

PSYCHOLOGICAL CAPITAL SEBAGAI PREDIKTOR KECENDERUNGAN NON SUICIDAL SELF INJURY (NSSI) PADA GENERASI Z

Syarofina Izna Maulidah¹, Miftakhul Jannah²

¹Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Article Info

Article History

Submitted: 13th June
2024

Final Revised: 23th
August 2024

Accepted: 2th
September 2024

Abstract

Background: Psychological capital can minimize an individual's tendency to engage in non suicidal self injury (NSSI) behavior, which is a form of non-adaptive coping mechanism. **Objective:** This research aims to determine the influence of psychological capital on non suicidal self injury (NSSI) tendencies in generation Z. **Method:** This research uses a non-experimental quantitative method approach. Respondents in the research were generation Z aged 15-27 years in Village X as many as 148 people using random sampling techniques. The instruments used in this research used the PCQ-24 scale and non suicidal self injury tendencies scale. **Result:** The results obtained show a significance value of $0.000 < 0.05$, a correlation coefficient figure of -0.474 , an R^2 value of 0.225 . **Conclusion:** There is a significant influence of psychological capital on the tendency for non suicidal self injury (NSSI) in Generation Z, where the relationship between the two is opposite, in other words, the higher psychological capital, the lower the tendency for non suicidal self injury.

Keywords: Psychological capital, Non suicidal self injury (NSSI) tendency, Generation Z



This is an open access article
under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license

Copyright © 2024 by Author,
Published by Universitas
Muhammadiyah Gresik

Abstrak

Latar Belakang: Psychological capital dapat meminimalisir kecenderungan individu melakukan perilaku non suicidal self injury (NSSI) sebagai bentuk mekanisme koping tidak adaptif perilaku. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh psychological capital terhadap kecenderungan non suicidal self injury (NSSI) pada Generasi Z. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif non eksperimen. Responden dalam penelitian yaitu Generasi Z berusia 15-27 tahun di Kelurahan X sebanyak 148 orang dengan menggunakan teknik random sampling. Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan skala PCQ-24 dan skala kecenderungan non suicidal self injury. **Hasil:** Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, angka koefisien korelasi sebesar $-0,474$, nilai R^2 sebesar $0,225$. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh yang signifikan psychological capital terhadap kecenderungan non suicidal self injury (NSSI) pada Generasi Z, di mana hubungan keduanya berlawanan, dengan kata lain semakin tinggi psychological capital maka kecenderungan non suicidal self injury akan semakin rendah.

Kata kunci: Psychological capital, Kecenderungan non suicidal self injury (NSSI), Generasi Z

email : syarofinaiznaa@gmail.com
Psikologi, Universitas Negeri Surabaya
Jl. Lidah Wetan, Lakarsantri, Kota Surabaya

PENDAHULUAN

Generasi Z merupakan generasi yang lahir di tengah kemajuan teknologi yang begitu pesat dan seringkali dijuluki sebagai generasi internet, generasi *net*, atau *iGeneration*. Kemajuan teknologi tentu dapat mengubah seluruh aspek tatanan kehidupan manusia dari generasi ke generasi, seperti pola berpikir, gaya hidup, dan cara neuron otak merespon terhadap adanya perubahan informasi (Santosa, 2015). Ketika teknologi suatu kelompok mengalami transformasi, akan menyebabkan pergeseran dalam proses kognitif individu. Fenomena ini secara signifikan berdampak pada sifat-sifat generasi Z yang membuat mereka lebih rentan terhadap terciptanya konflik dalam pola perilaku dan posisi sosial. Jika individu tidak dapat secara efektif menyesuaikan diri terhadap perubahan, maka berdampak negatif pada emosi dan pengembangan perilaku maladaptif. Prensky (2001) menegaskan bahwa generasi Z telah mengalami pergeseran dari dunia fisik ke dunia digital. Mereka memiliki kecenderungan yang fluktuatif dalam bidang psikologi sosial. Menurut Whitlock *et al.* (2011), generasi ini rentan terhadap ketidakstabilan mental, sering kali menjadi mudah kewalahan dan frustrasi. Akibatnya, generasi Z mengalami keterlambatan dalam mencapai kematangan dalam perkembangan kognitif dan perilaku.

Berdasarkan hasil survei Badan Pusat Statistik (2020), generasi Z telah mendominasi sekitar 74,93 juta orang atau 27,94% dari populasi pada rentang kelahiran dari tahun 1997 hingga 2012 dengan rincian per tahun 2024 telah dikategorikan dalam usia remaja hingga dewasa awal. Dominasi tersebut tentu memberikan harapan akan potensi kemajuan dan perubahan di masa depan. Menurut *American Psychological Association* (2018), sebuah survei mengungkapkan bahwa 91% individu Generasi Z mengalami gejala fisik dan mental terkait stres, keputusan dan kecemasan yang meningkat. Dengan meningkatnya masalah kesehatan mental, penting bagi individu untuk mengembangkan mekanisme penanganan yang efektif. Namun, sejumlah orang memilih mekanisme koping yang maladaptif seperti perilaku *non suicidal self injury* (NSSI). Perilaku mencelakai diri sendiri lazim terjadi di beberapa kelompok usia, mulai dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Perilaku *non suicidal self injury* paling banyak terjadi pada masa remaja dan awal masa dewasa, dengan sekitar 6% individu berusia 15 hingga 29 tahun terlibat dalam perilaku tersebut.

Non suicidal self injury (NSSI) mengacu pada tindakan yang disengaja untuk melukai diri sendiri tanpa niat untuk bunuh diri. *American Psychiatric Association* (2013) mendefinisikan tindakan *non suicidal self injury* (NSSI) sebagai tindakan yang disengaja untuk menyakiti diri sendiri dengan metode seperti menyayat, membakar, dan menikam, yang menyebabkan keluarnya darah, memar, dan rasa sakit. Tujuan dari perilaku ini adalah untuk menyebabkan cedera tubuh ringan tanpa niat untuk bunuh diri. Centers for Disease Control (2014) menjelaskan bahwa perilaku *non suicidal self injury* (NSSI) menjadi penyebab utama nomor dua kematian di golongan usia remaja dan dewasa muda di Amerika Serikat. Selain terjadi di negara-negara Barat, kasus *non suicidal self injury* (NSSI) juga terjadi di negara-negara berkembang. Penelitian yang dilakukan di sebuah universitas di Indonesia menemukan bahwa sekitar 38% dari 314 mahasiswa yang disurvei terlibat dalam perilaku *non suicidal self injury* (NSSI). Selain itu, 21% dari mahasiswa tersebut juga melaporkan pernah mencoba bunuh diri (Tresno, Ito, & Mearns, 2012). Menurut data terbaru, prevalensi perilaku melukai diri sendiri di kalangan remaja di Indonesia adalah 20,21%, dengan 93% dari kasus ini adalah remaja perempuan (Faradiba & Abidin, 2022). Studi menunjukkan bahwa perilaku melukai diri sendiri (*non suicidal self injury* atau NSSI) di kalangan remaja sering kali disembunyikan, dengan lebih dari 44% remaja melaporkan terlibat dalam NSSI selama satu tahun terakhir (Poudel, Lamichhane, Magar, &

Khanal, 2022). Studi lain menemukan bahwa terdapat peningkatan kasus menyakiti diri sendiri sebesar 40,9% selama pandemi *COVID-19* (Tang, Lin, You, Wu, & Chen, 2021)

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan wawancara singkat kepada 5 orang berusia 17-25 tahun dalam kategori remaja dan dewasa di Kelurahan X Kota Kediri menunjukkan adanya kecenderungan perilaku *non suicidal self injury*. Ditemukan 3 orang remaja berinisial AM (18 tahun), RA (17 tahun), dan MM (18 tahun) dengan pemikiran melakukan tindakan menyakiti diri sendiri sebagai bentuk katarsis terhadap besarnya tuntutan dalam keluarga seperti tuntutan pendidikan yang terlalu tinggi, orang tua otoriter, hingga kurangnya pengakuan dari orang disekitarnya. Sementara itu, 2 orang dewasa berinisial WW (22 tahun) dan KL (25 tahun) yang pernah melakukan perilaku menyakiti diri sendiri dikarenakan kegagalan ekonomi. Namun berdasarkan hasil wawancara, mereka telah mampu merekonstruksi aspek psikologi positif dalam diri, khususnya pada keyakinan diri, rasa optimis, dan *resiliency*.

Berdasarkan studi pendahuluan di atas, munculnya perilaku kecenderungan *non suicidal self injury* (NSSI) telah dialami oleh beberapa remaja dan dewasa muda sebagai bentuk pelarian dari tekanan dan strategi penanggulangan. Oleh sebab itu, perilaku *non suicidal self injury* (NSSI) dipandang sebagai mekanisme koping yang tidak adaptif dan menjadikannya sebagai faktor pendorong internal (Labouliere & Christa, 2009). Menelaah data dan bukti yang berkaitan dengan adaptasi terhadap perubahan, salah satu faktor yang dapat memengaruhi kesiapan individu untuk beradaptasi adalah *psychological capital* (Min, Lee, & Chae, 2015). *Psychological capital* mengacu pada sumber daya psikologis positif yang dapat ditingkatkan dan tidak terbatas pada individu. *Psychological capital* dapat dikembangkan untuk mencapai tujuan seseorang secara efektif (Luthans & Youssef, 2017). *Psychological capital* memainkan peran penting dalam menghadapi kondisi yang menantang yang muncul selama periode perubahan di semua aspek kehidupan (Avey, Luthans, Avolio, Norman, & Combs, 2006).

Psychological capital mencakup berbagai dimensi yang dapat membantu individu dalam menghadapi tantangan perubahan yang diakibatkan oleh berbagai pengaruh. Dimensi tersebut terdiri dari keyakinan diri (*self efficacy*), optimisme (*optimism*), harapan (*hope*), dan resiliensi (*reciliency*). Keempat karakteristik *psychological capital* ini ada dalam diri manusia, namun dengan tingkat intensitas yang berbeda-beda (Luthans & Youssef, 2017). Dalam penelitian ini, *psychological capital* dihipotesiskan sebagai prediktor kecenderungan *non suicidal self injury* (NSSI) pada generasi Z dalam konteks terapeutik. Kehadiran kolektif dari keempat dimensi *psychological capital* diyakini memiliki kekuatan yang lebih besar daripada masing-masing dimensi secara individu. Hal ini disebabkan oleh kolaborasi antara faktor-faktor tersebut (Luthans & Youssef, 2017). Berdasarkan latar belakang di atas, maka penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh *psychological capital* terhadap kecenderungan *non suicidal self injury* (NSSI) pada generasi Z. Adapun hipotesis yang ditawarkan yaitu; H_0 : Tidak terdapat pengaruh *psychological capital* terhadap kecenderungan *non suicidal self injury* (NSSI); dan H_a : Terdapat pengaruh *psychological capital* terhadap kecenderungan *non suicidal self injury* (NSSI).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan metode kuantitatif non eksperimen. Metode kuantitatif merupakan metode dengan melibatkan analisa data berupa angka dan diolah menggunakan metode statistika (Azwar, 2017). Dalam metode ini, kemunculan angka, hipotesis, serta analisis data melalui

perhitungan statistik menjadi ciri khas. Adapun teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis regresi linear sederhana. Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui besaran pengaruh dengan satu variabel bebas (X) (Kurniawan & Yuniarto, 2016). Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh *psychological capital* (variabel X/ variabel bebas) terhadap *non suicidal self injury* (NSSI) (variabel Y/ variabel terikat). Penelitian ini dilakukan di Kelurahan X Kota Kediri yang terletak di provinsi Jawa Timur.

Sampel atau Populasi

Populasi dikhususkan untuk orang-orang yang termasuk dalam generasi Z, yang terdiri dari individu berusia 15-27 tahun di Kelurahan X Kota Kediri. Strategi pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *random sampling* dengan menggunakan rumus Lemeshow. Hasil dari pengambilan data didapatkan responden sebanyak 148 orang.

Teknik Pengumpulan Data

Pendekatan pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang didistribusikan secara *online* melalui formulir *Google*. Instrumen NSSI diadaptasi dari Thantawi (2023) dan didasarkan pada dimensi-dimensi kecenderungan NSSI milik Walsh yang meliputi aspek kepribadian pelaku, lingkungan keluarga pelaku, dan lingkungan sosial pelaku. Instrumen NSSI berjumlah 22 aitem dan menggunakan metode Likert dengan 5 alternatif jawaban. Adapun instrumen *psychological capital* menggunakan *Psychological Capital Questionnaire/PCQ-24* yang dibuat oleh Luthans *et al.* (2007) meliputi dimensi *self efficacy*, *hope*, *optimism*, dan *resiliency*. Instrumen *psychological capital* berjumlah 24 aitem dan menggunakan metode Likert dengan 5 alternatif jawaban. Kemudian dilakukan uji coba (*tryout*) kepada 30 responden diluar populasi dan diluar sampel penelitian yang memiliki kriteria yang hampir sama. Setelah data diperoleh, uji validitas dilakukan dengan menggunakan alat bantu JASP (*Jeffreys's Amazing Statistics Program*) dan uji reliabilitas akan dinilai dengan menggunakan rumus *Cronbach's Alpha*. Berdasarkan hasil uji daya beda *aitem* pada instrumen NSSI terdapat 3 aitem yang gugur. Sehingga aitem tersisa berjumlah 19 dengan koefisien reliabilitas 0.916. Sedangkan pada instrumen *psychological capital* terdapat 2 aitem gugur. Sehingga aitem tersisa berjumlah 22 aitem dengan koefisien reliabilitas 0.900.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dilakukan setelah pelaksanaan uji asumsi. Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* dan uji linearitas *Compare Mean Test for Linearity*. Adapun uji hipotesis menggunakan koefisien determinasi (R^2) dan analisis regresi linear sederhana.

HASIL

Berikut adalah data demografi dari responden penelitian di Kelurahan X Kota Kediri yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Data Demografi Subjek Penelitian

Kategori	Subkategori	Frekuensi	Persen
Usia	15-21 tahun	77	50,7%
	22-27 tahun	71	49,3%
Jenis Kelamin	Laki-Laki	58	39,2 %
	Perempuan	90	60,8 %

Kategori	Subkategori	Frekuensi	Persen
Status Pekerjaan	Pelajar/ Mahasiswa	83	56,1%
	Bekerja	66	44,6%
	Tidak Bekerja	1	0,7%

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa dominan responden pada penelitian ini merupakan kelompok remaja dengan usia 15-27 tahun, mayoritas berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 90 orang, dan responden mayoritas berstatus sebagai pelajar yang terdiri dari 83 orang.

Tabel 2. Deskripsi Data Penelitian

Variabel Penelitian	Xmin	Xmax	Mean	SD
<i>Psychological Capital</i>	75	104	90	10
<i>Non Suicidal Self Injury</i>	65	93	79	9

Tabel 2 di atas terlihat bahwa tingkat *psychological capital* dan kecenderungan *non suicidal self injury* pada responden cukup beragam. Rentang nilai *psychological capital* berdasarkan jawaban yang diberikan oleh responden berada pada rentang nilai 75 hingga 104. Sedangkan rentang kecenderungan *non suicidal self injury* (NSSI) berdasarkan data berada pada rentang 65 hingga 93.

Tabel 3. Rentang Nilai *Psychological Capital* pada Generasi Z di Kelurahan X

Kriteria	Interval	Frekuensi	Persen
Sangat Rendah	$X < 75$	12	8%
Rendah	$75 < X \leq 85$	27	18%
Sedang	$85 < X \leq 94$	63	43%
Tinggi	$94 < X \leq 104$	39	26%
Sangat Tinggi	$X > 104$	7	5%
Total		148	100%

Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa tingkat *psychological capital* pada Generasi Z di Kelurahan X sebagian besar pada kategori sedang yaitu dengan jumlah 63 dari 148 responden dengan persentase sebanyak 43%.

Tabel 4. Rentang Nilai Kecenderungan NSSI pada Generasi Z di Kelurahan X

Kriteria	Interval	Frekuensi	Persen
Sangat Rendah	$X < 65$	14	9%
Rendah	$65 < X \leq 75$	22	15%
Sedang	$75 < X \leq 84$	58	39%
Tinggi	$84 < X \leq 93$	44	30%
Sangat Tinggi	$X > 93$	10	7%
Total		148	100%

Tabel 4 di atas menunjukkan bahwa tingkat kecenderungan *non suicidal self injury* (NSSI) pada Generasi Z di Kelurahan X sebagai besar pada kategori sedang yaitu dengan jumlah 58 dari 148 responden dengan persentase sebanyak 39%.

**Tabel 5. Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

Variabel	Sig*	Keterangan
NSSI*PsyCap	.058 ^c	Normal

Tabel 5 di atas menunjukkan bahwa nilai probabilitas (p) atau *Asymp. Sig (2-tailed)* adalah sebesar 0,058 melebihi tingkat signifikansi 0,05, sehingga asumsi normalitas terpenuhi.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas
Hasil uji linearitas berdasarkan *linearity*

Variabel	Sig*	Keterangan
NSSI*PsyCap	0.000	Linear

Tabel 6 di atas menunjukkan bahwa nilai signifikan sebesar 0.000, dan nilai signifikan total berdasarkan *linearity* dan kedua variabel adalah 0.000, khususnya *Sig.* ($p < 0.05$), sehingga kedua variabel berhubungan secara linear.

**Tabel 7. Hasil Uji Heteroskedastisitas
Coefficients^a**

	Model	Sig.
1	(Constant)	.869
	PsyCap	.141

Tabel 7 di atas menunjukkan bahwa tingkat signifikansi (*Sig.*) dari variabel *psychological capital* adalah 0,141, dan nilai probabilitas (*Sig.*) semua variabel melebihi tingkat signifikansi 0,05 atau 5%, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada gejala heteroskedastisitas.

Tabel 8. Hasil Koefisien Determinasi

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
.474 ^a	.225	.220	8.19097

Tabel 8 di atas menunjukkan bahwa nilai R^2 (*R Square*) sebesar 0,225 yang berarti *psychological capital* berpengaruh sebesar 22.5% terhadap kecenderungan *non suicidal self injury* (kriteria rendah), sedangkan sisanya sebesar 77.5% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian.

Tabel 9. Hasil Regresi Linear Sederhana

Model	Unstandardized Coefficients			
	B	Std. Error	T	Sig.
1 (Constant)	119.553	6.225	19.204	.000
<i>Psychological capital</i>	-.450	.069	-6.510	.000

Tabel 9 di atas menunjukkan bahwa; 1) Konstanta sebesar 119.553 yang berarti apabila tidak terdapat perubahan pada nilai variabel independen (*psychological capital*), maka variabel dependen

(kecenderungan *non suicidal self injury*) nilainya adalah 119.553; 2) Variabel *psychological capital* memiliki nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$, sedangkan untuk t-hitung didapatkan nilai sebesar $-6.510 < t\text{-tabel}$ (1.984), maka variabel *psychology capital* berpengaruh terhadap variabel kecenderungan *non suicidal self injury* (NSSI), sehingga hipotesis pertama (H_1) yaitu variabel *psychology capital* berpengaruh signifikan terhadap variabel kecenderungan *non suicidal self injury* “diterima”; 3) Koefisien regresi pada variabel *psychological capital* sebesar -0,450 artinya jika variabel *psychological capital* mengalami kenaikan sebesar 1 poin secara signifikan, maka variabel *psychological capital* akan menurunkan nilai dari variabel kecenderungan *non suicidal self injury* sebesar 0,450.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengujian, diperoleh data bahwa variabel *psychological capital* memiliki nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti variabel *psychological capital* berpengaruh terhadap variabel kecenderungan *non suicidal self injury* (NSSI). Maka, hipotesis pertama variabel *psychological capital* berpengaruh signifikan terhadap variabel kecenderungan *non suicidal self injury* (NSSI) “diterima” dengan nilai korelasi sebesar -0,474 yang menunjukkan semakin tinggi *psychological capital* maka kecenderungan *non suicidal self injury* akan semakin rendah.

Studi ini menemukan bahwa mayoritas responden termasuk dalam generasi Z remaja berusia 15-21 tahun (50,7%) dan dewasa berusia 22-27 tahun (49,3%). Mereka menunjukkan kecenderungan moderat untuk melakukan tindakan *non suicidal self injury* (NSSI). Menurut Sakitri (2021) generasi Z memiliki kemandirian dalam mengendalikan keputusan mereka sendiri. Mereka juga dinilai memiliki potensi kreatif serta inovatif dalam mengekspresikan ke berbagai cara bahkan mereka menyadari urgensi stabilitas ekonomi dimasa depan yang berbeda dengan generasi sebelumnya yaitu generasi Y dan *Baby Boomer*. Adapun karakteristik lain generasi Z menurut Santosa (2015) bahwa mereka memiliki kepribadian cenderung optimis dan positif, mencintai kebebasan, memiliki kepercayaan diri tinggi, mampu berpikir kritis, hingga keinginan mendapatkan pengakuan. Namun, seringkali tuntutan besar tersebut menjadi tekanan bagi generasi Z. Hal tersebut dapat berdampak pada emosi negatif dan dapat menyebabkan ketidakmampuan menyikapi suatu konflik dengan baik hingga muncul strategi koping maladaptif salah satunya tindakan *non suicidal self injury* (NSSI). Mereka dengan sengaja melukai diri sendiri seperti menyayat, menggores, dan memukul dirinya sendiri sebagai bentuk ungkapan untuk meyalurkan emosi. Generasi Z diidentifikasi memiliki kerentanan terhadap ketidakstabilan mental yang sering kali menjadi mudah merasa kewalahan dan frustrasi. Adapun faktor lain yang mempengaruhi seperti lemahnya regulasi emosi, perasaan terjebak dengan situasi sulit, stress, *self esteem* rendah, tidak dapat mengekspresikan perasaan, hilangnya harapan, resiliensi rendah, hingga kehilangan kepercayaan dirinya. Dalam hal ini mencakup beberapa dimensi-dimensi dalam konsep *psychological capital*. Menurut temuan survei yang dilakukan pada tahun 2013 tentang kekerasan terhadap remaja hingga dewasa di Indonesia, tingkat prevalensi melukai diri (*self injury*) di kalangan usia 18-24 tahun adalah 6,06% (Kurniasari, *et al.*, 2013). Menyakiti diri sendiri memungkinkan individu untuk mengekspresikan kegagalan, perasaan putus asa, kekecewaan terhadap orang lain, atau kurangnya hubungan yang hangat dengan orang yang dicintai.

Psychologi capital dapat mengurangi perkembangan kecenderungan perilaku *non suicidal self injury* (NSSI) ketika individu mampu memaksimalkan kekuatan dan kemampuan sumber daya

internal. Beberapa dimensi dalam konsep *psychological capital* mampu mempengaruhi kecenderungan perilaku *non suicidal self injury* (NSSI) diantaranya *self efficacy*, *optimism*, dan *resiliency*. *Self efficacy* merupakan salah satu dimensi dari *psychological capital*. Individu dengan *psychological capital* yang tinggi, yang ditandai dengan *self efficacy*, lebih mahir dalam mengelola impuls atau obsesi mereka. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Tran *et al.* (2023) di Vietnam mengungkapkan korelasi terbalik yang substansial antara *self efficacy* dan tindakan melukai diri sendiri tanpa bunuh diri di kalangan siswa. Tingkat *self efficacy* yang tinggi dikaitkan dengan penurunan 42% kemungkinan muncul pikiran untuk melukai diri sendiri, khususnya tindakan *non suicidal self injury* (NSSI). *Optimism*, merupakan salah satu dimensi dari *psychological capital* dinilai mampu dalam mengelola stresor dibandingkan dengan orang yang memiliki pandangan pesimis (Singh & Mansi, 2009). Dalam skenario ini, dimensi dari *psychological capital* memiliki kemampuan untuk menghambat terjadinya perilaku maladaptif, seperti merenungkan untuk terlibat dalam tindakan *non suicidal self injury* (NSSI). Selanjutnya *resiliency* yang juga menjadi salah satu dimensi *psychological capital* yang juga memiliki pengaruh dalam menekan munculnya perilaku *non suicidal self injury* (NSSI). Ketika individu memiliki *psychological capital* yang tinggi yang ditandai dengan adanya resiliensi maka keinginan untuk melakukan koping maladaptif seperti kecenderungan melakukan perilaku *non suicidal self injury* (NSSI) dapat ditekan. Pernyataan tersebut selaras dengan penelitian studi kasus yang dilakukan Salmi (2021) terkait konseling realitas untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa korban *self injury*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan resiliensi dapat membantu menekan keinginan melukai diri sendiri. Baetens *et al.* (2014) juga mengemukakan rendahnya kemampuan resiliensi cenderung membuat individu melakukan perilaku NSSI sebagai salah satu cara menekan emosi dan pelampiasan suatu konflik. Penjelasan di atas selaras dengan salah satu faktor menurut Sutton (2007) bahwa penyebab munculnya kecenderungan perilaku *non suicidal self injury* (NSSI) yaitu merasa kehilangan harapan dan tidak berdaya menghadapi kenyataan (resiliensi rendah).

Penjelasan atas temuan-temuan tersebut dapat dikaitkan dengan karakteristik generasi Z di Kelurahan X Kota Kediri. Pada variabel *psychological capital* berada dalam kategori sedang (43%) yang berarti para partisipan memiliki cukup keterampilan dalam membangun konsep *psychological capital* seperti melatih kepercayaan diri (*self efficacy*), berani memiliki harapan dan keyakinan terhadap perkembangan kehidupan, mampu bangkit dari keterpurukan akibat konflik sosial dan tuntutan lingkungan sekitar. Pada variabel kecenderungan *non suicidal self injury* (NSSI) menunjukkan partisipan berada dalam kategori sedang (39%) yang berarti partisipan menunjukkan gejala kecenderungan moderat terhadap perilaku *non suicidal self injury* (NSSI) akibat dari pola asuh orang tua yang protektif, lemahnya regulasi emosi, perasaan cemas, *self esteem* yang rendah, tidak sanggup mengekspresikan perasaan, hilangnya harapan, dan ketidakberdayaan menghadapi suatu permasalahan.

Adapun sumbangan variabel *psychological capital* terhadap kecenderungan *non suicidal self injury* (NSSI) sebesar 0,225 atau 22.5% pengaruh. Sedangkan sisanya sebesar 77.5% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian ini sehingga penelitian lebih lanjut dapat dilakukan dengan mengeksplorasi besaran pengaruh pada faktor lain yang dapat mempengaruhi munculnya kecenderungan *non suicidal self injury* (NSSI), yaitu *emotional stability*. Penelitian oleh Vindy (2023) bahwa stabilitas emosi memberikan pengaruh terhadap perilaku melukai diri. Individu yang berada dalam kondisi tertekan akan seringkali merasa terancam dan mengalami gejala emosional, sehingga peran emosi memiliki pengaruh terhadap kecenderungan *non suicidal self injury*. Selain itu

self criticism juga mampu mempengaruhi adanya tindakan *non suicidal self injury*. Misalnya, penelitian oleh Glassman et al. (2007) menjelaskan bahwa individu dengan *self criticism* tinggi memiliki kecenderungan tinggi melakukan tindakan *non suicidal self injury* sebagai bentuk menghukum diri sendiri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian bahwa uji hipotesis diterima dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,474$ yang artinya menunjukkan adanya pengaruh negatif. Jadi semakin tinggi *psychological capital* maka kecenderungan *non suicidal self injury* akan semakin rendah. Adapun nilai R^2 sebesar $0,225$ yang berarti bahwa pengaruh *psychological capital* terhadap kecenderungan *non suicidal self injury* (NSSI) sebesar 22.5%. Sedangkan 77.5% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian ini.

Peneliti berharap generasi Z mampu meningkatkan kesadaran diri dari bahaya akibat tindakan *non suicidal self injury* (NSSI) dalam jangka panjang. Diharapkan pula mampu memilah strategi coping yang adaptif dalam menghadapi suatu bentuk permasalahan maupun tekanan emosi misalnya dengan meningkatkan kontrol diri (*self control*) dan regulasi emosi. Selain itu, generasi Z diharapkan dapat memperkuat kondisi psikologi positif dengan membangun dimensi-dimensi yang ada di dalam *psychological capital*, seperti *self efficacy*, *optimism*, *hope*, dan *resiliency*. Bagi instansi diharapkan adanya pemberian program terkait urgensi pelatihan kepada masyarakat khususnya generasi Z dalam pengelolaan diri melalui dimensi-dimensi yang ada di dalam *psychological capital*. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan populasi dan sampel penelitian dengan karakteristik lebih terfokus pada batasan usia tertentu misalnya pada karakteristik remaja atau dewasa, dapat menggunakan metode pendekatan lain dalam pengambilan data seperti metode kuantitatif eksperimen maupun kualitatif.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Washington DC: American Psychiatric Publishing.
- American Psychological Association. (2018). Stress in America: Generation Z. *Stress in America™ Survey*.
- Avey, J. B., Luthans, F., Avolio, B. J., Norman, S., & Combs, G. (2006). Psychological Capital Development: Toward A Micro-Intervention. *Journal of Organizational Behavior*, 27(3), 387–393.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi (2th ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Baetens, I., Claes, L., Onghena, P., Grietens, H., Van-Leeuwen, K., Pieters, C., & Griffith, J. W. (2014). Non Suicidal Self Injury in Adolescence: A Longitudinal Study of The Relationship Between NSSI, Psychological Distress and Perceived Parenting. *Journal of Adolescence*, 37(6), 817–826.
- Centers for Disease Control (2014). *National Suicide Statistics*. <https://www.cdc.gov/violenceprevention/suicide/statistics/>.
- Faradiba, A. T., & Abidin, Z. (2022). Pengalaman Remaja Perempuan Melakukan Deliberate Self-Harm: Sebuah Kajian Fenomenologis. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2).

- Glassman, L. H., Weierich, M. R., Hooley, J. M., Deliberto, T. L., & Nock, M. K. (2007). Child maltreatment, non suicidal self injury, and the mediating role of self criticism. *Behaviour Research and Therapy*, 2483-2490.
- Klonsky, E. D., May, A. M., & Glenn, C. R. (2013). The Relationship Between Nonsuicidal Self-Injury and Attempted Suicide: Converging Evidence from Four Samples. *122*(1), 231–237.
- Kurniawan & Yuniarto. (2016). *Analisis Regresi Dasar dan Penerapannya dengan R*. Jakarta: Kencana.
- Labouliere & Christa. (2009). The Spectrum of Self-Harm in College Undergraduates: The Intersection of Maladaptive Coping and Emotion Dysregulation. *Graduate These and Disertations*.
- Luthans, F., & Youssef, C. M. (2017). Psychological Capital: An Evidence-Based Positive Approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4(1), 339–366.
- Luthans, F., Youssef, C., & Avolio, B. (2007). *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge*. New York: Oxford University Press.
- Min, J., Lee, C., & Chae, J. (2015). Resilience Moderates The Risk of Depression and Anxiety Symptoms on Suicidal Ideation in Patients with Depression and/or Anxiety Disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 56, 103–111.
- Poudel, A., Lamichhane, A., Magar, K. R., & Khanal, G. P. (2022). Non Suicidal Self Injury and Suicidal Behavior among Adolescents: Co-Occurrence and Associated Risk Factors. *BMC Psychiatry*, 22(1).
- Prensky, M. (2001). *Digital Native, Digital Immigrants*. MCB University Press.
- Sakitri, G. (2021). Selamat Datang Gen Z , Sang Penggerak Inovasi. *Forum Manajemen Prasetiya Mulya*, 1-10.
- Salmi, S. (2021). Reality Counseling to Increase Student Resilience of Self Injury Victims. *Journal Education and Social Sciences Review*, 2(2), 39-42.
- Santosa, E. (2015). *Raising Children in Digital Era*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Singh & Mansi. (2009). Psychological capital as predictor of psychological well-being. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 233-238.
- Statistik, B. P. (2020). Diambil kembali dari <https://sensus.bps.go.id/main/index/sp2020>
- Sutton, J. (. (2007). *Healing the Hurt Within 3rd Edition: Understanding Self Injury Heal the Emotional Wounds*. Hachette UK.
- Tang, W.-C., Lin, M.-P., You, J., Wu, J. Y.-W., & Chen, K.-C. (2021). Prevalence and Psychosocial Risk Factors of Nonsuicidal Self-Injury among Adolescents During The COVID-19 Outbreak. *Current Psychology*.
- Tanthawi, M. A. (2023). *Hubungan Kecenderungan Self Injury dengan Emotional Stability pada Remaja di Desa Aikmel Kabupaten Lombok Timur*. Universitas Islam Negeri Mataram.
- Tran, T., Nguyen, H., Scochet, I., Nguyen, N., La, N., Wurlf, A., Orr, J., Nguyen, H., Strocker, R., & Fisher, J. (2023). Coping Self Efficacy and Thoughts of Self-Harm among Adolescents in Vietnam: A Longitudinal Study. *Archives of Suicide Research*.

- Tresno, F., Ito, Y., & Mearns, J. (2012). Self-Injurious Behavior and Suicide Attempts among Indonesian College Students. *Death Studies*, 36(7), 627–639.
- Vindy. (2023). Kematangan emosi dan perilaku melukai diri pada mahasiswa. *Inovasi Penelitian*.
- Whitlock, J. M., Purington, A., Eckenrode, J., Barreira, P., Baral-Abrams, G., Marchell, T., Kress, V., Girard, K., Chin, C., & Knox, K. (2011). Nonsuicidal Self-Injury in A College Population: General Trends and Sex Differences. *Journal of American College Health*, 59(8), 691–698.