



## **Faktor-faktor yang Memengaruhi Regulasi Emosi Individu dengan Perilaku Non-Suicidal Self-Injury (NSSI): Tinjauan Literatur**

### ***Factors Affecting Emotion Regulation in Individuals with Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) Behavior: Literature Review***

**Desak Ayu Shanka Putti Darapatni\* & Ni Luh Indah Desira Swandi**

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Indonesia

#### **Abstrak**

Studi ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang dapat memengaruhi regulasi emosi pada individu dengan perilaku Non-Suicidal Self-Injury (NSSI). Studi ini menggunakan metode *literature review* dengan pendekatan naratif yang mengidentifikasi tujuh artikel penelitian. Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) telah ditemukan berkaitan dengan rendahnya kemampuan regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan strategi individu dalam mengatur, merasakan, serta mengekspresikan emosinya. Sebagian besar studi terkait NSSI telah berfokus pada aspek regulasi emosi sebagai variabel penting. Akan tetapi, hanya sedikit literatur ditemukan membahas terkait faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi pada individu NSSI. Kajian ini menemukan bahwa terdapat dua faktor utama, yaitu individual dan lingkungan, yang memengaruhi bagaimana individu NSSI meregulasi emosi mereka. Faktor individual terdiri atas: (1) biologis dan sistem otak; (2) jenis kelamin; (3) kepribadian neurotik; (4) *coping self-efficacy*; (5) *body regard*; (6) kualitas tidur dan aktivitas fisik, serta; (7) ciri-ciri kepribadian ambang. Kemudian terdapat dua faktor terkait lingkungan yang ditemukan berpengaruh: (1) dukungan sosial; (2) kelekatan. Temuan ini diharapkan dapat memberikan informasi dalam upaya peningkatan keterampilan regulasi emosi individu NSSI.

**Kata Kunci:** Regulasi Emosi; Non-Suicidal Self-Injury; NSSI

#### **Abstract**

*This study aims to identify factors that influence emotion regulation in individuals with Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) behavior. This study was conducted using the literature review method with a narrative approach by identifying seven quantitative research articles. Non-suicidal self-injury (NSSI) has been associated with the occurrence of decreasing emotion regulation ability. Emotion regulation is an individual's strategy in regulating, feeling, and expressing their emotions. Most studies on NSSI behavior have focused on emotion regulation viewed as an important variable. However, only a few pieces of literature discuss factors influencing emotion regulation in NSSI individuals. This study found that there are two main factors, namely individual and environmental, which influence how NSSI individuals regulate their emotions. Individual factors consist of (1) biological and brain systems; (2) sex and gender; (3) neuroticism; (4) coping self-efficacy; (5) body regard; (6) sleep quality and physical activity, and; (7) borderline personality traits. Furthermore, two environmental factors were found to be influential: (1) social support; and (2) attachment. These findings are expected to provide information to improve the emotion regulation ability in individuals with NSSI behavior.*

**Keywords:** Emotion regulation; Non-Suicidal Self-Injury; NSSI

**How to Cite:** Darapatni, D. A. S. P. & Swandi, N. L. I. D. (2024). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Regulasi Emosi Individu dengan Perilaku Non-Suicidal Self-Injury (NSSI): Sebuah Tinjauan Literatur. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 6(2) 2024: 104-114,



## **PENDAHULUAN**

Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) merupakan salah satu bentuk perilaku menyakiti diri yang saat ini masih menjadi fenomena di masyarakat. Kasus perilaku *self-injury* cenderung terjadi secara tertutup sehingga sulit untuk menentukan angka pasti tingkat kejadian. Di Indonesia pun, NSSI masih menjadi fenomena gunung es sehingga sulit menemukan data jumlah pelaku NSSI secara pasti (Hidayati & Muthia, 2016). Kasus NSSI paling umum terjadi pada rentan usia remaja hingga dewasa awal, dengan *onset* kemunculan perilaku pada usia 13 hingga 18 tahun (Klonsky et al., 2014). Berdasarkan studi oleh Xiao et al. (2022), diperkirakan bahwa prevalensi agregat kasus NSSI remaja secara global mencapai 22.0% dalam periode seumur hidup dan 23.2% dalam periode 12 bulan. Di Indonesia sendiri, survei yang dilakukan Awalinni & Harsono (2023) menyatakan sebanyak 11 dari 18 mahasiswa telah melakukan NSSI. Sebelumnya, survey yougov omnibus juga menemukan bahwa 36,9% orang Indonesia telah melakukan aktivitas menyakiti diri (Anissa et al., 2022). Swannell et al. (2014) mengungkapkan bahwa pelaku *self-injury* memiliki riwayat setidaknya satu episode NSSI dalam hidupnya dengan persentase 17,2% individu remaja, 13,4% individu dewasa awal, dan 5,5% individu dewasa.

Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) merupakan perilaku individu secara sadar merusak jaringan tubuh dirinya yang tidak diterima secara sosial dan tanpa adanya keinginan untuk mengakhiri hidup (Emelianchik-Key & La Guardia, 2020; Nock, 2010). Tato dan tindik tidak diidentifikasi sebagai NSSI, mengingat perilaku tersebut diterima secara sosial sebagai bentuk ekspresi diri (DeAngelis, 2015). Demikian pula dengan perilaku yang berkaitan dengan kegiatan atau tradisi budaya, spiritual, dan religious (American Psychiatric Association, 2013). Dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* edisi ke-5 revisi (DSM-5-TR), NSSI diklasifikasikan ke dalam kategori "*Other conditions that may be a focus of clinical attention*". Mengacu pada DSM-5, contoh metode menyakiti diri yang dilakukan adalah menyayat (*cutting*), membakar (*burning*), menusuk (*stabbing*), membenturkan (*hitting*), dan menggosok dengan berlebihan (*excessive rubbing*) pada bagian tubuh. Adapun metode yang paling banyak dilakukan adalah menyayat (*cutting*), menggores atau mencakar tubuh, memukul diri, membenturkan kepala, menggaruk kulit dengan kasar, menyentuh benda panas, serta memukul dinding (Awalinni & Harsono, 2023).

Munculnya perilaku NSSI umumnya diawali dengan adanya emosi-emosi negatif yang dirasakan individu. Studi kualitatif oleh Zakaria & Theresa (2020) menemukan bahwa emosi negatif yang paling dominan dirasakan partisipan sesaat sebelum melakukan tindakan NSSI adalah sedih dan marah, kemudian mereka akan menjadi lega dan tenang setelah melakukan tindakan NSSI. Elvira & Sakti (2022) mengeksplorasi pengalaman NSSI wanita dewasa awal menemukan bahwa partisipan penelitian merasakan perasaan sedih, sakit hati, kecewa, marah, tidak berguna, penilaian negatif diri (merasa jijik dan tidak berharga), serta ketidakmampuan menyalurkan emosi. Sejalan dengan temuan tersebut, Adapun alasan individu melakukan *self-injury* ditemukan berkaitan dengan emosi negatif, yaitu sebagai perilaku untuk melampiaskan dan menyelesaikan masalah, serta mengurangi dampak emosi negatif yang dirasakan agar tidak mengarah pada menyakiti orang lain (Margaretha, 2020; Putri & Rahmasari, 2021). Berdasarkan temuan tersebut, emosi negatif diketahui menjadi salah satu faktor kuat yang berkaitan dengan kemunculan perilaku NSSI.

Idealnya, kemunculan emosi-emosi negatif dapat diminimalkan efeknya dengan melakukan regulasi emosi. Hasil studi menyatakan bahwa terdapat hubungan antara NSSI dengan regulasi emosi pada partisipan penelitian (Cebu, 2023; Safira et al., 2022). Regulasi emosi didefinisikan sebagai strategi yang dilakukan individu untuk mengatur, merasakan, serta mengekspresikan emosi yang dimiliki (Gross, 1998). Regulasi emosi banyak melibatkan proses secara fisiologis dan neurobiologis, seperti rekognisi emosi, reaktivitas emosi, dan kontrol kognitif (Wolff et al., 2019). Siklus regulasi emosi diawali dengan adanya diskrepansi antara keadaan emosional yang

diinginkan dengan keadaan sebenarnya yang dihadapi sehingga diskrepansi dipandang sebagai peluang regulasi guna mencapai tujuan, seperti untuk merasa lebih baik.

Pada perilaku NSSI, emosi negatif berkembang menjadi emosi yang dapat membahayakan (*harmful*) bagi individu karena mengarah pada perilaku maladaptif. Melalui proses regulasi emosi, individu dapat kembali pada keadaan emosional yang diharapkan sehingga tidak mengarah pada kemunculan atau pengulangan perilaku maladaptif. Akan tetapi, penelitian menemukan bahwa alasan yang paling sering dijumpai berkaitan dengan perilaku NSSI adalah mengalami defisit dalam regulasi emosi, khususnya terkait pengelolaan perasaan tidak nyaman dan upaya mengurangi stres atau tekanan secara emosional (Muehlenkamp et al., 2013). Studi spesifik yang dilakukan pada perempuan juga mengungkapkan hal serupa, yaitu individu dengan riwayat NSSI menunjukkan regulasi emosi yang lebih buruk dibandingkan individu tanpa riwayat NSSI (Mettler et al., 2021). Kondisi tersebut yang kemudian mengarahkan individu dalam mengembangkan strategi koping maladaptif berupa menyakiti diri.

Sebagian besar studi yang dilakukan telah berfokus pada aspek disregulasi emosi sebagai faktor risiko dan aspek regulasi emosi sebagai faktor protektif dari perilaku NSSI. Akan tetapi, hanya sebagian kecil literatur membahas terkait faktor-faktor apa saja yang dapat memengaruhi aspek regulasi emosi individu yang terlibat dalam perilaku NSSI. Selaras dengan hal tersebut, Cipriano et al. (2017) melalui tinjauan sistematis menemukan bahwa sebagian besar studi terkait alasan psikologis keterlibatan individu dalam perilaku NSSI berfokus pada variabel regulasi emosi. Regulasi emosi juga ditemukan berkaitan dengan perilaku repetitif NSSI pada remaja (Brown & Plener, 2017). Oleh karena itu, revidu literatur ini penting dilakukan guna memahami faktor-faktor yang berpengaruh terhadap regulasi emosi individu NSSI. Adapun tujuan penulisan ini adalah untuk mengkaji temuan penelitian terkait regulasi emosi dan perilaku NSSI sehingga dapat memberikan gambaran faktor-faktor apa saja yang berkaitan dengan regulasi emosi pada individu dengan perilaku NSSI.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam studi ini adalah *narrative literature review* untuk mendeskripsikan dan menggabungkan informasi melalui literatur terkait. Melalui metode ini, peneliti dapat menghimpun hasil-hasil studi yang meneliti keterkaitan antara variabel-variabel tertentu dengan regulasi emosi pada individu pelaku NSSI.

Pencarian sumber literatur dilakukan melalui tiga sumber pustaka, yaitu Google Scholar, ProQuest, dan Mendeley dengan menggunakan kombinasi kata kunci "Non-Suicidal Self-Injury", "NSSI", "*Self-Injury*", "Menyakiti diri", "Regulasi emosi", "*Emotion regulation*". Adapun kriteria inklusi dalam pencarian sumber penulisan ini adalah penelitian kuantitatif dan kualitatif berkaitan dengan regulasi emosi pada individu pelaku NSSI, tahun penerbitan artikel antara 2013-2023, artikel ditulis dalam bahasa Inggris dan bahasa Indonesia. Kriteria eksklusi penulisan ini adalah tulisan berbentuk skripsi dan/atau tesis, serta penelitian berkaitan dengan perilaku menyakiti diri pada individu *Autism Spectrum Disorder* (ASD), gangguan psikotik, disabilitas intelektual, Stereotypic Movement Disorder (SMD), dan Trichotillomania sesuai dengan kriteria pada DSM-V. Proses pencarian dan seleksi artikel divisualisasikan melalui diagram alir pada Gambar 1. Setelah mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi, hasil pencarian melalui sumber pustaka memperoleh sebanyak 8 artikel penelitian topik terkait yang sesuai dengan kriteria.



Gambar 1. Diagram Alir Proses Pengumpulan dan Seleksi Artikel

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan rincian artikel yang disintesis dalam studi ini, diperoleh dua faktor utama yang memengaruhi regulasi emosi pada partisipan penelitian yang terlibat dalam aktivitas NSSI, yaitu faktor individual dan faktor lingkungan. Dua faktor tersebut ditemukan selaras dengan pernyataan (McRae & Gross, 2020) bahwa strategi regulasi emosi berkaitan dengan faktor individual dan faktor lingkungan. Faktor individual berkaitan dengan kondisi dalam diri individu, sedangkan faktor lingkungan berkaitan dengan hal-hal di luar diri yang berpengaruh terhadap individu. Faktor individual yang ditemukan di antaranya: (1) biologis dan sistem otak; (2) jenis kelamin; (3) kepribadian neurotik; (4) *coping self-efficacy*; (5) *body regard*; (6) kualitas tidur dan aktivitas fisik, serta; (7) ciri-ciri kepribadian ambang. Kemudian, faktor terkait lingkungan yang ditemukan di antaranya (1) dukungan sosial; (2) kelekatan.

### A. Faktor Individual

#### ***Biologis dan Sistem Otak***

Carosella et al. (2023) meneliti prediktor biologis dari regulasi emosi maladaptif pada 64 remaja perempuan dengan riwayat melakukan NSSI saat pandemi Covid-19. Hasil menunjukkan bahwa rendahnya reaktivitas kortisol sebelum pandemi dapat memprediksi kesulitan regulasi emosi selama masa pandemi. Reaktivitas kortisol ditemukan berkorelasi negatif dengan kesulitan regulasi emosi (DERS) pada masa pertengahan pandemi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa rendahnya reaktivitas kortisol berkaitan dengan kesulitan dalam regulasi emosi yang lebih tinggi.

Otak merupakan organ tubuh yang mengatur hampir seluruh aktivitas tubuh manusia, termasuk emosi yang dirasakan. Proses biologis dan kerja otak, seperti reaktivitas hormon kortisol pada korteks prefrontal ditemukan berkaitan dengan regulasi emosi individu. Pernyataan tersebut sejalan dengan temuan Piarulli et al. (2023) yang mengungkapkan bahwa kadar kortisol ditemukan berkorelasi dengan kemampuan regulasi emosi eksternal individu. Kortisol merupakan hormon steroid yang diproduksi oleh kelenjar adrenal dan berperan dalam respon terhadap stress tubuh. Kortisol bekerja dengan cara mengendalikan bagian-bagian tertentu pada tubuh untuk mengatur suasana hati, motivasi, dan rasa takut, serta memberikan energi bagi tubuh melalui proses metabolisme lemak, protein, dan karbohidrat (Thau et al., 2023).

Ketika kadar kortisol dalam tubuh meningkat, individu akan berada dalam situasi kewaspadaan sehingga terjadi peningkatan perasaan cemas, gelisah, dan mudah tersinggung. Tingginya reaktivitas kortisol tersebut kemudian memengaruhi bagaimana individu meregulasi emosi karena dalam keadaan tersebut individu menjadi sangat rentan terhadap emosi negatif (Pan et al., 2023). Peningkatan kadar kortisol akan berakibat pada respons dan reaktivitas emosional yang meningkat pula. Dalam kondisi ini, terdapat peran amigdala pada otak untuk menyesuaikan kadar kortisol dalam pemrosesan emosi. Saat individu dihadapkan pada situasi sulit, keberhasilan meregulasi emosi bergantung pada konektivitas jaringan otak di amigdala (Morawetz et al., 2017). Ketika jaringan-jaringan tersebut tidak terkoneksi dengan baik, maka proses regulasi emosi akan terganggu sehingga menimbulkan perilaku maladaptif seperti menyakiti diri. Namun, pengaruh ini mungkin tidak secara konstan terjadi di setiap kondisi, mengingat aspek pengalaman objektif terhadap peristiwa juga perlu diperhatikan.

#### ***Jenis Kelamin***

Thomas & Bonnaire (2023) meneliti secara kualitatif terkait disregulasi emosi pada 12 individu dewasa muda laki-laki dan perempuan yang melakukan NSSI. Disregulasi emosi merupakan ketidakmampuan individu untuk melakukan strategi emosi (Wolff et al., 2019). Hasil menemukan bahwa partisipan perempuan menganggap NSSI sebagai satu-satunya strategi regulasi emosi, serta cara untuk memvisualisasikan dan menerima rasa penderitaan yang dialami benar-benar nyata. Dua temuan tersebut tidak ditemukan pada partisipan laki-laki. Secara biologis, perempuan memiliki kecenderungan reaktivitas emosional terhadap stimulus negatif

yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Gardener et al., 2013). Di sisi lain, studi oleh Lutz et al. (2023) menyimpulkan bahwa tingginya kasus NSSI pada perempuan disebabkan oleh tingginya tingkat tekanan psikologis yang dialami. Hal ini kemudian menyebabkan kesulitan regulasi emosi yang lebih tinggi pula pada individu perempuan dibandingkan laki-laki. Tekanan psikologis ini dapat berkaitan dengan isu gender atau sosiokultural. Berdasarkan penjelasan tersebut, faktor jenis kelamin menjadi salah satu faktor yang perlu diteliti lebih dalam guna mengetahui pengaruh pastinya terhadap aspek regulasi emosi individu NSSI.

### **Kepribadian Neurotik**

Liao et al. (2022) melakukan analisis korelasi antara neurotisme, regulasi emosi, depresi, dan perilaku NSSI pada 450 mahasiswa perguruan tinggi di Chongqing. Hasil analisis mengungkap bahwa neurotisme berkorelasi negatif dengan dua strategi regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Apabila tingkat neurotisme individu semakin tinggi, maka kemampuannya dalam melakukan strategi regulasi emosi akan cenderung rendah. Ketika individu neurotik berupaya menerapkan *cognitive reappraisal*, maka individu akan mengalami kesulitan dalam mengembangkan sikap dan pemahaman positif terhadap peristiwa traumatis pemicu stress. Ketika individu neurotik berupaya menerapkan *expressive suppression*, maka individu akan mengalami kesulitan mengontrol ekspresi emosi negatif yang dirasakan. Kondisi tersebut kemudian dapat mengarahkan pada perilaku maladaptif seperti NSSI.

Neurotisme merupakan kecenderungan sifat individu untuk mengalami pengaruh-pengaruh negatif, seperti amarah, kecemasan, *self-consciousness*, ketidakstabilan emosi, depresi, serta mudah tersinggung (Widiger & Oltmanns, 2017). Individu dengan kecenderungan neurotik memiliki kerentanan psikologis yang spesifik sehingga menimbulkan reaktivitas yang tinggi terhadap emosi negatif. Kondisi ini membuat individu mengembangkan persepsi ketidakberdayaan dalam strategi koping (Barlow et al., 2014). Alhasil, individu neurotik cenderung mengalami kesulitan dalam regulasi emosi. Hal ini berkaitan pula dengan struktur otak karena individu neurotik menunjukkan kemampuan aktivasi yang rendah pada korteks prefrontal dan korteks frontal sehingga individu tidak mampu melakukan *cognitive reappraisal* sebagai salah satu strategi regulasi emosi (Yang et al., 2020).

Berdasarkan penjelasan tersebut, aspek yang menonjol pada individu neurotik memang lebih mengarah pada permasalahan reaktivitas emosional bukan regulasi emosi. Akan tetapi, aspek tersebut mampu menjelaskan mengapa individu neurotik kemudian mengalami kesulitan dalam regulasi emosi. Dalam kasus-kasus tertentu, permasalahan emosi cenderung berkaitan dengan kesulitan regulasi emosi (Gross, 2015).

### **Coping Self-Efficacy**

Midkiff et al. (2018) melakukan studi pada 187 mahasiswa universitas negeri dengan perilaku menyakiti diri untuk mengetahui efek mediasi dari *coping self-efficacy* (CSE) terhadap hubungan antara disregulasi emosi dengan frekuensi dari NSSI. Sebagian besar partisipan adalah perempuan dan berusia di antara 18 hingga 26 tahun. Hasil menunjukkan bahwa *coping self-efficacy* tidak berperan sebagai mediator antara kesulitan regulasi emosi dan frekuensi NSSI. Akan tetapi, *coping self-efficacy* ditemukan berkorelasi negatif secara signifikan dengan kesulitan regulasi emosi dan frekuensi NSSI. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa *coping self-efficacy* yang rendah pada individu berkaitan dengan frekuensi melakukan NSSI yang lebih tinggi, serta kesulitan regulasi emosi yang lebih besar. Melalui studi ini, dapat dipahami pula bahwa individu yang mengalami kesulitan tinggi dalam mengelola emosi diperkirakan memiliki *coping self-efficacy* yang rendah.

Bandura (1977) mendefinisikan *self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mencapai sebuah tujuan. Dalam hal ini, *coping self-efficacy* diartikan sebagai keyakinan individu terkait kemampuan mereka dalam mengatasi ancaman atau tantangan melalui koping (Chesney et al., 2006). Ketika individu memiliki keyakinan bahwa dirinya tidak dapat mengatasi situasi yang tengah dihadapi, maka individu akan memiliki

keengganan untuk mencoba melakukan strategi koping. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Gross (2015) bahwa salah satu sumber kesulitan regulasi emosi adalah *self-efficacy*. Rendahnya keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk secara efektif menerapkan strategi regulasi emosi dapat menjadi hambatan karena individu tidak mengambil langkah untuk mencoba. Hal tersebut menandakan rendahnya *self-efficacy* individu terhadap kemampuannya meregulasi emosi. Dengan demikian, *self-efficacy* cenderung membentuk seberapa kuat individu mengaktifkan strategi pengelolaan tertentu.

### **Body Regard**

Muehlenkamp et al. (2013) melakukan studi terhadap 398 mahasiswa sarjana untuk mengetahui peran variabel *body regard* sebagai moderator terhadap hubungan antara disregulasi emosi dengan NSSI. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa interaksi laten antara disregulasi emosi dan *body regard* signifikan secara statistik dalam memprediksi frekuensi NSSI. Lebih lanjut, hasil analisis mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara disregulasi emosi dengan NSSI hanya pada partisipan dengan tingkat *body regard* yang rendah. Melalui penelitian ini, disimpulkan bahwa *body regard* berperan sebagai moderator yang memengaruhi hubungan antara disregulasi emosi dengan NSSI. Rendahnya tingkat *body regard* individu akan semakin memperkuat hubungan antara disregulasi emosi dengan NSSI.

Berdasarkan hasil studi Muehlenkamp et al. (2013), diketahui bahwa terjadinya disregulasi emosi pada individu yang melakukan NSSI hanya pada saat individu memiliki tingkat *body regard* yang rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pandangan terhadap tubuh diidentifikasi menjadi faktor penting yang berkaitan dengan proses regulasi emosi individu NSSI. Muehlenkamp & Brausch (2012) mendefinisikan *body regard* sebagai sikap, tindakan, perasaan dan hubungan seseorang terkait tubuhnya. Individu dengan *body regard* yang tinggi akan mengembangkan sikap dan pengalaman positif terhadap tubuhnya yang berkaitan pula dengan keadaan sehat secara fisik dan psikologis. Dalam konteks perilaku NSSI, individu cenderung tidak memiliki keselarasan dengan tubuhnya. Artinya, individu tidak merasa berada di dalam tubuhnya sehingga menjadi lebih rentan terhadap emosi negatif. Hal tersebut membuat individu mengalami intensitas yang lebih kuat terkait disregulasi emosi karena tidak dapat merasakan gejala-gejala terkait tekanan emosional pada dirinya.

### **Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik**

Lan et al. (2022) meneliti peran mediasi dari kualitas tidur, aktivitas fisik, dan dukungan sosial terhadap pengaruh regulasi emosi pada NSSI pada sampel 2573 orang remaja. Melalui analisis, diperoleh hasil bahwa kualitas tidur berperan sebagai mediator antara regulasi emosi dan perilaku NSSI. Kemudian, aktivitas fisik memodulasi efek dari regulasi emosi positif terhadap perilaku NSSI. Temuan ini menyimpulkan bahwa kualitas tidur dan aktivitas fisik dapat secara efektif menurunkan tingkat keparahan perilaku NSSI yang berkaitan dengan rendahnya kemampuan regulasi emosi.

Meski kerap dianggap sepele, kualitas tidur seseorang akan sangat memengaruhi kesehatan secara fisik dan psikis. Masalah tidur seperti kurang tidur dapat membuat seseorang menjadi lebih terangsang secara emosional dan sensitif terhadap stimulus pemicu stres (Vandekerckhove & Wang, 2017). Kondisi yang demikian akan memengaruhi bagaimana kemampuan individu dalam melakukan strategi regulasi emosi. Sebuah studi pada Jurnal *Sleep* menemukan hasil bahwa terdapat hubungan timbal balik antara tidur dan regulasi emosi melalui dipengaruhinya emosi ketika individu mengalami gangguan tidur atau kurangnya durasi tidur yang cukup (Tomaso et al., 2021). Ketika individu mengalami gangguan tidur, hal tersebut akan berdampak pada suasana hati (*mood*) yang memburuk sehingga akan berdampak pada buruknya reaktivitas emosi sebagai salah satu proses dalam upaya meregulasi emosi.

Aspek-aspek dalam regulasi emosi juga dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik individu. Ketika seseorang memiliki frekuensi dan kualitas aktivitas fisik yang tinggi, maka hal tersebut berdampak pada meningkatnya kecenderungan individu mampu meregulasi emosinya dengan

baik. Bahmani et al. (2020) menemukan bahwa latihan aktivitas fisik seperti latihan daya tahan (*endurance*) dan latihan koordinasi (*coordinative*) memiliki efek yang positif terhadap kemampuan mengenali emosi, mengontrol emosi, serta mengekspresikan emosi. Maka dari itu, latihan fisik menjadi salah satu intervensi yang digunakan pada individu dengan masalah regulasi emosi.

### **Ciri-ciri Kepribadian Ambang**

Chen et al. (2023) melakukan studi terhadap 1192 sampel remaja depresi untuk mengeksplorasi asosiasi antara regulasi emosi, NSSI, dan ciri-ciri kepribadian ambang. Melalui analisis ditemukan bahwa ciri-ciri kepribadian ambang berkorelasi negatif dengan regulasi emosi. Individu dengan kecenderungan kepribadian ambang akan menunjukkan impulsivitas dan ketidakstabilan emosional. Korelasi ini mengindikasikan bahwa individu dengan kepribadian ambang akan mengalami kesulitan dalam mengelola emosi mengingat ketidakstabilan emosional memberikan dampak terhadap strategi regulasi emosi (*cognitive reappraisal & expression suppression*). Studi ini juga menunjukkan bahwa regulasi emosi yang baik akan dapat mengurangi risiko munculnya ciri-ciri kepribadian ambang dan perilaku NSSI. Studi ini menyimpulkan bahwa ciri-ciri kepribadian ambang dan kemampuan regulasi emosi berkorelasi signifikan dengan NSSI pada remaja depresi. Ciri-ciri kepribadian ambang tidak hanya secara langsung mempengaruhi risiko NSSI pada remaja penderita depresi, tetapi juga secara tidak langsung memengaruhi risiko NSSI melalui regulasi emosi.

Perilaku Non-Suicidal Self-Injury kerap diasosiasikan sebagai salah satu karakteristik dari impulsivitas individu dengan gangguan kepribadian ambang. Gangguan kepribadian ambang (BPD) adalah gangguan yang ditandai dengan adanya masalah hubungan interpersonal, ketidakstabilan secara emosional, serta perilaku yang mencerminkan impulsivitas. Menurut teori Biososial oleh Linehan (1993), individu dengan BPD memiliki sensitivitas emosional yang lebih tinggi sehingga sulit untuk meregulasi respons emosional yang intens dirasakan. Oleh karena itu, individu dengan karakteristik BPD cenderung lebih lambat dalam proses mengembalikan kondisi emosional ke keadaan semula (Fernando et al., 2023). Apabila dilihat melalui aspek perkembangan otak, individu dengan BPD memiliki kesenjangan antara kontrol kognitif dan pemrosesan emosi sehingga mengarah pada perilaku berisiko, seperti NSSI. Penjelasan tersebut kemudian mendukung temuan Chen et al. (2023) yang menyimpulkan bahwa hadirnya atribut-atribut kepribadian ambang akan memengaruhi bagaimana proses regulasi emosi individu, khususnya dalam proses kontrol kognitif.

## **B. Faktor Lingkungan**

### **Dukungan Sosial**

Studi oleh Lan et al. (2022) menemukan bahwa regulasi emosi positif menunjukkan korelasi positif dengan dukungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memengaruhi regulasi emosi. Semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh, maka semakin tinggi pula kemampuan regulasi emosi individu. Drageset (2021) menjelaskan bahwa dukungan sosial dibangun atas karakteristik dan dinamika dari hubungan sosial. Hal ini mencakup aspek struktural, seperti kuantitas hubungan sosial dan karakteristik dari aktivitas dan frekuensi dari interaksi antarindividu. Secara kualitatif dijelaskan pula dukungan sosial mengacu pada penilaian individu terhadap dukungan yang diperoleh serta kualitas dan seberapa jauh makna hubungan bagi individu. Dukungan yang diberikan oleh orang sekitar, seperti keluarga dan teman, ditemukan dapat membantu individu merasa lebih baik terhadap dirinya sehingga memberikan dampak psikologis yang positif, salah satunya meningkatkan kemampuan regulasi emosi (Izaguirre et al., 2021).

Individu yang menerima rasa kasih sayang dan dukungan dari keluarga akan meningkatkan kesejahteraan psikologis karena keluarga mampu memfasilitasi pembentukan lingkungan dan hubungan yang positif bagi individu. Hal tersebut kemudian menjadi salah satu

faktor yang mengurangi risiko kesulitan regulasi emosi pada individu. Selain keluarga, dukungan dari lingkungan pertemanan juga memiliki dampak yang serupa. Meskipun demikian, terkhusus pada populasi remaja dukungan keluarga ditemukan memiliki pengaruh yang lebih besar (Izaguirre et al., 2021).

### **Kelekatan**

Tatnell et al. (2018) mengkaji aspek dari kelekatan, regulasi emosi, dan NSSI melalui pemberian kuesioner terhadap 237 individu dewasa awal. Berdasarkan hasil studi, partisipan yang terlibat dalam aktivitas NSSI cenderung mengalami kesulitan dalam hubungan kelekatan dengan ibu dan kesulitan dalam meregulasi emosi. Berdasarkan analisis mediasi ganda, diketahui bahwa gaya kelekatan *fearful* secara tidak langsung memprediksi NSSI melalui kesulitan untuk terlibat dalam *goal-directed behaviour*, kesulitan dalam kontrol impuls, serta terbatasnya strategi regulasi emosi. Individu dengan *fearful attachment* cenderung memiliki ketidakmampuan dalam menerima emosi negatif dan melakukan upaya koping. Individu juga mengalami kesulitan untuk tetap berfokus pada tujuan dan mengabaikan variable-variabel pengganggu (*goal-directed behaviour*), serta menunjukkan peningkatan dalam melakukan perilaku impulsif. Tidak hanya pada figur ibu, *avoidant attachment* dengan figur ayah juga berdampak pada meningkatnya kontrol perilaku, hal ini disebabkan karena individu kerap mengalami penolakan emosi oleh pengasuh utamanya.

Kelekatan didefinisikan sebagai hubungan emosional kuat yang dikembangkan oleh anak melalui interaksi dengan orang yang memiliki arti khusus dalam kehidupan anak, dimana sebagian besar orang yang dimaksud memang merujuk pada sosok ibu (Papalia et al., 2009). Kelekatan ditemukan menjadi faktor penting dalam perkembangan individu selama jangka waktu kehidupan yang dijalani. Kepekaan oleh ibu dalam memberikan respons terhadap perilaku individu ketika bayi menjadi bentuk awal dari kelekatan. Apabila hubungan antara ibu dan bayi terbina dengan baik, maka akan memberikan rasa aman pada anak, bahkan saat figur lekat (ibu) tidak berada didekat anak. Studi yang dilakukan terhadap remaja SMA mengungkapkan bahwa semakin aman kelekatan individu terhadap figur ibu, maka tingkat regulasi emosi individu akan semakin tinggi pula (Larasati & Desiningrum, 2018).

Penjelasan tersebut menunjukkan bahwa kelekatan yang aman dengan figur ibu akan berpengaruh terhadap kemampuan emosional individu. Individu menjadi lebih baik dalam mengidentifikasi emosi dan mengelola emosi. Sebaliknya, ketika kelekatan dengan ibu cenderung tidak aman atau *fearful attachment*, maka akan ada tendensi individu mengalami kesulitan dalam meregulasi emosinya. Di sisi lain, Tatnell et al. (2018) menemukan bahwa *avoidant attachment* dengan figur ayah justru meningkatkan kontrol perilaku karena penolakan emosi yang kerap dialami individu. Mengutip Brumariu (2015), hal tersebut mungkin berkaitan dengan anak dengan hubungan *avoidant* cenderung menghasilkan proporsi strategi keterlibatan perilaku yang tinggi (seperti memodifikasi situasi) dan strategi pengalihan perilaku yang lebih rendah (seperti pengalihan perhatian dari situasi pemicu).

### **SIMPULAN**

Melalui kajian *narrative literature review* diperoleh bahwa faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi pada individu dengan perilaku NSSI terdiri atas faktor individual dan faktor lingkungan. Faktor individual terdiri atas: (1) biologis dan sistem otak; (2) jenis kelamin; (3) kepribadian neurotik; (4) *coping self-efficacy*; (5) *body regard*; (6) kualitas tidur dan aktivitas fisik, serta; (7) ciri-ciri kepribadian ambang. Kemudian terdapat dua faktor terkait lingkungan yang ditemukan berpengaruh, di antaranya: (1) dukungan sosial; (2) kelekatan. Berdasarkan penelitian kuantitatif, faktor-faktor tersebut ditemukan memberikan pengaruh terhadap regulasi emosi dan aspeknya pada individu dengan perilaku NSSI. Temuan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman diri bagi keluarga dan individu dengan perilaku NSSI, sebagai upaya preventif terhadap kemunculan dan repetisi perilaku, serta memberikan kontribusi bagi

pengembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi. Adapun saran dan rekomendasi bagi individu NSSI adalah dengan menerapkan strategi-strategi yang dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi, misalnya dengan menerapkan *mindfulness* dan melakukan *journaling*. Bagi pihak keluarga, pemberian dukungan dan penciptaan lingkungan yang suportif sangat penting dalam membantu individu mengelola emosinya. Bagi psikolog dan praktisi psikologi, pengembangan dan penerapan teknik bagi penanganan individu NSSI dapat berfokus pada peningkatan aspek regulasi emosi. Peneliti selanjutnya dapat mengkaji melalui pendekatan kualitatif guna menggali pengalaman regulasi emosi individu NSSI. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi terkhusus pada individu NSSI laki-laki atau perempuan dan kelompok usia tertentu, serta menggali perbedaan yang mungkin ditemukan.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association (5<sup>th</sup> Ed.). (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (5th ed.). American Psychiatric Association.
- Anissa, M., Darmayanti, A., & Abdulla, D. (2022). Characteristic of Self-Harm Behaviour among Psychiatric Patients Visiting Outpatients Prof. HB Saanin Mental Hospital in Padang, Indonesia. *Azerbaijan Medical Journal*, 62(09).
- Awalinni, A., & Harsono, Y. T. (2023). Hubungan Antara Kesepian Dan Perilaku Non-suicidal Self-injury Pada Mahasiswa Psikologi di Kota Malang. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 14(1), 43–59. <https://doi.org/10.26740/jptt.v14n1.p43-59>
- Bahmani, D. S., Razazian, N., Motl, R. W., Farnia, V., Alikhani, M., Pühse, U., Gerber, M., & Brand, S. (2020). Physical activity interventions can improve emotion regulation and dimensions of empathy in persons with multiple sclerosis: An exploratory study. *Multiple Sclerosis and Related Disorders*, 37. <https://doi.org/10.1016/j.msard.2019.101380>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Barlow, D. H., Ellard, K. K., Sauer-Zavala, S., Bullis, J. R., & Carl, J. R. (2014). The Origins of Neuroticism. *Perspectives on Psychological Science*, 9(5), 481–496. <https://doi.org/10.1177/1745691614544528>
- Brown, R. C., & Plener, P. L. (2017). Non-suicidal Self-Injury in Adolescence. *Current Psychiatry Reports*, 19(3), 20. <https://doi.org/10.1007/s11920-017-0767-9>
- Brumariu, L. E. (2015). Parent–Child Attachment and Emotion Regulation. *NEW DIRECTIONS FOR CHILD AND ADOLESCENT DEVELOPMENT*.
- Carosella, K. A., Mirza, S., Başgöze, Z., Cullen, K. R., & Klimes-Dougan, B. (2023). Adolescent non-suicidal self-injury during the COVID-19 pandemic: A prospective longitudinal study of biological predictors of maladaptive emotion regulation. *Psychoneuroendocrinology*, 151, 106056. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2023.106056>
- Cebu, J. C. (2023). Non-Suicidal Self-Injury Symptomatology as Aftereffect of Emotion Regulation in a Community Sample of Filipino Adolescents. *EAS Journal of Psychology and Behavioural Sciences*, 5(04), 105–110. <https://doi.org/10.36349/easjpbs.2023.v05i04.005>
- Chen, Y., Fu, W., Ji, S., Zhang, W., Sun, L., Yang, T., He, K., & Zhou, Y. (2023). Relationship between borderline personality features, emotion regulation, and non-suicidal self-injury in depressed adolescents: A cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 23(1), 293. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04800-1>
- Chesney, M. A., Neilands, T. B., Chambers, D. B., Taylor, J. M., & Folkman, S. (2006). A validity and reliability study of the coping self-efficacy scale. *British Journal of Health Psychology*, 11(3), 421–437. <https://doi.org/10.1348/135910705X53155>
- Cipriano, A., Cella, S., & Cotrufo, P. (2017). Nonsuicidal Self-injury: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 8, 1946. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01946>
- DeAngelis, T. (2015). *Who self-injures?* <https://www.apa.org>. <https://www.apa.org/monitor/2015/07-08/who-self-injures>
- Drageset, J. (2021). Social Support. In G. Haugan & M. Eriksson (Eds.), *Health Promotion in Health Care – Vital Theories and Research* (pp. 137–144). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-63135-2\\_11](https://doi.org/10.1007/978-3-030-63135-2_11)
- Elvira, S. R., & Sakti, H. (2022). EKSPLOKASI PENGALAMAN NONSUICIDAL SELF-INJURY (NSSI) PADA WANITA DEWASA AWAL: SEBUAH INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS. *Jurnal EMPATI*, 10(5), 319–327. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32933>
- Emelianchik-Key, K., & La Guardia, A. (2020). *Non-suicidal self-injury throughout the lifespan: A clinician's guide to treatment considerations*. Routledge, Taylor & Francis Group.

- Fernando, S. C., Beblo, T., Lamers, A., Schlosser, N., Woermann, F. G., Driessen, M., & Toepper, M. (2023). Neural correlates of emotion acceptance and suppression in borderline personality disorder. *Frontiers in Psychiatry, 13*, 1066218. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1066218>
- Gardener, E. K. T., Carr, A. R., MacGregor, A., & Felmingham, K. L. (2013). Sex Differences and Emotion Regulation: An Event-Related Potential Study. *PLoS ONE, 8*(10), e73475. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0073475>
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hidayati, D. S., & Muthia, E. N. (2016). KESEPIAN DAN KEINGINAN MELUKAI DIRI SENDIRI REMAJA. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi, 2*(2), 185–198. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.459>
- Izaguirre, L. A., Fernández, A. R., & Palacios, E. G. (2021). Adolescent Life Satisfaction Explained by Social Support, Emotion Regulation, and Resilience. *Frontiers in Psychology, 12*, 694183. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694183>
- Klonsky, E. D., Victor, S. E., & Saffer, B. Y. (2014). Nonsuicidal Self-Injury: What We Know, and What We Need to Know. *The Canadian Journal of Psychiatry, 59*(11), 565–568. <https://doi.org/10.1177/070674371405901101>
- Lan, Z., Pau, K., Md Yusof, H., & Huang, X. (2022). The Effect of Emotion Regulation on Non-Suicidal Self-Injury Among Adolescents: The Mediating Roles of Sleep, Exercise, and Social Support. *Psychology Research and Behavior Management, Volume 15*, 1451–1463. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S363433>
- Larasati, N. I., & Desiningrum, D. R. (2018). HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN AMAN DENGAN IBU DAN REGULASI EMOSI SISWA KELAS X SMA NEGERI 3 SALATIGA. *Jurnal EMPATI, 6*(3), Article 3. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.19741>
- Liao, C., Gu, X., Wang, J., Li, K., Wang, X., Zhao, M., & Feng, Z. (2022). The Relation between Neuroticism and Non-Suicidal Self-Injury Behavior among College Students: Multiple Mediating Effects of Emotion Regulation and Depression. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(5), 2885. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052885>
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder* (pp. xvii, 558). Guilford Press.
- Lutz, N. M., Neufeld, S. A. S., Hook, R. W., Jones, P. B., Bullmore, E. T., Goodyer, I. M., Ford, T. J., Chamberlain, S. R., & Wilkinson, P. O. (2023). Why Is Non-suicidal Self-injury More Common in Women? Mediation and Moderation Analyses of Psychological Distress, Emotion Dysregulation, and Impulsivity. *Archives of Suicide Research, 27*(3), 905–921. <https://doi.org/10.1080/13811118.2022.2084004>
- Margaretha, A. A. (2020). GAMBARAN PROSES REGULASI EMOSI PADA PELAKU SELF INJURY. *EXPERIENTIA : Jurnal Psikologi Indonesia, 7*(2), Article 2. <https://doi.org/10.33508/exp.v7i2.2725>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion, 20*(1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Mettler, J., Stern, M., Lewis, S. P., & Heath, N. L. (2021). Perceived vs. Actual Emotion Reactivity and Regulation in Individuals With and Without a History of NSSI. *Frontiers in Psychology, 12*, 612792. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.612792>
- Midkiff, M. F., Lindsey, C. R., & Meadows, E. A. (2018). The role of coping self-efficacy in emotion regulation and frequency of NSSI in young adult college students. *Cogent Psychology, 5*(1), 1520437. <https://doi.org/10.1080/23311908.2018.1520437>
- Morawetz, C., Bode, S., Baudewig, J., & Heekeren, H. R. (2017). Effective amygdala-prefrontal connectivity predicts individual differences in successful emotion regulation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 12*(4), 569–585. <https://doi.org/10.1093/scan/nsw169>
- Muehlenkamp, J., Brausch, A., Quigley, K., & Whitlock, J. (2013). Interpersonal Features and Functions of Nonsuicidal Self-injury. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 43*(1), 67–80. <https://doi.org/10.1111/j.1943-278X.2012.00128.x>
- Muehlenkamp, J. J., Bagge, C. L., Tull, M. T., & Gratz, K. L. (2013). Body Regard as a Moderator of the Relation between Emotion Dysregulation and Nonsuicidal Self-Injury. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 43*(5), 479–493. <https://doi.org/10.1111/sltb.12032>
- Muehlenkamp, J. J., & Brausch, A. M. (2012). Body image as a mediator of non-suicidal self-injury in adolescents. *Journal of Adolescence, 35*(1), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.06.010>
- Nock, M. K. (2010). Self-Injury. *Annual Review of Clinical Psychology, 6*(1), 339–363. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131258>
- Pan, D., Jentsch, V. L., Langer, K., Hagedorn, B., Höffken, O., Wolf, O. T., & Merz, C. J. (2023). What a difference timing makes: Cortisol effects on neural underpinnings of emotion regulation. *Neurobiology of Stress, 25*, 100544. <https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2023.100544>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development* (11th ed). McGraw-Hill.

- Piarulli, F. M., Margari, A., Margari, F., Matera, E., Croce, F., Furente, F., Gabellone, A., & Petruzzelli, M. G. (2023). Do Cortisol and Dehydroepiandrosterone Influence Motivational Factors for Non-Suicidal Self-Injury in Female Adolescents? *Journal of Clinical Medicine*, 12(5), 1924. <https://doi.org/10.3390/jcm12051924>
- Putri, A. R. H., & Rahmasari, D. (2021). *Disregulasi Emosi pada Perempuan Dewasa Awal yang Melakukan Self injury*. 8(6). <https://ejournal.unesa.ac.id>
- Safira, D. A. N., Hidayati, N. O., & Sari, C. W. M. (2022). Emotion Regulation and Self-Injury Status among Nursing Students: A Cross-Sectional Study. *Nurse Media Journal of Nursing*, 12(1), 32–41. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v12i1.41571>
- Swannell, S. V., Martin, G. E., Page, A., Hasking, P., & St John, N. J. (2014). Prevalence of Nonsuicidal Self-Injury in Nonclinical Samples: Systematic Review, Meta-Analysis and Meta-Regression. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 44(3), 273–303. <https://doi.org/10.1111/sltb.12070>
- Tatnell, R., Hasking, P., & Newman, L. (2018). Multiple mediation modelling exploring relationships between specific aspects of attachment, emotion regulation, and non-suicidal self-injury. *Australian Journal of Psychology*, 70(1), 48–56. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12166>
- Thau, L., Gandhi, J., & Sharma, S. (2023). Physiology, Cortisol. In *StatPearls*. StatPearls Publishing. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538239/>
- Thomas, D., & Bonnaire, C. (2023). Non-Suicidal Self-Injury and Emotional Dysregulation in Male and Female Young Adults: A Qualitative Study. *Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 34(3), 159–168. <https://doi.org/10.5765/jkacap.230033>
- Tomaso, C. C., Johnson, A. B., & Nelson, T. D. (2021). The effect of sleep deprivation and restriction on mood, emotion, and emotion regulation: Three meta-analyses in one. *Sleep*, 44(6), zsa289. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsa289>
- Vandekerckhove, M., & Wang, Y. (2017). Emotion, emotion regulation and sleep: An intimate relationship. *AIMS Neuroscience*, 5(1), 1–17. <https://doi.org/10.3934/Neuroscience.2018.1.1>
- Widiger, T. A., & Oltmanns, J. R. (2017). Neuroticism is a fundamental domain of personality with enormous public health implications. *World Psychiatry*, 16(2), 144–145. <https://doi.org/10.1002/wps.20411>
- Wolff, J. C., Thompson, E., Thomas, S. A., Nesi, J., Bettis, A. H., Ransford, B., Scopelliti, K., Frazier, E. A., & Liu, R. T. (2019). Emotion dysregulation and non-suicidal self-injury: A systematic review and meta-analysis. *European Psychiatry*, 59, 25–36. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2019.03.004>
- Xiao, Q., Song, X., Huang, L., Hou, D., & Huang, X. (2022). Global prevalence and characteristics of non-suicidal self-injury between 2010 and 2021 among a non-clinical sample of adolescents: A meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2022.912441>
- Yang, J., Mao, Y., Niu, Y., Wei, D., Wang, X., & Qiu, J. (2020). Individual differences in neuroticism personality trait in emotion regulation. *Journal of Affective Disorders*, 265, 468–474. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.086>
- Zakaria, Z. Y. H., & Theresa, R. M. (2020). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI PERILAKU NONSUICIDAL SELF-INJURY (NSSI) PADA REMAJA PUTRI. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26404>