

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DAN PERILAKU *NON-SUICIDAL SELF-INJURY*
PADA REMAJA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh

Gelar S1 Program Studi Psikologi



Disusun Oleh:

Ghina Kurina O

17107010093

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Dosen Pembimbing:

Sara Palila S.Psi., M.A., Psi.

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2021

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah :

Nama : Ghina Kurnia Oksatianti

NIM : 17107010093

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila di kemudian hari dalam skripsi saya ini ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 30 Juni 2021

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yang menyatakan



Ghina Kurnia Oksatianti

NIM.17107010093



SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Surat persetujuan tugas akhir

Lamp : -

Kepada Yth. Dekan Fakultas Ilmu sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Asslamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, dan memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Ghina Kurnia Oksatianti

NIM : 171107010093

Prodi : Psikologi

Judul : Hubungan Regulasi Emosi dan Kecenderungan Perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* Pada Remaja

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dala program studi Psikologi

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Wassalmualaikum Wr Wb

Yogyakarta, 30 Juni 2021

Pembimbing,

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi.

NIP. 19811014 200901 2 004



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-494/Un.02/DSH/PP.00.9/07/2021

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN REGULASI EMOSI DAN PERILAKU *NON-SUICIDAL*
SELF-INJURY PADA REMAJA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : GHINA KURNIA OKSATIANTI
Nomor Induk Mahasiswa : 17107010093
Telah diujikan pada : Senin, 12 Juli 2021
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi
SIGNED



Penguji I
Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 60f6963f39645



Penguji II
Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED

Valid ID: 60f6978ef030d



Yogyakarta, 12 Juli 2021
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 60f660f3932bd

MOTTO:

Sesungguhnya bersama kesukaran itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.

(Q.S Al-Insyirah: 6 – 8)

Jangan pergi mengikuti ke mana jalan akan berujung. Buat jalanmu sendiri dan tinggalkanlah jejak.

Ralph Waldo Emerson



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT atas berkah, rahmat, serta kemudahan yang diberikan-Nya, dengan segenap cinta dan kasih sayang karya sederhana ini saya persembahkan kepada:

Diri saya sendiri,

Bapak Ahmad Suyanto, Ibu Kusnastiti,

dan Ghani Ziyad Sagiensyah.



KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan semesta alam Dzat yang Maha mengetahui dan Maha menguasai ilmu pengetahuan, tidak ada satupun makhluk di dunia ini bergerak melainkan karena izin dari Nya, begitu pula penulisan skripsi ini tidaklah akan selesai dan berjalan sebagaimana mestinya kecuali dengan izin-Nya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, peneliti sangat bersyukur meskipun hasil dari skripsi ini tak luput dari kekurangan dan kesalahan. Juga tak lupa peneliti juga ingin menyampaikan rasa terimakasih yang dalam kepada para pihak yang selalu memberikan dukungan, baik dukungan materiil maupun non materiil demi terselesaikannya skripsi ini. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Mochammad Sodik, S.Sos, M.si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Lisnawati, S.psi., M.Psi., selaku Kepala Prodi Studi Psikologi Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta. Terimakasih atas segala ilmu pengetahuan yang diberikan selama ini sehingga secara tidak langsung telah memudahkan peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi., selaku dosen pembimbing yang dengan senantiasa membimbing saya dalam menulis dan menyusun skripsi ini. Semoga ilmu yang telah diberikan bisa menjadi amal jariyyah, dan semoga Allah Swt merahmati beliau di dunia dan akhirat.
4. Ibu Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A., selaku dosen pembimbing akademik yang selalu memberikan arahan dan masukan kepada anak didiknya. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan dari Allah SWT.
5. Ibu Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi., selaku dosen pembahas proposal sekaligus dosen penguji yang telah memberikan banyak pencerahan selama perkuliahan, dan memberikan masukan selama menjalankan skripsi. Terimakasih atas kebaikan ibu yang telah turut membimbing saya melakukan perbaikan skripsi.
6. Bapak Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi. Selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan-masukan pada penelitian ini. Semoga selalu diberi kesehatan dan keberkahan dalam setiap langkahnya.

7. Kedua orang tua peneliti, Bapak Ahmad Suyanto dan Ibu Kusnastiti yang selalu menyayangi dan mendidik anak-anaknya agar menjadi orang yang berguna dan selamat dunia akhirat, yang tidak kenal lelah mendoakan, dan selalu memberikan dukungan moral dan materi pada peneliti. Semoga Allah SWT memuliakan kehidupannya di dunia dan akhirat.
8. Adik saya tercinta, Ghani Ziyad Sagihsyah yang selalu memberikan semangat kepada peneliti, semoga selalu diberi kesehatan dan diberi kelancaran dalam menjalani kehidupan sekolahnya.
9. Teman-teman SMP saya, Ria, Refa, Ega, Salsa, Ghipus, Daris, Helmi, Hafid, Nanda, Adlan seluruh anggota SUKHOI yang selalu memberikan dukungan moral kepada saya, mendengarkan keluh saya mengenai skripsi ini.
10. Teman-teman seperjuangan saya, yang sama-sama sedang mengerjakan skripsi, Mutek, Winda, Defira dan Ais yang selalu memberikan semangat tiada henti-hentinya kepada saya, dan sudah menjadi teman baik saya selama masa perkuliahan di UIN Sunan Kalijaga. Semoga urusan kalian dimudahkan dan dilancarkan.
11. Teman-teman online saya, yang membantu saya menyebarkan kuisioner, tempat berbagi keluh kesah dan pengalaman, segenap anggota mami jo fams, Kak Eva, Kak Adel, Uly, Kei, Shafa, Jul, Ais, Icha, Kak Nia, Adel, Dinda, Kak Balqis, Muti, dan teman-teman yang lain yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu.
12. Seluruh subjek yang berpartisipasi mengisi penelitian ini, yang sudah meluangkan waktunya untuk mengisi kuisioner yang saya berikan. Tanpa mereka, skripsi ini tidak mungkin akan selesai.
13. Taylor Swift, Lee Jieun, Lee Sungkyung, Park Seojun, dan Jung Jaewon yang memberikan saya motivasi secara tidak langsung agar skripsi ini dapat selesai.
14. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu. Pastinya tak henti-hentinya peneliti sampaikan semoga amal baik semua pihak mendapat balasan yang berlipat ganda dari sang pencipta yang pengasih dan penyayang Allah SWT.

Demikian yang dapat peneliti sampaikan, semoga dengan adanya skripsi ini bisa bermanfaat bagi kalangan mahasiswa pada khususnya, dan masyarakat pada umumnya. Akhirlah kalam, hanya kepada Allah SWT kami berlindung dan hanya kepada Allah SWT pula kami memohon pertolongan.

Pemalang, Juni 2021



Ghina Kurnia Oksatianti



Daftar Isi

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR	iii
PENGESAHAN TUGAS AKHIR	iv
TIM UJIAN TUGAS AKHIR	iv
MOTTO:	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel	xii
Daftar Bagan	xii
Daftar Lampiran	xiii
INTISARI.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	6
C. Manfaat Penelitian.....	6
D. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II DASAR TEORI.....	12
A. Non-suicidal Self-Injury.....	12
B. Regulasi Emosi.....	15
C. Masa Remaja.....	17
D. Dinamika Regulasi Emosi dan Perilaku NSSI	19
E. Hipotesis.....	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
A. Identifikasi Variabel Penelitian	22
B. Definisi Operasional.....	22
C. Populasi dan Sampel Penelitian	24
D. Metode Pengumpulan Data	24
E. Validitas, Seleksi Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur	26

F. Metode Analisis Data	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
A. Orientasi Kanchah	29
B. Persiapan Penelitian	29
C. Pelaksanaan Penelitian	32
D. Hasil Peneliiian	33
E. Pembahasan.....	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	40
A. Kesimpulan	40
B. Saran.....	40
Daftar Pustaka	41



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
 YOGYAKARTA

Daftar Tabel

Tabel 1. Distribusi aitem <i>non-suicidal self-injury assesment tool</i>	25
Tabel 2. Distribusi aitem <i>emotion regulation quistionnaire</i>	26
Tabel 3. Aitem valid dan gugur pada skala regulasi emosi.....	31
Tabel 4. Aitem baru pada skala regulasi emosi pasca seleksi aitem	31
Tabel 5. Aitem valid dan gugur pada skala NSSI.....	32
Tabel 6. Aitem baru pada skala NSSI pasca seleksi aitem.....	32
Tabel 7. Deskripsi statistik	35
Tabel 8. Rumus kategorisasi.....	35
Tabel 9. Kategorisasi regulasi emosi.....	35
Tabel 10. Kategorisasi NSSI.....	36

Daftar Bagan

BAGAN 1. DINAMIKA VARIABEL.....	21
---------------------------------	----

Daftar Lampiran

Lampiran 1. Validitas isi alat ukur.....	48
Lampiran 2. Skala Try out.....	49
Lampiran 3. Data Skor Skala <i>Try out</i>	54
Lampiran 4. Hasil analisis data <i>try out</i>	57
Lampiran 5. Skala Penelitian.....	59
Lampiran 6. Tabulasi data penelitian.....	63
Lampiran 7. Hasil analisis data penelitian.....	79



HUBUNGAN REGULASI EMOSI DAN PERILAKU *NON-SUICIDAL SELF-INJURY* PADA REMAJA

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan kecenderungan perilaku non-suicidal self-enjury pada remaja di Yogyakarta. Subjek penelitian berjumlah 400 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian yaitu quota sampling. Alat pengumpulan data menggunakan skala regulasi emosi terdiri dari 13 aitem ($\alpha = 0,767$) dan skala NSSI terdiri dari 11 aitem ($\alpha = 0,815$). Metode analisis data menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku NSSI pada subjek penelitian ($p = 0.000$).

Kata Kunci: NSSI, Regulasi Emosi, Remaja.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

CORRELATION BETWEEN EMOTION REGULATION WITH NON-SUICIDAL SELF-INJURY BEHAVIORAL IN ADOLESCENCE

ABSTRACT

This research aims to determine the correlation between emotion regulation with non-suicidal self-injury behavioral tendencies in adolescence. The number of these subjects were 400 people. Quota sampling is used as the sampling technique. Instrument of data collection in this research is used a scale of emotion regulation with 13 items ($\alpha = 0,767$) and scale of NSSI with 11 items ($\alpha = 0,815$). The methods of data analysis used in this spearman correlation test. The results of this research analysis show that emotion regulation and non-suicidal self-injury behavioral tendencies have negative correlations.

Keywords: *Adolescence, Emotion Regulation, NSSI.*



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa Remaja adalah kondisi di mana seseorang merasakan transisi pada rentang kehidupannya, masa ini menjembatani masa dewasa dan anak-anak. (Santrock, 2003). Kata remaja, asalnya dari bahasa latin *adolescere* yang artinya adalah “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan.” Ini diartikan bahwa sudah seharusnya remaja meraih kematangannya. Kematangan secara fisik dan perasaan. Senada dengan itu (Hurlock, 1993) menjelaskan ada tiga indikator yang menunjukkan bahwa remaja sudah matang secara emosi, yaitu: (a) Kontrol diri, artinya di hadapan orang lain, individu tidak meluapkan semua perasaannya. Selain itu, individu tersebut dapat menanti waktu dan tempat yang tepat untuk meluapkan emosinya dengan cara-cara yang bisa diterima, (b) Pemahaman diri, artinya individu mempunyai reaksi emosional yang lebih stabil. Individu mampu memahami emosi yang dirasakannya dan menyadari penyebabnya, (c) Penerapan fungsi krisis mental, artinya sebelum bereaksi secara emosional, individu mampu menilai situasinya terlebih dahulu. Setelah itu, baru menentukan reaksi yang tepat untuk situasi tersebut.

Menurut Luella Cloe (Jahja, 2011) remaja memiliki sembilan kategori tugas perkembangan remaja, yaitu: kematangan secara emosional, pematapan minat heteroseksual, kematangan secara sosial, emansipasi dari kontrol keluarga, intelektual yang matang, menentukan pekerjaan yang akan diambil, memanfaatkan waktu luang dengan tepat, mempunyai falsafah hidup, dan identifikasi diri. Kematangan secara emosional yang dimaksud di sini misalnya adalah mempunyai sikap toleran dan perasaan nyaman, pandai dalam bergaul, dan memiliki rasa percaya diri, mampu mengontrol diri, memiliki kemampuan menerima orang lain dan diri sendiri, dan dapat mengungkapkan emosi yang dimiliki secara konstruktif dan kreatif.

Namun pada kenyataannya, tidak semua remaja memiliki kematangan secara emosional. Salah satu hal yang menunjukkan bahwa remaja memiliki kematangan emosional adalah adanya pengungkapan emosi yang dimiliki secara konstruktif dan kreatif. Namun, hal ini tidak dialami oleh semua remaja. Ada beberapa remaja yang

memilih melakukan NSSI atau *non-suicidal self-injury* untuk meluapkan emosinya. Hal ini sesuai dengan teori dari Whitlock & Rodham (2013) yang menyebutkan bahwa masa remaja adalah salah satu faktor dari seseorang melakukan NSSI. Whitlock dan Rodham mengemukakan bahwa fase perkembangan pada masa remaja masih belum matang secara emosi. Remaja merupakan salah satu tahap perkembangan yang rentan karena banyaknya tekanan dan stres yang dihadapi, namun mereka tidak mengetahui cara untuk mengendalikan stres tersebut. Tubuh dan hormon mereka berubah, emosi mereka naik dan turun, dan mereka juga sedang berada dalam tahap mencari identitas diri.

Bukti bahwa banyak remaja melakukan NSSI didukung dengan data dari Swannell, Martin, Page, Hasking, & St John (2014) menyebutkan bahwa ada sekitar 17,2% remaja yang pernah melakukan NSSI setidaknya satu kali dalam hidup mereka. Sementara itu, 14-15% remaja di Amerika Serikat dilaporkan setidaknya pernah sekali melakukan *self-injury* (Ross & Heath, 2002). Sebuah survey membuktikan bahwa dari 1862 remaja di tiga negara, termasuk Negara Eropa dan Amerika Serikat, menunjukkan hasil bahwa 24% pernah melakukan NSSI setidaknya sekali. (Giletta, 2012). Sebuah studi juga menyebutkan bahwa 20% dari 578 siswa Fakultas Psikologi dan Pengetahuan Sains di Universitas Palermo dan Milan pernah melakukan NSSI (Sarno, Madeddu & Gratz, 2010). Di berbagai negara berkembang seperti China, Turki, India, dan Meksiko, remaja yang pernah melakukan NSSI memiliki peningkatan angka yang cukup drastis, yaitu 11,5% pada tahun 2011, meningkat hingga 33,8% pada tahun 2018 (Thippaiah et al., 2020). Di Indonesia sendiri, sebuah data menyebutkan bahwa ada 38% dari 314 mahasiswa di Indonesia pernah melakukan NSSI dan 21% di antara mereka pernah melakukan percobaan bunuh diri (Tresno, Ito, & Mearms, 2012).

NSSI merupakan perilaku menghancurkan/melukai diri tanpa adanya keinginan untuk membunuh dirinya sendiri. Perilaku-perilaku yang dimaksud, yaitu perilaku yang menyimpang dari norma sosial, seperti mengikis pergelangan tangan, memukul atau membenturkan salah satu bagian tubuh, hingga membakar kulit. Sementara perilaku melukai diri sendiri yang tidak menyimpang dari norma sosial adalah tato, tindik, dan ritual keagamaan. Meskipun *Eating disorder* dan penyalahgunaan narkoba adalah bagian dari menghancurkan diri sendiri, hal itu

tidak termasuk dalam *non-suicidal self-injury*. (Brown & Plenner, 2017; Nock, 2010). Aspek NSSI menurut Janis Whitlock dan Amanda Purington dalam NSSI-AT (*Non-suicidal Self-injury Assessment Tool*) (2007) adalah dengan sengaja melakukan perbuatan yang bertujuan untuk melukai diri dan tujuan dari melukai diri tersebut bukanlah untuk bunuh diri.

Seseorang dinyatakan melakukan NSSI atau *non-suicidal self-injury* apabila seseorang tersebut menyakiti diri sendiri secara langsung yang bertujuan bukan untuk bunuh diri. Perilaku menyakiti diri sendiri yang dimaksud adalah dengan cara mengikis pergelangan tangan, membakar kulit, membuat luka memar, hingga mematahkan tulang. (Claes, Marshall, Bouman, & Witcomb, 2016). Dari banyaknya perilaku yang dilakukan untuk melukai diri sendiri, mengikis pergelangan tangan adalah suatu perilaku yang kerap kali dilakukan para pelaku NSSI (Møhl, La Cour, & Skandsen, 2014). Perilaku *non-suicidal self-injury* merupakan perilaku yang mengarah pada bunuh diri meskipun individu tersebut sama sekali tidak memiliki niat untuk membunuh dirinya sendiri.

Perilaku *non-suicidal self-injury* ini merupakan masalah serius, karena Mckenzie dan Gross (2014) mengemukakan bahwa NSSI juga meningkatkan emosi negatif yang dimiliki oleh individu. Emosi negatif yang dimaksud adalah kecemasan, kegelisahan, kemarahan, kesedihan, frustrasi, dan rasa membenci diri sendiri. Emosi-emosi ini meningkat setelah individu melakukan NSSI. Terjadi hubungan dua arah antara NSSI dengan emosi negatif. Emosi negatif memunculkan NSSI, dan NSSI dapat meningkatkan emosi negatif. Muehlenkamp & Gutierrez (2007) menyatakan bahwa individu yang sering melakukan NSSI sudah tidak memiliki rasa takut akan kematian, memiliki rasa tidak puas dan bahagia, tidak memiliki harapan untuk masa depan, dan membenci dirinya sendiri. Meskipun individu yang melakukan NSSI tidak mempunyai keinginan untuk bunuh diri, tetapi NSSI memberikan dampak kerusakan fisik pada tubuh seseorang, dan memiliki resiko tinggi munculnya ide untuk bunuh diri. (Jeong, dkk., 2012). Tidak hanya itu, NSSI juga menyumbang sekitar 600.000 kematian pada tahun 1990 di negara berkembang. (Ee & Mey, 2011).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *non-suicidal self-injury*. Faktor yang mempengaruhi NSSI menurut Nock (dalam Estefan dan Wijaya, 2014) adalah

untuk meredakan kekalutan yang dirasakan atau menghentikan perasaan yang tidak menyenangkan, merasakan suatu hal, bahkan rasa sakit, berkomunikasi dengan orang lain dan menunjukkan bahwa individu sangat menderita, membuat orang lain berhenti menggangukannya. Selain itu, faktor lain yang mengakibatkan NSSI menurut Cassels dan Wilkinson (2016) adalah *affective instability* atau gangguan pengaturan emosi, *impulsivity* atau perilaku impulsif, trauma, *attachment issues* atau gangguan kelekatan, dan gangguan psikologis. Disregulasi emosi merupakan bagian dari *affective instability* atau gangguan pengaturan emosi.

Jeong, dkk. (2012) menyebutkan bahwa NSSI paling umum digunakan untuk bentuk *coping mechanism*, untuk meluapkan emosi negatif dan mencari perasaan nyaman. NSSI dilakukan untuk meredakan emosi negatif yang sulit untuk disembuhkan karena beberapa hal. Hal yang dimaksud adalah trauma psikologis, pengalaman tidak menyenangkan seperti perceraian orang tua, penganiayaan seksual pada masa kecilnya, dan pengalaman tidak menyenangkan lainnya.

Dari banyaknya faktor di atas, faktor yang umum dan sering terjadi yaitu faktor intrapersonal, yaitu peluapan emosi negatif, di mana individu melakukan NSSI untuk meluapkan emosi negatifnya. (Lewis dan Arbutnott, 2012). Setelah peluapan emosi negatif, faktor kedua juga masih faktor intrapersonal, yaitu meluapkan kemarahan dengan memberikan hukuman pada diri sendiri dengan cara NSSI. (Klonsky, 2009). Selain faktor intrapersonal, faktor sosial juga menjadi penyebab dari NSSI, tapi jumlahnya tidak sebanyak faktor intrapersonal (Lewis dan Arbutnott, 2012). Selain itu, studi menyebutkan bahwa pelajar yang melakukan NSSI memiliki tekanan yang tinggi (Serras et al., 2010) dan lebih sulit mengelola emosinya (Heath et al., 2008) dibandingkan dengan para siswa yang sama sekali tidak berhubungan dengan NSSI. Hal ini menjadi landasan bahwa regulasi emosi menjadi salah satu faktor penting yang berkaitan dengan NSSI (Klonsky, 2009; Nock, dkk., 2009).

Menurut Thompson (dalam Garnefski, 2001) juga mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat keberhasilan remaja agar dapat hidup normal. Ketika remaja menghadapi suatu masalah. Seharusnya remaja tersebut memiliki kemampuan untuk menanggapi dampak emosionalnya dengan baik. Namun jika remaja tidak mampu menanggapi

efek emosionalnya dengan baik, banyak hal yang mungkin akan menimbulkan kerugian terjadi. Salah satunya adalah *non-suicidal self-injury*.

Penelitian lain yang senada dengan hal itu berjudul *Emotional Dysregulation and Interpersonal Difficulties as Risk Factors for Non-suicidal Self-Injury in Adolescent Girls* dijelaskan bahwa disregulasi emosi menjadi suatu proses yang mendasari terjadinya perilaku NSSI. Penelitian ini menyebutkan bahwa disregulasi emosi memiliki peran lebih signifikan terhadap NSSI dibandingkan kemampuan interpersonal. Penelitian ini juga menjelaskan bahwa semakin tinggi disregulasi emosi, semakin tinggi tingkat perilaku NSSI (Adrian, dkk. 2010). Linehan MM, dkk. (2014) dalam penelitiannya yang berjudul *dialectical behavioral therapy: an intervention for emotion dysregulation* bahwa setiap individu yang berasosiasi dengan NSSI pasti memiliki regulasi emosi yang buruk. Wolf, dkk (2019) juga menjelaskan bahwa jika disregulasi emosi meningkat, maka perilaku *self-injury* juga meningkat. Ini berlaku pada setiap individu, tidak terpengaruh oleh usia maupun jenis kelamin. Ini artinya regulasi emosi berpengaruh terhadap perilaku *self-injury*. Selain itu, penelitian lain yang mendukung menyebutkan bahwa individu yang mengalami disregulasi emosi, terutama individu yang memiliki emosi reaktif tinggi dan individu yang merasa kesulitan dalam mengatur regulasi emosi yang ideal, cenderung memiliki resiko tinggi dalam perilaku *non-suicidal self-injury*. (Jianing Y, dkk., 2018). Dari penelitian-penelitian yang telah disebutkan di atas, peneliti akhirnya memutuskan untuk memilih regulasi emosi menjadi variabel bebas dalam penelitian ini, dikarenakan regulasi emosi sangat berkaitan erat dengan NSSI.

Regulasi emosi ialah kapasitas untuk mencapai sebuah tujuan, dengan cara menyesuaikan dan mengendalikan emosi yang tampak sesuai dengan intensitas yang tepat. Regulasi emosi, terdiri dari kemampuan untuk menata perasaan, kognisi dan reaksi yang berkaitan dengan emosi dan fisiologis seseorang. (Shaffer, dalam Anggraeny, 2014)

Gross (2007) berpendapat bahwa regulasi emosi yaitu sebuah strategi di mana seseorang secara sadar maupun tidak, melakukan pertahanan, memperkuat maupun melemahkan satu atau lebih aspek dari respons emosi dan perilaku.

Seseorang yang memiliki regulasi emosi baik mampu mempertahankan atau meningkatkan dan mengurangi emosi yang dirasakan, baik itu emosi negatif, maupun positif.

Dilihat dari banyaknya fenomena *non suicidal self-injury* yang ada serta dari paparan latar belakang yang telah diuraikan, peneliti ingin meneliti mengenai hubungan regulasi emosi dan perilaku NSSI pada remaja. Peneliti ingin mengetahui apakah remaja dengan regulasi emosi yang baik memiliki tingkat perilaku NSSI lebih rendah dibanding dengan remaja yang tingkat regulasi emosi rendah. Peneliti melakukan penelitian ini di Yogyakarta, karena sebelumnya penelitian ini belum pernah dilakukan.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan perilaku *non-suicidal self-injury* pada remaja.

C. Manfaat Penelitian

Penelitian yang membahas mengenai hubungan regulasi emosi terhadap perilaku *non-suicidal self-injury* ini memiliki beberapa manfaat, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian yang dilakukan ini diharapkan mampu memberi serta memperkaya pengetahuan dan informasi baru yang berkaitan dengan ilmu psikologi klinis dan psikologi sosial, utamanya tentang hubungan regulasi emosi terhadap perilaku *non-suicidal self-injury*. Pada psikologi perkembangan, berkaitan dengan perkembangan remaja.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang dapat diambil adalah:

a. Bagi Remaja

Manfaat praktis bagi remaja, yaitu diharapkan dapat meningkatkan regulasi emosi agar dapat menurunkan munculnya perilaku NSSI.

b. Bagi Keluarga dan Masyarakat Sekitar

Diharapkan dapat memberikan perhatian dan dukungan positif pada teman, kerabat, keluarga dan siswa agar dapat membantu mengasah

kemampuan meregulasi emosi supaya menurunkan perilaku *non-suicidal self-injury*.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan bisa menambahkan variabel bebas lain agar penelitian selanjutnya lebih kompleks.

D. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian yang dilakukan sebelumnya kebanyakan mengacu pada *self-injury* dan regulasi emosi. Sementara penelitian ini lebih berfokus tentang perilaku *non-suicidal self-injury*, dan hubungannya dengan regulasi emosi. Selama mencari penelitian-penelitian yang berkaitan dengan regulasi emosi dengan *non-suicidal self-injury*, peneliti mendapatkan penelitian sebelumnya, antara lain sebagai berikut.

1. Penelitian milik Takwati (2019) yang berjudul “*Proses Regulasi Emosi Remaja Pelaku Self Injury*” Penelitian ini menyebutkan bahwa regulasi emosi berhubungan dengan perilaku *self-injury*. Penelitian ini dilakukan di Jawa Barat, dengan tiga subjek remaja yang melakukan *self-injury*.
2. Penelitian terkait juga pernah dilakukan oleh Wolff dkk (2019) Penelitian yang berjudul “*Emotion Dysregulation and Non-suicidal Self-injury*” tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi disregulasi emosi, maka semakin tinggi juga perilaku *non-suicidal self-injury*. Ini berlaku pada setiap individu, tidak terpengaruh oleh usia maupun jenis kelamin.
3. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Ren, Y, dkk (2018) penelitian yang berjudul “*The Mediating Role of Coping Strategy in The Association Between Family Functioning and Nonsuicidal Self-injury among Taiwanese Adolescents.*” lebih spesifik, mengarah hanya pada wanita saja, yaitu para wanita di taiwan. Hasil menyebutkan bahwa regulasi emosi memiliki peran penting pada perilaku *non-suicidal self-injury*. Pada kasus wanita di Taiwan, regulasi emosi yang rendah mengakibatkan perilaku *non-suicidal self-injury*. Semakin rendah kemampuan para wanita dalam regulasi emosi, maka akan semakin tinggi efek negatifnya pada perilaku *non-suicidal self-injury*.

4. Jurnal yang berjudul “Faktor-faktor yang Memengaruhi Perilaku NSSI pada Remaja Putri” menjelaskan bahwa ketidakmampuan dalam regulasi emosi menjadi faktor yang memengaruhi perilaku NSSI. Ketidakmampuan ini dapat berujung pada pemilihan perilaku NSSI sebagai *coping mechanism* yang tidak adaptif, akibat dari sebuah permasalahan, seperti pengaruh teman sebaya melalui tindakan perundungan dan ketidakharmonisan hubungan dalam keluarga. Jurnal ini menjelaskan bahwa metode perilaku NSSI yang sering dilakukan oleh remaja putri adalah *self-cutting* dan *self-hitting*. Jurnal yang ditulis oleh Zakaria & Theresa, (2020) ini menggunakan teknik pengumpulan data triangulasi teknik.
5. Jurnal yang berjudul *Emotional Dysregulation and Interpersonal Difficulties as Risk Factors for Non-suicidal Self-Injury in Adolescent Girls* yang ditulis oleh Adrian, dkk. (2010) menjelaskan bahwa disregulasi emosi menjadi suatu proses yang mendasari terjadinya perilaku NSSI. Disregulasi emosi juga diakibatkan oleh masalah interpersonal antara individu dengan keluarga dan teman sebaya. Ketika terjadi konflik dengan keluarga dan teman sebaya, maka tingkat disegulasi emosi menjadi tinggi, dan itu memengaruhi perilaku NSSI. Semakin tinggi disregulasi emosi, semakin tinggi tingkat perilaku NSSI. Subjek penelitian ini adalah 99 remaja putri yang tinggal di rumah sakit jiwa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan alat ukur *The Emotion Expression Scale for Children (EESC; Penza-clyve dan Zeman 2002)*, *Family Environment Scale (FES; Moos dan Moos 1994)*, *The social Experiences Questionnaire-Self-Report version (SEQ-S; Crick dan Grotppeter 1996)*, *Self-harm Behavior Quistionnaire (SBHQ; Gutierrez et al. 2001)* dan *Youth Self Report*.
6. Penelitian selanjutnya jurnal berjudul *Stressful Experiences, Emotion Dysregulation, and Nonsuicidal Self-Injury among University Students*. Penelitian yang dilakukan oleh Ewing, dkk. (2019) menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang positif antara fase stres dan NSSI di antara para mahasiswa. Mereka mengalami fase stres selama di universitas,

kesulitan dalam meregulasi emosi, dan NSSI setiap tahun selama tiga tahun berturut-turut. Terdapat hubungan dua arah antara fase stres dan NSSI, semakin tinggi fase stres maka disregulasi emosi semakin tinggi, mengarah terjadinya perilaku NSSI. Begitu juga sebaliknya, semakin tinggi perilaku NSSI, semakin tinggi juga disregulasi emosi yang terjadi dan mengakibatkan fase stres yang tinggi. Subjek penelitian ini adalah 1132 mahasiswa. Alat ukur yang digunakan adalah *Inventory of statements about Self-injury (ISAS)*; Klonsky dan Glenn 2009), *Difficulties with Emotion Regulation Scale (DERS)*; Gratz dan Roemer 2004), dan skala *stressful experiences* yang diadaptasi dari Willoughby (2008).

7. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Tatnell, dkk. (2016). Penelitian yang berjudul *Attachment, Emotion Regulation, Childhood Abuse and Assault: Examining Predictors of NSSI Among Adolescents* menjelaskan bahwa NSSI berasosiasi dengan pengalaman kekerasan fisik maupun seksual, keterikatan yang buruk, dan buruknya regulasi emosi pada remaja. Penelitian ini menjelaskan bahwa dari total 2637 remaja Australia yang menjadi partisipan, terdapat 9,4% remaja yang pernah mengalami NSSI. Dari 9,4% tersebut, semuanya berhubungan dengan keterikatan yang buruk, pengalaman kekerasan fisik atau seksual, dan regulasi emosi yang buruk. Alat ukur yang digunakan adalah *Self-Harm Behaviour Questionnaire, Adolescent Attachment Questionnaire, Emotion Regulation Questionnaire*, dan *The Adolescent Life Events Scale*.
8. Selanjutnya, penelitian yang berjudul “Gambaran Proses Regulasi Emosi pada Pelaku *Self-Injury*” menjelaskan bahwa *self-injury* digunakan sebagai perilaku untuk menyelesaikan masalah yang ada pada individu, dan mengurangi dampak emosi negatif yang dirasakan. Metode penelitian ini adalah metode kualitatif dengan dua partisipan. Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah melalui wawancara. Penelitian ini ditulis oleh Margaretha (2020).
9. Woods dan Brausch (2018) juga meneliti tema serupa, dalam jurnalnya yang berjudul *emotion regulation deficits and nonsuicidal self-injury*

prospectively predict suicide ideation in adolescents menyebutkan bahwa menurunnya regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap ide untuk bunuh diri. Peluang munculnya ide untuk bunuh diri akan semakin tinggi jika individu memiliki riwayat NSSI. Data ini diambil dari 436 remaja yang bersekolah di sekolah publik di salah satu wilayah selatan Amerika Serikat. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Inventory of Statements About Self-Injury (ISAS; Klonsky & Glenn, 2009)*, *Eating Disorder Inventory (EDI-3; Garner, 2004)*, *Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II; Bond et al., 2011)* dan *Suicide Ideation Questionnaire Junior (SIQ-JR; Renolds 1988)*.

10. Penelitian yang berjudul *The role of emotion Dysregulation A longitudinal Investigation of the Interpersonal Theory of Suicide* yang dilakukan oleh Heffer dan Willoghby (2018) menyebutkan bahwa disregulasi emosi berhubungan dengan meningkatnya keinginan untuk bunuh diri. Penelitian ini juga menyebutkan bahwa disregulasi emosi memiliki keterlibatan besar dalam perilaku NSSI, yang juga meningkatkan munculnya ACS (*accute coronary syndrome*) Penelitian ini dilakukan pada 1132 mahasiswa universitas di Kanada. Alat ukur yang digunakan adalah *Center for Epidemiological Studies Depressive Symptoms Scale (CES-D, Radloff, 1977)*, *Difficulties with Emotion Regulation Scale (DERS, Gratz dan Roemer, 2004)*, *The acquired Capability for Suicide Scale (ACSS; Van Orden et al; 2008)*, dan *Inventory of Statements About Self-Injury (ISAS; Klonsky & Glenn, 2009)*.

Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan, dapat dilihat bahwa penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti berbeda dengan penelitian lainnya. Bentuk keaslian penelitian yang membuktikan hal tersebut, yaitu:

1. Tema Penelitian

Berbeda dengan tema sebelumnya, tema yang dipakai dalam penelitian ini adalah menguji hubungan regulasi emosi dengan perilaku *Non-suicidal self-injury*.

2. Teori

Teori NSSI yang dipakai dalam penelitian ini adalah teori milik Nock (2010), dan Brown dan Plenner (2017) dengan aspek *non-suicidal self-injury* dari Whitlock dan Purington (2003). Sementara itu teori regulasi emosi yang dipakai adalah teori dari Gross (2007) dengan aspek dari Gross (2003). Kedua teori ini pernah dipakai di beberapa penelitian sebelumnya. Sehingga teori yang digunakan jelas memiliki kesamaan dengan penelitian terdahulu. Namun, untuk penggabungan dua teori dalam satu penelitian, peneliti belum pernah menemukannya.

3. Alat ukur

Alat ukur yang dipakai merupakan modifikasi dan terjemahan dari alat ukur yang sudah ada, yaitu *Non-Suicidal Self-Injury Assesment Tool* (Whitlock dan Purington, 2003) dan *Emotion Regulation Quistionnaire* (Gross & John, 2003). Kedua alat ukur ini sudah pernah digunakan oleh penelitian-penelitian sebelumnya. Meskipun sudah pernah digunakan, alat ukur yang akan peneliti pakai adalah modifikasi yang dilakukan oleh peneliti dari alat ukur tersebut. Jadi tentu saja alat ukur yang digunakan nantinya akan berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

4. Subjek dan Latar Penelitian

Subjek dan latar penelitian yang akan dilakukan berbeda dari peneliti-peneliti sebelumnya, subjek dan latar penelitian belum pernah diteliti sebelumnya dengan tema yang sama, yaitu remaja usia 10 – 19 tahun yang berdomisili di Yogyakarta.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil yang didapat dari penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan perilaku NSSI pada subjek penelitian. Data penelitian ini tidak bisa digeneralisasi, sehingga hal ini hanya berlaku pada subjek penelitian. Semakin tinggi kemampuan regulasi emosi ada subjek penelitian maka semakin rendah perilaku NSSI. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan regulasi emosi pada subjek penelitian, semakin tinggi tingkat perilaku NSSI yang dilakukan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima.

B. Saran

1. Bagi remaja yang menjadi subjek penelitian ini, diharapkan untuk tetap mempertahankan kemampuan regulasi emosi yang telah dimiliki. Remaja juga dapat mengasah kemampuan regulasi emosi yang sudah dimiliki. Regulasi emosi selain berguna untuk menurunkan tingkat perilaku NSSI, juga merupakan salah satu tujuan dari perkembangan tahap remaja. Remaja yang ideal sudah sepatutnya mampu memiliki kematangan emosi, dalam hal ini artinya mempunyai regulasi emosi yang baik.
2. Bagi keluarga dan masyarakat sekitar, diharapkan agar dapat memberi perhatian dan dukungan positif pada teman, kerabat, keluarga, dan siswa agar dapat mempertahankan dan membantu mengasah kemampuan meregulasi emosi supaya menurunkan perilaku *non-suicidal self-injury*.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian sejenis diharapkan mengambil sampel yang lebih bervariasi lagi, dan mungkin lebih spesifik terhadap remaja yang pernah melakukan NSSI, bukannya remaja secara umum, sehingga hasil yang didapatkan juga lebih spesifik. Selain itu, peneliti selanjutnya juga disarankan untuk menambahkan variabel bebas untuk penelitiannya, agar bisa membandingkan faktor mana yang lebih mempengaruhi dan hasil penelitian yang didapatkan juga lebih kompleks.

Daftar Pustaka

- Adrian, M., Zeman, J., Erdley, C., Lisa, L., & Sim, L. (2011). Emotional dysregulation and interpersonal difficulties as risk factors for nonsuicidal self-injury in adolescent girls. *Journal of abnormal child psychology*, 39(3), 389-400.
- Anggraeny, N. (2014). *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk MeningkatkanRegulasi Emosi Pada Rema Korban Kekerasan Seksual*. [Thesis].
- Azwar, Saifuddin. (2010) Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Beauchaine, T. P., Hinshaw, S. P., & Bridge, J. A. (2019). Nonsuicidal self-injury and suicidal behaviors in girls: The case for targeted prevention in preadolescence. *Clinical psychological science*, 7(4), 643-667.
- Brausch, A. M., & Woods, S. E. (2019). Emotion regulation deficits and nonsuicidal self-injury prospectively predict suicide ideation in adolescents. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 49(3), 868-880.
- Brown, R. C., & Plener, P. L. (2017). Non-suicidal self-injury in adolescence. *Current psychiatry reports*, 19(3), 20.
- Cassels, M., & Wilkinson, P. (2016). Non-suicidal self-injury in adolescence. *Paediatrics and Child Health*, 26(12), 554-558.
- Dennis, T. A. (2007). Interactions between emotion regulation strategies and affective style: Implications for trait anxiety versus depressed mood. *Motivation and Emotion*, 31(3), 200-207.
- Estefan, G., & Wijaya, Y. D. (2014). Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Pelaku Self Injury. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 12(01), 126410.
- Ee, G. T., & Mey, S. C. (2011). Types of self-hurt behavior among chinese adolescents in Malaysia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, 1218-1227.
- 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.

- Favazza, A. R. (2012). Nonsuicidal self-injury: How categorization guides treatment. *Current Psychiatry, 11*(3), 21-25.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30*(8), 1311-1327.
- Giletta, M., Scholte, R. H., Engels, R. C., Ciairano, S., & Prinstein, M. J. (2012). Adolescent non-suicidal self-injury: A cross-national study of community samples from Italy, the Netherlands and the United States. *Psychiatry research, 197*(1-2), 66-72.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations.
- Gunarsa, S. D. (2004). *Dari anak sampai usia lanjut: bunga rampai psikologi anak*. BPK Gunung Mulia.
- Heath, N., Toste, J., Nedecheva, T., & Charlebois, A. (2008). An examination of nonsuicidal self-injury among college students. *Journal of Mental Health Counseling, 30*(2), 137-156.
- Heffer, T., & Willoughby, T. (2018). The role of emotion dysregulation: A longitudinal investigation of the interpersonal theory of suicide. *Psychiatry Research, 260*, 379-383.
- Hervina, R. D., & Anggraeni, P. (2014). *Hubungan antara regulasi emosi dengan tingkat stres pada ibu tunggal (single mother)* (Skripsi tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma, Indonesia.
- Hornor, G. (2016). Nonsuicidal self-injury. *Journal of Pediatric Health Care, 30*(3), 261-267.
- Hurlock, E. B. (1993). *Psikologi Perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (edisi kelima)*. Jakarta: Erlangga.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Kencana.

- Jans, T., Taneli, Y., & Warnke, A. (2012). Suicide and self-harming behaviour. *Proceedings of the Geneva, International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions*.
- Jeong, J., Do Shin, S., Kim, H., Hong, Y. C., Hwang, S. S., & Lee, E. J. (2012). The effects of celebrity suicide on copycat suicide attempt: a multi-center observational study. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 47(6), 957-965.
- Jermann, F., Van der Linden, M., d'Acremont, M., & Zermatten, A. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire (CERQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 22(2), 126-131.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of personality*, 72(6), 1301-1334.
- Kang, N., Jiang, Y., Ren, Y., Gong, T., Liu, X., Leung, F., & You, J. (2018). Distress intolerance mediates the relationship between child maltreatment and nonsuicidal self-injury among Chinese adolescents: A three-wave longitudinal study. *Journal of youth and adolescence*, 47(10), 2220-2230.
- Kim, M., & Yu, J. (2017). Factors contributing to non-suicidal self injury in Korean adolescents. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 28(3), 271-279.
- Klonsky, E. D., May, A. M., & Glenn, C. R. (2013). The relationship between nonsuicidal self-injury and attempted suicide: converging evidence from four samples. *Journal of abnormal psychology*, 122(1), 231.
- Klonsky, E. D., & Olino, T. M. (2008). Identifying clinically distinct subgroups of self-injurers among young adults: a latent class analysis. *Journal of consulting and clinical psychology*, 76(1), 22.
- Lang, C. M., & Sharma-Patel, K. (2011). The relation between childhood maltreatment and self-injury: A review of the literature on conceptualization and intervention. *Trauma, Violence, & Abuse*, 12(1), 23-37.

- Lewis, S. P., & Arbuthnott, A. E. (2012). Nonsuicidal self-injury: Characteristics, functions, and strategies. *Journal of College Student Psychotherapy*, 26(3), 185-200.
- Mannekote Thippaiah, S., Shankarapura Nanjappa, M., Gude, J. G., Voyiaziakis, E., Patwa, S., Birur, B., & Pandurangi, A. (2020). Non-suicidal self-injury in developing countries: A review. *International journal of social psychiatry*, 0020764020943627.
- Margaretha, A. A. (2020). Gambaran proses regulasi emosi pada pelaku self injury. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(2), 12-20.
- Martorana, G. (2015). Characteristics and associated factors of non-suicidal self-injury among Italian young people: A survey through a thematic website. *Journal of behavioral addictions*, 4(2), 93-100.
- McKenzie, K. C., & Gross, J. J. (2014). Nonsuicidal self-injury: an emotion regulation perspective. *Psychopathology*, 47(4), 207-219.
- Møhl, B., La Cour, P., & Skandsen, A. (2014). Non-suicidal self-injury and indirect self-harm among Danish high school students. *Scandinavian Journal of Child and Adolescent Psychiatry and Psychology*, 2(1), 11-18.
- Muehlenkamp, J. J., & Gutierrez, P. M. (2007). Risk for suicide attempts among adolescents who engage in non-suicidal self-injury. *Archives of suicide research*, 11(1), 69-82.
- Neacsiu, A. D., Bohus, M., & Linehan, M. M. (2014). Dialectical behavior therapy: An intervention for emotion dysregulation.
- Nock, M. K., Prinstein, M. J., & Sterba, S. K. (2009). Revealing the form and function of self-injurious thoughts and behaviors: A real-time ecological assessment study among adolescents and young adults. *Journal of abnormal psychology*, 118(4), 816.
- Nock, M. K. (2010). Self-injury. *Annual review of clinical psychology*, 6, 339-363.

- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development. Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ren, Y., Lin, M. P., Liu, Y. H., Zhang, X., Wu, J. Y. W., Hu, W. H., ... & You, J. (2018). The mediating role of coping strategy in the association between family functioning and nonsuicidal self-injury among Taiwanese adolescents. *Journal of clinical psychology, 74*(7), 1246-1257.
- Ross, S., & Heath, N. (2002). A study of the frequency of self-mutilation in a community sample of adolescents. *Journal of youth and Adolescence, 31*(1), 67-77.
- Santrock (2003) John W. *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.
- Serras, A., Saules, K. K., Cranford, J. A., & Eisenberg, D. (2010). Self-injury, substance use, and associated risk factors in a multi-campus probability sample of college students. *Psychology of addictive behaviors, 24*(1), 119.
- Singer, M. J., Humphreys, K. L., & Lee, S. S. (2016). Coping self-efficacy mediates the association between child abuse and ADHD in adulthood. *Journal of attention disorders, 20*(8), 695-703.
- Somer, O., Bildik, T., Kabukçu-Başay, B., Güngör, D., Başay, Ö., & Farmer, R. F. (2015). Prevalence of non-suicidal self-injury and distinct groups of self-injurers in a community sample of adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 50*(7), 1163-1171.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Swannell, S. V., Martin, G. E., Page, A., Hasking, P., & St John, N. J. (2014). Prevalence of nonsuicidal self-injury in nonclinical samples: Systematic review, meta-analysis and meta-regression. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 44*(3), 273-303.
- Takwati, L. S. (2019). PROSES REGULASI EMOSI REMAJA PELAKU SELF INJURY. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling, 5*(2), 208-214.

- Tatnell, R., Hasking, P., Newman, L., Taffe, J., & Martin, G. (2017). Attachment, emotion regulation, childhood abuse and assault: examining predictors of NSSI among adolescents. *Archives of suicide research*, 21(4), 610-620.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 25-52.
- Tresno, F., Ito, Y., & Mearns, J. (2012). Self-injurious behavior and suicide attempts among Indonesian college students. *Death Studies*, 36(7), 627-639.
- Whitlock, J., Muehlenkamp, J., & Eckenrode, J. (2008). Variation in nonsuicidal self-injury: Identification and features of latent classes in a college population of emerging adults. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 37(4), 725-735.
- Whitlock, J. (2009). The cutting edge: Non-suicidal self-injury in adolescence. *Research Facts and Findings*. Online verfügbar unter: http://www.actforyouth.net/resources/rf/rf_nssi_1209.pdf, Stand, 3, 2012.
- Whitlock, J., & Rodham, K. (2013, December). Understanding nonsuicidal self-injury in youth. In *School Psychology Forum* (Vol. 7, No. 4).
- Whitlock, J., Exner-Cortens, D., & Purington, A. (2014). Assessment of nonsuicidal self-injury: Development and initial validation of the Non-Suicidal Self-Injury–Assessment Tool (NSSI-AT). *Psychological assessment*, 26(3), 935.
- Wolff, J. C., Thompson, E., Thomas, S. A., Nesi, J., Bettis, A. H., Ransford, B., ... & Liu, R. T. (2019). Emotion dysregulation and non-suicidal self-injury: A systematic review and meta-analysis. *European Psychiatry*, 59, 25-36.
- World Health Organization. (2014). *Adolescent pregnancy: adolescence is a time of opportunity during which a range of actions can be taken to set the stage for healthy adulthood: factsheet* (No. WHO/RHR/14.08). World Health Organization.
- YENI ERITA, Y. E. (2014). *Hubungan pendidika seks (sex education) orang tua yang dipersepsikan remaja dengan kesiapan remaja menghadapi pubertas di*

pesentren mti kpautahun 2014 (Doctoral dissertation, STIKes PERINTIS PADANG).

You, J., Ren, Y., Zhang, X., Wu, Z., Xu, S., & Lin, M. P. (2018). Emotional dysregulation and nonsuicidal self-injury: A meta-analytic review.

Zakaria, Z. Y. H., & Theresa, R. M. (2020). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI PERILAKU NONSUICIDAL SELF-INJURY (NSSI) PADA REMAJA PUTRI. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 85-90.

