

Pengaruh *Stressful Life Event* terhadap Kecenderungan *Non-Suicidal Self-Injury* yang Dimediasi oleh *Sensation Seeking* pada Remaja SMA Negeri di Batu

Rosheila Bety Destian¹, Awaludin Ahya², Dwi Yulis Susanto³, Mohamad Iksan⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Budaya, Universitas Gajayana, Malang, Indonesia

Email: ¹rosheilabetydestian@gmail.com, ²awaludin@unigamalang.ac.id, ³yulissusanto76@gmail.com,

⁴mohamadiksan@unigamalang.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *stressful life event* terhadap kecenderungan *non-suicidal self-injury* yang dimediasi oleh *sensation seeking* pada remaja SMA Negeri di Batu. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan metode kuantitatif. Populasi penelitian berjumlah remaja yang terdaftar pada tahun 2024/2025, dengan minimal sampel 115 orang yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Subjek pada penelitian ini yaitu remaja SMA Negeri yang ada di Batu yang berusia 15-18 tahun yang mengalami tekanan dalam kehidupan sehari-hari dan memiliki kecenderungan untuk melukai diri sendiri tanpa niat untuk bunuh diri. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner yang disusun menurut model skala Likert. Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini dengan menggunakan program statistik pada komputer SPSS 27.0 dan Microsoft Excel. Hasil dari penelitian ini menunjukkan 1) Adanya pengaruh yang signifikan antara *stressful life event* terhadap kecenderungan *non-suicidal self-injury*; 2) Adanya pengaruh yang signifikan antara *sensation seeking* terhadap kecenderungan *non-suicidal self-injury*; 3) Adanya pengaruh yang signifikan antara *stressful life event* terhadap *sensation seeking*. Oleh karena itu semua hipotesis pada penelitian ini diterima.

Kata Kunci: *Stressful Life Event*, Kecenderungan *Non-Suicidal Self-Injury*, *Sensation Seeking*, Remaja.

Abstract

This study aims to determine the effect of stressful life events on the tendency of non-suicidal self-injury mediated by sensation seeking in high school students in Batu. The type of research used in this study is a quantitative method approach. The study population was adolescents registered in 2024/2025, with a minimum sample of 115 people taken using a purposive sampling technique. The subjects in this study were high school students in Batu aged 15-18 years who experienced stress in their daily lives and had a tendency to hurt themselves without the intention of committing suicide. The instrument used for data collection in this study was a questionnaire arranged according to the Likert scale model. Data analysis was carried out in this study using statistical programs on SPSS 27.0 and Microsoft Excel computers. The results of this study indicate 1) There is a significant influence between stressful life events on the tendency of non-suicidal self-injury; 2) There is a significant influence between sensation seeking on the tendency of non-suicidal self-injury; 3) There is a significant influence between stressful life events on sensation seeking. Therefore, all hypotheses in this study are accepted.

Keywords: *Stressful Life Event*, *Tendency to Non-Suicidal Self-Injury*, *Sensation Seeking*, *Teenager*.

PENDAHULUAN

Non-Suicidal Self-Injury atau yang kita kenal dengan sebutan NSSI, dimaknai sebagai perilaku di mana seseorang melukai tubuhnya sendiri secara sengaja tanpa niat untuk bunuh diri (Nock, 2010). NSSI ini dapat dilakukan dengan cara mengiris, membakar, memukul, mencakar, atau menarik rambut (Klonsky and Olino, 2008). Perilaku ini biasanya dilakukan sebagai cara untuk memiliki kepuasan tersendiri bagi mereka yang melakukan *self-injury* tanpa dorongan untuk bunuh diri (Sadek, 2019).

Faktanya, remaja memiliki risiko yang lebih tinggi dibandingkan yang lainnya untuk melakukan perilaku NSSI. Seperti yang diteliti oleh Swannell, Martin, Page, Hasking, & St John (2014) sekitar 5,5% orang dewasa, 13,4% dewasa muda, dan 17,2% remaja pernah mengalami NSSI setidaknya sekali dalam hidup mereka. Tingginya risiko yang dialami oleh remaja dikarenakan mereka berada dalam masa peralihan antara masa anak-anak dan dewasa (Ikatan Dokter Anak Indonesia, 2013). WHO mendefinisikan remaja sebagai seseorang yang berusia antara 10-19 tahun (*World Health Organization*, 2018), Sedangkan Kemenkes menetapkan remaja berada di rentang usia 10-18 tahun. Salah satu kunci penting di tahap perkembangan remaja yaitu pencarian jati diri, karena jika terjadi gangguan dalam proses perkembangan tersebut dapat berperan penting dalam meningkatkan risiko NSSI (Gandhi dkk., 2019). Di masa remaja mereka menghadapi berbagai macam tekanan, seperti evaluasi akademik, koordinasi dengan guru, bersosialisasi dengan teman sekelas, sahabat dan kerabat lainnya. Masalah-masalah besar dalam hidup yang negatif dapat menyebabkan perubahan kondisi stres, dan dapat menyebabkan pembelajaran yang tidak efisien.

Faktor lain yang menimbulkan kecenderungan *Non-Suicidal Self-Injury* yang menjadi fokus penelitian ini adalah *stressful life events*. *Stressful life events* didefinisikan sebagai stresor yang disebabkan oleh berbagai kegiatan sehari-hari yang mengakibatkan stres pada remaja. Contohnya termasuk konflik dengan anggota keluarga, perselisihan antar teman, atau kegagalan dalam ujian (Liu *et al.*, 2019). Masalah-masalah ini dapat memengaruhi perilaku, yang pada akhirnya dapat memperburuk kondisi kesehatan mental seseorang, seperti salah satunya adalah NSSI (Sarafino *et al.*, 2014). Tidak semua remaja yang mengalami *stressful life events*, terlibat dalam kecenderungan NSSI. Hal ini menunjukkan bahwa ada beberapa faktor lain yang menyebabkan risiko NSSI, salah satu faktor tersebut adalah *sensation seeking*. Pada penelitian Ye Yuanxiu (2024) remaja dengan *sensation seeking* tingkat tinggi secara aktif mengejar rangsangan baru, meningkatkan motivasi terhadap NSSI. *Sensation seeking* juga dapat berperan memediasi dalam pengaruh antara *stressful life events* terhadap NSSI pada remaja. Dengan demikian, *sensation seeking* pada remaja juga dapat memediasi pengaruh *stressful life events* terhadap kecenderungan NSSI.

Sensation seeking diartikan sebagai sifat untuk mencari sensasi secara mendalam dan seseorang itu berani mengambil risiko secara fisik demi tercapainya perilaku NSSI, hal ini diungkapkan pada penelitiannya Ersche, *et al.*, (2010). Sejalan dengan teorinya (Zuckerman, 2007), bahwa *sensation seeking* sebagai sifat seseorang yang cenderung mencari pengalaman dan sensasi yang berbeda, baru, kompleks, intens, dan bersedia untuk mengambil segala risiko, baik secara fisik, sosial, hukum, dan finansial demi mendapatkan pengalaman dan sensasi tadi. Pada penelitian Saiz (2019) menemukan bahwa ketika seseorang terkena luka, seseorang dengan *sensation seeking* tingkat tinggi memiliki aktivasi dan respons emosional yang tinggi dibandingkan mereka yang memiliki tingkat *sensation seeking* yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa *sensation seeking* berpotensi memediasi hubungan antara faktor risiko eksternal dan kualitas tidur pada remaja. Menariknya, walaupun penelitian sebelumnya telah menggali informasi antara *sensation seeking* dan faktor risiko eksternal, khususnya dalam kaitannya dengan aktivasi emosional dan otak, masih terdapat kesenjangan dalam penelitian mengenai apakah *sensation seeking* memediasi jalur dari NSSI (sebagai faktor risiko eksternal).

Kecenderungan adalah keinginan-keinginan yang sering muncul atau timbul. Kecenderungan sama dengan kecondongan yang merupakan hasrat aktif yang menyuruh kita agar lekas bertindak. Hal ini dapat menimbulkan dasar kegemaran terhadap sesuatu. Kartono (dalam Fitriyah, 2014). Menurut (Klonsky & Muehlenkamp, 2007) NSSI adalah bentuk perilaku seseorang yang dilakukan untuk mengurangi rasa sakit secara emosional, perilaku ini dilakukan secara sengaja akan tetapi seseorang tersebut tidak memiliki niat untuk bunuh diri. Banyak yang melakukan perilaku ini karena proses tersebut dilakukan pada dirinya, bahkan menyebabkan kecanduan. (Steinhoff *et al.*, 2020) menjelaskan bahwa seseorang cenderung terlibat dalam perilaku NSSI ketika mereka mengalami beberapa jenis kegagalan dalam proses pencapaian sesuatu, seperti contohnya gagal dalam ujian di sekolah, karena kegagalan akan dengan mudah menyebabkan stres.

Berdasarkan beberapa penjelasan mengenai NSSI diatas diambil kesimpulan bahwa, kecenderungan *non-suicidal self-injury* (NSSI) merupakan keinginan seseorang untuk menyakiti dirinya sendiri seperti menyayat, membakar, menusuk pada bagian tubuh yang menyebabkan luka kecil dan untuk kepuasan bagi dirinya tanpa adanya niat untuk bunuh diri. Penelitian kali ini memfokuskan pada konsep kecenderungan NSSI yang dijelaskan oleh (Nock, 2010). Alasan teori ini karena teori kecenderungan NSSI milik (Nock, 2010) cukup signifikan dengan variabel *stressful life events*, dan salah satu faktor dari *non-suicidal self-injury*.

Stressful life events adalah stresor psikologis yang disebabkan oleh berbagai peristiwa sehari-hari yang mengakibatkan stres pada seseorang. Contohnya termasuk konflik dengan anggota keluarga, perselisihan antar teman, atau kegagalan dalam ujian (Liu *et al.*, 2019). (Dohrenwend, 2006) mendefinisikan *stressful life events* adalah suatu peristiwa yang penuh tekanan sehingga membuat seseorang mengalami perubahan aktivitas yang sudah dilakukannya sehari-hari. Dari uraian pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *stressful life events* adalah stresor psikologis yang diakibatkan oleh peristiwa atau kejadian dalam kehidupan sehari-hari dimana peristiwa tersebut meliputi konflik dengan anggota keluarga, perselisihan antar teman, atau kegagalan dalam ujian.

Sensation seeking adalah sifat seseorang yang cenderung mencari pengalaman dan sensasi yang berbeda, baru, kompleks, intens, dan bersedia untuk mengambil segala risiko, baik secara fisik, sosial, hukum, dan finansial demi mendapatkan pengalaman dan sensasi tadi (Zuckerman, 2007). Menurut Ersche, *et al.*, (2010) menyatakan *sensation seeking* sebagai kebutuhan untuk mencari sensasi secara intens disertai adanya kemauan untuk mengambil risiko demi memiliki pengalaman tersebut. Dari uraian pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *sensation seeking* adalah kecenderungan seseorang untuk mencari sensasi, pengalaman baru yang menantang secara fisik atau emosional, berani mengambil risiko. Hal ini dapat mendorong seseorang untuk mencari kegiatan yang memberikan stimulasi tinggi, seperti berkendara dengan kecepatan tinggi atau bahkan perilaku berisiko seperti *non-suicidal self-injury*.

Hasil wawancara pra-penelitian yang peneliti dapatkan melalui wawancara oleh salah satu guru pada Mei 2024 bahwa remaja di SMA Negeri di Batu ini terdapat sekitar 200 siswa dari 400 sampel mengalami gejala neurosis dari tes SRQ yang pernah dilakukan oleh sekolah itu sebelumnya, dari hasil konsultasinya ada yang mengalami tekanan karena orang tua yang pilih kasih, merasa tertekan karena selalu melihat orang tuanya bertengkar ketika dirumah, menjadi korban bullying karena masalah sosial dengan teman kelas, takut untuk melangkah kedepan karena tuntutan orang tua yang tinggi, dibully karena memiliki penyakit turunan diabetes, menjadi korban kekerasan bahkan menyebabkan trauma sehingga ingin menyakiti diri sendiri.

Self Reporting Questionnaire (SRQ-20) adalah kuesioner yang dikembangkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) untuk pemeriksaan kesehatan mental dan mencakup 20 item pertanyaan (Mariyati & Wulandari, 2022). Kuesioner Pelaporan Diri (SRQ-20) yang terdiri dari 20 item dikembangkan untuk menyaring gangguan non-psikotik. Terdiri dari 20 pertanyaan ya/tidak yang menanyakan responden tentang gejala dan masalah yang mungkin terjadi pada penderita gangguan neurotik (Tuan Van Nguyen, 2023). Contoh dari perilaku neurosis ini adalah kecemasan dan ketakutan, kekhawatiran dan rasa bersalah yang berlebihan, kecenderungan menuju emosi dan reaksi yang lebih negatif (*American Psychiatric Association*, 2013). Hal tersebut menjadi ketertarikan penulis untuk melakukan penelitian lebih dalam lagi mengenai kecenderungan perilaku menyakiti diri sendiri dimana termasuk dari perilaku neurosis yang kecenderungan menuju emosi dan reaksi yang lebih negatif.

Keunikan dari penelitian ini yaitu pada penelitian sebelumnya milik Nadia (2020) membahas tentang pengaruh harga diri terhadap kecenderungan NSSI dan tidak terdapat tambahan variabel lainnya, sedangkan pada penelitian ini memiliki variabel yang berbeda yaitu variabel *stressful life events* yang mana juga termasuk dari faktor kecenderungan seseorang untuk melakukan NSSI. Pada penelitian milik Awalinni (2022) membahas tentang hubungan antara kesepian dan perilaku NSSI pada mahasiswa, perbedaan dengan penelitian ini adalah pada subjeknya yaitu remaja. Dari penelitian-penelitian sebelumnya hanya meneliti tentang variabel x dan y saja, maka dari itu pada penelitian ini peneliti ingin menambahkan variabel lain dengan variabel mediasi yaitu *sensation seeking*. Penelitian ini tertarik dari penelitian-penelitian sebelumnya dengan topik NSSI, dan mengacu pada kasus yang terdapat pada lokasi yang sudah disurvei, maka peneliti berniat untuk judul Pengaruh *Stressful Life Events* terhadap Kecenderungan *Non-Suicidal Self-Injury* yang dimediasi oleh *Sensation Seeking* pada remaja.

Pada artikel ini, peneliti berfokus pada *stressful life events* sebagai faktor yang mempengaruhi kecenderungan NSSI pada remaja dan *sensation seeking* sebagai variabel mediasinya. Subjek yang digunakan dalam artikel penelitian ini adalah subjek yang diambil pada remaja di SMA di Batu. Peneliti tertarik dalam mengkaji penelitian mengenai “Pengaruh *Stressful Life Events* terhadap Kecenderungan *Non-Suicidal Self-Injury* yang Dimediasi oleh *Sensation Seeking* pada Remaja SMA Negeri di Batu” mengingat belum banyak penelitian yang meneliti topik ini sebelumnya. Adapun tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *stressful life events* terhadap kecenderungan *non-suicidal self-injury* pada remaja dan untuk mengetahui *sensation seeking* dapat memediasi pengaruh antara *stressful life events* terhadap kecenderungan *non-suicidal self-injury* pada remaja. Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat berupa ilmu pengetahuan dan bisa bermanfaat pada remaja sebagai subjek pada artikel penelitian ini.

METODE

Pada artikel penelitian ini jenis penelitian menggunakan pendekatan metode kuantitatif. Menurut Sugiyono (2017), menyatakan bahwa metode penelitian kuantitatif dapat didefinisikan sebagai metode penelitian yang berdasarkan filsafat positivisme yang digunakan pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, dan analisis data menggunakan kuantitatif atau statistik. Metode penelitian kuantitatif bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Metode kuantitatif berupa angka-angka yang berasal dari pengukuran dengan menggunakan skala pada variabel-variabel yang ada dalam penelitian. Data-data yang diperoleh kemudian diolah ke dalam bentuk analisis statistik untuk menguji hipotesis yang menjelaskan hubungan antar variabel.

Data yang digunakan dalam artikel penelitian ini adalah data primer. Data primer adalah data utama, asli, atau langsung diperoleh peneliti melalui instrumen yang telah dipersiapkan untuk menjawab masalah penelitian yang diajukan (Sugiyono, 2018:456). Pada artikel penelitian ini peneliti menggunakan metode kuantitatif dan pendekatan cross-sectional yang memiliki tujuan untuk mengetahui apakah terdapat suatu pengaruh antara *stressful life events* terhadap kecenderungan *non-suicidal self-injury* yang dimediasi oleh *sensation seeking*. Pengumpulan data menggunakan kuisioner atau daftar pernyataan yang berkaitan dengan masalah penelitian. Dalam artikel penelitian ini peneliti memberikan data menggunakan alat penilaian atau kuisioner yang diberikan kepada responden dengan skala likert.

Dalam artikel penelitian ini, teknik analisis yang digunakan adalah analisis regresi linier, Regresi linier merupakan teknik analisis yang dibuat untuk membuat model dan menguji pengaruh satu atau beberapa variabel independen terhadap satu variabel dependen.

Teknik pemilihan sampel pada proposal penelitian ini yaitu *purposive sampling*, metode *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan melakukan penentuan kriteria tertentu pada sampel (Sugiyono, 2022). Alasan digunakannya teknik tersebut karena untuk mendapatkan sampel yang representatif sesuai dengan kriteria yang di tentukan. Tidak semua sampel memiliki kriteria yang sesuai dengan fenomena yang akan diteliti, sehingga penulis memilih teknik *purposive sampling* yang menetapkan pertimbangan pertimbangan atau kriteria-kriteria tertentu yang harus dipenuhi oleh sampel-sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Kriteria ini untuk memilah apakah memang benar-benar sampel itu mewakili populasi yang akan diteliti (Sugiyono, 2022).

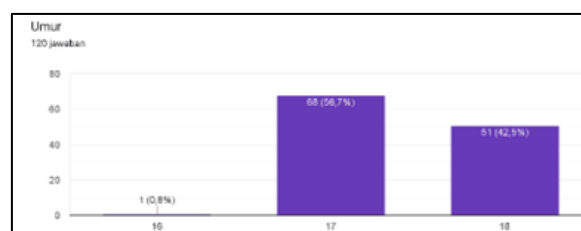
Dalam mengambil sampel dilakukan kriteria yang ditentukan sebagai berikut :

1. Usia subjek usia remaja (15-18 tahun).
2. Subjek bersekolah di SMA Negeri di Batu.
3. Memiliki tekanan dalam kehidupan sehari-harinya baik disekolah maupun dirumah sehingga sampai memiliki kecenderungan NSSI.
4. Hanya data subjek lengkap, jika terdapat data yang mungkin tidak terisi dengan lengkap maka tidak dimasukkan dalam kriteria.

Sampel penelitian adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang diteliti (Arikunto, 2010). Pengukuran sampel menggunakan uji power statistik. Menurut Faul (2009:1149), software G*power adalah program analisis kekuatan uji statistik yang digunakan untuk banyak uji statistik. Software G*power adalah software untuk menghitung statistical power atau kekuatan uji statistik untuk berbagai uji t, uji F, uji korelasi, dan uji statistik lainnya. Software G*power dapat membantu peneliti menentukan sampel minimal pada uji statistik daam penelitian. G*Power digunakan untuk kelayakan jumlah minimum prasyarat uji hipotesis atau kelayakan jumlah minimum sampel. Pada artikel penelitian ini jumlah sampel yang digunakan adalah minimal 115 sampel.

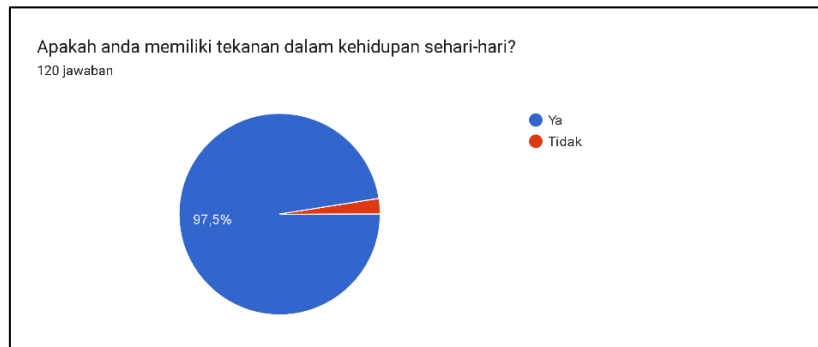
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil



Gambar 1. Diagram Umur Responden

Kuisisioner yang telah disebarakan ke remaja SMA di Batu memperoleh responden 120 orang. Responden adalah siswa-siswi aktif SMA Negeri di Batu yang berumur 16-18 tahun. Persentase responden yang berumur 16 tahun mengisi kuisisioner sebanyak 0,8%, persentase responden yang berumur 17 tahun mengisi kuisisioner sebanyak 56,7%, persentase responden yang berumur 18 tahun mengisi kuisisioner sebanyak 42,5%.



Gambar 2. Diagram Responden Memiliki Tekanan dalam Kehidupan Sehari-hari

Hasil kuisisioner mengenai responden yang memiliki tekanan dalam kehidupan sehari-hari yang dialami remaja SMA Negeri di Batu menunjukkan bahwa hampir semua menyatakan mengalami tekanan dalam kehidupan sehari-harinya. Hal ini dapat dilihat dalam Gambar 2. persentase responden yang menyatakan memiliki tekanan dalam kehidupan sehari-hari sebesar 97,5%, dan yang menyatakan tidak memiliki tekanan dalam kehidupan sehari-harinya sebesar 2,5%.



Gambar 3. Diagram Responden Memiliki Kecenderungan NSSI

Tabel 1. Deskripsi Berdasarkan Bentuk NSSI

Bentuk	Frekuensi	Presentase
Cenderung menyayat diri	9	7,5%
Cenderung memukul diri	44	36,7%
Cenderung menusuk benda tajam	6	5%
Cenderung mengukir kulit	0	0%
Cenderung menggaruk dengan keras	4	3,3%
Cenderung menarik rambut	19	15,8%
Cenderung mencubit	23	19,2%
Cenderung menggosok kulit	3	2,5%
Cenderung menelan zat kimia	1	0,8%
Cenderung membakar	2	1,7%
Cenderung membenturkan diri	30	25%
Jumlah	141	100%

Diagram diatas menunjukkan hasil kuisisioner mengenai responden yang memiliki kecenderungan NSSI. Hasil kuisisioner mengenai responden yang memiliki kecenderungan NSSI yang dialami remaja SMA Negeri di Batu sebesar 92,5%, sedangkan responden yang tidak memiliki kecenderungan NSSI sebesar 7,5%.

Selanjutnya, didapatkan hasil bahwa bentuk perilaku utama kecenderungan NSSI yang paling banyak dilakukan yaitu memukul diri sebanyak 36,7% responden.

Hasil statistik deskriptif, uji asumsi, dan uji hipotesis, yang kemudian dianalisis menggunakan regresi linier, berikut ini adalah tabel yang berisi interpretasi hasil analisis data untuk memudahkan pembaca dalam memahami hasil penelitian teks.

Tabel 2. Hasil Uji Regresi Linier

Pengaruh *stressful life event* terhadap kecenderungan *non-suicidal self-injury*

Tabel Variabel	t	Sig.
Skala stressful life event	9.573	.000

Sumber: output SPSS

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Linier

Pengaruh kecenderungan *non-suicidal self-injury* terhadap *sensation seeking*

Tabel Variabel	t	Sig.
Skala kecenderungan non-suicidal self-injury	6.495	.000

Sumber : output SPSS

Tabel 4. Hasil Uji Regresi Linier

Pengaruh *stressful life event* dan kecenderungan *non-suicidal self-injury* terhadap *sensation seeking*

Tabel Variabel	t	Sig.
Skala stressful life event	2.052	.042
Skala kecenderungan non-suicidal self-injury	3.639	.000

Sumber : output SPSS

Pembahasan

Pembahasan penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara *stressful life event* terhadap kecenderungan *non-suicidal self-injury* pada remaja, khususnya yang berusia 15-18 tahun. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan analisis regresi linier semua hipotesis yang diajukan penelitian ini diterima. Berdasarkan hipotesis satu yang berbunyi *stressful life event* berpengaruh terhadap kecenderungan *non-suicidal self-injury*, kesimpulannya hipotesis pertama diterima. Artinya variabel *stressful life event* berpengaruh signifikan terhadap kecenderungan *non-suicidal self-injury*. Hasil ini dibuktikan dengan temuan penelitian Liu *et al.*, (2019) yang menyimpulkan bahwa ada korelasi positif yang signifikan antara *stressful life events* dan perilaku kecenderungan *non-suicidal self-injury*.

Berdasarkan hipotesis dua yang berbunyi *sensation seeking* berpengaruh terhadap kecenderungan *non-suicidal self-injury*, kesimpulannya hipotesis kedua ini diterima. Artinya ketika seseorang memiliki *sensation seeking* yang tinggi dia akan mencari pengalaman yang baru, yang beresiko tinggi dengan cara memilih terlibat dalam jenis kecenderungan *non-suicidal self-injury*. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Knorr (2013) yang menjelaskan bahwa individu dengan tingkat *sensation seeking* yang tinggi terlibat dalam melukai diri sendiri untuk fungsi *sensation seeking* dapat menemukan keterlibatan dalam jenis NSSI tertentu lebih menarik daripada yang lain.

Berdasarkan hipotesis ketiga yang berbunyi *stressful life event* berpengaruh terhadap *sensation seeking*, maka hipotesis pada penelitian ini diterima. Artinya ketika seseorang memiliki *stressful life event* yang tinggi maka dia akan mengalihkannya dengan cara mencari pengalaman yang baru yaitu dengan cara mencari sensasi, hal ini dikarenakan dengan melakukan *sensation seeking* seseorang akan bisa mengurangi stress yang dirasakannya. Hasil dari penelitian ini sesuai dengan penjelasan Zuckerman (dalam Vita & Fandi 2021) bahwa salah satu cara seseorang melampiaskan masalahnya dengan cara mencari sensasi (*sensation seeking*). Hal ini dikarenakan dengan melakukan *sensation seeking* seseorang akan bisa mengurangi stres yang dirasakannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dilapangan maka dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini terdapat 97,5% responden mengalami tekanan dalam kehidupan sehari-harinya dan terdapat 92,5% responden memiliki kecenderungan ingin melukai dirinya tanpa niat bunuh diri. Dari penjelasan yang telah peneliti sampaikan pada pembahasan, disimpulkan bahwa jika remaja memiliki *stressful life events* yang tinggi dalam kehidupan sehari-harinya dan tidak dapat menyelesaikan dengan baik maka remaja tersebut akan merasa cemas atau masalah emosional lainnya dan melampiaskannya dengan keinginan untuk mencari sensasi melalui perilaku NSSI. Remaja yang memiliki kecenderungan NSSI memiliki sifat *sensation seeking* sebagai rasa pelampiasan. Jadi *sensation seeking* bisa memediasi pengaruh antara *stressful life events* terhadap NSSI. Artinya *stressful life events* berpengaruh terhadap NSSI, dan adanya *sensation seeking* yang tinggi maka pengaruh antara *stressful life events* terhadap kecenderungan NSSI menjadi lebih meningkat.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran yang bisa membantu remaja yang memiliki kecenderungan untuk melukai dirinya tanpa niat untuk bunuh diri karena merasa tidak dihargai, merasa banyak masalah yang bertubi-tubi dalam kehidupan sehari-harinya, merasa tidak memiliki teman untuk bercerita dan berbagai alasan lainnya, diharapkan untuk meminta bantuan psikis kepada guru BK atau psikolog. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lebih mendalam dengan memperluas jumlah sampel dan cakupan wilayah penelitian, guna mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai masalah ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami berikan kepada kedua orang tua peneliti yang sudah mendukung adanya penyusunan dan penulisan artikel ini. Ucapan terima kasih juga kami berikan kepada Dosen selaku pembimbing pembuat artikel, siswa-siswi SMA Negeri di Batu yang telah berperan sebagai responden dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Nock, Matthew K. "Self-injury." *Annual review of clinical psychology* 6 (2010): 339-363.
- Fahira, S. V., Santi, D. E., Ananta, A., & Psikologi, F. (2023). Kecenderungan non-suicidal self-injury pada remaja: Bagaimanakah peranan kesepian dan life satisfaction? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 588–593.
- Klonsky, E. D., & Olino, T. M. (2008). Inventory of Statements About Self-Injury. *PsycTESTS*®.
- Jiang, Z., Wang, Z., Diao, Q., Chen, J., Tian, G., Cheng, X., Zhao, M., He, L., He, Q., Sun, J., & Liu, J. (2022). The relationship between negative life events and non-suicidal self-injury (NSSI) among Chinese junior high school students: the mediating role of emotions. *Annals of General Psychiatry*, 21(1), 45.
- Swannell, S. V., Martin, G. E., Page, A., Hasking, P., & St John, N. J. (2014). Prevalence of non-suicidal self-injury in non-clinical samples: Systematic review, meta-analysis and meta-regression. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 44(3), 273-303.
- Hidayati, D. S., & Muthia, E. N. (2016). Kesepian dan keinginan melukai diri sendiri remaja. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2 (2), 185–198.
- Yudiyasiwi, F. R., & Anganthi, N. R. N. (2024). The role of family harmony, emotion-focused coping, stressful life events on non-suicidal self-injury behavior in adolescents. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 12(1), 60–68.
- Awalinni, A., & Harsono, Y. T. (2023). Hubungan Antara Kesepian Dan Perilaku Non-suicidal Self-injury Pada Mahasiswa Psikologi di Kota Malang. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 14(1), 43–59.
- Zuckerman, M., & et al. (2007). What is the sensation seeker? Personality trait and experience correlates of the Sensation-Seeking Scales. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 39(2), 308–321.
- Dianti, Y. (2017). GAMBARAN PERILAKU NON-SUICIDAL SELF-INJURY (NSSI) PADA REMAJA DENGAN KECENDERUNGAN EATING DISORDERS. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(05), 5–24. <http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB2.pdf>
- Khairunnisa, D. F. (2022). Self-compassion dan Non-suicidal Self-injury pada Wanita Dewasa Awal. 6(2), 334–359.
- Kentopp, S. D., Conner, B. T., Fetterling, T. J., Delgadillo, A. A., & Rebecca, R. A. (2021). Sensation seeking and nonsuicidal self-injurious behavior among adolescent psychiatric patients. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 26(2), 430–442. <https://doi.org/10.1177/1359104521994627>

- Putri, N. R., & Nusantara, E. (2020). Pengaruh Harga Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku Self Injury Pada Siswa Smp Negeri Di Kecamatan Tembalang Tahun Pelajaran 2019/2020. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 139. <https://doi.org/10.22373/je.v6i2.6324>
- Hasna, A., Febrianti, T. F., & Zuraida, D. J. (2023). Gambaran Perilaku Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) Pada Siswa SMAN 1 Bogor. *Guidance*, 20(01), 93–100. <https://doi.org/10.34005/guidance.v20i01.2749>
- Glennon, S. D., Viola, S. B., & Blakely, A. O. (2020). Increasing school personnel's self-efficacy, knowledge, and response regarding nonsuicidal self-injury in youth. *Psychology in the Schools*, 57(1). <https://doi.org/10.1002/pits.22300>
- 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>
- Lloyd-Richardson, E. E., Perrine, N., Dierker, L., & Kelley, M. L. (2007). Characteristics and functions of non-suicidal self-injury in a community sample of adolescents. *Psychological Medicine*, 37(8), 1183–1192. <https://doi.org/10.1017/S003329170700027X>
- Li, D., Zhang, W., Li, X., Zhou, Y., Zhao, L., & Wang, Y. (2016). Stressful life events and adolescent Internet addiction: The mediating role of psychological needs satisfaction and the moderating role of coping style. *Computers in Human Behavior*, 63, 408–415. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.070>
- Mirza, R. (2017). Hubungan Antara Sensation Seeking Dengan Entrepreneurship Pada Fresh Graduate Universitas Syiah Kuala.
- Wilkinson, P. O., Qiu, T., Neufeld, S., Jones, P. B., & Goodyer, I. M. (2018). Sporadic and recurrent non-suicidal self-injury before age 14 and incident onset of psychiatric disorders by 17 years: Prospective cohort study. *British Journal of Psychiatry*, 212(4), 222–226. <https://doi.org/10.1192/bjp.2017.45>