



Dinamika Regulasi Emosi pada Dewasa Awal yang Pernah Melakukan Self Harm

Fitriani Nailussa'adah^{1*}, Margaretha Maria Shinta Pratiwi², Mulya Virgonita I. Winta³

¹⁻³ Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

anninay93@gmail.com¹, shintata@usm.ac.id², yayaiswindari@usm.ac.id³

*Penulis Korespondensi: anninay93@gmail.com

Abstract. *This study aims to examine the dynamics of emotion regulation in early adults who have a history of self-harm. This research uses a qualitative method with a phenomenological approach, involving three respondents selected through purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation, and analyzed using the Miles and Huberman model. The findings show that self-harm behavior in all respondents was triggered by emotional pressures such as family problems, bullying, and lack of emotional support. The forms of self-harm included cutting, piercing, and hitting the body as a way to release emotions. Over time, the respondents began to develop better emotion regulation by shifting these behaviors into other activities such as self-care, eating, riding motorcycles, hiking, and even damaging objects as a form of emotional release. In addition, factors such as family environment, religiosity, personality, age, gender, and psychological condition were found to influence the emotion regulation process. Overall, the respondents showed positive changes toward more adaptive ways of managing emotions and reducing self-harm behavior.*

Keywords: *Early Adulthood; Emotion Regulation; Emotional Pressure; Qualitative Study; Self-Harm*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dinamika regulasi emosi pada dewasa awal yang pernah melakukan self-harm. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi, melibatkan tiga responden dewasa awal yang memiliki riwayat self-harm. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, serta dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku self-harm pada ketiga responden dipicu oleh tekanan emosional seperti tuntutan keluarga, perundungan, dan kurangnya dukungan emosional. Bentuk self-harm yang dilakukan meliputi menyayat, menusuk, dan memukul tubuh sebagai bentuk pelampiasan emosi. Namun, ketiga responden menunjukkan perkembangan positif dalam regulasi emosi dengan mengalihkan perilaku tersebut ke strategi yang lebih adaptif, seperti aktivitas perawatan diri, kegiatan fisik, dan katarsis. Dinamika regulasi emosi ditunjukkan melalui kemampuan memilih strategi yang sesuai, mengarahkan perilaku pada tujuan, mengontrol impuls, dan menerima emosi. Faktor yang memengaruhi regulasi emosi meliputi budaya, religiusitas, kepribadian, usia, jenis kelamin, dan kondisi psikologis. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan adanya proses transformasi dari perilaku maladaptif menuju regulasi emosi yang lebih sehat pada dewasa awal yang pernah melakukan self-harm.

Kata kunci: Dewasa Awal; Regulasi Emosi; Self-Harm; Studi Kualitatif; Tekanan Emosional

1. LATAR BELAKANG

Masa dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan berbagai tugas perkembangan penting, seperti melanjutkan pendidikan, mempersiapkan karier, merencanakan masa depan, serta mengembangkan aktivitas yang produktif (Jannah et al., 2021). Pada fase ini, individu dituntut untuk mencapai kematangan psikologis, salah satunya kemampuan dalam mengendalikan emosi dan mempertimbangkan perasaan orang lain, tidak hanya berfokus pada diri sendiri (Juwita & Sagita, 2025). Secara umum, setiap individu akan melalui proses pertumbuhan dan perkembangan yang disertai dengan tugas-tugas tertentu guna menunjang kematangan dirinya. Putri menyebutkan bahwa masa dewasa awal, yang berada pada rentang usia 18–25 tahun, merupakan periode emerging adulthood yang ditandai dengan

eksplorasi dan eksperimen dalam berbagai aspek kehidupan. Selain itu, pada tahap ini individu juga mulai menjalankan peran sosial baru, seperti menjadi pasangan hidup dan pencari nafkah, serta mengembangkan nilai dan sikap baru sesuai tuntutan kehidupan Putri (2021). Proses transisi ini menuntut kemampuan adaptasi yang berkelanjutan terhadap perubahan yang terjadi, sehingga individu mampu memenuhi tugas perkembangan secara optimal (Jannah et al., 2021).

Menurut Herawati & Hidayat (2020) masa dewasa awal ini, seorang individu yang dianggap sudah dewasa akan memiliki peran dan tanggung jawab yang tentu saja akan semakin bertambah besar serta mendapatkan peluang untuk dapat menggali mengenai diri sendiri dan siap menghadapi tantangan yang lebih besar. Masa dewasa awal merupakan periode pencarian, penemuan, pemadatan dan periode reproduksi, artinya pada masa tersebut merupakan waktu yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan periode ketergantungan, perubahan nilai, kreativitas, dan penyesuaian gaya hidup baru Maulidya (2018). Ketika semua periode tersebut dilaksanakan secara bersamaan maka akan memungkinkan individu yang berada di usia dewasa awal akan merasa tertekan yang akan mengakibatkan distress.

Tetapi pada masa dewasa awal ini, terdapat banyak perubahan hidup yang terjadi. Mulai dari peralihan remaja ke dewasa dan bertambahnya tanggung jawab untuk hidup yang lebih baik. Kehidupan di masa dewasa awal mulai dituntut untuk memiliki hidupnya sendiri, seperti bekerja dan mendapat upah, menentukan untuk menikah atau berkarir, atau bahkan melanjutkan kembali pendidikannya. Terkadang, perubahan-perubahan yang terjadi ini memiliki efek samping yang sulit untuk dihilangkan. Misalnya, ketika remaja sering bermain-main dan menghabiskan waktu dengan teman-temannya. Tapi ketika mulai beranjak dewasa, waktunya akan dihabiskan dengan bekerja atau dengan kesibukan lainnya. Perlahan juga lingkup pertemanan semakin kecil, bahkan juga bisa dihitung dengan jari.

Perubahan-perubahan inilah yang terkadang membuat orang dewasa awal merasa kesulitan dalam beradaptasi dengan hidupnya. Masalah-masalah kehidupan yang terus berdatangan membuatnya sulit untuk mengontrol diri dan emosinya. Tekanan-tekanan yang datang seringkali menyebabkan distress. Cara untuk mengurangi stres juga beraneka ragam. Seperti melakukan hal-hal yang baik dan bermanfaat. Namun tidak semua orang mampu untuk mengontrol dirinya akibat distress. Beberapa orang memilih untuk melampiaskan stres yang dimilikinya dengan melukai dirinya (Yudiyaputra, 2023).

Distress merupakan emosi negatif seperti kesedihan, kemarahan, frustrasi, dan kekecewaan yang membutuhkan pelampiasan Fiqria & Supradewi (2021). Ketika tidak tersalurkan secara positif, individu cenderung melampiaskannya melalui perilaku negatif

seperti *self-injury* atau *self-harm*. Fenomena ini meningkat, terlihat dari laporan BBC (2010) tentang kenaikan 50% remaja yang dirawat akibat menyakiti diri, serta penelitian Martin et al. (2010) yang menunjukkan sekitar 20% individu usia 18–24 tahun di Australia pernah melakukan *self-injury* (Fadhila, 2020).

Self-harm atau *self-injury* adalah perilaku menyakiti diri sendiri tanpa niat bunuh diri yang muncul akibat ketidakmampuan mengontrol stres dan emosi negatif (Kusumadewi, 2019). Bentuknya meliputi mengiris, membakar, menggaruk, menggigit, atau membenturkan tubuh, yang meskipun sering tidak mematikan tetap berisiko serius (Wolff et al., 2018). Perilaku ini merupakan ekspresi emosi yang tidak tersalurkan (Iob et al., 2020) dan dapat menimbulkan dampak jangka pendek maupun panjang, baik secara fisik (bekas luka) maupun psikis.

Berdasarkan survey *YouGov Omnibus* pada tahun 2019 kasus perilaku *self-injury* menunjukkan terdapat lebih dari sepertiga (36,9%) warga Indonesia pernah melakukan perilaku *self-injury* dengan sengaja (Rini (2022)). Pelaku *self-injury* dijelaskan dalam *DSM-V* dimana seorang individu yang melakukan *self-injury* dalam kurun waktu selama satu tahun terakhir, dan sekurang-kurangnya dilakukan pada lima hari yang berbeda. Bentuk *self-injury* yang paling umum dilakukan oleh individu adalah 52% melakukan cutting atau menggores kulitnya menggunakan benda tajam, 52,2% menghantamkan kepala ke tembok, 47,8% mencakar kulit dengan keras, 41,3% memukul-mukul kepala dengan keras D. A. Putri (2025).

Bentuk *self-injury* yang umum dilakukan meliputi menggores tubuh dengan benda tajam (72%), membakar tubuh (35%), memukul tubuh (30%), menggaruk luka (22%), dan menarik rambut (10%) Fiqria & Supradewi (2021). Secara umum, perilaku *self-harm* mencakup tindakan seperti menyayat, membenturkan kepala, membakar tubuh, menarik rambut, dan memukul diri sendiri. Individu yang melakukan *self-injury* cenderung menggunakan penekanan ekspresi emosi (*expressive suppression*) lebih tinggi dan lebih sedikit menggunakan penilaian ulang kognitif (*cognitive reappraisal*) dibandingkan individu yang tidak melukai diri Tatnell & Hasking (2017). Penekanan ekspresi ini kurang efektif karena berkaitan dengan peningkatan respons fisiologis, sedangkan penilaian ulang kognitif lebih efektif dalam mengurangi emosi negatif (Gross, 2014).

Regulasi emosi merupakan kemampuan mengelola dan mengendalikan emosi dalam menghadapi situasi yang menekan agar terhindar dari perilaku negatif (Takwati, 2019; Gross, 2014). Kemampuan ini menjadi kunci dalam proses individu untuk berhenti dari perilaku *self-harm*, meskipun perubahan tersebut membutuhkan dukungan sosial, upaya mengatasi masalah, serta motivasi internal (Wibisono, 2018). Regulasi emosi juga mencakup kemampuan

menentukan waktu dan cara mengekspresikan emosi secara tepat (Klonsky, 2011), di mana kebahagiaan bukan berarti tanpa emosi, tetapi kemampuan memahami dan mengendalikannya (Estefan & Wijaya, 2014). Strategi pengelolaan emosi dapat dilakukan melalui teknik adaptif seperti relaksasi, distraksi, atau menghindari stresor (Kumala & Darmawanti, 2022), namun kegagalan dalam mengelola emosi negatif seringkali mendorong individu memilih cara maladaptif seperti *self-injury*.

Data menunjukkan bahwa prevalensi *self-harm* secara global mencapai 10,9% pada tahun 2023, meningkat dari 8,8% pada tahun 2022, dengan angka tertinggi pada remaja dan dewasa awal. Bentuk yang umum dilakukan meliputi menyayat (72%), memukul (30%), menarik rambut (10%), dan tindakan lain yang melukai diri (Iob et al., 2020). Perilaku ini dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti lingkungan sosial yang negatif, pengalaman pelecehan, dan hubungan keluarga yang tidak harmonis, serta faktor internal berupa disregulasi emosi atau ketidakmampuan mengelola emosi secara sehat, yang mendorong individu melampiaskan emosi melalui *self-harm* (Zakaria, 2020).

Perilaku *self-harm* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu keluarga, biokimia, lingkungan sosial, dan psikologis (Rina, 2021). Secara psikologis, *self-injury* terjadi karena individu tidak mampu menyelesaikan masalah sehingga memunculkan emosi negatif, dan dilakukan secara sengaja tanpa niat bunuh diri sebagai upaya meredakan emosi tersebut. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa ketidakmampuan mengendalikan emosi menjadi faktor utama penyebab *self-harm* (Zakaria, 2020), yang diperkuat oleh temuan bahwa individu melakukan *self-injury* sebagai bentuk pelepasan emosi (Herawati & Hidayat, 2020). Dengan demikian, *self-harm* dapat dipahami sebagai bentuk *coping* maladaptif akibat rendahnya kemampuan regulasi emosi.

Penelitian mengenai regulasi emosi menganalisis tentang bagaimana seseorang memengaruhi emosi yang dimiliki, kapan memunculkan emosi tersebut dan bagaimana cara ketiga responden mengekspresikan emosi tersebut (Gross dalam Puspitasari & Hidayat, 2023:43). Menurut Gross dalam Gina dan Fitriani (2023:6) terdapat lima proses meregulasi emosi yang terdiri dari *situation selection*, *situation modification*, *attention deployment*, *cognitive change*, dan *response modification*. *Situation selection* merupakan pengambilan tindakan pada suatu situasi di mana individu dapat mendekat maupun menghindari suatu objek, seseorang, maupun tempat yang menimbulkan emosi yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan. *Situation modification* merupakan suatu usaha individu dalam merubah situasi yang dapat merubah dampak negatif dari emosinya. *Attention deployment* yang merupakan cara individu memfokuskan perhatiannya ke dalam situasi yang dapat memengaruhi emosinya.

Cognitive change yang merupakan cara individu dalam merubah suatu makna situasi dengan mengubah cara berpikir. *Response modification* yang merupakan usaha individu dalam mengatur maupun memodifikasi kecenderungan respon baik secara fisik, verbal, maupun perilaku secara langsung.

Penelitian *pertama* yang dilakukan oleh Putri (2021) dengan judul dinamika *self harm*, gambaran disregulai emosi, dan faktor-faktor yang mempengaruhi disregulasi emosi. Ketiga partisipan memilih *self harm* sebagai cara untuk meregulasi emosi. Disregulasi emosi yang digambarkan dalam penelitian ini adalah tidak memperhatikan perasaan, tidak memahami emosi, sulit menerima peristiwa yang menimbulkan emosi negatif, merasa kesal pada diri sendiri, merasa lemah, merespon dengan cara maladaptif peristiwa yang menimbulkan emosi negatif, sulit berkonsentrasi, dan sulit menyelesaikan tugas. Faktor-faktor yang mempengaruhi disregulasi emosi yaitu kurang kelekatan dengan keluarga dan trauma akibat pelecehan seksual (Putri, 2021). Disamping itu, penelitian oleh Takwati (2019) menunjukkan bahwa proses regulasi emosi dari subjek IM 4 dan II. Proses regulasi emosi dimulai dengan pemilihan situasi pada subjek sampai pada proses terakhir yaitu perubahan respon subjek untuk memutuskan melakukan *self harm* dengan menyayat penggelangan tangannya dan merasa puas (Takwati, 2019)

Penelitian *kedua* oleh Putri dan Nusantoro (2020) menunjukkan bahwa keempat partisipan menggunakan *self-harm* sebagai cara meregulasi emosi dan merasakan ketenangan setelah melakukannya. Keempat partisipan juga mengalami kesulitan dalam memahami dan menerima emosi negatif, cenderung menyalahkan diri, serta merespons emosi secara tidak sehat. Kondisi ini dipengaruhi oleh kurangnya kedekatan dengan keluarga, pengalaman traumatis seperti pelecehan, serta usia remaja akhir yang rentan terhadap disregulasi emosi.

Penelitian *ketiga* oleh *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC, 2020) menunjukkan bahwa dewasa awal yang melakukan *self-harm* memiliki risiko 2,5 kali lebih tinggi mengalami depresi, 2,8 kali lebih tinggi mengalami kecemasan, dan 2,4 kali lebih tinggi mengalami gangguan kepribadian (Pusporani, 2023) Namun, penelitian lain menunjukkan bahwa individu dengan strategi *coping* dan regulasi emosi yang baik cenderung mampu berpikir lebih matang sehingga menghindari perilaku maladaptif (Dwi, 2023; Abnindanti, 2020). Rendahnya regulasi emosi menjadi salah satu faktor utama terjadinya *self-harm* sebagai bentuk *coping* negatif, yang juga dipengaruhi oleh stres, lingkungan pertemanan yang negatif, kurangnya dukungan keluarga, pengalaman traumatis, serta perasaan hampa, putus asa, dan kesepian. Oleh karena itu, regulasi emosi berperan penting dalam membantu individu dewasa awal mengendalikan emosi dan menyelesaikan masalah secara lebih adaptif.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada bulan Januari 2025 kepada ketiga subjek menunjukkan hasil bahwa ketiga subjek sama-sama melakukan *self harm* atau melukai diri sendiri dan memiliki cara masing-masing untuk meregulasi emosi pada keadaan *self harm*. Dalam hal ini peneliti mendalami proses dalam wawancara problem terjadinya subjek melakukan *self harm*, baik sebelum maupun sesudah, dan peneliti mendalami proses subjek melakukan regulasi emosi untuk meredakan *self harm* yang subjek lakukan, dalam hal ini peneliti melakukan dengan proses yang tidak memaksa, subjek membahas problem atau luka lama yang membuat subjek melakukan *self harm*, karena tidak semua subjek bisa mengungkapkan sebuah cerita yang bersifat secara rahasia.

Penelitian melalui wawancara pada 9 Januari 2025 di SMP menunjukkan bahwa perilaku *self-harm* pada tiga subjek dipicu oleh tekanan emosional, seperti tuntutan dan kekangan keluarga, bullying, serta kurangnya ruang untuk mengekspresikan emosi. IN mengalami tekanan dari keluarga dan pacar sehingga merasa stres dan tidak memiliki tempat bercerita, AH dipengaruhi oleh kemarahan akibat sering dibully dan tidak tahan dipermalukan, sedangkan MI mengalami tekanan dari aturan keluarga yang ketat hingga emosinya meluap. Pendalaman wawancara pada 13–16 Januari 2025 di SMP Semarang menunjukkan bahwa ketiga subjek melakukan *self-harm* sebagai bentuk pelampiasan emosi, di mana IN menyayat tangan dan paha saat merasa tertekan (KB:W1/IN/B:116–119), AH melampiaskan emosi dengan memukul tembok menggunakan tangan hingga puas (KB:W1/AH/B:144–150), dan MI yang sering mengalami konflik keluarga melakukan hal serupa hingga tangannya berdarah dan berhenti setelah merasa lega (KB:W1/MI/B:141–146).

Berdasarkan hasil wawancara, ketiga subjek memiliki cara yang berbeda dalam melakukan regulasi emosi untuk menahan perilaku *self-harm*. Subjek IN mengalihkan emosinya dengan berdandan menggunakan make up dan makan dalam jumlah banyak sebagai bentuk fokus pada diri sendiri dan menjaga kesehatan, meskipun efeknya hanya sementara (KB:W1/IN/B:239–246). Subjek AH menyadari bahwa kebiasaan memukul tembok dapat berdampak buruk, sehingga ia menggantinya dengan aktivitas lain seperti berkendara motor dengan berbagai kecepatan, merokok, dan naik gunung sebagai cara menyalurkan emosi (KB:W1/AH/B:195–202). Sementara itu, subjek MI meregulasi emosinya dengan cara berkendara motor dengan kecepatan tinggi, mengonsumsi makanan sangat pedas, serta merusak buku khusus yang memang ditujukan untuk pelampiasan emosi (KB:W1/MI/B:211–216). Hal ini menunjukkan bahwa masing-masing subjek menggunakan strategi pengalihan emosi yang beragam, baik yang cenderung adaptif maupun maladaptif, sebagai upaya mengontrol dorongan untuk melakukan *self-harm*.

Berdasarkan hasil wawancara, ketiga subjek memiliki kecenderungan melakukan *self-harm* dengan bentuk yang berbeda, seperti menyayat, menusuk, hingga memukul tangan ke tembok. IN melakukan *self-harm* dengan menusuk tangan menggunakan jarum hingga berdarah dan merasa lebih tenang setelahnya, serta mengalihkan emosi melalui aktivitas berdandan dan makan (KB:W1/IN/B:239–246). AH melampiaskan emosi dengan memukul tembok hingga cedera, serta meregulasi emosi melalui berkendara motor dan mendaki (KB:W1/AH/B:195–202). Sementara itu, MI melakukan *self-harm* dengan menyayat tangan dan memukul tembok, serta mengendalikan emosi melalui makan makanan pedas, merusak benda, dan berjalan-jalan (KB:W1/MI/B:211–216). Meskipun demikian, ketiga subjek memiliki strategi regulasi emosi yang berbeda, dan perilaku *self-harm* cenderung berkurang ketika tidak ada tekanan atau pikiran yang mengganggu.

Berdasarkan uraian tersebut dan latar belakang ketiga subyek, dapat disimpulkan bahwa cara regulasi emosi pada ketiga subjek berbeda-beda. Regulasi emosi tiap individu dipengaruhi oleh factor yang berbeda. Peneliti ingin mencoba mendeskripsikan bentuk dinamika regulasi emosi pada dewasa awal yang pernah melakukan *self-harm*.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Pendekatan ini dipilih untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif individu terkait dinamika regulasi emosi pada dewasa awal yang memiliki riwayat *self-harm*. Penelitian kualitatif memungkinkan peneliti menggali makna pengalaman secara holistik dalam konteks alami tanpa intervensi, sehingga menghasilkan pemahaman yang komprehensif terhadap fenomena yang diteliti (Creswell dalam Herdiansyah, 2011; Denzin & Lincoln dalam Herdiansyah, 2011). Fokus penelitian diarahkan pada dinamika regulasi emosi serta faktor-faktor yang memengaruhi perilaku *self-harm* pada dewasa awal.

Subjek penelitian terdiri dari tiga orang dewasa awal yang memiliki pengalaman melakukan *self-harm*, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu. Selain itu, penelitian ini juga melibatkan informan tambahan, seperti teman dan rekan kerja, guna memperkuat validitas data. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam tidak terstruktur, observasi partisipatif dengan catatan lapangan (*field notes*), serta dokumentasi (Sarosa, 2012; Yusuf, 2014). Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman subjektif responden, sementara observasi dilakukan untuk memahami konteks perilaku dan ekspresi emosional secara langsung.

Analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles et al., 2014). Proses analisis dilakukan secara berkelanjutan sejak tahap pengumpulan data hingga penarikan kesimpulan akhir. Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menerapkan uji kredibilitas, transferabilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas (Moleong & Surjaman, 2021; Sugiyono, 2015). Uji kredibilitas dilakukan melalui triangulasi sumber dan metode, sedangkan uji lainnya dilakukan melalui penyajian data yang rinci, audit proses penelitian, serta pengecekan konsistensi temuan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil temuan penelitian, ketiga responden memiliki identitas dan latar belakang yang berbeda namun menunjukkan pola perilaku *self-harm* yang relatif serupa sebagai bentuk pelampiasan emosi. Responden pertama, IN (24 tahun), seorang guru IPA yang merupakan anak tunggal dan berasal dari keluarga dengan pola asuh yang cukup menekan, cenderung memendam emosi akibat tuntutan keluarga dan relasi pribadi, sehingga melakukan *self-harm* serta mengalihkan emosinya melalui aktivitas seperti berdandan, makan, jalan-jalan, dan menulis. Responden kedua, AH (26 tahun), seorang guru informatika, mengalami tekanan terutama dari lingkungan sosial dan pekerjaan, termasuk pengalaman perundungan serta tuntutan budaya maskulinitas, sehingga mengekspresikan emosi melalui perilaku seperti memukul tembok, yang kemudian dialihkan ke aktivitas seperti berkendara motor, merokok, dan mendaki gunung sebagai bentuk regulasi emosi. Sementara itu, responden ketiga, MI (24 tahun), seorang guru Bahasa Indonesia yang berasal dari keluarga dengan pola asuh otoriter dan banyak aturan, mengalami tekanan emosional karena kurangnya kebebasan dalam mengekspresikan perasaan, sehingga melakukan *self-harm* seperti menyayat atau memukul, namun juga mulai mengembangkan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif seperti berdoa, berjalan-jalan, dan melakukan aktivitas tertentu untuk menenangkan diri. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa meskipun latar belakang dan bentuk perilaku berbeda, ketiga responden memiliki kesamaan dalam mengalami tekanan emosional, kesulitan dalam regulasi emosi, serta kecenderungan menggunakan *self-harm* sebagai mekanisme coping sebelum akhirnya mencoba mengalihkan emosi melalui berbagai strategi lain yang lebih adaptif.

Kondisi psikologis individu pada masa dewasa awal sangat dipengaruhi oleh kemampuan ketiga responden dalam menghadapi berbagai stresor lingkungan. Sumber stres yang berasal dari keluarga maupun tekanan hidup secara tidak langsung berpengaruh terhadap adanya ketidakstabilan interaksi dalam suatu rumah tangga. Tekanan-tekanan tersebut, jika

tidak dikelola dengan baik, dapat memicu risiko gangguan perilaku. Pendapat ini diperkuat melalui hasil penelitian dari Suryana (2026) yang menyatakan bahwa tekanan emosional dan beban hidup yang berat dapat memicu perasaan putus asa, kecewa, cemas yang berlebihan, hingga perasaan tidak berharga. Kondisi tersebut menjadi pemicu munculnya niat individu untuk melakukan tindakan destruktif terhadap diri sendiri sebagai bentuk pelarian. Oleh karena itu, berdasarkan kondisi yang menekan tersebut, sangat dibutuhkannya kemampuan individu dalam meregulasi emosi.

Menurut Hanif & Barokah (2025), emosi berperan penting pada setiap individu di dalam kehidupannya. Emosi mengarah pada perasaan dan pemikiran tertentu, kondisi biologis dan psikologis, serta kecenderungan perilaku. Maka dari itu, emosi harus dikenali dan dipahami oleh individu dalam interaksi sehari-hari. Individu yang tidak memiliki kemampuan dalam mengenali dan menghargai emosi, serta tidak mampu berperilaku sesuai dengan hal tersebut, akan sulit membentuk hubungan yang baik dengan orang lain dan mengalami hambatan dalam mengambil keputusan. Hal tersebut didukung oleh argumen menurut Planalp yang mengemukakan bahwa individu yang tidak memiliki kemampuan mengelola emosi akan berdampak pada ketidakmampuan membuat penilaian secara rasional, kurang kreatif dalam strategi meregulasi, dan mengalami kegagalan dalam pengambilan keputusan. Kemampuan dalam mengatur emosi memiliki peran krusial bagi individu dewasa awal dalam menghadapi masalah setiap harinya.

Berdasarkan hasil analisis per responden yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat diketahui bahwa gambaran dinamika regulasi emosi pada dewasa awal yang pernah melakukan *self-harm* memiliki perbedaan maupun kesamaan dalam proses meregulasi emosinya. Gambaran dinamika regulasi emosi dalam penelitian ini dianalisis menggunakan aspek-aspek regulasi emosi menurut Gross (2014) yang meliputi *strategies to emotion regulation* (strategi), *engaging in goal directed behavior* (tujuan), *control emotional responses* (kontrol impuls), dan *acceptance of emotional response* (penerimaan). Aspek pertama yaitu *strategies to emotion regulation*, merupakan kemampuan individu dalam mengakses strategi regulasi emosi yang dirasa efektif untuk mengurangi emosi negatif.

Ketiga responden telah beralih dari strategi maladaptif (*self-harm*) ke strategi yang lebih variatif. Responden pertama (IN) menggunakan strategi yang berfokus pada pemeliharaan diri dan kenyamanan psikis melalui aktivitas makan banyak, berdandan (dandan), serta mendokumentasikan perasaan melalui pembuatan jurnal. Responden kedua (AH) memilih strategi yang bersifat *eksploratif* dan fisik untuk menyalurkan emosinya, seperti mengendarai motor (motoran), menggunakan vape, hingga melakukan pendakian gunung

(muncak). Sementara itu, responden ketiga (MI) menggunakan strategi penyaluran sensorik dan simbolik dengan mengonsumsi makanan pedas, melakukan katarsis melalui buku "Rusak Saja Buku Ini" (merusak buku tersebut), serta mencari suasana baru dengan jalan-jalan. Aspek kedua, *engaging in goal directed behavior*, menunjukkan kemampuan individu untuk tetap fokus pada tujuan yang ingin dicapai saat merasakan emosi negatif. Peneliti menemukan bahwa meskipun memiliki riwayat emosi yang intens, ketiga responden mulai mampu mengarahkan perilakunya demi kelangsungan hidup yang lebih baik. IN fokus pada upaya menjaga stabilitas diri agar tetap dapat berfungsi secara sosial melalui jurnal. AH memiliki tujuan untuk melepaskan beban masa lalu dan mencari ketenangan di alam terbuka. Sedangkan MI memiliki tujuan untuk menghentikan perilaku menyakiti diri secara fisik dengan mengalihkan kemarahannya pada objek mati (buku) agar hubungan dengan lingkungan sosial dan keluarganya tetap terjaga.

Aspek ketiga, *control emotional responses*, berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengontrol respon emosional atau impuls agar tidak meledak secara destruktif. Pada masa lalu, kegagalan dalam aspek ini memicu perilaku self-harm. Namun, saat ini ketiga responden menunjukkan peningkatan kontrol impuls. IN mengontrol dorongan negatifnya dengan mengalihkan perhatian pada aktivitas yang meningkatkan harga diri (berdandan). AH menahan impuls menyakiti diri dengan menyalurkan energi negatifnya melalui kecepatan (motoran) atau aktivitas fisik yang berat (naik gunung). MI menunjukkan kontrol impuls fisik terhadap tubuhnya dengan mengalihkan tindakan merusak tersebut kepada media buku, sehingga rasa sakit batin tersalurkan tanpa melukai fisik secara langsung. Aspek keempat, *acceptance of emotional response*, merupakan kemampuan individu untuk menerima peristiwa yang menimbulkan emosi negatif tanpa menghakimi diri sendiri secara berlebihan. IN mulai menerima kondisi emosionalnya dengan memvalidasi perasaan melalui tulisan di jurnal. AH menunjukkan penerimaan dengan mencari kedamaian di gunung sebagai bentuk berdamai dengan gejala batinnya. Adapun MI mulai menyadari dan menerima bahwa amarah yang dirasakannya perlu dikeluarkan, sehingga ia memilih media yang aman (buku katarsis) daripada menolak atau memendam emosi tersebut secara total.

Dinamika ini menunjukkan bahwa pada dewasa awal, individu yang pernah melakukan *self-harm* mulai mengembangkan kesadaran untuk memodifikasi respon emosional ketiga responden. Melalui pemilihan situasi (*situation selection*) seperti naik gunung bagi AH, modifikasi situasi (*situation modification*) seperti merusak buku bagi MI, hingga penyebaran perhatian (*attention deployment*) seperti berdandan bagi IN, ketiga responden berusaha menciptakan mekanisme pertahanan diri yang lebih adaptif. Dinamika regulasi emosi yang

tepat ini membantu ketiga responden untuk tidak kembali pada perilaku menyakiti diri sendiri dan mulai mencapai kestabilan psikologis yang lebih matang di masa dewasa awal.

Faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi pada dewasa awal yang pernah melakukan self-harm menurut teori Gross dan para ahli terkait terdiri atas perkembangan budaya, religiusitas, karakteristik kepribadian, usia, jenis kelamin, dan kondisi psikologis. Penjelasan mengenai faktor-faktor tersebut pada ketiga responden adalah sebagai berikut: Faktor pertama yaitu perkembangan budaya. Lingkungan budaya dan pola asuh keluarga membentuk bagaimana individu mempelajari cara mengekspresikan emosi. Pada responden pertama (IN), budaya keluarga yang cenderung tertutup membuatnya terbiasa memendam masalah. Pada responden kedua (AH), terdapat pengaruh nilai maskulinitas dalam budaya keluarga yang menuntut penekanan emosi (*emotional suppression*), di mana laki-laki dianggap harus kuat dan tidak boleh menunjukkan kerapuhan. Sementara pada responden ketiga (MI), aturan keluarga yang sangat ketat dan mengekang (*otoriter*) menyebabkan ia kehilangan otonomi diri, sehingga ia melakukan penekanan emosi secara total karena adanya larangan untuk mengekspresikan rasa sedih atau marah di rumah. Hal ini selaras dengan pandangan bahwa budaya lingkungan menentukan standar emosi yang boleh dan tidak boleh ditampilkan.

Faktor kedua yaitu religiusitas. Keyakinan spiritual berperan sebagai benteng pertahanan mental dalam menstabilkan gejolak batin. IN menggunakan doa dan zikir untuk mengatasi sesak dada saat emosi negatif memuncak. AH menggunakan keyakinan spiritual sebagai strategi untuk melepaskan beban emosi masa lalu dan menemukan kedamaian saat berada di alam. Sedangkan MI menggunakan istilah spiritual "*istiqomah*" sebagai harapan agar tetap konsisten dalam proses perbaikan diri dan menjadikan nilai-nilai agama sebagai sandaran untuk berhenti menyakiti diri sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa religiusitas menjadi faktor pendukung dalam proses *cognitive change* (perubahan kognitif) bagi ketiga responden.

Faktor ketiga yaitu karakteristik kepribadian. Perbedaan sifat dasar individu memengaruhi pemilihan strategi regulasi. IN memiliki karakteristik yang cenderung melankolis dan reflektif, terlihat dari kegemarannya membuat jurnal dan berdandan untuk meningkatkan harga diri. AH memiliki kepribadian yang lebih ekstrovert dan menyukai tantangan fisik, sehingga ia memilih motoran atau naik gunung untuk menyalurkan energi negatifnya. MI memiliki karakteristik yang cenderung tertutup (*introvert*) dan patuh, namun memiliki ledakan emosi yang besar jika sudah tidak tertahankan, sehingga ia membutuhkan media katarsis seperti buku "*Rusak Saja Buku Ini*" untuk mengeluarkan emosinya tanpa konfrontasi langsung.

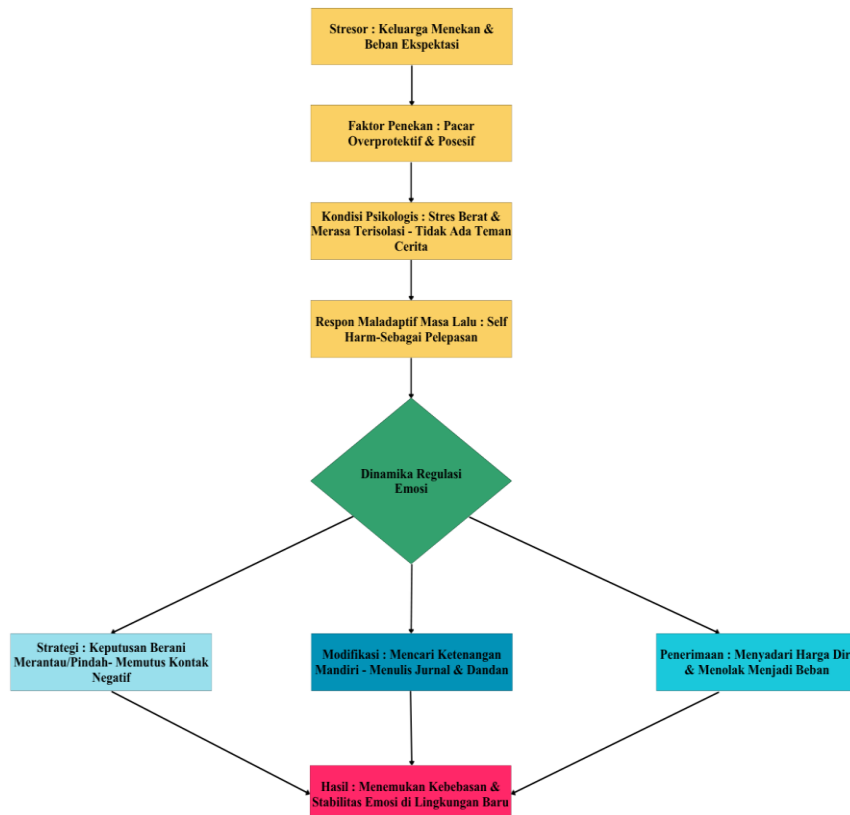
Faktor keempat yaitu usia. Semakin bertambahnya usia, individu diharapkan memiliki kematangan emosi yang lebih baik. IN dan AH menyadari bahwa di usia dewasa awal ini, responden mulai merasa malu dan lelah jika harus terus-menerus terjebak dalam perilaku self-harm. Ketiga responden mulai belajar untuk lebih terkontrol dan memikirkan dampak jangka panjang dari tindakan responden. Begitu pula dengan MI yang mulai menyadari dampak buruk tindakannya seiring bertambahnya kedewasaan, meskipun tekanan lingkungan masih sering memicu emosinya. Hal ini didukung oleh pendapat bahwa penambahan usia meningkatkan kemampuan individu dalam mengevaluasi respon emosionalnya secara lebih rasional.

Faktor kelima yaitu jenis kelamin. Terdapat perbedaan cara antara laki-laki dan perempuan dalam meregulasi emosi. IN dan MI sebagai perempuan menunjukkan regulasi melalui aspek estetika (dandan), tulisan (jurnal), dan makanan (makan banyak/pedas), yang lebih mengarah pada pemenuhan kenyamanan emosional. Di sisi lain, AH sebagai laki-laki menunjukkan regulasi yang lebih bersifat fisik dan instrumental seperti mengendarai motor dengan kecepatan tinggi atau mendaki gunung. Perbedaan ini memperkuat teori bahwa jenis kelamin memengaruhi kecenderungan pemilihan strategi regulasi emosi, di mana perempuan lebih verbal-emosional dan laki-laki lebih fisik-motorik.

Faktor keenam yaitu kondisi psikologis. Pengalaman masa lalu seperti trauma atau perundungan (bullying) sangat memengaruhi kestabilan mental. IN memiliki luka emosional terkait penerimaan diri. AH mengakui bahwa perilaku agresifnya dipicu oleh dampak perundungan verbal dan perasaan dianaktirikan, yang kemudian ia regulasi dengan menjadikan bekas luka di tangannya sebagai pengingat visual (visual reminder) untuk tetap kuat. MI memiliki kondisi psikologis yang merasa terisolasi dan tertekan akibat aturan rumah yang mengekang. Kondisi psikologis yang terluka ini menjadi pemicu utama munculnya emosi negatif, namun melalui proses regulasi yang dipelajari, ketiganya mulai mampu mengalihkan respon tersebut ke hal-hal yang lebih adaptif.

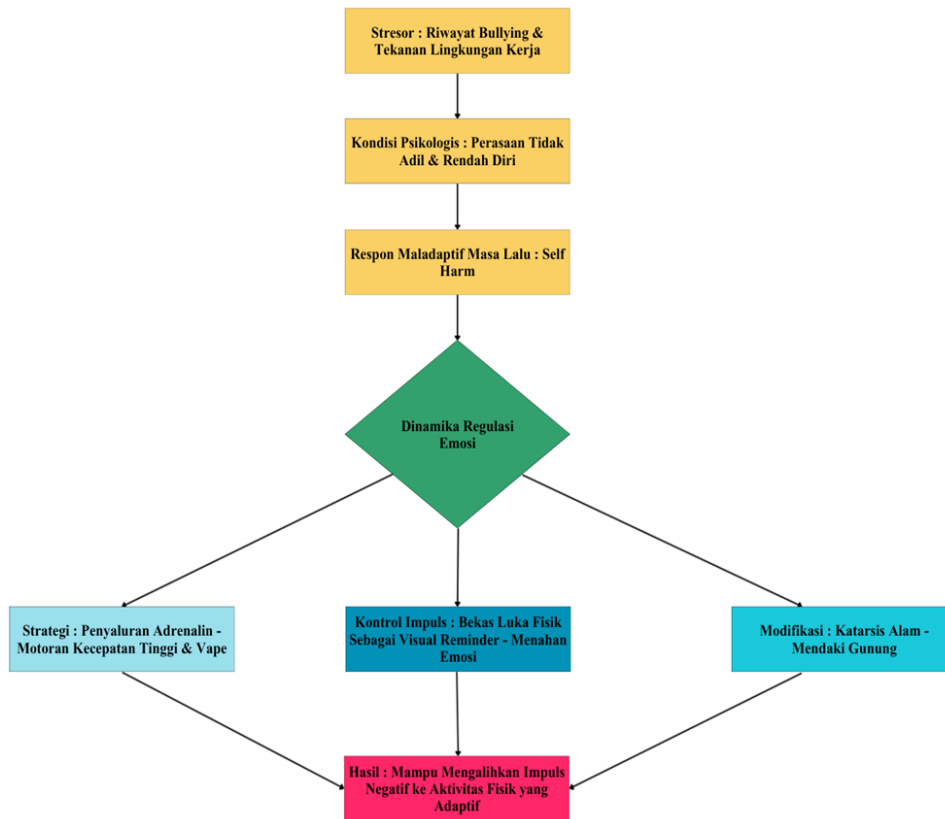
Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor tersebut saling berkaitan dalam membentuk dinamika regulasi emosi pada ketiga responden. Meskipun ketiga responden memiliki latar belakang stresor yang berbeda, kesadaran untuk beralih ke strategi yang lebih sehat menunjukkan adanya perkembangan positif dalam kemampuan regulasi emosi responden di masa dewasa awal. Secara keseluruhan, faktor *kondisi psikologis* (seperti dampak perundungan pada AH, penekanan emosi pada MI, dan kebutuhan harga diri pada IN) menjadi dasar bagi ketiga responden dalam menentukan proses regulasi emosinya. Faktor pendukung lain seperti religiusitas dan dukungan lingkungan mempercepat proses stabilisasi psikologis tersebut. Dengan demikian, dinamika regulasi emosi pada ketiga responden menunjukkan

sebuah proses transformasi mental; dari individu yang merasa tidak berdaya melawan emosinya menjadi individu yang memiliki kendali penuh atas respon emosionalnya demi mencapai kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) di masa dewasa awal.



Gambar 2. Diagram Alir Responden 1

Secara teori Gross, IN menitikberatkan pada strategi Situation Selection (Pemilihan Situasi) sebagai utama dinamika nya. Karena Kondisi Psikologis IN yang mengalami stres berat akibat beban keluarga dan pacar overprotektif tanpa dukungan teman cerita, IN menyadari bahwa ia tidak akan bisa sembuh jika tetap berada di lingkungan yang sama. Dinamika nya bergerak dari keputusan berani untuk merantau/pindah tempat guna memutus stimulus negatif secara fisik. Hal ini kemudian memicu perubahan kognitif (Acceptance) di mana ia mulai menghargai dirinya sendiri melalui aktivitas mandiri seperti dandan dan jurnal, yang akhirnya menghasilkan stabilitas emosi permanen di lingkungan baru.



Gambar 3. Diagram Alir Responden 2

Secara teori Gross, AH menunjukkan dinamika Response Modulation (Modulasi Respon) yang berfokus pada pengalihan impuls agresif. Kondisi Psikologis AH yang membawa trauma bullying dan tekanan kerja menciptakan rasa tidak adil yang besar. Dinamika regulasinya terwujud melalui penyaluran energi ke aktivitas fisik ekstrem (motoran kencang/vaping) sebagai katarsis. Kunci utama dinamikanya adalah penggunaan bekas luka fisik sebagai visual reminder (pengingat visual) yang berfungsi sebagai "rem" instan untuk mengendalikan respons emosionalnya agar tidak kembali ke perilaku maladaptif, sehingga ia mampu mengalihkan impuls negatif ke hobi yang lebih adaptif.



Gambar 4. Diagram Alir Responden 3

Secara teori Gross, MI menjalankan dinamika *Cognitive Reappraisal* (Penilaian Kembali) karena menghadapi situasi yang tidak bisa ia ubah (tetap tinggal di rumah yang mengekang). Kondisi Psikologis MI yang merasa sesak hingga muncul ide bunuh diri menuntutnya melakukan adaptasi internal yang kuat. Dinamika nya terwujud melalui sikap ikhlas dan tersenyum saat menceritakan kesedihan; ia mengubah makna penderitaannya agar tetap bisa berfungsi. Secara perilaku, ia melakukan modulasi respon dengan strategi "mencari napas" di luar rumah dan mengalihkan agresi pada benda mati (merusak buku) agar tetap bisa menjaga perannya sebagai anak yang penurut namun tetap memiliki ruang aman bagi mentalnya.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang dinamika regulasi emosi pada dewasa awal yang pernah melakukan self-harm, dapat disimpulkan bahwa ketiga responden menunjukkan proses pengelolaan emosi yang unik dan transformatif serta berkembang ke arah yang lebih adaptif. Mereka telah mencapai kesadaran diri yang matang dalam menghadapi kondisi menekan yang memicu emosi negatif, serta mengembangkan strategi regulasi emosi yang lebih sehat sebagai pengganti perilaku menyakiti diri, seperti aktivitas pemulihan diri (makan, berdandan, menulis jurnal), penyaluran energi fisik (motoran, vaping, mendaki), dan katarsis (makanan pedas, jalan-jalan, merusak benda). Dalam aspek perilaku berorientasi tujuan, ketiga responden mampu tetap fokus pada masa depan dan memahami bahwa self-harm dapat menghambat kehidupan dan hubungan sosial, sehingga muncul motivasi untuk berubah. Pada aspek kontrol

emosi, dua responden menunjukkan kemampuan yang baik dalam mengelola impuls tanpa kekerasan, sementara satu responden masih dalam tahap perkembangan dengan sesekali meluapkan emosi secara fisik. Dalam aspek penerimaan emosi, ketiganya menunjukkan pendekatan berbeda namun bermuara pada penerimaan diri melalui refleksi dan spiritualitas, seperti merenung, beribadah, dan mencari ketenangan batin. Secara keseluruhan, ketiga responden kini mampu mengelola emosi negatif tanpa kembali melakukan self-harm serta mulai berdamai dengan luka batin masa lalu.

Faktor-faktor yang memengaruhi dinamika regulasi emosi pada dewasa awal yang pernah melakukan self-harm pada ketiga responden berbeda namun saling berkaitan dalam membentuk ketahanan mental. Faktor budaya dan lingkungan keluarga yang mengekang memengaruhi cara mengekspresikan emosi, di mana sebagian responden cenderung memendam emosi akibat aturan keluarga yang ketat maupun tuntutan budaya maskulinitas. Faktor religiusitas memberikan pengaruh positif yang signifikan melalui nilai-nilai spiritual seperti doa, zikir, dan istiqomah sebagai penopang pemulihan batin. Karakteristik kepribadian turut menentukan strategi regulasi yang dipilih, mulai dari refleksi diri, aktivitas fisik, hingga katarsis. Faktor usia berperan dalam proses pendewasaan emosi, sehingga responden semakin menyadari dampak negatif self-harm dan lebih terkontrol dalam bertindak. Jenis kelamin memengaruhi bentuk ekspresi emosi, dengan perempuan cenderung menggunakan pendekatan emosional dan verbal, sementara laki-laki melalui aktivitas fisik. Sementara itu, kondisi psikologis menjadi faktor paling mendalam, di mana pengalaman trauma, perundungan, dan perasaan terisolasi memicu emosi negatif, namun sekaligus mendorong kesadaran akan pentingnya harga diri dan perubahan ke arah perilaku yang lebih adaptif, sehingga perbaikan kondisi psikologis berperan krusial dalam keberhasilan regulasi emosi pada masa dewasa awal.

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan mengenai dinamika regulasi emosi pada dewasa awal yang pernah melakukan *self-harm*, disarankan bahwa bagi responden, penting untuk terus mengembangkan dan konsisten menerapkan strategi regulasi emosi yang adaptif agar mampu menghadapi tekanan, mengelola konflik batin, serta mencegah terulangnya perilaku *self-harm* dengan tetap berpikir rasional. Bagi keluarga, diharapkan dapat memberikan dukungan emosional yang hangat dengan menciptakan lingkungan yang aman, tidak menghakimi, serta memberi ruang otonomi agar individu merasa diterima dan tidak mencari pelarian melalui *self-harm*. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas subjek penelitian dengan latar belakang yang lebih beragam, menggali faktor eksternal yang lebih kompleks, serta menggunakan metode yang lebih variatif guna

memperkaya pemahaman tentang dinamika regulasi emosi pada individu dengan riwayat *self-harm*.

DAFTAR REFERENSI

- Estefan, G., & Wijaya. (2014). Gambaran proses regulasi emosi pada pelaku *self-injury*. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 26–33.
- Fadhila, N. (2020). Pengalaman psikologis *self-injury* pada perempuan dewasa awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3), 167–184.
- Fiqria, P. M., & Supradewi. (2021). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *self-injury* pada mahasiswa sarjana keperawatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(2), 109–117.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). Guilford Press.
- Hanif, M., & Barokah, N. I. (2025). Peran faktor emosional dan kognitif dalam membentuk dinamika kepribadian religius. *Jurnal Studia Insania*, 13(1), 1–22.
- Herawati, I., & Hidayat. (2020). Quarter-life crisis pada masa dewasa awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Job, E., Steptoe, A., & Fancourt, D. (2020). Abuse, self-harm and suicidal ideation in the UK during the COVID-19 pandemic. *The British Journal of Psychiatry*, 217(4), 543–546. <https://doi.org/10.1192/bjp.2020.130>
- Jannah, M., Kamsani, S. R., & Ariffin, N. M. (2021). Perkembangan usia dewasa: Tugas dan hambatan pada korban konflik pasca damai. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 7(2), 114–143. <https://doi.org/10.22373/bunayya.v7i2.10430>
- Juwita, A. I., & Sagita, E. (2025). Tahapan kematangan manusia: Analisis karakteristik perkembangan remaja dan dewasa dalam perspektif psikologi. *Addabani: Interdisciplinary Journal of Islamic Education*, 3(1), 56–68. <https://doi.org/10.52593/adb.03.1.05>
- Klonsky, E. D. (2011). *Non-suicidal self-injury*. Hogrefe Publishing.
- Kusumadewi, A. F. (2019). Self-harm inventory (SHI) versi Indonesia sebagai instrumen deteksi dini perilaku *self-harm*. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 20–25. <https://doi.org/10.20473/jps.v8i1.15009>
- Maulidya, F. A. (2018). Periodisasi perkembangan dewasa. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi penelitian kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Putri, A. (2021). Disregulasi emosi pada perempuan dewasa awal yang melakukan *self-harm*. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 1–16.
- Putri, D. A. (2025). *Gambaran regulasi emosi pada mahasiswa yang melakukan self-harm di Kota Jambi* (Skripsi). Universitas Jambi.

- Rina, R. S. (2021). Gambaran perilaku self-injury dan risiko bunuh diri pada mahasiswa. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(2), 305–312. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i2.133>
- Rini, R. (2022). Perilaku menyakiti diri sendiri: Bentuk, faktor, dan keterbukaan dalam perspektif perbedaan jenis kelamin. *IKRA-ITH Humaniora*, 6(3), 115–123. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v6i3.2213>
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suryana, D. (2026). *Mengelola stres dan kecemasan*. Dayat Suryana Independent.
- Tatnell, R., & Hasking, P. (2017). Multiple mediation modelling exploring relationships between attachment, emotion regulation, and non-suicidal self-injury. *Australian Journal of Psychology*. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12166>
- Wibisono, B. K. (2018). Faktor-faktor penyebab perilaku melukai diri pada remaja perempuan. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 7(2), 3675–3690.
- Wolff, A. C., Hammond, M. E. H., Allison, K. H., et al. (2018). Human epidermal growth factor receptor 2 testing in breast cancer: American Society of Clinical Oncology/College of American Pathologists clinical practice guideline focused update. *Journal of Clinical Oncology*, 36(20). <https://doi.org/10.1200/JCO.2018.77.8738>
- Yudiyaputra, M. B. (2023). *Hubungan antara regulasi emosi dengan persepsi terhadap perilaku self-injury pada siswa SMP Negeri 1 Jatiwangi* (Skripsi). Universitas Islam Sultan Agung. <https://doi.org/10.24036/000745chr2023>
- Zakaria, Z. Y. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku non-suicidal self-injury (NSSI) pada remaja putri. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 85. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26404>