

Peran regulasi emosi terhadap kecenderungan *self injury* pada wanita di masa *quarter life crisis*

Yayuk Perwitasari¹

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Tatik Meiyuntariningsih²

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Hetti Sari Ramadhani³

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: yayukperwita1611@gmail.com

Abstract

This research aims to determine the relationship between emotional regulation and the tendency for self-injury in women during the quarter life crisis. This research used quantitative research with a total of 202 female subjects. The sampling technique uses a purposive sampling technique. The measuring tool used is a scale of self-injury and emotional regulation in women during the quarter life crisis. Hypothesis testing was carried out using the Spearman's Rho correlation formula assisted by SPSS 20 for Windows. The Spearman's Rho correlation coefficient result is -0.858 with a significance level of $p = 0.000$ ($p < 0.05$), which means there is a negative relationship between emotional regulation and the tendency for self-injury in women during the quarter life crisis. This means that the higher the emotional regulation, the lower the tendency for self-injury, and vice versa, the lower the emotional regulation, the higher the tendency for self-injury in women during the quarter life crisis.

Keywords: Emotional Regulation, Self-Injury Tendency, Quarter Life Crisis, Women.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *self injury* pada wanita di masa *quarter life crisis*. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jumlah subjek 202 wanita. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. alat ukur yang digunakan menggunakan skala *self injury* dan regulasi emosi pada wanita dimasa *quarter life crisis*. Untuk uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan rumus korelasi *Spearman's Rho* yang dibantu dengan SPSS 20 for Windows. Hasil koefisien korelasi *Spearman's Rho* sebesar -0,858 dengan taraf signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecenderungan *self injury* pada wanita di masa *quarter life crisis*. Artinya, semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin rendah kecenderungan *self injury* begitupun sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka akan semakin tinggi kecenderungan *self injury* pada wanita dimasa *quarter life crisis*.

Kata kunci: Regulasi Emosi, Kecenderungan Self Injury, Quarter Life Crisis, Wanita.

Pendahuluan

Setiap periode perkembangan selalu ada tugas-tugas yang harus diselesaikan setiap individu pada tahap periode tersebut. Havighurst (1961) mengatakan bahwa perjalanan hidup seseorang ditandai dengan adanya tugas-tugas perkembangan (*developmental task*), yaitu tugas yang harus dilaksanakan seseorang dalam usia tertentu sesuai dengan norma masyarakat dan norma budaya (Abubakar H. M. & Ngalimun, 2019). Menurut Hurlock (2009) tugas perkembangan individu dewasa awal meliputi beberapa hal yang berkaitan dengan mendapatkan pekerjaan, memilih pasangan hidup, membentuk keluarga dengan pasangan, mengelola rumah tangga, membesarkan anak, menerima tanggung jawab sebagai seorang warga negara, dan bergabung dengan kelompok sosial (Alifia, 2019).

Pada tahap perkembangan dewasa awal, secara signifikan individu mengalami perubahan hidupnya. Berdasarkan jenis kelamin dan jika dibandingkan dengan pria, maka wanita mempunyai banyak tuntutan pertanyaan dari lingkungannya pada periode dewasa awal tersebut, dimana pertanyaan-pertanyaan yang selalu dilontarkan dapat membuat individu tersebut merasa stress ataupun emosi, seperti menentukan waktu untuk menikah, menentukan waktu untuk memiliki anak, menentukan waktu memiliki pacar dan lain sebagainya. Pertanyaan yang selalu dilontarkan pada individu tersebut dan stigma yang sudah terlanjur beredar di masyarakat akan menyebabkan terjadinya *Quarter life crisis*. *Quarter life crisis* merupakan sebuah perasaan khawatir dalam diri seseorang yang disebabkan oleh ketidakpastian kehidupan yang mendatang. Individu yang mengalami periode atau dalam tahap *quarter life crisis* akan mengalami yang namanya kesulitan dalam bersosialisasi dan mengalami ketidakstabilan dalam dirinya (Alfiesyahrianta et al., 2019). Hal ini yang akan mengakibatkan individu tersebut merasa ragu-ragu, takut akan gagal dan juga merasa tidak bahagia.

Fenomena *quarter life crisis* muncul pada masa peralihan dari remaja menuju dewasa yang menyebabkan ketidak stabilan emosi (Farah et al., 2022). Kondisi ini jika terjadi pada diri seorang wanita akan dapat mempengaruhi kesehatan mental individu tersebut dan dapat mengalami permasalahan atau persoalan dalam hidupnya. Permasalahan atau persoalan yang sering muncul pada setiap wanita secara tidak langsung menuntut wanita untuk beradaptasi dengan perubahan lingkungan tempat yang ditinggalinya. Mayoritas wanita memiliki cara untuk menyelesaikan persoalan yang dialami, faktor yang mempengaruhi bagaimana para wanita untuk menyelesaikan persoalan yang dihadapinya dikatakan sebagai regulasi emosi (Liba, 2019). Regulasi emosi menjadi elemen penting dalam hal ini, karena regulasi emosi memungkinkan seseorang untuk tidak menyakiti diri sendiri (*self-injury*) dan individu tersebut memiliki kontrol yang lebih baik terhadap emosinya (Thalia & Ratriana, 2023). Jika wanita belum dapat meregulasi emosi dengan baik dan tepat maka berdampak akan melakukan *Self Injury*.

Peran regulasi emosi terhadap kecenderungan *self injury* pada wanita di masa *quarter life crisis*

Berdasarkan data penelitian *Self Injury* yang dilakukan oleh Risma Amelia & Afif Kurniawan terhadap 227 orang dengan rentang usia 18-25 tahun, menunjukkan bahwa perilaku melukai diri sendiri yang dilakukan perempuan sebesar 77,7% dan laki-laki sebesar 12,3 % (Risma & Afif, 2021). Selain itu survey juga dilakukan oleh Kim Ho di Indonesia pada tahun 2019 terhadap 1.018 orang, menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga orang di Indonesia yaitu 36% pernah melukai diri sendiri, dan hal ini banyak ditemukan di rentang usia 18- 24 tahun (Ho, 2019). *Self Injury* seringkali terjadi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki, menurut data dari *Indonesian Psychological Healthcare Center*, enam dari tujuh pasien yang melakukan *Self Injury* merupakan perempuan dengan rentang usia antara 21- 32 tahun (Aldiah & Diana, 2021).

Self Injury atau perilaku melukai diri sendiri tersebut merupakan suatu bentuk perilaku yang dilakukan untuk mengatasi tekanan emosional atau rasa sakit secara emosional dengan cara menyakiti dan merugikan diri sendiri tanpa bermaksud untuk melakukan bunuh diri (Thesalonka & Nurliana, 2021). Menurut DSM-V menyakiti diri sendiri dengan tujuan untuk mengalihkan emosi disebut dengan *Nonsuicidal-Self Injury* (NSSI), dengan perilaku yang ditunjukkan seperti menyayat tangan, memukul dan membenturkan kepala serta menjambak rambut sendiri (Arinda & Mansoer, 2020). Sementara menurut Klonsky dan Muehlenkemp *Self Injury* adalah perilaku sengaja melukai diri sendiri yang dilakukan oleh individu tanpa tujuan untuk bunuh diri, hal ini dilakukan untuk melampiaskan emosi menyakitkan (Rifqi, 2022). *Self Injury* ini bersifat sementara untuk melepaskan emosi dan sama sekali tidak mengatasi permasalahan sebenarnya yang dialami, sehingga individu yang melakukannya memiliki kecenderungan untuk melakukannya lagi dan lagi (Victor et al., 2018).

Maka dari itu, diperlukan adanya pengendalian emosi dengan baik ketika dihadapkan oleh tekanan, tuntutan maupun persoalan yang ada didalam hidup individu tersebut. Pengendalian emosi ini hal yang penting yang perlu diperhatikan adalah regulasi emosi. Karena regulasi emosi itu sendiri merupakan cara atau bentuk mengungkapkan emosi yang dilakukan secara tepat pada situasi yang ada. Melalui regulasi emosi tersebut diharapkan mampu mengurangi perilaku *Self Injury*. GreenBerg (2017) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengungkapkan, menilai, mengelola, dan mengatasi emosi untuk mencapai keseimbangan emosional, individu yang mampu membuat strategi respon emosi dengan tepat maka dapat diambil kesimpulan bahwa individu tersebut memiliki regulasi emosi yang baik (Indry et al., 2022). Gross & Thompson (2007) mengemukakan bahwa regulasi emosi yang dilakukan seseorang merupakan suatu usaha seseorang untuk memberikan pengaruh terhadap emosi yang muncul dengan cara mengatur bagaimana seseorang merasakan dan mengekspresikan emosinya agar tetap dapat bersikap tenang dan berfikir jernih (Kinanti & Ira, 2022).

Peran regulasi emosi terhadap kecenderungan *self injury* pada wanita di masa *quarter life crisis*

Pada penelitian ini berkaitan dengan *Self Injury*, regulasi emosi memiliki peran yang penting untuk membuat seseorang mampu menyesuaikan diri dengan emosi, sampai pada seseorang tersebut dapat berperilaku dengan baik di lingkungannya. Selain itu dengan regulasi emosi, pelaku *Self Injury* akan merasa lebih berpikir positif ketika akan menghadapi suatu persoalan, sehingga akan membuat pelaku yang dulunya melakukan *Self Injury* akan menjauhi perilaku negatif tersebut untuk membebaskan diri dari rasa sakit secara emosional. Regulasi emosi juga dapat memberi pelajaran individu untuk dapat mengelola emosinya, sehingga individu tersebut dapat memotivasi diri sendiri dan membangun hubungan dengan orang lain untuk mencapai kesuksesan yang diinginkan (Ainun et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Rachmadintha Shalsabilla (2022) menemukan bahwa setiap orang memiliki kesadaran diri masing-masing untuk tidak menyakiti dirinya. Jika orang tersebut mampu untuk menjaga kesadaran dirinya, maka tidak akan ada kecenderungan untuk menyakiti dirinya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self awareness* dengan kecenderungan *Self Injury* pada dewasa awal. Dengan hasil penelitian memiliki hubungan negatif yang signifikan antara variabel *self awareness* dengan kecenderungan *Self Injury* pada dewasa awal. Semakin tinggi *self awareness* yang dimiliki, maka semakin rendah kecenderungan *Self Injury*. Sebaliknya, semakin rendah *self awareness*, maka semakin tinggi kecenderungan *Self Injury* (Rachmadintha, 2022).

Berdasarkan uraian diatas, regulasi emosi dapat menjadi variabel yang dapat mendorong tinggi atau rendahnya perilaku *Self Injury*. Oleh karena itu, peneliti tertarik meneliti secara khusus untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *Self Injury* pada wanita di masa *quarter life crisis*.

Metode

Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif teknik korelasional. Teknik korelasional digunakan untuk melihat seberapa jauh sebuah variabel saling berkaitan (Azwar, 2019).

Skala dalam penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi dan skala *Self Injury*. Skala regulasi emosi mencakup aspek-aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2007) yang mencakup *strategies to emotion regulation, engaging in goal directed behaviours, control emotional responses*, dan *acceptance of emotional responses*. Sedangkan skala *self injury* mencakup aspek-aspek yang dikemukakan oleh Klonsky & Muechlenkemp (2007) yang mencakup emosi negatif, sulit mengelola emosi dan menghukum atau menghina diri sendiri.

Peran regulasi emosi terhadap kecenderungan *self injury* pada wanita di masa *quarter life crisis*

Pada skala kecenderungan *Self Injury*, nilai reliabilitas *Cronbach Alpha* sebesar 0,987. Sedangkan pada skala regulasi emosi, nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,979. Artinya, dengan alpha *Cronbach* pada kisaran 0,700 adalah diterima dan lebih dari 0,800 adalah baik.

Dalam penelitian ini ditemukan dua variabel yakni regulasi emosi serta kecenderungan *Self Injury* dengan menggunakan teknik analisis yakni uji korelasi non parametrik *Spearman's Rho*, keadaan ini disebabkan pada hasil penelitian terdapat sebaran data yang tidak berdistribusi normal, sehingga guna mengetahui hubungan antara dua variabel tersebut sehingga diperlukan uji coba yang dilaksanakan memakai *SPSS for Windows 20*.

Hasil

Uji prasyarat yang digunakan dalam penelitian ini ialah uji normalitas dan linieritas. Hasil dari uji prasyarat dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1

Data Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogrov-Smirnov		Keterangan
	Df	Sig.	
Kecenderungan <i>Self Injury</i>	202	0,000	Tidak Normal

Hasil uji normalitas pada penelitian ini menerapkan Kolmogrov-Smirnov didapatkan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($< 0,005$) yang berarti ialah penyebaran data berdistribusi tidak normal.

Tabel 2

Data Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Kecenderungan <i>Self Injury</i>	2,383	0,000	Tidak Linier

Hasil dari uji linieritas hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *Self Injury* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,005$), yang berarti tidak terdapat hubungan yang linier antara variabel regulasi emosi dan kecenderungan *Self Injury*.

Peran regulasi emosi terhadap kecenderungan *self injury* pada wanita di masa *quarter life crisis*

Tabel 3

Data Hasil Kategorisasi Variabel

Variabel	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
Kecenderungan <i>Self Injury</i>	202	39	142	83,71	29,448
Regulasi Emosi	202	29	105	74,05	22,105

Hasil analisis variabel kecenderungan *Self Injury* diperoleh mean 83,71 dengan standart deviasi sebesar 29,448. Sedangkan pada variabel regulasi emosi diperoleh mean 74,05 dengan standart deviasi 22,105.

Tabel 4

Data Hasil Jenjang Regulasi Emosi

Rumus	Skor	Ordinal	Jumlah	Presentase
$X < (\mu - 1,0\sigma)$	$X < 51,95$	Rendah	49	24,26%
$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	$51,95 \leq 96,15$	Sedang	105	51,98%
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	$96,15 \leq X$	Tinggi	48	23,76%
Total			202	100%

Dari hasil tabel tersebut, dapat dilihat bahwa tingkat regulasi emosi tergolong banyak di sedang. Dari 202 wanita, sebanyak 105 atau 51,98 % tergolong di sedang. Selanjutnya, sebanyak 49 wanita atau sekitar 24,26% termasuk dalam golongan rendah. Dan sebanyak 48 atau 23,76% masuk pada kategori tinggi.

Tabel 5

Data Hasil Jenjang *Self Injury*

Rumus	Skor	Ordinal	Jumlah	Presentase
$X < (\mu - 1,0\sigma)$	$X < 54,27$	Rendah	27	13,37%
$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	$54,27 \leq 113,15$	Sedang	127	62,87%
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	$113,15 \leq X$	Tinggi	48	23,76%
Total			202	100%

Peran regulasi emosi terhadap kecenderungan *self injury* pada wanita di masa *quarter life crisis*

Dari hasil data tersebut dapat diketahui bahwa tingkat *Self Injury* tergolong banyak di sedang. Dari 202 wanita, sebanyak 127 atau sekitar 62,87% menunjukkan tingkat kecenderungan *Self Injury* yang sedang. Selanjutnya, 48 wanita atau sekitar 23,76% menunjukkan tingkat kecenderungan *Self Injury* yang tinggi. Dan terakhir 27 wanita atau sekitar 13,37% menunjukkan tingkat kecenderungan *Self Injury* yang rendah.

Tabel 6

Data Hasil *Spearman's Rho*

Correlation		
	Self Injury	Regulasi Emosi
Self Injury	<i>Pearson Correlation</i>	1,000
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	202
Regulasi Emosi	<i>Pearson Correlation</i>	-0,858
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	202

Berdasarkan hasil dari kalkulasi *spearman's rho* dari penelitian ini diperoleh hasil atau nilai *correlation coefisient* sebesar -0,858 dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan sebenarnya ditemukan hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *Self Injury* terhadap wanita di masa *quarter life crisis*.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menemukan bahwa ada hubungan negatif antara regulasi dengan kecenderungan *Self Injury* pada wanita di masa *quarter life crisis*. Artinya, penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilangsungkan oleh Ilmiah (2020) yang menemukan ada hubungan negatif yang signifikan antara bentuk regulasi emosi maka bertambah tinggi kecenderungan *Self Injury* begitu pula sebaliknya, bertambah tinggi bentuk regulasi emosi maka bertambah rendah *Self Injury* pada remaja.

Klonsky & Muechlenkemp (2007) mengatakan sesungguhnya *Self Injury* ialah tindakan yang sengaja guna melukai diri sendiri dan dilakukan oleh individu tanpa tujuan untuk bunuh diri dan hanya untuk melampiaskan emosi menyakitkan. Dapat disimpulkan bahwa *Self Injury* ialah tindakan yang dilakukan karena tujuan untuk menyakiti diri sendiri tanpa ada pikiran seperti bunuh diri. Dampak tindakan *Self Injury* terlihat melalui

Peran regulasi emosi terhadap kecenderungan *self injury* pada wanita di masa *quarter life crisis*

psikologis pelaku *self injury*. Hal ini diperkuat oleh Maidah yang menyebutkan tindakan *Self Injury* yang dilangsungkan oleh pelakunya menerima akibat internal maupun akibat psikologis yaitu kepuasan diri. Oleh karena itu, remaja yang mengalami regulasi emosi yang rendah mampu mengalihkan emosinya dalam hal seperti melukai diri atau *Self Injury*.

Berdasarkan aspek regulasi emosi yaitu aspek *strategies to emotion regulation* dan *control emotional respons*, apabila jika aspek *strategies to emotion regulation* dan *control emotional* tidak dapat dilakukan maka individu tidak dapat menenangkan diri setelah merasakan emosi yang berlebih dan tidak dapat mengontrol emosi yang dirasakannya. Aspek ini menjadi indikator terbentuknya perilaku kecenderungan *Self Injury*. Pada saat individu tersebut melakukan perilaku *Self Injury*, hal tersebut terjadi ketika individu tersebut melakukannya secara spontan tanpa memikirkan dampak setelahnya.

Hasil penelitian ini menunjukkan sesungguhnya regulasi emosi memicu perilaku *Self Injury*. Jika wanita tersebut mengalami regulasi emosi yang baik, maka kecenderungan *Self Injury* rendah atau justru tidak pernah mencoba hal tersebut. Hal ini ditekankan oleh asumsi Gross (2007) yang menyatakan sebenarnya regulasi emosi ialah strategi yang dapat digunakan oleh individu dalam keadaan sadar ataupun tidak sadar guna menjaga, mengurangi, memperkokoh respons terhadap pengalaman emosi dan perilaku negatif. Dalam kasus ini regulasi emosi mempunyai kedudukan yang utama dalam menyeimbangkan atau mengatur diri dengan emosinya hingga saatnya wanita tersebut dapat berguna secara baik di dalam lingkungannya. Wanita tersebut akan lebih positif saat menghadapi sebuah persoalan yang dihadapi lalu akan dapat menjahui tindakan *Self Injury*.

Secara empirik, penelitian yang telah dilaksanakan ini mampu membuktikan sesungguhnya ditemukan hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecenderungan *Self Injury* pada wanita di masa *quarter life crisis*. Keadaan ini membuktikan sebenarnya salah satu penyebab yang mampu memicu kecenderungan *Self Injury* yakni regulasi emosi. Wanita yang memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi akibatnya semakin rendah kecenderungan wanita untuk melakukan *Self Injury*, begitupun sebaliknya jika wanita mempunyai tingkat regulasi emosi yang rendah maka semakin tinggi kecenderungan wanita dalam melakukan *Self Injury*.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan responden yang berjumlah 202 wanita di masa *quarter life crisis*, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *Self Injury*. Hal

tersebut menunjukkan bahwa hipotesis pada penelitian ini yang mengatakan “terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecenderungan *Self Injury* pada wanita di masa *quarter life crisis*” dapat diterima. Artinya, semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah kecenderungan *Self Injury* begitupun sebaliknya, jika semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi kecenderungan *Self Injury* pada wanita di masa *quarter life crisis*.

Berdasarkan hasil kesimpulan yang telah di paparkan, disarankan bagi subjek penelitian untuk mengetahui bagaimana sebab atau akibat dari tindakan *self injury* yang telah atau sedang dilakukan, sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi perilaku yang dilakukan. Selain itu, bagi orang tua atau orang terdekat pelaku *self injury* disarankan untuk mencoba menerima atau memahami apa yang telah terjadi pada pelaku ketika pelaku akan atau sudah melakukan *self injury* dengan memberi pelukan atau dengan kalimat atau ucapan yang dapat menenangkan dengan nada yang lembut. Dan yang terakhir, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian secara lebih lanjut dan memodifikasi metode yang digunakan untuk meneliti, menggunakan variabel lain seperti *self esteem*, *self efficacy*, kesepian, konformitas dan dapat memperbanyak sampel pada penelitiannya.

Referensi

- Abubakar H. M., & Ngalimun. (2019). *Psikologi Perkembangan (Konsep Dasar Pengembangan Kreativitas Anak)* (Hamdanah, Ed.). K-Media.
- Ainun K, Minarni, & A. Nur A. S. (2023). Perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa di kota makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 411–416.
- Aldiah, R. H. P., & Diana, R. (2021). Disregulasi emosi pada perempuan dewasa awal yang melakukan *self injury*. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 1–16.
- Alfiesyahrianta, H., Nandy, A. S., & Zainul, A. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 5(2), 129–138.
- Alifia, F. P. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35–40.
- Arinda, O. D., & Mansoer, W. W. D. (2020). NSSI (Nonsuicidal Self-Injury) pada Dewasa Muda di Jakarta: Studi fenomenologi interpretatif. *Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu150>
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan skala psikologi edisi II*. Pustaka Pelajar.
- Farah F., Sulasmi S., & Arie G.H.Z. (2022). Quarter life crisis pada mahasiswa ditinjau dari faktor demografi. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(1), 29–35.

Peran regulasi emosi terhadap kecenderungan *self injury* pada wanita di masa *quarter life crisis*

- Indry, R. P., Widia, F., & Renna, K. A. (2022). Perbedaan regulasi emosi pada mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan yang sedang menjalani bimbingan skripsi. *JoPS: Journal of Psychological Students*, 1(2), 1–10.
- Kinanti H.K., & Ira D. (2022). Strategi regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3).
- Liba, S. T. (2019). Proses regulasi emosi remaja pelaku *self injury*. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 208–214.
- Rachmadintha C. P. S. (2022). Hubungan antara *self awareness* dengan kecenderungan perilaku *self injury* pada dewasa awal. *Inner: Journal of Psychological Research*, 2(3).
- Rifqi F. A. (2022). Efektivitas *problem solving therapy* untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi. *SCHEMA: Journal of Psychological Research*, 7(1), 1–10.
- Risma A. W., & Afif K. (2021). Pengaruh paparan media sosial terhadap perilaku *self-harm* pada pengguna media sosial *emerging adulthood*. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 120–128.
- Thalia, A. R., & Ratriana, Y. E. K. (2023). Kontribusi kematangan emosi dengan kecenderungan perilaku *self-injury* pada remaja. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 12(1), 99–104.
- Thesalonka, & Nurliana C. A. (2021). Perilaku *self-harm* atau melukai diri sendiri yang dilakukan oleh remaja (*Self-Harm or Self-Injuring Behavior By Adolescents*). *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 213–224.
- Victor, S. E., Muehlenkamp, J. J., Hayes, N. A., Lengel, G. J., Styer, D. M., & Washburn, J. J. (2018). Characterizing gender differences in nonsuicidal *self-injury*: Evidence from a large clinical sample of adolescents and adults. *Comprehensive Psychiatry*, 82, 53–60.