

Hubungan antara Religiusitas dengan Kecenderungan *Self injury* pada Perempuan Dewasa Awal

Maulidya Dwi Putri Mukti¹

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Jl. Semolowaru 45 Surabaya

Herlan Pratikto²

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Jl. Semolowaru 45 Surabaya

Akta Ririn Aristawati³

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Jl. Semolowaru 45 Surabaya

E-mail: maulidyadwiputrimukti@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the relationship between religiosity and self-injury tendencies in early adult women. This study uses quantitative methods to achieve the research objectives. The research subjects used in this study were women or students at the Psychology faculty of the University of 17 August 1945, Surabaya with criteria aged 18-25 years. This study uses a quota sampling technique. The measuring instrument used in this study is the self-injury and religiosity scale which has been modified by the researcher according to the criteria of the research subject. The research data were analyzed using the Pearson Product Moment correlation test. The results of the data analysis that have been carried out show the Pearson Product Moment correlation coefficient of -0.583 with a level of $p = 0.000 < 0.01$, which means that there is a significant negative relationship between religiosity and self-injury tendencies in early adult women. In this result, it can be interpreted that the higher the religiosity of early adult women, the lower the tendency to do self-injury, and vice versa. The hypothesis that there is a negative relationship between religiosity and self-injury tendencies in early adult women is accepted.

Keywords : *Religiosity, Self injury, Early Adult Woman*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan religiusitas dengan kecenderungan *self injury* pada perempuan dewasa awal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk mencapai tujuan penelitian. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah perempuan atau mahasiswa di fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dengan kriteria berusia 18 – 25 tahun. Penelitian ini menggunakan teknik kuota sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self injury* dan religiusitas yang telah dimodifikasi oleh peneliti sesuai dengan kriteria subjek penelitian. Data penelitian dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian dari analisis data yang telah dilakukan menunjukkan koefisien korelasi Pearson Product Moment sebesar -0.583 dengan taraf $p = 0.000 < 0.01$, yang artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara religiusitas dengan kecenderungan *self injury* pada perempuan dewasa awal. Pada hasil ini dapat dimaknai semakin tinggi religiusitas perempuan dewasa awal maka akan semakin rendah kecenderungan untuk melakukan *self injury*, begitu juga sebaliknya. Hipotesis yang

menyatakan ada hubungan negatif antara religiusitas dengan kecenderungan *self injury* pada perempuan dewasa awal diterima.

Kata Kunci : *Religiusitas, Self injury, Perempuan Dewasa Awal*

Pendahuluan

Ada banyak hal disetiap fase perkembangan yang dilalui oleh setiap individu. Disetiap fase tersebut individu akan menemui banyak hal seperti menjumpai masalah – masalah yang mana akan menuntun untuk menyesuaikan diri dengan segala perubahan dan perkembangan – perkembangan yang terbaru. Terlebih dalam fase dewasa awal merupakan fase dimana merupakan masa transisi yang sangat erat dengan fase remaja akhir. Fase perkembangan masa dewasa awal dimulai ketika seseorang sudah berusia 18 hingga 25 tahun (Santrock, 2011). Masa dewasa awal merupakan masa yang beragam seperti fase pencarian jati diri, penentuan, bereksplorasi, perubahan dalam sikap dan perilaku, penyesuaian diri dalam pola hidup yang baru. Individu yang sudah tergolong dewasa awal, maka peran dan tanggung jawabnya akan semakin bertambah besar seiring berjalannya waktu.

Perubahan dari masa remaja ke masa dewasa sering kali menjadi salah satu periode didalam hidup yang memiliki potensi untuk membuat individu mengalami stress (Mahtani et al., 2018). Penelitian terdahulu mendeskripsikan bahwa kelompok usia dewasa awal yang mengalami tekanan psikologis tetapi belum mampu mengungkapkan emosinya dapat mengarahkan individu pada perilaku melukai diri (Kiekens et al., 2017). Individu membutuhkan strategi coping terhadap stres, namun tidak semua individu mampu memilih strategi coping yang tepat. Sebagian banyak individu yang memiliki tingkat daya tahan terhadap stres yang rendah seringkali belum mampu mengatasi konflik yang akhirnya berujung pada stress. (Safaria & Saputra, 2009). Kondisi ini mampu menimbulkan emosi negatif seperti perasaan marah, putus asa, kecewa maupun sedih hingga perasaan frustrasi, perasaan tidak berdaya hingga emosi negatif lainnya (Maidah, 2013). Salah satu cara atau strategi coping tidak adaptif yang dirasa mampu untuk menyalurkan emosi negatif misalnya dengan menyakiti dirinya sendiri dengan benda tajam seperti silet atau cutter. Tindakan ini termasuk dalam salah satu strategi coping yang tidak sehat (Stallman, 2020). Berdasarkan jenis kelamin, perilaku self Injury mayoritas lebih sering dialami perempuan dibandingkan laki-laki (Elvira & Sakti, 2021). Perempuan dewasa awal pasti akan berhadapan dengan berbagai masalah di dalam kehidupannya, ada yang mampu mengatasinya dengan baik, cukup baik, hingga masih ada yang belum mampu menyelesaikan atau mampu menghadapi masalah dengan baik. Kemudian timbul cara penyelesaian beragam konflik atau coping yang biasa dilakukan sedari masa kecilnya. Apabila memiliki mekanisme coping yang baik, maka individu dapat menyelesaikan dengan cara-cara yang positif seperti; individu mampu berhadapan dan menyelesaikan masalah dengan bertemu orang yang bersangkutan, mampu mengelola perasaan yang kemudian membantu emosi positif dan mampu mengarahkan individu dalam

penyelesaian masalah yang dihadapi. Namun berbeda bagi individu yang belum mampu menyelesaikan masalahnya dengan baik. Hal ini memiliki banyak dampak yang kurang baik terlebih bagi dirinya sendiri dan lingkungan sekitar. Individu yang seperti ini akan memiliki kecenderungan untuk mengambil keputusan dalam menyelesaikan masalahnya seperti halnya dengan memendam rasa emosi dan tidak tahu mampu untuk menyalurkannya dengan baik.

Dilandasi dari hasil pengamatan dan wawancara yang telah peneliti lakukan pada mahasiswi fakultas psikologi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, kelompok perempuan usia dewasa awal saat mengalami masalah atau suatu tekanan dalam hidup, mereka salurkan emosinya dengan sebuah tindakan fisik yang kemudian mengarah pada perilaku *self injury*. *Self injury* yang mahasiswa lakukan dikarenakan merasa tertekan dengan lingkungan pertemanan, merasa tidak berharga, memiliki trauma yang mendalam, stres pendidikan, dll. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa di Northeast dan Midwest, bahwasannya diketahui sebesar 10,2% dari 11.529 mahasiswa melakukan *self injury*, yang terdiri dari 70,6% perempuan dan 29,4% laki-laki. *Self Injury* yang pernah dilakukan diantaranya ialah mencakar atau membuat goresan dengan kuku sebanyak 906 orang, menyayat bagian tubuh sebanyak 698 orang, membenturkan atau memecahkan benda dengan tujuan menyakiti diri sebanyak 466 orang, membenturkan diri sendiri dengan maksud menyakiti diri sebanyak 288 orang, menggigit sebanyak 303 orang, dan membuat ukiran atau simbol di bagian tubuh sebanyak 209 orang (Whitlock et al., 2011).

Walsh (2006) berpendapat bahwasannya *self injury* merupakan suatu perbuatan atau tindakan seseorang yang disengaja guna menyakiti dirinya sendiri dalam hal mengurangi rasa sakit yang diakibatkan penderitaan psikologis. *Self injury* ini juga sering dipilih menjadi suatu cara yang ampuh untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Menurut Knigge, (1999) *self injury* merupakan suatu perilaku menyakiti diri sendiri baik suatu perbuatan upaya menghilangkan rasa sakit emosional atau kesusahan yang dialami. *Self injury* juga dikenal sebagai perbuatan guna mengubah suasana hati seseorang dengan cara membuat rasa sakit atau melakukan tindakan yang merusak jaringan pada tubuh seseorang. Menurut Klonsky & Jenifer, (2007) *Self Injury* adalah tindakan yang disengaja untuk melukai diri sendiri tanpa memiliki maksud untuk bunuh diri, berharap mampu melampiaskan emosi yang menyakitkan. *Self Injury* bersifat sementara dan sama sekali tidak pernah bisa mengatasi permasalahan yang sebenarnya atau yang sedang terjadi. Fenomena *self injury* sendiri merujuk pada suatu perilaku individu melukai diri sendiri namun tidak memiliki keinginan untuk bunuh diri melainkan menjadi suatu solusi dalam menyampaikan, melampiaskan atau menyalurkan emosi negatif yang dirasakan. *Self Injury* dipercayai dapat membantu untuk meluapkan atau melampiaskan emosi negatif yang ada pada individu yang akhirnya membuat individu yang pernah melakukan *self injury* merasa lebih tenang sejenak dari perasaan emosional yang kurang nyaman akibat permasalahan yang terjadi atau dialami.

Menurut walsh (2006) *self injury* terdiri dari empat 4 aspek, yakni; Berdasarkan kepribadian, yaitu kurang mampu mengontrol impuls di dalam segala bidang, mempunyai

harga diri yang rendah dan memiliki ambisi untuk mendapatkan kasih sayang dan bisa diterima orang lain, cara berpikir yang masih kaku. Berdasarkan lingkungan keluarga, yakni pernah memiliki trauma sewaktu kecil, terhambatnya individu dikarenakan orang tua saat pembentukan karakter kemudian menginternalisasikan perhatian dan emosi negatif, kurang mampu dalam menjaga dirinya sendiri. Berdasarkan lingkungan sosial, yakni kurang mampu dalam menciptakan dan menjaga hubungan yang normal dengan orang baru, individu cenderung takut untuk melakukan perubahan baik perubahan tersebut masih dalam konteks kehidupan sehari-hari ataupun pengalaman baru dengan bentuk apapun.

Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya *self injury* ialah adanya permasalahan atau perdebatan dalam keluarga, permasalahan dalam hubungan percintaan, pernah mengalami pelecehan seksual yang menyebabkan trauma, terbiasa merespon dengan reaksi negatif ketika dihadapkan dengan suatu masalah, upaya pengalihan dari emosi negatif yang dirasakan, ada peluang pengaruh dari lingkungan sosial, (Fadhila & Syafiq, 2020). Dampak dari seseorang melakukan *self injury* tak lain timbulnya bekas luka pada bagian tubuh dan merasa puas dalam diri seseorang bagi yang melakukan (Zakaria & Theresa, 2020). Perempuan banyak mengalami perubahan baik yang bisa kita lihat maupun yang cukup bisa dirasakan bagi perempuan itu sendiri. Fakta bahwa alasan bagi para perempuan yang pernah melakukan *self injury* ialah didasari oleh beberapa faktor seperti tengah bertengkar atau ada perdebatan dengan kekasih, merasa tidak ada yang memihaknya baik di lingkungan keluarga dan lingkungan sosial, memiliki kenangan traumatis di lingkungan sosial atau keluarga, self esteem rendah. *Self injury* sendiri banyak macamnya dan perilaku yang individu lakukan juga bermacam-macam. Kiekens dkk. (2017) yang membuktikan peran kepercayaan pribadi sangat penting terhadap kemampuan dalam mengatur emosi secara efektif sehingga mampu menghentikan perilaku *self injury* untuk dilakukan secara berulang. Kepercayaan diri ini bisa merujuk pada kepercayaan diri individu tersebut, kepercayaan akan agama yang dianut yang mana nanti akan membantu mengarahkan pada kebiasaan - kebiasaan baik dan pastinya memiliki manfaat.

Dari penjabaran diatas maka dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *self injury* yakni religiusitas atau kebiasaan dalam mengimplementasikan nilai-nilai keagamaan yang dianut. Religiusitas mampu mengontrol perilaku atau tindakan-tindakan kita. Religiusitas seseorang dikatakan baik apabila mampu mengarahkan dan melakukan hal-hal baik dan bermanfaat sesuai agama yang dianut. Religiusitas seseorang akan terus meningkat apabila individu tersebut mau dan mampu untuk terus meningkatkan diri dalam belajar serta mengimplementasikan kebiasaan-kebiasaan yang mana nantinya akan mengarahkan kita kepada sesuatu yang bermanfaat bagi diri sendiri dan juga orang banyak.

Menurut Huber & Huber (2012), religiusitas merupakan pikiran serta keyakinan individu disaat memandang dunia sehingga hal ini mampu mempengaruhi perilakunya. Religiusitas sendiri ialah suatu kebiasaan atau perilaku yang dipupuk sejak kecil dan diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan ajaran agama yang di anut. Religiusitas juga bisa

dikatakan suatu kemampuan seseorang dalam mengaplikasikan nilai-nilai keagamaannya kemudian di terapkan dalam kehidupannya. Menurut Kress (2015) mengatakan bahwa agama dan spiritual mampu membantu individu dalam meminimalisir rasa ingin untuk melukai diri sendiri. Hasil dari penelitiannya mengatakan bahwa individu yang memiliki agama atau religiusitas yang lebih rendah dibandingkan dengan individu yang kurang berpedoman kepada agama cenderung akan melakukan *self injury*. Religiusitas merupakan salah satu tahap awal untuk menemukan mekanisme coping yang baik, hal ini perlu ditanamkan dan dikembangkan oleh individu itu sendiri dalam kehidupan sehari-hari. Religiusitas juga mampu mempengaruhi diri sendiri dan juga lingkungan sekitar, oleh karena itu, peran religiusitas sangatlah penting dalam individu meminimalisir atau mengatasi perasaan atau emosi negatif yang dialami. Seorang individu mampu berhenti dan tidak pernah memiliki pikiran yang terbesit untuk melakukan *self injury* karena tingkat ketertarikan individu terhadap agamanya mampu membuat individu tersebut menghayati dan menginternalisasikan segala tindakan dan pandangan hidupnya disesuaikan dengan agama yang dianut.

Penelitian ini dilakukan dengan maksud dan tujuan ingin mengetahui hubungan antara religiusitas dengan kecenderungan *self injury* pada perempuan dewasa awal. Didalam penelitian ini terdapat beberapa manfaat yang mana dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan mampu memberi sumbangan pengetahuan baru lagi bagi para akademisi terlebih psikologi terkait hubungan religiusitas dengan kecenderungan *self injury*.

Berdasarkan penjabaran yang sudah peneliti paparkan maka fokus peneliti adalah melakukan penelitian tentang hubungan antara religiusitas dengan kecenderungan *self injury* pada perempuan dewasa awal. Hipotesis yang diajukan peneliti dalam penelitian ini ialah : ada hubungan negatif antara religiusitas dengan kecenderungan *self injury* pada perempuan dewasa awal.

Metode

Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu *self injury* sebagai variabel y dan religiusitas sebagai variabel x. *Self injury* adalah suatu perilaku atau tindakan melukai diri sendiri namun tidak memiliki keinginan atau niat untuk bunuh diri, tindakan tersebut merupakan suatu strategi coping yang tidak baik karena dapat menimbulkan bekas luka yang mana bagi seseorang yang melakukannya merasa mampu dapat melampiaskan emosi negatifnya. Sedangkan religiusitas merupakan suatu kebiasaan yang dipupuk sejak kecil dan diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan ajaran agama yang di anut. Religiusitas juga bisa dikatakan suatu kemampuan seseorang dalam mengaplikasikan nilai-nilai keagamaannya kemudian di terapkan dalam kehidupannya.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini menggunakan mahasiswi aktif angkatan 2018-2020 fakultas psikologi yang berusia 18-25 tahun yang total keseluruhannya berjumlah 468 mahasiswi. Kemudian setelah mendapat data

jumlah keseluruhan mahasiswa dilanjut menentukan jumlah subjek penelitian yang akan diteliti dengan menggunakan rumus slovin. Subjek penelitian yang didapat setelah perhitungan rumus slovin sejumlah 216 mahasiswi. Teknik sampling yang digunakan menggunakan teknik *kuota sampling* yaitu merupakan teknik untuk menentukan sampel dari populasi dengan melihat dan mempunyai ciri-ciri tertentu sampai memenuhi jumlah kuota yang diinginkan. Desain penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu menggunakan metode korelasional.

Alat ukur yang digunakan skala *self injury* yang dibuat sendiri oleh peneliti dengan menggunakan teori dan aspek *self injury* dari walsh (2006) yang terdiri dari : (1) Berdasarkan kepribadian, (2) Berdasarkan lingkungan keluarga, (3) Berdasarkan lingkungan sosial. Sedangkan untuk religiusitas peneliti menggunakan teori dan aspek religiusitas dari Huber, Huber (2012) yang terdiri dari : (1) *Intellect*, (2) *Ideology*, (3) *Public Practice*, (4) *Private Practice*, (5) *Experience*. Data diambil menggunakan cara membagikan kuesioner yang telah dibuat oleh peneliti menggunakan *google form* dengan skala *likert* dengan empat interval yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Kuesioner yang sudah di susun rapi kemudian dibagikan kepada seluruh mahasiswi melalui grup angkatan dan juga media sosial yang ada guna mengumpulkan responden sesuai kuota yang diinginkan. Setelah data tersebar maka didapat 221 mahasiswi yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan uji *pearson product moment* dengan menggunakan bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 25.00 for windows*.

Hasil

Berdasarkan hasil validasi yang didapatkan dari data yang terkumpul dengan aitem *self injury* sebanyak 51 aitem. Pada putaran pertama menunjukkan *index corrected item total correlation* bergerak dari angka -0,009 hingga 0,278 dengan 11 item gugur karena memiliki *index corrected item total correlation* $\leq 0,3$ yaitu item nomor 1, 6, 7, 8, 9, 11, 17, 24, 29, 42, 50 sedangkan pada putaran kedua seluruh item sejumlah 40 item yang tersisa dinyatakan sah. Dengan nilai cronbach alpha menunjukkan angka terakhir sebesar 0.936 yang memiliki arti bahwa alat ukur sudah dapat dinyatakan reliabel. Begitu pula aitem pada skala religiusitas yang berjumlah sebanyak 49 aitem. Pada putaran pertama menunjukkan *index corrected item total correlation* bergerak dari angka -0,099 hingga 0,288 dengan 7 item gugur karena memiliki *index corrected item total correlation* $\leq 0,3$ yaitu item nomor 3, 5, 6, 7, 10, 14, 39, 45 sedangkan pada putaran kedua seluruh item sejumlah 42 item yang tersisa dinyatakan sah. Nilai yang terdapat di cronbach alpha diperoleh sebesar 0.930 yang berarti bahwa alat ukur religiusitas dinyatakan reliabel.

Uji prasyarat yang diterapkan peneliti dalam penelitian ini adalah uji normalitas sebaran dan uji linieritas. Berdasarkan hasil uji normalitas sebaran menggunakan *kolomogrov Smirnov* dengan subjek penelitian lebih dari 100 subjek penelitian diketahui nilai signifikan $p = 0.057$ dengan syarat ketentuan $p > 0.05$ yang artinya data berdistribusi normal. kemudian berdasarkan hasil uji linieritas antara religiusitas sebagai variabel x dan *self injury* sebagai variabel y diketahui skor $F = 0,949$ dengan nilai signifikan $p = 0,578$ ($p > 0.05$) maka hasil tersebut dapat diartikan bahwa religiusitas dengan kecenderungan *self injury* pada perempuan dewasa awal terdapat hubungan yang linier. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *pearson product moment* dikarenakan memenuhi syarat menggunakan statistik parametrik. Syarat yang memenuhi ialah berupa data yang berdistribusi normal dan memiliki hubungan yang linier antara kedua variabel.

Tabel 1

Hasil uji korelasi *pearson product moment*

		Religiusitas	Self Injury
Religiusitas	Pearson Correlation	1	-.583**
	Sig. (2-tailed)		000
	N	221	221

Hal ini didapatkan berdasarkan dari uji korelasi *pearson product moment* dengan dibantuan program *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 25.00 for windows*. Kemudian diketahui nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,583$ dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0.000$ ($p < 0,01$) hasil tersebut menandakan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara religiusitas dengan *self injury*.

Tabel 2

Data demografi subjek penelitian berdasarkan usia

Usia	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
18-21 Tahun	118	53.4	53.4	53.4
22-25 Tahun	103	46.6	46.6	100.0
Total	221	100.0	70.1	100.0

Selain dari uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini terdapat pula data demografi. Berdasarkan data yang sudah diolah kepada 221 subjek penelitian, diketahui data demografi berdasarkan usia terdapat 118 (53.4%) mahasiswi berusia 18-22 tahun dan 103 (46.6%) berusia 23-25 tahun.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswi fakultas psikologi angkatan 2018-2020 di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang memiliki kriteria usia dari 18 tahun sampai 25 tahun dengan jumlah subjek penelitian 221 mahasiswi. Terdapat 118 subjek penelitian yang rentang usianya di 18-21 tahun, lalu 103 subjek penelitian yang rentang usianya di 22-25 tahun. Penelitian ini dilakukan secara online dengan menyebarkan link kuesioner google form, hal ini menjadikan suatu alternatif yang solutif saat pandemi Covid-19.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan hasil yang sangat signifikan antara religiusitas dengan kecenderungan *self injury* pada perempuan dewasa awal yang dimiliki mahasiswi fakultas psikologi untag surabaya angkatan 2018-2020. Adanya hubungan negatif yang sangat signifikan ini menandakan bahwasannya religiusitas yang dimiliki perempuan dewasa awal di fakultas psikologi cukup tinggi maka kecenderungan *self injury* yang dimiliki oleh perempuan dewasa awal semakin rendah, begitu juga sebaliknya jika religiusitas yang dimiliki perempuan dewasa awal yakni mahasiswi fakultas psikologi rendah maka akan semakin tinggi pula kecenderungan *self injury* akan dilakukan.

Hasil penelitian ini selaras dengan didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Natasya Putri Salsabila (2022) tentang Hubungan antara Religiusitas dan Disregulasi emosi terhadap kecenderungan *self injury* pada remaja muslim menunjukkan terdapat hubungan negatif antara religiusitas dan *self injury*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi Spearman's Rho pada JASP untuk macOS dengan hasil sebesar $(=0,252, p = <0,001)$. Penelitian yang selaras berikutnya yang dilakukan Naufalia Ferryandrena Sugianto (2020) dengan judul "Pengaruh Disregulasi Emosi, Kesepian, dan Religiusitas terhadap Perilaku Self Injury pada Remaja". Hasil penelitiannya adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari disregulasi emosi, kesepian, dan religiusitas terhadap perilaku *self injury* pada remaja khususnya pelajar SMP. Didukung juga oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Laila Faried, IGAA Noviekayati dan Sahat Sragih (2018) tentang Efektivitas pemberian ekspresif writing therapy terhadap kecenderungan *self injury* ditinjau dari tipe kepribadian introvert. Hasil uji spearman ditemukan koefisien korelasi sebesar 0,497 dengan signifikan sebesar 0,72 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara kepribadian introvert dengan kecenderungan *self injury*.

Self injury adalah suatu perilaku melukai diri sendiri namun tidak memiliki keinginan untuk bunuh diri melainkan menjadi suatu solusi dalam menyampaikan, melampiaskan atau menyalurkan emosi negatif yang dirasakan. Sedangkan religiusitas merupakan suatu kebiasaan yang dipupuk sejak kecil dan diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan ajaran agama yang di anut. Religiusitas juga bisa dikatakan suatu kemampuan

seseorang dalam mengaplikasikan nilai-nilai keagamaannya kemudian di terapkan dalam kehidupannya. Religiusitas juga merupakan keyakinan individu dalam agama dan melaksanakan apa yang sudah tertuang di kitab suci sesuai dengan agama yang dianut. Semakin tinggi religiusitas yang dimiliki seorang individu maka akan semakin baik pula dalam mengendalikan emosi negatif karena hal ini terjadi agama dapat membantu menjadi suatu kontrol dalam perilaku individu. Mampu mengalihkan emosi negatif tersebut dengan mengingat, membaca dan mencari cara coping yang baik dan sesuai dengan apa yang dipelajari di agamanya. Ketika seorang individu memiliki religiusitas yang tinggi, maka perilaku individu tersebut akan sejalan dengan yang diajarkan di agama yang dianutnya oleh karena itu mampu menjadi solusi bagi perempuan dewasa awal untuk mengatasi kecenderungan *self injury* yang terjadi pada perempuan dewasa awal di fakultas psikologi untag surabaya.

Dari pemaparan permasalahan yang sudah dijabarkan maka diketahui bahwa religiusitas menjadi bagian penting dan berperan besar pada mahasiswi atau perempuan dewasa awal yang berusia 18-25 tahun dalam meminimalkan kecenderungan *self injury* untuk terjadi.

Kesimpulan

Penelitian ini tentang hubungan antara religiusitas dengan kecenderungan *self injury* pada perempuan dewasa awal yang menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan tujuan untuk melihat hubungan yang terjadi antara kedua variabel. Subjek penelitian dalam penelitian ini yaitu mahasiswi psikologi angkatan 2018-2020 di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji korelasi *Product Moment* yang telah dilakukan menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan tersebut menandakan apabila religiusitas yang dimiliki oleh mahasiswi psikologi angkatan 2018-2020 tinggi maka kecenderungan untuk melakukan *self injury* oleh mahasiswi fakultas psikologi untag surabaya angkatan 2018-2020 yang memenuhi kriteria usia 18-25 tahun akan semakin rendah. Begitupun sebaliknya jika religiusitas yang dimiliki rendah maka akan semakin tinggi pula kecenderungan *self injury* untuk dilakukan dan dialami.

Saran yang diberikan peneliti, diharapkan menjadi pembelajaran serta evaluasi bersama untuk menjadi pribadi yang lebih baik kedepannya. Mahasiswa juga disarankan untuk meningkatkan religiusitas agar bisa memilih strategi coping yang baik. Hal ini bisa ditingkatkan dengan cara membaca kitab suci sesuai dengan agama yang dianut, melakukan ibadah secara individual maupun berjamaah, berdiskusi membahas strategi coping yang baik dan buruk, membaca atau menonton tayangan atau potongan video yang sudah banyak disebarluaskan guna menjadi suatu langkah yang membantu sebelum melakukan suatu tindakan.

Bagi dosen, agar dapat bekerja sama dengan mahasiswa dengan menyelenggarakan seperti seminar atau melakukan kerja sama dengan beberapa pihak yang saling berhubungan untuk mampu memberikan pemahaman lebih lanjut baik untuk lebih mengenal tentang *self injury* ataupun cara meningkatkan religiusitas pada mahasiswa. Dosen dapat meminimalisir kecenderungan *self injury* terjadi dengan memberikan motivasi-motivasi yang dapat membantumahasiswanya untuk menginfokan strategi coping yang baik dan terarah.

Bagi peneliti selanjutnya, apabila ingin melakukan penelitian dengan variabel yang sama diharapkan dapat memperluas penelitiandengan mengungkap variabel-variabel lain yang mempengaruhi kemungkinan untuk melakukan *self injury* seperti: kecerdasan emosional, kebersyukuran, *self talk*. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat memperluas lokasi penelitian dan juga lebih spesifik dalam menentukan subjek penelitian sehingga sebaran data semakin merata dan mewakili populasi.

Referensi

- Elvira, S. R., & Sakti, H. (2022). Eksplorasi Pengalaman Nonsuicidal SelfInjury (Nssi) Pada Wanita Dewasa Awal: Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis. *Jurnal EMPATI*, 10(05), 319-327.
- Fadhila, N., & Syafiq, M. (2020). Pengalaman Psikologis Self Injury pada Perempuan Dewasa Awal. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 07(03), 167– 184
- Fariad, L., Noviekayati, I. G. A. A., & Saragih, S. (2018). Efektivitas pemberian ekspresif writing therapy terhadap kecenderungan *self injury* ditinjau dari tipe kepribadian introvert. *Psikovidya*, 22(2), 118-131.
- Huber, S., & Huber, O. W. (2012). The centrality of religiosity scale (CRS). *Religions*, 3(3), 710-724.
- Knigge, J. (1999). Self Injury for Teachers. *Article of Self Injury*. Kettewell.
- Klonsky, E. D. (2007). The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence. *Clinical psychology review*, 27(2), 226-239.
- Kiekens, G., Hasking, P., Bruffaerts, R., Claes, L., Baetens, I., Boyes, M., Mortier, P., Demyttenaere, K., & Whitlock, J. (2017). What Predicts Ongoing Nonsuicidal Self-Injury? *Journal of Nervous and Mental Disease*, 205(10), 762–770. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000726>
- Kress, V. E., Newgent, R. A., Whitlock, J., & Mease, L. (2015). Spirituality/religiosity, life satisfaction, and life meaning as protective 42 factors for nonsuicidal self-injury in college students. *Journal of College Counseling*, 18(2), 160-174.

- Maidah, D. (2013). Self injury pada mahasiswa (studi kasus pada mahasiswa pelaku *self injury*). *Developmental and Clinical Psychology*, 2(1).
- Melvin, G. A., & Hasking, P. (2018). Shame Proneness, Shame Coping, and Functions of Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) Among Emerging Adults: A Developmental Analysis. *Emerging Adulthood*, 6(3), 159–171. <https://doi.org/10.1177/2167696817711350>
- Safaria, T., & Saputra, N. (2009). *Manajemen Emosi*. Bumi Aksara.
- Stallman, H. M. (2020). Health theory of coping. *Australian Psychologist*, 55(4), 295-306.
- Walsh, B. (2006). *Treating self-injury: A practical guide*. New York: Guilford Press
- Whitlock, J., Muehlenkamp, J., Purington, A., Eckenrode, J., Barreira, P., Abrams, G. B., ... Knox, K. (2011). Nonsuicidal Self-Injury in A College Population: General Trends and Sex Differences. *Journal of American College Health*, 59(8), 691–698. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.529626>
- Zakaria, Z. Y. H., & Theresa, R. M. (2020). FaktorFaktor yang Mempengaruhi Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) Pada Remaja Putri. *Psikologi Sains Dan Profesi*, 4(2), 85–90. Retrieved from <https://jurnal.unpad.ac.id/jpsp/article/view/26404>