

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI (*COGNITIVE REAPPRAISAL*
VERSUS EXPRESSIVE SUPPRESSION) DENGAN PERILAKU *NON-SUICIDAL*
SELF-INJURY PADA MAHASISWA DI D.I YOGYAKARTA**



UIN

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Strata Satu Psikologi**

Oleh:

Elma Rabbani Akas

NIM 20107010137

Dosen Pembimbing :

Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc.

NIP 19880214 201903 2 014

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2024



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1242/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2024

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan antara Regulasi Emosi (*Cognitive Reappraisal versus Expressive Suppression*) dengan Perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* pada Mahasiswa di D.I Yogyakarta

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ELMA RABBANI AKAS
Nomor Induk Mahasiswa : 20107010137
Telah diujikan pada : Rabu, 14 Agustus 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A

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

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 66c8b9193ef37

Ketua Sidang
Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc.
SIGNED



Valid ID: 66c8887084d1a

Penguji I
Dr. Pihasnawati, S.Psi, M.A., Psikolog
SIGNED



Valid ID: 66c811da58063

Penguji II
Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res.
SIGNED

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Valid ID: 66cbf7ca3a0b

Yogyakarta, 14 Agustus 2024
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah:

Nama : Elma Rabbani Akas

NIM : 20107010137

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 karya orang lain.

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

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 19 Juli 2024

Yang menyatakan,




Elma Rabbani Akas
NIM. 20107010137

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA PEMBIMBING SKRIPSI

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalammu'alaikum, wr, wb.

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

Nama : Elma Rabbani Akas

NIM : 20107010137


Judul Skripsi : Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* Pada Mahasiswa Di D.I Yogyakarta

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

Dengan ini kami mengharapkan agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 19 Juli 2024



Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc.

NIP. 19880214 201903 2 014

MOTTO

Inhale confidence, exhale doubt, and life goes on

~Elma

Memulai dengan penuh keyakinan, menjalankan dengan penuh keikhlasan, dan menyelesaikan dengan penuh kebahagiaan

~Elma

Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Allah lah kamu berharap

~ Qs. Al-Insyiyah : 5-8

Barang siapa yang menghendaki kehidupan dunia maka wajib baginya memiliki ilmu, dan barang siapa yang menghendaki kehidupan akhirat maka wajib baginya memiliki ilmu, sehingga barang siapa menghendaki keduanya maka wajib baginya memiliki ilmu

~HR. Tirmidzi

Setiap anak itu memiliki cara untuk membahagiakan kedua orang tuanya

~Elma

Dengan kekuatan bulan yang paling baik, harapanku besar dunia kembali asyik, lari kehadapan orang yang kusayang. Tuhan bolehkah ini yang aku perjuangkan?

~Sal Priadi

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmatnya sehingga tulisan ini dapat terselesaikan. Sebagai bentuk terima kasih yang tak terhingga, tulisan ini penulis persembahkan untuk :

KELUARGA

Abi, Umi, Abang, Kak Fiqie, Kak Cici, Caca, dan Yaya tercinta yang telah memberikan dukungan dan kebersamai penulis sampai saat ini

DOSEN PEMBIMBING

Ibu Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc.

ALMAMATER

Prodi Psikologi

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

SAUDARA SEPERJUANGAN

Teman-teman psikologi angkatan 2020 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* Pada Mahasiswa Di D.I Yogyakarta” untuk diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi (S.Psi.).

Pada kesempatan ini penulis akan menyampaika rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, M.A, M.Phill., Ph.D., sebagai Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Bapak Dr. Mochammad Sodik, S.Sos., M.Si., sebagai Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi., sebagai Ketua Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Syaiful Fakhri, S.Psi., M.Psi., sebagai dosen penasehat akademik yang telah memberikan masukan dan saran kepada penulis.
5. Ibu Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc., sebagai Dosen Pembimbing Skripsi yang selalu sabar membimbing dan memberikan pengarahan kepada penulis sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Ibu Dr. Pihasniwati, S.Psi, M.A., Psikolog sebagai penguji 1 yang telah memberikan pengarahan kepada penulis.
7. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res., sebagai penguji 2 yang telah memberikan masukan kepada penulis.
8. Seluruh dosen Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman kepada penulis, serta seluruh staf bidang tata usaha yang telah membantu dalam proses penelitian ini.
9. Orang tua tercinta Abi (Drs. Akhmad Syukriy, M.M.) dan Umi (Khoironi, S.Psi., M.Pd.I.) yang telah memberikan banyak cinta, kasih sayang, segala doa yang tulus, kesabaran, keikhlasan, tanggung jawab, motivasi yang tak pernah surut dalam mendidik penulis.
10. Abang (Fachry), Kakak (Fiqie), Kakak (Cici), Keponakan (Caca dan Yaya) yang telah memberikan dukungan dan cinta untuk penulis.

11. Seluruh responden pengguna akun anonim yang telah membantu menyebarkan link google form dan meluangkan waktu untuk mengisi kuisioner.
12. Sahabat seperjuangan Ajeng, Khalila, Yuka, Tasya, Della dan Daffa yang selalu menyemangati penulis untuk menyelesaikan skripsi.
13. Sahabat tersayang “genggong” Bitu, Caca dan Cimeh yang telah menyambut, menemani disaat sedih dan bahagia yang membuat penulis semangat.
14. Sahabat “*Highschool energy*” Najma, Titatena, Zulfa, Digas, Keisha, Sarah, Elsa, Halimeh, Landung, Nadya, Monel dan seluruh keluarga Speranza 07 MBS Yogyakarta yang menjadi rumah kedua dan memotivasi penulis untuk segera menyelesaikan skripsi.
15. Teman seperjuangan Okta, Dhilla, Shinta, Niken, Ejak, Meila, Ibnu, Aul dan teman-teman kelas D yang selalu memberikan banyak bantuan, dukungan, dan banyak keceriaan.
16. Teman-teman KKN gebang Bella, Fatia, Alfira, Umma, Siska, Citra, Puji, Aqil, Nizar, dan akmal yang telah memberikan keceriaan setiap moment pada penulis ketika menyelesaikan skripsi.
17. Penyanyi Daniel Caesar dengan judul “*Best Part*” yang sudah menemani penulis, memberi motivasi, juga menjadi *manifesting* dikala sedih dan bosan ketika menyusun skripsi, untuk mewujudkan “*Best Part*” itu.
18. Teman-teman mahasiswa Jurusan Psikologi 2020 terutama kelas D Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga.
19. *Last but not least, i wanna thank me. I wanna thank me for believing in me. I wanna thank me for all doing this hard work. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting. I wanna thank me for just being me at all times.*
20. Serta almameter tercinta Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan di dalam penyusunan skripsi ini dan jauh dari kesempurnaan, akan tetapi besar harapan penulis segala kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun. Semoga penelitian yang telah dilaksanakan dapat bermanfaat khususnya untuk mahasiswa dan masyarakat.

Yogyakarta, 19 Juli 2024

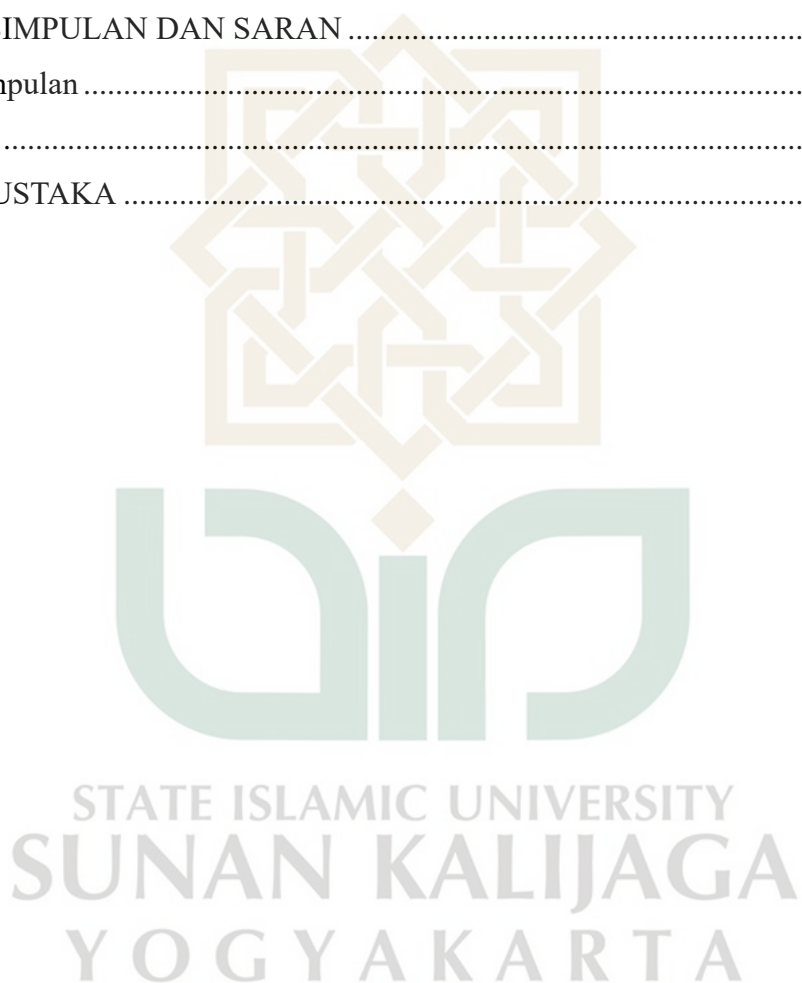


Elma Rabbani Akas
NIM. 20107010137

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
NOTA PEMBIMBING SKRIPSI	ivv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
INTISARI.....	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	11
C. Manfaat Penelitian	12
D. Keaslian Penelitian	13
BAB II DASAR TEORI	27
A. Non-suicidal Self-Injury	27
B. Regulasi Emosi	32
C. Mahasiswa	34
D. Dinamika Hubungan Regulasi Emosi dengan Perilaku <i>Non-Suicidal Self Injury</i> Pada Mahasiswa	35
E. Hipotesis	40
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Desain Penelitian	41
B. Identifikasi Variabel Penelitian	41
C. Definisi Operasional	42
D. Populasi dan Sampel.....	43
E. Teknik Pengumpulan Data.....	44

F. Validitas dan Realibilitas Alat Ukur.....	46
G. Teknik Analisis Data	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	51
A. Orientasi Kancan.....	51
B. Persiapan Penelitian	51
C. Pelaksanaan Penelitian.....	56
D. Hasil Penelitian	56
E. Pembahasan	75
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	81
A. Kesimpulan	81
B. Saran	81
DAFTAR PUSTAKA	84



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Literature Review	14
Tabel 2. Blueprint <i>non-suicidal self-injury assessment tools</i>	45
Tabel 3. Blueprint Regulasi Emosi	46
Tabel 4. Blueprint Regulasi Emosi	52
Tabel 5. Blueprint <i>non-suicidal self-injury assessment tools</i>	53
Tabel 6. Sebaran Item Skala <i>Emotion Regulation Quesstionnaire</i>	54
Tabel 7. Sebaran Item Skala <i>Non Suicidal Self Injury-Assesment Tools</i>	55
Tabel 8. Realibilitas Skala Uji Coba pada Regulasi Emosi dan <i>Non-suicidal Self-Injury</i>	55
Tabel 9. Nama Universitas dan Jumlah Responden	56
Tabel 10. Data Jawaban Screening Responden	57
Tabel 11. Data Demografi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	58
Tabel 12. Data Demografi Responden Berdasarkan Usia	58
Tabel 13. Data Demografi Responden Berdasarkan Asal Status Universitas	58
Tabel 14. Data Demografi Responden Berdasarkan Semester	58
Tabel 15. Data Demografi Responden Berdasarkan Status Asal Mahasiswa	59
Tabel 16. Data Demografi Responden Berdasarkan Urutan Anak	59
Tabel 17. Deskripsi Statistik	59
Tabel 18. Kategorisasi Skor <i>Cognitive Reappraisal</i>	60
Tabel 19. Kategorisasi Skor <i>Expressive Suppression</i>	61
Tabel 20. Kategorisasi Skor <i>non-suicidal self-injury</i>	62
Tabel 21. Uji Normalitas Data Residual Regulasi Emosi dan <i>Non-Suicidal Self-Injury</i>	63
Tabel 22. Uji Linearitas <i>Cognitive reappraisal</i> dan <i>Non-Suicidal Self-Injury</i>	64
Tabel 23. Uji Linearitas <i>Expressive Suppression</i> dan <i>Non-Suicidal Self-Injury</i>	65

Tabel 24. Uji Multikolinearitas <i>Cognitive Reappraisal</i> , <i>Expressive Suppression</i> dan <i>Non-Suicidal Self-Injury</i>	65
Tabel 25. Uji Heterokedastisitas <i>Cognitive reappraisal</i> , <i>Expressive Suppression</i> dan <i>Non-Suicidal Self-Injury</i>	66
Tabel 26. Uji Analisis Regresi Linear Berganda	67
Tabel 27. Uji t Analisis Regresi Linear Berganda	69
Tabel 28. Uji F Analisis Regresi Linear Berganda	70
Tabel 29. Sumbangan Efektif Regulasi Emosi dengan perilaku <i>Non-Suicidal Self-Injury</i> ...	72
Tabel 30. Komponen sikap dimensi <i>cognitive reappraisal</i> dan <i>expressive suppression</i> ...	73
Tabel 31. Sumbangan Efektif dimensi <i>cognitive reappraisal</i> dan <i>expressive suppression</i> dengan perilaku <i>Non-Suicidal Self-Injury</i>	73
Tabel 32. Uji Deskripsi Statistik Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin	74
Tabel 33. Uji Normalitas Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin	75
Tabel 34. Hasil Uji <i>Independent Sample T-test</i> (Jenis Kelamin)	75

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Bagan Dinamika Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku <i>Non-Suicidal Self-Injury</i> pada Mahasiswa	40
---	----



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kategorisasi Skor <i>Cognitive Reappraisal</i>	61
Gambar 2. Kategorisasi Skor <i>Expressive Suppression</i>	62
Gambar 3. Kategorisasi Skor <i>Non-Suicidal Self-Injury</i>	63
Gambar 4. Hasil Uji Heteroskedastisitas	67



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Preliminary Study	90
Lampiran 2. Lembar Validasi Kebahasaan	98
Lampiran 3. Lembar Keterbacaan	117
Lampiran 4. Skala try out	139
Lampiran 5. Tabulasi Data skala try out	144
Lampiran 6. Hasil analisis data try out	148
Lampiran 7. Skala penelitian	149
Lampiran 8. Screenshot Informed Consent Google Form	154
Lampiran 9. Tabulasi data penelitian	155
Lampiran 10. Statistik Deskriptif	175
Lampiran 11. Uji Asumsi	176
Lampiran 12. Uji Multikolinearitas	177
Lampiran 13. Uji Heterokedastisitas	177
Lampiran 14. Uji Regresi Linear Berganda	177
Lampiran 15. Uji Beda	178

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI (*COGNITIVE REAPPRAISAL VERSUS EXPRESSIVE SUPPRESSION*) DENGAN PERILAKU *NON-SUICIDAL SELF-INJURY* PADA MAHASISWA DI D.I YOGYAKARTA

Elma Rabbani Akas
NIM 20107010137

INTISARI

Tingginya tuntutan dan problem personal maupun akademik menimbulkan perilaku *non-suicidal self injury* (NSSI) di kalangan mahasiswa. Prediktor yang disinyalir dapat mengurangi perilaku *non-suicidal self-injury* adalah regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan perilaku *non-suicidal self-injury* pada mahasiswa di D.I Yogyakarta. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Adapun responden yang berpartisipasi sebanyak 175 (51 laki-laki, 124 perempuan, dengan usia 18-25 tahun) mahasiswa di D.I. Yogyakarta yang diambil menggunakan teknik *convenience sampling*. Penelitian ini menggunakan 2 alat ukur yaitu adopsi skala *Non-suicidal Self-injury Assesment-Tools* atau NSSI-AT dan adaptasi skala ERQ (*The Emotional Regulation Questionnaire*). Analisis data dilakukan menggunakan uji analisis regresi berganda. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dan NSSI pada mahasiswa. Sumbangan efektif regulasi emosi untuk NSSI sebesar 62,3%. Secara parsial, diketahui juga ada hubungan negatif antara dimensi *cognitive reappraisal* dalam regulasi emosi dengan NSSI dengan sumbangan 21%, serta ada hubungan positif antara dimensi *expressive suppression* dalam regulasi emosi dengan NSSI dengan sumbangan 42%. Hasil analisis uji beda juga memberi gambaran tidak ada perbedaan tingkat NSSI di antara responden berdasarkan jenis kelamin. Hasil ini memberikan implikasi teoritis bahwa dalam regulasi emosi, *expressive suppression* justru meningkatkan NSSI, sehingga penggunaan *cognitive reappraisal* lebih perlu didominankan dalam menurunkan NSSI.

Kata kunci : regulasi emosi, perilaku menyakiti diri non bunuh diri, mahasiswa.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL REGULATION (COGNITIVE REAPPRAISAL VERSUS EXPRESSIVE SUPPRESSION) AND NON-SUICIDAL SELF-INJURY BEHAVIOUR AMONG COLLEGE STUDENTS IN D.I YOGYAKARTA

**Elma Rabbani Akas
NIM 20107010137**

ABSTRACT

High expectation, personal or academic problems lead to non-suicidal self-injury (NSSI) behaviour among college students. The predictor that is alleged to reduce non-suicidal self-injury behaviour is emotion regulation. This study aims to determine the relationship between emotion regulation and NSSI behaviour among university students in Yogyakarta. The method used was a quantitative approach with a correlational research design. Respondents who participated were 175 (51 males, 124 females, with aged 18-25 years) students in D.I. Yogyakarta who were taken using convenience sampling techniques. This study used 2 measuring instruments, namely the adoption of the Non-suicidal Self-injury Assessment-Tools or NSSI-AT scale and the adaptation of the ERQ scale (The Emotional Regulation Questionnaire). Data were analysed using multiple regression analysis test. The results of data analysis showed that there is a relationship between emotional regulation and NSSI in students. The effective contribution of emotion regulation to NSSI is 62.3%. Partially, it is also known that there is a negative relationship between the cognitive reappraisal aspect in emotion regulation and NSSI with a contribution of 21%, and there is a positive relationship between the expressive suppression aspect in emotion regulation and NSSI with a contribution of 42%. The results of the differential test analysis also gave description that there was no difference in the level of NSSI among respondents based on gender. This result gives theoretical implications that in regulation of emotions, expressive suppression actually increases NSSI, thus the use of cognitive reappraisals needs to be more dominant in decreasing NSSI.

Keywords: emotion regulation, non-suicidal self-injury behaviour, college students.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan individu yang sedang dalam masa peralihan remaja akhir menuju masa dewasa awal. Mahasiswa akan menjalani perubahan-perubahan yang secara tidak langsung menuntut mahasiswa untuk beradaptasi dengan perubahan perkembangannya. Menurut Santrock (2012), masa dewasa awal merupakan istilah yang digunakan untuk merujuk pada transisi dari masa remaja ke masa dewasa. Pada periode ini ditandai dengan kegiatan individu yang sifatnya eksperimen dan eksplorasi. Masa remaja ke dewasa disebut sebagai fase beranjaknya dewasa (*emerging adulthood*) biasanya saat usia 18 sampai 25 tahun. Pada masa tersebut individu sering mengalami masa ketidaktenangan yang dipenuhi oleh konflik dan perubahan suasana hati yang dikenal sebagai "*storm and stress view*" (Hall dalam Santrock, 2007).

Pada masa dewasa awal ini individu mulai menunjukkan tanda-tanda kemandirian ekonomi dan kemandirian dalam membuat keputusan. Individu juga mulai menghadapi tugas-tugas perkembangan yang lebih kompleks, seperti masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada suatu hidup yang baru (Papatungan, 2023). Sebagian besar individu yang berada dalam masa dewasa awal telah menjadi mahasiswa dan melalui kehidupan di universitas. Masa ini adalah saat mereka mulai menyelesaikan pendidikan tinggi, yang merupakan salah satu tugas perkembangan utama pada masa dewasa awal. Pada masa ini, mahasiswa mengalami banyak perubahan fisik,

kognitif, dan psikologis, yang mempengaruhi cara mereka berpikir, bertindak, dan berinteraksi dengan orang lain (Hulukati dan Djibran, 2018).

Secara umum mahasiswa akan menghadapi berbagai perubahan ketika mereka memasuki lingkungan perkuliahan baik dalam hal akademik seperti mengikuti kegiatan perkuliahan, mengerjakan tugas, serta mewujudkan aktivitas harapan akademik yang baik maupun non akademik. Adapun permasalahan non akademik ketika menjadi mahasiswa meliputi kondisi kesehatan, lingkungan sosial, dan mahasiswa yang merantau jauh dari keluarga. Hal-hal tersebut tidak jarang membuat mahasiswa merasa tertekan dan mengakibatkan mahasiswa mengalami *distress* (Safaria & Saputra, 2009). Menurut Saputra dan Safaria (2009) *distress* yaitu emosi yang bersifat negatif. Sehingga situasi mahasiswa yang mengalami *distress* ini dapat memicu emosi yang tidak stabil, sensitif, dan rasa kurang percaya diri (Riahta et al., 2015).

Pengekspresian bentuk emosi dari mahasiswa juga akan berbeda-beda baik secara positif maupun negatif. Penyaluran emosi secara positif seperti membaca buku, olahraga, dan menghabiskan waktu dengan berkunjung ke rumah teman ataupun sahabat. Sedangkan penyaluran emosi secara negatif seperti menggunakan narkoba, mengonsumsi minuman beralkohol, dan menyakiti dirinya sendiri (*Non-Suicidal Self-Injury* atau NSSI) (Hidayati & Muthia, 2015). Penelitian terbaru oleh Zakaria & Theresa (2020) juga menjelaskan bahwa ketidakmampuan dalam mengatur emosi merupakan salah satu faktor pemicu perilaku *self-injury*.

Mahasiswa yang mengalami stres bisa berdampak positif ketika tekanan tidak melebihi kemampuan dan kapasitas dirinya. Dampak positif stres terhadap individu di antaranya tertantang untuk mengembangkan diri dan menumbuhkan kreativitas, sedangkan dampak negatif dari stres bisa berupa sulit memusatkan

perhatian selama menjalankan aktivitasnya (Muis et al, 2024). Ketika mahasiswa tidak mampu mengatasi masalah, maka mahasiswa akan mengalami keadaan psikologis yang tidak menyenangkan berakibat stres (Anwar dan Suharsono, 2020).

Idealnya mahasiswa bisa merespon efek emosionalnya dengan perasaan yang baik sehingga dapat mengendalikan emosi yang berkepanjangan dan dapat merasakan kebahagiaan dalam dirinya dengan cepat (Estefan dan Wijaya, 2014). Namun realitanya banyak mahasiswa yang saat menghadapi *problem-problem* mereka, maka cenderung merespon emosi secara negatif misalnya dengan melukai diri sendiri. Ada sebagian mahasiswa yang memilih melakukan NSSI (*Non Suicidal Self-injury*) untuk menyalurkan emosinya (Hidayati dan Muthia dalam Fitriyana et al, 2023). Menurut (Brown & Plener, 2017) NSSI yaitu perilaku melukai diri atau merusak tanpa adanya keinginan untuk membunuh dirinya sendiri. NSSI merujuk pada tindakan menyakiti diri sendiri secara sengaja (seperti memotong, membakar, atau menusuk diri) yang dapat mengakibatkan pendarahan, memar, dan rasa sakit, tetapi tidak dilakukan dengan niat untuk bunuh diri (American Psychiatric Association, 2013). Adapun macam-macam perilaku NSSI adalah perilaku yang bertentangan dengan norma sosial, seperti membeturkan atau memukul salah satu bagian tubuh, membakar, dan mengikis pergelangan diri sendiri. Walaupun *eating disorder* dan penyalahgunaan narkoba termasuk dari bagian menghancurkan diri sendiri, hal itu tidak termasuk dalam NSSI (Nock, 2010) (Brown & Plenner, 2017; Nock, 2010).

Peneliti melakukan *preliminary study* terkait kecenderungan melukai diri sendiri pada 20 responden mahasiswa di Yogyakarta. Pertanyaan yang peneliti ajukan pada *prelim* di antaranya adalah: 1) Pernahkah Anda melakukan hal-hal berikut (menyayat pergelangan tangan, lengan, membuat luka dengan kuku atau

benda lain hingga terjadi pendarahan atau ada bekas di kulit, dan membenturkan atau meninju benda hingga memar atau berdarah) dengan tujuan untuk menyakiti diri sendiri dengan sengaja?, 2) Berapa kali Anda dengan sengaja melukai diri sendiri lebih parah dari yang diharapkan?, 3) Seberapa sering Anda dengan sengaja melukai diri sendiri saat berada dalam fase paling terpuruk?.

Preliminary study tersebut mengungkap bahwa keseluruhan responden mahasiswa sejumlah 20 orang mengaku pernah melukai diri sendiri saat berada dalam fase terburuk, sekitar 2-3 kali perbulan. Adapun bentuk-bentuk melukai diri sendiri tersebut yaitu menjambaki rambut dilakukan oleh sebanyak 42% responden, memukul diri sendiri dengan sangat keras dilakukan 33% dari total responden, dan membenturkan dan meninju hingga memar dilakukan oleh sebanyak 25% responden. Kemudian, sebanyak 23% responden mengaku membuat luka dengan kuku sampai pendarahan di kulit, sebanyak 12% responden membuat luka di pergelangan tangan, 9% responden mengaku melukai diri dengan cara menggosokkan kaca ke area tubuh, serta sebanyak 4% responden mengaku pernah menelan zat berbahaya.

Banyak fungsi NSSI yang dijelaskan dalam literatur klinis, termasuk: untuk meredakan emosi negatif, seperti kecemasan, rasa bersalah, kesepian, keterasingan, atau kebencian pada diri sendiri. Selain itu NSSI dilakukan juga untuk menghilangkan pikiran atau perasaan tidak menyenangkan; untuk melepaskan kemarahan, ketegangan atau rasa sakit emosional; untuk memberikan rasa aman atau kendali; untuk menghukum diri sendiri; untuk menetapkan batasan dengan orang lain; untuk mengakhiri depersonalisasi/derealisasi, kilas balik, atau pikiran yang kacau (Gratz dalam Lloyd-Richardson *et al*, 2007). Selain itu, peneliti lain juga mendeskripsikan bahwa tujuan individu melakukan NSSI yaitu untuk meredakan perasaan yang tidak disukai saat merasakan suatu hal ataupun melakukan NSSI

untuk membuat orang lain berhenti untuk mengganggunya (Estefan & Wijaya, 2014).

Lebih lanjut Tresno *et al.*, (2012) menjelaskan bahwa individu yang berusia 20 tahun cenderung mengalami NSSI karena memiliki perubahan tanggung jawab dan konflik. Perilaku melukai dirinya sendiri cukup rentan ditemukan pada mahasiswa. Dibuktikan pada salah satu penelitian yang dilakukan di Italia. Sarno *et al.* (2010) menjelaskan bahwa 20% dari 578 mahasiswa Fakultas Psikologi dan Pengetahuan Sains di Universitas Milan dan Palermo pernah melakukan NSSI. Hal ini diperkuat oleh penelitian Tresno *et al.*, (2012) yang menjelaskan bahwa dari 314 mahasiswa di sebuah universitas swasta, 38% nya pernah melakukan NSSI, dan 21% di antaranya juga mengaku pernah melakukan percobaan bunuh diri. Kemudian Kurnia sari *et al.* (2013) memaparkan bahwa dari hasil survey pada remaja berusia 18-24 tahun, didapati bahwa 6.06% dari mereka pernah melukai dirinya sendiri. Secara umum studi yang dilakukan oleh Radham dan Hawton (dalam Whitlock, 2009) membuktikan bahwa 13% sampai 25% dari usia remaja dan dewasa awal adalah pelaku NSSI. Hasil ini didukung oleh penelitian lain yang menunjukkan bahwa NSSI merupakan faktor resiko pada percobaan bunuh diri pada berbagai kelompok usia, misalnya remaja, pasien kejiwaan yang masih remaja, pelajar, dan orang dewasa (Klonsky *et al.*, 2013).

Pada sisi lain, salah satu provinsi di Indonesia yang memiliki demografi mahasiswa yang tinggi adalah Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Yogyakarta sendiri merupakan kota pelajar dengan jumlah 6 perguruan tinggi negeri (PTN) dan 78 perguruan tinggi swasta (PTS) (BAPPEDA, 2023). Data yang sama dari BAPPEDA DIY (2023) menyebutkan bahwa jumlah mahasiswa baru di D.I Yogyakarta yang sementara terdata masuk di tahun 2023 sebanyak 294.254 untuk

mahasiswa PTN dan PTS. Belum jika mendata mahasiswa dari tahun-tahun sebelumnya yang menurut sumber yang sama yaitu BAPPEDA DIY yang merujuk pada data Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi (LLDIKTI) Wilayah DIY, jumlah mahasiswa baru di D.I Yogyakarta tahun 2020-2022 adalah 940.399 (PTN) dan 838.291 (PTS). Jika dijumlahkan tentu total mahasiswa yang saat ini menimba ilmu di D.I Yogyakarta berjumlah lebih dari dua juta.

Lebih lanjut, menurut salah satu psikolog dari Universitas Aisyiyah Yogyakarta yaitu Ratna Yunita Setiyani Subardjo, S. Psi., M.Psi. (dalam Republika, 2023) dilihat dari kondisi geografisnya Yogyakarta menjadi salah satu provinsi yang memiliki kasus bunuh diri yang tinggi di Indonesia selain Jawa Tengah, Maluku, dan Kepulauan Riau. Kasus bunuh diri yang dilakukan mahasiswa di provinsi DIY sudah banyak terjadi. Data Kapolda DIY selama tahun 2023 mengungkap terdapat 36 kasus bunuh diri (Republika, 2023) di antaranya tercatat ada 5 kasus yang dialami mahasiswa terjadi pada Februari, April, Juli, September, dan Oktober (Kumparan, 2024).

Kasus terbaru yaitu ditemukannya seorang mahasiswa di salah satu asrama universitas swasta di Yogyakarta yang dinyatakan meninggal dunia karena bunuh diri pada 02 Oktober 2023 (Republika, 2023). Sayangnya, perilaku NSSI tidak terdata seperti kasus bunuh diri. Dalam hal ini meski NSSI memiliki perbedaan dengan upaya bunuh diri, individu yang pernah melukai diri sendiri cenderung lebih mungkin untuk memikirkan atau mencoba bunuh diri dibandingkan dengan mereka yang tidak pernah melakukannya (Tresno et al., 2012). Sehingga menjadi penting untuk meneliti NSSI pada konteks mahasiswa di D.I Yogyakarta di mana perilaku NSSI memiliki prevalensi tinggi untuk tindakan percobaan bunuh diri. Ini tentu

menjadi keprihatinan banyak pihak karena D.I Yogyakarta adalah kota pelajar tempat banyak mahasiswa menuntut ilmu.

Dalam penelitian terdahulu disebutkan bahwa sebanyak 70% dari percobaan bunuh diri dilakukan oleh orang yang sebelumnya terlibat dalam perilaku NSSI (Tresno *et al.*, 2012). Kemudian Swannel menyatakan bahwa remaja yang pernah mengalami setidaknya satu episode NSSI dalam hidup sekitar 17,2%, sedangkan pada orang dewasa muda dan dewasa ditemukan sebanyak 13,4% dan 5,5% secara berturut-turut. (Swannel *et al.*, 2014). Meski demikian, NSSI dan perilaku bunuh diri berbeda dalam beberapa hal. NSSI melibatkan metode seperti membakar dan memotong serta akan mengakibatkan cedera tubuh yang tidak terlalu parah secara medis, juga menyebabkan kerusakan yang tidak terlalu mematikan. Sedangkan perilaku bunuh yaitu melibatkan senjata api, meracuni diri ataupun menggantung diri yang mengakibatkan kematian. Seseorang yang terlibat dalam NSSI sebenarnya tidak berniat untuk mengakhiri hidupnya sendiri. Pada kehidupan nyata, NSSI ini paling sering dilakukan tanpa adanya keinginan untuk bunuh diri. Teori Joiner menyatakan bahwa orang harus memiliki keinginan untuk bunuh diri dan kemampuan untuk bertindak berdasarkan keinginan tersebut agar seseorang dapat melakukan upaya bunuh diri yang berpotensi mematikan. Pada umumnya, orang takut dan berusaha menghindari rasa sakit dan cedera, terutama rasa sakit yang dapat menyebabkan kematian. Oleh karena itu, NSSI ini dapat mewakili faktor risiko bunuh diri yang unik karena sangat terkait dengan tekanan emosional dan interpersonal (Ribeiro & Joiner, 2009).

Perilaku NSSI termasuk ke dalam masalah yang serius karena dapat meningkatkan emosi negatif yang dimiliki oleh individu (Mckenzie dan Gross, 2014). Individu yang sering melakukan NSSI tidak memiliki harapan untuk masa

depan, membenci dirinya sendiri, memiliki rasa tidak puas, dan tidak memiliki rasa takut dengan kematian (Muehlenkamp & Jennifer, 2014). Jeong *et al.* (2012) menjelaskan meskipun individu yang melakukan NSSI tidak memiliki keinginan untuk bunuh diri namun NSSI dapat memberikan dampak kerusakan fisik pada tubuh dan memiliki resiko yang tinggi untuk munculnya ide bunuh diri. Selain itu dampak negatif lainnya seperti dari segi psikologi jangka panjang, produktivitas, dan dampak sosial. Sehingga ini terbukti sebagai masalah yang harus diteliti.

Faktor yang mempengaruhi NSSI menurut Cassels *et al.*, (2016) yaitu gangguan pengaturan emosi, perilaku impulsif, gangguan psikologis, dan trauma. NSSI juga disebabkan karena faktor ketidakmampuan meredakan emosi negatif yang sulit dihilangkan misal karena trauma psikologi yang disebabkan perceraian orang tua, penganiayaan saat masih kecil, ataupun pengalaman tidak menyenangkan lainnya (Jeong *et al.*, 2012). Studi mengemukakan bahwa individu yang melakukan NSSI mempunyai tekanan tinggi dan lebih sulit dalam mengelola emosinya dibandingkan dengan individu yang tidak sama sekali berperilaku NSSI (Serras *et al.*, 2010; Heath *et al.*, 2008). Sehingga ini menjadi landasan bahwa regulasi emosi menjadi salah satu faktor yang kaitannya erat dengan NSSI (Klonsky, 2009; Nock *et al.*, 2009). Hal ini sejalan dengan Thompson (dalam Garnefski, 2001) yang mengemukakan bahwa salah satu faktor yang menentukan tingkat keberhasilan individu hidup normal adalah regulasi emosi.

Penelitian yang telah dilakukan Linehan *et al.* (2014) mengungkapkan bahwa setiap individu yang berasosiasi dengan NSSI mempunyai regulasi emosi yang buruk. Penelitian lainnya oleh Jianing *et al.* (2018) menjelaskan bahwa perilaku NSSI disebabkan karena individu memiliki emosi reaktif tinggi di mana individu tersebut merasa kesulitan dalam mengatur regulasi emosinya. Dari penelitian-

penelitian yang telah disebutkan di atas, peneliti memutuskan untuk memilih regulasi emosi menjadi variabel bebas dalam penelitian ini karena emosi sangat berkaitan dengan NSSI. Seseorang yang melakukan tindakan NSSI umumnya kesulitan dalam mengatur emosinya sendiri. Maidah (2013) telah mengungkapkan bahwa individu yang terlibat dalam NSSI sering kali mengalami perasaan negatif seperti kecemasan, kemarahan, dan kesedihan yang cenderung mereka tahan. Mereka cenderung menahan emosi negatif ini. Penelitian terbaru oleh Zakaria dan Theresa (2020) juga mendukung bahwa ketidakmampuan dalam mengatur emosi merupakan salah satu faktor pemicu perilaku NSSI.

Regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosional untuk mencapai tujuan. Regulasi emosi bertujuan untuk membantu individu mengelola emosi tergantung pada tujuan individu (Thompson, 1994). Regulasi emosi dapat dilakukan dengan mempengaruhi situasi saat respon emosi sebelum muncul, ketika muncul ataupun akhir dari respon emosi yang telah muncul (Gross, 2007). Regulasi emosi memiliki 2 strategi, strategi tersebut menurut Gross (2014) yaitu; a) *Cognitive reappraisal* (penilaian kembali) merupakan bentuk perubahan kognitif yang melibatkan individu untuk mengubah cara berpikir tentang situasi yang dapat berpotensi akan memunculkan emosi negatif sehingga mampu mengubah pengaruh emosionalnya, dan b) *Expressive suppression* (penekanan ekspresi) merupakan sebuah bentuk modulasi respon yang melibatkan individu menekan ekspresi ketika dirinya sebetulnya tengah merasakan emosi-emosi tertentu akibat situasi tertentu.

Sejalan dengan pernyataan yang telah dijelaskan di atas, hasil penelitian mengenai hubungan regulasi emosi dengan perilaku *self-injury* yang telah dilakukan oleh Estefan dan Wijaya (2014) menunjukkan bahwa subjek yang memasuki rentang

usia remaja akhir sampai dewasa awal (17-25 tahun) mempunyai penghayatan yang berbeda-beda dalam menyelesaikan permasalahannya. Ketika mengalami sakit hati subjek akan menyayat pergelangan tangannya hingga terluka dan kemudian melakukan melampiaskan rasa sakit tersebut melalui *maladaptive self-injury*. Ilmiah (2020) menjelaskan bahwa semakin baik regulasi emosi maka akan semakin rendah kecenderungan melakukan NSSI. Hal ini sejalan dengan teori yang dijelaskan oleh Estefan (2014) bahwa mahasiswa yang bisa mengelola atau meregulasi emosinya dengan baik maka akan bisa menghayati suatu permasalahan dengan baik sehingga akan terhindar dari pemikiran bahwa NSSI merupakan satu-satunya cara untuk dapat membantu menyalurkan emosinya. Hasil penelitian Widyastuti (2014) menjelaskan bahwa mahasiswa yang mampu mengontrol emosinya tidak akan berlarut dalam emosinya dan mampu dengan cepat merasakan kebahagiaan positif dalam dirinya.

Penelitian-penelitian sebelumnya banyak berfokus pada hubungan antara disregulasi emosi dan NSSI. Disregulasi emosi menjadi suatu proses yang mendasari terjadinya perilaku NSSI (Sabrina & Afiatin, 2023). Kemudian studi serupa yang meneliti disregulasi emosi telah banyak menjelaskan bahwa individu yang berasosiasi dengan NSSI pasti memiliki disregulasi emosi, maka perilaku *self-injury* juga meningkat. Setiap individu tidak terpengaruh oleh usia maupun jenis kelamin artinya disregulasi emosi berpengaruh terhadap perilaku *self-injury* (Wolf et al, 2019).

Penelitian ini menghadirkan perbedaan signifikan dalam konteks regulasi emosi dibandingkan dengan riset-riset terdahulu yang lebih memusatkan perhatian pada disregulasi emosi. Alasan peneliti memilih regulasi emosi (tidak disregulasi emosi) sebagai prediktor yang akan diteliti kaitannya dengan perilaku NSSI adalah

karena pentingnya menelusuri dan fokus pada kemampuan dan potensi adaptif yang dimiliki individu. Regulasi emosi adalah sebuah kemampuan mengelola emosi, sedangkan disregulasi emosi adalah sebuah kondisi/gejala transdiagnostik yang berkaitan dengan kondisi psikopatologis (Daros & Ruocco, 2021). Dalam diri individu dalam mengatasi perilaku NSSI, penelitian ini memfokuskan perhatian pada regulasi emosi, yang melibatkan proses aktif dalam mengatur dan mengelola emosi.

Penelitian lain juga telah menjabarkan bahwa NSSI merupakan permasalahan serius. Karena prevalensi individu yang melakukan tindakan NSSI tersebut dianggap belum begitu jelas, maka sedikit yang memberikan perhatian atau menunjukkan minat untuk menelitinya di negara-negara berkembang (Hidayati, *et al.*, 2021). Melihat hal itu maka peneliti memandang perlu untuk melakukan penelitian mengenai regulasi emosi dan perilaku NSSI khususnya dalam lingkup mahasiswa di D.I Yogyakarta yang masih jarang ditemukan. Pencarian menggunakan *google scholar* dengan kata kunci "regulasi emosi dan perilaku NSSI" baru ditemukan 14 artikel jurnal penelitian dalam konteks penelitian di Indonesia, dan belum ada dalam konteks DI Yogyakarta.

Sehingga dari uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengembangkan penelitian mengenai "Apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku NSSI pada mahasiswa di DI Yogyakarta?".

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan dari latar belakang di atas, maka disusunlah tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan antara regulasi emosi dan perilaku NSSI pada mahasiswa di DI Yogyakarta.

C. Manfaat Penelitian

Penelitian yang membahas mengenai hubungan regulasi emosi terhadap perilaku NSSI ini diharapkan dapat memberi beberapa manfaat, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian yang dilakukan diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam kajian teoritis ilmu psikologi klinis. Utamanya tentang hubungan regulasi emosi dengan perilaku NSSI.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pemahaman bagi responden penelitian yaitu mahasiswa itu sendiri terkait hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku NSSI. Sehingga mahasiswa dapat meningkatkan *awareness* dirinya terkait sejauh mana kemampuan regulasi emosi yang dimilikinya, serta pentingnya meningkatkan kemampuan regulasi emosi agar terhindar dari perilaku NSSI.

b. Bagi Pembuat Kebijakan (Universitas, Instansi/Unit Penyuluhan Kesehatan)

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan evaluasi dalam memahami hubungan antara regulasi emosi dan perilaku NSSI pada mahasiswa. Sehingga pihak pembuat kebijakan dapat mempertimbangkan membuat langkah yang tepat dalam penyusunan kebijakan preventif khususnya terkait pendampingan untuk mahasiswa dalam hal perilaku NSSI dan kemampuan regulasi emosi.

c. Bagi Khalayak Umum

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pengetahuan kepada masyarakat umum mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku NSSI pada mahasiswa. Sehingga khalayak umum dapat meningkatkan *awareness* terkait pentingnya memiliki regulasi emosi yang baik untuk terhindar dari perilaku NSSI.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi acuan dan referensi bagi peneliti lain yang hendak melakukan penelitian dalam tema kajian NSSI dan regulasi emosi pada mahasiswa.

D. Keaslian Penelitian

Peneliti melakukan penelusuran penelitian-penelitian sebelumnya yang memiliki topik yang mengacu pada NSSI dan regulasi emosi. Berikut penelitian-penelitian terdahulu yang dapat dihimpun oleh peneliti:



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Tabel 1. Literature Review

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi penelitian	Hasil Penelitian
1.	Syafira Triesna Adinda dan Endang Prastuti (Triesna Adinda & Prastuti, 2021)	Regulasi Emosi dan Dukungan sosial: Sebagai prediktor ide bunuh diri mahasiswa	2021	Penelitian ini menggunakan beberapa teori diantaranya Gross (2014) yaitu penjelasan mengenai regulasi emosi. Kemudian penjelasan mengenai regulasi emosi dan NSSI (Ong & Thompson, 2019). Selain itu factor-faktor munculnya ide bunuh diri oleh (Klonsky, dkk, 2016)	Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu Teknik penelitian kuantitatif dengan metode deksriptif-korelasional.	Penelitian ini menggunakan adaptasi dari tiga alat ukur yaitu adaptasi <i>Emotion Regulation Questionnaire</i> (ERQ) yang dikembangkan oleh gross, adaptasi <i>Interpersonal Support Evaluation List</i> (ISEL) yang dikembangkan oleh Hoberman & Cohen, dan adaptasi <i>Suicidal Ideation Questionnaire</i> (SIQ) yang dikembangkan oleh PAR, Inc (<i>Psychological Assessment Resource</i>) yang didasarkan dari skala yang dikembangkan oleh Reynolds.	Penelitian ini melibatkan subjek 210 orang mahasiswa di Universitas Negeri Malang.	Hasil penelitian terhadap mahasiswa (1) terdapat pengaruh antara regulasi emosi terhadap ide bunuh diri dengan terhitung <0.05 , yaitu sebesar 0.000 (2) terdapat pengaruh antara dukungan sosial terhadap ide bunuh diri dengan nilai t-hitung <0.05 , yaitu sebesar 0.008. (3) terdapat pengaruh antara regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap ide bunuh diri dengan nilai f hitung <0.05 , yaitu 0.000 dan memiliki sumbangan efektif sebesar 39.62%.

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi penelitian	Hasil Penelitian
2.	Ba'rbara Evelline da Silva Bandeira, Amilton dos Santos Junior. Paulo Dalgalamondo. Renata Cruz Soares de Azevedo, dan Eloisa Helena Valler Rubello celeri. (Bandeira et al., 2022)	Nonsuicidal self-injury in undergraduate students: a cross-sectional study and association with suicidal behavior	2022	Penelitian ini menggunakan beberapa teori dari (Hooley dan Franklin, 2018) yaitu motivasi kalangan remaja dan anak muda melakukan NSSI dan (Kiekens dkk. 2018) mengenai factor eksternal yang terkait dengan NSSI.	Metode Penelitian yang digunakan yaitu studi cross-sectional observasional. di mana kuesioner digunakan untuk mengumpulkan informasi mengenai aspek sosiodemografi, politik, agama, dan budaya, serta pertanyaan mengenai kesehatan	Pengumpulan data menggunakan Alat ukur penelitian ini adalah kuesioner DSM 5. Kemudian diterapkan melalui wawancara tatap muka yang diadakan selama 2 semester di tahun 2017 hingga akhir semester pertama di tahun 2018.	Subjek pada penelitian ini sebanyak 6.906 mahasiswa di salah satu universitas negeri di Brasil. Lokasi penelitian ini dilakukan di salah satu universitas negeri di Brasil.	Hasil penelitian ini adalah prevalensi dan karakteristik terkait perilaku melukai diri sendiri yang bukan bunuh diri (non-suicidal self-injury, NSSI) pada mahasiswa sarjana di salah satu universitas negeri di Brasil. Dari hasil penelitian, ditemukan bahwa sekitar 17,8% siswa melaporkan setidaknya satu episode NSSI selama hidup di salah satu dari kelompok ini menyatakan bahwa mereka pertama kali melakukan self-harm pada usia antara 14 dan 16 tahun. Dari para

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi penelitian	Hasil Penelitian
					mental dan kualitas hidup.			pelaku yang melukai diri sendiri, 752 (63,7%) adalah perempuan dan 430 (36,3%) laki-laki. Selain itu, penelitian ini juga mengumpulkan informasi mengenai aspek sosiodemografi, politik, agama, dan budaya, serta pertanyaan mengenai kesehatan mental dan kualitas hidup pada mahasiswa sarjana di universitas tersebut
3.	Rebecca C. Groschwit z, Michael Kaess, Gloria Fischer,	The association of non - suicidal self-injury and suicidal	2015	Penelitian ini menggunakan beberapa teori yaitu teori bunuh diri interpersonal- psikologis dari Joiner (2005), dan	Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode kualitatif.	Pengumpulan data menggunakan Alat ukur penelitian ini adalah wawancara semi-terstruktur <i>Self-Injurious Thoughts and Behaviors- Interview</i> (SITBI-G	Subjek pada penelitian ini sebanyak 111 pasien rawat inap	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pikiran dan perilaku mencederai diri sendiri merupakan masalah yang sering terjadi di antara pasien psikiatri

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi penelitian	Hasil Penelitian
	Nina Ameis, Ulrike M.E. Schulze, Romuald Brunner, Michael Koelch, Paul L.Piener. (Kaess et al., 2015)	behavior according to DSM-5 in adolescent psychiatric inpatients.		teori gerbang (<i>gate way theory</i>) dari Brauscj dan Gutierrez (2010).			remaja berusia 12-19 tahun.	remaja. Dapat disimpulkan bahwa pasien yang mengalami gangguan NSSI dan SBD secara signifikan lebih mungkin berjenis kelamin Perempuan.
4.	Zalyaleolita Yuliandhani Helmi Zakaria dan Ria Maria Theresa (Helmi Zakaria &	Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku Non-suicidal self-injury (NSSI)	2020	Penelitian ini menggunakan teori mengenai faktor-faktor terjadinya <i>suicide</i> (Klonsky, May, & Glenn, 2013)	Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif yang bersifat deskriptif	Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara semi-terstruktur, observasi, dan kuesioner <i>Self-Harm Behavior Questionnaire</i> (SHBQ)	Subjek pada penelitian ini yaitu 2 remaja putri berusia 14-24 tahun, dan sedang menstruasi	Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor penyebab perilaku NSSI adalah ketidakmampuan dalam meregulasi emosi yang berujung pada pemilihan perilaku NSSI sebagai mekanisme koping

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi penelitian	Hasil Penelitian
	Theresa, (2020)	pada remaja putri			analitik (<i>mix method</i>)		pada saat penelitian.	yang tidak adaptif, akibat permasalahan seperti pengaruh teman sebaya yang negatif melalui tindakan bullying dan ketidakharmonisan hubungan dalam keluarga
5.	Olifia Citra Tristania dan Fattah Hanurawan (Citra Tristania & Hanurawan, 2022)	The Correlation Between Emotional Dysregulation and Deliberate Self-harm Among College Students in Malang	2021	Penelitian ini menggunakan beberapa teori di antaranya Thomson (2019) mengenai disregulasi emosi dan <i>self-injury</i> Nock, (2010)	Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuantitatif dan deksriptif korelasional.	Pengumpulan data menggunakan Alat ukur penelitian ini adalah <i>Difficulty in Emotion Regulation Scale</i> (DERS-18) dan <i>Deliberate Self-Harm Inventory</i> (DHSI)	Subjek pada penelitian ini sebanyak 94 mahasiswa yang diperoleh secara accidental sampling	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa disregulasi emosi memiliki hubungan yang positif dengan perilaku <i>self-injury</i> . Di mana tingkat disregulasi emosi yang tinggi akan meningkatkan risiko perilaku <i>self-injury</i> . Dan apabila mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi,

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi penelitian	Hasil Penelitian
								maka akan meningkatkan resiko munculnya perilaku maladaptive yaitu <i>self-injury</i> .
6.	Muhammad Brilliant Yudiyaputra, Abdurrahman (Brilliant Yudiyaputra & Abdurrahman, 2015)	Hubungan antara regulasi emosi dengan persepsi terhadap perilaku <i>self-injury</i> pada siswa SMP negeri 1 Jatiwangi.	2015	Penelitian ini menggunakan beberapa teori di antaranya teori <i>self-injurious behavior</i> oleh Nock tahun 2010, dan teori regulasi emosi oleh Gross tahun 2008	Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode kuantitatif	Pengumpulan data menggunakan dua alat ukur, yakni skala persepsi terhadap perilaku <i>self-injury</i> dan regulasi emosi	Subjek pada penelitian ini sebanyak 296 siswa di SMP 1	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan persepsi terhadap perilaku <i>self-injury</i> pada siswa SMP Negeri 1 Jatiwangi. Di mana semakin buruk regulasi emosi yang dimiliki maka akan semakin baik juga persepsi terhadap perilaku <i>self-injury</i> pada siswa kelas

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi penelitian	Hasil Penelitian
7.	Taylor Heffer dan Teena Willoghby . (Heffer & Willoghby , 2018)	The role of emotion dysregulation a longitudinal investigation of the interpersonal theory of suicide.	2018	Penelitian ini menggunakan beberapa teori diantaranya yaitu teori Joiner mengenai bunuh diri (Van Orden dkk., 2010) dan teori bunuh diri interpersonal (Anestis et al., 2011)	Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuantitatif	Pengumpulan data menggunakan Alat ukur penelitian ini adalah <i>Center for Epidemiological Studies Depressive Symptoms Scale</i> (CES-D, Radloff, 1977), <i>Difficulties with Emotion Regulation Scale</i> (DERS, Gratz dan Roemer, 2004), <i>The acquired Capability for Suicide Scale</i> (ACSS; Van Orden et al; 2008), dan <i>Inventory of Statements about Self-Injury</i> (ISAS; Klonsky & Glenn, 2009)	Subjek pada penelitian ini 1132 mahasiswa universitas di Kanada.	VIII SMP Negeri 1 Jatiwangi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa disregulasi emosi berhubungan dengan meningkatkan keinginan untuk bunuh diri, juga dari hasil diketahui bahwa disregulasi emosi memiliki keterlibatan besar dalam perilaku NSSI yang juga meningkatkan munculnya ACS (<i>Accute Coronary Syndrome</i>)
8.	Miftahul Adila, Ihsana Sabrina Sabriani	Pengaruh Cognitive Behavior Therapy terhadap	2019	Penelitian ini menggunakan teori NSSI dari Klonsky teori (2007),	Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu	Pengumpulan data menggunakan Alat ukur penelitian ini adalah <i>Emotion Regulation Quistionnaire</i> (ERQ).	Subjek pada penelitian ini	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Terlihat dari perubahan skor di mana skor aspek Cognitive

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi penelitian	Hasil Penelitian
	Sorualogo, dan Endah Nawangsi h. (Adila, dkk. 2019)	peningkatan Regulasi Emosi pada Individu Perilaku NSSI (<i>Non-Suicidal Self Injury</i>)		regulasi emosi Gross (2007).	kuantitatif (eksperimen)		sebanyak 1 orang.	Reappraisal (CR) meningkat sebesar 52.17% dan skor aspek Expressive Supression (ES) menurun sebesar 30% pada fase treatment dibanding fase baseline. Tingkat Regulasi Emosi subjek berada pada kategori sangat adaptif di mana skor aspek CR lebih tinggi dari pada skor aspek ES.
9.	Benjamin L.Hankin dan John R.Z Abela (Hankin & Abela, 2010)	Nonsuicidal self-injury in adolescence Prospective rates and risk factors	2010	Penelitian ini menggunakan teori faktor-faktor risiko NSSI dan model NSSI Nock (Nock, 2009).	Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuantitatif	Pengumpulan data menggunakan Alat ukur penelitian ini adalah <i>Functional Assesment of Self-Mutilation</i> (FASM; Lloyd et al., 1997), <i>Children's Depresson Inventory</i> (CDI; Kovacs, 1985), <i>Adolescent Life Events Questionnaire</i> (ALEQ; Hankin	Subjek pada penelitian ini sebanyak 103 remaja.	Pada hasil penelitian ini diketahui bahwa depresi remaja disebabkan karena kurangnya dukungan sosial maka remaja dapat terlibat dalam NSSI. Faktor ini dipertahankan menjadi

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi penelitian	Hasil Penelitian
		in a 2,5 year.				and Abramson, 2002), <i>Adolescent Temperament, The Reassurance Seeking Scale for Children</i> (RSSC; Joiner and Metalsky, 1995)		alasan mengendalikan bunuh diri selama 2,5 tahun.
10.	Amy M. Brausch dan Sherry E. Woods (Brausch & Woods, 2018)	Emotion Regulation deficits and nonsuicidal self-injury prospectively predict suicide ideation in adolescents	2018	Penelitian ini menggunakan beberapa teori diantaranya bentuk regulasi emosi (disfungsionalnya) teori interpersonal-psikologis tentang <i>suicide</i> (Interpersonal-Psychological Theory of Suicide, IPTS) dari Joiner (2005).	Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuantitatif	Pengumpulan data menggunakan Alat ukur penelitian ini adalah <i>Inventory of Statements about Self-Injury</i> (ISAS; Klonsky & Glenn, 2009), <i>Eating disorder Inventory</i> (EDI-3; Garner 2004), <i>Acceptance and Action Quistionnaire-II</i> (AAQ-II; Bond et al., 2011) dan <i>Suicide Ideation Quistionnaire Junior</i> (SIQ-JR; Renolds 1988)	Subjek pada penelitian ini sebanyak 436 remaja di wilayah Selatan Amerika Serikat.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, ditemukan tentang mekanisme hubungan defisit regulasi emosi yang memiliki implikasi klinis yang signifikan untuk mengidentifikasi remaja yang berisiko melakukan perilaku bunuh diri.
11.	David Voon,	The roles of emotion	2013	Penelitian ini menggunakan	Metode yang digunakan	Pengumpulan data menggunakan Alat ukur	Subjek pada	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa,

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi penelitian	Hasil Penelitian
	Penelope Hasking, dan Graham Martin	regulation and ruminative thoughts in non-suicidal self-injury		beberapa teori di antaranya Gratz (2003), strategi emosi Gross (1998), Ruminasi oleh Nolen-Hoeksema (2008).	pada penelitian ini yaitu kuantitatif	penelitian ini adalah <i>Adolescent Life Events Survey (ALES)</i> , dan <i>The Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)</i> .	penelitian ini sebanyak 2.507 peserta di Australia.	di kalangan remaja, faktor kontekstual, sosial, dari perilaku memiliki pengaruh terhadap NSSI. Hal ini menunjukkan bahwa Upaya pencegahan dan pengobatan untuk NSSI di kalangan remaja berfokus pada factor kontekstual, sosial, dan perilaku.
12.	Tina In-Albon, Martina Burli, Claudia Ruf, dan Marc Schmid.	Non-Suicidal self-injury and emotion regulation: a review on facial emotion recognition and	2013	Penelitian ini menggunakan beberapa teori di antaranya biososial pengenalan wajah oleh Linehan (1993), teori BPD tentang regulasi emosi,	Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuantitatif (eksperimen)	Pengumpulan data menggunakan Alat ukur penelitian ini adalah <i>forced-choice format (Facial Emotion Recognition)</i> , dan <i>Electromyography (EMG)</i> .	Subjek pada penelitian ini sebanyak 21 Remaja.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa uji klinis yang menyelidiki kemanjuran perawatan psikologis untuk NSSI di kalangan remaja masih kurang, implikasi klinis dari peningkatan regulasi emosi terhadap

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi penelitian	Hasil Penelitian
		facial mimicry		model teoritis untuk NSSI (73)				efektivitas psikoterapi, variabel hasil neurobiologis dan psikofisiologis.
13.	Jose Perez, Amanda Venta, Sarah Garnaat, dan Carla Sharp.	The Difficulties in Emotion Regulation Scale: Factor Structure and Association with Nonsuicidal Self-Injury in Adolescent Inpatients	2012	Penelitian ini menggunakan beberapa teori di antaranya teori Emosi Regulasi oleh Gratz & Roemer (2004), NSSI oleh Chapman et al. (2006)	Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu Kuantitatif	Pengumpulan data menggunakan Alat ukur penelitian ini adalah <i>The Difficulties Emotion Regulation Scale (DERS)</i> dan <i>Deliberate Self-Injury Inventory (DSHI)</i>	Subjek pada penelitian ini sebanyak 218 remaja yang berasal dari Hawaii atau Kepulauan Pasifik	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mendeteksi NSSI di antara remaja yang dirawat di rumah sakit, memiliki hubungann antara kesulitan pengaturan emosi dan NSSI. Skala DERS tampaknya menjadi sebuah ukuran yang berguna untuk mendeteksi NSSI dalam sampel klinis remaja.

Berdasarkan penelitian dalam tabel di atas, diketahui terdapat beberapa persamaan serta perbedaan antara penelitian-penelitian sebelumnya yang telah peneliti paparkan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, antara lain sebagai berikut :

1. Keaslian Topik

Penelitian ini menggunakan regulasi emosi sebagai variabel bebas dan NSSI sebagai variabel tergantung. Beberapa penelitian di atas diketahui bahwa memiliki kesamaan variabel bebas dan variabel tergantung seperti penelitian oleh Schmid (2013) dan Voon *et al* (2013). Namun, ada beberapa studi riset terdahulu lebih memfokuskan pada disregulasi emosi dan NSSI seperti penelitian oleh Sabrina dan Afiatin (2023) dan Wolf *et al* (2019). Sehingga dari konteks topik maka penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian-penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti tersebut.

2. Keaslian Teori

Penelitian ini menggunakan teori Whitlock dan Purington (2007) dalam menjelaskan NSSI. Kemudian dari teori regulasi emosi, penelitian ini memiliki kesamaan teori dengan penelitian Triesna & Prastuti (2021) yang menjelaskan regulasi emosi mengacu pada teori Gross & Thompson (2007). Sehingga dari segi teori, penelitian ini menggunakan teori yang juga digunakan oleh para peneliti terdahulu.

3. Keaslian Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) untuk regulasi emosi milik Gross dan John (2003) yang telah diadaptasi oleh Radde *et al* (2021). Untuk alat ukur NSSI mengadopsi *Non-suicidal Self-injury Assessment Tools* (NSSI-AT) yang didasarkan dari skala

yang dikembangkan oleh Whitlock (2007). Sehingga alat ukur dalam penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian sebelumnya.

4. Keaslian Subjek Penelitian

Karakteristik subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berbeda karena mengkhususkan subjek mahasiswa di Yogyakarta. Penelitian terdahulu seperti penelitian Triesna & Prastuti (2021) menggunakan subjek mahasiswa di Universitas Negeri Malang, kemudian penelitian Adrian *et al.* (2010) meneliti subjek remaja putri yang tinggal di rumah sakit jiwa, dan penelitian Brausch & Woods (2018) meneliti remaja yang berasal dari wilayah Selatan Amerika Serikat. Dari pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki karakteristik subjek yang berbeda dari penelitian-penelitian terdahulu.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku NSSI pada mahasiswa di D.I Yogyakarta dengan sumbangan efektif regulasi emosi 62.3% terhadap NSSI.
2. Terdapat hubungan negatif antara *cognitive reappraisal* dalam regulasi emosi dengan perilaku NSSI pada mahasiswa di D.I Yogyakarta dengan sumbangan efektif parsial 21%.
3. Terdapat hubungan positif antara *expressive suppression* dalam regulasi emosi dengan perilaku NSSI pada mahasiswa di D.I Yogyakarta dengan sumbangan parsial efektif 41%.

B. Saran

Mengacu pada hasil penelitian, pembahasan, maupun kesimpulan yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti merumuskan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Responden Penelitian

Bagi responden, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta edukasi kepada mahasiswa di D.I Yogyakarta untuk bisa menghindari perilaku NSSI. Setelah mengetahui hubungan antara keduanya, harapannya responden dapat meminimalisir perilaku NSSI dengan meregulasi emosi yaitu menggunakan *cognitive reappraisal* dan mengurangi menggunakan *expressive suppression*.

2. Bagi Khalayak Umum

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan lebih memperhatikan dan mempunyai rasa simpati kepada teman, kerabat, maupun masyarakat umum yang tengah menjadi mahasiswa. Masyarakat umum diharapkan dapat memberi dukungan bagi mahasiswa setelah memahami hubungan regulasi emosi dan NSSI.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan mampu untuk menggali dan menggunakan faktor-faktor lain sebagai variabel bebas dari perilaku NSSI seperti spritualitas, depresi, *kontrol diri* agar dapat memperkaya khazanah keilmuan. Selain itu, disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk menggunakan *ethical clearance* karena penelitian tentang NSSI ini bisa *mentrigger* emosi dan perilaku yang negatif juga beresiko. Kemudian dalam pengambilan data penelitian diharapkan peneliti selanjutnya dapat menyebar kuisisioner secara langsung (*offline*) kepada mahasiswa-mahasiswa di universitas langsung dengan memperhatikan keseimbangan jumlah responden berdasarkan jenis kelamin. Dalam hal jenis penelitian, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan metode kualitatif ataupun kuantitatif eksperimen untuk menurunkan perilaku NSSI. Kemudian penelitian selanjutnya diharapkan bisa menggunakan teknik *sampling random* untuk memberikan kesempatan yang sama bagi semua anggota populasi, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasi ke populasi secara luas.

4. Bagi Pemangku Kebijakan (Universitas)

Bagi para pemangku kebijakan, penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi sehingga dapat menjadi rujukan dalam pembuatan

kebijakan terkait penanganan pada mahasiswa yang mengalami tekanan pada kehidupan perkuliahan. Hal ini dilakukan agar individu tidak meluapkan emosinya dengan melakukan NSSI, atau regulasi emosi untuk mencegah perilaku NSSI sehingga menguatkan keterampilan regulasi emosi membuat pelatihan yang difasilitasi universitas.



DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, S. T., & Prastuti, E. (2021). Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial: Sebagai Prediktor Ide Bunuh Diri Mahasiswa. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 135-151.
- Adila, M., Borualogo, I. S., & Nawangsih, E. (2019). Pengaruh Cognitive Behavior Therapy terhadap Peningkatan Regulasi Emosi pada Individu Pelaku NSSI (Non-Suicidal Self Injury). *Schema: Journal of Psychological Research*, 97-107.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology Review*, 30(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>.
- Agusdwitanti, H., & Tambunan, S. M. (2015). Kelekatan dan Intimidasi Pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi* vol 8(18-19).
- Arnet, Jeffrey Jensen. (2007). Emerging Adulthood: What Is It, and What Is It Good For? *Journal Compilation: Society for Research in Child Development* Vol 1. Page 68-73.
- Behere, S. P., Yadav, R., & Behere, P. B. (2011). A comparative study of stress among students of medicine, engineering, and nursing. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 33(2), 145-148. <https://doi.org/10.4103/0253-7176.92064>.
- Blasco-Fontecilla, H., Fernandez-fernandez, R., Colino, L., Fajardo, L., Perteguer-Barrio, R., & de Leon, J. (2016). The addictive model of self-harming (non-suicidal and suicidal) behavior. *Frontiers in Psychiatry*, 7, 1-7. <http://doi.org/10.3389/fpsy.2016.00008>.
- Brausch, A. M., & Woods, S. E. (2019). Emotion regulation deficits and non-suicidal self-injury prospectively predict suicide ideation in adolescents. *Journal of 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. <https://doi.org/10.1007/s11920-017-0767-9>.
- Bryant Miller, A., Massing-Schaffer, M., Owens, S., & Prinstein, M. J. (2018). Nonsuicidal Self-Injury Among Youth (T. H. Ollendick, S. W. White, & B. A. White, Eds.; Vol. 1). *Oxford University Press*. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190634841.013.34>.
- Budiastuti, D. (2022). *Validitas dan reliabilitas penelitian*. Penerbit Mitra Wacana Media
- Cassels, Matthew, & Wilkinson, P. (2016). Non-suicidal self-injury in adolescence. *Paediatrics and Child Health*, 26(12), 554–558.
- Cheng, C (2001). Assessing coping flexibility in real-life and laboratory settings: A multimethod approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 814-833.

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage Publication.
- Cutuli, D. (2014). Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in the emotion regulation: an overview on their modulatory effects and neural correlates. *Frontiers in systems neuroscience*, 110157.
- Cipriano, A., Cella, S., & Cotrufo, P. (2017). Non-suicidal self-injury: A systematic review. *Frontiers in psychology*, 8, 1946.
- Daros, A. R., & Ruocco, A. C. (2021). Which emotion regulation strategies are Most associated with trait emotion Dysregulation? A Transdiagnostic examination. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 43(3), 478-490.
- da Silva Bandeira, B. E., Dos Santos Júnior, A., Dalgalarondo, P., de Azevedo, R. C. S., & Celeri, E. H. V. R. (2022). Nonsuicidal self-injury in undergraduate students: a cross-sectional study and association with suicidal behavior. *Psychiatry research*, 114917.
- Estefan, G., & Wijaya, Y. D. (2014). Gambaran Proses Regulasi Emosi pada Perilaku Self-Injury. *Jurnal Psikologi*. 12(1), 26-33.
- Golzar, J., Noor, S., & Tajik, O. (2022). Convenience sampling. *International Journal of Education & Language Studies*, 1(2), 72-77.
- Grant, A. M., & Schwartz, B. (2011). Too much of a good thing: The challenge and opportunity of the inverted U. *Perspective on Psychological Science*, 6, 61-76. <http://doi.org/10.1037/002-3514.74.1.224>.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2008). The relationship between emotion dysregulation and deliberate self-harm among female undergraduate students at an urban commuter university. *Cognitive Behaviour Therapy*, 37, 14-25. doi:10.1080/16506070701819524.
- Gross, J. J. & John. O. P. (2003). Individual Different in Two Emotion Regulation Processes: Implications for affect, Relationship, and Well-Being. 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.10137/0022-3514.85.2.348>.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of emotion regulation*, 2, 3-20.
- Groschwitz, R. C., Kaess, M., Fischer, G., Ameis, N., Schulze, U. M., Brunner, R., ... & Plener, P. L. (2015). The association of non-suicidal self-injury and suicidal behavior according to DSM-5 in adolescent psychiatric inpatients. *Psychiatry research*, 228(3), 454-461.
- Hankin, B. L., & Abela, J. R. (2011). Nonsuicidal self-injury in adolescence: Prospective rates and risk factors in a 2 ½ year longitudinal study. *Psychiatry research*, 186(1), 65-70.
- Hidayat, F., & Arbi, D. (2023). Peran Alexithymia sebagai Prediktor Nonsuicidal Self-Injury pada Mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*.
- Hidayati, D. S., & Muthia, E. N. (2015). Kesepian dan keinginan melukai diri sendiri remaja. *Sympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 185–198.

- Hidayati, F., Fanani, M., & Mulyani, S. (2021). Prevalensi dan fungsi melukai diri sendiri pada mahasiswa. *In Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*.
- Hidayatullah, A., Mulyani, S., & Munir, S. (2022). Validitas Aspek Kebahasaan dan Keterbacaan dalam Pengembangan Bahan Ajar MKWU Bahasa Indonesia Berbasis Kearifan Lokal. *Jurnal Pendidikan, Bahasa, Dan Sastra*, 10(1), 134–140.
- Heffer, T., & Willoughby, T. (2018). The role of emotion dysregulation: A longitudinal investigation of the interpersonal theory of suicide. *Psychiatry Research*, 260, 379-383.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 02(01), 73–114.
- In-Albon, T., Bürli, M., Ruf, C., & Schmid, M. (2013). Non-suicidal self-injury and emotion regulation: a review on facial emotion recognition and facial mimicry. *Journal of Child and adolescent psychiatry and mental health*, 7(1), 1-11.
- Jumlah peserta didik daerah DIY https://bappeda.jogjaprovo.go.id/dataku/data_dasar/cetak/482-jumlah-peserta-didik diakses pada 20 Desember 2023.
- Jumlah sekolah daerah DIY https://bappeda.jogjaprovo.go.id/dataku/data_dasar/cetak/478-jumlah-sekolah diakses pada 20 Desember 2023.
- Klonsky, E. D. (2009). The functions of self-injury in young adults who cut themselves: Clarifying the evidence for affect-regulation. *Psychiatry research*. 166, 260–268.
- 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*. 1(122), 231.
- Klonsky, E. D., & Muehlenkamp, J. (2007). Self-injury: A research review for the practitioner. *Journal of clinical psychology*, 1045–1056.
- Larsen, J. K., Vermulst, A. A., Eisinga, R., English, T., Gross, J.J, Hofman, E., et al. (2012). Social coping by masking? Parental support and peer victimization as mediators of the relationship between depressive symptoms and expressive suppression in adolescents. *J. Youth Adolesc.* 41, 1628-1642.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.
- Lewis, Stephen, P., & Arbutnott, A. E. (2012). Searching for thinspiration: The nature of internet searches for pro-eating disorder websites. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*. 200–204.
- Lloyd-Richardson, E. E., Perrine, N., Dierker, L., & Kelley, M. L. (2007). Characteristics and functions of non-suicidal self-injury in a community sample of adolescents. *Psychological medicine*, 37(8), 1183-1192.

- Miller, AB, Massing-Schaffer, M., Owens, S., & Prinstein, MJ. (2019). Tindakan melukai diri sendiri yang bersifat non-bunuh diri di kalangan remaja. *Buku Pegangan Oxford tentang Psikologi Klinis Anak dan Remaja. Pers Universitas Oxford*, Oxford, 526-542.
- Muehlenkamp, J., & Jennifer, J. (2014). Distinguishing between suicidal and nonsuicidal self-injury. *The Oxford handbook of suicide and self-injury*. 23–46.
- Mulyatiningsih, E. (2011). Analisis Model-model Pendidikan Karakter Untuk Usia Anak-anak, Remaja dan Dewasa. *Jurnal penelitian Pendidikan*, 10(1), 74-85.
- Mardiatmoko, G. (2020). Pentingnya uji asumsi klasik pada analisis regresi linier berganda (studi kasus penyusunan persamaan allometrik kenari muda). *Jurnal Ilmu Matematika Dan Terapan*, 14(3), 333-342.
- Nock, M. K. (2010). Self-Injury. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6(1), 339–363. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131258>.
- Nock, M. K., & Favazza, A. R. (2009). Non-suicidal self-injury: Definition and classification. In M. K. Nock (Ed.), *Understanding non-suicidal self-injury: Origins, assessment, and treatment (9-18)*. *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/11875-001>.
- Nurannisa, F., Afriyenti, L. U., & Fitriyana, R. (2023). Self Efficacy Sebagai Prediktor Perilaku Non Suicidal Self Injury Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 38-48.
- Pamungkas, I. D., Ghozali, I., Achmad, T., Khaddafi, M., & Hidayah, R. (2018). Corporate governance mechanisms in preventing accounting fraud: A study of fraud pentagon model. *Journal of Applied Economic Sciences*, 13(2), 549-560.
- Perez, J., Venta, A., Garnaat, S., & Sharp, C. (2012). The Difficulties in Emotion Regulation Scale: Factor structure and association with nonsuicidal self-injury in adolescent inpatients. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34, 393-404.
- Priyadi, U., & Atmadji, E. (2017). Identifikasi Pusat Pertumbuhan dan Wilayah Hinterland di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. *Asian Journal of Innovation and Entrepreneurship*, 2(02), 193-219.
- Purba, D. S., Tarigan, W. J., Sinaga, M., & Tarigan, V. (2021). Pelatihan Penggunaan Software SPSS Dalam Pengolahan Regressi Linear Berganda Untuk Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Simalungun Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Karya Abdi Masyarakat*, 5(2), 202-208.
- Riahta, R., Hasanah, N., & Pratiwi, A. (2015). Regulasi Emosi Penyandang Tunarungu Dalam Relasi Dengan Kawan Sebaya. *IJDS: Indonesian Journal of Disability Studies*, 2(1), 43–51.
- Ribeiro, J. D., & Joiner, T. E. (2009). The interpersonal-psychological theory of suicidal behavior: Current status and future directions. *Journal of clinical psychology*. 1291–1299.

- Safaria, & Saputra. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Penerbit Swasta.
- Schober, P., Boer, C., & Schwarte, L. A. (2018). Correlation coefficients: appropriate use and interpretation. *Anesthesia & analgesia*, 126(5), 1763-1768.
- Sugiarti, S., Utami, R.J., Ikhlas, A., Mahendika, D., Vanchapo, A.R., & Muis, M. A. (2024). Gambaran Coping Stress pada Mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Skripsi. *Journal on Education*, 6(2), 11251-11259.
- Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis stress dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Jurnal Online Psikologi*, 8(1), 41-53.
- Swannel, S. V., Martin, G. E., Page, A., Hasking, P., & St, 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.
- Tatnell, R., Hasking, P., Newman, L., Taffe, J., & Martin, G. (2016). Attachment, emotion regulation, childhood abuse, and assault: examining predictors of NSSI among adolescents. *Archives of Suicide Research*, 21(4), 610-620.
- Terungkap, kasus bunuh diri di DIY terbanyak karena sakit menahun <https://rejogja.republika.co.id/berita/rztwji399/terungkap-kasus-bunuh-diri-di-diy-terbanyak-karena-sakit-menahun> diakses pada 20 Desember 2023.
- 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. <https://doi.org/10.1080/07481187.2011.604464>.
- Tristania, O. C., & Hanurawan, F. (2022). The Correlation Between Emotional Dysregulation and Deliberate Self-harm Among College Students in Malang. *KnE Social Sciences*, 325-336.
- Voon, D., Hasking, P., & Martin, G. (2014). The roles of emotion regulation and ruminative thoughts in non-suicidal self-injury. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 95-113.
- Westphal, M., Seivert, N., & Bonanno, G. A. (2010). Expressive Flexibility. *Emotion*, 10, 92-100.
- Widhiarso, W. (2010). Catatan pada uji linieritas hubungan. Yogyakarta: *Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*.
- Wilkinson, P. O., Qiu, T., Jesmont, C., Neufeld, S. A., Kaur, S. P., Jones, P. B., & Goodyer, I. M. (2022). Age and gender effects on non-suicidal self-injury, and their interplay with psychological distress. *Journal of Affective Disorders*, 306, 240-245.

- Willis, G. B. (2004). Cognitive interviewing revisited: A useful technique, in theory?. *Methods for testing and evaluating survey questionnaires*, 23-43.
- Whitlock, J., Exner-Cortens, D., & Purington, A. (2008). Variation in nonsuicidal selfinjury: Identification and features of latent classes in a college population of emerging adults. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 725–735.
- Yudiyaputra, M. B. (2023). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Persepsi terhadap Perilaku Self-Injury pada Siswa SMP Negeri 1 Jatinawangi. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 2(2).
- Zakaria, Z. Y. H., & Theresa, R. M. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi Perilaku Non-Suicidal Self-Injuey (NSSI) pada Remaja Putri. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 85. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26404>.

