

Regulasi Emosi dan Kepribadian *Introvert*: Faktor Penentu *Self Injury* di Kalangan Mahasiswa di Surabaya

Riko Yuli Setyawan

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Herlan Pratikto

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Akta Ririn Aristawati

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: setiawanrico469@gmail.com

Abstract

This study discusses the relationship between emotion regulation ability and introverted personality tendencies with self-injury behavior in university students in Surabaya. In this context, students are expected to be able to think critically and solve problems well. However, some of them still use self-injury as a way to relieve or divert emotional pain. This study used a quantitative method with a correlational approach, involving 384 respondents selected through purposive sampling technique. Data were analyzed using multiple linear regression. The results of the analysis showed a significant relationship between emotion regulation and introverted personality tendencies with self-injury tendencies. Students who have low emotion regulation abilities and high levels of introverted tendencies are at greater risk of self-injury. This study provides an important contribution to the prevention and intervention of self-injury behavior through strengthening emotion regulation and understanding the personality type of students.

Keywords: *Emotion regulation, introverted personality tendency, self injury tendency, college students.*

Abstrak

Penelitian ini membahas tentang hubungan antara kemampuan regulasi emosi dan kecenderungan kepribadian introvert dengan perilaku self-injury pada mahasiswa di Surabaya. Dalam konteks ini, mahasiswa diharapkan mampu berpikir kritis dan menyelesaikan masalah dengan baik. Namun, beberapa dari mereka masih melakukan self-injury sebagai cara untuk meredakan atau mengalihkan rasa sakit emosional. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional, melibatkan 384 responden yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dianalisis menggunakan regresi linier berganda. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara regulasi emosi dan kecenderungan kepribadian introvert dengan kecenderungan self-injury. Mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi rendah dan tingkat kecenderungan introvert tinggi berisiko lebih besar melakukan self-injury. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam upaya pencegahan dan intervensi terhadap perilaku self injury melalui penguatan regulasi emosi serta pemahaman terhadap tipe kepribadian mahasiswa.

Kata kunci: *Regulasi emosi, kecenderungan kepribadian introvert, kecenderungan self injury, mahasiswa.*

Pendahuluan

Setiap orang menghadapi berbagai macam masalah, begitu pula dengan cara mereka menyelesaikannya. Ada yang dapat mengatasi masalah secara efektif, namun ada pula yang mengalami kesulitan dalam menemukan solusi yang sesuai. Ketidakmampuan dalam menyelesaikan masalah ini dapat memicu munculnya distress. Kondisi ini membuat remaja lebih rentan mengalami depresi, rasa marah, dan kesulitan dalam meregulasi emosinya (Safaria & Saputra, 2009). Beberapa indikator stres pada remaja meliputi perilaku melukai diri, percobaan bunuh diri, hingga tindakan bunuh diri (Kirchner et al., 2011). Meskipun mahasiswa diharapkan mampu berpikir kritis dan memiliki keterampilan pemecahan masalah yang memadai, kenyataannya masih ada yang memilih *self-injury* sebagai cara untuk mengurangi atau mengalihkan rasa sakit emosional yang dirasakan (Maidah, 2013).

Self-injury digambarkan sebagai perilaku dan niat untuk secara impulsif melukai atau merusak diri sendiri guna mengalihkan emosi atau perasaan yang sulit ditoleransi (Skegg, 2005). Pendapat ini sejalan dengan Walsh (2006) yang menggambarkan *self-injury* sebagai tindakan yang disengaja untuk melukai diri sendiri dengan tujuan mengurangi penderitaan psikologis. Arendt (2019) menyebutkan bahwa perilaku ini menjadi salah satu penyebab utama kematian di dunia pada rentang usia 18-29 tahun. Swannel (2014), melalui tinjauan literatur terhadap 231.553 responden dari enam wilayah geografis (Asia, Australia, Kanada, Eropa, Inggris, dan Amerika Serikat), menemukan bahwa 17,2% remaja, 13,4% dewasa muda, dan 5,5% orang dewasa pernah melakukan *self-injury*. Penelitian terhadap mahasiswa di Jerman menunjukkan bahwa sekitar 6% dari populasi mahasiswa secara aktif dan kronis melakukan *self-injury* (Whitlock, 2009). Data dari YouGov Omnibus (2019) mengungkapkan bahwa lebih dari sepertiga penduduk Indonesia, atau sekitar 36,9%, pernah melakukan *self-injury* secara sengaja. Dari angka tersebut, tingkat tertinggi ditemukan pada kelompok usia 18-24 tahun, dengan 45% responden pernah melukai diri, sementara 7% melakukannya secara rutin. Berdasarkan survei yang dilakukan di Universitas X Semarang, ditemukan bahwa sekitar 6% mahasiswa aktif dan kronis terlibat dalam perilaku *self-injury* (Tarigan & Apsari, 2022). Knigge (1999) mengungkapkan bahwa bentuk-bentuk *self-injury* yang umum digunakan antara lain melukai tubuh dengan benda tajam (72%), membakar diri (35%), memukul tubuh sendiri (30%), menarik rambut (10%), hingga mematahkan tulang (8%).

Berdasarkan hasil yang didapat dari proses observasi dan wawancara, diketahui bahwa sebagian besar responden pernah melakukan *self-injury*. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku tersebut sering kali dipicu oleh berbagai faktor, seperti hubungan keluarga yang kurang harmonis, depresi, minimnya interaksi sosial dengan teman maupun lingkungan, kesulitan mengendalikan emosi, serta tekanan batin yang sulit ditoleransi. Temuan ini selaras dengan pendapat Laila (2018), yang menyatakan bahwa kecenderungan untuk melakukan *self-injury* dapat dipengaruhi oleh berbagai aspek, termasuk masalah dalam lingkungan keluarga, hubungan dengan teman sebaya, hubungan romantis, gangguan kesehatan mental, tipe

kepribadian tertentu, rendahnya rasa percaya diri, serta kesulitan dalam meregulasi emosi.

Regulasi emosi mengacu pada kemampuan seseorang dalam mengontrol serta mengelola emosi, termasuk mengenali waktu yang tepat dan cara menyalurkan emosi saat menghadapi tekanan dari lingkungan (Gross, 2008). Menurut Zakaria dan Theresa (2020), perilaku melukai diri sendiri sering kali terjadi akibat ketidakmampuan individu dalam meregulasi emosi, sehingga mereka menggunakan *self-injury* sebagai mekanisme coping yang tidak adaptif. Regulasi emosi memegang peranan penting dalam mengurangi dampak negatif terhadap kehidupan psikososial, karena menjadi kunci untuk menjaga kesehatan dan fungsi emosional (Chaplin, 2013). Namun, kenyataannya, seperti yang dijelaskan oleh Smith (2007), banyak individu yang memberikan respon emosional yang tidak tepat saat menghadapi masalah. Mereka cenderung melukai diri sendiri dengan keyakinan bahwa tindakan tersebut dapat memberikan ketenangan sementara dan membantu meredakan rasa sakit psikologis yang mereka alami. Oleh karena itu, pengendalian emosi yang baik sangat diperlukan dalam menghadapi tekanan, sehingga melalui regulasi emosi yang efektif, individu diharapkan dapat mengurangi kecenderungan untuk melakukan *self-injury* (Greenberg, 2017). Selain rendahnya kemampuan regulasi emosi, faktor lain yang berkontribusi terhadap perilaku *self-injury* adalah tipe kepribadian individu (Martinson, 1999).

Eysenck (1947) dalam teorinya membagi tipe kepribadian menjadi tiga dimensi utama, dengan salah satunya adalah tipe kepribadian introvert. Individu dengan kepribadian ini cenderung mencari ketenangan untuk menjaga kestabilan emosi, bersikap pendiam, pemalu, serta merasa kurang nyaman dalam situasi sosial. Kepribadian *introvert* lebih terfokus pada perasaan dan pemikiran yang berasal dari dalam diri, serta cenderung menyembunyikan perasaan sebenarnya (Fandini, 2019). Individu dengan kepribadian introvert cenderung menyukai kegiatan yang minim interaksi dengan banyak orang dan sering kali memperlihatkan ekspresi emosi yang datar. Mereka juga sering kali mudah menyerah pada keadaan dan kurang mampu mengikuti perkembangan lingkungan (Purba, 2021). Kepribadian ini memengaruhi cara individu dalam menghadapi tuntutan atau tekanan, yang dapat memicu stres (Husain & Ibrahim, 2019). Inilah salah satu faktor yang menyebabkan individu dengan kepribadian introvert lebih rentan melakukan *self-injury* dibandingkan dengan mereka yang memiliki kepribadian ekstrovert. Pandangan ini sejalan dengan penelitian Romas (2017), yang menunjukkan bahwa individu *introvert* cenderung mengalami kesulitan dalam regulasi emosi, sehingga mereka melihat *self-injury* sebagai cara untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Selain itu, penelitian oleh Maidah (2013), perilaku *self-injury* turut didasari oleh faktor lingkungan dan latar belakang keluarga yang berperan dalam membentuk kepribadian, di mana kepribadian introvert menjadi salah satu yang memiliki hubungan signifikan dengan perilaku tersebut.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan dan teori yang mendukung, diketahui bahwa banyak individu yang masih mengalami kesulitan dalam mengelola regulasi emosi saat menghadapi tekanan. Akibatnya, tidak sedikit yang memilih *self-*

injury sebagai solusi. Meskipun perilaku *self-injury* cenderung disembunyikan oleh pelakunya, mereka sering kali menganggap tindakan tersebut sebagai sesuatu yang wajar. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan perspektif baru dalam upaya pencegahan perilaku *self-injury* serta mendukung promosi kesehatan mental di kalangan mahasiswa.

Metode

Penelitian ini dilakukan dengan menerapkan metode kuantitatif yang menggunakan pendekatan korelasional, yang bertujuan mengidentifikasi kekuatan dan arah hubungan antara dua atau lebih variabel. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara regulasi emosi dan kecenderungan kepribadian *introvert* terhadap kecenderungan *self injury* pada mahasiswa di Surabaya. Populasi penelitian mencakup mahasiswa yang sedang menempuh studi di Surabaya, baik di perguruan tinggi negeri maupun swasta. Jumlah sampel dihitung menggunakan tabel *Krejcie* dengan tingkat kepercayaan 95%, menghasilkan total 384 responden. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik purposive sampling, dengan syarat responden berusia antara 18 hingga 27 tahun dan berstatus sebagai mahasiswa aktif di Surabaya. Untuk analisis data, digunakan regresi linier berganda, dan data dikumpulkan melalui penggunaan skala Likert.

Hasil

Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data dalam suatu kelompok atau variabel mengikuti pola distribusi normal. Tujuan dari pengujian ini adalah untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan berdistribusi normal atau berasal dari populasi dengan distribusi normal. Data dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

Tabel 1
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Unstandardized Residual	0,200	Normal

Sumber: *SPSS for Windows Seri 26*

Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk menentukan apakah terdapat hubungan yang signifikan dan linear antara dua variabel. Tujuan dari uji ini adalah untuk menganalisis pengaruh antara variabel independen dan dependen, baik yang berhubungan positif maupun negatif. Keputusan pengujian didasarkan pada nilai Sig. Deviation from linearity, di mana jika nilai tersebut lebih besar dari 0,05, hubungan antar variabel dianggap linear. Sebaliknya, jika nilai Sig. Deviation from linearity lebih kecil dari 0,05, hubungan antar variabel tidak linear.

Tabel 2
Hasil Uji Linieritas

Variabel	Deviation From Linearity		
	F	Sig.	Keterangan
Regulasi Emosi – Kecenderungan <i>Self Injury</i>	1,276	0,072	Linier

Variabel	Deviation From Linearity		
	F	Sig.	Keterangan
Kecenderungan Kepribadian <i>Introvert – Kecenderungan Self Injury</i>	1,131	0,238	Linear

Sumber: SPSS for Windows Seri 26

Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas dilakukan dengan cara mengevaluasi nilai Tolerance dan VIF (Variance Inflation Factor), serta mengamati sejauh mana korelasi antara variabel independen. Jika nilai VIF kurang dari 10,00 dan Tolerance lebih besar dari 0,10, maka model regresi dianggap tidak terpengaruh oleh multikolinieritas..

Tabel 3
Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	Collinearity Statistic		
	Tolerance	VIF	Keterangan
Regulasi Emosi – Kecenderungan Kepribadian <i>Introvert</i>	0,876	1,141	Tidak Terjadi Multikolinieritas

Sumber: SPSS for Windows Seri 26

Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan dalam varians residual antar pengamatan. Apabila variansnya tetap, maka kondisi tersebut disebut homoskedastisitas, sedangkan jika variansnya berbeda-beda, maka disebut sebagai heteroskedastisitas.

Tabel 4
Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig. (2-tailed)	Keterangan	Kesimpulan
Regulasi Emosi	0,438	(> 0,05)	Tidak Terjadi Heteroskedastisitas
Kecenderungan Kepribadian <i>Introvert</i>	0,118	(> 0,05)	Tidak Terjadi Heteroskedastisitas

Sumber: SPSS for Windows Seri 26

Uji Analisis Regresi Linier Berganda

Penelitian ini menerapkan analisis regresi linier berganda untuk menentukan apakah terdapat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Contohnya, hubungan antara regulasi emosi dan kecenderungan kepribadian *introvert* dengan perilaku *self-injury* pada mahasiswa di Surabaya.

Tabel 5
Hasil Uji Analisis Regresi Linier Berganda

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Regulasi Emosi, Kecenderungan Kepribadian <i>Introvert</i> – Kecenderungan <i>Self Injury</i>	346,470	0,000	Signifikan

Sumber: SPSS for Windows Seri 26

Hasil analisis pada tabel menunjukkan bahwa variabel Regulasi Emosi dan Kecenderungan Kepribadian *Introvert* memiliki hubungan yang signifikan secara simultan dengan Kecenderungan *Self Injury*, dengan nilai Sig. 0,000 (< 0,01) dan skor F = 346,470. Berdasarkan hasil ini, hipotesis pertama diterima, yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara Regulasi Emosi dan Kecenderungan Kepribadian *Introvert* dengan Kecenderungan *Self Injury*. Dengan kata lain, Regulasi Emosi dan Kecenderungan Kepribadian *Introvert* secara bersama-sama mempengaruhi Kecenderungan *Self Injury* pada Mahasiswa di Surabaya.

Tabel 6
Hasil Uji Sumbangan Efektif

Variabel	R Square
Regulasi Emosi – Kecenderungan Kepribadian <i>Introvert</i> – Kecenderungan <i>Self Injury</i>	0,645

Sumber: SPSS for Windows Seri 26

Hasil uji sumbangan efektif *R Square* didapat sebesar 0,645 yang dapat diartikan Regulasi Emosi dan Kecenderungan Kepribadian *Introvert* secara bersama-sama memiliki pengaruh sebesar 64,5% terhadap Kecenderungan *Self Injury*, adapun 35,5% dipengaruhi oleh variabel lainnya.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara simultan, regulasi emosi dan kecenderungan kepribadian *introvert* berhubungan dengan kecenderungan *self injury* pada mahasiswa di Surabaya. Temuan ini mendukung konsep yang menjadi dasar penelitian ini. Mahasiswa dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik dan kecenderungan kepribadian *introvert* yang lebih rendah cenderung memiliki kecenderungan *self injury* yang sangat rendah pula.

Hasil penelitian ini selaras dengan penjelasan Garnefski (2001) yang mengungkapkan bahwa regulasi emosi merupakan faktor kunci dalam menentukan sejauh mana individu dapat hidup dengan sehat dan normal. Idealnya, ketika seseorang menghadapi masalah, mereka mampu mengelola respon emosionalnya dengan baik. Namun, menurut Smith (2007), banyak individu yang justru merespons masalah dengan cara yang tidak tepat, seperti menyakiti diri mereka sendiri, karena mereka merasa bahwa tindakan tersebut memberikan ketenangan sementara dan mengurangi rasa sakit emosional yang mereka alami. Oleh karena itu, penting untuk memiliki pengendalian emosi yang baik di tengah tekanan hidup, sehingga regulasi emosi dapat membantu mengurangi kecenderungan *self injury* (GreenBerg, 2017). Di sisi lain, Ari (2020) menjelaskan bahwa individu dengan kepribadian *introvert* cenderung menghindari interaksi sosial dan lebih fokus pada dunia internalnya. Keadaan ini membuat mereka lebih rentan terjebak dalam kenangan buruk, sering merasa terisolasi, dan meratapi situasi yang dihadapinya. Hal ini menjadi salah satu alasan mengapa individu *introvert* memiliki kecenderungan untuk melakukan *self injury* lebih besar dibandingkan individu *extrovert*. Temuan ini juga sejalan oleh penelitian Romas (2017) yang menunjukkan bahwa individu dengan kepribadian *introvert* kesulitan dalam mengelola emosinya, sehingga mereka cenderung menggunakan *self injury* sebagai cara untuk menghadapi masalah. Selain itu, penelitian Maidah (2013) juga mengungkapkan bahwa faktor keluarga dan lingkungan yang membentuk kepribadian dapat memengaruhi perilaku *self injury*, dengan individu yang memiliki kepribadian *introvert* lebih cenderung terlibat dalam perilaku tersebut.

Berdasarkan hasil dari pembahasan tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman mengenai hubungan antara regulasi emosi dan kecenderungan *self injury*, serta bagaimana kecenderungan kepribadian *introvert* memengaruhi hubungan tersebut.

Kesimpulan

Berdasarkan temuan dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat keterkaitan antara regulasi emosi dan kecenderungan kepribadian *introvert* dengan kecenderungan *self injury* pada mahasiswa di Surabaya. Semakin baik kemampuan regulasi emosi dan semakin rendah kecenderungan kepribadian *introvert*, maka semakin rendah pula kecenderungan mahasiswa untuk melakukan *self injury*. Hal ini disebabkan oleh ketidakmampuan dalam mengelola emosi, yang menyebabkan individu cenderung memilih perilaku *self injury* sebagai mekanisme koping yang tidak adaptif. Regulasi emosi yang baik sangat penting dalam mengurangi dampak negatif terhadap kehidupan psikososial individu, karena berperan sebagai faktor kunci dalam menjaga kesehatan dan keseimbangan emosional. Sementara itu, kepribadian *introvert* lebih fokus pada perasaan dan pikiran internal, sering kali menutupi perasaan yang sesungguhnya. Individu dengan kepribadian *introvert* cenderung memilih aktivitas yang tidak melibatkan banyak orang, memiliki emosi yang lebih datar, dan sering kali merasa kesulitan beradaptasi dengan perubahan keadaan, yang pada akhirnya meningkatkan risiko perilaku *self injury*.

Subjek penelitian disarankan untuk melakukan kegiatan positif serta menerapkan teknik-teknik regulasi emosi untuk meningkatkan kemampuan dalam menghadapi tekanan hidup, seperti meditasi *mindfulness*, relaksasi, menulis buku harian atau jurnal, olahraga secara rutin, dan berbicara dengan orang terdekat. Hal ini dapat mengubah cara berpikir tentang situasi yang dapat memunculkan emosi negatif serta dapat membantu memahami rasa penerimaan diri terhadap masalah yang dihadapi.

Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mengeksplorasi dan menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial, resiliensi, tingkat stres akademik, atau strategi koping yang dapat memengaruhi kecenderungan *self injury*, dan Metode kualitatif dapat digunakan untuk menggali informasi lebih mendalam tentang pengalaman emosional pribadi mahasiswa tentang bagaimana cara mengelola emosi dan bagaimana kepribadian mereka bisa memengaruhi perilaku *self injury*. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat memperbanyak studi literatur yang terkait.

Referensi

- Arendt, F. (2019). Effect of Exposure to Self Harm on Social Media. *Evidence from a tow-wave panel study among young adults*.
- Ari, P. (2020). Tipe Kepribadian *Ekstrovert-Introvert* dan Kecemasan Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19. Institusi Agama Islam Negeri Palangkarata. *Syams: Jurnal Studi Keislaman*, 1(2).
- Chaplin, T. M. (2013). Gender Differences in Emotion Expression in Children: A Meta-Analytic Review. *Psychological Bulletin*, 735-765.
- Eysenck, H. J. (1947). *Dimensions of Personality*. London: Methuen.
- Fandini, L. (2019). Perbedaan Forgiveness Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Pada Remaja Di Yayasan Al-Hidayah Medan. Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia. *Jurnal Psikologi Prima*, 2(1), 41-51.
- Garnefski, N. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*: 30(8), 1311–1327.
- Greenberg, L. S. (2017). *Emotion-Focused Therapy*. The American Psychological Association.
- Gross, J. J. (2008). Gender Differences in Emotion Regulation: An fMRI Study of Cognitive Reappraisal. *GPIR Group Processes & Intergroup Relations*, 11(2), 143-162.
- Husain, B., & Ibrahim, I. (2019). Perbedaan Prestasi Belajar Bahasa Inggris Siswa Ditinjau dari Tipe Kepribadian Introvert dan Extrovert. *Qalam: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 7(2), 91–106.
- Kirchner, T., Ferrer, L., Forns, M., & Zanini, D. (2011). *Self-harm behavior and suicidal ideation among high school students. Gender differences and relationship with coping strategies*. *Actas Espanolas de Psiquiatria*, (39), 226-235.
- Knigge, J. (1999). *Self Injury for Teachers. Article of self injury*. Kettlewell.
- Laila, F. (2018). Efektivitas Pemberian Ekspresif Writing Therapy Terhadap Kecenderungan Self Injury Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Introvert. *Psikovidya*: 22(2).
- Maidah, D. (2013). *Self Injury pada Mahasiswa: Studi Kasus Pada Mahasiswa Pelaku Self Injury*. Fakultas Psikologi Universitas Negeri Semarang. *Developmental and Clinical Psychology: Jurnal Psikologi*, 2(1).
- Purba, A. (2021). *Konseling Kelompok Emotional Intellegence Pada Tipe Kepribadian Introvert*. *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 7(1), 1-24.
- Martinson, D. (1999). *Self Injury Fact Sheet*. New York: Amazon.
- Romas, Z. M. (2017). *Self Injury Remaja Ditinjau dari Konsep Dirinya*. Fakultas Psikologi Universitas Proklamasi 45 Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 8(1).
- Safaria, T. & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Skeeg, K. (2005). *Seminar Self Injury*. 366.
- Smith, T. W. (2007). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons Inc.

- Swannell, S. V. (2014). Prevalence of Non Suicidal Self Injury in Non Clinical Samples: Systematic review, meta-analysis and meta-regression. *Suicide and Life Threatening Behaviour*, 44(3), 273-303.
- Tarigan, T., & Apsari, N. C. (2022). Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja. *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 213.
- Walsh, B. W. (2006). *Treating Self-Injury: A Practical Guide*. New York: The Guilford Press.
- Whitlock, J. (2009). The Cutting Edge: Non Suicidal Self Injury in Adolescence. *Article of Psychology*. 42(3).
- Zakaria, H. Y., & Theresa, M. R. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Non Suicidal Self Injury (NSSI) pada Remaja Putri. Fakultas Psikologi Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 4(2), 85-90.