

## ABSTRAK

Perilaku *self-harm* sering dilakukan sebagai mekanisme koping sementara untuk mengalihkan perhatian dari tekanan emosional yang dirasakan seseorang. Mahasiswa sering menghadapi tekanan dari berbagai sumber, seperti tuntutan akademik yang tinggi, masalah interpersonal, dan harapan yang tidak terpenuhi baik dari diri sendiri maupun orang lain. *Stress* yang berlebihan dapat memicu perasaan putus asa dan hilangnya kemampuan untuk mengatasi emosi secara sehat. Di Indonesia, kelompok usia 18 hingga 24 tahun paling sering melakukan *self-harm* dan pernah melukai diri sendiri dengan sengaja. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara tingkat *stress* dengan kejadian *self-harm* pada mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.

Penelitian ini menggunakan metode analitik dengan pendekatan korelasional. Populasi dari penelitian ini yaitu mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya sebesar 4.303 orang dan sampel sebesar 366 Orang yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Variabel independen pada penelitian ini adalah tingkat *stress* dan variabel dependen pada penelitian ini adalah kejadian *self-harm*. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) dan *Deliberate Self-harm Inventory* (DSHI). Analisis menggunakan uji Rank spearman

Hasil analisa data menunjukkan bahwa sebagian besar(58,4%) yaitu 171 responden mengalami *stress* sedang, selain itu hampir setengah (48,5%) yaitu 142 responden mengalami *self-harm* ringan. Hasil uji korelasi Rank Spearman dengan tingkat kemaknaan  $\alpha=0,05$  didapatkan  $p=0,004 < \alpha=0,05$  yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingka dengan kejadian *self-harm* pada mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.

Tingkat stres dapat mempengaruhi kejadian *self-harm* pada mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. Maka dari itu, mengembangkan strategi koping sehat, seperti olahraga, meditasi, atau hobi yang menyenangkan, penting untuk meredakan *stress*.

**Kata kunci : Tingkat *stress*, Kejadian *self-harm***