

HUBUNGAN HARGA DIRI DAN KESEPIAN DENGAN KECENDERUNGAN PERILAKU NON-SUICIDAL SELF-INJURY PADA MAHASISWA DEWASA AWAL

Nada Gian Ramadhanty; Zahrotul Uyun

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) adalah tindakan di sengaja untuk mencederai diri tanpa memiliki niat untuk mengakhiri hidup. NSSI dipengaruhi oleh 3 aspek meliputi emosi negatif, ketidakmampuan mengelola emosi, dan penghinaan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan harga diri dan kesepian terhadap perilaku NSSI pada mahasiswa dewasa awal. Penelitian dilakukan dengan metode kuantitatif terhadap 62 orang mahasiswa dewasa awal menggunakan teknik *crowdsourcing* dengan kriteria mahasiswa dewasa awal di Indonesia yang berusia 18 sampai 25 tahun dan pernah melakukan perilaku NSSI. Pengambilan data penelitian ini menggunakan instrumen *Inventory of Statement About Self-Injury* (ISAS), *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES), dan *UCLA Loneliness Scale Version 3*. Hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahwa harga diri dan kesepian berpengaruh yang signifikan terhadap NSSI pada mahasiswa dewasa awal dengan nilai F sebesar 14.102, nilai $r = 0,569$, dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Terdapat peran negatif yang sangat signifikan antara harga diri dengan NSSI pada mahasiswa dewasa awal dengan nilai $r = -0,571$, $\beta = -0,549$, $t = -5,080$, dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Tidak terdapat peran signifikan secara statistik yang bersifat positif antara kesepian terhadap NSSI pada mahasiswa dewasa awal dengan nilai $r = 0,166$, $\beta = 0,240$, $t = 2,217$, dan $p = 0,031$ ($p > 0,01$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tinggi rendahnya perilaku NSSI berkorelasi dengan tinggi rendahnya harga diri dan kesepian. Hasil penelitian ini memiliki implikasi yang luas dengan tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa dan mencegah perilaku NSSI.

Kata kunci: harga diri, kesepian, *non-suicidal self-injury* (NSSI), mahasiswa, dewasa awal.

Abstract

Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) is the deliberate act of harming oneself without the intention of ending one's life. NSSI is influenced by three aspects: negative emotionality, deficits in emotion skills, and self-derogation. This study aims to determine the relationship between self-esteem and loneliness on NSSI behavior among emerging adulthood college students. The research was conducted using a quantitative method on 62 emerging adulthood college students, utilizing crowdsourcing techniques with criteria including Indonesian college students aged 18 to 25 years who have engaged in NSSI behavior. Data collection was carried out using Inventory of Statements About Self-Injury (ISAS), Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), and UCLA Loneliness Scale Version 3. The results of multiple regression analysis indicated that self-esteem and loneliness significantly affect NSSI among emerging adulthood college students, with an F value of 14.102, an r value of 0,569, and a significance level of 0,000 ($p < 0,01$). There is a highly significant negative role between self-esteem and NSSI among emerging adulthood college students, with an r value of -0,571, a β value of -0,549, a t value of -5,080, and a p value of 0,000 ($p < 0,01$). There is a statistically non-significant positive role between loneliness and NSSI among emerging adulthood college students, with an r value of 0,166, a β value of 0,240, a t value of 2,217, and a p value of 0,031 ($p > 0,01$). The results show that the level of NSSI behavior is correlated with the levels of self-esteem and loneliness. The results of this study have broad implications aimed at improving the mental well-being of students and preventing NSSI behaviors.

Keywords: self-esteem, loneliness, non-suicidal self-injury (NSSI), college students, emerging adulthood.

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang sedang menjalani studi di tingkat perguruan tinggi, baik di perguruan tinggi negeri atau swasta. Mahasiswa sering diidentifikasi sebagai individu pada usia dewasa awal yang dipenuhi dengan hambatan yang melibatkan dimensi fisik dan psikologis (Awalinni & Harsono, 2023). Pada perkembangan usia dewasa awal sering mengalami transisi kehidupan yang signifikan. Usia dewasa awal melibatkan rentang usia mulai dari 18-25 tahun (Santrock, 2011). Di masa awal dewasa ini, mahasiswa menghadapi tekanan dari berbagai sumber, dimana tuntutan-tuntutan tersebut berbeda jauh dengan tahap perkembangan yang sebelumnya yaitu masa remaja.

Bahri (2016) menyebutkan bahwa permasalahan yang paling sering dialami mahasiswa adalah kondisi finansial, realitas hidup, koneksi sosial, psikologis, masalah rumah tangga atau keluarga, serta masa mendatang dan pekerjaan. *Stress* yang berlebih dan tidak teratasi dapat memicu gejala depresi. Perasaan ini dapat menimbulkan perasaan putus asa atau marah yang mungkin sulit diungkapkan atau diatasi secara verbal. Sehingga untuk mengatasi hal itu, ada berbagai cara bagi seseorang untuk mengekspresikan emosinya. Hal tersebut didukung oleh pemaparan dari Walgito (2002) bahwa mahasiswa yang mengalami adanya *distress* akan memiliki potensi dalam dirinya untuk mengekspresikan, mengungkapkan atau menyatakan emosi yang dirasakannya.

Bentuk dari penyaluran perasaan tersebut bisa dilakukan dengan cara positif seperti terlibat dalam aktivitas yang disukai, berupaya berpikir positif, dan berupaya untuk membuat dirinya tenang. Lalu penyaluran emosi secara negatif seperti mengonsumsi minuman keras yang berlebihan, mengonsumsi narkoba, serta melakukan perilaku melukai diri sendiri. Sejalan dengan temuan literatur Kirchner et al. (2011) tentang *coping stress* yang menunjukkan bahwa sebagian tanda *stress* pada dewasa awal adalah perilaku melukai diri sendiri. Selanjutnya, disokong oleh temuan dari survey yang telah dilaksanakan Martin et al. (2010) bahwa angka tertinggi perilaku *self-injury* terjadi pada kelompok usia 20 hingga 24 tahun untuk perempuan (110/451, 24,4%) dan laki-laki (79/436, 18,1%).

Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) adalah tindakan di sengaja untuk mencederai diri tanpa memiliki niat untuk bunuh diri. NSSI merupakan tindakan di sengaja untuk mencederai diri tanpa memiliki niat untuk mengakhiri hidup. Klonsky & Muehlenkamp (2007) mendefinisikan NSSI sebagai mekanisme pertahanan diri dengan tujuan mengatasi rasa sakit, baik secara emosional, kesepian, kehilangan, kekosongan diri, maupun keinginan untuk memberi hukuman pada diri sendiri, yang berakhir terjadinya luka pada tubuh. Perilaku ini dilakukan dengan maksud untuk melepaskan emosi negatif yang sulit untuk diekspresikan secara verbal atau

konvensional.

Perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) umumnya melibatkan tindakan memotong, menggigit, memukul, menjambak rambut, dan sebagainya. Klonsky & Muehlenkamp (2007) menjelaskan aspek-aspek NSSI meliputi emosi negatif, ketidakmampuan mengelola emosi, dan penghinaan diri.

Menurut Walsh (2006), *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) terdiri dari empat dimensi: 1) dimensi lingkungan, melibatkan kehilangan hubungan, konflik interpersonal, depresi, isolasi sosial, tekanan kinerja, dan peristiwa-peristiwa lain yang dapat memicu trauma, 2) dimensi biologis, mungkin saja terdapat kelainan di otak individu sehingga individu tersebut merasakan kepuasan ketika melukai diri sendiri, 3) dimensi kognitif, melibatkan cara individu menginterpretasikan peristiwa, 4) dimensi perilaku, melibatkan tindakan yang menimbulkan rasa malu pada individu dan membuat mereka merasa layak mendapat hukuman, 5) dimensi afektif, melibatkan berbagai perasaan emosional seperti kecemasan, kemarahan, rasa tertekan atau panik berlebihan, malu, depresi, rasa bersalah, dan kebencian.

Fenomena *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) juga dibuktikan dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Awalinni & Harsono (2023), Putri & Nusantoro (2020), Primanita et al. (2020), Bulat et al. (2023), dan Suprayanti et al. (2021) yang menunjukkan bahwa prevalensi kecenderungan perilaku NSSI masih relatif tinggi.

Faktor intrapersonal meliputi pengaturan afek dan penghukuman diri. Penghukuman diri terjadi karena seseorang tidak dapat menghargai dirinya sendiri. Harga diri adalah penilaian diri secara subjektif oleh individu terhadap dirinya sendiri, dimana penilaian tersebut dapat berupa penilaian positif atau negatif. Rosenberg menyebutkan aspek-aspek harga diri antara lain kompetensi diri, yang mencakup perasaan puas kepada diri sendiri dan merasa kompeten, dan evaluasi diri, dimana seseorang mengevaluasi dirinya secara positif ataupun negatif, memiliki potensi yang baik dan memiliki pandangan positif kepada diri sendiri (Tafarodi & Milne, 2002).

Coopersmith (1967) menyebutkan bahwa pembentukan penilaian diri dipengaruhi oleh sejumlah faktor: 1) keberartian individu, yang melibatkan sejauh mana individu yakin bahwa mereka memiliki kemampuan, makna, dan nilai, 2) keberhasilan seseorang, meliputi prestasi terkait kemampuan atau kekuatan individu dalam mempengaruhi atau mengontrol dirinya sendiri serta orang lain, 3) kekuatan individu, terletak pada ketaatan pada aturan, norma, dan peraturan yang berlaku dalam masyarakat, 4) performansi individu dalam mencapai prestasi yang diharapkan, hal ini dapat mengakibatkan rendahnya harga diri ketika seseorang mengalami kegagalan. Begitupula sebaliknya, jika kinerja individu yang selaras dengan

tuntutan dan harapan, ini dapat merangsang pengembangan harga diri yang positif.

Penelitian oleh Putri & Nusantoro (2020), Purwandura, Pertiwi, & Novitasari (2022), dan Prasetyadi (2021) membuktikan bahwa peran harga diri memengaruhi perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI). Studi yang disebutkan mengungkapkan keterkaitan hubungan negatif signifikan antara harga diri dan kecenderungan perilaku NSSI. Sebagian besar penelitian percaya bahwa harga diri terletak pada vektor linier: orang yang memiliki harga diri yang kuat dianggap mampu berfungsi dengan optimal dalam masyarakat, sementara mereka percaya akan kemampuan yang dimilikinya dan merasa bernilai di lingkungannya. Oleh karena itu, jika seseorang merasa memiliki nilai, penting dan berpengaruh, hal ini akan menciptakan kepuasan terhadap pekerjaan yang berhasil dilakukan dan menghasilkan kinerja optimal (Indriyani et al., 2020)

Seseorang juga perlu untuk memiliki kemampuan berinteraksi dengan sosial. Namun, beberapa mahasiswa pada masa dewasa awal merasakan adanya pembatasan interaksi sosial yang membuat dirinya merasa kesepian. Didukung dalam tahap perkembangan Erikson, dimana pada masa ini hubungan kelompok sebaya sudah mulai longgar. Seseorang lebih selektif dengan membentuk hubungan dekat dengan orang-orang tertentu.

Kesepian adalah pengalaman subjektif yang kurang nyaman, dimana baik kualitas maupun jumlah interaksi sosial seseorang mengalami penurunan yang signifikan. Situasi ini membuat individu merasa hampa, merasa terisolasi, serta merasa tidak diinginkan oleh siapapun (Perlman & Peplau, 1998). Hal ini didukung dengan aspek-aspek kesepian yang dijelaskan oleh Russell, 1980: kesepian sebagai ciri kepribadian, kesepian karena kehidupan sosial yang tidak sesuai, dan kesepian karena gangguan emosional.

Beberapa faktor pemicu kesepian antara lain: 1) kurangnya kepuasan dalam hubungan, 2) perubahan ekspektasi terhadap sifat hubungan, 3) rendahnya harga diri, dan 4) perilaku interpersonal (Brehm et al., 2002).

Tinggi rendahnya perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) pada mahasiswa dewasa awal dapat terjadi disebabkan adanya pengaruh dari harga diri dan kesepian pada individu. Hal ini selaras dengan penelitian oleh Wijaya (2022) dan Putri & Nusantoro (2020) yang menunjukkan variabel kesepian berpengaruh positif yang signifikan terhadap variabel NSSI. Fakta ini menegaskan semakin meningkatnya kesepian, semakin sering juga terjadi perilaku NSSI.

Peneliti tertarik untuk meneliti topik penelitian ini karena fenomena melukai diri atau *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) adalah perilaku serius serta sudah menjadi tren di kalangan mahasiswa dewasa awal tetapi penelitian yang dilakukan di Indonesia tergolong masih sedikit. Dari pemaparan penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, maka diketahui harga diri dan

kesepian berkaitan terhadap kecenderungan perilaku NSSI. Dengan demikian, rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara harga diri dan kesepian dengan kecenderungan perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) pada mahasiswa dewasa awal. Lalu tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan harga diri dan kesepian dengan kecenderungan perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) pada mahasiswa dewasa awal.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mendeskripsikan suatu karakteristik dengan menggunakan data berupa angka dan pengolahan secara statistik. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *crowdsourcing* melalui survey online menggunakan kuesioner. *Crowdsourcing* adalah pengambilan sampel melalui internet yang disebarluaskan melalui platform media sosial.

Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) adalah perilaku mencederai diri sendiri secara sadar pada dirinya sendiri dan tanpa disertai niat untuk mengakhiri hidup. Perilaku NSSI dapat diukur menggunakan *Inventory of Statement About Self-Injury* (ISAS) dengan aspek emosinegatif, ketidakmampuan mengelola emosi, dan penghinaan diri. Semakin rendah skor yang didapat menunjukkan bahwa individu memiliki perilaku NSSI yang rendah. Begitupun sebaliknya, semakin tinggi skor yang didapat menunjukkan perilaku NSSI yang tinggi pula.

Harga diri adalah nilai diri secara subjektif oleh seseorang kepada dirinya sendiri, dimana penilaian yang dimaksud bisa berupa penilaian yang positif ataupun negatif. Harga diri dapat diperkirakan menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) dengan aspek kompetensi diri, yang mencakup perasaan puas kepada diri sendiri dan merasa kompeten, dan evaluasi diri, dimana seseorang mengevaluasi dirinya sendiri secara positif ataupun negatif, mempunyai potensi yang baik dan mempunyai pandangan positif kepada dirinya sendiri. Semakin rendah skor yang didapat, menggambarkan harga diri yang dimiliki tinggi. Sebaliknya, semakin tinggi skor yang didapat, menggambarkan harga diri yang dimiliki rendah.

Kesepian merupakan perasaan kurang menyenangkan yang membuat seseorang merasa hampa, kosong atau ditolak dalam suatu hubungan sosial yang dimiliki, serta kuantitas dan kualitas hubungan yang diharapkan belum terpenuhi. Derajat kesepian dapat diperkirakan menggunakan skala *UCLA Loneliness Scale Version 3* dengan aspek kesepian sebagai ciri kepribadian, kesepian karena kehidupan sosial yang tidak sesuai, dan kesepian karena gangguan emosional. Skor yang semakin tinggi menggambarkan tingkat kesepian yang tinggi. Sedangkan skor yang semakin rendah menggambarkan tingkat kesepian yang rendah.

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa dewasa awal yang berusia 18-25 tahun dengan

sampel sebanyak 62 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *crowdsourcing*. Pengambilan sampel menggunakan *crowdsourcing* dilakukan melalui *survey online* menggunakan kuesioner yang disebarluaskan melalui *platform* media sosial. Berdasarkan perbandingan rasio sampel-ke-variabel 1:20 yang dipaparkan Hair et al. (2018), maka diusulkan terdapat minimal 20 subjek per variabel. Target minimal partisipan adalah sebanyak 60 orang yang merupakan mahasiswa pelaku *self-injury*.

Validitas merupakan pengujian yang digunakan untuk mencari tahu tingkat akurasi dan presisi perangkat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Uji validitas bertujuan untuk memperkirakan keabsahan dan kelayakan kuesioner. Suatu kuesioner dinyatakan layak apabila pertanyaan pada kuesioner tersebut dapat mendeskripsikan sesuatu yang diukur oleh kuesioner tersebut (Ghozali, 2006). Penilaian validitas pada setiap bagian pernyataan dapat diketahui pada nilai *corrected item-total correlation* tiap- tiap pernyataan aitem (Azwar, 2017). Skala *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) menghasilkan nilai koefisien korelasi aitem-total pada setiap aitem berkisar antara 0.346- 0.761. Skala harga diri menghasilkan nilai koefisien korelasi aitem-total pada setiap aitem berkisar 0.422-0.544. Skala kesepian menghasilkan nilai koefisien korelasi aitem- total pada setiap aitem berkisar antara 0.271-0.655.

Reliabilitas adalah alat bantu yang dipakai untuk menilai suatu instrumen yang merupakan representasi dari variabel atau konstruk. Reliabilitas mengacu pada tingkat kestabilan, konsistensi, daya prediksi, serta akurasi. Pengujian dengan reliabilitas yang tinggi adalah pengujian yang bisa mendapatkan data yang reliabel (Ghozali, 2006). Teknik reliabilitas yang diterapkan yaitu teknik reliabilitas Cronbach's Alpha. Peneliti menerapkan teknik koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha dengan alasan agar bisa digunakan jika asumsi tidak dapat terpenuhi. Hasil Cronbach's Alpha untuk variabel harga diri bernilai sebesar 0.796, variabel kesepian sebesar 0.823, dan variabel *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) sebesar 0.938

Kategorisasi setiap variabel dengan hasil pada *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) memperoleh kategorisasi $49 < X \leq 68$ (Sedang) yang artinya para responden memiliki perilaku NSSI sedang. Pada variabel harga diri memiliki kategorisasi $20 < X \leq 26$ (Tinggi) yang artinya para responden memiliki harga diri yang tinggi. Sedangkan pada variabel kesepian memiliki kategorisasi $43 < X \leq 56$ (Tinggi) sehingga dapat disimpulkan para responden memiliki tingkat kesepian yang tinggi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Variabel *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI), harga diri, dan kesepian mempunyai data yang terdistribusi dengan normal. Hal ini ditunjukkan dengan nilai *kolmogorov-smirnov* = 0.088 dan signifikansi = 0.200 ($p > 0.05$). Hasil uji linearitas penelitian ini menunjukkan terdapat

hubungan linier antara NSSI dengan harga diri, dengan nilai F sebesar 3.807 dan signifikansi sebesar 0.000 (p linearitas $< 0,05$). Hubungan linier antara NSSI dengan kesepian, dengan nilai F sebesar 3.951 dan signifikansi sebesar 0.000 (p linearitas $< 0,05$). Variabel harga diri dan kesepian pada variabel NSSI menghasilkan nilai F sebesar 54.092 ($f > f_{tabel}$) dengan sig 0,000 ($p < 0,01$) pada hasil uji hipotesis mayor. Dengan demikian, terdapat korelasi yang kuat antara variabel harga diri dan kesepian pada variabel NSSI secara bersamaan.

Dengan dasar hasil dari analisis uji regresi yang dilakukan, didapatkan adanya hubungan antara harga diri dan kesepian dengan perilaku *Non-Suicidal Self-injury* (NSSI) pada mahasiswa dewasa awal bersama-sama memberikan sumbangsih sebesar 32,3% dengan persentase pada variabel harga diri 28,3% dan kesepian 4%. Dibuktikan dengan temuan Purwanti (2023) yang mengungkapkan adanya hubungan antara harga diri dan kesepian dengan perilaku melukai diri remaja. Meskipun subjek pada penelitian tersebut berbeda, tetapi tetap terbukti bahwa harga diri dan kesepian berkaitan dengan perilaku NSSI. Hipotesis mayor pada penelitian ini dapat diterima karena harga diri (X1) dan kesepian (X2) berpengaruh signifikan terhadap NSSI (Y).

Berdasarkan studi yang telah dilakukan, hasil pada penelitian ini didukung oleh pemaparan Prasetyadi (2021) bahwa individu yang melakukan perilaku melukai diri terdiri dari beberapa ciri, antara lain kesulitan mengungkapkan emosi atau perasaannya, teramat membenci diri sendiri, depresi, mengalami kecemasan kronis, mempunyai harga diri yang lemah, tidak mampu untuk menyelesaikan permasalahan, dan memiliki tingkat kepekaan yang tinggi terhadap penolakan. Menurut Oktaviani (2019) jika seseorang dapat menerima diri apa adanya maka orang tersebut akan merasakan harga diri yang semakin kuat saat dihadapkan pada situasi yang tidak sesuai harapan, sebaliknya, jika seseorang tidak dapat menerima diri apa adanya maka ia akan merasakan harga diri yang lemah.

Ditemukan hubungan antara harga diri dan perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) pada mahasiswa dewasa awal dalam penelitian ini. Berdasarkan temuan uji hipotesis minor 1, harga diri pada mahasiswa dewasa awal dipengaruhi secara negatif oleh NSSI ($r = -0.517$, Sig. = 0.000 < 0.05). Dengan demikian, dapat dikatakan hipotesis minor 1 diterima. Hasil yang disebutkan relevan dengan temuan studi lain oleh Purwandura, Pertiwi, & Novitasari (2022) yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara harga diri dengan NSSI mahasiswa dengan $r = -0,403^{**}$ dan $p = 0,000$. Sebaliknya, Prasetyadi (2021) menegaskan bahwa ditemukan adanya korelasi antara harga diri dan NSSI remaja dengan $r = -0,483$ dan $p < 0,05$ dimana bersifat negatif sangat signifikan. Meskipun penelitian tersebut menggunakan subjek yang berbeda tetapi tetap terbukti bahwa harga diri berkaitan dengan perilaku NSSI. Penelitian

tersebut mendukung hipotesis minor 1 yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara harga diri dan perilaku NSSI yang memiliki arti semakin rendah harga diri maka semakin besar juga potensi terlibat dalam perilaku NSSI.

Dalam penelitian ini, tidak ditemukan keterhubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat kesepian dengan perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) pada sampel yang diteliti, didapatkan nilai $r_{xy} = 0,166$ dan signifikansi sebesar $0,031$ ($p > 0,05$). Hubungan tersebut bersifat positif atau searah yang tidak signifikan secara statistik, dengan arti semakin meningkat kesepian maka semakin meningkat juga perilaku NSSI. Meskipun hasil ini tidak menunjukkan adanya keterhubungan yang signifikan antara kedua variabel, temuan ini masih konsisten dengan penelitian terdahulu. Sebagai contoh, penelitian oleh Istiana et al. (2023) yang menggambarkan tidak ada keterhubungan yang signifikan secara statistik antara kesepian dengan perilaku melukai diri remaja dengan korelasi sangat rendah sebesar $0,49$ dengan $p = 0,711$, yang berarti semakin remaja merasa kesepian, maka perilaku melukai diri akan semakin meningkat. Karenanya, hipotesis minor 2 pada penelitian ini tidak terbukti atau ditolak. Meskipun tidak signifikan, hasil penelitian ini tetap berkontribusi penting terhadap pemahaman terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku NSSI.

Tidak adanya hubungan yang signifikan pada variabel kesepian dengan perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) disebabkan oleh sejumlah faktor yang dapat mempengaruhi NSSI. Salah satunya yang dikemukakan oleh Martinson (1999) yaitu faktor keluarga (kurangnya figur untuk mengungkapkan perasaan pada masa kanak-kanak dan komunikasi yang kurang antar anggota keluarga), faktor pengaruh biokimia (pelaku NSSI mempunyai hambatan tertentu dalam sistem *serotogenetik* otak yang berpengaruh pada meningkatnya impulsivitas dan agresi), faktor psikologis (pelaku NSSI mengalami adanya kekuatan emosional yang membuatnya tidak nyaman dan kesulitan mengatasinya), dan faktor kepribadian (ketika dihadapkan pada suatu masalah, seseorang dengan tipe kepribadian *introvert* biasanya melakukan perilaku NSSI dibandingkan dengan tipe kepribadian *ekstrovert*).

Berdasarkan pembahasan yang dipaparkan, maka penelitian ini memiliki rumusan masalah yang dapat terjawab yaitu apakah terdapat hubungan antara harga diri dan kesepian dengan perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) pada mahasiswa dewasa awal. Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan menunjukkan bahwa ditemukan hubungan antara harga diri dengan perilaku NSSI, namun tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara variabel kesepian dengan perilaku NSSI.

Dalam penelitian ini didapati beberapa keterbatasan seperti pengumpulan data yang

dilaksanakan melalui *online* memakai bantuan *google form*, dimana pengisiannya tidak dalam pengawasan secara langsung. Namun hal itu dapat diatasi dengan mewajibkan semua pertanyaan untuk diisi sehingga tidak ada pertanyaan yang kosong atau tidak lengkap. Responden yang sudah didapatkan dalam penelitian ini dan sesuai kriteria yang ditentukan juga tergolong masih sedikit. Selain itu, penelitian ini membahas fenomena NSSI di kalangan mahasiswa dewasa awal yang tergolong belum banyak dibahas dalam topik berita, sehingga preferensi terkait mahasiswa dewasa awal yang melakukan perilaku NSSI masih sulit diketahui.

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Penelitian ini mendapatkan kesimpulan bahwa ditemukan hubungan antara harga diri dengan perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) pada mahasiswa dewasa awal yang bersifat negatif atau berlawanan, yang mana berarti jika harga diri semakin lemah, maka semakin kuat tingkat perilaku NSSI. Namun tidak ditemukan hubungan antara kesepian dengan perilaku NSSI yang bersifat positif atau searah. Jika tingkat kesepian kuat maka intensitas perilaku NSSI juga kuat, kebalikannya, jika harga diri kuat maka perilaku NSSI umumnya turun dan apabila tingkat kesepian rendah maka perilaku NSSI juga semakin rendah. Meskipun tidak ditemukan adanya hubungan pada salah satu variabel, temuan ini menunjukkan bahwa faktor-faktor lain mungkin berperan dalam hubungan antara kesepian dan NSSI yang perlu diteliti lebih lanjut.

Penelitian di masa depan dapat memperluas kerangka waktu, menggunakan metode analisis yang berbeda, atau mempertimbangkan variabel tambahan untuk memahami lebih lanjut tentang dinamika yang terlibat. Jadi ditarik kesimpulan bahwa hipotesis minor 1 pada penelitian ini dapat diterima dan hipotesis minor 2 pada penelitian ini ditolak. Dan hipotesis mayor pada penelitian ini dapat diterima karena harga diri (X1) dan kesepian (X2) berpengaruh signifikan terhadap NSSI (Y).

4.2 Saran

Berdasarkan hasil sumbangan efektif yang menunjukkan bahwa harga diri memberikan sumbangan sebesar 28,3% terhadap perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI), peneliti memberikan beberapa saran untuk pelaku NSSI untuk meningkatkan kompetensi diri dengan lebih fokus pada diri sendiri, seperti mengikuti pelatihan dan kursus sesuai minat dan bakat, membaca dan mempelajari hal baru melalui buku, mengikuti webinar atau diskusi dengan orang lain, serta manajemen waktu dan membuat prioritas kegiatan. Selain itu, untuk meningkatkan evaluasi diri yang positif dapat dilakukan dengan cara *mindfulness* untuk membantu mengelola stress, membuat jurnal harian dan refleksi diri positif, serta membangun

hubungan positif dengan orang-orang yang mendukung. Khususnya untuk para mahasiswa yang mana dinilai lebih bijak dalam mengatasi permasalahannya, sehingga hendaknya tidak melakukan perilaku *coping* dengan cara yang negatif yaitu NSSI, karena NSSI merupakan perilaku yang abnormal.

Lalu saran untuk instansi dan dunia pendidikan khususnya bidang psikologi agar memperbanyak kegiatan yang berfokus pada pengembangan diri mahasiswa seperti mengadakan seminar terkait pencegahan perilaku NSSI.

Dan peneliti menyarankan rekomendasi kepada peneliti berikutnya yang akan mengerjakan memakai tema yang sama. Secara khusus, peneliti menyarankan untuk memanfaatkan variabel-variabel dari teori lain yang lebih relevan yang memengaruhi perilaku NSSI, mengambil sampel dari berbagai strata populasi untuk representasi yang lebih baik, memperbaiki instrumen penelitian seperti melakukan pretest untuk mengidentifikasi kelemahan instrumen, memperluas jangkauan pengumpulan data dengan memanfaatkan tidak hanya satu media sosial atau berkolaborasi dengan komunitas yang relevan untuk membantu distribusi kuesioner, menggunakan metode lain atau menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif untuk memperkuat temuan, serta menemukan celah dalam literatur yang ada untuk mengisi celah tersebut pada penelitian yang akan dilakukan. Dengan saran tersebut diharapkan dapat mengatasi beberapa keterbatasan dalam pengumpulan data dan meningkatkan kualitas serta kredibilitas penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Purwandura, A., Wahyu Pertiwi, Y., & Novitasari, F. (2022). Self Esteem dengan Kecenderungan Self Injury pada Mahasiswa yang Mengalami Putus Cinta. *Jurnal Social Philantropic*, 1(2), 9–15.
- Awalinni, A., & Harsono, Y. T. (2023). Hubungan Antara Kesepian dan Perilaku *Non-Suicidal Self-injury* Pada Mahasiswa Psikologi di Kota Malang. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 14(1), 43–59.
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar
- Bahri, M. S. (2016). Identifikasi Masalah-Masalah Yang Dialami Mahasiswa Fakultas Teknik Dan Ekonomi Unsyiah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(1).
- Brehm, et al. (2002). *Intimate Relationship 3rd edition*. New York: McGraw Hill.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco : Freeman and Company
- Ghozali, Imam. 2006. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS (Edisi Ke 4)*. Semarang:Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2018). *Multivariate Data Analysis (8th ed.)*. United Kingdom: Cengage Learnin
- Indriyani, J., Kusniawati, A., & Kader, M. (2020). Pengaruh *Self Esteem* dan *Self Efficacy* Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan (Studi Kasus Pada Pegawai RSUD Ciamis).

Bussiness Management And Entrepreneurship Journal, 2(4), 53-62.

- Istiana, D., Safitri, R. P., Pratiwi, E. A., Oksafitri, A. (2023). Hubungan Loneliness dengan Perilaku Self-Harm pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia (JIKDI)*, 3(2).
- Kirchner, T., Ferrer, L., Forns, M., Zanini, D., & Kirchner, D. T. (2011). *Self- Harm Behavior And Suicidal Ideation Among High School Students. Gender Differences And Relationship With Coping Strategies. Actas Esp Psiquiatr*, 39(4), 226-35.
- Klonsky, E. D., & Muehlenkamp, J. J. (2007). *Self-injury: A research review for the practitioner. Journal of Clinical Psychology*, 63(11), 1045–1056. <https://doi.org/10.1002/jclp.20412>
- Russell, D., Peplau, L.A., & Cutrona, C.E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472-480.
- Martin, G., Swannell, S. V., Hazell, P. L., Harrison, J. E., & Taylor, A. W.(2010). *Self-injury in Australia: A community survey. Medical Journal of Australia*, 193(9), 506–510. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2010.tb04033.x>
- Martinson, D. (1999). *Self Injury Fact Sheet*. New York: Amazon.
- Oktaviani, M. A. (2019). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Universitas Mulawarman Samarinda. Diunduh dari: <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/4832/pdf>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). *Loneliness*. San Diego: Encyclopedia of Mental Health, 2, 571-581.
- Prasetyadi, T. I. (2021). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Self- Injury Pada Remaja. Fakultas Psikologi. Universitas Katolik Soegijapranata. Diunduh dari: <http://repository.unika.ac.id/25662/>
- Primanita, R., Aviani, Y., & Afriani, M. (2020). *Emotional Quotient dan Perilaku Self Injury pada LGBT. Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 11(1), 90. <https://doi.org/10.24036/rapun.v11i1.109779>
- Putri, N. R., & Nusantoro, 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).
- Rajhvajn Bulat., L., Sušac, N., & Ajduković, M. (2023). *Predicting Prolonged Non-Suicidal Self-Injury Behaviour And Suicidal Ideations In Adolescence– The Role Of Personal And Environmental Factors. Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04404-8>
- Santrock, Jhon W. (2011). *Life – Span Development : Perkembangan MasaHidup*, Edisi 13, Jilid II. Jakarta : Erlangga.
- Suprayanti, R., Fathra, AN, & Ganis, I. (2021). Gambaran Perilaku Self Injury Dan Risiko Bunuh Diri Pada Mahasiswa. *Pelayanan Kesehatan : Jurnal Kesehatan . Gil. 10, No.2, Hal 305-312.*
- Tafarodi, R. W., & Milne, A. B. (2002). Decomposing global self- esteem. *Journal of personality*, 70(4), 443-484. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.05017>

- Umi, Purwanti. (2023). Hubungan Antara Harga Diri Dan Kesepian Dengan Perilaku Self Harm Remaja SMK. Fakultas Ushuluddin dan Dakwah. Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. Diunduh dari: https://eprints.iain-surakarta.ac.id/8089/2/UMI%20PURWANTI_181141093.pdf
- Walgito, B. 2002. Pengantar psikologi umum. Yogyakarta: Andi Offset
- Walsh, B. W. (2006). Treating *self-injury*: A practical guide. New York: The Guilford Press.
- Wijaya, M. (2022). Pengaruh *Loneliness* terhadap Perilaku *Non-Suicidal SelfInjury* pada Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK), 4(4), 3710-3718.