

BAB V PENUTUP

5.1 Bahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap dorongan *nonsuicidal self-injury* (NSSI) pada individu *emerging adulthood* di Indonesia. Hasil analisis menunjukkan bahwa model regresi yang memasukkan kedua variabel tersebut secara bersamaan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap dorongan NSSI. Temuan ini diperoleh melalui analisis regresi berganda menggunakan metode *bootstrap*, dengan nilai signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Secara terpisah, *self-compassion* terbukti memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap dorongan NSSI. Hal ini ditunjukkan oleh nilai $p = 0.000$ serta rentang BCa 95% *Confidence Interval* (-0.172, -0.077) yang tidak mencakup angka nol. Nilai *standardized beta* sebesar -0.302 juga menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan prediktor yang paling kuat dalam model. Sebaliknya, dukungan sosial tidak menunjukkan pengaruh signifikan ketika dianalisis secara parsial. Nilai $p = 0.295$ dan BCa 95% *Confidence Interval* (-0.117, 0.037) yang mencakup angka nol menunjukkan bahwa pengaruh variabel ini tidak stabil. Namun, hasil korelasi *Kendall's Tau-b* mengindikasikan adanya hubungan negatif yang sangat lemah tetapi signifikan antara dukungan sosial dan dorongan NSSI ($r = -0.10$; $p = 0.040$). Temuan ini menandakan bahwa dukungan sosial berhubungan dengan lebih rendahnya dorongan NSSI pada tingkat hubungan langsung, tetapi kontribusinya sangat kecil ketika dianalisis bersama *self-compassion* dalam model regresi. Temuan statistik tersebut memberikan landasan untuk memahami bagaimana masing-masing variabel bekerja dalam memengaruhi dorongan NSSI. Oleh karena itu, bagian berikut membahas secara lebih mendalam peran *self-compassion* dan dukungan sosial dengan berdasarkan teori dan temuan penelitian sebelumnya, sehingga memberikan penjelasan yang lebih lengkap mengenai pola hasil yang ditemukan.

Self-compassion, Neff (2003), mencakup kemampuan untuk bersikap lembut terhadap diri sendiri saat menghadapi penderitaan (*self-kindness*),

memahami bahwa kesulitan merupakan bagian dari pengalaman manusiawi (*common humanity*), serta menjaga kesadaran yang seimbang terhadap pengalaman emosional negatif (*mindfulness*). Temuan statistik dalam penelitian ini menunjukkan bahwa faktor internal berupa *self-compassion* memiliki pengaruh yang lebih kuat dibandingkan faktor eksternal seperti dukungan sosial dalam menurunkan dorongan NSSI. Individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan psikologis tanpa terjebak dalam pola kritik diri yang berlebihan. Dalam konteks NSSI, kemampuan ini menjadi krusial karena perilaku menyakiti diri kerap muncul sebagai cara untuk mengalihkan atau meredakan emosi yang intens dan sulit dikelola.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Suh & Jeong (2021) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan negatif dengan NSSI. Mereka menjelaskan bahwa individu dengan *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki risiko lebih rendah untuk melakukan perilaku menyakiti diri. Hal ini terjadi karena mereka mampu menghadapi pengalaman emosional yang berat dengan cara yang lebih sehat dan menerima, tanpa harus mengekspresikannya melalui tindakan yang bersifat merusak diri. Selain itu, penelitian Per et al., (2022) menegaskan bahwa *self-compassion* dapat membantu individu yang memiliki dorongan NSSI untuk mentoleransi kondisi emosionalnya dan mengatur perasaan negatif dengan cara yang lebih sehat. Mekanisme ini dapat menjelaskan mengapa *self-compassion* dalam penelitian ini berpengaruh signifikan, karena fungsi utama *self-compassion* terletak pada peningkatan kemampuan regulasi emosi, yang menurunkan kecenderungan seseorang untuk menyalurkan tekanan psikologis melalui tindakan menyakiti diri.

Di Indonesia, penelitian Sumargi et al., (2022) juga menegaskan peran *self-compassion* sebagai pelindung terhadap dorongan NSSI, terutama melalui kontribusi aspek *self-kindness* dan *mindfulness* dalam membantu individu menghadapi pengalaman emosional dengan kesadaran yang lebih baik. Relevansi penelitian tersebut semakin kuat mengingat studi tersebut *Alexian Brothers Urge to Self-Injure Scale (ABUSI)*, yang dipergunakan juga dalam penelitian ini. Temuan dalam konteks Indonesia ini semakin memperkuat validitas eksternal hasil

penelitian, karena menunjukkan bahwa *self-compassion* secara konsisten berperan sebagai faktor protektif terhadap NSSI, baik dalam budaya Barat maupun dalam konteks budaya Indonesia. Apabila ditinjau lebih lanjut, hubungan negatif antara *self-compassion* dan dorongan NSSI juga dapat dijelaskan melalui teori regulasi emosi. Klonsky (2007), menyebutkan bahwa NSSI seringkali berfungsi sebagai bentuk regulasi emosi maladaptif, dimana individu melukai diri untuk mengurangi rasa tegang, cemas, atau mati rasa emosional. Dengan artian, *self-compassion* berperan penting karena membantu individu mengembangkan regulasi emosi yang sehat. Individu yang memiliki *self-compassion* tinggi lebih mampu mengidentifikasi emosi tanpa harus bereaksi impulsif, serta tidak menilai dirinya secara keras ketika mengalami penderitaan. Dengan demikian, *self-compassion* menurunkan kebutuhan individu untuk menggunakan perilaku destruktif sebagai cara meredakan tekanan emosional.

Sebaliknya, melalui hasil penelitian ini ditemukan bahwa dukungan sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap NSSI. Meskipun analisis korelasi Kendall's Tau-b menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan kecenderungan NSSI ($\tau = -0.10$; $p = 0.040$), berdasarkan kriteria Cohen (1988), kekuatan hubungan tersebut berada pada kategori kecil (*small effect*). Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berkaitan dengan kecenderungan dorongan NSSI yang lebih rendah, namun kekuatan asosiasi langsung antara kedua variabel relatif lemah, sehingga dukungan sosial kemungkinan berperan bersama faktor psikologis lain dalam menjelaskan kecenderungan NSSI. Hasil uji hubungan ini sesuai dengan hasil regresi berbasis *bootstrap* yang menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap dorongan perilaku NSSI. Temuan penelitian ini justru tidak sejalan dengan asumsi teoretis yang menyatakan bahwa dukungan sosial berperan sebagai pelindung terhadap perilaku maladaptif (Zimet et al., 1988). Namun, hasil yang didapatkan sejalan dengan penelitian Zhang et al., (2022) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak berpengaruh langsung terhadap keterlibatan individu dalam NSSI, melainkan memiliki peran sebagai moderator yang memperlemah keterkaitan antara peristiwa hidup yang penuh stres dengan perilaku melukai diri. Artinya, dukungan sosial

dapat berfungsi sebagai pelindung hanya dalam kondisi tertentu, misalnya ketika individu mengalami tekanan yang sangat berat. Dalam konteks penelitian ini, partisipan yang berada pada tahap *emerging adulthood* kemungkinan belum sepenuhnya mengandalkan dukungan sosial untuk mengatasi stres, karena pada masa ini individu cenderung berusaha menyelesaikan masalah secara mandiri sebagai bagian dari proses menuju kemandirian emosional dan tanggung jawab pribadi (Arnett, 2015).

Hasil yang didapat dalam penelitian ini juga sejalan dengan hasil Ma et al., (2023) dan Sumargi et al., (2022) yang menunjukkan bagaimana faktor sosial atau eksternal tidak serta-merta menurunkan kecenderungan melukai diri secara langsung, melainkan melalui mekanisme psikologis internal. Dalam studinya, Ma et al., (2023) menemukan bahwa dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif terhadap perilaku NSSI pada remaja, namun efeknya terjadi secara tidak langsung. Dukungan sosial memperlemah hubungan antara kecanduan internet dan gejala depresi, sehingga individu yang memperoleh dukungan sosial tinggi cenderung mengalami penurunan perasaan tertekan, kesepian, dan kehilangan kontrol yang biasanya muncul akibat penggunaan internet berlebihan. Penurunan gejala depresi tersebut pada akhirnya mengurangi risiko munculnya perilaku NSSI. Dengan demikian, dukungan sosial tidak langsung menekan dorongan melukai diri, tetapi membantu individu mengelola emosi negatif yang muncul dalam situasi distress psikologis. Temuan serupa juga diperoleh dari penelitian Sumargi et al., (2022) yang mengkaji *strength-based parenting* (SBP) sebagai bentuk dukungan eksternal. Hasilnya menunjukkan bahwa pengaruh SBP terhadap dorongan melukai diri tidak signifikan secara langsung, namun menjadi signifikan ketika dimediasi oleh *self-compassion*. Kondisi ini menegaskan bahwa faktor eksternal bekerja melalui proses internal, seperti peningkatan kemampuan individu untuk menerima diri, mengelola perasaan bersalah, dan menghadapi kegagalan dengan cara yang lebih adaptif. Dengan demikian, dukungan sosial maupun bentuk dukungan eksternal lainnya berfungsi lebih efektif ketika individu sedang mengalami tekanan emosional yang intens, seperti depresi, kesepian, atau kritik diri yang berlebihan, karena dalam

kondisi tersebut dukungan tersebut membantu menstabilkan regulasi emosi yang berpotensi memicu dorongan untuk melukai diri.

Selain itu, konteks budaya Indonesia turut berperan dalam menjelaskan hasil ini. Dalam masyarakat kolektivistik seperti Indonesia, dukungan sosial sering kali lebih bersifat instrumental dan normatif, misalnya berupa pemberian saran atau nasihat, daripada bersifat emosional dan validatif. Bagi individu yang mengalami tekanan psikologis berat atau dorongan untuk melukai diri, bentuk dukungan seperti ini dapat dirasakan sebagai bentuk penilaian atau bahkan penolakan. Berbagai temuan kualitatif di Asia Tenggara dan Indonesia mendukung penjelasan ini. Studi kualitatif oleh Tan et al., (2024) menunjukkan bahwa individu dengan pengalaman NSSI sering menerima reaksi emosional yang berlebihan, penilaian negatif, atau bahkan penghindaran dari keluarga dan teman, yang justru memperkuat perasaan malu dan menghambat upaya pencarian bantuan profesional. Hasil serupa juga ditemukan dalam studi di Indonesia yang ditulis oleh Hidayati et al., (2023), yang melaporkan bahwa sebagian besar mahasiswa dengan kecenderungan NSSI tidak mencari bantuan karena takut mendapatkan reaksi negatif atau dianggap mencari perhatian. Konsisten dengan temuan tersebut, penelitian Elvira & Sakti (2021), menemukan bahwa individu yang melakukan NSSI sering kali memilih untuk menyembunyikan perilaku tersebut karena merasa takut tidak akan dimengerti oleh orang lain atau bahkan mendapatkan penilaian negatif dari lingkungan sekitarnya. Perasaan takut akan stigma sosial ini membuat mereka enggan mencari bantuan, sehingga perilaku melukai diri menjadi cara pribadi untuk menyalurkan atau mengatasi tekanan emosional yang mereka rasakan. Studi kualitatif oleh Siswanto & Sandjaja (2024) juga menggambarkan bahwa individu dewasa muda yang berusaha mencari pertolongan sering kali menerima respons normatif, seperti anjuran untuk bersabar atau memperbanyak doa, yang gagal memenuhi kebutuhan validasi emosional.

Kombinasi hasil ini menunjukkan bahwa meskipun individu secara objektif memiliki jaringan sosial, dukungan yang diterima belum tentu dirasakan bermakna secara emosional. Karena itu, dukungan sosial mungkin tidak secara langsung menurunkan dorongan menyakiti diri, melainkan bekerja tidak langsung melalui

peningkatan rasa diterima dan dimengerti, yang kemudian memperkuat pengaruh protektif *self-compassion* terhadap regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan tabulasi silang antara jenis kelamin dan dorongan *non-suicidal self-injury* (NSSI), ditemukan bahwa perempuan menunjukkan skor dorongan NSSI yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Kategori dorongan NSSI pada tingkat tinggi hingga sangat tinggi lebih banyak dilaporkan oleh perempuan (53 responden; 36,8%) dibandingkan laki-laki (12 responden; 20,0%). Hasil ini mengindikasikan bahwa meskipun perempuan mendominasi jumlah partisipan, tingginya prevalensi dorongan NSSI pada perempuan juga memperlihatkan kerentanan psikologis yang lebih besar.

Menurut Lutz et al., (2023) perempuan lebih rentan melakukan NSSI terutama karena mereka mengalami tekanan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, bukan karena perbedaan cara merespons distress. Tekanan psikologis tersebut dipengaruhi oleh interaksi faktor individual, interpersonal, dan sosiokultural, termasuk kecenderungan ruminasi serta paparan pengalaman stres yang lebih besar. Distress yang berlangsung secara intens dan berulang dapat meningkatkan dorongan untuk menggunakan NSSI sebagai strategi koping maladaptif guna meredakan emosi negatif, sehingga memperbesar kemungkinan munculnya dorongan NSSI pada perempuan.

Dengan demikian, perbedaan prevalensi dorongan NSSI antara perempuan dan laki-laki lebih tepat dipahami sebagai dampak dari perbedaan tingkat distress, bukan karena perbedaan regulasi emosi atau impulsivitas. Pola ini sejalan dengan temuan Sumargi et al., (2022), serta penelitian lintas budaya oleh Jeong & Kim, (2021) dan Moloney et al., (2024), yang menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami bentuk *distress* internalisasi, termasuk depresi, stres, dan kecemasan, yang dapat memperkuat kecenderungan munculnya dorongan untuk melukai diri.

Selain itu, tabulasi silang berdasarkan status aktivitas menunjukkan bahwa mahasiswa dan mahasiswa yang bekerja cenderung memiliki dorongan NSSI yang lebih tinggi dibandingkan individu yang bekerja penuh waktu atau tidak bekerja. Responden dengan status mahasiswa dan mahasiswa yang bekerja mendominasi

kategori tinggi hingga sangat tinggi (37,8%), sementara pekerja penuh waktu menunjukkan proporsi yang lebih rendah (31,6%) dan individu yang tidak bekerja memiliki proporsi yang paling kecil (20%). Temuan ini mencerminkan bahwa beban akademik, tuntutan performa, serta kombinasi peran akademik dan pekerjaan dapat memperkuat tekanan psikologis yang dialami oleh individu *emerging adulthood* (Tan et al., 2024). Konteks ini menunjukkan bahwa tingginya dorongan NSSI tidak dapat dipahami hanya sebagai angka deskriptif, melainkan berkaitan dengan tuntutan sosial-emosional yang melekat pada fase transisi menuju kemandirian.

Berdasarkan riwayat perilaku *nonsuicidal self-injury* (NSSI), sebanyak 156 responden (76,47%) melaporkan pernah melakukan NSSI dalam satu minggu terakhir, dan 38 responden (18,63%) menyatakan pernah melakukannya namun tidak dalam satu minggu terakhir. Sementara itu, 10 responden (4,90%) tidak pernah melakukan NSSI, tetapi hanya merasakan dorongan untuk melakukannya. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengalaman langsung dengan perilaku NSSI, baik yang masih aktif maupun yang telah berlalu. Tingginya angka tersebut kemungkinan berkaitan dengan karakteristik masa *emerging adulthood* yang ditandai oleh tekanan emosional dan tuntutan adaptasi terhadap perubahan peran sosial. Ketika individu menghadapi stres atau emosi negatif yang sulit diatur, perilaku NSSI dapat berfungsi sebagai cara sementara untuk mengurangi ketegangan psikologis (Arinda & Mansoer, 2020). Sejalan dengan hal tersebut, Washburn et al., (2010) menemukan bahwa dorongan untuk melukai diri sering kali muncul bersamaan dengan gejala depresi dan gangguan kontrol impuls, serta dapat memperkuat intensitas perilaku NSSI. Dengan demikian, tingginya prevalensi NSSI pada responden dalam penelitian ini dapat mencerminkan adanya kesulitan regulasi emosi dan kebutuhan akan strategi penanganan stres yang lebih adaptif.

Tingginya prevalensi NSSI pada responden dalam penelitian ini dapat mencerminkan adanya kesulitan regulasi emosi dan kebutuhan akan strategi penanganan stres yang lebih adaptif. Meskipun demikian, interpretasi temuan ini perlu mempertimbangkan sejumlah keterbatasan penelitian. Penelitian ini

menggunakan teknik *incidental sampling* dan *snowball sampling* yang berpotensi menimbulkan *sampling bias*, karena partisipan yang diperoleh cenderung berasal dari jejaring sosial yang saling berhubungan sehingga kurang mewakili populasi *emerging adulthood* secara umum. Selain itu, penelitian hanya melibatkan individu berusia 18–25 tahun yang melaporkan dorongan NSSI dalam satu minggu terakhir. Meskipun kriteria ini membantu menangkap kondisi psikologis yang sedang berlangsung, hal tersebut membatasi generalisasi temuan kepada individu dengan riwayat NSSI jangka panjang atau dorongan yang muncul secara tidak teratur. Keterbatasan-keterbatasan ini penting dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil penelitian dan dalam mengembangkan penelitian selanjutnya.

5.2 Simpulan

Berdasarkan hasil regresi berganda dengan teknik *bootstrapping*, penelitian ini menunjukkan bahwa model prediktor secara keseluruhan signifikan ($F = 10.937$; $p < 0.01$), sehingga *self-compassion* dan dukungan sosial bersama-sama berpengaruh terhadap dorongan *nonsuicidal self-injury* (NSSI) pada individu *emerging adulthood* di Indonesia. Namun, uji parsial memperlihatkan bahwa hanya *self-compassion* yang memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap dorongan NSSI ($\beta = -0.302$; $p = 0.000$; BCa 95% CI = -0.172 hingga -0.077), yang berarti semakin tinggi *self-compassion*, semakin rendah dorongan individu untuk melakukan NSSI. Sebaliknya, dukungan sosial tidak berpengaruh signifikan dalam model ($\beta = -0.081$; $p = 0.287$; BCa 95% CI = -0.112 hingga 0.035), meskipun korelasi Kendall's Tau-b menunjukkan hubungan negatif yang sangat lemah namun signifikan ($r = -0.10$; $p = 0.040$).

Temuan ini menegaskan bahwa faktor internal berupa *self-compassion* memiliki peran yang lebih kuat dibandingkan dukungan sosial dalam menekan dorongan NSSI pada *emerging adulthood*. Individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung mampu mengelola emosi negatif secara lebih adaptif tanpa terjebak pada kritik diri, sehingga tidak menjadikan perilaku destruktif pada diri sebagai strategi menghadapi stres. Sementara itu, tidak signifikannya dukungan sosial dalam model regresi menunjukkan bahwa kebermanfaatannya sangat bergantung pada kualitas penerimaan emosional yang dirasakan individu. Dalam

konteks budaya Indonesia yang kolektivistik dan cenderung normatif, dukungan yang diberikan sering berupa nasihat alih-alih validasi emosional, sehingga efek perlindungan dukungan sosial terhadap dorongan NSSI menjadi kurang kuat.

5.3 Saran

a. Bagi Partisipan Penelitian (Individu *Emerging Adulthood*)

Bagi individu *emerging adulthood*, disarankan untuk menumbuhkan sikap welas asih terhadap diri sendiri sebagai bagian dari upaya menjaga keseimbangan emosional. Memiliki sikap penuh kasih terhadap diri sendiri memungkinkan seseorang menghadapi tekanan, kegagalan, maupun rasa bersalah tanpa larut dalam *self-criticism* yang berlebihan. Dengan menyadari bahwa hambatan adalah bagian wajar dari proses hidup, individu dapat belajar menenangkan diri serta mengatur emosi negatif dengan cara yang lebih adaptif dan konstruktif. Penting juga bagi individu untuk membangun jaringan sosial yang memberikan rasa aman dan pemahaman emosional. Dukungan yang tulus dan empatik dari keluarga, teman, atau orang terdekat dapat memperkuat ketahanan psikologis serta membantu individu menghadapi stres tanpa perlu melibatkan diri dalam perilaku yang merugikan diri sendiri. Dengan mengembangkan *self-compassion* dan memperkuat hubungan sosial yang sehat, individu dapat lebih siap menghadapi tantangan masa transisi menuju kedewasaan secara adaptif.

b. Bagi Keluarga, Teman, dan *Significant Others* (SO)

Bagi keluarga, sahabat, maupun orang-orang terdekat yang berada di sekitar individu dengan dorongan NSSI, penting untuk menyadari bahwa dukungan emosional yang hangat disertai penerimaan tanpa menghakimi dapat membuat mereka merasa lebih aman dan tidak sendirian. Walaupun temuan penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak memberi pengaruh langsung yang kuat dalam menurunkan dorongan NSSI, adanya hubungan yang tetap signifikan meski kecil mengindikasikan bahwa keberadaan yang konsisten dan respons yang empatik tetap berarti dalam membantu individu mengendalikan tekanan emosional. Lingkungan terdekat diharapkan dapat menyediakan ruang yang aman bagi individu untuk mengungkapkan perasaan tanpa kekhawatiran akan kritik atau penilaian, serta turut mendorong berkembangnya *self-compassion* dengan

memperlihatkan teladan penerimaan diri dan pengakuan yang menghargai pengalaman emosional. Respons yang tidak menghakimi, komunikasi yang terbuka, serta kesediaan untuk mendengarkan dapat mengurangi rasa malu dan kritik diri yang sering berkaitan dengan dorongan NSSI. Selain itu, keluarga dan teman dapat mendampingi individu untuk mengakses bantuan profesional bila diperlukan, dengan cara yang tidak memaksa namun tetap suportif. Dengan membangun relasi yang empatik dan suportif, lingkungan terdekat dapat memberikan kontribusi dalam menciptakan kondisi emosional yang lebih stabil dan kondusif bagi pemulihan individu.

c. Bagi Pihak Profesional dan Lembaga Pendidikan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki peran yang lebih kuat dibandingkan dukungan sosial dalam menurunkan dorongan *nonsuicidal self-injury* (NSSI). Oleh karena itu, lembaga pendidikan, konselor, maupun tenaga psikolog disarankan untuk mengembangkan program psikoedukasi dan pelatihan berbasis *self-compassion* agar mahasiswa dan dewasa muda dapat belajar menerima diri, mengelola emosi, serta menghadapi tekanan psikologis dengan cara yang lebih sehat.

Selain itu, dukungan sosial tetap perlu diperhatikan, terutama agar bentuk dukungan yang diberikan tidak hanya berupa nasihat atau tuntutan normatif, tetapi juga mencakup dukungan emosional yang hangat dan validatif. Lembaga pendidikan dapat mendorong terbentuknya komunitas yang saling peduli, misalnya melalui kelompok pendamping sebaya (*peer support group*) yang mampu menciptakan rasa diterima dan mengurangi stigma terhadap isu kesehatan mental. Pendekatan ini diharapkan dapat membuat individu yang memiliki dorongan untuk melukai diri merasa lebih aman untuk mencari bantuan dan tidak merasa sendirian.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian berikutnya dianjurkan untuk menerapkan teknik pengambilan sampel yang lebih mencerminkan populasi, misalnya *stratified sampling* atau *purposive sampling* dengan distribusi partisipan yang lebih beragam. Selain itu, penelitian mendatang dapat mempertimbangkan kriteria inklusi yang lebih luas, misalnya melibatkan individu dengan berbagai pola kemunculan dorongan NSSI,

baik yang terjadi secara kronis maupun tidak dalam periode waktu dekat. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat memasukkan variabel tambahan yang relevan, seperti regulasi emosi, stres akademik, atau pengalaman traumatis masa kecil, untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi dorongan NSSI. Selain itu, penerapan pendekatan mixed-method atau triangulasi data dapat dipertimbangkan agar penelitian tidak hanya menghasilkan temuan kuantitatif, tetapi juga mampu menggali pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman subjektif individu dengan dorongan NSSI

DAFTAR PUSTAKA

- APJII. (2025). Survei Penetrasi Internet Dan Perilaku Penggunaan Internet . *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*. <https://survei.apjii.or.id/>
- Arinda, O. D., & Mansoer, W. W. D. (2020). NSSI (Nonsuicidal Self-Injury) pada Dewasa Muda di Jakarta: Studi fenomenologi interpretatif. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8, 123–147. <https://doi.org/10.24854/jpu150>
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (Second Edi). Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2016). *The Oxford Handbook of Emerging Adulthood* (Vol. 4, Nomor 1). Oxford University Press.
- Aryani, A., & Rusli, D. (2025). *GAMBARAN SELF-COMPASSION PADA MAHASISWA*. 2(3), 307–313.
- Boyne, H., & Hamza, C. A. (2022). Depressive Symptoms, Perceived Stress, Self-Compassion and Nonsuicidal Self-Injury Among Emerging Adults: An Examination of the Between and Within-Person Associations Over Time. *Emerging Adulthood*, 10(5), 1269–1285. <https://doi.org/10.1177/21676968211029768>
- Chen, Y., Fu, W., Ji, S., Zhang, W., Sun, L., Yang, T., He, K., & Zhou, Y. (2023). Relationship between borderline personality features, emotion regulation, and non-suicidal self-injury in depressed adolescents: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04800-1>
- Cipriano, A., Cella, S., & Cotrufo, P. (2017). Nonsuicidal self-injury: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 8(NOV), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01946>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2 ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Elvina, N., & Bintari, D. R. (2021). An Exploration of Indonesian Emerging Adults Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) Functions and Religious Coping. *Jurnal Psikologi Malaysia* 35, 35(2), 1–11.
- Emelianchik-Key, K., & Guardia, A. La. (2019). Non-Suicidal Self-Injury Throughout the Lifespan. In *Non-Suicidal Self-Injury Throughout the Lifespan*. CRC Press. <https://doi.org/10.4324/9781351203593>
- Ewert, C., Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2021). Self-Compassion and Coping: a Meta-Analysis. *Mindfulness*, 12(5), 1063–1077. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01563-8>
- Gao, Y., Liu, X., Liu, J., & Wang, H. (2023). The Effects of Self-Criticism and Self-Compassion on Adolescents' Depressive Symptoms and Nonsuicidal Self-Injury. *Psychology Research and Behavior Management*, 16(August),

3219–3230. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S417258>

- Gong, T., Ren, Y., Wu, J., Jiang, Y., Hu, W., & You, J. (2019). The associations among self-criticism, hopelessness, rumination, and NSSI in adolescents: A moderated mediation model. *Journal of Adolescence*, 72(January), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.01.007>
- Hamza, C. A., Goldstein, A. L., Heath, N. L., & Ewing, L. (2021). Stressful Experiences in University Predict Non-suicidal Self-Injury Through Emotional Reactivity. *Frontiers in Psychology*, 12(April). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.610670>
- Hasking, Penelope A. & Lewis, S. P. (2023). *Understanding Self-Injury A Person-Centered Approach*. Oxford University Press.
- Hendrick, M. T. (2016). *Depression 's Connection to Self-Harming Behavior in Adolescents*.
- Hidayati, F., Fanani, M., & Mulyani, S. (2023). Prevalence and help-seeking behaviour for non-suicidal self-injury in college students. *Journal of Public Health and Development*, 21(2), 223–240. <https://doi.org/10.55131/jphd/2023/210219>
- Hidayati, F., Fanani, M., Sri Mulyani, D., Sebelas Maret, U., & Koresponden, P. (2021). Prosiding Seminar Nasional dan Call For Paper Prevalensi dan Fungsi Melukai Diri Sendiri pada Mahasiswa. *Seminar Nasional Psikologi UM*, 172–179.
- Hidayati, F., Mulyani, S., Fanani, M., & Novitasari, K. T. (2022). The role of self-compassion and psychological well-being toward non-suicidal self injury. *Iseth*, 259–265.
- Ho, K. (2019). *Seperempat orang Indonesia pernah memiliki pikiran untuk bunuh diri*. <https://business.yougov.com/content/23995-seperempat-orang-indonesia-pernah-memiliki-pikiran>
- Jeong, J. Y., & Kim, D. H. (2021). Gender differences in the prevalence of and factors related to non-suicidal self-injury among middle and high school students in south korea. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph18115965>
- Jones, A. F., Bluth, K., & Neff, K. (2023). *Handbook of Self-Compassion*. In *Springer*. Springer Nature Switzerland.
- Khairunnisa, D. F., Ninin, R. H., & Abidin, F. A. (2023). Self-compassion dan Non-suicidal Self-injury pada Wanita Dewasa Awal. *Martabat: Jurnal Perempuan dan Anak*, 6(2), 334–359. <https://doi.org/10.21274/martabat.2022.6.2.334-359>
- Khan, S., Rehna, T., & Butt, T. A. (2024). The emotional surge: in-depth qualitative exploration of rumination and emotional turbulence in non-suicidal self-injurers. *Frontiers in Psychology*, 15(December), 1–10.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1449110>

- Klonsky, E. D. (2007). The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence. *Clinical Psychology Review*, 27(2), 226–239. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.08.002>
- Klonsky, E. D. (2009). The functions of self-injury in young adults who cut themselves: Clarifying the evidence for affect-regulation. *Psychiatry Research*, 166(2–3), 260–268. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2008.02.008>
- Klonsky, E. D., Muehlenkamp, J. J., Lewis, S. P., & Walsh, B. (2004). Advances in Psychotherapy Education. In *Canadian Journal of Psychiatry* (Vol. 49, Nomor 4). <https://doi.org/10.1177/070674370404900403>
- Klonsky, E. D., Victor, S. E., & Saffer, B. Y. (2014). Nonsuicidal self-injury: What we know, and what we need to know. *Canadian Journal of Psychiatry*, 59(11), 565–568. <https://doi.org/10.1177/070674371405901101>
- Laksmi, O. D., Chung, M. H., Liao, Y. M., & Chang, P. C. (2020). Multidimensional Scale of Perceived Social Support in Indonesian adolescent disaster survivors: A psychometric evaluation. *PLoS ONE*, 15(3), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229958>
- Lan, Z., Pau, K., Md Yusof, H., & Huang, X. (2022). The Effect of Emotion Regulation on Non-Suicidal Self-Injury Among Adolescents: The Mediating Roles of Sleep, Exercise, and Social Support. *Psychology Research and Behavior Management*, 15(May), 1451–1463. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S363433>
- Lewis, S. ., & Hasking, P. A. (2023). *Understanding Self-Injury*. Oxford University Press.
- Lin, Z., Zhang, Y., Kong, S., Ruan, Q., Zhu, L. L., & Li, C. H. (2025). Social support as a mediator between life events and non-suicidal self-injury: evidence for urban-rural moderation in medical students. *Frontiers in Psychiatry*, 16(March), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1522889>
- Lurigio, A. J., Nesi, D., & Meyers, S. M. (2024). Nonsuicidal self injury among young adults and adolescents: Historical, cultural and clinical understandings. *Social Work in Mental Health*, 22(1), 122–148. <https://doi.org/10.1080/15332985.2023.2264434>
- Lutz, N. M., Neufeld, S. A. S., Hook, R. W., Jones, P. B., Bullmore, T., Goodyer, I. M., Ford, T. J., Chamberlain, S. R., Wilkinson, O., Lutz, N. M., Neufeld, S. A. S., Hook, R. W., Jones, P. B., Bullmore, E. T., Goodyer, I. M., Ford, T. J., Chamberlain, S. R., Paul, O., Bullmore, E. T., ... Ford, T. J. (2023). Archives of Suicide Research Why Is Non-suicidal Self-injury More Common in Women? Mediation and Moderation Analyses of Psychological Distress , Emotion Dysregulation , and Impulsivity Why Is Non-suicidal Self-injury More Common in Women? Mediation and Moderation Analyses of

- Psychological Distress , Emotion Dysregulation , and Impulsivity. *Archives of Suicide Research*, 27(3), 905–921. <https://doi.org/10.1080/13811118.2022.2084004>
- Ma, Y., Li, Y., Xie, X., Zhang, Y., Ammerman, B. A., Lewis, S. P., Chen, R., Yu, Y., Li, F., & Tang, J. (2023). The role of depressive symptoms and social support in the association of internet addiction with non-suicidal self-injury among adolescents: a cohort study in China. *BMC Psychiatry*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04754-4>
- Mastorci, F., Lazzeri, M. F. L., Vassalle, C., & Pingitore, A. (2024). The Transition from Childhood to Adolescence: Between Health and Vulnerability. *Children*, 11(8), 1–15. <https://doi.org/10.3390/children11080989>
- Moloney, F., Amini, J., Sinyor, M., Schaffer, A., Lanctôt, K. L., & Mitchell, R. H. B. (2024). Sex Differences in the Global Prevalence of Nonsuicidal Self-Injury in Adolescents: A Meta-Analysis. *JAMA Network Open*, 7(6), e2415436. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.15436>
- Mufatihah, Z., Zelya, A. P., Puriani, R. A., & Putri, R. M. (2025). Fenomena Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, 6, 573–580.
- Mulyati, H., Ln, S. Y., & Supriatna, M. (2020). *Emotion Regulation in Adolescents*. 399(Icepp 2019), 129–132.
- Nam, G., Moon, H., Lee, J. H., & Hur, J. W. (2022). Self-referential processing in individuals with nonsuicidal self-injury: An fMRI study. *NeuroImage: Clinical*, 35(May), 103058. <https://doi.org/10.1016/j.nicl.2022.103058>
- Neff, K. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. (2003b). The Relational Compassion Scale: Development and Validation of a new self rated Scale for the Assessment of Self Other Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. (2016). *Self-compassion*.
- Neff, K. D. (2023). *Self-Compassion : Theory , Intervention*.
- Nock, M. K. (2009). Understanding Nonsuicidal Self-Injury. In *Sustainability (Switzerland)*. American Psychological Association.
- Nock, M. K. (2010). Self-Injury. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6(March), 339–363. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131258>
- Nock, M. K. (2016). *The Oxford Handbook of Suicide and Self-Injury*. 1–23.
- Pallant, J. (2020). *SPSS Survival Manual (7th ed.)*. Routledge.

- Per, M., Simundic, A., Argento, A., Khoury, B., & Heath, N. (2022). Examining the Relationship Between Mindfulness, Self-Compassion, and Emotion Regulation in Self-Injury. *Archives of Suicide Research*, 26(3), 1286–1301. <https://doi.org/10.1080/13811118.2021.1885534>
- Pourmand, V., Lawley, K. A., & Lehman, B. J. (2021). Cultural differences in stress and affection following social support receipt. *PLoS ONE*, 16(9 September), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256859>
- Ramadani, N. F., & Murdiana, S. (2023). Self-Compassion Training Can Reduce Self Injury in Adolescents, Is It Effective? Pelatihan Self-Compassion dapat Menurunkan Self Injury pada Remaja, Apakah Efektif? *Psikoborneo: Jurnal Imiah Psikologi*, 11(3), 401–406. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i3.11832>
- Reinhardt, M., Rice, K. G., & Horváth, Z. (2022). Non-suicidal self-injury motivations in the light of self-harm severity indicators and psychopathology in a clinical adolescent sample. *Frontiers in Psychiatry*, 13(December), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1046576>
- Sabrina, V. A., & Afiatin, T. (2023). Peran Disregulasi Emosi terhadap Kecenderungan Melakukan Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) pada Remaja. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 9(2), 192. <https://doi.org/10.22146/gamajop.79558>
- Safruddin, Q. A., & Widyastuti. (2025). *Pengaruh Disregulasi Emosi Terhadap Kecenderungan Perilaku*. 4(2), 1369–1376.
- Santrock, J. W. (2017). Life-span development Sixteenth Edition. In *Life-span development, 7th ed.* McGraw-Hill Higher Education.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*.
- Sari, M. Y., & Rahmasari, D. (2022). Dukungan Sosial pada Mahasiswi dengan Perilaku Menyakiti Diri. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(8), 87–98.
- Shafira, A. N., Hargiana, G., Shafira, A. N., Hargiana, G., Studi, P., Keperawatan, I., & Indonesia, U. (2022). *Self-Harm Behavior pada Mahasiswa Keperawatan (Self-Harm Behavior among Nursing Students)*. 11(2), 123–134.
- Shaskia Rezky Elvira, & Hastaning Sakti. (2021). Eksplorasi Pengalaman Nonsuicidal Self-Injury (Nssi) Pada Wanita Dewasa Awal: Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis. *Jurnal Empati*, 10(5), 310.
- Shoffa, R. B., & Purwantini, L. (2025). *Hubungan Self-Compassion Dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa*. 2(2), 272–279.
- Shofia, A., Zahroh, S. N. A., & ... (2024). Self Injury: Faktor dan Dampak Psikologis Pada Dewasa Awal (Gen-Z). ... *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(02), 1262–1274.

- <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/57247%0Ahttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/download/57247/47919>
- Simundic, A., Argento, A., Mettler, J., & Heath, N. L. (2024). Perceived Social Support and Connectedness in Non-Suicidal Self-Injury Engagement. *Psychological Reports, May*. <https://doi.org/10.1177/00332941241254323>
- Siswanto, C. J., & Sandjaja, M. (2024). Young Adults' Help-Seeking Experiences in Dealing with Nonsuicidal Self-Injury. *Psikostudia : Jurnal Psikologi, 13*(1), 26. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v13i1.14878>
- Soesana, A., Subakti, H., Karwanto, Fitri, A., Kuswandi, S., Sastri, L., Falani, I., Aswan, N., Hasibuan, F. A., & Lestari, H. (2023). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yayasan Kita Menulis.
- Steinhoff, A., Bechtiger, L., Ribeaud, D., & Eisner, M. (2020). *Stressful Life Events in Different Social Contexts Are Associated With Self-Injury From Early Adolescence to Early Adulthood*. *11*(October), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.487200>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. . (2020a). *Skala Welas Diri (The Self-Compassion Scale)*. *10*(1), 54–75. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>.Kontak
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020b). *RELIABILITAS DAN VALIDITAS SELF-COMPASSION SCALE VERSI BAHASA INDONESIA*. *7*, 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- Suh, H., & Jeong, J. (2021). Association of Self-Compassion With Suicidal Thoughts and Behaviors and Non-suicidal Self Injury: A Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology, 12*(May), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.633482>
- Sumargi, A. M., Engry, A., Ratna, J. M. J., & Variani, J. (2022). *STRENGTH-BASED PARENTING, SELF-COMPASSION, AND THE URGE TO SELF-INJURE IN UNIVERSITY STUDENTS*.
- Sundawati, I., & Oktaviana, W. (2024). *Peran dukungan sosial terhadap perilaku self-injury pada remaja*. *18*(9), 1104–1110.
- Supradewi, R. (2024). Self- Injury Pada Mahasiswa Semester Awal Ditinjau Dari Selfcompassion. *Psikosains: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi, 19*(1), 67–74.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th editio). Pearson Education (Pearson).
- Tan, R. H. S., Shahwan, S., Zhang, Y., Sambasivam, R., Ong, S. H., & Subramaniam, M. (2024). How do professionals and non-professionals respond to non-suicidal self-injury? Lived experiences of psychiatric

- outpatients in Singapore. *BMC Psychology*, *12*(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01512-9>
- Tang, S., Hoyer, A., Slade, A., Tang, B., Holmes, G., Fujimoto, H., Zheng, W. Y., Ravindra, S., Christensen, H., & Calear, A. L. (2025). Motivations for Self-Harm in Young People and Their Correlates: A Systematic Review. In *Clinical Child and Family Psychology Review* (Vol. 28, Nomor 1). Springer US. <https://doi.org/10.1007/s10567-024-00511-5>
- Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2021). *Health Psychology* (Nomor November 2014). McGraw Hill.
- Thomas, D., & Bonnaire, C. (2023). Non-Suicidal Self-Injury and Emotional Dysregulation in Male and Female Young Adults: A Qualitative Study. *Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, *34*(3), 159–168. <https://doi.org/10.5765/jkacap.230033>
- Wang, C., Shen, G., & Chen, H. (2025). *The mediating role of cognitive flexibility in the relationship between social support and non-suicidal self-injury among adolescents: a multicenter cross-sectional study*. *March*, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1546751>
- Washburn, J. J., Juzwin, K. R., Styer, D. M., & Aldridge, D. (2010). Measuring the urge to self-injure: Preliminary data from a clinical sample. *Psychiatry Research*, *178*(3), 540–544. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.05.018>
- Wati, D. S. I., & Arifiana, I. Y. (2021). Dapatkah dukungan sosial menjadi prediktor strategi coping berfokus pada masalah pada Mahasiswa? *INNER: Journal of Psychological Research E*, *1*(1), 42–51.
- Westhoff, M., Heshmati, S., Siepe, B., Vogelbacher, C., Ciarrochi, J., Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (2024). Psychological flexibility and cognitive-affective processes in young adults' daily lives. *Scientific Reports*, *14*(1), 1–12. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-58598-3>
- Wijaya, M. A. (2022). Pengaruh loneliness terhadap perilaku non-suicidal selfinjury pada dewasa awal di masa pandemik covid-19. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, *4*(4), 3710–3718.
- Zhang, Y., Suo, X., Zhang, Y., Zhang, S., Yang, M., Qian, L., Shang, L., Zhang, D., Xu, F., & Li, W. (2022). The Relationship Between Negative Life Events and Nonsuicidal Self-Injury Among Chinese Adolescents: A Moderated-Mediation Model. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, *Volume 18*, 2881–2890. <https://doi.org/10.2147/ndt.s386179>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, *52*(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2