

PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI *EMERGING ADULTS* DENGAN KECENDERONGAN PERILAKU *NON-SUICIDAL SELF-INJURY*

Muhammad Rifky¹, Widyastuti², Andi Fitri Wahyuni³

^{1,2,3} Psikologi, Universitas Negeri Makassar

¹Muhrifky9999@gmail.com, ²Widyastuti@unm.ac.id, ³andi.fitri.wahyuni@unm.ac.id

Abstract (English)

Individuals in the emerging adulthood phase are vulnerable to emotional pressure due to various complex developmental demands. The inability to manage these pressures adaptively can trigger self-injurious behavior without suicidal intent (non-suicidal self-injury), particularly among individuals with low self-esteem. Based on this issue, this study aims to determine the influence of emotion regulation training in improving self-esteem among emerging adults with a tendency toward non-suicidal self-injury. This study employed a quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The participants consisted of ten individuals aged 18 to 25, selected through purposive sampling based on the criteria of having low to moderate self-esteem and a history of non-suicidal self-injury within the last six months. The instruments used included a self-esteem scale developed based on Coopersmith's (1967) aspects and an emotion regulation training module adapted from Fitriani and Gina (2024). Data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test, which yielded a significance value of $p = 0.005$ ($p < 0.05$). These results indicate that emotion regulation training is significantly effective in enhancing self-esteem among emerging adults with a tendency toward non-suicidal self-injury.

Abstrak (Indonesia)

Individu pada fase *emerging adulthood* rentan mengalami tekanan emosional akibat berbagai tuntutan perkembangan yang kompleks. Ketidakmampuan dalam mengelola tekanan tersebut secara adaptif dapat memicu munculnya perilaku menyakiti diri tanpa niat bunuh diri (*non-suicidal self-injury*), terutama pada individu dengan tingkat harga diri yang rendah. Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi dalam meningkatkan harga diri pada individu *emerging adulthood* yang memiliki kecenderungan perilaku *non-suicidal self-injury*. Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Partisipan berjumlah sepuluh orang berusia 18 hingga 25 tahun yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* dengan kriteria memiliki tingkat harga diri rendah hingga sedang serta riwayat *non-suicidal self-injury* dalam enam bulan terakhir. Instrumen yang digunakan meliputi skala harga diri yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek dari Coopersmith (1967), serta modul pelatihan regulasi emosi yang diadaptasi dari Fitriani dan Gina (2024). Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon*, dan diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,005$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi secara signifikan efektif dalam meningkatkan harga diri pada *emerging adults* yang memiliki kecenderungan perilaku *non-suicidal self-injury*.

Article History

Submitted: 3 Agustus 2026

Accepted: 9 Agustus 2026

Published: 10 Agustus 2026

Key Words

emotion regulation training, self-esteem, emerging adults, non-suicidal self-injury

Sejarah Artikel

Submitted: 3 Agustus 2026

Accepted: 9 Agustus 2026

Published: 10 Agustus 2026

Kata Kunci

pelatihan regulasi emosi, harga diri, *emerging adults*, *non-suicidal self-injury*.

Pendahuluan

Setiap individu akan melewati berbagai fase perkembangan pada kehidupan, salah satunya adalah fase *emerging adulthood*. Arnett (2015) mendefinisikan *emerging adulthood* merupakan fase perkembangan yang terjadi pada usia 18–25 tahun. Arnet (2015) mengemukakan *emerging adulthood* sebagai suatu fase yang memiliki lima ciri khas utama yang membedakannya dengan fase remaja maupun dewasa awal meliputi *identity exploration*, *instability*, *self-focus*, *feeling in between*, dan *possibilities*. Pada fase *emerging adulthood* ketidakstabilan dan ketidakpastian dalam kehidupan akan menjadi lebih terasa bagi individu, sebab beragam tugas perkembangan yang perlu dipenuhi (Arnet, 2015). Tugas-tugas perkembangan yang perlu dipenuhi meliputi, membina hubungan interpersonal yang lebih intens, mengambil keputusan sendiri, serta meningkatkan kemampuan akademis (Thuraya, 2024).

Kehadiran beragam tugas yang perlu dipenuhi dapat menimbulkan tekanan emosional. Apabila individu merasakan tekanan emosional, individu akan berupaya menyelesaikannya (Elvira & Sakti, 2022). Namun tidak semua individu bisa menangani tekanan emosional dengan cara yang baik (Khairunnisa & Alfaruqy, 2022). Salah satu bentuk upaya yang kurang baik merupakan menyakiti diri sendiri (Arinda & Mansoer, 2021). Tindakan *self-injury* atau menyakiti diri sendiri telah menjadi fenomena global yang terjadi sejak lama. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Hidayati, Fanani, dan Mulyani (2023) yang dipublikasikan dalam *Journal of Public Health and Development*, dari 909 mahasiswa berusia 18–25 tahun, ditemukan bahwa 30 % pernah melakukan *self-injury*, dengan rata-rata onset pada usia 15,5 tahun. Menariknya, 55 % dari mereka melaporkan melakukan tindakan ini lebih dari 50 kali, dan praktik yang paling umum meliputi mencabut rambut (78 %), memukul diri (74 %), menggigit diri (57 %), serta menghambat proses penyembuhan luka (46,9 %).

Klonsky (2007) mengemukakan terdapat faktor-faktor yang mendorong individu melakukannya, intrapersonal maupun interpersonal. Salah satu faktor yang menyebabkan individu dalam melakukan perilaku *non-suicidal self-injury* merupakan faktor intrapersonal. Salah satu faktor intrapersonal mencakup *self-punishment*. *Self-punishment* timbul ketika individu tidak menghargai dirinya sendiri (Ramadhanty & Uyun, 2024). Rendahnya harga diri sering dikaitkan dengan perilaku maladaptif seperti *non-suicidal self-injury* (Putri & Nusantara, 2020; Muehlenkamp & Brausch, 2019). Coopersmith (1967) mendefinisikan harga diri merupakan cara individu menilai maupun merasakan penerimaan atau penolakan diri sendiri, serta keyakinan terhadap kemampuan, kekuatan, kepentingan, dan moralitas individu. McKay dan Fanning (2016) mengemukakan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi tinggi atau rendahnya harga diri adalah emosi. Oleh karena itu, peningkatan harga diri melalui pendekatan psikologis menjadi penting untuk dilakukan (Ramadhanty & Uyun, 2024).

Salah satu pendekatan intervensi yang dapat digunakan untuk membantu individu dalam meningkatkan harga diri merupakan pelatihan regulasi emosi (Sabrina & Afiatin, 2023). McKay dan Fanning (2016) mengemukakan bahwa regulasi emosi yang baik menjadi salah satu penentu utama dalam membentuk tingkat harga diri individu. Dengan membekali individu keterampilan dalam mengelola emosi, mereka diharapkan mampu merespons tekanan dengan cara yang lebih konstruktif. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi negatif, tetapi juga secara langsung berfokus pada peningkatan harga diri individu dalam fase *emerging adulthood* yang memiliki kecenderungan perilaku *non-suicidal self-injury*. Sehingga peneliti mengusung judul "Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Harga Diri *Emerging Adults* dengan Kecenderungan Perilaku *Non-Suicidal Self-Injury*".

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi eksperimen *one-group pretest-posttest*. Penelitian dilaksanakan untuk mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi dalam meningkatkan harga diri pada individu *emerging adulthood* dengan kecenderungan NSSI. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 10 orang dengan rentang usia 18–25 tahun yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi adalah: (1) berusia 18-25 tahun, (2) Melakukan tindakan perilaku *non-suicidal self-injury* selama 6 bulan terakhir tanpa niat untuk bunuh diri, dan (3) Memiliki harga diri yang berada pada kategori rendah dan sedang berdasarkan skala harga diri berdasarkan teori Coopersmith (1967).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala harga diri yang diadopsi dari yang terdiri dari beberapa tahapan yang dirujuk dari Fitriani & Gina (2024) yaitu ceramah dan *roleplay* yang memuat beberapa materi pelatihan. Arya dan Tetteng (2023) yang disusun berdasarkan aspek harga diri Coopersmith (1967), dan instrumen perilaku *non-suicidal self-injury* diukur menggunakan skala *inventory of statement about self-injury* (ISAS) yang diadopsi dari Sabrina dan Afiatin (2023). Selain itu, digunakan juga modul pelatihan regulasi emosi yang disusun berdasarkan teori dari gross dan Thompson yang terdiri dari beberapa tahapan yang dirujuk dari Fitriani & Gina (2024) yaitu ceramah dan *roleplay* yang memuat beberapa materi pelatihan.

Pada penelitian ini, hipotesis diuji melalui analisis *non-parametrik* menggunakan uji *wilcoxon*. Uji *Wilcoxon* bertujuan untuk mengetahui perbedaan dari sebelum dan sesudah berikan intervensi. Azwar (2016) menjelaskan bahwa uji *Wilcoxon* merupakan sebuah uji *non-parametrik* mengenai suatu perbedaan median dari dua populasi. Uji hipotesis yang dilakukan peneliti menggunakan perangkat lunak *SPSS 26*.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Partisipan dalam penelitian ini merupakan individu emerging adults dengan kecenderungan perilaku *non-suicidal self-injury*. Memiliki tingkat harga diri yang bervariasi yakni, rendah dan sedang. Partisipan terdiri dari perempuan dan laki-laki yang berusia 21-23 tahun dengan pekerjaan sebagai mahasiswa. Rincian gambaran partisipan penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Deskripsi Partisipan Penelitian

Kelompok Eksperimen				
No	Inisial	Jenis Kelamin	Usia	Pekerjaan
1	N	Perempuan	22 Tahun	Mahasiswa
2	F	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa
3	R	Perempuan	22 Tahun	Mahasiswa
4	MSS	Laki-Laki	23 Tahun	Mahasiswa
5	ASYK	Perempuan	22 Tahun	Mahasiswa
6	ANN	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa
7	NAH	Perempuan	22 Tahun	Mahasiswa
8	H	Laki-Laki	21 Tahun	Mahasiswa
9	HSR	Perempuan	21 Tahun	Mahasiswa
10	DAH	Perempuan	22 Tahun	Mahasiswa

Berdasarkan hasil analisis deskripsi data harga diri penelitian yang diperoleh melalui respon yang diberikan oleh partisipan. Deskripsi data penelitian ini meliputi nilai minimum, nilai maksimum, nilai rata-rata, dan nilai standar deviasi. Deskripsi data penelitian dianalisis menggunakan software *IBM SPSS Statistics 26* yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Deskripsi Skor Skala Harga Diri

Variabel	Min	Max	Mean	SD
pre-test	27	50	38.10	7.031
Harga Diri Eksperimen				
Post-test	72	84	79.10	3.635
Eksperiment				

Tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata skor harga diri pada kelompok eksperimen saat *pre-test* sebesar 38.10, yang meningkat menjadi 79.10 saat *post-test*. Selain itu, nilai standar deviasi (*SD*) juga tercatat yaitu 7.031 untuk *pre-test* kelompok eksperimen dan 3.635 untuk *post-test* kelompok eksperimen.

Tabel 3. Kategorisasi Skor Skala Harga Diri

Variabel	Kriteria	Kategori
Harga Diri	< 44	Rendah
	44-70	Sedang
	70 >	Tinggi

Tabel diatas menyajikan pembagian skor skala harga diri ke dalam tiga kategori berdasarkan skor median. Kategori pertama yaitu rendah, dengan skor < 44 . Kategori kedua yaitu sedang, dengan skor 44-70. Kategori ketiga yaitu tinggi, dengan skor $70 >$. Distribusi hasil kategorisasi respons partisipan dari kelompok eksperimen disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4. Data Pre-test dan Post-test Partisipan Penelitian

Kelompok Eksperimen						
No	Inisial	<i>pre-test</i>	Kategori	<i>Post-test</i>	Kategori	<i>Gain Score</i>
1	N	27	Rendah	84	Tinggi	57
2	F	29	Rendah	75	Tinggi	46
3	R	36	Rendah	79	Tinggi	43
4	MSS	36	Rendah	83	Tinggi	47
5	ASYK	37	Rendah	77	Tinggi	40
6	ANN	38	Rendah	81	Tinggi	43
7	NAH	39	Rendah	72	Tinggi	33
8	H	43	Rendah	81	Tinggi	38
9	HSR	46	Sedang	80	Tinggi	34
10	DAH	50	Sedang	79	Tinggi	29

Tabel diatas menunjukkan skor *pre-test* seluruh partisipan di kelompok eksperimen meningkat pada saat *post-test* yang terlihat dari *gain score* masing-masing partisipan. Berdasarkan kategori yang digunakan, terdapat sepuluh orang partisipan yang termasuk dalam kategori tinggi.

Adapun terkait Hipotesis penelitian ini merupakan terdapat pengaruh pelatihan regulasi emosi dalam meningkatkan harga diri pada individu *emerging adults* dengan kecenderungan perilaku *non-suicidal self-injury*. Data dianalisis menggunakan uji *non-parametrik* yaitu uji *Wilcoxon* dengan *software IBM SPSS Statistic 26*.

Tabel 5. Hasil Ranks Uji Wilcoxon

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
<i>Pre-test</i>	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
<i>Post-test</i>	Positive Ranks	10 ^b	5,50	55,00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		

Pada hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan bahwa tidak terdapat *negative ranks* (N=0), yang berarti tidak ada partisipan yang skor *post-test* nya lebih rendah dibandingkan skor *pre-test*. Sebaliknya, terdapat 10 *positive ranks* (N=10), yang menunjukkan bahwa seluruh partisipan mengalami peningkatan skor pada *post-test* dibandingkan dengan *pre-test*. Tidak ada kasus *ties* (N=0), sehingga seluruh data menunjukkan perubahan yang konsisten ke arah positif. Nilai *mean rank* untuk *positive ranks*

adalah 5,50, dengan *sum of ranks* sebesar 55,00. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara keseluruhan terjadi kenaikan skor setelah diberikan intervensi atau perlakuan.

Tabel 6. *Test-Statistic*

	<i>Post-test Pre-test</i>	Keterangan
Z	-2.805	Signifikan
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,05	

Pada tabel diatas menunjukkan nilai Z yaitu -2.805. Hasil nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* menunjukkan $p = 0,05 < 0,05$, yang artinya terdapat perbedaan setelah dan sebelum pemberian pelatihan regulasi emosi secara signifikan. Berdasarkan hasil analisis data uji hipotesis tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Maka pelatihan regulasi emosi yang diberikan berpengaruh untuk meningkatkan harga diri *emerging adults* dengan kecenderungan perilaku *non-suicidal self-injury*.

Pelatihan regulasi emosi yang diterapkan dalam penelitian ini terbukti terdapat pengaruh dalam meningkatkan harga diri partisipan. Setelah mengikuti pelatihan, skor harga diri partisipan meningkat secara signifikan, dari kategori rendah dan sedang menjadi tinggi. Temuan ini sejalan dengan teori McKay dan Fanning (2016) yang menyatakan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam pengembangan harga diri. Ketika individu mampu mengelola emosinya dengan baik, individu cenderung memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri. Partisipan yang sebelumnya menunjukkan perilaku *non-suicidal self-injury* juga mengalami perubahan signifikan dalam cara merespons stres dan emosi negatif.

Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan tidak hanya meningkatkan harga diri, tetapi juga memberikan keterampilan baru untuk menghadapi tantangan emosional. Observasi selama pelatihan menunjukkan bahwa partisipan aktif berpartisipasi dan menerapkan teknik yang diajarkan, mencerminkan adanya perubahan positif dalam perilaku partisipan. Peningkatan yang signifikan dalam skor harga diri didukung oleh hasil evaluasi yang menunjukkan bahwa partisipan merasa puas dengan materi yang diberikan. Partisipan mampu memahami dan menerapkan konsep regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari.

Pelatihan regulasi emosi dalam penelitian ini menggunakan pendekatan pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*). *Experiential learning* merupakan pendekatan yang mengutamakan pembelajaran berbasis pengetahuan yang diperoleh dari perpaduan antara pengalaman dan pengetahuan (Kolb dkk., 2001). Tahapan pelatihan regulasi emosi dalam penelitian ini yang mencakup mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi, serta mengaplikasikan strategi regulasi emosi melalui analisis kasus dan relaksasi, terdiri dari tahap *experience*. Pada tahap ini, partisipan terlibat dalam pengalaman langsung yang memungkinkan munculnya pengalaman kognitif, seperti mengenali emosi, melakukan *role play*, analisis kasus, dan relaksasi emosi.

Keberhasilan pelatihan regulasi emosi dalam meningkatkan harga diri pada individu *emerging-adults* juga dapat dianalisis melalui evaluasi intervensi. Berdasarkan hasil evaluasi selama proses intervensi, terlihat bahwa materi yang diberikan sejalan dengan tujuan penelitian. Fasilitator mampu menyampaikan materi secara menarik dan mudah dipahami, sehingga partisipan dapat menyerap informasi dengan baik. Pemahaman terhadap materi pelatihan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan partisipan dalam mengelola emosi. Hasil evaluasi pemahaman materi juga menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada jawaban partisipan dari *pre-test* ke *post-test*, yang menandakan bahwa semua partisipan di kelompok eksperimen berhasil memahami materi yang diajarkan selama pelatihan.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami bagaimana pelatihan regulasi emosi dapat membantu individu yang berisiko melakukan *non-suicidal self-injury*, serta menekankan pentingnya intervensi psikologis yang tepat pada fase *emerging adulthood*. Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa kesamaan dengan penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya regulasi emosi dalam meningkatkan kesehatan mental. Pertama, penelitian oleh Muarifah dkk (2019) menemukan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh signifikan terhadap harga diri siswa. Temuan ini mendukung argumen bahwa pelatihan regulasi emosi dapat membantu individu meningkatkan harga diri. Kedua, Klonsky (2011) menjelaskan fungsi perilaku *non-suicidal self-injury* sebagai mekanisme regulasi emosi.

Penelitian ini memperkuat argumen bahwa individu yang berperilaku *non-suicidal self-injury* sering kali mencari cara untuk mengatasi emosi negatif. Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Widiastini dan Moeliono (2023) menunjukkan bahwa partisipasi aktif dalam pelatihan meningkatkan efektivitas intervensi. Temuan ini terlihat dalam penelitian ini, di mana partisipan menunjukkan keterlibatan aktif selama pelatihan. Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Sabrina dan Afiatin (2023) menekankan pentingnya pemahaman konsep dalam intervensi psikologis. Penelitian ini menunjukkan bahwa partisipan merasa puas dengan materi yang diberikan, mendukung temuan sebelumnya.

Kelima, Prasetya dan Hidayah (2023) menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat meningkatkan keterampilan manajemen emosi pada remaja, yang sejalan dengan hasil penelitian ini. Terakhir, penelitian yang dilakukan oleh Haya dan Alfaruqy (2023) menunjukkan bahwa individu dalam fase *emerging adulthood* rentan terhadap masalah psikologis, salah satunya yaitu *non-suicidal self-injury*, menekankan pentingnya intervensi yang tepat untuk mendukung kesehatan mental. Dengan demikian, penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai efektivitas pelatihan regulasi emosi dalam konteks peningkatan harga diri pada individu *emerging adults* dengan kecenderungan perilaku *non-suicidal self-injury*.

Kesimpulan

Berdasarkan temuan dan analisis data yang telah dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi terbukti efektif dalam meningkatkan harga diri individu *emerging adulthood* yang memiliki kecenderungan perilaku *non-suicidal self-injury* (NSSI). Pengaruh ini terlihat dari perbandingan skor *pre-test* dan *post-test*, di mana terdapat peningkatan yang signifikan dalam skor harga diri setelah pelatihan. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi pelatihan regulasi emosi dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap harga diri individu di fase *emerging adulthood* dengan kecenderungan perilaku *non-suicidal self-injury*.

Saran

1. Bagi Partisipan Peneliti

Partisipan diharapkan dapat terus menerapkan teknik regulasi emosi yang telah dipelajari agar mampu menghadapi berbagai tantangan emosional dan meningkatkan harga diri dalam kehidupan sehari-hari, khususnya bagi partisipan yang mengalami tekanan psikologis.

2. Bagi Teman Sebaya di Fase *Emerging Adulthood*

Teman sebaya diharapkan mampu mengenali dan mengelola emosinya dengan cara yang sehat. Dalam masa transisi ini, penting untuk saling mendukung dan menciptakan lingkungan yang aman untuk berbagi. Jika mengalami tekanan, tidak perlu ragu untuk mencari bantuan, termasuk dari tenaga profesional, guna mencegah perilaku menyakiti diri dan menjaga kesehatan mental bersama.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menyeimbangkan jumlah partisipan laki-laki dan perempuan. Disarankan pula untuk menyertakan kelompok kontrol agar perbandingan efek pelatihan lebih akurat.

Daftar Pustaka

- Arinda, O. D., & Mansoer, W. W. D. (2021). *Non-suicidal self-injury (non-suicidal self-injury)* pada dewasa muda di Jakarta: studi fenomenologi interpretatif. *Jurnal psikologi ulayat: Indonesian journal of indigenous psychology*, 8(1), 123-147.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties (2nd Ed)*. Oxford University Press.
- Arya, M. Z., & Tetteng, B. (2023). Self-esteem dan fenomena impostor pada mahasiswa. *Jurnal psikologi talenta mahasiswa*, 2(4), 41-54.
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. Freeman and Company.
- Elvira, S. R., & Sakti, H. (2022). Eksplorasi Pengalaman Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) Pada Wanita Dewasa Awal: Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis. *Jurnal Empati*, 10(5), 319-327.
- Fitriani, Y., & Gina, F. (2024). Validasi Modul Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Siswa Smp. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Arrahman*, 10(1), 97-108.

- Haya, S. D. Z., & Alfaruqy, M. Z. (2023). Pengalaman wanita *Emerging adulthood* dengan nonsuicidal self-injury: interpretative phenomenological analysis. *Jurnal Empati*, 13(1), 38-49.
- Hidayati, N., Fanani, Z., & Mulyani, S. (2023). Non-suicidal self-injury (NSSI) among college students in Indonesia: Prevalence and patterns. *Journal of Public Health and Development*, 21(1), 15–25.
- Khairunnisa, R., & Alfaruqy, M. Z. (2022). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan cyberbullying di media sosial twitter pada siswa SMAN 26 Jakarta. *Jurnal Empati*, 11(4), 260-268.
- Klonsky, E. D. (2007). The functions of deliberate self-injury: a review of the evidence. *Clinical Psychology Review*, 27(2), 226–239.
- Kolb, D. A., Boyatzis, R. E., & Mainemelis, C. (2001). Experiential learning theory: Previous research and new direction. Dalam R. J. Sternberg & L. Zhang (eds.), *Perspectives on thinking, learning, and cognitive styles* (1st Ed. hal.22). Routledge.
- McKay, M., & Fanning, P. (2016). *Self-esteem: A proven program of cognitive techniques for assessing, improving, and maintaining your self-esteem* (4th ed.). New Harbinger Publications.
- Muarifah, A., Fauziah, M., Saputra, W., N., E., & Costa, A., D. (2019). Pengaruh regulasi emosi terhadap harga diri siswa sekolah menengah atas di Yogyakarta. *Jurnal kajian bimbingan dan konseling*, 4(3), 94-100.
- Muehlenkamp, J. J., Xhunga, N., & Brausch, A. M. (2019). Self-injury age of onset: A risk factor for NSSI severity and suicidal behavior. *Archives of suicide research*.
- Prasetya, M. R., & Hidayah, N. (2023). Pelatihan regulasi emosi sebagai strategi meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola emosi negatif. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(12), 10102-10108.
- Putri N. R., & Nusantara, E. (2020). Pengaruh harga diri terhadap kecenderungan perilaku self-injury pada siswa smp negeri di kecamatan tembalang tahun pelajaran 2019/2020. *Jurnal edukasi bimbingan konseling*, 6(2), 139-151.
- Ramadhanty, N. G., & Uyun, Z. (2024). Hubungan harga diri dan kesepian dengan kecenderungan perilaku *non-suicidal self-injury* pada mahasiswa dewasa awal. *Skripsi thesis*, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sabrina, V. A., & Afiatin, T. (2022). Peran disregulasi emosi terhadap kecenderungan melakukan perilaku nonsuicidal self-injury (*non-suicidal self-injury*) pada remaja. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 9(2), 192-214.
- Thuraya, T. (2024). Peran Adverse Childhood Experience terhadap Perilaku *Non-suicidal self-injury* di Masa *Emerging adulthood*. *Peran Adverse Childhood Experience terhadap Perilaku Non-suicidal self-injury di Masa Emerging adulthood*.
- Widiastini, M. N. A., & Moeliono, M. F. (2023). Teknik "get out", "let it out", dan "think it out": Intervensi regulasi emosi untuk remaja dengan perilaku menyakiti diri. *Procedia Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 12(2), 71-78.