

Hubungan Antara Kesepian Dan Perilaku *Non-suicidal Self-injury* Pada Mahasiswa Psikologi di Kota Malang

The Correlation Between Loneliness and Non-suicidal Self-Injury Behavior in Psychology Students at Malang City

Aminatuzzuchriyah Awalinni¹, Yudi Tri Harsono¹

¹Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia

ARTICLE INFO

Article History

Submitted :
June 9th, 2022
Final Revised:
December 6th, 2022
Accepted:
December 6th, 2022

Keywords:
Loneliness
Nonsuicidal self-injury(NSSI)
Psychology students

Kata kunci:
Kesepian
Mahasiswa psikologi
Cedera diri nonsuicidal



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license

Copyright © 2023 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

A B S T R A C T

This study aims to find out the correlation between loneliness and nonsuicidal self-injury behavior in psychology students at Malang City. This study used quantitative model with correlational method The subject in this study amounted to 65 psychology students from six state and private University in Malang City who were selected using the accidental sampling. The data retrieval method in this study used adaptation questionnaires from loneliness scale by Russell (1996) consist of 20 aitem and nonsuicidal self-injury scale by Klonsky & Glenn (2008) consist of 39 aitem. Analysis of the data used Pearson's product moment correlation, showed a significant positive correlation coefficient between loneliness and nonsuicidal self-injury in psychology students at Malang City of 0,341 with a significance value (p) of 0,005 ($p \leq 0,005$) that falls into the low and unidirectional category. Based on these result, there is indicate a positive relationship between loneliness and nonsuicidal self-injury behavior in psychology students at Malang City.

A B S T R A K

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kesepian dan perilaku *nonsuicidal self-injury* pada mahasiswa psikologi di Kota Malang. Penelitian ini menggunakan model kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian ini ialah 65 mahasiswa Psikologi dari enam universitas negeri maupun swasta di Kota Malang yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari skala kesepian milik Russell (1996) yang terdiri atas 20 aitem dan skala *nonsuicidal self-injury* yang terdiri dari 39 aitem yang diadaptasi dari skala milik Klonsky & Glenn (2009). Analisis data penelitian menggunakan *Pearson's product moment correlation*, menunjukkan korelasi positif dan signifikan antara kesepian dan *nonsuicidal self-injury* pada mahasiswa psikologi di Kota Malang sebesar 0,341 dengan nilai signifikansi (p) 0,005 ($p \leq 0,005$) termasuk dalam kategori rendah dan searah. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang positif antara kesepian dengan perilaku *nonsuicidal self-injury* pada mahasiswa psikologi di Kota Malang.

Korespondensi tentang artikel ini dapat dialamatkan kepada Aminatuzzuchriyah Awalinni melalui e-mail: aminatuzzuchriyah.awalinni.1808116@students.um.ac.id

Mahasiswa seringkali diidentifikasi sebagai individu dewasa awal yang penuh problematika, baik dari segi fisik maupun psikologis. Periode perkembangan dewasa awal ini dianggap sebagai periode yang penting dan unik karena perubahan signifikan yang terjadi dalam aspek kepribadian, sosial, serta akademik yang dialami oleh individu dewasa awal (Arnett, 2016). Pada masa dewasa awal ini, mahasiswa dituntut untuk melaksanakan berbagai tugas pada tahap perkembangan yang sama sekali berbeda dengan tahapan perkembangan sebelumnya yaitu masa remaja. Seringkali, peralihan dari masa remaja ke dewasa awal menjadi periode yang berpotensi membuat seseorang mengalami stres (Mahtani dkk., 2018). Permasalahan yang biasa dihadapi mahasiswa ialah masalah ekonomi, keadaan kehidupan, hubungan personal, psikologis, rumah tangga atau keluarga, tugas kuliah, masa depan dan pekerjaan (Bahri, 2016). Dalam menghadapi problematika yang terjadi, tidak semua individu atau mahasiswa memiliki atribusi internal yang baik seperti melukai diri sendiri tanpa adanya niat untuk bunuh diri atau yang biasa disebut sebagai *nonsuicidal self-injury* (Biromo, 2015).

Nonsuicidal self-injury atau yang biasa disingkat sebagai NSSI, dapat diartikan sebagai perilaku melukai diri sendiri dengan sengaja seperti memotong atau menyayat, menusuk, membakar anggota tubuh dan mampu menyebabkan perdarahan, memar, serta rasa sakit yang bertujuan untuk menimbulkan luka kecil dan ringan pada tubuh tanpa disertai adanya niatan untuk bunuh diri (*American Psychiatric Association*, 2013). Sedangkan menurut DSM-V, perilaku NSSI dapat berupa memotong, menggaruk kulit hingga terluka, membakar, memukul atau membenturkan kepala, menjambak rambut, serta menyayat diri sendiri.

Survei awal yang dilakukan oleh peneliti untuk melihat seberapa banyak pelaku NSSI dan bentuknya pada mahasiswa Psikologi di salah satu universitas di Kota Malang angkatan 2018 pada 23 September

2021, didapatkan hasil dari 18 responden sebanyak 11 subjek melakukan NSSI dengan perilaku paling banyak yaitu menyayat (*cutting*) dan menggores atau mencakar tubuh, lalu terdapat beberapa perilaku lain seperti memukul diri sendiri, membenturkan kepala, menggaruk kulit dengan keras, memegang benda panas, dan meninju dinding. Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian milik (Ee & Li, 2019.) menunjukkan bahwa 12 subjek dari 103 siswa SMP Muhammadiyah 06 Dau Kota Malang berusia 12-15 tahun memiliki intensi melukai diri yang tinggi.

Tindakan ini bukanlah hal baru yang dilakukan pada individu di negara berkembang seperti Indonesia. Pernyataan ini juga didukung penelitian milik Ee & Mey (2011) yang menyatakan bahwa perilaku melukai diri sendiri tidak hanya dilakukan di negara barat atau maju saja melainkan juga di negara-negara berkembang. Sayangnya, saat ini cukup sulit menemukan data yang benar-benar menunjukkan jumlah pelaku NSSI di Indonesia karena hal ini masih merupakan fenomena gunung es (Hidayati & Muthia, 2016).

Alasan sukarnya menemukan perilaku menyakiti diri sendiri ini dikarenakan NSSI bersifat pribadi kecuali jika pelaku mendapatkan perawatan karena kondisi psikis seperti kecemasan atau depresi (Sivasankari dkk., 2016). Hal ini juga sejalan dengan pernyataan Tresno dkk., (2012) bahwa fenomena NSSI di negara berkembang belum mendapatkan perhatian yang serius, sekalipun risiko yang terjadi dapat berdampak sangat serius. Permasalahan NSSI ini sangat sulit terdeteksi kecuali para pelaku mendapatkan perawatan di rumah sakit. Namun, saat ini sudah terdapat beberapa penelitian yang dilakukan untuk melihat tingginya tingkat NSSI pada individu di Indonesia.

Ditemukan sekitar tiga puluh pasien tujuh diantaranya positif melakukan NSSI, dengan rincian enam pasien berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia 21 sampai 32 tahun. Rata-rata domisili pelaku berada di Jakarta dan menyayat menjadi perilaku NSSI

yang paling banyak dilakukan (*Indonesian Psychological Healthcare Center*, 2019). Hal ini kemudian diperkuat dengan penelitian milik Swannell dkk., (2014) yang menyatakan bahwa setidaknya pelaku melukai diri sendiri memiliki riwayat satu episode NSSI dalam hidupnya dengan prosentase 17,2% remaja, 13,4% dewasa awal, dan 5,5% dewasa. Penelitian lain juga melaporkan hasil penelitian yang dilakukan di salah satu universitas di Indonesia, menunjukkan hasil 38% dari 314 mahasiswa dinyatakan terlibat dalam NSSI serta 21% diantaranya pernah terlibat percobaan bunuh diri (Tresno dkk., 2012).

Peneliti lain kemudian menemukan berbagai faktor yang berkaitan dengan perilaku NSSI, seperti faktor keluarga, pengaruh biokimia, psikologis dan kepribadian (Martinson, 1999). Sejalan dengan itu Zakaria & Theresa (2020) membagi Faktor NSSI menjadi faktor intrapersonal seperti mekanisme koping yang tidak adaptif dan interpersonal seperti kemampuan komunikasi yang rendah dan pengaruh media yang negatif. Penelitian lain kemudian menambahkan kesepian sebagai faktor selanjutnya karena merupakan perasaan atau emosi negatif yang seringkali timbul antara kenyataan yang ada dengan hubungan sosial yang diharapkan (Russell dkk., 2012). Hal ini sejalan dengan pendapat Andover dkk., (2012) yang menyatakan bahwa kesepian ialah faktor yang berhubungan dengan perilaku NSSI serta perilaku bunuh diri, dimana ketika seseorang merasa kesepian, ia cenderung akan merasa sendiri dan beranggapan bahwa ia tidak memiliki orang lain untuk membantunya menemukan jalan keluar dari masalahnya, sehingga ia mengeluarkan emosi tersebut dengan melukai dirinya sendiri. Perilaku melukai diri sendiri ini kemudian menjadi penyaluran emosi negatif dari rasa sakit psikis yang sulit diungkapkan dengan kata-kata oleh pelakunya sehingga kesepian menjadi situasi yang mendukung untuk melukai diri karena mendapat diskriminasi atau merasa tidak dianggap lagi di lingkungan sosialnya (Maidah, 2013).

Studi literatur yang peneliti lakukan menyatakan bahwa *nonsuicidal self-injury*

atau NSSI merupakan kegiatan menyakiti diri secara sengaja namun tidak disertai adanya niatan bunuh diri (Klonsky & Glenn, 2009). Hal ini sesuai dengan pendapat Gratz (2001) dimana NSSI merupakan usaha merusak tubuh yang dilakukan secara sengaja namun tanpa adanya niatan untuk bunuh diri dan dapat mengakibatkan cedera yang cukup parah. Sedangkan kesepian merupakan perasaan yang dirasakan individu karena hubungan yang dijalani tidak memiliki kecermatan (Russell, 1996). Dalam hal ini, kesendirian dan kesepian berbeda, dimana kesepian lebih melibatkan perasaan terisolasi, putus asa, dan rasa tidak saling memiliki (Hughes dkk., 2004)

Mahasiswa seringkali dianggap sebagai individu yang loyal dan mudah bergaul dengan lingkungan sekitarnya, memiliki kehidupan yang penuh aktivitas dan kesibukan baik dari kegiatan akademik, non akademik, maupun sosial. Mahasiswa, terutama mahasiswa psikologi diharapkan dapat mengetahui *coping* permasalahan yang baik dan nantinya dapat membantu sekaligus memberikan alternatif pemecahan masalah dan jalan keluar bagi orang lain. Hal ini sesuai dengan pendapat Maidah (2013) dimana mahasiswa dinilai telah mampu membuat rancangan *problem solving* yang sesuai, dapat mencari jawaban dari permasalahan yang dihadapi, serta dapat mengevaluasi argumen yang relevan dalam mencari jalan keluar sebuah permasalahan. Sehingga diharapkan mahasiswa tidak melakukan perilaku melukai diri sendiri menjadi pilihan negatif untuk menyelesaikan masalahnya. Selain itu, psikologi merupakan bidang ilmu yang mempelajari mengenai tingkah laku manusia secara terbuka dan tertutup baik sebagai individu ataupun kelompok (Syah, 2010). Sehingga, perasaan kesepian dan perilaku NSSI ini sendiri cukup menarik untuk ditelaah lebih lanjut. Selain itu, pengalaman emosional yang tidak menyenangkan seperti merasakan kosong, canggung, bosan, depresi, tidak bahagia, tidak puas dalam hubungan sosial seringkali dirasakan oleh individu yang kesepian. Sehingga dari perasaan atau emosi negatif inilah individu melukai dirinya sendiri sebagai bentuk pelampiasan (Sugianto, 2020).

Berdasarkan uraian dan hasil penelitian-penelitian yang telah dipaparkan diatas,

penelitian hubungan antara kesepian dengan NSSI belum pernah dilakukan pada subjek mahasiswa terutama mahasiswa psikologi yang nantinya diharapkan mampu membantu klien dalam pemecahan masalah terutama masalah mental, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan antara kesepian dengan NSSI pada mahasiswa psikologi di Kota Malang.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif dimana variabel yang digunakan yaitu variabel kesepian dan variabel perilaku *non-suicidal self-injury*. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa/i aktif strata satu jurusan psikologi di Kota Malang.

Populasi/sampel

Dalam penelitian ini, populasi penelitian merupakan mahasiswa/i psikologi di Kota Malang. Jumlah populasi tidak diketahui sehingga peneliti menggunakan pendapat milik Roscoe (Azwar, 2013) jumlah sampel lebih dari 30 dan tidak lebih dari 500 orang, menggunakan teknik pengambilan sampel *non probabilitas sampling*, yaitu *accidental sampling*. Sedangkan jumlah sampel yang digunakan yaitu berjumlah 65 mahasiswa.

Kriteria sampel yang digunakan yaitu, 1) mahasiswa/i aktif strata satu jurusan psikologi, 2) berusia 18-24 tahun, 3) sedang menempuh pendidikan di Universitas negeri maupun swasta di Kota Malang, 4) pernah melakukan *self-injury*.

Pengumpulan Data

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dengan model *likert*. Model *likert* merupakan metode penskalaan yang menyatakan sikap sebagai distribusi respon sebagai penentu hasil skala (Azwar, 2013)

Instrumen skala *likert* disusun berdasarkan aspek-aspek dan dimensi kedua variabel melalui proses adaptasi dengan melakukan *forward-backward translation*, *review item expert judgment* oleh 3 ahli *expertise* dalam bidang klinis, dan melakukan penghitungan validitas dan reabilitas.

Instrumen skala disusun berdasarkan aspek-aspek kesepian milik Russell (1996) yang diadaptasi dari penelitian milik Jelahu (2021) berisi 20 aitem dengan empat pilihan jawaban *favorable* dan *unfavorable* yaitu sangat sering, sering, jarang, tidak pernah dengan nilai 1 sampai 4 menghasilkan reabilitas sebesar 0,889.

Sedangkan instrumen skala NSSI disusun berdasarkan dimensi kesepian milik Klonsky & Glenn (2009) yang diadaptasi dari penelitian milik Zhafira (2020) terdiri atas dua bagian, bagian satu terdiri atas 13 bentuk NSSI yang digunakan untuk mengukur tingkah laku NSSI dan digunakan sebagai penunjang penelitian, sedangkan bagian dua untuk mengukur fungsi spesifik NSSI yaitu fungsi interpersonal dan fungsi intrapersonal dengan total 37 aitem dengan tiga pilihan jawaban yaitu sangat tidak relevan, cukup relevan, sangat relevan dengan nilai 0 sampai 3, mendapatkan hasil reliabilitas fungsi intrapersonal sebesar 0,891 dan fungsi interpersonal sebesar 0,870.

Pengumpulan data dilakukan pada 17 Maret 2022 sampai 2 April 2022. Dalam tahapan pengumpulan data, peneliti menggunakan dua cara yaitu secara *online* dan *offline*. Pengumpulan data secara *offline* dilakukan secara *person to person* di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang. Sedangkan pengumpulan data secara *online* peneliti lakukan dengan menyebarkan *link* kuesioner *Google Form* melalui beberapa *platform* media sosial seperti *whatsapp*, *twitter*, dan *instagram*.

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif serta uji hipotesis menggunakan program *IBM SPSS Statistic 25.0*. Analisis deksriptif menghasilkan skor nilai minimum (Min), nilai maksimum (Max), nilai tengah (Mean), serta standar deviasi (SD) yang kemudian dibagi menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Sedangkan metode yang digunakan dalam analisis data ialah korelasi *pearson product moment*, dimana sebelum uji hipotesis dilakukan peneliti melakukan uji asumsi terlebih dahulu yaitu uji normalitas menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov*.

Hasil

Data Demografi

Berdasarkan data yang telah didapatkan, berikut merupakan hasil data demografi:

Tabel 1. Deskripsi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase
Pria	9	13,8%
Wanita	56	86,2%
Jumlah	65	100%

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil bahwa subjek wanita menjadi subjek paling banyak dibanding pria.

Tabel 2. Deskripsi Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Prosentase
18 tahun	6	9,2%
19 tahun	8	12,3%
20 tahun	14	21,5%
21 tahun	20	30,8%
22 tahun	15	23,1%
23 tahun	1	1,5%

Berdasarkan rentang usia subjek dari 17 – 24 tahun, usia subjek terbanyak berada pada umur 21 tahun dengan prosentase 30,8% dan terendah pada usia 23 dan 24 tahun dengan prosentase 1,5%.

Tabel 3. Deskripsi Berdasarkan Usia Pertama Kali Melakukan *Self-injury*

Usia	Frekuensi	Prosentase
11	4	6.2%
12	1	1.5%
13	8	12.3%
14	7	10.8%
15	7	10.8%
16	6	9.2%
17	7	10.8%
18	10	15.4%
19	4	6.2%
20	3	4.6%
21	2	3.1%
22	1	1.5%
Lupa	5	7,7%
Jumlah	65	100%

Sebagian besar mahasiswa psikologi di Kota Malang mulai melakukan *self-injury* pada usia 11-22 tahun.

Tabel 4. Deskripsi Berdasarkan Asal Universitas

Universitas	Frekuensi	Prosentase
Universitas Negeri Malang	18	27,7%
Universitas Brawijaya	12	18,5%
Universitas Muhammadiyah Malang	11	16,9%
UIN Maulana Malik Ibrahim	10	15,4%
Universitas Merdeka Malang	8	12,3%
Universitas Gajayana	6	9,2%
Jumlah	65	100%

Didapatkan hasil terbanyak berasal dari Universitas Negeri Malang dengan jumlah 18 dan prosentase 27,7% sedangkan hasil paling sedikit berasal dari Universitas Gajayana dengan jumlah 6 subjek dan prosentase sebesar 9,2%.

Tabel 5. Deskripsi Berdasarkan Angkatan

Angkatan	Frekuensi	Prosentase
2017	3	4,6%
2018	28	43,1%
2019	16	24,6%
2020	14	21,5%
2021	4	6,2%
Jumlah	65	100%

Berdasarkan angkatan 2017 – 2021, didapatkan hasil terbanyak berasal dari angkatan 2018 yaitu sebesar 28 dengan

prosentase 43,1% dan hasil paling sedikit berasal dari angkatan 2017 sebesar 3 dengan prosentase 4,6%.

Tabel 6. Deskripsi Berdasarkan Bentuk NSSI

Bentuk	Frekuensi	Prosentase
Memotong/menyayat	17	26,2%
Membenturkan/memukul diri	13	20%
Menarik rambut	12	18,5%
Menelan zat berbahaya	6	9,2%
Menggaruk dengan keras	3	4,6%
Menyubit	3	4,6%
Menggigit	3	4,6%
Menghambat penyembuhan luka	3	4,6%
Memahat kulit/mengukir kulit	2	3,1%
Menempelkan diri pada jarum	2	3,1%
Menggesekkan kulit pada permukaan kasar	0	-
Membakar	0	-
Mengopek kulit kuku hingga berdarah	1	1,5%
Jumlah	65	100%

Tabel 7. Deskripsi Berdasarkan Keberlanjutan Melakukan NSSI

Berlanjut	Frekuensi	Prosentase
Tidak	27	41.5
Ya	38	58.5
Total	65	100%

Selanjutnya, didapatkan hasil bahwa bentuk perilaku utama NSSI yang paling banyak dilakukan ialah menyayat (*cutting*) sebanyak 14 subjek dengan persentase 26,2%. Selain itu, berdasarkan keberlanjutan subjek dalam melakukan *self-injury*, didapatkan hasil sebanyak 38 subjek dengan persentase 8,5% masih melakukan perilaku *self-injury* sampai saat ini.

Gambaran Umum Hasil Penelitian

Peneliti kemudian melakukan penghitungan empirik dan hipotetik untuk menentukan tinggi rendahnya variabel kesepian dan perilaku NSSI sebagai berikut:

Tabel 8. Perbandingan Mean Empirik dan Mean Hipotetik Kesepian

Variabel	Data Empirik				
	N	Mean	SD	Min	Max
Kesepian	65	56,58	5,553	40	70
NSSI	65	38,34	7,207	23	55
	Data Hipotetik				
	N	Mean	SD	Min	Max
Kesepian	65	50	10	20	80
NSSI	65	37	12,3	0	74

Sumber: Data olahan SPSS, 2022

Berdasarkan hasil perbandingan mean empirik dan hipotetik, dapat disimpulkan bahwa kesepian pada mahasiswa psikologi di Kota Malang berada pada rentang tinggi. Sedangkan perilaku NSSI pada mahasiswa psikologi di Kota Malang berada pada rentang sedang cenderung tinggi.

Tabel 9. Perbandingan Data Empirik dan Data Hipotetik Fungsi NSSI

Variabel	Data Empirik				
	N	Mean	SD	Min	Max
Interpersonal	65	19,20	5,188	9	30
Intrapersonal	65	19,14	4,468	6	28
	Data Hipotetik				
	N	Mean	SD	Min	Max
Interpersonal	65	22	7,33	0	44
Intrapersonal	65	15	5	0	30

Sumber: Data olahan SPSS, 2022

Berdasarkan perbandingan mean empirik dan hipotetik pada tabel diatas didapatkan hasil yang tinggi pada fungsi intrapersonal dan hasil yang rendah pada fungsi interpersonal.

Penentuan kategorisasi dilakukan berdasarkan perhitungan hipotetik dan diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 10. Kategorisasi Skor Kesepian

Kategori	Jumlah	Prosentase
Rendah	1	1,5%
Sedang	48	73,8%
Tinggi	16	24,6%
Jumlah	65	100%

Sumber: Data olahan SPSS, 2022

Berdasarkan tabel kategorisasi kesepian diatas didapatkan hasil bahwa

mahasiswa paling banyak mengalami kesepian pada kategori sedang yaitu sebanyak 48 mahasiswa dengan persentase sebesar 73,8%. Sedangkan hasil paling sedikit berada pada kategori rendah sebanyak 1 mahasiswa dengan persentase sebesar 1,5%.

Tabel 11. Kategorisasi Skor Perilaku NSSI

Kategori	Jumlah	Prosentase
Rendah	2	3,1%
Sedang	57	87,7%
Tinggi	6	9,2%
Jumlah	65	100%

Sumber: Data olahan SPSS, 2022

Berdasarkan tabel kategorisasi perilaku NSSI diatas, didapatkan hasil terbanyak terdapat pada kategori sedang terdapat 57 mahasiswa dengan persentase sebesar 87,7%, kategori tinggi terdapat 6 mahasiswa dengan persentase sebesar 9,2%, dan kategori rendah terdapat 2 mahasiswa dengan persentase sebesar 3,1%.

Tabel 12. Kategorisasi Skor Fungsi NSSI

Fungsi	Kategori	Jumlah	Prosentase
Interpersonal	Rendah	11	16,9%
	Sedang	51	78,5%
	Tinggi	3	4,6%
Intrapersonal	Rendah	1	1,5%
	Sedang	39	60%
	Tinggi	25	38,5%

Sumber: Data olahan SPSS, 2022

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil bahwa fungsi interpersonal dan intrapersonal sama-sama memiliki responden paling banyak berada pada kategorisasi sedang yaitu sebanyak 51 dengan persentase 78,5% pada fungsi interpersonal dan sebanyak 25 dengan persentase 60% untuk fungsi intrapersonal.

Tabel 13. Mean Data Empirik dan Hipotetik Variabel

Variabel	Mean Empirik	Mean Hipotetik
<i>Kesepian</i>		
Kepribadian	8,34	7,5
Keinginan Sosial	29,22	27,5
Depresi	23,345	15
<i>NSSI</i>		
<i>Interpersonal</i>		
Otonomi	3,49	3
Batasan Interpersonal	3,09	3
Pengaruh Interpersonal	1,97	3
Ikatan Teman Sebaya	0,94	2
Balas Dendam	1	2
Perawatan Diri	3,11	3
Mencari Sensasi	2,28	3
Kekerasan	3,32	3
<i>Intrapersonal</i>		
Regulasi Afek	4,45	3
Anti-disosiasi	3,88	3
Anti Bunuh Diri	3,37	3
Penanda Kesedihan	3,46	3
Menghukum Diri Sendiri	3,46	3

Sumber: Data olahan SPSS, 2022

Berdasarkan perbandingan mean hipotetik dan empirik diatas, didapatkan hasil yang tinggi pada semua aspek kesepian. Sedangkan pada dimensi perilaku NSSI didapatkan hasil yang tinggi pada semua dimensi intrapersonal dan beberapa hasil yang tinggi pada fungsi interpersonal.

Hasil Korelasi Kesepian Dan Perilaku NSSI

a. Aspek Kepribadian Terhadap Dimensi NSSI

Fungsi Interpersonal	
Otonomi	$r = 0,114, sig = 0,367 \geq 0,005$ (Tidak Terdapat Hubungan)
Batasan Interpersonal	$r = -0,072, sig = 0,570 \geq 0,005$ (Tidak Terdapat Hubungan)
Pengaruh Interpersonal	$r = 0,058, sig = 0,645 \geq 0,005$ (Tidak Terdapat Hubungan)

Aspek Kepribadian	Ikatan Teman Sebaya	$r = 0,024, sig = 0,852 \geq 0,005$ (Tidak Terdapat Hubungan)	(Tidak Terdapat Hubungan)
	Balas Dendam	$r = 0,150, sig = 0,232 \geq 0,005$ (Tidak Terdapat Hubungan)	Balas Dendam $r = 0,405, sig = 0,001 \leq 0,005$ (Terdapat Hubungan)
	Perawatan Diri	$r = 0,240, sig = 0,054 \geq 0,005$ (Tidak Terdapat Hubungan)	Perawatan Diri $r = 0,067, sig = 0,594 \geq 0,005$ (Tidak Terdapat Hubungan)
	Mencari Sensasi	$r = 0,266, sig = 0,032 \leq 0,005$ (Terdapat Hubungan)	Mencari Sensasi $r = 0,059, sig = 0,638 \geq 0,005$ (Tidak Terdapat Hubungan)
	Kekerasan	$r = 0,071, sig = 0,573 \geq 0,005$ (Tidak Terdapat Hubungan)	Kekerasan $r = 0,032, sig = 0,802 \geq 0,005$ (Tidak Terdapat Hubungan)
	Fungsi Intrapersonal		Fungsi Intrapersonal
	Regulasi Afek	$r = -0,066, sig = 0,601 \geq 0,005$ (Tidak Terdapat Hubungan)	Regulasi Afek $r = -0,053, sig = 0,674 \geq 0,005$ (Tidak Terdapat Hubungan)
	Anti-Disosiasi	$r = -0,072, sig = 0,570 \geq 0,005$ (Tidak Terdapat Hubungan)	Anti-Disosiasi $r = 0,026, sig = 0,838 \geq 0,005$ (Tidak Terdapat Hubungan)
	Anti Bunuh Diri	$r = -0,062, sig = 0,624 \geq 0,005$ (Tidak Terdapat Hubungan)	Anti Bunuh Diri $r = 0,165, sig = 0,190 \geq 0,005$ (Tidak Terdapat Hubungan)
	Penanda Kesedihan	$r = -0,040, sig = 0,749 \geq 0,005$ (Tidak Terdapat Hubungan)	Penanda Kesedihan $r = -0,078, sig = 0,538 \geq 0,005$ (Tidak Terdapat Hubungan)
	Menghukum Diri Sendiri	$r = -0,511, sig = 0,229 \geq 0,005$ (Tidak Terdapat Hubungan)	Menghukum Diri Sendiri $r = -0,124, sig = 0,326 \geq 0,005$ (Tidak Terdapat Hubungan)

Sumber: Data olahan SPSS, 2022

Berdasarkan hasil korelasi aspek kepribadian terhadap dimensi NSSI didapatkan hasil bahwa aspek kepribadian memiliki korelasi dengan dimensi mencari sensasi pada fungsi interpersonal sebesar 0,266 sig 0,032 ($\leq 0,05$).

b. Aspek Keinginan Sosial Terhadap Dimensi NSSI

Aspek Keinginan Sosial	Fungsi Interpersonal	
	Otonomi	$r = -0,075, sig = 0,553 \geq 0,005$ (Tidak Terdapat Hubungan)
	Batasan Interpersonal	$r = -0,117, sig = 0,353 \geq 0,005$ (Tidak Terdapat Hubungan)
	Pengaruh Interpersonal	$r = 0,281, sig = 0,023 \leq 0,005$ (Terdapat Hubungan)
	Ikatan Teman Sebaya	$r = 0,186, sig = 0,137 \geq 0,005$

Sumber: Data olahan SPSS, 2022

Berdasarkan hasil korelasi aspek keinginan sosial terhadap dimensi NSSI didapatkan hasil bahwa aspek keinginan sosial memiliki korelasi dengan dimensi pengaruh interpersonal sebesar 0,281 sig 0,023 ($\leq 0,05$) dan dimensi balas dendam sebesar 0,405 sig 0,001 ($\leq 0,05$) pada fungsi interpersonal.

c. Aspek Depresi Terhadap Dimensi NSSI

Aspek Depresi	Fungsi Interpersonal	
	Otonomi	$r = 0,287, sig = 0,020 \leq 0,005$ (Terdapat Hubungan)
	Batasan Interpersonal	$r = 0,232, sig = 0,063 \geq 0,005$ (Tidak Terdapat Hubungan)
	Pengaruh Interpersonal	$r = -0,096, sig = 0,446 \geq 0,005$ (Tidak Terdapat Hubungan)
	Ikatan Teman Sebaya	$r = -0,170, sig = 0,176 \geq 0,005$ (Tidak Terdapat Hubungan)
	Balas Dendam	$r = 0,305, sig = 0,014 \leq 0,005$ (Tidak Terdapat Hubungan)
	Perawatan Diri	$r = 0,200, sig = 0,109 \geq 0,005$ (Tidak Terdapat Hubungan)

	Mencari Sensasi	$r= 0,200, sig= 0,110 \geq 0,005$ (Tidak Terdapat Hubungan)
	Kekerasan	$r= 0,123, sig= 0,328 \geq 0,005$ (Tidak Terdapat Hubungan)
	Fungsi Intrapersonal	
Aspek Depresi	Regulasi Afek	$r= 0,131, sig= 0,298 \geq 0,005$ (Tidak Terdapat Hubungan)
	Anti-Disosiasi	$r= 0,320, sig= 0,009 \leq 0,005$ (Terdapat Hubungan)
	Anti Bunuh Diri	$r= - 0,058, sig= 0,645 \geq 0,005$ (Tidak Terdapat Hubungan)
	Penanda Kesedihan	$r= 0,416, sig= 0,001 \leq 0,005$ (Terdapat Hubungan)
	Menghukum Diri Sendiri	$r= 0,325, sig= 0,008 \leq 0,005$ (Terdapat Hubungan)

Sumber: Data olahan SPSS, 2022

Berdasarkan hasil korelasi aspek depresi terhadap dimensi NSSI didapatkan hasil bahwa aspek depresi memiliki korelasi dengan dimensi otonomi sebesar 0,287 sig 0,020 ($\leq 0,05$) dan dimensi balas dendam sebesar 0,305 sig 0,014 ($\leq 0,05$) pada fungsi interpersonal. Serta korelasi dengan dimensi anti-disosiasi sebesar 0,320 sig 0,009 ($\leq 0,05$), dimensi penanda kesedihan sebesar 0,416 sig 0,001 ($\leq 0,05$), dimensi menghukum diri sendiri sebesar 0,325 sig 0,008 ($\leq 0,05$) pada fungsi intrapersonal.

Uji Normalitas

Uji normalitas yang dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* sebagai berikut:

Tabel 14. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

Variabel	<i>p-value</i>	Ket.	Kesimpulan
Kesepian	0,052	$p > 0,05$	Normal
NSSI	0,517	$p > 0,05$	Normal

Sumber: Data olahan SPSS, 2022

Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh nilai sebesar $p > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis berdasarkan

perhitungan *pearson product moment* didapatkan hasil koefisien korelasi kesepian dengan perilaku NSSI sebesar 0,341 dengan signifikansi sebesar 0,005 ($p < 0,05$) sedangkan nilai korelasi yang didapat bertanda positif, sehingga terdapat hubungan yang positif antara kesepian dengan perilaku NSSI hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi pula perilaku NSSI begitupun sebaliknya, apabila kesepian rendah, maka semakin rendah juga semakin perilaku NSSI mahasiswa psikologi di Kota Malang.

Pembahasan

Hal ini sesuai dengan pendapat Andover dkk., (2012) dimana kesepian dapat menjadi faktor yang berhubungan dengan perilaku melukai diri sendiri serta keinginan bunuh diri. Ketika seseorang merasa kesepian, ia cenderung akan merasa sendiri dan beranggapan bahwa ia tidak memiliki orang lain untuk mencari jalan keluar dari masalahnya, sehingga mencari cara untuk mengeluarkan emosi tersebut dengan melukai dirinya sendiri sebagai bentuk penyaluran emosi atau perasaan negatif karena rasa sakit psikis yang sulit diungkapkan dengan kata-kata dan dirasakan oleh pelakunya.

Bruno (2000) kemudian menyatakan bahwa kesepian merupakan keadaan emosional serta mental yang dapat dicirikan adanya perasaan terasingkan serta hubungan yang kurang bermakna antara individu dengan orang lain. Kesepian juga dapat diartikan karena tidak tercapainya hubungan akrab yang diinginkan dan keadaan emosi serta kognitif yang kurang bahagia (Baron & Byrne, 2005). Keadaan kesepian inilah yang membuat mahasiswa merasa sendiri dan beranggapan bahwa ia tidak memiliki orang lain untuk membantunya mencari jalan keluar dari masalahnya, sehingga menjadikan NSSI sebagai jalan untuk mengeluarkan emosi tersebut. Dampak dari

kesepian inilah yang dirasa mendukung dalam melakukan *self-injury* (Maidah, 2013). Dalam hal ini, mahasiswa psikologi di Kota Malang diharapkan mampu menangani rasa kesepiannya dengan lebih baik lagi sehingga dapat menemukan *coping* yang adaptif dan tidak lagi melakukan NSSI.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kesepian dengan perilaku NSSI pada mahasiswa psikologi di Kota Malang. Berdasarkan hasil analisis data dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif dengan korelasi sebesar 0,341 antara kesepian dan perilaku NSSI. Dimana semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin tinggi pula perilaku NSSI, begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat kesepian maka semakin rendah pula perilaku NSSI.

Berdasarkan data kuantitatif, mahasiswa psikologi di Kota Malang termasuk dalam kategori sedang cenderung tinggi. NSSI sendiri merupakan kegiatan menyakiti diri secara sengaja namun tidak disertai adanya niatan untuk bunuh diri (Klonsky & Glenn, 2009). Selain itu, ia juga menyatakan bahwa perilaku NSSI memiliki dua fungsi, yaitu fungsi intrapersonal (*self-focus*) dan fungsi interpersonal (*social*).

Berdasarkan hasil perhitungan kuantitatif, fungsi intrapersonal lebih tinggi dibandingkan fungsi interpersonal. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa psikologi Kota Malang sebagian besar melakukan NSSI berdasarkan diri sendiri untuk mengatasi *distress* dan mencegah tindakan bunuh diri. Sedangkan alasan dari mahasiswa melakukan NSSI pada fungsi intrapersonal dapat dicerminkan dari aspek regulasi afek. Hal ini sesuai dengan pendapat (Klonsky & Glenn, 2009) dimana regulasi afek, merupakan fungsi yang

paling banyak dilakukan oleh individu yang melakukan NSSI, hal ini meliputi emosi negatif seperti marah, cemas, dan frustrasi.

Sedangkan hal yang dirasa mendukung rendahnya nilai pada fungsi interpersonal salah satunya ialah ikatan dengan teman sebaya (*peer-bounding*). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian milik Izzah & Ariana (2022) yang menyatakan bahwa fungsi interpersonal menjadi fungsi yang lebih rendah dari fungsi intrapersonal dan dimensi *revenge* serta *peer-bonding* kemudian menjadi dimensi yang terendah dari fungsi interpersonal.

Penyebab rendahnya dimensi ikatan teman sebaya dikarenakan pelaku *self-injury* seringkali menyembunyikan perilakunya dari orang-orang terdekat dan melakukannya bukan untuk tujuan mendapatkan atensi dari orang lain terutama teman sebayanya. Hal ini sesuai dengan pendapat Maidah (2013) dimana individu yang melakukan tindakan melukai diri sendiri cenderung merahasiakan perilakunya karena merasa malu dan takut dijauhi oleh orang-orang di sekitarnya. Perilaku yang berkebalikan ini kemudian yang menjadi faktor rendahnya dimensi ikatan dengan teman sebaya dan fungsi interpersonal.

Tinggi rendahnya perilaku NSSI kemudian dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor intrapersonal atau yang berasal dari dalam diri seperti *coping* maladaptif dan faktor interpersonal seperti rendahnya kemampuan menjalin hubungan dengan orang lain dan pengaruh negatif media komunikasi (Zakaria & Theresa, 2020).

Dalam penelitian ini, dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa psikologi di Kota Malang mulai melakukan *self-injury* pada usia 11-22 tahun. Hal ini terjadi karena, pada tahapan usia ini individu harus beradaptasi dengan banyak perubahan yang jauh berbeda dengan tahapan sebelumnya, individu juga harus menyesuaikan diri dengan peran barunya, ketika individu

berada dibawah umur 30 tahun terdapat kondisi dimana ketegangan emosional individu sangat tinggi, mudah tegang, tidak stabil dan terkendali dengan baik, cenderung merasa labil, resah, dan mudah memberontak (Rukmana, 2021). Pada masa ini juga individu mudah sekali merasa stres, bentuk stres yang biasa ditunjukkan ialah *self-injury*, percobaan bunuh diri sampai bunuh diri (Kirchner dkk., 2011). Hal ini juga sesuai dengan penelitian milik Hidayati & Fanani (2021) dimana subjek telah melakukan *self-injury* dengan usia termuda 4 tahun sampai usia 23 tahun. Perilaku NSSI biasanya dilakukan oleh perempuan dibandingkan dengan laki-laki yaitu sebanyak 56 mahasiswi dengan prosentase 86,2% dan 9 mahasiswa dengan prosentase 13,8%. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian milik Ronka dkk. (2013) yang menemukan bahwa laki-laki tidak banyak melakukan *self-injury* dibanding perempuan.

Selanjutnya, didapatkan hasil bahwa bentuk perilaku utama NSSI yang paling banyak dilakukan ialah menyayat (*cutting*) sebanyak 14 subjek dengan persentase 26,2%. Selain itu, berdasarkan keberlanjutan subjek dalam melakukan *self-injury*, didapatkan hasil sebanyak 38 subjek dengan prosentase 58,5% masih melakukan perilaku *self-injury* sampai saat ini. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan pada sekitar 40 negara berbeda tentang fenomena NSSI dan ditemukan hasil bawa sekitar 45% subjek NSSI melakukan *cutting*/menyayat permukaan kulit dan sekitar 17% orang dewasa masih melakukan tindakan NSSI seumur hidupnya (Hull, 2020).

Pada variabel kesepian, secara umum kesepian pada mahasiswa psikologi di Kota Malang termasuk dalam kategori yang tinggi. Kesepian merupakan perasaan subjektif individu karena tidak adanya

keeratan dalam sebuah hubungan (Russell, 1996). Terdapat tiga aspek kesepian yaitu *personality* atau kepribadian, *social desirability* atau keinginan sosial, *depression* atau dan depresi (Russell, 1996).

Mahasiswa psikologi di Kota Malang berdasarkan hasil analisis data penelitian, diketahui ketiga aspeknya memiliki nilai yang tinggi, namun aspek depresi menjadi aspek paling tinggi diantara aspek lainnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa, mahasiswa psikologi di Kota Malang mengalami kesepian sebagian besar karena depresi atau adanya gangguan perasaan dalam diri mereka yang ditandai dengan perasaan tidak berharga, tidak bersemangat, murung, sedih, dan ketakutan untuk gagal. Hal ini karena individu yang merasa kesepian biasanya menarik diri dari lingkungan sosial, kurang percaya diri kepada orang lain, sering merasa gagal, tidak puas dengan hubungan sosialnya, serta dapat dihubungkan dengan berbagai macam perbedaan personal seperti depresi, pesimisme, menarik diri dari sosial, rasa tersisihkan, perasaan malu, rasa permusuhan, dan afeksi yang rendah (Hidayati & Muthia, 2016)

Aspek selanjutnya yaitu keinginan sosial yang menunjukkan mahasiswa psikologi di Kota Malang memiliki keinginan sosial yang tinggi. Hal ini terjadi karena seseorang merasa tidak lagi mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan dalam lingkungannya. Hal ini sesuai dengan penelitian milik (Ozgur dkk., 2014) yang menjelaskan bahwa kesepian dapat terjadi apabila individu menghadapi situasi negatif seperti merasakan adanya perbedaan antara hubungan sosial yang diinginkan dengan yang ada.

Aspek berikutnya yaitu aspek kepribadian, dalam hal ini mahasiswa psikologi di Kota Malang memiliki nilai yang tinggi pula. Seseorang biasanya dapat

mengontrol diri sehingga emosi yang dialami tidak keluar, Ekman & Friesen (dalam Walgito, 2002) menyebutkan bahwa ada tiga *rules* yang biasa dilakukan oleh individu yang melakukan *self-injury* yaitu *masking*, *modulation*, dan *simulation*. Pada bagian *masking*, keadaan individu dapat menyembunyikan dan menutupi emosi yang dialami. Kesedihan tersebut dapat diredam dan ditutupi sehingga tidak ada gejala kejasmanian yang tampaknya memperlihatkan rasa sedih tersebut. Seseorang yang melakukan *self-injury* biasanya memiliki *masking* yang bagus karena memiliki kepribadian *introvert*, hal ini terjadi karena individu *introvert* lebih bisa menutupi emosi negatif dari orang lain dengan menyalurkannya pada perilaku *self-injury* (Maidah, 2013). Selain itu, kepribadian *introvert* dalam beradaptasi dan membangun hubungan sosial biasanya akan menarik diri dari lingkungan yang menyebabkan tidak lagi memiliki hubungan pertemanan dan sosial yang cukup sehingga menimbulkan perasaan kesepian karena tidak adanya rasa memiliki (Liu dkk., 2014).

Kesepian dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kurangnya hubungan dengan orang lain, adanya keinginan untuk mengalami perubahan dalam hubungan namun tidak terjadi, atribusi kausal, serta perilaku interpersonal seperti rendahnya *self-esteem*, sikap yang negatif pada orang lain, dan kemampuan bersosial yang kurang (Miller & Brehm, 2007).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hidayati & Muthia (2016) dengan subjek penelitian 316 remaja laki-laki dan perempuan di salah satu SMK di Kota Balikpapan, Kalimantan Timur, didapatkan hasil koefisien korelasi sebesar 0.274 menunjukkan adanya hubungan kesepian, dengan keinginan seseorang untuk melukai diri. Hal ini selaras dengan penelitian milik Soesilo (2018) pada 316

siswa salah satu SMK di Balikpapan, Kalimantan Timur, mendapatkan hasil koefisien korelasi dengan arah positif sebesar 0.274 (sig. <0,05) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kesepian dengan keinginan *self injury*.

Seperti halnya penelitian-penelitian sebelumnya yang menyatakan terdapat hubungan positif dan signifikan antara kesepian dengan NSSI, artinya semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin tinggi pula NSSI. Berdasarkan perhitungan korelasi yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara kepribadian dengan mencari sensasi. Seseorang yang kesepian seringkali disebabkan oleh kepribadian mereka sendiri dan perasaan yang berubah pada situasi tertentu. Hal ini sesuai dengan pendapat Martinson (1999) dimana seseorang yang memiliki kepribadian *introvert* cenderung memiliki peluang melakukan *self-injury* lebih besar dibandingkan dengan seseorang berkepribadian *ekstrovert*. Alasan individu melakukan NSSI sendiri yaitu untuk memperoleh kesenangan atau kegembiraan dari kesepian yang dirasakan. Karena, *self-injury* sendiri memiliki dampak internal yaitu pelaku merasa puas dan lega setelah melakukannya (Maidah, 2013). Selain itu, terdapat hubungan antara keinginan sosial dengan pengaruh interpersonal dan balas dendam. Perasaan kesepian yang dirasakan seseorang cenderung terjadi karena tidak terpenuhinya kehidupan sosial yang diharapkan serta tidak mampu membentuk atau membangun kehidupan sosial yang diinginkan seseorang di lingkungannya (Russell, 1996). Tidak terpenuhinya kehidupan sosial yang diharapkan ini dapat memengaruhi seseorang untuk melakukan *self-injury*. *Self-injury* yang dilakukan ini dimaksudkan untuk memancing respon dari orang terdekat atau figur yang signifikan sebagai pengaruh interpersonalnya dan sebagai bentuk balas dendam karena tidak

mendapatkan apa yang diinginkan (Klonsky & Glenn, 2009)

Terdapat hubungan antara depresi dan anti disosiasi, penanda kesedihan, serta menghukum diri sendiri pada fungsi intrapersonal NSSI. Anti disosiasi biasa digambarkan sebagai perasaan bahwa seseorang merasa tidak nyata atau tidak merasakan apapun sehingga dengan melakukan *self-injury* diharapkan mampu menginterupsi episode disosiatif ini. Melihat luka fisik atau darah yang keluar dari perilaku NSSI dapat membuat guncangan pada diri individu dan memperoleh kembali rasa akan dirinya. Episode disosiatif ini terjadi sebagai akibat dari kuatnya emosi yang dirasakan individu (Klonsky & Glenn, 2009). Adapun rasa kesepian yang dialami oleh mahasiswa seperti berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa perasaan kesepian tersebut sebagian besar karena depresi atau adanya tekanan dan gangguan perasaan dalam diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tidak berharga, murung, sedih, ketakutan untuk gagal, dan tidak bersemangat.

Perasaan kesepian yang kemudian disebabkan oleh depresi atau tekanan dan gangguan perasaan ini dapat memunculkan perilaku *self-injury* dalam diri seseorang. Seringkali individu yang melakukan *self-injury* merasa bahwa dirinya tidak nyata atau tidak merasakan apapun sehingga dengan dilakukan *self-injury* ia dapat melihat luka fisik atau darah yang keluar dari perilaku ini sehingga dapat membuat guncangan pada diri individu dan memperoleh kembali rasa akan dirinya (Klonsky & Glenn, 2009). Selain itu, seseorang yang melakukan *self-injury* merasa bahwa lebih mudah untuk menghadapi rasa sakit secara fisik daripada rasa sakit secara emosional sehingga mengubah emosi negatifnya menjadi luka

fisik sebagai penanda kesedihannya (Kurniawaty, 2012). Perilaku *self-injury* juga dilakukan sebagai media untuk memarahi dan media untuk menghukum dirinya sendiri.

Perasaan kesepian karena depresi ini juga berhubungan dengan perilaku *self-injury* yang dilakukan berdasarkan otonomi dan balas dendam. Seseorang yang melakukan *self-injury* seringkali menganggap bahwa dirinya otonom dan tidak bergantung dengan orang lain sedangkan disatu sisi lainnya seseorang yang melakukan *self-injury* karena merasa tidak mendapatkan apa yang ia inginkan sehingga melakukan *self-injury* sebagai maksud balas dendam (Klonsky & Glenn, 2009). Zakaria & Theresa (2020) kemudian membagi dua faktor NSSI yaitu faktor intrapersonal yang berasal dari dalam diri seperti mekanisme *coping* maldaptif dan faktor interpersonal yaitu rendahnya kemampuan menjalin hubungan dengan orang lain dan pengaruh negatif media komunikasi. Faktor interpersonal mengenai rendahnya kemampuan seseorang dalam menjalin hubungan dengan orang lain kemudian dikemukakan lebih jelas dalam penelitian (Russell dkk., 2012) dimana ia menyatakan bahwa kesepian menjadi faktor NSSI yang selanjutnya karena rendahnya kemampuan seseorang untuk bersosialisasi dan menjalin hubungan dengan orang lain. Hal ini sesuai dengan pendapat Andover dkk., (2012) dimana kesepian dapat menjadi faktor yang berhubungan dengan perilaku melukai diri sendiri serta keinginan bunuh diri. Ketika seseorang merasa kesepian, ia cenderung akan merasa sendiri dan beranggapan bahwa ia tidak memiliki orang lain untuk mencari jalan keluar dari masalahnya, sehingga mencari cara untuk mengeluarkan emosi tersebut dengan melukai dirinya sendiri sebagai bentuk penyaluran emosi atau perasaan negatif karena rasa sakit psikis yang sulit diungkapkan dengan kata-kata dan

dirasakan oleh pelakunya.

Bruno (2000) kemudian menyatakan bahwa kesepian merupakan keadaan emosional serta mental yang dapat dicirikan adanya perasaan terasingkan serta hubungan yang kurang bermakna antara individu dengan orang lain. Kesepian juga dapat diartikan karena tidak tercapainya hubungan akrab yang diinginkan dan keadaan emosi serta kognitif yang kurang bahagia (Baron & Byrne, 2005). Keadaan kesepian inilah yang membuat mahasiswa merasa sendiri dan beranggapan bahwa ia tidak memiliki orang lain untuk membantunya mencari jalan keluar dari masalahnya, sehingga menjadikan NSSI sebagai jalan untuk mengeluarkan emosi tersebut. Dampak dari kesepian inilah yang dirasa mendukung dalam melakukan *self-injury* (Maidah, 2013). Dalam hal ini, mahasiswa psikologi di Kota Malang diharapkan mampu menangani rasa kesepiannya dengan lebih baik lagi sehingga dapat menemukan *coping* yang adaptif dan tidak lagi melakukan NSSI.

Simpulan

Dari penelitian ini dapat ditarik kesimpulan, kesepian pada mahasiswa psikologi di Kota Malang termasuk kategori tinggi, sedangkan perilaku NSSI pada mahasiswa psikologi di Kota Malang termasuk kategori sedang. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kesepian dengan perilaku NSSI dengan signifikan 0,005 ($p < 0,05$) yang berarti semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin tinggi pula perilaku NSSI. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kesepian maka semakin rendah pula perilaku NSSI.

Saran

Diharapkan bagi mahasiswa yang melakukan NSSI untuk segera mencari pertolongan ahli seperti psikolog atau psikiater agar dapat membantu menekan perilaku *self-injury* yang dilakukan sehingga mampu mengetahui *coping* yang lebih adaptif lagi dalam menghadapi situasi

sulit dan tidak menimbulkan perilaku terulang di kemudian hari serta terhindar dari dampak yang lebih buruk kedepannya.

Bagi institusi diharapkan mampu memberikan perhatian lebih terhadap informasi dan pelayanan kesehatan mental, seperti melakukan asesmen menyeluruh kepada mahasiswa dan promosi pelayanan kesehatan mental di lingkup Universitas.

Bagi peneliti selanjutnya, mengingat penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan dan keterbatasan diharapkan peneliti selanjutnya dapat melengkapi kekurangan tersebut dengan subjek yang lebih banyak dan luas lagi, mengembangkan penelitian ini dengan variabel lain yang selaras dengan topik penelitian, kriteria subjek dapat menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria berdasarkan DSM, serta memperkaya penelitian dengan menggunakan metode lain untuk memperkaya hasil penelitian.

Daftar Pustaka

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*. American Psychiatric Publishing.
- Andover, M. S., Morris, B. W., Wren, A., & Bruzese, M. E. (2012). The co-occurrence of non-suicidal self-injury and attempted suicide among adolescents: Distinguishing risk factors and psychosocial correlates. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 6(1), 11. <https://doi.org/10.1186/1753-2000-6-11>
- Arnett, J. J. (2016). College Students as Emerging Adults: The Developmental Implications of the College Context. *Emerging Adulthood*, 4(3), 219–222. <https://doi.org/10.1177/2167696815587422>

- Azwar, S. (2013). *Reabilitas dan Validitas* (Edisi kesepuluh). Pustaka Belajar.
- Bahri, S. (2016). *Identifikasi masalah-masalah yang dialami mahasiswa fakultas teknik dan ekonomi unsyiah. 1*, 9.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial edisi kesepuluh* (kesepuluh). Erlangga.
- Biromo, A. R. (2015). Uji validitas dan reliabilitas Self-harm Behavior Questionnaire versi bahasa Indonesia. *Universitas Indonesia*. <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/2016-5/20417225-SP-Anastasia%20Ratnawati%20Biromo.pdf>
- Bruno, F. J. (2000). *Conquer Loneliness (menaklukkan Kesepian)*. Gramedia Pustaka Utama.
- Ee, G. T., & Li, L. P. (2019). *Types of Self-harm Behaviour among Chinese Adolescents in Malaysia*. 12.
- Gratz, K. L. (2001). Measurement of Deliberate Self-Harm: Preliminary Data on the Deliberate Self-Harm Inventory. *SPHP*, 11.
- Hidayati, D. S., & Muthia, E. N. (2016). Kesepian dan keinginan melukai diri sendiri remaja. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 185–198. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.459>
- Hidayati, F., & Fanani, M. (2021). *Prevalensi dan Fungsi Melukai Diri Sendiri pada Mahasiswa*. 8.
- Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2004). A Short Scale for Measuring Loneliness in Large Surveys: Results From Two Population-Based Studies. *Research on Aging*, 26(6), 655–672. <https://doi.org/10.1177/0164027504268574>
- Hull, M. (2020). Self-harm statistics and facts. The Recovery Village. Dalam *Therecoveryvillage*. <https://www.therecoveryvillage.com/mental-health/self-harm/self-harm-statistics/>
- Indonesian Psychological Healthcare Center. (2019). *Data NSSI per tanggal 25 Juli 2019*. Indonesian Psychological Healthcare Center.
- Izzah, F. N., & Ariana, A. D. (2022). Hubungan Perceived Social Support dengan Perilaku Non-suicidal Self-Injury pada Remaja. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 70–77. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31904>
- Jelahu, L. S. (2021). *Yang dibimbing oleh Ibu Rakhmadiyah Dewi Noorizki, S.Psi., M.Si*. 124.
- Kirchner, T., Ferrer, L., Forns, M., & Zanini, D. (2011). Self-harm behavior and suicidal ideation among high school students. Gender differences and relationship with coping strategies. *Actas Esp Psiquiatr*, 4(39), 226–235.
- Klonsky, E. D., & Glenn, C. R. (2009). Assessing the Functions of Non-suicidal Self-injury: Psychometric Properties of the Inventory of Statements About Self-injury (ISAS). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 31(3), 215–219. <https://doi.org/10.1007/s10862-008-9107-z>
- 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>
- Liu, D., Yu, X., Wang, Y., Zhang, H., & Ren, G. (2014). The impact of perception of

- discrimination and sense of belonging on the loneliness of the children of Chinese migrant workers: A structural equation modeling analysis. *International Journal of Mental Health Systems*, 8(1), 52. <https://doi.org/10.1186/1752-4458-8-52>
- Mahtani, S., Melvin, G. A., & Hasking, P. (2018). Shame Proneness, Shame Coping, and Functions of Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) Among Emerging Adults: A Developmental Analysis. *Emerging Adulthood*, 6(3), 159–171. <https://doi.org/10.1177/2167696817711350>
- Maidah, D. (2013). *Self Injury Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pelaku Self Injury)*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang. 242.
- Martinson, D. (1999). *Self Injury Fact Sheet*. Amazon.
- Miller, R. S., & Brehm, S. S. (2007). *Intimate relationship (4th ed.)* (4th ed.). McGraw-Hill.
- Ozgun, H., Demiralay, T., & Demiralay, I. (2014). Exploration Of Problematic Internet Use And Loneliness Among Distance Education Students. *Turkish Online Journal of Distance Education*, 15(2). <https://doi.org/10.17718/tojde.43009>
- Rönkä, A. R., Taanila, A., Koironen, M., Sunnari, V., & Rautio, A. (2013). Associations of deliberate self-harm with loneliness, self-rated health and life satisfaction in adolescence: Northern Finland Birth Cohort 1986 Study. *International Journal of Circumpolar Health*, 72(1), 21085. <https://doi.org/10.3402/ijch.v72i0.21085>
- Rukmana, B. (2021). *Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Akademis Guna Menyelesaikan Jenjang Pendidikan Sarjana Strata Satu (S1)* Pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. 158.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reability, Validity, and Factor Structure. *Journal of personality assessment*, 1, 20–40.
- Russell, D. W., Cutrona, C. E., McRae, C., & Gomez, M. (2012). Is Loneliness the Same as Being Alone? *The Journal of Psychology*, 146(1–2), 7–22. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.589414>
- Sivasankari, N., Shaiju, B., & Rahman, J. (2016). A Study to Assess the Self-Harm Behaviours among Adolescents in a Selected University of Delhi with A View to Develop and Disseminate An Information Booklet on Prevention of Self-Harm Behaviours. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 5(2), 1531–1534. <https://doi.org/10.21275/v5i2.NOV161493>
- Soesilo, A. (2018). *Perilaku melukai diri sendiri*. 22.
- Swannell, S. V., Martin, G. E., Page, A., Hasking, P., & John, N. J. S. (2014). *Prevalence of Nonsuicidal Self-Injury in Nonclinical Samples: Systematic Review, Meta Analysis and Meta Regression*. 31.
- Syah, M. (2010). *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Bari*. Remaja Rosada Karya.
- Tresno, F., Ito, Y., & Mearns, J. (2012). Self-Injurious Behavior and Suicide Attempts Among Indonesian College Students. *Death Studies*, 36(7), 627–639. <https://doi.org/10.1080/07481187.2011.604464>
- walgito, B. (2002). *Pengantar Psikologi Umum* (Ed. rev). ANDI OFFSET.
- Zakaria, Z. Y. H., & Theresa, R. M. (2020). *Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku nonsuicidal self-injury (nssi) pada remaja putri*. 6.

Zhafira, Y. N. (2020). *Diajukan untuk Menempuh Ujian Sarjana Pada Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran*. 150.