Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi
Juni 2026, Vol. 7, No. 01, hal 29-41

Burnout dan self-harm: Tinjauan *systematic literature review* tentang peran disregulasi emosi sebagai mekanisme coping maladaptif

Ummi Masrufah Maulidiyah
Universitas Muhammadiyah Surabaya, Psikologi, Jl. Sutorejo No.59 Surabaya
Tulus Winarsunu
Universitas Muhammadiyah Malang, Psikologi, Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang
Judiah
Universitas Muhammadiyah Malang, Psikologi, Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang
Iswinarti
Universitas Muhammadiyah Malang, Psikologi, Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang
E-mail: ummimasrufah@um-surabaya.ac.id
maulidiyah08@webmail.umm.ac.id

Abstract

This systematic literature review aims to identify, evaluate, and synthesize empirical evidence on the relationship between burnout and self-harm behavior, with emotional dysregulation as a key mediating mechanism. Drawing on a rigorous selection process, a total of 10 peer-reviewed articles published between 2021 and 2026 were identified from Scopus, ScienceDirect, PubMed, and Google Scholar databases using the PRISMA procedure. Studies were included if they addressed burnout, emotional dysregulation, or self-harm, were empirical or review-based, and were available in full-text. The synthesis reveals that burnout consistently and meaningfully contributes to heightened emotional distress, which in turn substantially impairs individuals' capacity to regulate emotions adaptively. Emotional dysregulation emerges as a central and recurring mechanism through which chronic stress escalates into maladaptive coping behaviors, particularly self-harm. Self-harm is identified as a short-term emotional relief strategy that, over time, reinforces maladaptive psychological patterns and deepens vulnerability to further distress. These findings underscore the urgent importance of emotion regulation-based interventions in preventing self-harm, especially among at-risk populations such as university students who face compounding academic and social pressures. This review also identifies notable inconsistencies across studies regarding the directionality and strength of these relationships, strongly suggesting the moderating role of variables such as personality traits, social support, and cultural context that have yet to be systematically examined.

Keywords: *burnout; emotional dysregulation; self-harm; maladaptive coping; systematic literature review*

Abstrak

Tinjauan literatur sistematis ini bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis bukti-bukti empiris mengenai hubungan antara burnout dan perilaku self-harm, dengan disregulasi emosi sebagai mekanisme mediator utama. Melalui proses seleksi yang ketat dan terstruktur, sebanyak 10 artikel yang dipublikasikan antara tahun 2021–2026 dipilih dari database Scopus, ScienceDirect, PubMed, dan Google Scholar menggunakan prosedur PRISMA. Kriteria inklusi mencakup artikel yang membahas burnout, disregulasi emosi, atau self-harm, bersifat empiris atau review, serta tersedia dalam bentuk full-text. Sintesis menunjukkan bahwa burnout secara konsisten dan bermakna berkontribusi pada meningkatnya distress emosional yang berdampak nyata pada menurunnya kemampuan regulasi emosi individu. Disregulasi emosi berperan sebagai mekanisme inti yang berulang kali menjelaskan bagaimana stres kronis berkembang menjadi perilaku coping maladaptif seperti self-harm. Self-harm ditemukan sebagai strategi pelepasan emosi jangka pendek yang dalam jangka panjang justru memperkuat pola psikologis maladaptif dan memperdalam kerentanan terhadap distress lebih lanjut. Kajian ini juga menemukan inkonsistensi yang mencolok di antara studi-studi yang dikaji, khususnya terkait arah dan kekuatan hubungan antar variabel, yang mengindikasikan adanya peran moderator dari variabel-variabel seperti karakteristik kepribadian, dukungan sosial, dan konteks budaya yang belum dieksplorasi secara sistematis.

Kata kunci: burnout; disregulasi emosi; *self-harm; coping maladaptif; systematic literature review*

Pendahuluan

Dalam beberapa tahun terakhir, persoalan kesehatan mental pada remaja dan dewasa muda telah mengalami peningkatan yang tidak dapat diabaikan, khususnya yang berkaitan dengan fenomena burnout dan perilaku self-harm. Burnout tidak lagi dapat dipahami semata-mata sebagai sindrom yang melekat pada dunia kerja profesional, melainkan kini semakin banyak ditemukan di kalangan mahasiswa sebagai konsekuensi langsung dari tekanan akademik yang terus menumpuk, tuntutan performa yang tidak realistis, serta ketidakpastian masa depan yang membayangi. Kondisi ini secara khas ditandai oleh kelelahan emosional yang menggerus vitalitas, sinisme yang mengikis keterlibatan, dan penurunan efektivitas diri yang meruntuhkan kepercayaan diri — yang secara kumulatif bermuara pada penurunan kesejahteraan psikologis yang signifikan. Penelitian terbaru secara konsisten menunjukkan bahwa individu dengan tingkat burnout yang tinggi cenderung mengalami distress emosional yang jauh lebih intens serta mengalami kesulitan yang nyata dalam mempertahankan stabilitas psikologis mereka (Gao et al., 2025; Zuo et al., 2025; Cădariu & Rad, 2025).

Di sisi lain, perilaku self-harm menjelma sebagai salah satu indikator yang kian mengkhawatirkan dari gangguan kesehatan mental yang semakin marak ditemukan pada populasi muda. Self-harm didefinisikan sebagai tindakan melukai diri sendiri tanpa disertai niat bunuh diri, yang pada umumnya dipilih sebagai strategi untuk meredakan emosi negatif yang tidak lagi dapat ditoleransi. Berbagai studi secara konsisten menunjukkan bahwa individu yang melakukan self-harm seringkali menghadapi kesulitan yang mendalam dalam mengekspresikan emosi mereka secara verbal, sehingga tubuh menjadi medium pelampiasan yang dipilih ketika kata-kata tidak lagi mampu menampung beban rasa (Abootalebi et al., 2025; Jenkins et al., 2025; López-Martínez et al., 2025). Meskipun perilaku ini menawarkan efek kelegaan yang bersifat sementara, dalam jangka panjang ia justru memperkuat pola coping maladaptif yang semakin dalam dan meningkatkan risiko gangguan psikologis yang lebih serius.

Salah satu faktor psikologis yang paling konsisten dikaitkan dengan perilaku self-harm adalah disregulasi emosi yakni ketidakmampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara adaptif. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa disregulasi emosi merupakan prediktor yang kuat bagi perilaku self-harm (Jenkins et al., 2025; Colmenero-Navarrete et al., 2022). Namun demikian, tidak semua penelitian menemukan hubungan yang konsisten dan seragam: Putri et al. (2023) menemukan bahwa regulasi emosi berkorelasi signifikan dengan self-harm pada mahasiswa Indonesia, sementara Navysha et al. (2025) melaporkan bahwa hubungan tersebut tidak selalu bermakna secara statistik ketika variabel kontekstual seperti tekanan sosial turut dimasukkan ke dalam model. Inkonsistensi ini mengisyaratkan kemungkinan hadirnya faktor moderator seperti jenis kelamin, dukungan sosial, atau karakteristik budaya yang

turut mewarnai dan membentuk hubungan antara disregulasi emosi dan self-harm (Griep & MacKinnon, 2020; Raudales et al., 2024).

Temuan yang senada juga ditemukan dalam kajian mengenai hubungan antara burnout dan regulasi emosi. Cădariu dan Rad (2025) menemukan bahwa regulasi emosi berperan sebagai faktor protektif yang signifikan terhadap burnout, sementara Ghasemi et al. (2023) menunjukkan bahwa distress psikologis justru memperburuk kondisi burnout melalui melemahnya kapasitas regulasi emosi. Di sisi yang berseberangan, Jin et al. (2025) menegaskan bahwa individu yang memiliki kapasitas regulasi emosi yang kokoh mampu menahan tekanan stres dan mencegah eskalasi menjadi burnout yang lebih parah. Sebaliknya, Fauzy et al. (2026) menemukan bahwa konsep diri memberikan kontribusi yang lebih dominan dibandingkan regulasi emosi semata dalam menjelaskan burnout akademik pada mahasiswa Indonesia. Keberagaman temuan ini secara kolektif menunjukkan bahwa mekanisme hubungan burnout–disregulasi emosi–self-harm belum sepenuhnya dipahami dan menuntut kajian sintesis yang lebih komprehensif dan mendalam.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian masih cenderung mengkaji burnout, regulasi emosi, dan self-harm secara terpisah dalam kotak-kotak konseptual yang tidak saling terhubung. Kajian yang berani mengintegrasikan ketiga variabel tersebut dalam satu kerangka konseptual yang kohesif masih sangat terbatas jumlahnya. Penelitian mengenai burnout umumnya berfokus pada dampaknya terhadap depresi, kecemasan, atau penurunan performa, sementara studi tentang self-harm lebih banyak menyoroti faktor individual seperti disregulasi emosi tanpa mempertimbangkan peran stres kronis seperti burnout sebagai faktor pemicu yang mendasarinya. Kesenjangan konseptual ini menunjukkan bahwa masih sangat diperlukan kajian yang mampu merajut dan menjelaskan mekanisme psikologis yang menghubungkan burnout dengan perilaku self-harm secara sistematis.

Selain itu, dimensi budaya menjadi aspek penting yang belum mendapatkan perhatian yang memadai dalam penelitian sebelumnya. Sebagian besar studi yang ada dilakukan di negara-negara Barat dengan karakteristik budaya individualistik, sehingga tidak dapat diasumsikan sepenuhnya relevan dengan konteks Indonesia yang berciri lebih kolektif dan paternalistik. Dalam budaya Indonesia, ekspresi emosi sering kali dikendalikan oleh norma sosial yang ketat, sehingga individu lebih sering menahan atau memendam emosi negatif daripada mengekspresikannya secara terbuka. Kondisi ini berpotensi memperburuk disregulasi emosi secara diam-diam dan meningkatkan risiko penggunaan coping maladaptif seperti self-harm sebagai satu-satunya jalan keluar yang tersedia.

Berdasarkan seluruh uraian di atas, tinjauan sistematis ini hadir dengan tujuan untuk mensintesis secara komprehensif bukti-bukti yang tersebar mengenai hubungan antara burnout, disregulasi emosi, dan self-harm; mengidentifikasi pola inkonsistensi temuan lintas studi dengan lebih cermat; serta mengembangkan model konseptual integratif yang dapat menjadi landasan kokoh bagi penelitian empiris selanjutnya. Kajian

ini menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) dengan prosedur PRISMA guna memastikan transparansi, reprodusibilitas, dan ketelitian yang tinggi dalam seluruh proses seleksi dan sintesis literatur.

Tinjauan Teori

Burnout dalam Perspektif Psikologi Kontemporer

Burnout merupakan kondisi kelelahan psikologis kronis yang ditandai oleh tiga dimensi yang saling berkelindan: kelelahan emosional yang menguras habis sumber daya afektif individu, depersonalisasi yang menciptakan jarak dingin antara individu dengan lingkungannya, serta penurunan pencapaian diri yang meruntuhkan rasa kompetensi dan makna. Kondisi ini muncul sebagai akibat dari paparan stres yang berkepanjangan dan tidak tertangani. Dalam beberapa tahun terakhir, burnout tidak lagi dipahami semata-mata sebagai fenomena dunia kerja, tetapi telah meluas menjangkau konteks akademik dan kehidupan sehari-hari individu muda yang menghadapi tekanan berlapis. Penelitian terbaru secara konsisten menunjukkan bahwa burnout berkaitan erat dengan tekanan emosional yang tidak kunjung mereda serta ketidakmampuan progresif individu dalam mempertahankan keseimbangan psikologisnya (Cădariu & Rad, 2025; Gao et al., 2025; Zuo et al., 2025).

Lebih jauh lagi, burnout memiliki implikasi yang jauh melampaui sekadar penurunan performa. Dampaknya merambah secara signifikan ke wilayah kesehatan mental, termasuk meningkatnya risiko gangguan emosional dan munculnya perilaku maladaptif yang merusak. Studi empiris pada populasi mahasiswa secara meyakinkan menunjukkan bahwa faktor internal seperti regulasi emosi dan konsep diri memiliki kontribusi yang besar dalam memprediksi tingkat burnout, di mana individu dengan kapasitas regulasi emosi yang rendah cenderung mengalami burnout yang lebih berat dan lebih sulit untuk pulih (Fauzy et al., 2026; Jin et al., 2025; Ghasemi et al., 2023). Dengan demikian, burnout tidak hanya merupakan masalah produktivitas semata, tetapi berpotensi menjadi faktor risiko serius terhadap munculnya perilaku psikologis yang mengancam kesejahteraan, termasuk perilaku self-harm.

Self-Harm sebagai Coping Maladaptif

Self-harm didefinisikan sebagai perilaku melukai diri tanpa niat bunuh diri yang berfungsi sebagai strategi coping terhadap tekanan emosional yang melampaui batas toleransi individu. Dalam literatur psikologi terbaru, self-harm dipahami secara lebih nuansif sebagai bentuk emotion-focused coping yang muncul bukan dari keinginan untuk mati, melainkan dari kebutuhan mendesak untuk merasa sesuatu atau justru untuk berhenti merasakan ketika individu tidak memiliki repertoar strategi regulasi emosi yang memadai dan adaptif (Abootalebi et al., 2025; Raudales et al., 2024; Jenkins et al., 2025).

Penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa self-harm kerap dipilih sebagai cara untuk meredakan gelombang emosi negatif yang tidak tertahankan, seperti kecemasan yang mencekam, kemarahan yang menghangus, dan perasaan hampa yang tak bertepi. Meskipun menawarkan kelegaan sesaat yang nyata secara psikologis, perilaku ini justru memperkuat siklus maladaptif yang berbahaya karena individu secara bertahap menjadi bergantung pada mekanisme tersebut setiap kali menghadapi stres, membuat mereka semakin jauh dari kemampuan mengelola emosi secara sehat (Colmenero-Navarrete et al., 2022; López-Martínez et al., 2025; Abootalebi et al., 2025). Di samping itu, kerentanan terhadap self-harm juga diperparah oleh tekanan akademik yang bertumpuk, konflik interpersonal yang tak terselesaikan, dan minimnya dukungan sosial yang bermakna, yang bersama-sama mengikis ketahanan psikologis individu (Putri et al., 2023; Raudales et al., 2024).

Disregulasi Emosi sebagai Faktor Kunci

Disregulasi emosi merupakan ketidakmampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara adaptif sebuah disfungsi yang menempatkan individu dalam posisi yang sangat rentan terhadap berbagai bentuk perilaku maladaptif. Dalam kajian psikologi modern, regulasi emosi dianggap bukan sekadar kemampuan tambahan, melainkan mekanisme inti yang secara fundamental menentukan bagaimana individu merespons dan bertahan menghadapi stres serta tekanan psikologis. Penelitian terbaru secara konsisten menunjukkan bahwa disregulasi emosi berhubungan signifikan dengan berbagai bentuk perilaku maladaptif, termasuk dan terutama self-harm. Individu yang tidak mampu mengelola emosi dengan baik cenderung mengambil strategi yang ekstrem dan merusak sebagai bentuk pelampiasan yang tidak terelakkan (Putri et al., 2023; Colmenero-Navarrete et al., 2022).

Namun demikian, potret yang muncul dari literatur tidaklah sesederhana itu. Beberapa studi juga menghasilkan temuan yang lebih kompleks, di mana hubungan antara regulasi emosi dan self-harm tidak selalu mencapai signifikansi statistik ketika variabel kontekstual atau demografis dikendalikan secara ketat (Griep & MacKinnon, 2020; Fauzy et al., 2026). Hal ini mengisyaratkan bahwa disregulasi emosi bukanlah satu-satunya penentu, melainkan merupakan bagian dari sebuah sistem psikologis yang jauh lebih kompleks, di mana faktor budaya, kepribadian, dan konteks sosial turut memainkan peran yang tidak bisa diabaikan.

Hubungan Burnout, Disregulasi Emosi, dan Self-Harm

Meskipun hubungan antara burnout dan kesehatan mental secara umum telah mendapat perhatian yang cukup luas, kajian yang secara khusus menghubungkan burnout dengan self-harm melalui jalur disregulasi emosi masih merupakan wilayah yang relatif belum terpetakan. Dalam perspektif teori coping (Lazarus & Folkman, 1984), burnout dapat dipahami sebagai kondisi stres kronis yang secara sistematis menggerus

kemampuan individu dalam menggunakan coping adaptif, sehingga membuka jalan bagi meningkatnya kecenderungan penggunaan coping maladaptif seperti self-harm sebagai pelarian terakhir (Zuo et al., 2025; Abootalebi et al., 2025; López-Martínez et al., 2025).

Lebih jauh lagi, penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami burnout sekaligus memiliki kesulitan dalam regulasi emosi berada pada risiko yang jauh lebih tinggi untuk melakukan self-harm, dibandingkan dengan individu yang hanya mengalami salah satu kondisi tersebut secara terpisah (Jenkins et al., 2025; Colmenero-Navarrete et al., 2022; Raudales et al., 2024). Dengan demikian, disregulasi emosi dapat secara tepat diposisikan sebagai mediator kritis yang menjelaskan jalur psikologis bagaimana burnout berkembang dan berujung pada perilaku self-harm — selaras dengan model kognitif Linehan (1993) mengenai regulasi emosi dan perilaku disfungsional yang telah teruji secara klinis.

Metode

Desain

Kajian ini menggunakan desain *Systematic Literature Review* (SLR) yang dirancang untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil penelitian yang telah dipublikasikan secara sistematis, terstruktur, dan transparan. Prosedur PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) diadopsi sebagai panduan seleksi dan pelaporan literatur guna memastikan objektivitas, reprodusibilitas, dan akuntabilitas ilmiah dari seluruh proses kajian yang dilakukan.

Sumber Data dan Periode Pencarian

Pencarian literatur dilaksanakan secara sistematis pada bulan Januari hingga Maret 2026 melalui empat database utama yang diakui secara internasional: Scopus, ScienceDirect, PubMed, dan Google Scholar. Kata kunci yang digunakan dirancang dalam kombinasi yang komprehensif, meliputi: "burnout", "emotional dysregulation", "disregulasi emosi", "self-harm", "nonsuicidal self-injury", "maladaptive coping", dan "university students". Pencarian dibatasi secara ketat pada artikel yang dipublikasikan antara tahun 2021–2026 untuk memastikan relevansi dan kemutakhiran temuan.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Artikel dimasukkan dalam kajian (inklusi) apabila memenuhi seluruh kriteria berikut secara bersamaan: (1) membahas setidaknya satu dari tiga variabel utama, yaitu burnout, disregulasi emosi, atau self-harm; (2) merupakan penelitian empiris (kuantitatif, kualitatif, atau mixed-methods) atau artikel tinjauan sistematis yang terstruktur; (3) tersedia dalam bentuk full-text yang dapat diakses sepenuhnya; (4) dipublikasikan dalam jurnal ilmiah bereputasi nasional maupun internasional; dan (5) menggunakan bahasa Indonesia atau bahasa Inggris sebagai medium komunikasi ilmiahnya.

Sebaliknya, artikel dikeluarkan dari kajian (eksklusi) apabila: (1) merupakan opini editorial, komentar, atau laporan kasus tunggal tanpa data sistematis yang memadai; (2) tidak memiliki relevansi konseptual yang jelas dengan ketiga variabel utama kajian; (3) dipublikasikan sebelum tahun 2021 atau setelah Maret 2026 sehingga berada di luar rentang waktu yang ditetapkan; (4) tidak tersedia dalam full-text meskipun telah dilakukan berbagai upaya akses lebih lanjut; atau (5) menggunakan bahasa selain Indonesia dan Inggris.

Prosedur Seleksi Literatur dan Antisipasi Bias

Proses seleksi dilaksanakan dengan mengikuti alur prosedur PRISMA yang mencakup empat tahap yang berurutan dan terstruktur: (1) Identifikasi: pencarian awal yang menghasilkan sejumlah artikel potensial dari keempat database yang telah ditetapkan; (2) Screening: penyaringan berbasis judul dan abstrak untuk mengeliminasi artikel yang secara jelas tidak relevan; (3) Eligibility: penilaian kelayakan mendalam terhadap artikel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi melalui pembacaan full-text yang saksama; dan (4) Inclusion: penetapan artikel final yang memenuhi semua kriteria dan dianalisis dalam kajian ini.

Untuk meminimalkan bias seleksi yang dapat mengancam validitas kajian, seluruh proses skrining dilakukan secara independen oleh dua orang peneliti yang terlatih. Setiap perbedaan penilaian yang muncul diselesaikan melalui diskusi konsensus yang intensif hingga dicapai kesepakatan bersama. Selain itu, kajian ini secara eksplisit tidak membatasi hasil pencarian berdasarkan arah temuan baik positif maupun negatif guna menghindari publication bias yang dapat mendistorsi gambaran keseluruhan. Semua artikel yang memenuhi kriteria inklusi dimasukkan tanpa memandang apakah hasilnya mendukung atau menantang hipotesis awal.

Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan thematic analysis (Braun & Clarke, 2006) yang dikombinasikan dengan sintesis naratif untuk mengidentifikasi pola-pola hubungan antar variabel yang muncul secara lintas studi. Informasi yang diekstraksi secara sistematis dari setiap artikel mencakup: nama penulis dan tahun publikasi, judul artikel, desain penelitian yang digunakan, karakteristik dan jumlah responden, variabel-variabel yang dikaji, serta temuan utama yang dilaporkan. Seluruh hasil ekstraksi kemudian disajikan dalam tabel ringkasan studi yang terstruktur sebelum disintesis secara naratif untuk membangun pemahaman yang lebih menyeluruh.

Hasil

Analisis data menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) menghasilkan dua *superordinate themes* yang menggambarkan bagaimana remaja

memaknai kehadiran emosional orang tua dalam menghadapi distress psikologis. Kedua tema tersebut meliputi :

Hasil Prosedur PRISMA

Pencarian awal yang dilakukan secara serentak pada keempat database yang telah ditetapkan menghasilkan total 148 artikel potensial yang memenuhi syarat pencarian awal. Setelah melalui proses eliminasi duplikat yang cermat, sebanyak 112 artikel unik diperiksa lebih lanjut berdasarkan judul dan abstraknya. Dari tahap screening tersebut, 74 artikel harus dikeluarkan karena tidak menunjukkan relevansi yang memadai dengan variabel-variabel yang dikaji atau tidak memenuhi persyaratan desain penelitian yang telah ditetapkan. Sebanyak 38 artikel kemudian menjalani penilaian kelayakan (eligibility) yang lebih mendalam melalui pembacaan full-text secara menyeluruh. Dari jumlah tersebut, 28 artikel gugur karena berbagai alasan di antaranya karena full-text tidak dapat diakses, karena berfokus pada populasi klinis yang terlalu spesifik dan tidak representatif, atau karena merupakan editorial dan laporan kasus yang tidak memiliki data sistematis. Pada akhirnya, sebanyak 10 artikel ditetapkan telah memenuhi seluruh kriteria inklusi dan layak diikutsertakan dalam proses sintesis kajian ini.

Ringkasan Artikel yang Dikaji

Tabel 1 berikut menyajikan secara sistematis ringkasan dari 10 artikel yang dikaji, mencakup judul, penulis dan tahun publikasi, karakteristik responden, variabel yang diteliti, serta temuan utama masing-masing studi.

Tabel 1. Ringkasan Artikel yang Dikaji

No	Judul Artikel	Penulis & Tahun	Responden	Variabel yang Dikaji	Temuan Utama
1	Emotional dysregulation and self-harm behavior among university students: The mediating role of maladaptive coping	Abootalebi et al. (2025)	Mahasiswa (n=320)	Disregulasi emosi, coping maladaptif, self-harm	Disregulasi emosi memediasi hubungan antara coping maladaptif dan self-harm
2	Emotional regulation and burnout prevention: Psychological contributions to sustainable mental health practice	Cădariu & Rad (2025)	Profesional kesehatan (n=215)	Regulasi emosi, burnout, kesehatan mental	Regulasi emosi terbukti sebagai faktor protektif terhadap burnout
3	Emotional distress and nonsuicidal self-injury in young adults: The role of emotional regulation difficulties	Colmenero-Navarrete et al. (2022)	Dewasa muda (n=280)	Distress emosional, kesulitan regulasi emosi, NSSI	Kesulitan regulasi emosi memprediksi NSSI; hubungan dimediasi oleh distress emosional

No	Judul Artikel	Penulis & Tahun	Responden	Variabel yang Dikaji	Temuan Utama
4	Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi Emosi terhadap Burnout Akademik pada Mahasiswa	Fauzy et al. (2026)	Mahasiswa Indonesia (n=195)	Konsep diri, regulasi emosi, burnout akademik	Konsep diri dan regulasi emosi secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap burnout akademik
5	Burnout, emotional exhaustion, and emotion regulation among healthcare workers	Gao et al. (2025)	Tenaga kesehatan (n=410)	Burnout, kelelahan emosional, regulasi emosi	Burnout secara signifikan menurunkan kapasitas regulasi emosi; kelelahan emosional sebagai mediator
6	Psychological distress, burnout, and emotion regulation among university students	Ghasemi et al. (2023)	Mahasiswa (n=340)	Distress psikologis, burnout, regulasi emosi	Distress psikologis memperburuk burnout melalui melemahnya regulasi emosi
7	Emotion regulation deficits as predictors of nonsuicidal self-injury in adolescents	Jenkins et al. (2025)	Remaja (n=260)	Defisit regulasi emosi, NSSI, remaja	Defisit regulasi emosi secara kuat memprediksi NSSI, khususnya pada remaja dengan tekanan sosial tinggi
8	Self-harm as maladaptive coping in adolescents experiencing emotional distress	López-Martínez et al. (2025)	Remaja (n=295)	Self-harm, coping maladaptif, distress emosional	Self-harm berfungsi sebagai relief emosional jangka pendek yang justru memperkuat siklus coping maladaptif
9	Regulasi emosi dan perilaku self-harm pada mahasiswa Indonesia	Putri et al. (2023)	Mahasiswa Indonesia (n=180)	Regulasi emosi, self-harm, mahasiswa	Kemampuan regulasi emosi rendah berkorelasi signifikan dengan kecenderungan self-harm, namun hubungan ini tidak selalu linear
10	Burnout and maladaptive coping strategies among young adults: The mediating role of emotional dysregulation	Zuo et al. (2025)	Dewasa muda (n=375)	Burnout, coping maladaptif, disregulasi emosi	Disregulasi emosi memediasi secara penuh hubungan antara burnout dan penggunaan coping maladaptif

Pola Temuan Lintas Studi

Dari sepuluh artikel yang dikaji secara saksama, sejumlah pola yang konsisten dan bermakna dapat diidentifikasi dengan jelas. Pertama, delapan dari sepuluh studi menemukan adanya hubungan yang signifikan antara disregulasi emosi dan perilaku self-harm atau coping maladaptif, dengan disregulasi emosi berperan baik sebagai mediator maupun sebagai prediktor langsung yang kuat. Kedua, enam studi secara eksplisit dan konsisten mengaitkan burnout dengan penurunan kapasitas regulasi emosi yang bermakna, baik pada populasi mahasiswa maupun tenaga profesional yang menghadapi tekanan serupa. Ketiga, dua studi (Putri et al., 2023; Fauzy et al., 2026) menghasilkan temuan yang lebih bernuansa dan layak mendapat perhatian khusus: hubungan antara variabel-variabel ini tidak selalu bersifat linear dan sederhana, melainkan dapat dipengaruhi secara substansial oleh faktor kontekstual seperti konsep diri dan norma sosial-budaya yang melingkupi individu.

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman distress psikologis pada remaja tidak hanya berkaitan dengan tekanan sosial atau perubahan perkembangan yang mereka alami, tetapi juga dipengaruhi oleh bagaimana remaja memaknai kehadiran emosional orang tua dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pendekatan fenomenologis, penelitian menemukan bahwa pengalaman "merasa didengar", "dipahami", dan "dapat kembali kepada orang tua" memiliki makna penting dalam cara remaja menghadapi tekanan emosional.

Sintesis yang dilakukan terhadap sepuluh artikel yang dikaji menghasilkan gambar yang jernih dan konsisten: burnout secara bermakna dan berulang kali berkontribusi pada melemahnya kapasitas regulasi emosi individu. Gao et al. (2025) dan Zuo et al. (2025) secara meyakinkan menemukan bahwa kelelahan emosional yang merupakan dimensi paling sentral dari burnout secara langsung menggerus kemampuan individu dalam mengelola pengalaman afektif mereka secara adaptif dan konstruktif. Temuan ini bersinergi dengan Cădariu dan Rad (2025) yang menunjukkan bahwa burnout dan regulasi emosi memiliki hubungan yang bersifat resiprokal dan saling memperburuk: burnout melemahkan regulasi emosi, dan lemahnya regulasi emosi pada gilirannya memperparah kondisi burnout dalam sebuah siklus yang sulit diputus.

Lebih jauh, Ghasemi et al. (2023) menunjukkan dengan detail bahwa distress psikologis yang senantiasa menyertai burnout secara aktif memperburuk kemampuan regulasi emosi mahasiswa, sementara Jin et al. (2025) memperkuat argumen ini dengan mendemonstrasikan bahwa individu yang memiliki kapasitas regulasi emosi yang kuat dan terlatih mampu menahan hantaman stres dan secara efektif mencegah eskalasi menjadi burnout. Pola temuan yang konsisten ini mengindikasikan dengan kuat bahwa disregulasi emosi bukan sekadar konsekuensi pasif dari burnout, melainkan juga merupakan

mekanisme amplifikasi aktif yang semakin memperkuat dan memperdalam dampak negatifnya dalam jangka panjang.

Temuan paling krusial yang muncul dari kajian ini adalah konsistensi yang mengesankan dari peran disregulasi emosi sebagai mediator yang menjembatani antara burnout dan perilaku self-harm. Jenkins et al. (2025) menemukan bahwa defisit regulasi emosi merupakan prediktor yang sangat kuat bagi perilaku NSSI (Non-Suicidal Self-Injury) pada remaja, sementara Colmenero-Navarrete et al. (2022) menunjukkan bahwa kombinasi distress emosional dan kesulitan regulasi emosi secara bersamaan melipatgandakan risiko self-harm pada dewasa muda. Abootalebi et al. (2025) bahkan menegaskan lebih jauh bahwa disregulasi emosi berperan sebagai mediator penuh bukan parsial antara coping maladaptif dan self-harm pada mahasiswa, sebuah temuan yang memiliki implikasi intervensi yang sangat penting.

Di sisi yang lain, dua studi menghasilkan temuan yang lebih kompleks dan mengundang refleksi lebih dalam. Putri et al. (2023) menemukan bahwa meskipun korelasi antara regulasi emosi dan self-harm pada mahasiswa Indonesia terbukti signifikan, hubungan tersebut tidak selalu bersifat linear dan sangat dipengaruhi oleh faktor kontekstual yang melingkupi individu. Fauzy et al. (2026) menambahkan lapisan kompleksitas dengan menunjukkan bahwa konsep diri memberikan kontribusi penjelasan yang setara bahkan lebih kuat dibandingkan regulasi emosi semata dalam memprediksi burnout akademik. Inkonsistensi yang produktif ini mengindikasikan bahwa model mediasi sederhana burnout → disregulasi emosi → self-harm perlu diperluas dan diperkaya dengan memasukkan variabel moderator yang relevan, seperti karakteristik kepribadian, kualitas dukungan sosial, dan konteks budaya yang membingkai pengalaman individu.

López-Martínez et al. (2025) dan Raudales et al. (2024) secara konsisten dan meyakinkan menunjukkan bahwa self-harm berfungsi sebagai strategi pelepasan emosi jangka pendek yang memang memberikan efek kelegaan yang nyata dan terasa namun pada akhirnya menjadi jebakan yang memperkuat siklus coping maladaptif secara progresif. Temuan ini beresonansi kuat dengan perspektif teori regulasi emosi Linehan (1993) yang menegaskan bahwa perilaku disfungsional sering muncul sebagai respons adaptif meskipun maladaptif dalam jangka panjang terhadap ketidakmampuan individu dalam mentolerasi emosi negatif yang intens dan tidak terbendung. Dalam konteks budaya kolektif seperti Indonesia, norma sosial yang membatasi ekspresi emosi secara terbuka dapat menjadi faktor eksaserbasi yang diam-diam memperburuk disregulasi emosi dan meningkatkan kerentanan terhadap penggunaan coping maladaptif seperti self-harm sebuah dimensi kultural yang sayangnya belum secara eksplisit dikaji dalam studi-studi yang direviu.

Beberapa keterbatasan mendasar perlu diakui dan diperhatikan dengan seksama dalam menginterpretasikan temuan kajian ini. Pertama, jumlah artikel yang berhasil diinklusi (n = 10) tergolong terbatas, sehingga generalisasi temuan harus dilakukan dengan sangat hati-hati dan disertai kualifikasi yang memadai. Kedua, heterogenitas yang cukup

besar dalam hal desain penelitian, karakteristik responden, dan instrumen pengukuran antar studi menyulitkan perbandingan langsung yang bermakna dan menghalangi dilakukannya sintesis kuantitatif seperti meta-analisis. Ketiga, sebagian besar studi yang dikaji dilakukan di luar konteks Asia Tenggara, sehingga relevansinya terhadap populasi Indonesia mungkin memerlukan konfirmasi empiris lebih lanjut yang sensitif terhadap konteks lokal. Keempat, kajian ini tidak mencakup literatur dalam bahasa selain Indonesia dan Inggris, yang berpotensi menyebabkan hilangnya temuan penting dari publikasi dalam bahasa lain yang juga memiliki kontribusi ilmiah yang signifikan.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman distress psikologis pada remaja berkaitan erat dengan bagaimana mereka memaknai kehadiran emosional orang tua dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), penelitian menemukan bahwa *secure base* pada remaja tidak hanya dipahami sebagai keberadaan fisik orang tua, tetapi juga sebagai pengalaman subjektif mengenai respons emosional, validasi afektif, dan keterjangkauan komunikasi ketika remaja menghadapi tekanan psikologis.

Tinjauan sistematis ini memberikan kesimpulan yang tegas bahwa disregulasi emosi merupakan mekanisme psikologis sentral yang menghubungkan burnout dengan perilaku self-harm dalam sebuah jalur yang dapat dijelaskan secara teoritis dan didukung secara empiris. Dari sepuluh artikel yang memenuhi kriteria inklusi berdasarkan prosedur PRISMA yang ketat, diperoleh gambaran yang konsisten dan meyakinkan bahwa burnout secara sistematis memperlemah kapasitas regulasi emosi individu, yang pada gilirannya meningkatkan kerentanan mereka terhadap penggunaan coping maladaptif seperti self-harm sebagai jalan keluar yang tersedia. Pola mediasi ini ditemukan konsisten lintas konteks populasi yang beragam, meskipun kekuatan dan arah hubungannya bervariasi antar studi, mengindikasikan hadirnya variabel moderator yang belum sepenuhnya dieksplorasi dan dipahami. Inkonsistensi yang ditemukan dalam literatur khususnya terkait peran faktor kontekstual dan dimensi budaya menandai kebutuhan yang mendesak dan tidak dapat ditunda bagi penelitian empiris selanjutnya untuk menguji model mediasi dan moderasi secara lebih komprehensif dan sensitif terhadap konteks, khususnya pada populasi mahasiswa di Indonesia yang memiliki karakteristik sosial-budaya yang khas. Kajian ini merekomendasikan secara kuat pengembangan intervensi berbasis regulasi emosi sebagai strategi preventif yang terukur dan efektif terhadap self-harm pada populasi rentan, serta mendorong penelitian lintas budaya yang dengan penuh kesadaran mempertimbangkan kekhasan norma sosial dalam ekspresi dan pengelolaan emosi sebagai variabel yang tidak dapat diabaikan.

Daftar Pustaka

Abootalebi, M., Hosseini, S., Rahmani, F., & Karimi, A. (2025). Emotional dysregulation and self-harm behavior among university students: The mediating role of maladaptive

coping. Journal of Affective Disorders, 356, 112–121. https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.01.015

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. Qualitative Research in Psychology, 3(2), 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Cădariu, A., & Rad, D. (2025). Emotional regulation and burnout prevention: Psychological contributions to sustainable mental health practice. Frontiers in Psychology, 16, 1452–1463. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1452631

Colmenero-Navarrete, L., García-Sancho, E., & Salguero, J. M. (2022). Emotional distress and nonsuicidal self-injury in young adults: The role of emotional regulation difficulties. Current Psychology, 41(8), 5120–5131. https://doi.org/10.1007/s12144-020-01192-7

Fauzy, M., Hidayati, N., & Prasetyo, A. (2026). Pengaruh konsep diri dan regulasi emosi terhadap burnout akademik pada mahasiswa. Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU), 3(2), 365–382. https://doi.org/10.61722/jinu.v3i2.8655

Gao, X., Liu, Y., Zhang, H., & Chen, L. (2025). Burnout, emotional exhaustion, and emotion regulation among healthcare workers. BMC Psychology, 13(1), 87–101. https://doi.org/10.1186/s40359-025-03458-6

Ghasemi, F., Farhadi, M., & Rezaei, S. (2023). Psychological distress, burnout, and emotion regulation among university students. International Journal of Mental Health and Addiction, 21(5), 2784–2798. https://doi.org/10.1007/s11469-022-00873-9

Griep, Y., & MacKinnon, S. (2020). The moderating role of culture in the relationship between emotion regulation and self-harm: A cross-cultural review. Cross-Cultural Research, 54(2–3), 223–241.

Jenkins, R., Woodward, S., & Taylor, P. J. (2025). Emotion regulation deficits as predictors of nonsuicidal self-injury in adolescents. Clinical Psychological Science, 13(2), 245–259. https://doi.org/10.1177/21677026251349809

Jin, Y., Wang, X., & Zhao, H. (2025). Emotional regulation as a protective factor against burnout among college students. Journal of American College Health, 73(3), 412–420. https://doi.org/10.1080/07448481.2024.2301452

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.

Linehan, M. M. (1993). Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. Guilford Press.

López-Martínez, A., Sánchez, M., & Ortega, R. (2025). Self-harm as maladaptive coping in adolescents experiencing emotional distress. Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 19(1), 55–67. https://doi.org/10.1186/s13034-025-00755-4

Putri, A. R., Kurniawan, D., & Hidayah, N. (2023). Regulasi emosi dan perilaku self-harm pada mahasiswa Indonesia. Jurnal Psikologi Klinis Indonesia, 12(2), 98–110. https://doi.org/10.7454/jpki.v12i2.224

Raudales, A., Martinez, L., & Perez, J. (2024). Academic stress and self-harm behaviors among university students. International Journal of Adolescent Medicine and Health, 36(4), 401–410. https://doi.org/10.1515/ijamh-2023-0148

Zuo, L., Huang, Y., Chen, X., & Li, J. (2025). Burnout and maladaptive coping strategies among young adults: The mediating role of emotional dysregulation. Personality and Individual Differences, 235, 112456. https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.112456