

PERAN RUMINASI TERHADAP NON-SUICIDAL SELF INJURY (NSSI) DENGAN TOLERANSI DISTRES SEBAGAI MODERATOR

Revaldi Sukma Bhatara¹, Sofia Retnowati²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

e-mail: ¹ imaderevaldisukmabhatara@mail.ugm.ac.id, ² sofi_53@ugm.ac.id

Abstract. *Self-harming or self-injury behavior without suicidal intent, commonly referred to as Non-Suicidal Self-Injury (NSSI), has become a global phenomenon in both academic and practical contexts. NSSI has become a serious mental health problem, especially considering its risk of developing into suicidal thoughts and behaviors (STB). This study aims to explore the role of rumination on NSSI in early adulthood, moderated by distress tolerance. A total of 309 early adults in Indonesia participated by completing three online research scales: the Non-Suicidal Self-Injury Functional Scale (NSSI-FS), the Ruminative Response Scale (RRS-10), and the Distress Tolerance Scale (DTS). The research data were analyzed using the MedMod module in Jamovi. The results showed that rumination had a significant positive effect on NSSI (Estimate = 0.3007; $p < 0.001$). Furthermore, distress tolerance was assessed as moderating the role of rumination on NSSI (Estimate = -0.0216; $p < 0.001$); the higher the distress tolerance, the weaker the role of rumination on NSSI. Different moderating dynamics were found between the brooding and reflection dimensions, with distress tolerance actually strengthening the role of reflection on NSSI (Estimate = 0.0647; $p < 0.001$). These findings emphasize the importance of considering distress tolerance as a protective variable in NSSI behavior in young adults.*

Keywords: *non-suicidal self injury, NSSI, rumination, brooding, reflection, distress tolerance*

Abstrak. Perilaku melukai atau menciderai diri sendiri tanpa didasari dengan niatan untuk bunuh diri atau yang biasa disebut dengan *Non-Suicidal Self Injury (NSSI)*, telah menjadi fenomena secara global baik dalam konteks akademis maupun praktis. NSSI telah menjadi permasalahan kesehatan mental yang serius terutama jika menimbang resikonya untuk berkembang menjadi *suicidal thoughts and behaviors (STB)*. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran ruminasi terhadap NSSI pada dewasa awal dengan dimoderatori oleh toleransi distres. Sebanyak 309 individu dewasa awal di Indonesia berpartisipasi melalui pengisian tiga skala penelitian secara daring, antara lain *Non-Suicidal Self Injury Functional Scale (NSSI-FS)*, *Ruminative Response Scale (RRS-10)*, dan *Distress Tolerance Scale (DTS)*. Data penelitian dianalisis dengan modul MedMod pada Jamovi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ruminasi memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap NSSI (Estimate = 0.3007; $p < 0.001$). Kemudian, toleransi distres dinilai dapat memoderatori peran ruminasi terhadap NSSI (Estimate = -0.0216; $p < 0.001$); semakin tinggi toleransi distres, maka semakin lemah peran ruminasi terhadap NSSI. Dinamika moderasi yang berbeda ditemukan antara dimensi *brooding* dan *reflection*, dimana toleransi distres justru memperkuat peran *reflection* terhadap NSSI (Estimate = 0.0647; $p < 0.001$). Temuan ini menekankan pentingnya mempertimbangkan toleransi distres sebagai variabel protektif dalam perilaku NSSI pada individu dewasa awal.

Kata kunci: *non-suicidal self injury, NSSI, rumination, brooding, reflection, toleransi distres*