

Pengaruh Disregulasi Emosi Terhadap Kecenderungan Perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) Pada Mahasiswa Di Jember

Madanta Maulidan Shabrin

Program Studi Ilmu Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Jember

madantaaa@gmail.com

Abstrak

Perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) pada mahasiswa menjadi salah satu permasalahan kesehatan mental yang semakin banyak ditemukan. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh disregulasi emosi terhadap kecenderungan perilaku NSSI pada mahasiswa di Kabupaten Jember. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif asosiatif dengan analisis uji regresi linear sederhana. Sampel terdiri dari 105 mahasiswa berusia 18–25 tahun yang berstatus aktif di Kabupaten Jember dan memiliki riwayat melukai diri, dengan pemilihan jumlah sample menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) oleh Gratz & Roemer (2004) yang diadaptasi ke versi Indonesia oleh Masdar (2021) dan *Inventory of Statements About Self-Injury* (ISAS) oleh Klonsky (2007) yang diadaptasi ke versi Indonesia oleh Dewi dan Ariana (2021). Hasil uji reliabilitas menunjukkan $\alpha = 0,632$ pada DERS dan $\alpha = 0,852$ pada ISAS. Hasil uji deskriptif menunjukkan 58,10% responden memiliki kecenderungan NSSI kategori tinggi, dengan aspek *Affect Regulation* sebagai aspek tertinggi sebesar 83,81%. Disregulasi emosi berada pada kategori tinggi sebesar 50,48%, dengan aspek *Strategies* sebagai aspek tertinggi sebesar 83,81%. Hasil regresi menunjukkan $p < 0,001$ ($< 0,05$), sehingga terdapat pengaruh signifikan disregulasi emosi terhadap kecenderungan NSSI. Disregulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 38,3%, sedangkan 61,7% dipengaruhi faktor lain. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan *probability sampling*, mengkaji faktor lain, dan memperluas populasi penelitian.

Kata Kunci: dewasa awal, disregulasi emosi, mahasiswa, *Non-suicidal self-injury*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi dan umumnya berada pada rentang usia dewasa awal, yaitu sekitar 18–25 tahun (Santrock, 2011). Pada tahap ini, mahasiswa dituntut untuk membentuk identitas diri yang stabil, mencapai kemandirian emosional, menjalin hubungan interpersonal yang intim, serta mengelola stres dan emosi secara adaptif (Santrock, 2019). Namun, tidak semua mahasiswa mampu memenuhi tuntutan tersebut secara optimal, terutama ketika dihadapkan pada tekanan akademik, konflik interpersonal, dan tuntutan sosial yang intens, sehingga menjadikan mahasiswa sebagai kelompok yang rentan terhadap berbagai permasalahan psikologis.

Data (World Health Organization, 2024) menunjukkan bahwa lebih dari 1 miliar orang di dunia hidup dengan gangguan kesehatan mental, sedangkan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024) mencatat prevalensi depresi nasional pada kelompok usia 15–24 tahun mencapai sekitar 2%. Kondisi serupa juga tampak pada mahasiswa di Jember, sebagaimana ditunjukkan oleh penelitian Madani dkk, 2022 terhadap 346 mahasiswa Universitas Jember, yang menemukan bahwa 61,8% responden berada pada kategori kesehatan mental yang cenderung terganggu. Kerentanan psikologis tersebut semakin meningkat ketika tuntutan perkembangan dan akademik tidak diimbangi dengan keterampilan regulasi emosi yang adaptif, sehingga mendorong individu menggunakan strategi koping yang maladaptif untuk meredakan distress psikologis (Gratz, 2004), salah satunya berupa perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI).

Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) didefinisikan sebagai perilaku melukai diri secara sengaja dan langsung terhadap jaringan tubuh tanpa adanya niat untuk mengakhiri hidup (Klonsky, 2007). Dalam DSM-5, NSSI belum diklasifikasikan sebagai gangguan mental resmi, melainkan ditempatkan dalam *Section III: Conditions for Further Study* dengan istilah *Non-Suicidal Self-Injury Disorder*, yang menunjukkan bahwa fenomena ini diakui secara klinis signifikan namun masih memerlukan bukti empiris lebih lanjut (American Psychiatric Association, 2013). Perilaku ini umumnya digunakan sebagai strategi maladaptif untuk mengatasi tekanan psikologis, emosi negatif yang intens, konflik interpersonal, atau perasaan hampa, dengan tujuan memperoleh kelegaan emosional sementara.

Berbagai survei menunjukkan peningkatan prevalensi NSSI pada dewasa awal. Data (Adult Psychiatric Morbidity Survey, 2024) di Inggris mencatat bahwa hampir satu dari empat individu usia 16–24 tahun pernah melakukan *self-harm*, sedangkan Survei Mahasiswa Internasional (2025) menemukan hampir satu dari lima mahasiswa melaporkan pernah melakukan NSSI dalam satu tahun terakhir. Di Indonesia, penelitian (Nabila, 2025) pada mahasiswa Jabodetabek menemukan 42,6% responden memiliki riwayat NSSI, sedangkan penelitian (Hidayati, 2022) di Jawa Tengah dan Hidayati (2021) di Jawa Timur turut melaporkan prevalensi yang tinggi disertai pola pengulangan yang kronis. Di Jember sendiri, penelitian Paramita (2024) pada mahasiswa Fakultas Dakwah UIN KHAS Jember menemukan adanya perilaku *self-harm*, dengan fungsi *affect*

regulation sebagai aspek yang paling dominan, yang mengindikasikan eratnya kaitan antara perilaku tersebut dengan kegagalan mengelola emosi negatif.

Disregulasi emosi merupakan ketidakmampuan individu dalam menyadari, memahami, menerima, serta mengelola emosi secara adaptif ketika menghadapi tekanan (Gratz, 2004). Individu dengan disregulasi emosi cenderung menggunakan strategi yang tidak adaptif, seperti menghindar, menekan emosi, atau melakukan perilaku merusak diri (Gross, 2015). Fenomena ini juga tampak pada kasus-kasus yang terjadi di Kabupaten Jember, di antaranya pemberitaan Dinas Sosial Kabupaten Jember (2025) mengenai seorang mahasiswa yang mengalami kemarahan tak terkendali hingga berperilaku destruktif, serta pemberitaan Kompas.com (2022) mengenai seorang mahasiswi yang nyaris mengakhiri hidupnya akibat tekanan akademik dan kepanitiaan. Kedua kasus tersebut menggambarkan kesulitan mahasiswa di Jember dalam mengendalikan impuls dan mempertahankan perilaku adaptif ketika berada dalam kondisi emosional yang berat.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memiliki urgensi tinggi sebagai landasan bagi upaya preventif, kuratif, dan promotif dalam layanan kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini juga memberikan kontribusi baru karena tidak hanya melihat keberadaan atau frekuensi NSSI, tetapi berfokus pada peran disregulasi emosi terhadap kecenderungan perilaku tersebut pada mahasiswa dewasa awal di Kabupaten Jember, sebuah konteks populasi yang belum banyak dikaji secara khusus.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh signifikan antara disregulasi emosi terhadap kecenderungan perilaku NSSI pada mahasiswa di Kabupaten Jember. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh signifikan antara disregulasi emosi dengan kecenderungan perilaku NSSI pada mahasiswa di Kabupaten Jember, dengan hipotesis penelitian (H_1) yaitu terdapat pengaruh signifikan antara disregulasi emosi dengan kecenderungan perilaku NSSI pada mahasiswa di Kabupaten Jember, dan (H_0) tidak terdapat pengaruh signifikan antara keduanya.

METODE

Tahapan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian berfokus pada pengukuran variabel secara objektif melalui data berbentuk angka yang kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik. Sementara itu, penelitian asosiatif bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan maupun pengaruh antara dua variabel atau lebih, sehingga dapat menjelaskan sejauh mana suatu variabel memengaruhi variabel lainnya (Creswell, 2014). Dalam penelitian ini, variabel yang diteliti terdiri atas disregulasi emosi sebagai variabel bebas (*independent variable*/X) dan kecenderungan perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) sebagai variabel terikat (*dependent variable*/Y). Data yang diperoleh dari responden selanjutnya dianalisis menggunakan uji regresi linier sederhana. Analisis tersebut digunakan untuk mengetahui arah pengaruh, kekuatan pengaruh, serta besarnya kontribusi disregulasi emosi dalam menjelaskan variasi kecenderungan perilaku NSSI pada mahasiswa. Dengan demikian, hasil analisis diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai pengaruh disregulasi emosi terhadap kecenderungan perilaku NSSI.

Populasi dan Sample

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif yang berada di Kabupaten Jember yang memiliki kecenderungan perilaku NSSI. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *non-probability sampling*, yaitu *accidental sampling* dengan kriteria sample 1) Mahasiswa aktif di Jember, 2) Berusia 18-25 tahun, 3) Memiliki riwayat melukai diri. Pada penelitian ini didapatkan jumlah sample 105 yang berasal dari 9 Universitas yang ada di Jember.

Instrumen

Penelitian ini menggunakan dua instrumen psikologis untuk mengukur masing-masing variabel penelitian. Variabel kecenderungan perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) diukur menggunakan *Inventory of Statements About Self-Injury* (ISAS) yang dikembangkan oleh Klonsky dan Glenn (2009) serta telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh (Dewi, 2021). Instrumen ini memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,844 dan dirancang untuk mengukur frekuensi perilaku NSSI sekaligus 13 fungsi psikologis yang melatarbelakangi perilaku tersebut, yang dikelompokkan ke dalam dua dimensi utama, yaitu fungsi intrapersonal dan fungsi interpersonal. Sementara itu, variabel disregulasi emosi diukur menggunakan *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) yang dikembangkan oleh (Gratz, 2004) serta telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh (Masdar, 2021). Instrumen ini memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,865 dan mengukur enam aspek disregulasi emosi. Sebelum digunakan dalam penelitian utama, kedua instrumen terlebih dahulu melalui tahap uji coba untuk mengetahui kualitas psikometriknya. Hasil uji coba menunjukkan bahwa skala NSSI terdiri dari 22 item yang dinyatakan valid dengan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,852, sedangkan skala disregulasi emosi terdiri dari 11 item valid dengan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,632. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua instrumen layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Persetujuan Etis

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember melalui uji kelayakan etik. Persetujuan tersebut dibuktikan dengan diterbitkannya surat uji layak etik Nomor 30/ETK/II.3.AU/FAPSI/F/2026.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil analisis data diawali dengan pengujian asumsi regresi yang menunjukkan bahwa data penelitian telah memenuhi persyaratan analisis. Uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,778 ($p > 0,05$), yang mengindikasikan bahwa data berdistribusi normal. Selain itu, hasil uji linearitas memperlihatkan nilai signifikansi pada *Linearity* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan *Deviation from Linearity* sebesar 0,704 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara disregulasi emosi dan kecenderungan perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) bersifat linear. Selanjutnya, hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan nilai F sebesar 63,811 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti bahwa disregulasi emosi berpengaruh secara signifikan terhadap kecenderungan perilaku NSSI pada mahasiswa. Koefisien regresi yang bernilai positif ($B = 0,908$; $t = 7,99$; $p < 0,001$) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat disregulasi emosi yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula kecenderungan individu untuk melakukan perilaku NSSI. Nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,618 mengindikasikan adanya hubungan positif dengan kekuatan hubungan yang tergolong sedang hingga kuat. Sementara itu, nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,383 menunjukkan bahwa disregulasi emosi mampu menjelaskan 38,3% variasi kecenderungan perilaku NSSI, sedangkan 61,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kecenderungan perilaku NSSI pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 61 responden (58,10%), sedangkan 44 responden (41,90%) berada pada kategori rendah. Ditinjau dari aspek fungsinya, *Affect Regulation* merupakan fungsi NSSI yang memperoleh persentase tertinggi, yaitu sebesar 83,81%, yang menunjukkan bahwa perilaku NSSI lebih banyak dilakukan sebagai upaya untuk mengurangi atau mengendalikan emosi negatif. Pada variabel disregulasi emosi, sebanyak 53 responden (50,48%) berada pada kategori tinggi dan 52 responden (49,52%) berada pada kategori rendah. Aspek *Strategies* menjadi aspek yang memiliki persentase tertinggi, yaitu sebesar 83,81%, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar responden mengalami keterbatasan dalam mengakses strategi regulasi emosi yang efektif ketika menghadapi pengalaman emosional yang sulit. Hasil deskriptif tersebut memperkuat temuan analisis inferensial bahwa tingginya tingkat disregulasi emosi berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan perilaku NSSI pada mahasiswa.

Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian (H_1) diterima, yaitu terdapat pengaruh positif dan signifikan antara disregulasi emosi terhadap kecenderungan perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) pada mahasiswa. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat disregulasi emosi yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk melakukan perilaku NSSI. Temuan ini mendukung *Integrated Theoretical Model of the Development and Maintenance of NSSI* yang dikemukakan oleh Nock (2009), yang menjelaskan bahwa individu yang mengalami tekanan emosional dan tidak memiliki kemampuan regulasi emosi yang adaptif cenderung mencari cara yang cepat untuk mengurangi distress yang dirasakan. Salah satu bentuk koping maladaptif yang dapat dipilih adalah perilaku melukai diri tanpa niat bunuh diri (NSSI). Perilaku tersebut kemudian dipertahankan melalui mekanisme *negative reinforcement*, karena mampu memberikan rasa lega atau mengurangi intensitas emosi negatif untuk sementara waktu, meskipun tidak menyelesaikan sumber permasalahan yang mendasarinya.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya hubungan antara disregulasi emosi dan kecenderungan perilaku NSSI. Penelitian (Safruddin, 2025) pada mahasiswa di Makassar, (Sabrina, 2024) pada remaja, serta (Pebriani, 2025) pada mahasiswa keperawatan sama-sama menemukan bahwa individu yang mengalami kesulitan dalam mengelola, memahami, dan mengendalikan emosinya memiliki risiko yang lebih tinggi untuk melakukan perilaku melukai diri sebagai bentuk pelampiasan atau pengelolaan emosi negatif. Konsistensi temuan tersebut semakin memperkuat bahwa disregulasi emosi merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam munculnya kecenderungan perilaku NSSI pada berbagai kelompok usia, termasuk mahasiswa.

Hasil analisis deskriptif juga menunjukkan bahwa aspek *Affect Regulation* merupakan fungsi NSSI yang paling dominan, sedangkan aspek *Strategies* menjadi aspek disregulasi emosi dengan persentase tertinggi. Temuan ini menggambarkan adanya keterkaitan yang kuat antara kedua variabel tersebut. Mahasiswa yang mengalami keterbatasan dalam menemukan atau menggunakan strategi regulasi emosi yang efektif cenderung lebih rentan memilih NSSI sebagai mekanisme koping untuk mengurangi tekanan emosional yang dirasakan. Kondisi ini selaras dengan teori Klonsky (2007) yang menjelaskan bahwa salah satu fungsi utama perilaku NSSI adalah sebagai sarana *affect regulation*, yaitu mengurangi atau mengendalikan emosi negatif yang sulit ditoleransi ketika individu tidak memiliki alternatif strategi koping yang lebih adaptif. Meskipun demikian, penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Penggunaan teknik *accidental sampling* menyebabkan sampel yang diperoleh belum sepenuhnya merepresentasikan keseluruhan populasi mahasiswa di Kabupaten Jember. Selain itu, jumlah responden yang terlibat, yaitu 105 orang, masih relatif terbatas apabila dibandingkan dengan jumlah populasi mahasiswa di Kabupaten Jember secara keseluruhan. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa disregulasi emosi hanya mampu menjelaskan 38,3% variasi kecenderungan perilaku NSSI, sedangkan 61,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diikutsertakan dalam penelitian ini. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel-variabel lain yang berpotensi berkontribusi terhadap munculnya perilaku NSSI, seperti depresi, kecemasan, trauma masa kecil, stres akademik, dukungan sosial, fungsi keluarga, resiliensi, maupun impulsivitas. Dengan demikian, pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecenderungan perilaku NSSI pada mahasiswa dapat menjadi lebih komprehensif dan memberikan dasar yang lebih kuat bagi pengembangan upaya pencegahan maupun intervensi psikologis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara disregulasi emosi terhadap kecenderungan perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) pada mahasiswa di Kabupaten Jember. Semakin tinggi tingkat disregulasi emosi yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk melakukan perilaku NSSI. Temuan ini menunjukkan bahwa kesulitan dalam mengenali, menerima, dan mengelola emosi secara adaptif dapat meningkatkan risiko penggunaan NSSI sebagai mekanisme koping untuk meredakan tekanan emosional. Hasil penelitian ini sejalan dengan *Integrated Theoretical Model of the Development and Maintenance of NSSI* (Nock, 2009) serta didukung oleh penelitian-penelitian terdahulu yang menempatkan disregulasi emosi sebagai salah satu faktor psikologis penting dalam munculnya perilaku melukai diri tanpa niat bunuh diri.

Secara deskriptif, mayoritas responden berada pada kategori kecenderungan NSSI yang tinggi, dengan fungsi *Affect Regulation* sebagai aspek yang paling dominan. Pada variabel disregulasi emosi, sebagian besar responden juga berada pada kategori tinggi, dengan aspek *Strategies* memperoleh persentase tertinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keterbatasan mahasiswa dalam mengakses dan menerapkan strategi regulasi emosi yang efektif berkaitan dengan kecenderungan menggunakan NSSI sebagai cara untuk mengurangi atau mengendalikan emosi negatif. Meskipun demikian, disregulasi emosi hanya mampu menjelaskan 38,3% variasi kecenderungan perilaku NSSI, sehingga masih terdapat 61,7% variasi yang dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan intervensi terhadap perilaku NSSI perlu diarahkan tidak hanya pada peningkatan kemampuan regulasi emosi, tetapi juga dengan mempertimbangkan faktor-faktor psikologis dan lingkungan lain yang berkontribusi terhadap munculnya perilaku tersebut. Bagi mahasiswa, disarankan untuk meningkatkan kemampuan mengenali, menerima, dan mengelola emosi secara adaptif serta mengembangkan strategi koping yang lebih sehat, seperti mencari dukungan dari orang terdekat, mengikuti kegiatan positif, menerapkan teknik relaksasi, atau memanfaatkan layanan konseling yang tersedia. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan teknik probability sampling, melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan populasi yang lebih luas, serta mengkaji faktor-faktor lain yang turut memengaruhi kecenderungan perilaku NSSI.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember, dosen pembimbing, serta seluruh responden yang telah berpartisipasi dan mendukung terlaksananya penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Adult Psychiatric Morbidity Survey . (2024). *Self-harm and mental health in England: Findings from APMS 2024*. Diambil kembali dari NHS Digital.
- American Psychiatric Association . (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. American Psychiatric Publishing.
- Gratz, K. L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the DERS. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Hidayati, N. S. (2022). Non-suicidal self-injury among Indonesian university students: Prevalence and contributing factors. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 11(1), 34-45.
- K, D. (2021). Adaptasi Inventory of Statements About Self-Injury (ISAS) versi Indonesia. *Jurnal Psikometri Indonesia*, 5(1), 31-42.
- Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Diambil kembali dari Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Klonsky, E. D. (2007). Self-injury: A research review for the practitioner. *Journal of Clinical Psychology*, 63(11), 1045-1056.
- Masdar, F. (2021). Adaptasi Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(2), 150-162.
- Nabila, S. e. (2025). Non-suicidal self-injury pada mahasiswa Jabodetabek: Tinjauan prevalensi dan faktor risiko. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 14(1), 22-33.
- Pebriani. (2025). Hubungan regulasi emosi dengan perilaku self-harm pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan Dharma Husada*, 12(1), 44-52.
- Sabrina. (2024). Regulasi emosi dan kecenderungan self-injury pada wanita dewasa awal yang putus cinta. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 3(4), 90-102.
- Safruddin. (2025). Pengaruh disregulasi emosi terhadap kecenderungan NSSI pada mahasiswa Makassar. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(2), 55-67.
- Santrock, J. W. (2011). *Life Span Development (13th ed.)*. McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2019). *Life Span Development (17th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- World Health Organization. (2024). *Mental Health Atlas*. Diambil kembali dari World Health Organization.