

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

Students are expected to have good critical thinking and problem solving skills, but in reality some of them still commit self injury as a way to relieve or divert the emotional pain they feel. This study aims to determine whether there is a relationship between emotion regulation and introverted personality tendencies with self injury tendencies in university students in Surabaya. Correlational quantitative research method with the number of respondents as many as 384 students who were taken using purposive sampling technique. The analysis in this study used multiple linear regression analysis. The results showed that there is a significant relationship between emotion regulation and introverted personality tendencies with self injury tendencies in university students in Surabaya. Students with low emotion regulation and high introverted tendencies tend to have a greater risk of self injury. This research provides important insights in efforts to prevent and intervene in self injury behavior through improving emotion regulation and understanding individual personality types.

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

Abstrak

Mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan berpikir kritis dan pemecahan masalah yang baik, namun kenyataannya beberapa diantaranya masih melakukan self injury sebagai salah satu cara untuk meredakan atau mengalihkan rasa sakit emosional yang mereka rasakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara regulasi emosi dan kecenderungan kepribadian introvert dengan kecenderungan self injury pada mahasiswa di Surabaya. Metode penelitian kuantitatif korelasional dengan jumlah responden sebanyak 384 mahasiswa yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan kecenderungan kepribadian introvert dengan kecenderungan self injury pada mahasiswa di Surabaya. Mahasiswa dengan regulasi emosi yang rendah dan kecenderungan introvert yang tinggi cenderung memiliki risiko lebih besar untuk melakukan self injury. Penelitian ini memberikan wawasan penting dalam upaya pencegahan dan intervensi perilaku self injury melalui peningkatan regulasi emosi dan pemahaman tipe kepribadian individu.

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

Pendahuluan

Setiap individu memiliki masalah yang berbeda-beda begitu pula dengan cara penyelesaiannya. Sebagian individu mampu menyelesaikan masalahnya dengan baik, sementara beberapa dari individu tersebut terkadang tidak mampu untuk menyelesaikan masalah yang dihadapainya. Ketidakmampuan menyelesaikan masalah menyebabkan timbulnya distres. Akibatnya, banyak remaja yang rentan mengalami depresi, kemarahan, kurang mampu meregulasi emosinya (Safaria & Saputra, 2009). Beberapa tanda stres pada remaja yaitu melukai diri sendiri, percobaan bunuh diri, dan bunuh diri (Kirchner, dkk, 2011). Meskipun mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan berpikir kritis dan pemecahan masalah yang baik, namun kenyataannya beberapa diantaranya masih melakukan *self injury* sebagai salah satu cara untuk meredakan atau mengalihkan rasa sakit emosional yang mereka rasakan (Maidah, 2013).

Perilaku *self injury* didefinisikan sebagai sebuah perilaku dan niat yang menggambarkan percobaan melukai diri, merusak diri secara impulsif guna mengalihkan emosi atau perasaan yang tak tertahankan (Skegg, 2005). Sejalan dengan pendapat Walsh (2006) yang menyatakan *self injury* sebagai perilaku yang disengaja untuk menyakiti diri sendiri guna mengurangi penderitaan psikologis. Arendt (2019) menjelaskan bahwa perilaku *self injury* merupakan penyebab kematian di dunia di antara usia 18-29 tahun. Swannel (2014) yang melakukan tinjauan literatur terhadap total sampel 231.553 responden yang mewakili enam wilayah geografis (Asia, Australia, Kanada, Eropa, UK, dan USA) mendapatkan hasil bahwa 17,2% remaja, 13,4% dewasa awal, dan 5,5% orang dewasa pernah melukai dirinya sendiri. Studi *self injury* pada populasi perguruan tinggi di Jerman menunjukkan bahwa sekitar 6% dari populasi mahasiswa secara aktif dan kronis melakukan *self injury* (Whitlock, 2009). Menurut data hasil dari YouGov Omnibus (2019) menunjukkan lebih dari sepertiga setara dengan 36,9% orang Indonesia pernah melukai diri mereka sendiri dengan sengaja, berdasarkan presentasi tersebut prevalensi tertinggi ditemukan pada kelompok usia 18-24 tahun dari demografi tersebut sebanyak 45% responden pernah melakukan *self injury*, sementara 7% dari responden pernah melakukan *self injury* dengan frekuensi rutin. Berdasarkan survei yang dilakukan di perguruan tinggi Universitas X Semarang, menunjukkan sekitar 6% dari populasi mahasiswa melakukan tindakan menyakiti diri sendiri secara aktif dan kronis (Tarigan & Apsari, 2022). Menurut Knigge (1999) prevalensi bentuk-bentuk *self injury* yang dilakukan oleh pelakunya yaitu pemotongan 72%, pembakaran 35%, memukul 30%, menjambak rambut 10%, mematahkan tulang 8%.

Berdasarkan data lapangan serta hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti, diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden pernah melakukan *self injury*, yang artinya kebanyakan subjek melakukan *self injury* yang dilatarbelakangi oleh hubungan dengan keluarga yang kurang harmonis, depresi, kurangnya pergaulan dengan teman dan lingkungan sekitar, tidak kuat menahan emosi, serta adanya perasaan tertekan di dalam batin yang tidak dapat ditolerir. Hal ini sejalan dengan pendapat Laila (2018) bahwa kecenderungan *self injury* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti adanya permasalahan dalam lingkungan

keluarga, hubungan dengan teman sebaya, hubungan dengan kekasih, gangguan mental, tipe kepribadian, harga diri yang rendah, maupun kesulitan dalam melakukan regulasi emosi.

Regulasi emosi memiliki arti sebagai kemampuan individu dalam mengontrol dan mengatur emosi yang dimiliki, serta mengetahui kapan dapat mempertimbangkan dan menyalurkan emosi yang dirasakan apabila mendapatkan sebuah tekanan dari lingkungan sekitar (Gross, 2008). Zakaria & Theresa (2020) menyatakan bahwa perilaku melukai diri sendiri dapat terjadi karena adanya ketidakmampuan dalam meregulasi emosinya, sehingga individu memilih melakukan perilaku melukai diri sendiri sebagai *coping mechanism* yang tidak adaptif. Regulasi emosi penting untuk mengurangi dampak negatif pada kehidupan psikososial individu, karena berperan sebagai kunci dalam menjaga kesehatan dan fungsi emosional (Chaplin, 2013). Namun pada faktanya, Smith (2007) mengatakan ada banyak individu yang justru memberikan penghayatan tidak tepat ketika dihadapkan pada suatu permasalahan. Mereka memberikan penghayatan pada masalah tersebut justru dengan cara menyakiti dirinya sendiri dan cara ini diyakini mereka dapat memberikan ketenangan sesaat dan mampu membebaskan mereka dari rasa sakit secara psikologis yang dialaminya. Maka dari itu diperlukan adanya pengendalian emosi dengan baik ketika dihadapkan oleh tekanan, melalui regulasi emosi tersebut diharapkan individu mampu mengurangi kecenderungan *self injury* (GreenBerg, 2017). Selain rendahnya kemampuan dalam melakukan regulasi emosi, adapun faktor lain yang menjadi penunjang individu untuk melakukan *self injury* yaitu tipe kepribadian (Martinson, 1999).

Eysenck (1947) dalam teorinya menggolongkan tipe kepribadian menjadi tiga dimensi utama, salah satunya yaitu tipe kepribadian *introvert* yang dimana individu tersebut lebih suka mencari ketenangan untuk menjaga stabilitas emosi serta cenderung pendiam, pemalu, dan merasa tidak nyaman di situasi sosial. Kepribadian *introvert* merupakan jenis kepribadian yang cenderung lebih fokus kepada perasaan dan pikiran yang berasal dari dalam diri, serta lebih suka menutupi perasaan yang sebenarnya (Fandini, 2019). Individu yang mempunyai tipe kepribadian *introvert* lebih suka melakukan kegiatan yang tidak berhubungan dengan banyak orang dan mempunyai emosi yang datar, biasanya memiliki sikap mudah menyerah pada keadaan serta tertinggal dalam mengikuti perkembangan keadaan (Purba, 2021). Tipe kepribadian yang dimiliki ini akan mempengaruhi bagaimana individu dalam menghadapi tuntutan beban serta masalah yang akan menimbulkan stress (Husain & Ibrahim, 2019). Hal inilah yang menjadi faktor bahwa individu dengan tipe kepribadian *introvert* memiliki kecenderungan *self injury* lebih besar dibandingkan dengan tipe kepribadian *extrovert*. Pendapat tersebut sesuai dengan penelitian Romas (2017) yang diketahui bahwa individu dengan tipe kepribadian *introvert* cenderung kesulitan dalam kemampuan regulasi emosinya, sehingga individu tersebut melakukan *self injury* sebagai jalan keluar untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Adapun penelitian lain menurut Maidah (2013) bahwa perilaku *self injury* dipengaruhi oleh latar belakang keluarga dan lingkungan yang membentuk

kepribadian. Kepribadian yang berhubungan dengan perilaku *self injury* yaitu kepribadian yang *introvert*.

Berdasarkan fenomena dan data yang terjadi di lapangan serta teori yang ada, dapat disimpulkan bahwa masih banyak individu yang belum sepenuhnya mampu dalam mengelola regulasi emosi ketika dihadapkan oleh tekanan, sehingga banyak individu melakukan *self injury* sebagai jalan keluarnya. Perilaku *self injury* sangat menarik untuk diteliti, walaupun perilaku ini disembunyikan oleh pelakunya, namun mereka menganggap perilaku *self injury* ini merupakan hal yang biasa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru dalam upaya pencegahan *self injury* dan promosi kesehatan mental di kalangan mahasiswa

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif jenis korelasional, yaitu penelitian yang digunakan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel atau lebih. Sehingga di dalam penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara regulasi emosi dan kecenderungan kepribadian *introvert* dengan kecenderungan *self injury* pada mahasiswa di Surabaya. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang berkuliah di Surabaya baik perguruan tinggi maupun swasta, penghitungan jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan tabel *krejcie* dengan taraf kepercayaan 95% yang menghasilkan sebanyak 384 responden. Kemudian teknik yang digunakan untuk menetapkan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan menetapkan ketentuan tertentu seperti, berusia 18-27 tahun dan mahasiswa aktif yang sedang berkuliah di Surabaya baik perguruan tinggi negeri maupun swasta. Adapun teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda, sedangkan untuk pengambilan skala menggunakan skala likert.

Hasil

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah ada sebaran data pada kelompok data atau variabel berdistribusi normal, yang berguna untuk mengetahui apakah data yang dikumpulkan berdistribusi normal atau berasal dari populasi normal, data dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansi $> 0,05$.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Unstandardized Residual	0,200	Normal

Sumber: SPSS for Windows Seri 26

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Pengujian ini melihat bagaimana variabel bebas dan variabel terikat, baik itu pengaruh berbanding lurus maupun berbanding terbalik dengan dasar pengambilan keputusan apabila nilai *Sig. Deviation from linearity* $> 0,05$, maka terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas

dengan variabel terikat dan apabila *Sig. Deviation from linearity* < 0,05, maka tidak terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

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

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

Sumber: SPSS for Windows Seri 26

Uji multikolinearitas dilihat dari nilai *Tolerance* dan *VIF* (*Variance Inflation Factor*) serta besaran korelasi antar variabel independen. Suatu model regresi dapat dikatakan bebas multikolinearitas jika mempunyai nilai *VIF* < 10,00 dan mempunyai angka *tolerance* > 0,10.

Tabel 3. Hasil Uji Multikolinieritas

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

Sumber: SPSS for Windows Seri 26

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat *variance* dari residual pengamatan ke pengamatan lain. Apabila *variance* tetap maka dapat disebut dengan homokedastisitas, tetapi jika nilai *variancena* berbeda dapat disebut dengan heterokedastisitas.

Tabel 4. Hasil Uji Heteroskedastisitas

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

Sumber: SPSS for Windows Seri 26

Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linier berganda, yang bertujuan untuk menetapkan apakah variabel bebas mempunyai hubungan dengan variabel terikat. Seperti hubungan antara regulasi emosi dan kecenderungan kepribadian *introvert* dengan *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

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai signifikan pada variabel Regulasi Emosi dan Kecenderungan Kepribadian *Introvert* memiliki hubungan secara simultan dengan Kecenderungan *Self Injury* dengan Sig. 0,000 ($< 0,01$) dan skor $F = 346,470$. Berdasarkan hal tersebut hipotesis pertama diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara Regulasi Emosi dan Kecenderungan Kepribadian *Introvert* dengan Kecenderungan *Self Injury*. Artinya Regulasi Emosi dan Kecenderungan Kepribadian *Introvert* secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan 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 simultan atau bersama-sama memiliki pengaruh sebesar 64,5% terhadap Kecenderungan *Self Injury*, adapun 35,5% dipengaruhi oleh variabel lainnya.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh hasil bahwa simultan atau bersama-sama regulasi emosi dan kecenderungan kepribadian *introvert* memiliki hubungan dengan kecenderungan *self injury* pada mahasiswa di Surabaya. Hal ini menunjukkan bahwa hasil tersebut mendukung konsep yang menjadi latar belakang penelitian ini. Kemampuan regulasi emosi yang tinggi dan kecenderungan kepribadian *introvert* yang rendah akan memengaruhi tindakan kecenderungan *self injury* pada mahasiswa di Surabaya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Garnefski (2001) yang menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan faktor penting dalam menentukan tingkat keberhasilan individu agar hidup secara normal atau sehat. Ketika individu dihadapkan pada suatu permasalahan, idealnya individu mampu merespons efek emosionalnya dengan baik. Namun pada faktanya, Smith (2007) mengatakan ada banyak individu yang justru memberikan penghayatan tidak tepat ketika dihadapkan pada suatu permasalahan. Mereka memberikan penghayatan pada masalah tersebut justru dengan cara menyakiti dirinya sendiri dan cara ini diyakini mereka dapat memberikan ketenangan sesaat dan mampu membebaskan mereka dari rasa sakit

secara psikologis yang dialaminya. Maka dari itu diperlukan adanya pengendalian emosi dengan baik ketika dihadapkan oleh tekanan, melalui regulasi emosi tersebut diharapkan individu mampu mengurangi kecenderungan *self injury* (GreenBerg, 2017). Adapun Ari (2020) mengungkapkan bahwa individu dengan kepribadian *introvert* cenderung hidup dalam dunianya sendiri, interaksi dengan dunia luar kurang baik, memiliki pribadi yang tertutup, sulit untuk bersosialisasi dengan orang lain, dan sering menarik diri dari suasana yang ramai. Keadaan tersebut yang membuat individu sering terjebak dengan masa lalunya yang menyayat hatinya, hanya bisa bersedih, meratapi diri, lalu memunculkan pertanyaan-pertanyaan kontra dan perlawanan atas apa yang dihadapinya. Hal inilah yang menjadi faktor bahwa individu dengan tipe kepribadian *introvert* memiliki kecenderungan *self injury* lebih besar dibandingkan dengan tipe kepribadian *extrovert*. Pendapat tersebut sesuai dengan penelitian Romas (2017) yang diketahui bahwa individu dengan tipe kepribadian *introvert* cenderung kesulitan dalam kemampuan regulasi emosinya, sehingga individu tersebut melakukan *self injury* sebagai jalan keluar untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Adapun penelitian lain menurut Maidah (2013) bahwa perilaku *self injury* dipengaruhi oleh latar belakang keluarga dan lingkungan yang membentuk kepribadian. Kepribadian yang berhubungan dengan perilaku *self injury* yaitu kepribadian yang *introvert*.

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

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi dan kecenderungan kepribadian *introvert* secara bersama-sama memiliki hubungan dengan kecenderungan *self injury* pada mahasiswa di Surabaya. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi dan semakin rendah kecenderungan kepribadian *introvert* maka semakin rendah kecenderungan *self injury* pada mahasiswa di Surabaya. Hal ini terjadi karena perilaku melukai diri sendiri dapat terjadi karena adanya ketidakmampuan dalam meregulasi emosinya, sehingga individu memilih melakukan perilaku melukai diri sendiri sebagai *coping mechanism* yang tidak adaptif. Regulasi emosi penting untuk mengurangi dampak negatif pada kehidupan psikososial individu, karena berperan sebagai kunci dalam menjaga kesehatan dan fungsi emosional, dan kepribadian *introvert* merupakan jenis kepribadian yang cenderung lebih fokus kepada perasaan dan pikiran yang berasal dari dalam diri, serta lebih suka menutupi perasaan yang sebenarnya. Individu yang mempunyai tipe kepribadian *introvert* lebih suka melakukan kegiatan yang tidak berhubungan dengan banyak orang dan mempunyai emosi yang datar, biasanya memiliki sikap mudah menyerah pada keadaan serta tertinggal dalam mengikuti perkembangan keadaan.

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 dapat menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali lebih dalam mengenai 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 Intelligence 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.