	7119	55,12	5,68	19,29	S
4.	Pengaruh sosial	20	20	4	4379	59,33	2,83	11,86	S
Total Keseluruhan		115	110	31	26084	61,46	15,03	70,68	S

Berdasarkan tabel 4. hasil statistik deskriptif pada variabel kecenderungan perilaku *self-harm*, diperoleh nilai mean sebesar 70,68 dengan persentase sebesar (61,46 %) dan berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa memiliki tingkat kecenderungan perilaku *self-harm* berada pada kategori sedang, yang ditandai dengan adanya emosi negatif, kesulitan dalam mengekspresikan emosi, kecenderungan menghukum atau menyalahkan diri sendiri, serta pengaruh sosial dalam merespon tekan emosional dan permasalahan yang dihadapi.

Hasil uji Korelasi

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi

		APD_	SH_
APD	Pearson Correlation	1	.161**
	Sig. (2-tailed)		,002
	N	369	369

SH	Pearson Correlation	.161**	1
	Sig. (2-tailed)	,002	
	N	369	369

Berdasarkan Tabel 5, diatas, maka dapat diketahui bahwa pada nilai signifikansi menunjukkan angka 0,002. Untuk menunjukkan adanya korelasi antara *avoidant personality disorder* dengan kecenderungan perilaku *self-harm* pada mahasiswa maka nilai sig. (2 tailed) (0,002) < taraf signifikansi (0,05) artinya terdapat korelasi antara *avoidant personality disorder* dengan kecenderungan perilaku *self-harm* pada mahasiswa. Selanjutnya, besar nilai koefisien korelasi antara *avoidant personality disorder* (X) dengan kecenderungan perilaku *self-harm* (Y) adalah 0,161 dari data tersebut dapat diketahui bahwa terdapat hubungan positif dengan tingkat hubungan yang sangat rendah antara *avoidant personality disorder* dengan kecenderungan perilaku self-harm. Hal ini, menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti dapat terbukti dari hasil penelitian ini, yaitu bahwa adanya hubungan positif dan signifikan antara avoidant personality disorder dengan kecenderungan perilaku self-harm. Hal ini menunjukkan semakin tinggi tingkat avoidant personality disorder pada mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan perilaku self-harm pada mahasiswa, sehingga hipotesis (Ha) diterima.

***Avoidant personality disorder* pada mahasiswa**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, secara umum *avoidant personality disorder* yang diperoleh berada pada kategori sedang dengan persentase 53,39% sebanyak 197 mahasiswa. Pada kategori rendah sebanyak 52 mahasiswa (14,09%), kategori sangat rendah sebanyak 0 mahasiswa, dan kategori tinggi sebanyak 117 mahasiswa (31,71%). Sementara itu. Pada kategori sangat tinggi 3 mahasiswa dengan persentase (0,81%). Secara akumulatif, lebih dari separuh sampel (53,39%) memiliki tingkat *avoidant personality disorder* berada pada kategori sedang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *avoidant personality disorder* pada mahasiswa berada pada kategori sedang. Artinya sebagian mahasiswa menunjukkan perilaku untuk menghindari situasi sosial, merasa khawatir terhadap penialian orang lain, serta mengalami kesulitan dalam berinterkasi dengan lingkungan sekitarnya.

Temuan pada penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa masih mengalami beberapa kesulitan dalam menghadapi situasi sosial, terutama ketika berhadapan dengan orang baru, mendapatkan tanggapan dari orang lain, atau berada dalam situasi yang membuat dirinya menjadi pusat perhatian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *avoidant personality disorder* pada mahasiswa universitas negeri padang berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa memiliki perilaku menghindari situasi sosial, seperti merasa khawatir terhadap penilaian negatif, takut menerima kritik atau penolakan, serta mengalami ketidaknyamanan ketika berinteraksi dengan orang lain. Kondisi ini dapat dipahami karena individu denga *avoidant personality disorder* cenderung memiliki kepekaan yang tinggi terhadap kritik dan penolakan serta menghindari hubungan interpersonal karena takut mendapatkan penilaian negatif (*American Psychiatric Association*, 2022). Selain itu, Martin (2010) menjelaskan

bahwa karakteristik gangguan kepribadian menghindar meliputi kecemasan evaluasi, perasaan rendah diri, rasa malu berlebihan, kerentanan emosional, dan kecemasan sosial.

Kecenderungan Perilaku *self-harm*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecenderungan perilaku *self-harm* pada mahasiswa angkatan 2025 Universitas Negeri Padang berada pada kategori sedang dengan persentase 45,53% sebanyak 168 mahasiswa. Pada kategori rendah sebanyak 57 mahasiswa (14,45%), kategori sangat rendah sebanyak 12 mahasiswa (3,25%), dan kategori tinggi sebanyak 119 mahasiswa (32,25%). Sementara itu. Pada kategori sangat tinggi ada 13 mahasiswa (3,52%). Artinya, mahasiswa memiliki tingkat kecenderungan yang beragam dalam merespon tekanan emosional dan permasalahan yang dihadapi. Hal ini berkaitan dengan emosi negatif, kesulitan mengekspresikan emosi, hukuman atau kemarahan diri, serta pengaruh sosial yang menjadi aspek dalam kecenderungan perilaku *self harm*. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa memiliki kecenderungan melukai diri sendiri secara *non-suicidal* (tanpa adanya niatan untuk mengakhiri hidup) sebagai respon terhadap kondisi psikologis atau emosional tertentu. Hal ini, sesuai dengan pendapat klonsky & Muehlenkamp (2007) yang menyatakan bahwa non-suicidal self-injury (NSSI) merupakan tindakan menyakiti diri secara langsung tanpa adanya niatan untuk bunuh diri, sering kali dilakukan sebagai mekanisme untuk meredakan emosi yang menyakitkan, mengalihkan rasa sakit psikologis, atau mengeskpresikan tekan batin yang sulit disampaikan secara verbal. Perilaku *self-harm* ini biasanya muncul sebagai pelampiasan emosi negatif, stres atau tekanan emosional yang tidak tertahankan (Hakim & Sukmawati, 2023).

Berdasarkan aspek-aspeknya, emosi negatif dan kesulitan mengekspresikan emosi menjadi aspek yang perlu mendapat perhatian dalam memahami kecenderungan perilaku tersebut. Pada aspek emosi negatif, Astuti (2021) menemukan bahwa emosi negatif yang tidak tertangani, seperti rasa malu dan putus asa, memiliki hubungan dengan kecenderungan perilaku menyakiti diri. Selanjutnya, pada aspek kesulitan mengekspresikan emosi, individu yang mengalami hambatan dalam memahami dan menyampaikan perasaannya dapat mengalami kesulitan dalam mengelola tekanan emosional (Gerald, 2014). Selain itu, aspek hukuman atau kemarahan diri dan pengaruh sosial juga menunjukkan adanya kecenderungan yang perlu diperhatikan. Sutton (2005) menjelaskan bahwa perilaku *self-harm* dapat berkaitan dengan upaya individu mengatur emosi, termasuk ketika menghadapi rasa malu, kecewa, dan marah. Sementara itu, Sari dan Rahmasari (2022) menyatakan bahwa dukungan dari orang-orang terdekat dapat membantu individu menghadapi permasalahan yang dialami. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan emosional, kesulitan mengekspresikan perasaan, serta hubungan dengan lingkungan sosial merupakan hal-hal yang perlu diperhatikan dalam memahami kecenderungan perilaku *self-harm* pada mahasiswa.

Hubungan *Avoidant Personality Disorder* dengan Kecenderungan *Perilaku Self-Harm*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *avoidant personality disorder* dengan kecenderungan perilaku *self-harm* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang ($r = 0{,}161$; $p = 0{,}002$). Namun, hubungan kedua variabel tersebut berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *avoidant personality disorder*, maka semakin tinggi pula kecenderungan perilaku *self-harm* pada mahasiswa. Meskipun demikian, hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa *avoidant personality disorder* memiliki hubungan dengan

kecenderungan perilaku *self-harm*, tetapi hubungan tersebut bukan satu-satunya hal yang berkaitan dengan munculnya perilaku tersebut. Klonsky dan Muehlenkamp (2007) menjelaskan bahwa perilaku *self-harm* berkaitan dengan beberapa fungsi, di antaranya mengatasi emosi negatif dan kesulitan mengekspresikan emosi. Dengan demikian, kecenderungan perilaku *self-harm* dapat berkaitan dengan berbagai kondisi emosional maupun faktor lainnya.

Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling

Dalam penelitian ini, layanan Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat membantu mahasiswa yang memiliki *avoidant personality disorder* dengan kecenderungan perilaku *self-harm.* Mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial, takut terhadap penilaian negatif, cenderung menghindari interaksi sosial, serta mengalami kesulitan mengelola emosi memerlukan dukungan agar mampu menghadapi permasalahan secara lebih adaptif. Oleh karena itu, diperlukan berbagaistrategi layana Bimbingan dan Konseling yang dapat membantu mahasiswa dalam mengenali dan mengelola emosi, meningkatkan kepercayaan diri, mengembangkan keterampilan sosial, serta menemukan cara yang lebih sehat dalam menghadapi tekanan emosioanl. Berbagai strategi layanan konseling yang dapat digunakan di antaranya sebagai berikut ini:

1. Layanan Orientasi

   Menurut Prayitno dan Amti (2015), layanan orientasi merupakan layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan membantu individu mengenal dan memahami lingkungan baru yang dimasukinya. Dalam konteks penelitian ini, layanan orientasi dapat dimanfaatkan untuk membantu mahasiswa Universitas Negeri Padang memahami lingkungan perkuliahan, mengenal lingkungan sosial, serta membangun kesiapan dalam menghadapi berbagai situasi yang melibatkan interaksi dengan orang lain.
2. Layanan informasi

   Prayitno & Amti (2015) menjelaskan bahwa layanan informasi merupakan layanan yang bertujuan membekali individu dengan pengetahuan yang relevan mengenai lingkungan sebagai dasar dalam pemecahan masalah serta pengambilan keputusan hidup. Layanan informasi merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan membantu individu memperoleh informasi yang dibutuhkan untuk memahami diri dan menghadapi berbagai permasalahan (Tanjung et al., 2018).
3. Layanan konseling individual

   Menurut Prayitno dan Amti (2015), konseling individual merupakan layanan bantuan yang dilakukan melalui interaksi tatap muka antara konselor dan konseli untuk membahas serta membantu mengentaskan permasalahan pribadi yang dialami konseli. Dalam konteks penelitian ini, layanan konseling individual dapat dimanfaatkan untuk membantu mahasiswa Universitas Negeri Padang yang memiliki *avoidant personality disorder* dan kecenderungan perilaku *self-harm*.
4. Layanan Bimbingan Kelompok

   Menurut Prayitno dan Amti (2015), layanan bimbingan kelompok merupakan layanan yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu individu memperoleh pemahaman, mengembangkan keterampilan sosial, serta meningkatkan kemampuan dalam menghadapi berbagai permasalahan. Dalam konteks penelitian ini, layanan bimbingan kelompok dapat dimanfaatkan untuk membantu mahasiswa yang memiliki *avoidant personality disorder* dan kecenderungan perilaku *self-harm.* Melalui kegiatan kelompok, mahasiswa dapat belajar

membangun interaksi sosial, menyampaikan pendapat, serta mengembangkan keberanian untuk berkomunikasi dengan orang lain dalam suasana yang mendukung

5. Layanan Konseling kelompok

   Menurut Prayitno dan Amti (2015), konseling kelompok merupakan layanan Bimbingan dan Konseling yang memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk membahas dan membantu mengentaskan permasalahan pribadi melalui dinamika kelompok. Dalam konteks penelitian ini, layanan konseling kelompok dapat dimanfaatkan untuk membantu mahasiswa yang memiliki *avoidant personality disorder* dan kecenderungan perilaku self-harm. Layanan ini dapat membantu mahasiswa memahami kecemasan dalam berinteraksi sosial, ketakutan terhadap penilaian negatif, serta kesulitan dalam mengenali dan mengungkapkan emosi

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan *avoidant personality disorder* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang berada pada kategori sedang, dengan jumlah 207 mahasiswa atau sebesar 56,10%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki karakteristik *avoidant personality disorder*, seperti kecemasan terhadap penilaian negatif, kekhawatiran terhadap kritik atau penolakan, serta ketidaknyamanan ketika berinteraksi dengan orang lain. Selanjutnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa kecenderungan perilaku *self-harm* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang secara keseluruhan berada pada kategori sedang, dengan jumlah 168 mahasiswa atau sebesar 45,53%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih memiliki kecenderungan perilaku *self-harm* yang berkaitan dengan respons terhadap tekanan emosional dan permasalahan yang dihadapi. Berdasarkan aspek-aspeknya, emosi negatif dan kesulitan mengekspresikan emosi menjadi aspek yang perlu mendapat perhatian dalam memahami kecenderungan perilaku tersebut. Pengujian hipotesis menggunakan uji korelasi Product Moment Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara avoidant personality disorder dengan kecenderungan perilaku self-harm pada mahasiswa Universitas Negeri Padang, dengan nilai koefisien korelasi r = 0,161 dan nilai signifikansi p = 0,002 (p kurang dari 0,05). Hubungan kedua variabel tersebut tergolong sangat rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *avoidant personality disorder*, semakin tinggi pula kecenderungan perilaku *self-harm* pada mahasiswa. Meskipun demikian, hubungan yang sangat rendah menunjukkan bahwa *avoidant personality disorder* bukan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan kecenderungan perilaku self-harm. Oleh karena itu, diperlukan perhatian terhadap berbagai kondisi yang berkaitan dengan permasalahan mahasiswa, khususnya dalam membantu mahasiswa mengenali karakteristik diri, mengelola emosi, dan mengembangkan cara yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan.

DAFTAR PUSTAKA

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed., text rev.; DSM-5-TR).*

Astuti, A. D., & Mansoer, W. W. D. (2021). Eksplorasi dampak negatif dan positif pengalaman body shaming melalui pendekatan autoetnografi. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8(2), 266–289.

Beck, A, T., & Freeman, A. (1990). *Cognitive Therapy Of Personality Disorders*. New York: Guilford Press.

Eka, N. (2016). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi aksara.

Fiqria, P. M., & Supradewi, R. (2021). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecenderungan Self-Injury Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Psisula: *Prosiding Berkala Psikologi*, *3.*

Hawton, K., Saunders, K. E., & O'Connor, R. C. (2012). *Self-Harm And Suicide In Adolescents. The lancet*, 379(9834), 2373-2382

Klonsky, E. D., & Muehlenkamp, J. J. (2007). Self-injury: A research review for the practitioner. *Journal of clinical psychology*, 63(11), 1045-1056.

Kusumadewi, L., Rozali, Y. D., Sismantoro, F. I., & Ifdil, I. (2020). Self Harm Sebagai Kegagalan Coping Stres Pada Remaja. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan, 8(3), 157–164.*

Lynam, D. R., Loehr, A., Miller, J. D., & Widiger, T. A. (n.d.). *A Five-Factor Measure Of Avoidant Personality: The Ffava SPECIAL SECTION: Measures To Assess Maladaptive Variants Of The Five-Factor Model A Five Factor Measure Of Avoidant Personality: The Ffava. April 2012, 37–41*.

Marian, S., Sava, F. A., & Dindelegan, C. (2022). A network analysis of DSM-5 avoidant personality disorder diagnostic criteria. *Personality and Individual Difference, 188, 111454.*

Martin, K. (2010). *The Essential Guide to Overcoming Avoidant Personality Disorder*. Santa Barbara: California.

Nurhasanah, N. (2024). *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia.

Prayitno, Afdal, Ifdil, & Ardi, Z. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Erlangga.

Prayitno & Erman Amti. (2018). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

Putra, A. H., & Hariko, R. (2023). Studi Deskriptif Kebahagiaan pada Mahasiswa Baru. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia),* 8(2), 57–62.

Rahmadani, A., & Rahmawati, Y. M. (2020). Adaptasi Akademik, Sosial, Personal, Dan Institusional: Studi College Adjustment Terhadap Mahasiswa Tingkat Pertama. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan,* 8(3), 158–166.

Sari, M. Y., & Rahmasari, D. (2022). Dukungan sosial pada mahasiswi dengan perilaku menyakiti diri. Character *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(8), 87-99.

Sutton, P. W., Love, J. G., Bell, J., Christie, E., Mayrhofer, A., Millman, Y., Williams, H., & Yuill, C. (2005). *The emotional well-being of young people: A review of the literature.* Robert Gordon University

Tanjung, R, F., Neviyarni, & Firman. (2018). *Layanan informasi kelompok rational emoyive behaviour the erapy terhadap harga diri siswa Korban selh injury*. Oktober, Vol.6, No.2.

Verenisa, A., Suryani, A, & Sriati, A. (2021). Gambaran Self-Injury Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa. Vol.4, no. 1*. Pp. 43-56.