

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU *SELF-INJURY*  
PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION AND *SELF-INJURY*  
BEHAVIOR IN EARLY ADULT WOMEN**

**Rossa Sagintra**

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email [18081543@student.mercubuana-yogya.ac.id](mailto:18081543@student.mercubuana-yogya.ac.id)

No Handphone (0895385923407)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *self-injury* pada perempuan dewasa awal. *Self-injury* adalah perilaku melukai diri sendiri secara sengaja tanpa tujuan untuk bunuh diri, dan seringkali digunakan sebagai mekanisme koping terhadap tekanan emosional. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, mengevaluasi, dan mengelola emosi secara adaptif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan partisipan sebanyak 86 perempuan dewasa awal berusia 18–40 tahun yang pernah melakukan *self-injury*. Data dikumpulkan melalui skala regulasi emosi dan skala *self-injury* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil analisis korelasi Spearman's rho menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan perilaku *self-injury* ( $r = -0,626$ ,  $p < 0,05$ ). Artinya, semakin tinggi kemampuan regulasi emosi individu, semakin rendah kecenderungan mereka melakukan *self-injury*. Regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 39,2% terhadap perilaku *self-injury*, sementara 60,8% dipengaruhi oleh faktor lain. Temuan ini menekankan pentingnya penguatan regulasi emosi dalam pencegahan perilaku *self-injury* pada perempuan dewasa awal.

**Kata Kunci:** regulasi emosi, *self-injury*, perempuan dewasa awal

**ABSTRACT**

*This study aims to examine the relationship between emotion regulation and self-injury behavior in early adult women. Self-injury is a knowingly self-harming act with no suicidal intention and is often used as a coping mechanism of emotional distress. Emotion regulation refers to an individual's ability to recognize, evaluate, and manage emotions adaptively. This quantitative correlational study involved 86 early adult women aged 18–40 who had engaged in self-injury. Data were collected using valid and reliable scales of emotion regulation and self-injury. The Spearman's rho correlation analysis revealed a significant negative relationship between emotion regulation and self-injury behavior ( $r = -0.626$ ,  $p < 0.05$ ). This indicates that higher levels of emotion regulation are associated with lower tendencies of self-injury. Emotion regulation contributes 39.2% to self-injury behavior, while the remaining 60.8% result is influenced by other factors. These findings highlight the importance of enhancing emotion regulation skills in preventing self-injury among early adult women.*

**Keywords:** emotion regulation, self-injury, early adult women

## PENDAHULUAN

Dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa atau disebut juga sebagai dewasa muda. Periode dewasa awal (early adulthood) menurut Hurlock dimulai dari usia 18 tahun sampai kira-kira usia 40 tahun, saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif (Hurlock, 1996). Individu seringkali dihadapkan pada masalah dalam kehidupannya, seperti halnya pada dewasa awal. Ini adalah masa ketika individu mulai memasuki dunia pekerjaan, menetapkan hubungan intim yang lebih serius, dan membuat keputusan besar dalam kehidupan. Dewasa awal juga merupakan waktu di mana orang mulai mengambil tanggung jawab finansial dan secara umum mengasumsikan peran orang dewasa.

Pada periode ini, individu seharusnya sudah mampu mengenali dan mengelola perasaan mereka dengan cara yang sehat, serta memiliki keterampilan untuk menghadapi tantangan hidup tanpa harus melukai diri sendiri. Hal ini sejalan dengan teori menurut Gross (2014) yang berpendapat bahwa regulasi emosi merupakan strategi yang perlu diterapkan untuk menghadapi situasi-situasi emosional sehingga dapat mengendalikan diri untuk mengarah kepada perilaku maladaptif. Selain itu, Thompson (Kostiuk & Gregory, 2002) juga menggambarkan regulasi emosi sebagai kemampuan merespon proses-proses ekstrinsik dan intrinsik untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi yang intensif dan menetap untuk mencapai suatu tujuan.

Pada tahap ini, individu diharapkan dapat membangun hubungan yang sehat dengan orang lain, memiliki rasa percaya diri, serta merasa memiliki tujuan hidup yang jelas dan menjadi ciri bahwa individu tersebut dapat dikatakan sehat secara mental. Namun, tidak jarang saat mereka menghadapi tantangan psikologis yang berat, seperti perasaan cemas, depresi, atau tekanan sosial, salah satu bentuk reaksi terhadap tekanan tersebut adalah perilaku *self-injury* atau melukai diri sendiri. Menurut (Whitlock, 2009) *self-injury* sebagai perilaku melukai diri sendiri dengan disengaja yang mengakibatkan kerusakan langsung pada tubuh, untuk tujuan bukan sanksi sosial dan tanpa maksud bunuh diri. Perilaku ini sering kali muncul sebagai cara individu untuk mengatasi perasaan atau emosi yang sulit diungkapkan.

Menurut Martinson (dalam Malumbot, dkk., 2020) menerangkan faktor yang mempengaruhi *self-injury* adalah faktor kepribadian, keluarga, pengaruh biokimia, dan regulasi emosi. Salah satu faktor yang mempengaruhi *self-injury* adalah regulasi emosi. Individu yang melakukan *self-injury* memiliki perasaan emosional yang tidak nyaman dan kesulitan untuk mengontrol dan mengatasinya. Dalam hal ini individu yang tidak memiliki

kemampuan dan mengelola emosi atau meregulasi emosinya sehingga emosi tidak dapat disalurkan dengan baik maka menyebabkan perilaku yang tidak adaptif.

## **METODE**

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Likert. Menurut Azwar (2016) skala adalah suatu alat ukur untuk mengetahui atau mengungkap konstruk psikologis dengan pernyataan dalam skala berupa stimulus yang tertuju pada indikator perilaku, serta bertujuan untuk merangsang subjek agar dapat mengungkapkan keadaan diri yang tidak disadarinya. Menurut Sugiyono (2016) sampling merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu atau menctapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan program SPSS (*Statistical Product Service Solution*) versi 26.0.

Skala likert disajikan dengan 4 alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan menggunakan rentang skor nilai 1 sampai 4. Menurut Azwar (2016), skala dengan 4 alternatif digunakan dengan tujuan menghindari jawaban yang subjektif dari subyek penelitian. Hal inilah yang mendasari peneliti menggunakan 4 alternatif jawaban di atas. Sedangkan untuk penggunaan istilah "sesuai" dimaksudkan untuk dapat mengukur keadaan sebagai acuan atau pertimbangan menjawab pertanyaan penelitian yang sesuai atau yang menggambarkan diri dan perilakunya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. HASIL**

Data penelitian adalah hasil yang diperoleh dari Skala Regulasi Emosi dan Skala Self-Injury, kemudian peneliti akan menggunakan sebagai dasar dalam pengujian hipotesis dengan menggunakan skor hipotetik dan empirik.

Hasil perhitungan data hipotetik, skala Regulasi Emosi memiliki skor minimum sebesar  $25 \times 1 = 25$ , dan skor maksimum sebesar  $25 \times 4 = 100$ , dengan rerata hipotetik sebesar  $(25 + 100) : 2 = 62,5$ , dan standar deviasi sebesar  $(100 - 25) : 6 = 12,5$ . Data empirik untuk skala Regulasi Emosi memiliki skor yang tertinggi sebesar 94 dan skor yang terendah sebesar 40 dengan rerata empirik 65,65 dan standar deviasi sebesar 10,901.

Hasil perhitungan data hipotetik skala *self-injury* memiliki skor minimum sebesar  $21 \times 1 = 21$  dan skor maksimum sebesar  $21 \times 4 = 84$  dengan rerata hipotetik sebesar  $(21 + 84) : 2 =$

52,5, dan standar deviasi sebesar  $(84 - 21) : 6 = 10,5$ . Sedangkan data empirik untuk skala *self-Injury* memiliki skor minimum sebesar 21 dan skor maksimum sebesar 72 dengan rerata empirik 44,65 dan standar deviasi sebesar 13,094. Deskripsi skor data dari skala regulasi emosi dan *self-injury* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Deskripsi skor

Variabel	N	Data Hipotetik			Data Empirik				
		Mean	Skor		SD	Mean	Skor		SD
			Min	Max			Min	Max	
X	86	62,5	25	100	12,5	65,65	40	94	10,901
Y	86	62,5	21	84	10,5	44,65	21	72	13,094

Berdasarkan deskripsi data, kategorisasi dilakukan pada variabel regulasi emosi dan variabel *self-injury* dengan membagi data pada 3 kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah (Azwar, 2019). Adapun kategori skor skala dari masing-masing variabel adalah sebagai berikut:

Hasil kategorisasi skor Regulasi Emosi yang dimiliki oleh subjek penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Kategorisasi Regulasi Emosi

Kategori	Pedoman	Skor	N	Presentase
Tinggi	$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 75$	19	22,09%
Sedang	$(\mu - 1\sigma) < X \leq (\mu + 1\sigma)$	$50 \leq X < 75$	64	74,42%
Rendah	$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 49$	3	3,49%
		Total	86	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi data regulasi emosi dapat diketahui bahwa sebanyak 19 (22,09%) responden memiliki tingkat regulasi emosi tinggi, 64 (74,42%) responden memiliki tingkat regulasi emosi sedang dan 3 (3,49%) responden pada tingkat regulasi emosi yang rendah. Dari hasil kategorisasi tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat regulasi emosi pada perempuan dewasa awal cenderung sedang.

Hasil kategori skor *self-injury* yang dimiliki oleh subjek penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Kategorisasi *Self-injury*

Kategori	Pedoman	Skor	N	Presentase
Tinggi	$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 63$	7	8,14%
Sedang	$(\mu - 1\sigma) < X \leq (\mu + 1\sigma)$	$42 \leq X < 63$	49	56,98%
Rendah	$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 42$	30	34,88%
Total			86	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi data *self-injury* dapat diketahui bahwa sebanyak 7 (8,14%) responden memiliki tingkat *self-injury* tinggi, 49 (56,98%) responden memiliki tingkat *self-injury* sedang, dan 30 (34,88%) responden pada tingkat *self-injury* rendah. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat *self-injury* pada perempuan dewasa awal cenderung sedang.

Berdasarkan hasil kategori diatas, peneliti selanjutnya akan melakukan uji normalitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data sebaran yang diukur apakah memiliki sebaran data yang normal atau tidak normal. Kaidah uji normalitas adalah apabila nilai signifikansi dari uji Kolmogorov-Smirnov  $> 0,050$  maka sebaran datanya mengikuti distribusi yang normal, tetapi apabila nilai signifikansinya dari uji Kolmogorov-Smirnov  $< 0,050$  maka sebaran data tidak mengikuti sebaran data distribusi normal (Safitri, 2019). Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini:

Tabel 4. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Regulasi Emosi	.082	86	.200*	.984	86	.361
Self-injury	.078	86	.200*	.961	86	.011

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Dari hasil uji Kolmogorov-smirnov variabel regulasi emosi diperoleh K-S Z = 0,082 dengan p = 0,200, yang berarti sebaran data variabel regulasi emosi mengikuti sebaran data distribusi normal. Sedangkan dari hasil uji Kolmogorov-smirnov variabel *self-injury* diperoleh K-S Z = 0,078 dengan p = 0,200 yang berarti sebaran data variabel *self-injury* mengikuti sebaran data distribusi normal. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa sebaran data variabel regulasi emosi dan variabel *self-injury* memiliki data yang mengikuti distribusi normal.

Setelah melakukan uji normalitas, selanjutnya peneliti akan melakukan uji linieritas. Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel terikat dengan variabel bebas apakah memiliki hubungan yang tidak linier atau linier. Kaidah uji linieritas adalah jika nilai signifikansi  $\geq 0,050$  maka hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung bukan merupakan hubungan yang linier, sedangkan jika nilai signifikansi  $\leq 0,050$  maka hubungan

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Self-injury * RegulasiEmosi	Between Groups	(Combined)	9446.818	36	262.412	2.508	.001
		Linearity	5715.634	1	5715.634	54.629	.000
		Deviation from Linearity	3731.185	35	106.605	1.019	.469
	Within Groups		5126.717	49	104.627		
	Total		14573.535	85			

antara variabel bebas dan variabel tergantung merupakan hubungan yang linier (Safitri, 2019). Hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini:

Tabel 5. Uji Linieritas

Berdasarkan hasil uji linieritas variabel dukungan sosial dengan variabel regulasi emosi dengan variabel *self-injury* diperoleh nilai  $F = 54,629$  dengan  $p = 0,000$  yang berarti hubungan antara regulasi emosi dengan *self-injury* merupakan hubungan yang linier.

Setelah melakukan uji normalitas dan uji linieritas, selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis. Pada uji hipotesis peneliti menggunakan analisis korelasi *spearman's rho* untuk mengetahui korelasi tunggal antara variabel bebas dan variabel terikat. Kaidah untuk korelasi ini adalah jika nilai signifikansi  $\leq 0,050$  maka terdapat korelasi yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat, namun jika nilai signifikansi  $\geq 0,050$  maka tidak terdapat korelasi yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat. Berikut hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini:

Tabel 6. Uji Hipotesis

		R.E	S.I
Regulasi Emosi	Pearson Correlation	1	-.626**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	86	86
Self Injury	Pearson Correlation	-.626**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	86	86

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil korelasi didapatkan bahwa nilai signifikansi  $p = 0,000$  dengan nilai korelasi ( $r_{xy}$ ) =  $-0,626$  yang berarti terdapat korelasi yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku *self-injury*. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti pada penelitian ini yaitu ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan perilaku *self-injury* pada

perempuan dewasa awal diterima. Akan tetapi nilai korelasi mengarah negatif yang menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi pada perempuan dewasa awal, maka akan semakin rendah mengalami perilaku *self-injury*. Sebaliknya semakin rendah regulasi emosi pada perempuan dewasa awal, maka semakin tinggi mengalami perilaku *self-injury*. Nilai korelasi negatif antara regulasi emosi dengan perilaku *self-injury*. Koefisien determinasi ( $R^2$ ) diperoleh sebesar 0,392 yang menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi menyumbangkan kontribusi sebesar 39,2% dan tidak menyumbangkan kontribusi sebesar 60,8% terhadap *self-injury*. Berikut korelasi determinasi ( $R^2$ ) dapat dilihat pada tabel 7 di bawah ini:

Tabel 7. Korelasi Determinasi ( $R^2$ )

<b>Measures of Association</b>				
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Self-injury * RegulasiEmosi	-.626	.392	.805	.648

## B. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan *self-injury* pada perempuan dewasa awal. Pada penelitian ini peneliti melakukan pengambilan data kepada subjek sebanyak 86 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku *self-injury* dengan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,050$ ) dengan nilai koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) = -0,626 yang berarti hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Nilai korelasi mengarah negatif yang berarti semakin tinggi regulasi emosi pada perempuan dewasa awal, maka akan semakin rendah mengalami perilaku *self-injury*. Sebaliknya semakin rendah regulasi emosi pada perempuan dewasa awal, maka akan semakin tinggi mengalami perilaku *self-injury*. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dapat dianggap sebagai salah satu yang mempengaruhi *self-injury* pada perempuan dewasa awal.

Penelitian terdahulu telah banyak membahas hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *self-injury*. Sebuah studi yang dilakukan oleh Fiqria & Supradewi (2021) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *self-injury*, dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = -0,300$  dan taraf

signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Artinya, semakin baik kemampuan regulasi emosi seseorang, semakin rendah kecenderungan untuk melakukan *self-injury*. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Ilmiyah & Matulesy (2019) menemukan bahwa regulasi emosi berkontribusi sebesar 28,1% terhadap perilaku *self-injury* pada remaja, sementara faktor lain menyumbang 71,9%. Penelitian lain dari Swahn dkk. (2012) juga mengungkapkan bahwa individu dengan regulasi emosi yang buruk lebih rentan memilih mekanisme koping yang tidak adaptif, termasuk *self-injury*, saat menghadapi tekanan emosional.

Selanjutnya Pamila (2021), yang menjelaskan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan dengan kecenderungan *self-injury*. Gratz dan Roemer (2004), individu dengan keterampilan regulasi emosi yang buruk lebih rentan melakukan perilaku *self-injury* sebagai strategi koping maladaptif dalam menghadapi emosi negatif yang intens. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Adrian et al. (2011) menemukan bahwa kesulitan dalam mengelola emosi, terutama dalam menenangkan diri saat mengalami distress, berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan risiko *self-injury* pada kelompok usia dewasa awal.

Nock dan Mendes (2008) juga menunjukkan bahwa individu dengan regulasi emosi yang rendah cenderung menggunakan *self-injury* sebagai cara untuk meredakan tekanan psikologis. Temuan-temuan ini semakin menguatkan bahwa regulasi emosi memainkan peran penting dalam mencegah perilaku *self-injury*, terutama pada perempuan dewasa awal yang cenderung lebih rentan terhadap masalah emosional. Diperkuat dengan penelitian Wulan dan Nugraha (2024) yang menunjukkan bahwa laki-laki dan perempuan pernah melukai dirinya sendiri, terdapat perbedaan kategori tingkat keparahan. Pada laki-laki sebesar 74,1% dengan kategori rendah, sedangkan pada perempuan sebesar 51,9% dengan kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa jenis kelamin mempengaruhi tingkat keparahan, dengan perempuan cenderung lebih serius. laki-laki cenderung ditekan untuk tidak menunjukkan emosi secara terbuka, sehingga mereka lebih memilih strategi *self-injury* dengan intensitas lebih rendah sebagai pelepasan stres. Sebaliknya, perempuan lebih menggunakan *self-injury* sebagai cara untuk mengatasi emosi yang intens dan sulit dikendalikan (Tang et al., 2023). Dengan demikian, maka kasus *self-injury* pada perempuan cenderung lebih banyak, jika dibandingkan kasus *self-injury* pada laki-laki.

Kemudian pada hasil kategorisasi data regulasi emosi dapat diketahui bahwa sebanyak 19 (22,09%) responden memiliki tingkat regulasi emosi tinggi, 64 (74,42%) responden memiliki tingkat regulasi emosi sedang dan 3 (3,49%) responden pada tingkat regulasi emosi yang

rendah. Pada hasil kategorisasi data *self-injury* dapat diketahui bahwa sebanyak 7 (8,14%) responden memiliki tingkat *self-injury* tinggi, 49 (56,98%) responden memiliki tingkat *self-injury* sedang, dan 30 (34,88%) responden pada tingkat *self-injury* rendah. Dari hasil kategorisasi tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat regulasi emosi pada perempuan dewasa awal cenderung sedang. Dapat disimpulkan bahwa hasil kategorisasi penelitian regulasi emosi cenderung sedang dan perilaku *self-injury* cenderung sedang.

Berdasarkan pada uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang berarti semakin tinggi regulasi emosi, maka akan semakin rendah mengalami perilaku *self-injury*. Sebaliknya semakin rendah regulasi emosi, maka akan semakin tinggi mengalami perilaku *self-injury*.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan perilaku *self-injury* pada perempuan dewasa awal. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi pada perempuan dewasa awal, maka akan semakin rendah mengalami perilaku *self-injury*. Sebaliknya semakin rendah regulasi emosi pada perempuan dewasa awal, maka akan semakin tinggi mengalami perilaku *self-injury*.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adrian, M., Zeman, J., Erdley, C., & Lisa, L. (2011). Emotional Dysregulation and Self-Injury. *Journal of Abnormal Psychology*.
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fiqria, P. M., & Supradewi, M. (2021). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Self-Injury pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Journal of Psychological Science and Profession*.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*.

- Ilmiah, S., & Matulesy, A. (2019). Regulasi Emosi dan Perilaku Self-Injury pada Remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*.
- Malumbot, C. M., Naharia, M., & Kaunang, S. E. (2020). Studi Tentang Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Self Injury dan Dampak Psikologis pada Remaja. *Psikopedia, 1*(1).
- Nock, M. K., & Mendes, W. B. (2008). Psychological and Physiological Responses to Stress in People Who Engage in Non-Suicidal Self-Injury. *Journal of Abnormal Psychology*.
- Pamila, D. (2021). Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kecenderungan Self-Injury pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Islam Sultan Agung*.
- Safitri, R. M. (2019). *Modul Praktikum Analisis Data*.
- Sugiyono. (2016) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Swahn, M. H., Ali, B., Bossarte, R. M., & Palmier, J. B. (2012). Self-Harm and Suicide Attempt Among High-Risk Youth. *Journal of Adolescent Health*.
- Wulan, N., & Nugraha, M. D. (2024). Hubungan antara jenis kelamin dengan self harm pada remaja generasi z di sekolah menengah