

PENGARUH SELF COMPASSION DAN CONSCIENTIOUSNESS TERHADAP PERILAKU NON SUICIDAL SELF INJURY PADA MAHASISWA DI JABODETABEK

Putri Nabila¹, Dona Eka Putri²

Magister Psikologi Profesi Klinis Universitas Gunadarma^{1,2}

e-mail: pnabila99@gmail.com

ABSTRAK

Non suicidal self injury merupakan coping mechanism yang bersifat maladaptif yang bertujuan untuk melakukan pengrusakan tubuh dengan sengaja tanpa bertujuan untuk mengakhiri diri yang direalisasikan dengan beberapa tindakan yang seperti menyayat kulit, hingga membenturkan kepala. Responden dalam penelitian ini berjumlah 201 responden yang diperoleh melalui teknik accidental sampling dengan kriteria mahasiswa dan mahasiswi tingkat 1 – 4 yang berada di daerah Jabodetabek dengan rentang usia 18-25 tahun, dan sudah pernah ataupun tidak pernah melakukan self injury. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linear berganda dengan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh self compassion terhadap perilaku non suicidal self injury pada mahasiswa di Jabodetabek dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p \leq 0,05$). Selanjutnya, terdapat pengaruh conscientiousness terhadap perilaku non suicidal self injury pada mahasiswa di Jabodetabek dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p \leq 0,05$). Sedangkan secara bersama-sama terdapat pengaruh antara self compassion dan conscientiousness terhadap perilaku non suicidal self injury pada mahasiswa di Jabodetabek. dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p \leq 0,05$). dan nilai R Square sebesar 0.183 atau 18,3% yang berarti variabel non suicidal self injury mampu diklasifikasikan oleh variabel self compassion dan conscientiousness, sedangkan sisanya sebesar 81,7 dan dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian.

Kata Kunci: Self Compassion, Conscientiousness, Non Suicidal Self Injury, Mahasiswa, Jabodetabek

ABSTRACT

Non-suicidal self-injury is a maladaptive coping mechanism aimed at intentionally damaging body tissue without the intention of ending one's life. This is manifested in actions such as slicing the skin, and banging the head. The respondents in this study were 201 people, selected through accidental sampling, consisting of 1 to 4 year university students in the Jabodetabek area, aged between 18 and 25 years, who had either engaged in or never engaged in self-injury (self-harm). The data analysis technique used is multiple linear regression with SPSS software. The results indicate that self-compassion has an influence on non-suicidal self-injury behavior among university students in Jabodetabek, with a significance value of 0.000 ($p \leq 0,05$). Furthermore, conscientiousness also influences non-suicidal self-injury behavior among university students in Jabodetabek, with a significance value of 0.000 ($p \leq 0,05$). Together, self-compassion and conscientiousness influence non-suicidal self-injury behavior in university students in Jabodetabek, with a significance value of 0.000 ($p \leq 0,05$). and an R Square value of 0.183 or 18.3%, meaning that the non-suicidal self-injury variable can be classified by self-compassion and conscientiousness, while the remaining 81.7% is influenced by factors outside the scope of the study

Keywords: *Self Compassion, Conscientiousness, Non Suicidal Self Injury, College Student, Jabodetabek*

PENDAHULUAN

Dalam menjalani proses kehidupan, manusia akan melalui berbagai tahapan dan proses perkembangan yang dimulai dari masa bayi hingga lanjut usia. Saat menjalani proses tersebut, manusia akan mengemban berbagai tugas perkembangan dengan tingkat kesulitan dan tuntutan yang lebih kompleks, sehingga memunculkan rasa ketidakmampuan untuk menjalankan peran, tugas, serta tantangan yang dihadapi. Hal tersebut akan berefek pada munculnya berbagai emosi negatif dan konflik. Besarnya emosi negatif yang dirasakan akan berpengaruh pada bagaimana cara individu dalam mencari *coping* dari emosi yang dirasakan, baik secara *coping* adaptif maupun maladaptif. Namun, tak jarang individu lebih memilih untuk melakukan *coping* maladaptif agar dapat mengelola ataupun sekedar menyalurkan emosi negatif yang dirasakan, salah satunya adalah melalui perilaku *Non Suicidal Self-Injury* (NSSI).

Non Suicidal Self-Injury (NSSI) merupakan suatu bentuk penghancuran atau melukai jaringan tubuh yang disengaja tanpa adanya niatan untuk mengakhiri hidup. Cara yang umum dilakukan adalah menyayat kulit, memukul diri, hingga membenturkan kepala. Menurut Albon, et all (2013), *non suicidal self-injury* biasanya terjadi dalam rentang waktu lima hari atau lebih dalam setahun terakhir yang disebabkan adanya pengaruh fungsi tertentu, baik dari segi perilaku maupun kognitif. Munculnya perilaku *non suicidal self-injury* disebabkan oleh beberapa faktor, seperti gagalnya menjalani proses pembentukan identitas, konflik dengan *peer group*, dan sering kali melakukan *self critical* atau *self judgement* pada diri sendiri, sehingga membuat individu dengan mudah mengkritik diri sendiri dengan sangat keras. Beberapa faktor tersebut bisa menjadi penyebab munculnya perilaku *non suicidal self-injury* selama periode usia dewasa awal, salah satunya adalah mahasiswa.

Saat menjalani tugas baru sebagai mahasiswa, biasanya akan muncul permasalahan spesifik seperti, kesulitan beradaptasi di lingkungan kampus karena berada di fase peralihan antara SMA menuju perguruan tinggi. Bagi mahasiswa rantau, adanya kesulitan untuk mandiri dan beradaptasi di atau lingkungan tempat tinggal baru, hingga kesulitan dalam mengerjakan tugas yang dapat berpengaruh pada akademik. Menurut Khairunnisa, Ninin, dan Abidin (2022), walaupun telah diketahui berbagai faktor resiko pemicu munculnya perilaku *non suicidal self-injury*, tidak menutup kemungkinan adanya faktor protektif yang dapat mencegah ataupun mengurangi kecenderungan seseorang untuk melakukan *non suicidal self-injury*, yaitu adanya sikap kasih sayang terhadap diri sendiri khususnya saat seseorang sedang diliputi rasa putus, kegagalan, dan kesulitan dalam menghadapi permasalahan. Sikap menyayangi diri sendiri tersebut dikenal juga dengan istilah *self compassion*.

Neff (2003) mendefinisikan *self compassion* sebagai sikap perhatian dan kebaikan pada diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan, tantangan, dan kekurangan dalam kehidupan ataupun dalam diri sendiri. Individu yang memiliki *self compassion* akan merasakan kasih sayang, bersikap positif pada diri sendiri, dan berusaha untuk tidak mengkritik kekurangan yang ada dalam diri, namun berusaha untuk memandang kegagalan dan kekurangan yang dialami sebagai bagian dari proses perjalanan kehidupan manusia. Oleh karena itu, *self compassion* dapat membantu individu dalam menurunkan kecenderungan melakukan *self harm* jika dihadapkan pada situasi yang tidak menyenangkan. Menurut Karinda (2020), berdasarkan tahap perkembangan usia, yaitu usia dewasa awal khususnya pada tingkatan mahasiswa, *self compassion* berfungsi sebagai pengontrol emosi dan tingkah laku mahasiswa yang kerap kali

dihadapkan dengan berbagai permasalahan hingga tuntutan-tuntutan yang cukup berat dari lingkungan sekitar.

Dengan adanya *self compassion*, mahasiswa dapat bersikap lebih tenang saat menghadapi berbagai permasalahan, emosi, dan tuntutan yang dihadapi dan tidak berusaha untuk menyalahkan diri sendiri ataupun orang lain terhadap masalah yang dihadapi. Sehingga tidak menutup kemungkinan mahasiswa akan memiliki motivasi untuk mencari jalan keluar dengan cara yang adaptif, dibandingkan mencari jalan pintas untuk menyelesaikan masalah dengan cara yang maladaptif, salah satunya dengan melakukan *non suicidal self injury*. Pengaruh *self compassion* terhadap perilaku *non suicidal self-injury* telah dibuktikan oleh peneliti Cleare, Gumley dan O'Connor (2018). Penelitian menjelaskan bahwa *self-compassion* dapat melemahkan hubungan antara hal-hal negatif yang dalam kehidupan dan tendensi untuk melakukan *suicidal ideation* atau *self-harm*.

Hasil penelitian serupa juga dilakukan oleh Jiang, et all (2020), hasil penelitian menyatakan bahwa *self compassion* bertindak sebagai moderator, sehingga tingginya *self compassion* yang dimiliki seseorang dapat menurunkan munculnya perilaku *non suicidal self-injury*. Selaras dengan penelitian di atas, hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasking et all (2018). Menunjukkan hasil yang signifikan antara *self compassion* terhadap perilaku *non suicidal self-injury*. Rendahnya *self compassion* pada diri manusia dapat mendasari munculnya hal-hal negatif seperti *non suicidal self-injury*.

Munculnya pikiran dan perilaku untuk menyakiti diri sangat erat hubungannya dengan kurangnya *self compassion* pada diri sendiri. Penelitian tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisa dkk (2022). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rendahnya *self-compassion* dapat menjadi faktor resiko bagi seseorang yang melakukan *non suicidal self-injury*, serta adanya peluang untuk kembali mengulangi perilaku *non suicidal self-injury* di kemudian hari. Rendahnya *self-compassion* dapat menumbuhkan emosi negatif yang lebih kuat, sehingga dapat memicu individu melakukan *non suicidal self-injury* untuk mengatasi emosi negatif yang dirasakan.

Akan tetapi tidak menutup kemungkinan jika *self-compassion* dapat menjadi faktor yang potensial untuk mencegah atau mengurangi perilaku *non suicidal self-injury*. Selain *self compassion*, terdapat faktor protektif lain yang dapat mencegah atau mengurangi kecenderungan seseorang untuk melakukan *non suicidal self-injury*, salah satunya adalah *conscientiousness*. *Conscientiousness* merupakan salah satu *personality traits* (Tipe kepribadian) yang termasuk kedalam *big five model of personality* yang meliputi *openness to experience*, *conscientiousness*, *extraversion*, *agreeableness*, dan *neuroticism*.

Agos, Batino, dan Marasigan, (2021) menjelaskan bahwa *conscientiousness* diartikan sebagai kepribadian yang mencerminkan kemampuan individu yang bisa secara konsisten menjadi *self controlled*, seperti mematuhi prinsip dan rencana yang sudah diberikan, mampu menahan kesenangan, hingga mematuhi norma dan aturan yang berlaku.

Personality traits berkaitan erat dengan perilaku menyakiti diri, salah satunya adalah *non suicidal self-injury*. Individu yang melakukan *non suicidal self-injury* cenderung mengartikan situasi biasa sebagai ancaman dan rasa frustrasi kecil sebagai suatu hal yang sangat menyulitkan. Kondisi tersebut menyebabkan individu tersebut cenderung menggunakan *non suicidal self-injury* sebagai cara untuk mengelola perasaan negatif disaat individu tersebut tidak dapat menerapkan solusi yang lebih efektif, dan dipercaya cara tersebut dapat memunculkan pengalaman yang menenangkan dan meringankan rasa sakit.

Dengan adanya *conscientiousness*, individu pada usia dewasa awal salah satunya adalah mahasiswa akan memiliki kesadaran dan tanggung jawab terhadap dirinya sendiri. *Conscientiousness* dapat menjadi faktor protektif yang dapat mencegah dan menghindari mahasiswa untuk melakukan tindakan yang dapat membahayakan fisik maupun psikis, salah satunya adalah *non suicidal self-injury*. Menurut Taqilla dan Ariana (2019), dengan adanya *conscientiousness*, individu akan merasa sadar dan malu jika melakukan tindakan yang tidak sesuai dengan normal sosial, dimana perilaku *non suicidal self-injury* termasuk salah satu perbuatan yang tidak bisa diterima oleh sebagian besar budaya. Sehingga individu lebih memilih untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dengan mencari strategi *coping* yang positif dan tidak menyakiti diri, seperti mencari bantuan psikolog ataupun psikiater untuk mendapatkan saran, informasi, pemahaman, perhatian, dan dukungan untuk mengatasi situasi atau masalah yang kompleks.

Pengaruh *conscientiousness* terhadap perilaku *non suicidal self-injury* juga telah dibuktikan oleh Agos et all (2021). Penelitian menjelaskan bahwa responden dengan tingkat *conscientiousness* yang tinggi secara garis besar dapat diandalkan dan tekun dalam mengerjakan ataupun melakukan sesuatu. Agos et all (2021). Juga menjelaskan jika responden dengan *conscientiousness* yang tinggi mungkin tidak dapat melakukan *non suicidal self-injury* (NSSI) karena adanya kesadaran untuk mengendalikan dorongan dari pada menyakiti diri mereka sendiri. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh You et all (2016) juga menunjukkan hasil yang signifikan dengan penelitian sebelumnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *conscientiousness* berperan sebagai faktor protektif dalam mengelola emosi negatif yang meningkat dan dapat mengurangi terjadinya perilaku *non suicidal self-injury*. Penelitian tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hasking et all (2018). Hasil menunjukkan bahwa *conscientiousness* berfungsi sebagai faktor pelindung bagi individu yang kesulitan dalam *problem solving* dan mencegah seseorang untuk melakukan tindakan untuk menyakiti diri sendiri.

Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian yang telah dikemukakan, peneliti menyimpulkan bahwa mahasiswa yang menunjukkan beberapa faktor resiko cenderung memiliki peluang untuk melakukan *non suicidal self-injury*. Namun, hasil penelitian tersebut juga menjabarkan faktor protektif yang dapat mencegah munculnya perilaku *non suicidal self-injury*, yaitu *self compassion* dan *conscientiousness*. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk menguji secara empiris apakah terdapat pengaruh *self compassion* dan *conscientiousness* terhadap perilaku *non suicidal self injury* pada mahasiswa di Jabodetabek?

METODE PENELITIAN

Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 201 responden, yang terdiri dari 33 responden pria dan 168 responden wanita. Kriteria responden meliputi mahasiswa dan mahasiswi tingkat 1 hingga 4, berdomisili di Jabodetabek, berusia 18-25 tahun, serta sudah atau belum pernah melakukan *self injury* (menyakiti diri). Teknik pengumpulan sampel yang digunakan adalah *non probability sampling* yang fokus pada teknik *accidental sampling*, dimana pengambilan sampel dilakukan secara kebetulan namun tetap memiliki kecocokan sebagai sampel penelitian. Alat ukur disebarluaskan melalui tautan *google form* yang dibagikan melalui media social, seperti *instagram*, *facebook*, *twitter*, *telegram*, dan *WhatsApp*, dengan menggunakan kuesioner atau angket. Proses pengambilan data berlangsung selama dua minggu, yaitu hari Senin, 19 Januari 2024 hingga hari Sabtu, 02 Maret 2024.

Variabel *non suicidal self injury* diukur menggunakan *Self harm inventory* (SHI) milik Sansone, Wiederman, dan Sansone (1998) yang sudah diadaptasi dan diterjemahkan oleh Kusumadewi, et all (2019). Skala *non suicidal self injury* terdiri dari 22 aitem dengan lima pilihan point skala likert, yaitu 1 (Tidak pernah); 2 (Jarang atau beberapa kali); 3 (Sesekali atau 2-3 kali sebulan); 4 (2-3 kali seminggu); 5 (Setiap hari). Adapun contoh aitem yang tercantum dalam *Self harm inventory* (SHI) adalah “*Pernahkan anda dengan sengaja memukul diri sendiri?*”. Dari hasil pengujian reliabilitas, skala *non suicidal self injury* memperoleh nilai koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,76.

Variabel *self compassion* diukur menggunakan *Self-Compassion Scale–Short Form* (SCS–SF) yang diadaptasi dan dimodifikasi oleh Raes, el all 2011). Skala *self compassion* terdiri dari 12 aitem dengan dengan lima pilihan point skala likert yaitu 1 (Tidak pernah); 2 (Hampir tidak pernah); 3 (Kadang-kadang); 4 (Hampir Selalu); 5 (Selalu). Adapun contoh aitem yang tercantum dalam *Self-Compassion Scale–Short Form* (SCS–SF) adalah “*Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu*”. Dari hasil pengujian reliabilitas, skala *self compassion* memperoleh nilai koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,86.

Variabel *conscientiousness* diukur menggunakan *The big five personality inventory* (BFI) versi bahasa Indonesia yang diadaptasi dan dimodifikasi oleh Ramdhani (2012). Skala *conscientiousness* terdiri dari 6 aitem dengan lima pilihan point skala likert yaitu 1 (sangat tidak setuju); 2 (tidak setuju); 3 (netral); 4 (setuju); 5 (sangat setuju). Adapun contoh aitem yang tercantum dalam *The big five personality inventory* (BFI) adalah “*Saya adalah seseorang yang melakukan sesuatu dengan efisien.*” Hasil pengujian reliabilitas reliabilitas mengacu pada Ramdhani (2012) dan memperoleh nilai koefisien alpha cronbach sebesar 0,78.

Penelitian ini menggunakan Teknik analisis data dengan uji regresi linear berganda dengan bantuan program IBM SPSS versi 25 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil data demografi responden yang tercantum pada tabel 1, terlihat bahwa rata-rata responden berada pada rentang usia 21-23 tahun dengan persentase 49,6%, di dominasi oleh responden perempuan dengan persentase 85,1%, sedang menempuh perkuliahan tingkat 4 dengan persentase 36,0%, dan berdomisili di daerah Depok dengan persentase 27,3%. Selain itu, terlihat jika rata-rata responden dalam penelitian ini tidak pernah melakukan *self injury* secara sengaja dengan persentase 57,4%. Namun, untuk responden yang sudah melakukan melakukan *self injury*, berada di rentang waktu 1 tahun – 5 tahun dengan persentase 29,3%.

Tabel 1. Deskripsi Data Demografi Responden

Keterangan	Jumlah	Percentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	33	14,9%
Perempuan	168	85,1%
Usia		
18 - 20 tahun	92	42,1%
21 - 23 tahun	95	49,6%
24 - 26 tahun	14	8,3%
Tingkat Perkuliahan		

Tingkat 1	45	19,5%
Tingkat 2	39	19,2%
Tingkat 3	51	25,3%
Tingkat 4	66	36,0%
Domisili Saat Ini		
Bekasi	20	9,5%
Bogor	37	19,3%
Depok	56	27,3%
Jakarta	51	23,6%
Tangerang	37	20,2%
Sudah atau Tidak Pernah Melakukan Self Injury dengan Sengaja		
Sudah pernah	89	42,6%
Tidak pernah	112	57,4%
Lama Melakukan Tindakan Self Injury		
< 1 bulan	5	3,9%
1 bulan – 1 tahun	31	18,7%
1 tahun – 5 tahun	41	29,3%
> 5 tahun	8	5,6%
Tidak menentu	9	4,1%
Tidak pernah	107	38,4%

Tabel 2. Hasil Uji Regresi *Self Compassion, Conscientiousness* Terhadap *Non Suicidal Self Injury*

F	Sig.	P	R. Square
22.157	0.000	$\leq 0,05$	0.183

Tabel 3. Hasil Koefisiensi Regresi *Self Compassion, Conscientiousness* Terhadap *Non Suicidal Self Injury*

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig
	B	Std. Error			
(Constant)	38.238	8.918		4.288	.000
SC	.884	.171	.338	5.183	.000
Cons	-1.574	.316	-.324	-4.976	.000

*SC (*Self compassion*), *CONS (*Conscientiousness*), *NSSI (*Non suicidal self injury*)

Pada tabel 2, dijelaskan bahwa nilai F yang diperoleh sebesar 22.157, dengan nilai signifikansi (sig) sebesar 0.000 ($p \leq 0,05$). Berdasarkan hasil uji coba hipotesis, disimpulkan bahwa variabel independent saling mempengaruhi variabel independent dan menandakan hipotesis penelitian ini diterima, sehingga terdapat pengaruh antara *self compassion* dan *conscientiousness* terhadap perilaku *non suicidal self injury* pada mahasiswa di Jabodetabek. Kemudian pada bagian Koefisiensi determinasi (R^2), di dapatkan nilai sebesar 0.183 atau 18,3%. Dapat disimpulkan bahwa 18,3% variabel *non suicidal self injury* mampu diklasifikasikan oleh variabel *self compassion* dan *conscientiousness*, sedangkan sisanya sebesar 81,7 % dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian.

Selanjutnya, pada tabel 3, terlihat bahwa nilai t pada variabel *self compassion* adalah 5.183. Nilai signifikansi (sig) pada variabel *self compassion* adalah 0.000 ($p \leq 0,05$),

disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *self compassion* terhadap perilaku *non suicidal self injury* pada mahasiswa di Jabodetabek. Untuk nilai koefisiensi pada variabel *self compassion* adalah 0.884, sehingga diartikan bahwa setiap kenaikan pada variabel *self compassion* satu satuan maka variabel Beta (Y) akan naik sebesar 0.884 dengan asumsi bahwa variabel bebas yang lain dari model regresi adalah tetap. Selain itu, diperoleh pula nilai R^2 sebesar 0.338 atau 33,8%. Dapat disimpulkan bahwa variabel *self compassion* memberikan pengaruh sebesar 33,8% terhadap variabel *non suicidal self injury*, sedangkan sisanya sebesar 66,2% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian.

Pada tabel 3, juga terlihat bahwa nilai t pada variabel *conscientiousness* adalah -4.976. Nilai signifikansi (sig) pada variabel *conscientiousness* adalah 0.000 ($p \leq 0,05$), disimpulkan bahwa adanya pengaruh *conscientiousness* terhadap perilaku *non suicidal self injury* pada mahasiswa di Jabodetabek. Untuk nilai koefisiensi pada variabel *conscientiousness* adalah -1.574, sehingga diartikan bahwa setiap kenaikan pada variabel *conscientiousness* akan turun sebesar -1.574 dengan asumsi bahwa variabel bebas yang lain dari model regresi adalah tetap. Selain itu, diperoleh pula nilai R^2 sebesar -0.324 atau -32.4%. Dapat disimpulkan bahwa varianel *conscientiousness* memberikan pengaruh sebesar -32.4% terhadap variabel *non suicidal self injury*, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian.

Pembahasan

Pada beberapa kasus, individu memiliki kecenderungan individu untuk mencari dan melakukan *coping maladaptive* jika berada di situasi yang sulit dapat mengarah ke tindakan menyakiti diri, salah satunya adalah *non suicidal self injury*. Oleh karena itu, *non suicidal self-injury* merupakan suatu permasalahan psikologis yang cukup serius dan terus berkembang di masyarakat. Dengan adanya *self compassion*, individu tidak berusaha untuk mencari *coping maladaptive* sebagai pelampiasan terhadap permasalahan yang dihadapi. Sehingga *self compassion* berperan sebagai salah satu faktor protektif yang berfungsi sebagai pelindung untuk mencegah dan menghindari seseorang untuk melakukan tindakan yang dapat membayakan dan mengancam fisik maupun psikis, salah satunya adalah perilaku *non suicidal self-injury*.

Terdapat beberapa hasil penelitian lain yang selaras dengan hasil uji hipotesis dalam penelitian ini. Penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisa, Ninin, & Abidin. (2022). menjelaskan bahwa adanya faktor protektif yang dapat mencegah ataupun mengurangi kecenderungan seseorang untuk melakukan *non suicidal self-injury*, yaitu adanya sikap kasih sayang terhadap diri sendiri khususnya saat seseorang sedang diliputi rasa putus, kegagalan, dan kesulitan dalam menghadapi permasalahan. Sikap menyayangi diri sendiri tersebut dikenal juga dengan istilah *self compassion*. Dimana individu yang memiliki *self compassion* akan berusaha untuk memberikan perhatian serta perilaku yang baik pada diri sendiri, terutama saat mengalami peristiwa negatif dan stres dalam kehidupan. Sehingga terlihat jika *self compassion* dapat berperan sebagai faktor protektif terhadap munculnya perilaku *non suicidal self-injury*.

Penelitian yang dilakukan oleh Jiang et all (2020) juga menjelaskan bahwa *self compassion* bertindak sebagai moderator, sehingga tingginya *self compassion* yang dimiliki seseorang dapat menurunkan munculnya perilaku *non suicidal self injury*. Hasil penelitian serupa juga dilakukan oleh Xavier, Gouveia, dan Cunha (2016), dijelaskan bahwa *self compassion* dapat berperan sebagai faktor pelindung munculnya perilaku *non suicidal self injury*, hal tersebut dikarenakan *self compassion* dapat mencegah atau menghambat munculnya

gejala depresi yang dialami seseorang, sehingga peluang untuk melakukan *non suicidal self injury* pun menjadi berkurang.

Terdapat beberapa hasil penelitian lain yang selaras dengan hasil uji hipotesis dalam penelitian ini. Penelitian yang dilakukan oleh Agos et all (2021), menjelaskan bahwa responden yang memiliki tingkat *conscientiousness* yang tinggi secara garis besar dapat diandalkan dalam mengerjakan sesuatu dan tekun dalam melakukan segala sesuatu. Responden yang memiliki *conscientiousness* yang tinggi mungkin tidak dapat melakukan *Non-Suicide Self Injury* (NSSI) karena adanya kesadaran dan kemampuan untuk mengendalikan dorongan sebagai mekanisme untuk mengatasi masalah tersebut dari pada menyakiti diri mereka sendiri.

Hasil penelitian serupa juga dilakukan oleh Kiekens et all (2015), dijelaskan jika individu dengan tingkat *conscientiousness* yang tinggi diasumsikan merasakan lebih sedikit stres dan lebih sedikit mengalami depresi, sehingga kecil kemungkinan untuk melakukan *Non Suicidal Self Injury*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ketiga hipotesis diterima, yaitu terdapat pengaruh *self compassion* terhadap perilaku *non suicidal self injury* pada mahasiswa di Jabodetabek, terdapat pengaruh *conscientiousness* terhadap perilaku *non suicidal self injury* pada mahasiswa di Jabodetabek, dan terdapat pengaruh antara *self compassion* dan *conscientiousness* terhadap perilaku *non suicidal self injury* pada mahasiswa di Jabodetabek.

Berdasarkan mean empirik, responden pada penelitian ini menunjukkan tingkat *self compassion* yang tinggi, *conscientiousness* yang tinggi, dan *non suicidal self injury* yang rendah. Dapat diartikan jika responden dalam penelitian ini memiliki welas asih pada diri serta mampu berhati-hati dan bertanggung jawab sebelum mengambil suatu tindakan, sehingga peluang untuk melakukan kegiatan yang dapat membahayakan diri cukup rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Albon, T. N., Bürlı, M., Ruf, C., & Schmid, M. (2013). Non-suicidal self-injury and emotion regulation: a review on facial emotion recognition and facial mimicry. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. 7(5). DOI: [10.1186/1753-2000-7-5](https://doi.org/10.1186/1753-2000-7-5)
- Agos, K, C, M., Batino, T, D., & Marasigan, P, R. (2021). Personality Traits and Non-Suicidal Self-Injury among Young Adolescents. *International Review of Social Sciences Research*, Volume 1 Issue 4. DOI: <https://doi.org/10.53378/352084>
- Cleare, S., Gumley, A., & O'Connor. (2019). Self-compassion, self-forgiveness, suicidal ideation, and self-harm: A systematic review. *Clinical Psychology Psychotherapy*. 1 (20). DOI: [10.1002/cpp.2372](https://doi.org/10.1002/cpp.2372)
- Hasking, P., Boyes, M, E., Jones, A, F., McEvoy, P, M., & Rees, C, S. (2018). Common pathways to NSSI and suicide ideation: The roles of rumination and self-compassion. *Archives of Suicide Research*. DOI: 10.1080/13811118.2018.1468836
- Jiang, Y., Ren, Y., Liu, T., & You, J. (2020). Rejection sensitivity and adolescent non-suicidal self-injury: Mediation through depressive symptoms and moderation by fear of self-compassion. *The British Psychological Society*. 2: 481-496. DOI: [10.1111/papt.12293](https://doi.org/10.1111/papt.12293)

- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada Mahasiswa. *Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang.* Vol 8 (2), 234-252. DOI: [10.22219/cognicia.v8i2.11288](https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288)
- Khairunnisa, D, F., Ninin, R, H., & Abidin, F, A. (2022). Self-compassion dan non-suicidal self-injury pada wanita dewasa awal. *Pusat Studi Gender dan Anak (PSGA) UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Jurnal Perempuan dan Anak.* Vol. 6 (2). DOI: <https://doi.org/10.21274/martabat.2022.6.2.334-359>
- Kiekens, G., Bruffaerts, R., Nock, M, K., Ven, M, V, D., Witteman, C., Mortier, P., Demyttenaere, K., & dan Claes, L. (2015). Non-suicidal self-injury among dutch and belgian adolescents: personality, stress and coping. *European Psychiatry.* 30 (2015) 743–749. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.06.007>
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity,* 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy.* 18, 250-255. DOI: [10.1002/cpp.702](https://doi.org/10.1002/cpp.702)
- Ramdhani, N. (2012). Adaptasi bahasa dan budaya inventori big five. *Jurnal Psikologi.* Vol 39 (2). 189-207. DOI: [10.22146/jpsi.6986](https://doi.org/10.22146/jpsi.6986)
- Sansone, R. A., Wiederman, M. W., & Sansone, L. A. (1998). The Self-Harm Inventory (SHI): Development of a scale for identifying self-destructive behaviors and borderline personality disorder. *Journal of Clinical Psychology,* 54(7), 973–983. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199811\)54:7<973::AID-JCLP11>3.0.CO;2-H](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199811)54:7<973::AID-JCLP11>3.0.CO;2-H)
- Taqilla, T., & Ariana, S, D. (2019). Faktor protektif dan risiko perilaku nonsuicidal self-injury pada perempuan dewasa awal korban perselingkuhan dalam hubungan berpacaran. *Jurnal Fusion.* Vol 3 (06). DOI:[10.54543/fusion.v3i06.322](https://doi.org/10.54543/fusion.v3i06.322)
- Xavier, A., Gouveia, J, P., & Cunha, M. (2016). The protective role of selfcompassion on risk factors for non-suicidal self-injury in adolescence. *School Mental Health.* 8, 476-485. doi:10.1007/s12310-016-9197-9
- You, J., Pei Lin, M., Xu, S., & Hsuan Hu, W. (2016). Big five personality traits in the occurrence and repetition of nonsuicidal self-injury among adolescents: the mediating effects of depressive symptoms. *Personality and Individual Differences.* 101 (2016) 227–231. DOI:[10.1016/J.PAID.2016.05.057](https://doi.org/10.1016/J.PAID.2016.05.057)