
ARTIKEL PENELITIAN

Hubungan antara Stres Akademik terhadap Perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* pada Mahasiswa Rantau

Talitha Rahma Faizah & Dian Kartika Amelia Arbi*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

NSSI merupakan perilaku penghancuran jaringan tubuh secara sengaja tanpa niat bunuh diri yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah stres. Dalam konteks pendidikan, stres akademik menjadi bentuk stres yang umum terjadi dan dialami mahasiswa, terutama bagi mahasiswa rantau yang juga memiliki tantangan tambahan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik terhadap perilaku NSSI pada mahasiswa rantau. Penelitian ini menggunakan metode survei dan teknik *purposive sampling*. Subjek penelitian berjumlah 126 responden dalam rentang usia 18-25 tahun yang merupakan mahasiswa rantau dan pernah terlibat dengan perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI). Stres akademik diukur menggunakan skala *Perception of Academic Stress* (PAS) oleh Bedewy & Gabriel dan NSSI diukur menggunakan skala *Inventory of Statement about Self-Injury* (ISAS) oleh Klonsky & Glenn (2009). Analisis data penelitian dilakukan dengan teknik statistik korelasi *Spearman's rho* menggunakan bantuan *software* jamovi. Hasil analisis data menunjukkan bahwa uji korelasi *Spearman's rho* memperoleh koefisien korelasi sebesar $r = 0,066$ dan $p = 0,461$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dan perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) pada mahasiswa rantau.

Kata kunci: stres akademik, *non-suicidal self-injury*, mahasiswa rantau

ABSTRACT

Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) is the deliberate destruction of one's own body tissue without suicidal intent and may be influenced by various factors, one of which is stress. In the educational context, academic stress is a common form of stress experienced by university students, particularly those who study away from their hometowns, as they face additional challenges in adapting to a new environment. This study aimed to examine the relationship between academic stress and Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) among university students studying away from their hometowns. This study employed a survey method with a purposive sampling technique. The participants consisted of 126 university students aged 18–25 years who were studying away from their hometowns and had engaged in Non-Suicidal Self-Injury (NSSI). Academic stress was measured using the Perception of Academic Stress (PAS) scale developed by Bedewy and Gabriel, while NSSI was measured using the Inventory of Statements About Self-Injury (ISAS) developed by Klonsky and Glenn (2009). Data were analyzed using Spearman's rho correlation analysis with the assistance of Jamovi software. The results showed a correlation coefficient of $r = 0.066$ with a significance value of $p = 0.461$. These findings indicate that there is no significant relationship between academic stress and Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) among out-of-town university student

Keywords: academic stress, non-suicidal self-injury, out-of-town university student

PENDAHULUAN

Fenomena *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) di kalangan mahasiswa membutuhkan perhatian serius dalam bidang kesehatan mental. Penelitian oleh Kiekens dan kawan-kawan (2021) yang melibatkan 20.842 mahasiswa tahun pertama dari 24 perguruan tinggi di 9 negara menemukan bahwa prevalensi seumur hidup NSSI mencapai 17,7%, sedangkan prevalensi 12 bulannya sebesar 8,4%. Di sisi lain, pada masa dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun, sekitar 15–20% mahasiswa dilaporkan pernah melakukan NSSI dan 20–26% mahasiswa Korea pernah melakukan NSSI setidaknya satu kali (Kim dkk., 2025). Review sistematis yang dilakukan oleh Cipriano, Cella, dan Cotrufo (2016) juga menunjukkan bahwa angka prevalensi NSSI adalah 7,5–46,5% remaja, 38,9% mahasiswa, dan 4–23% dewasa. Secara keseluruhan, angka-angka ini mengindikasikan bahwa NSSI merupakan isu yang signifikan dan perlu mendapat perhatian khusus dalam konteks populasi mahasiswa.

Di Indonesia sendiri, terdapat beberapa penelitian yang telah menunjukkan bahwa tingkat terjadinya NSSI pada mahasiswa di Indonesia cukup memprihatinkan. Penelitian yang dilakukan oleh Hidayati, Fanani, dan Mulyani (2021) merupakan sebuah penelitian awal untuk memahami fenomena NSSI dalam sampel mahasiswa. Pada penelitian ini, ditemukan hasil akhir bahwa prevalensi NSSI pada mahasiswa dengan rentang usia 18-23 tahun sangat tinggi, yakni mencapai 50% dengan lebih dari 38% responden melaporkan bahwa telah melakukan perilaku NSSI hingga 10 kali dan 28% responden telah melaporkan bahwa mereka melakukan perilaku NSSI 11-50 kali. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Hidayati, Fanani, dan Mulyani (2023) pada 909 mahasiswa berusia 18-25 tahun juga menunjukkan bahwa 30% mahasiswa melakukan perilaku NSSI dengan 73,6% mahasiswa melakukan self-injury dalam 1 tahun terakhir.

Dari hasil penelitian-penelitian tersebut diketahui bahwa prevalensi perilaku NSSI cukup tinggi pada mahasiswa di Indonesia yang sedang berada dalam tahap perkembangan dewasa awal. Arnett (2015) mengungkapkan bahwa kelompok usia 18-25 tahun termasuk dalam tahapan perkembangan *emerging adulthood* atau dewasa awal. Kondisi perkembangan yang dinamis tersebut dapat memunculkan berbagai tuntutan maupun tekanan bagi *emerging adulthood* di Indonesia yang sebagian besar berada di jenjang perkuliahan. Perkuliahan merupakan lingkungan yang memungkinkan individu mengembangkan diri melalui berbagai pengalaman sosial, pengalaman intelektual, serta pengalaman hidup mandiri, sekaligus belajar untuk bertanggung jawab sebagai seorang mahasiswa. Akan tetapi, tahun-tahun awal perkuliahan seringkali melibatkan stresor dan tantangan baru bagi mahasiswa (Ewing dkk., 2019). Mahasiswa juga akan menghadapi tuntutan belajar yang lebih intens, ujian, tugas, serta kebutuhan-kebutuhan untuk menguasai keterampilan akademik baru (Pedrelli dkk., 2015). Tak hanya itu, banyak mahasiswa dituntut untuk menjadi mandiri dalam mengelola waktu, keuangan, dan tanggung jawab pribadi yang lebih tinggi (Pedrelli dkk., 2015).

Tekanan-tekanan tersebut dapat diperparah dengan kondisi mahasiswa yang sedang merantau. Mahasiswa rantau adalah mahasiswa yang tinggal di luar daerah asalnya untuk menuntut ilmu di perguruan tinggi dan mempersiapkan diri dalam pencapaian suatu keahlian dalam jenjang perguruan tinggi (Lingga & Tuapattinaja dalam Pramitha & Astuti, 2021). Kondisi tersebut kemudian menuntut mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang berbeda dari lingkungan asalnya. Meskipun demikian, merantau tidak selalu dapat dipandang sebagai pengalaman yang negatif. Bagi sebagian mahasiswa, perantauan justru dimaknai memiliki beberapa sisi positif, seperti kesempatan untuk bereksplorasi, mengembangkan kemandirian dan otonomi diri, serta memiliki kemampuan penyesuaian diri (Sudarji & Juniarti, 2020; Hediati & Nawangsari, 2020). Sebelum merantau, tidak sedikit mahasiswa yang telah mempersiapkan dirinya dengan harapan mampu menjalani kehidupan yang lebih baik di perantauan.

Namun demikian, kesiapan tersebut tidak menjamin proses adaptasi dapat berjalan tanpa hambatan karena kesenjangan antara ekspektasi dan realita tetap dapat terjadi. Dalam praktiknya, mahasiswa rantau harus berhadapan dengan berbagai tantangan tambahan, seperti proses akulturasi yang tidak selalu mudah, hambatan bahasa, serta keterbatasan dukungan sosial yang dapat menghambat kemampuan untuk beradaptasi secara sosial (Lari dkk., 2025). Permasalahan finansial, *homesickness*, serta kesulitan dalam membangun relasi sosial yang positif di lingkungan baru juga rentan dialami

oleh mahasiswa rantau (Hediati & Nawangsari, 2020). Tantangan-tantangan ini dapat diperkuat oleh faktor psikologis akibat jauhnya jarak dari orang tua atau keluarga dekat, perbedaan gaya hidup, perbedaan adat istiadat, bahasa yang digunakan, serta pola interaksi sosial yang berbeda (Agustina & Deastuti, 2023).

Tentunya, tidak semua individu (termasuk mahasiswa rantau) melakukan perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI), terdapat beberapa faktor yang mampu memengaruhi kerentanan mahasiswa terhadap NSSI. Menurut Nabila & Putri (2025), perilaku NSSI berisiko digunakan sebagai bentuk mekanisme *coping* yang maladaptif bagi individu yang tidak mampu mengelola permasalahan-permasalahannya. Dalam konteks mahasiswa, ketidakmampuan mengelola tekanan secara adaptif juga dapat meningkatkan risiko penggunaan NSSI sebagai cara untuk meredakan distress yang dialami. Kerentanan ini semakin meningkat karena tahun-tahun perkuliahan merupakan periode dengan tingkat stres yang relatif tinggi, sehingga dapat mendorong munculnya NSSI sebagai bentuk koping terhadap tekanan tersebut (Ewing dkk., 2019).

Penelitian sebelumnya yang juga mengidentifikasi faktor risiko NSSI mengemukakan bahwa perilaku NSSI merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor (Qu Diyang dkk., 2023; Kiekens dkk., 2020; Nock, 2010). Menurut Nock (2010), perilaku NSSI melibatkan faktor kerentanan intrapersonal dan faktor kerentanan interpersonal. Faktor kerentanan intrapersonal meliputi toleransi distress yang rendah, tingginya emosi, dan kognisi yang negatif, sedangkan faktor kerentanan interpersonal, meliputi kurangnya kemampuan berkomunikasi dan penyelesaian masalah yang rendah. Selain itu, berbagai penelitian juga mengidentifikasi faktor-faktor lain yang berkaitan dengan NSSI, seperti faktor psikologis (Amri & Neviyarni, 2025; Richmond dkk., 2017; Qu Diyang dkk., 2023), faktor kepribadian (Amri & Neviyarni, 2025; Nabila & Putri, 2025), faktor keluarga (Kiekens dkk., 2020; Amri & Neviyarni, 2025), faktor lingkungan pendidikan (Kiekens dkk., 2020; Qu Diyang dkk., 2023), faktor biokimia (Amri & Neviyarni, 2025), dan jenis kelamin (Qu Diyang dkk., 2023; Kiekens dkk., 2021).

Dari berbagai faktor tersebut, lingkungan pendidikan menjadi salah satu konteks yang relevan untuk dikaji pada populasi mahasiswa. Tuntutan akademik yang tinggi, tekanan untuk mencapai prestasi, beban tugas, serta berbagai tuntutan perkuliahan dapat menimbulkan stres akademik pada mahasiswa (Bedewy & Gabriel, 2015). Hal ini sejalan dengan temuan Ardi dan kawan-kawan (2025) yang mengidentifikasi bahwa stres akademik merupakan salah satu sumber permasalahan yang paling sering dialami oleh mahasiswa. Mahasiswa yang berada di lingkungan dengan tekanan akademik tinggi cenderung memiliki tingkat sensitivitas stres yang lebih besar (Yusoff dkk., 2021). Dalam model Nock (2010) dijelaskan bahwa ketika individu memiliki kerentanan tertentu, pengalaman stres ini mampu berpotensi berkaitan dengan munculnya perilaku NSSI sebagai salah satu cara untuk mengelola emosi negatif.

Konsisten dengan hal tersebut, penelitian oleh Qu Diyang dan Kawan-kawan (2023) melaporkan bahwa stres dalam konteks pendidikan dapat menjadi bagian dari faktor lingkungan yang berkaitan dengan peningkatan kerentanan individu terhadap perilaku NSSI. Kiekens dan kawan-kawan (2020) pun menyebutkan hasil serupa, bahwa lingkungan pendidikan dapat menjadi salah satu faktor risiko perilaku NSSI dengan kewarganegaraan non-lokal menunjukkan risiko onset NSSI yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa lokal. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Liu, Cheek, dan Nestor (2016) yang menunjukkan bahwa stres memiliki hubungan bermakna dengan munculnya perilaku NSSI, meskipun kekuatan hubungan tersebut cenderung moderat dan dipengaruhi oleh faktor-faktor individual.

Merujuk pada temuan-temuan yang telah dijelaskan tersebut, stres akademik dipilih sebagai variabel penelitian karena stres ini merupakan stres yang umum dialami oleh mahasiswa dan secara teoritis memiliki kemungkinan keterkaitan dengan munculnya perilaku NSSI pada mahasiswa. Selain itu, mengingat mahasiswa rantau menghadapi tuntutan akademik bersamaan dengan berbagai tantangan adaptasi di lingkungan baru, peneliti kemudian tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai hubungan antara stres akademik dengan perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) pada mahasiswa rantau.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan metode survei kuesioner. Kuesioner yang akan digunakan pada penelitian ini disajikan melalui *google form*. Kuesioner berisi permohonan partisipasi penelitian, *informed consent*, data demografis responden, instrumen alat ukur NSSI yaitu *Inventory of Statement about Self-Injury* (ISAS), dan instrumen alat ukur stres akademik yaitu *Perception of Academic Stress* (PAS). Kuesioner akan disebarluaskan secara online melalui berbagai platform media sosial, seperti Whatsapp, Line, X, Instagram, dan Tiktok.

Partisipan

Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan tipe *purposive sampling*. Penggunaan teknik *non-probability sampling* memungkinkan peneliti untuk menentukan partisipan atau responden penelitian sesuai dengan kriteria tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya (Neuman & Robson, 2014). Kriteria partisipan dalam penelitian ini meliputi 1) Berjenis kelamin laki-laki atau perempuan, 2) Mahasiswa D3/D4/S1 aktif yang sedang merantau, 3) Berusia 18-25 tahun, 4) Pernah melakukan perilaku menyakiti atau melukai diri sendiri tanpa ada keinginan untuk bunuh diri, 5) Melakukan perilaku menyakiti diri saat menjadi mahasiswa atau dalam masa perkuliahan. Penentuan jumlah sampel penelitian menggunakan bantuan *power analysis* aplikasi *G power* 3.1.9.7. Dengan analisis kekuatan *A priori, statistical test Correlation: Bivariate normal model, Tail(s) two*, asumsi *effect size* sedang 0,30, taraf signifikansi 0,05, dan power sebesar 0,80, diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 84 responden.

Pengukuran

Penelitian ini mengukur variabel stres akademik dengan menggunakan alat ukur *Perceptions of Academic Stress Scale* milik Bedewy & Gabriel (2015) diadaptasi serta dimodifikasi oleh Dewi dan kawan-kawan (2022). Kuesioner PAS terdiri dari 8 aitem yang terbagi ke dalam aitem *favorable* dan *unfavorable* dengan 4 pilihan jawaban (1 = "Sangat Tidak Setuju", 4 = "Sangat Setuju"). Untuk mengukur variabel NSSI, digunakan alat ukur *Inventory of Statement about Self Injury* milik Klonsky dan Glenn (2009) yang ditranslasi oleh Setiadi (2013) dan diadaptasi kembali oleh Thuraya (2024).. Kuesioner ISAS terdiri atas dua bagian. Bagian pertama memiliki 20 aitem pertanyaan yang digunakan untuk mengukur frekuensi keterlibatan individu dengan 12 perilaku NSSI, sedangkan bagian kedua terdiri atas 39 aitem untuk mengidentifikasi fungsi NSSI pada individu dengan 3 pilihan jawaban pada rentang 0-2 (0 = tidak relevan, 1 = relevan, 2 = sangat relevan).

Alat ukur PAS telah melalui uji validitas dengan metode *Exploratory Factor Analysis* (EFA). Hasil dari uji validitas ini menunjukkan bahwa instrumen hasil adaptasi memiliki kualitas psikometrik yang baik. Nilai KMO MSA yang diperoleh adalah 0,74 sehingga memenuhi syarat minimum ($>0,5$) untuk melanjutkan analisis faktor. Melalui lima tahap tersebut ditemukan bahwa dari 18 item awal, hanya 8 item yang dinyatakan valid karena memiliki nilai komunalitas dan muatan faktor (*factor loading*) yang lebih besar dari 0,5. Hasil analisis reliabilitas dengan teknik *Cronbach's Alpha* menunjukkan bahwa alat ukur PAS memiliki reliabilitas yang baik ($\alpha = 0,942$).

Alat ukur ISAS telah divalidasi melalui *cognitive interviewing* pada penelitian Thuraya (2024) kepada lima orang subjek dalam rentang usia *emerging adulthood* dan hanya mendapatkan saran untuk perbaikan diksi dan penulisan. Hasil analisis reliabilitas dengan teknik *Cronbach's Alpha* menunjukkan jika alat ukur ISAS memiliki reliabilitas yang cukup baik ($\alpha = 0,686$ untuk bagian I dan $\alpha = 0,881$ untuk bagian II).

Analisis Data

Menurut Neuman & Robson (2014), analisis data merupakan suatu proses pengujian hipotesis dalam penelitian. Pengujian yang akan dilakukan pada penelitian ini adalah analisis deskriptif, uji asumsi (uji normalitas, linearitas, dan deteksi outlier) dan uji korelasi yang dilakukan menggunakan *software jamovi*.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian dianalisis menggunakan data dari 126 mahasiswa rantau yang memenuhi kriteria penelitian. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (63,49%), berusia 20 tahun (23,81%), berasal dari Jawa Timur (34,13%), dan tinggal di kos selama merantau (84,13%). Analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel stres akademik memiliki besaran nilai ($M=22,2$; $SD=4,55$; $Min=11$; $Max=32$) dan variabel *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) memiliki besaran nilai ($M=21,5$; $SD=15,2$; $Min=3$; $Max=70$). Profil perilaku NSSI menunjukkan bahwa mayoritas responden melaporkan jeda waktu antara munculnya intensi dan perilaku NSSI selama 1–3 jam (41,27%). Sebagian besar responden juga melaporkan terakhir melakukan NSSI dalam enam bulan terakhir (58,73%) dengan usia awal keterlibatan yang paling banyak terjadi pada 18 tahun (26,98%). Bentuk perilaku NSSI yang paling sering dilakukan adalah menggigit anggota tubuh hingga meninggalkan bekas luka (81,71%), sedangkan fungsi yang paling banyak dilaporkan adalah regulasi emosi.

Hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa variabel stres akademik berdistribusi normal (*Shapiro-Wilk*, $p = 0,069$), sedangkan variabel NSSI tidak berdistribusi normal ($p < 0,001$). Namun, hasil pemeriksaan scatterplot menunjukkan hubungan antara kedua variabel memenuhi asumsi linearitas sehingga analisis korelasi nonparametrik menggunakan *Spearman's rho* dilakukan. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r = 0,066$ dengan $p = 0,461$. Hasil tersebut menunjukkan hubungan positif yang sangat lemah, namun tidak signifikan antara stres akademik dan perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) pada mahasiswa rantau.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) pada mahasiswa rantau. Hasil uji korelasi pada penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dan perilaku NSSI pada mahasiswa rantau dengan $p > 0,05$. Meskipun memiliki arah hubungan positif yang menunjukkan bahwa peningkatan stres akademik cenderung diikuti oleh peningkatan skor NSSI, kekuatan hubungannya sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik.

Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan antara stres akademik dan perilaku NSSI pada mahasiswa rantau ini dapat dijelaskan melalui *transactional model of stress and coping* oleh (Lazarus & Folkman, 1986; Lazarus, 1993). Model ini menjelaskan bahwa dampak dari suatu stressor ditentukan oleh proses penilaian individu terhadap stressor (*appraisal*) dan strategi koping yang akan digunakan. Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki tingkat stres akademik tinggi belum tentu menunjukkan perilaku NSSI apabila memiliki sumber daya psikologis yang memadai serta menggunakan strategi koping yang adaptif, baik dalam bentuk *problem-focused coping* maupun *emotion-focused coping*.

Penjelasan tersebut sejalan dengan *Integrated Theoretical Model of Self-Injury* yang dikembangkan oleh Nock (2010). Model ini menjelaskan bahwa stres hanya satu bagian dari proses yang lebih kompleks sehingga tidak secara langsung mampu menyebabkan perilaku NSSI. Dalam model ini, stres akademik dikategorikan sebagai *stressful event* atau peristiwa yang menimbulkan stres. Akan tetapi, model ini menegaskan bahwa *stressful event* hanya akan memicu NSSI jika individu memiliki *general risk factors* atau faktor kerentanan umum. Menurut Nock (2010), terdapat dua kelompok faktor kerentanan umum yang memiliki peran dalam perkembangan NSSI, yakni faktor kerentanan intrapersonal (*intrapersonal vulnerability factors*) dan faktor kerentanan interpersonal (*interpersonal vulnerability factors*). Faktor kerentanan intrapersonal mencakup tingginya reaktivitas emosi, kecenderungan kognitif yang maladaptif, serta rendahnya kemampuan toleransi terhadap distress (*distress tolerance*). Sementara itu, faktor kerentanan interpersonal mencakup rendahnya kemampuan komunikasi sosial dan keterampilan dalam pemecahan masalah interpersonal. Individu yang mengalami stres akademik, belum tentu melakukan NSSI apabila tidak memiliki kerentanan-kerentanan tersebut. Dengan kata lain, stres akademik saja mungkin belum cukup untuk mendorong munculnya perilaku NSSI. Hasil ini sejalan dengan penelitian Chen dan kawan-kawan (2023) pada mahasiswa asrama yang menemukan hasil bahwa stres akademik tidak memiliki hubungan langsung dengan NSSI. Penelitian ini menjelaskan jika stres akademik hanya mampu berhubungan dengan NSSI apabila terdapat variabel

mediasi, seperti kecemasan ataupun depresi.

Selain faktor kerentanan umum, model ini juga menyebutkan bahwa terdapat faktor-faktor yang secara khusus mampu meningkatkan kemungkinan individu memilih NSSI sebagai cara untuk menghadapi tekanan psikologis (*NSSI specific risk factors*). Faktor-faktor tersebut meliputi *social learning hypothesis*, *self-punishment hypothesis*, *implicit identification hypothesis*, *social signaling hypothesis*, *opiate hypothesis*, dan *pragmatic hypothesis*. Melalui perspektif ini, dapat diketahui bahwa individu yang memiliki stres akademik tinggi namun tidak memiliki faktor-faktor spesifik tersebut belum tentu akan memilih NSSI sebagai strategi koping mereka. Individu mungkin akan memilih strategi koping lain yang dianggap lebih efektif atau dapat diterima secara sosial, begitu pula bagi mahasiswa rantau.

Mahasiswa rantau sebagai individu yang sedang menjalani proses adaptasi terhadap lingkungan baru karena perpindahan tempat tinggal dan menghadapi tuntutan akademik sebagai stressor tambahan mungkin telah mengembangkan berbagai strategi koping lain yang membantu mereka dalam mengelola stressor tersebut. Adanya teman sebaya, organisasi, hingga dukungan keluarga jarak jauh mampu menjadi sumber dukungan yang membantu individu dalam mengatasi stressor akademik tanpa menggunakan perilaku NSSI sebagai koping yang maladaptif (Lari dkk., 2025; Hediati & Nawangsari, 2020). Akan tetapi, dikarenakan penelitian ini tidak mengukur variabel koping maupun dukungan sosial, penjelasan tersebut masih membutuhkan penelitian yang lebih lanjut. Oleh karena itu, hubungan yang tidak signifikan antara stres akademik dan perilaku NSSI kemungkinan lebih dipengaruhi oleh adanya kombinasi pada faktor-faktor lain, seperti regulasi emosi, kemampuan komunikasi sosial, kecemasan, depresi, dukungan sosial, maupun faktor spesifik lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terkait hubungan antara stres akademik dengan perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) pada mahasiswa rantau, ditemukan bahwa terdapat arah hubungan positif dengan kekuatan hubungan yang rendah sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara variabel stres akademik dengan variabel *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini, hipotesis alternatif ditolak dan hipotesis nol diterima.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Allah SWT, Dian Kartika Amelia Arbi, M.Psi., Psikolog sebagai dosen pembimbing penulis, responden penelitian, keluarga, teman, dan seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan naskah artikel ilmiah.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Talitha Rahma Faizah dan Dian Kartika Amelia Arbi tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi mana pun yang mungkin akan mengambil keuntungan dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Agustina, M. W., & Deastuti, P. W. P. (2023). Hardiness dan stres akademik pada mahasiswa rantau. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(1), 34–42. DOI:<https://doi.org/10.32492/idea.v7i1.7104>
- Amri, M. I., & Neviyarni. (2025). Faktor-faktor penyebab perilaku self-injury mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Padang. *Counseling & Humanities Review*, 5(1), 98–106. DOI:10.24036/0001263chr%Y
- Ardi, L. A., Handayani, P. G., Yendi, F. M., & Putriani, L. (2025). Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 13(1), 49-60. DOI:<https://doi.org/10.29210/1139300>
- Arnett, J. J. (2015). College students as emerging adults: The developmental implications of the college

- context. *Emerging Adulthood*, 4(3), 219–222. <https://doi.org/10.1177/2167696815587422>
- Arnett, J. J. (2024). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (3rd ed.). New York, NY: Oxford University Press.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2), 1–9. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Chen, H., Guo, H., Chen, H., Cao, X., Liu, J., Chen, X., Tian, Y., Tang, H., Wang, X., & Zhou, J. (2023). Influence of academic stress and school bullying on self-harm behaviors among chinese middle school students: the mediation effect of depression and anxiety. *Frontiers in public health*. DOI:10.3389/fpubh.2022.1049051
- Cipriano, A., Cella, S., & Cotrufo, P. (2017). Nonsuicidal self-injury: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 1946. DOI:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01946>
- Dewi, D. K., Jannah, M., & Darmawanti, I. (2022). Confirmatory factor analysis of the perceptions of academic stress scales. In *Transforming Assessment and Learning: Making the System Work: Proceedings of the 2022 International Conference on Assessment and Learning* (pp. 64–73). DOI:<https://doi.org/10.37517/978-1-74286-697-0-06>
- Ewing, L., Hamza, C. A., & Willoughby, T. (2019). Stressful experiences, emotion dysregulation, and nonsuicidal self-Injury among university students. *Journal of youth and adolescence*, 48(7), 1379–1389.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992–1003. DOI:<https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992>
- Hediati, H. D., & Nawangsari, N. A. F. (2020). *Perilaku Adaptif Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi Universitas Airlangga*. Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga.
- Hidayati, F., Fanani, M., & Mulyani, S. (2021). Prevalensi dan fungsi melukai diri sendiri pada mahasiswa. *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1 (1), 190–195.
- 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), 223–225
- Kiekens, G., Hasking, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Auerbach, R. P., Bantjes, J., Benjet, C., Boyes, M., Chiu, W. T., Claes, L., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Mak, A., Mortier, P., O'Neill, S., Sampson, N. A., Stein, J., Vilagut, G., Nock, M. K., & Kessler, R. C. (2021). Non-suicidal self-injury among first-year college students and its association with mental disorders: results from the World Mental Health International College Student (WMH-ICS) initiative. *Psychological medicine*, 53(3), 875–886.
- Kiekens, G., Hasking, P., Claes, L., Boyes, M., Mortier, P., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Green, J. G., Kessler, R. C., Myin-Germeys, I., Nock, M. K., & Bruffaerts, R. (2020). Predicting the incidence of non-suicidal self-injury in college students. *European Psychiatry*, 59, 44–51. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2019.04.002>
- Kim, H. S., Seo, Y. W., Lee, Y., Lee, C. M., Kim, D. H., Kim, M., & Lim, M. H. (2025). Non-suicidal self injury in college students: Differences between the subject group and comparison group. *Psychiatry International*, 6(9), 1–12. DOI: <https://doi.org/10.3390/psychiatryint6010009>
- Lari, A. S., Zumot, M. S., & Fredericks, S. (2025). Navigating mental health challenges in international university students: adapting to life transitions. *Frontiers in psychiatry*, 16. DOI: 10.3389/fpsy.2025.1574953
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 234–247. DOI: <https://doi.org/10.1097/00006842-199305000-00002>
- Liu, R. T., Cheek, S. M., & Nestor, B. A. (2016). Non-suicidal self-injury and life stress: A systematic meta-analysis and theoretical elaboration. *Clinical Psychology Review*, 47, 1–14. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.05.005>
- Nabila, P., & Putri, D. E. (2025). Pengaruh self compassion dan conscientiousness terhadap perilaku non suicidal self Injury pada mahasiswa di JABODETABEK. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(1), 68–76.
- Neuman, W. L., & Robson, K. (2014). *Basics of social research: qualitative and quantitative approaches* (3rd ed.). Pearson Education.
- Nock, M. K. (2010). Self-injury. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 339–363.

DOI:10.1146/annurev.clinpsy.121208.131258

- Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2015). College students: mental health problems and treatment considerations. *Academic psychiatry*, 39(5), 503-511.
- Pramitha, R., & Astuti, Y. D. (2021). Hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa yang merantau di yogyakarta. *Jurnal Sosial dan Teknologi (SOSTECH)*, 1(10), 1180.
- Qu, D., Wen, X., Liu, B., Zhang, X., He, Y., Chen, D., Duan, X., Yu, J., Liu, D., Zhang, X., Ou, J., Zhou, J., Cui, Z., An, J., Wang, Y., Zhou, X., Yuan, T., Tang, J., Yue, W., & Chen, R. (2023). Non-suicidal self-injury in Chinese population: A scoping review of prevalence, method, risk factors and preventive interventions. *The Lancet Regional Health - Western Pacific*, 37, 100794. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.lanwpc.2023.100794>
- Richmond, S., Hasking, P., & Meaney, R. (2017). Psychological distress and non-suicidal self-injury: The mediating roles of rumination, cognitive reappraisal, and expressive suppression. *Archives of Suicide Research*, 21(1), 62-72. DOI:10.1080/13811118.2015.1008160
- Sudarji, S., & Juniarti, F. (2020). Perbedaan Grit Pada Mahasiswa Perantau dan Bukan Perantau di Universitas "X". *PSYCHE: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, 2(1), 1-12.
- Thuraya. (2024). Pengaruh Adverse Childhood Experience terhadap perilaku Non-Suicidal Self-Injury di Masa Emerging Adulthood. Airlangga University
- Yusoff, M. S. B., Hadie, S. N. H., & Yasin, M. A. M. (2021). The roles of emotional intelligence, neuroticism, and academic stress on the relationship between psychological distress and burnout in medical students. *BMC Medical Education*, 21, Article 293. DOI: 10.1186/s12909-021-02733-5