J-CEKI : Jurnal Cendekia Ilmiah
Vol.4, No.1, Desember 2024

Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Kecenderungan Perilaku *Self Injury* Pada Wanita Dewasa Awal Yang Sedang Putus Cinta

Fairuz Sabrina[1], Sitti Murdiana[2]
[1,2] Universitas Negeri Makassar
E-mail: fairuzsbrn@gmail.com [1], sittimurdiana@gmail.com [2]

Article History:
Received: 02 Oktober 2024
Revised: 28 November 2024
Accepted: 30 November 2024

Keywords: *Dewasa Awal, Regulasi Emosi, Self Injury*

Abstract: *Individu dewasa awal yang sedang mengalami putus cinta akan merasakan kesedihan dan perasaan marah apabila dibandingkan oleh individu yang sedang dalam hubungan stabil sehingga memicu terjadinya perilaku melukai dirinya sendiri (self-injury) dikarenakan ketidakmampuan dalam mengelola emosi dengan baik. Hal tersebut sebagian besar terjadi pada individu wanita. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan perilaku self injury pada wanita dewasa awal yang sedang putus cinta. Subjek pada penelitian ini sebanyak 60 wanita yang berada pada usia dewasa awal yang sedang putus cinta dan melakukan self-injury di Kota Makassar. Teknik sampling yang digunakan yaitu accidental Berdasarkan hasil uji hipotesis Spearman Rank yang dilakukan menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan self injury pada wanita dewasa awal yang sedang putus cinta di Kota Makassar (p = 0,000 < 0,05). Koefisien korelasi variabel regulasi emosi dan self injury sebesar -0,249 dan tergolong pada kategori lemah. Implikasi pada penelitian ini menjadi bahan evaluasi bagi wanita dewasa awal untuk dapat melampiaskan segala bentuk emosinya kepada hal yang positif dan tidak merugikan dan dapat melihat resiko dan bahaya dalam perilaku self injury.*

PENDAHULUAN

Dewasa awal merupakan puncak perkembangan manusia yang dituntut untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan yang dihadapi. Usia dewasa awal merupakan tahapan individu menjalin hubungan yang romantis (berpacaran). Berpacaran melibatkan emosi positif dan negatif, emosi positif yang terjadi seperti rasa belas kasih dan gembira sedangkan emosi negatif seperti perasaan kecewa, khawatir dan iri hati. Hubungan yang di dalamnya memiliki banyak emosi negatif akan berujung pada berakhirnya hubungan tersebut (putus cinta).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rumondor (2013) pada wanita dewasa awal terhadap permasalahan putus cinta, menunjukan bahwa dampak yang dirasakan saat putus cinta

yaitu perasaan sedih, hampa, perasaan gagal, kepercayaan diri menurun, sulit berkonsentrasi serta perilaku melukai diri sendiri yang berujung pada bunuh diri. Hal tersebut sejalan dengan Duck (2006) yang mengemukakan bahwa putusnya suatu hubungan (*realitionship dissolution*) merupakan kasus yang normal terjadi dalam suatu hubungan yang akan memberikan dampak stres individu. Sbarra dan Emily (2005) mengemukakan bahwa individu dewasa awal yang sedang mengalami putus cinta akan merasakan kesedihan dan perasaan marah apabila dibandingkan oleh individu yang sedang dalam hubungan stabil.

Kiekens, Hasking & Bruffaerts (2017) mengemukakan bahwa individu dengan rentang usia dewasa awal yang mengalami tekanan psikologis namun tidak dapat mengekspresikan emosinya dapat memicu pada perilaku melukai diri *(self-injury)*. Berdasarkan jenis kelamin, perilaku *self-injury* sebagian besar terjadi pada wanita dibandingkan oleh pria , terbukti oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Geln dan Klonsky (2013) bahwa terdapat 148 wanita yang melakukan *self-injury.* Sejalan dengan hal tersebut, Martin, Swannel, Hazel, Harisson, dan Taylor (2010) mengemukakan bahwa terdapat perilaku antara pria dan wanita dalam melakukan *self-injury*. Terdapat 133 partisipan yang melakukan *self-injury*, yaitu 61 diantaranya adalah pria dan 72 orang dilakukan oleh wanita. Berdasarkan hasil penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Ren (2018) ditemukan bahwa pelaku *self-injury* mengarah pada subjek wanita, terlihat pada regulasi emosi berperan penting pada perilaku *self-injury*. Semakin rendah kemampuan wanita dalam meregulasi emosi, maka semakin tinggi perilaku *self-injury* yang dilakukan.

Berakhirnya sebuah hubungan biasanya terjadi selama masa dewasa awal sehingga hampir 40% wanita dewasa awal melaporkan setidaknya pernah satu kali mengalami putus cinta selama periode 20 bulan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurchamim (2018) di Kasubag Humas, Polrestabes Semarang, terdapat banyak perilaku melukai diri yang dilakukan rata-rata oleh individu setelah putus cinta berlarut dalam kesedihannya selama berbulan-bulan. Sejalan dengan hal tersebut, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lubis dan Yudhaninggrum (2009) ditemukan bahwa 13% hingga 25% pelaku *self-injury* merupakan remaja dan dewasa wanita. Dalam hal ini, individu diharapkan mampu untuk memberikan respon dengan baik emosi yang diperoleh, respon yang baik yaitu mampu untuk merespon perasaan tersebut terhadap perilaku yang adaptif sehingga tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Hal tersebut sejalan dengan hasil data awal yang dilakukan oleh peneliti, terdapat 30 responden yang mengisi *Google Formulir*. Adapun hasil data awal yaitu terdapat 26,66% responden dengan usia 18 tahun, 6,66% responden dengan usia 19 tahun, 20% responden dengan usia 20 tahun, 36,66% responden dengan usia 21 tahun dan 10% responden dengan usia 22 tahun. Selanjutnya yaitu penyebab responden melakukan *self-injury* yaitu terdapat 10% responden melakukan *self-injury* karena tidak mampu mengontrol emosinya, 60% responden melakukan *self-injury* karena perasaan emosi yang bergejolak dan 30% responden melakukan *self-injury* dengan alasan tertekan serta pikiran negatife yang muncul.

Berdasarkan fenomena yang terjadi, individu membutuhkan kemampuan untuk mengontrol dan meregulasi emosi yang dimilikinya. Gross dan Thompson (2007) mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan tempat yang terdapat proses-proses dalam mengatur emosi. Sejalan dengan hal tersebut, Mappiare (2003) mengemukakan bahwa individu yang memiliki emosi positif dalam hidupnya terjadi karena memiliki kemampuan dalam memahami dan mengenal emosi yang dirasakan. Regulasi emosi yang lemah dapat membuat individu seringkali tidak mampu dalam mengelola emosi yang sedang dirasakan, sehingga hal tersebut memicu terjadinya perilaku *self-injury* sebagai koping yang tidak adaptif.

Berdasarkan fenomena dan penelitian-penelitian tersebut dapat diketahui bahwa di Indonesia

penelitian yang dilakukan hanya menghubungkan antara regulasi emosi dan perilaku *self-injury*. Penelitian terdahulu belum secara spesifik memfokuskan wanita dewasa awal yang sedang putus cinta sebagai subjek yang dihubungkan dengan *self -injury* dan regulasi emosi. Maka dari itu, penelitian ini akan memfokuskan secara spesifik regulasi emosi sebagai variabel yang dihubungkan dengan *self-injury* pada wanita dewasa awal yang sedang putus cinta dan mengangkat judul penelitian "Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Kecenderungan Perilaku *Self-Injury* Pada Wanita Dewasa Awal Yang Sedang Putus Cinta"

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan regulasi emosi dengan self-injury pada wanita dewasa awal yang sedang putus cinta, sehingga desain penelitian yang digunakan yaitu korelasional.

Populasi dalam penelitian ini adalah wanita dengan rentang usia 18-25 tahun dan berdomisili di Kota Makassar. Teknik pengambilan sampling yang digunakan yaitu *accidental sampling.* Sugiyono (2013) mengemukakan bahwa accidental sampling merupakan pengambilan sampel dengan berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel apabila dipandang individu yang kebetulan ditemui cocok dengan kriteria yang telah ditentukan.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi, yaitu skala *Likert*. Skala regulasi emosi yang digunakan disusun oleh Mukaromah (2022) yang kemudian di modifikasi oleh peneliti. Skala regulasi emosi terdiri dari 22 aitem dengan lima pilihan jawaban dengan nilai satu untuk jawaban sangat tidak sesuai hingga nilai lima untuk jawaban sangat sesuai. Skala ini memiliki tingkat realibilitas dengan skor alpha Cronbach sebesar 0,857 dan tergolong reliabel. Skala *self-injury* yang digunakan disusun oleh Ilmiyah (2020) yang kemudian di modifikasi oleh peneliti. Skala self-injury terdiri dari 12 aitem dengan lima pilihan jawaban dengan nilai satu untuk jawaban sangat tidak sesuai hingga nilai lima untuk jawaban sangat sesuai. Skala ini memiliki tingkat realibilitas dengan skor alpha Cronbach sebesar 0,881 dan tergolong reliabel.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan uji hipotesis. Analisis deskriptif dilakukan untuk mendeskripsikan data sampel tanpa membuat analisis dan kesimpulan yang dapat digeneralisasikan. Subjek dikategorisasikan kedalam tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan metode analisis korelasi untuk melihat hubungan antar kedua variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini mendapatkan 60 responden yang merupakan wanita dengan rentang usia 18-25 tahun yang melakukan *self-injury* karena putus cinta melalui pengumpulan data secara daring menggunakan *google formulir*

Tabel 1. Deskripsi Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase
18	4	12%
19	5	13%
20	10	14%

21	25	14%
22	10	15%
23	5	16%
24	1	16%
Total	**60**	**100%**

Berdasarkan tabel di atas menunjukan bahwa subjek yang berpatisipasi dalam penelitian ini sebesar 60 orang yang berada pada rentang usia dewasa awal yaitu 18 hingga 25 tahun dengan persentase 18 tahun (5%), 19 tahun (6%), 20 tahun (20%), 21 tahun (36%), 22 tahun (22%), 23 tahun (8%) 24 tahun (1%) dan 25 tahun (2%).

Tabel 2. *Kategorisasi skala regulasi emosi*

Interval	Kategori	Frekuensi	Persen
X < 81	Tinggi	2	2,86%
51 ≤ X ≤ 81	Sedang	50	85,71%
X >51	Rendah	8	11.43%
	Total	60	100,000

Data pada tabel di atas menunjukan bahwa pada dari 70 responden, terdapat 2 responden (2,86%) responden berada pada kategori regulasi emosi yang tinggi, 60 responden (85,71%) responden berada pada kategori sedang dan 8 responden (11,43%) berada pada kategori rendah.

Tabel 3. *Kategorisasi skala self-injury*

Interval	Kategori	Frekuensi	Persen
X > 44	Tinggi	30	48,57%
28 ≤ X ≤ 44	Sedang	9	20,00%
X ≤ 48	Rendah	21	31,43%
	Total	60	100,000

Data pada tabel di atas menunjukan bahwa pada dari 60 responden, terdapat 30 responden (48,57%) responden berada pada kategori *self-injury* yang tinggi, 9 responden (20,00%) responden berada pada kategori sedang dan 21 responden (31,43%) berada pada kategori rendah.

Tabel 4. *Hasil Uji Hipotesis*

Variabel	*r*	*p*	Keterangan
Regulasi Emosi* *Self-Injury*	-0,249	0,038	**Signifikan**

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan metode analisis korelasi *Spearman Rank* dengan bantuan *software SPSS versi 25.* Metode analisis ini merupakan metode *statistic non parametric* yang sebelumnya tidak dikenai uji asumsi untuk melakukan uji hipotesis. Hipotesis pada penelitian ini adalah adanya hubungan regulasi emosi terhadap kecenderungan perilaku *self-injury* pada wanita dewasa awal yang mengalami putus cinta.

Hasil uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukan bahwa koefisien korelasi pada penelitian ini sebesar -0,249 dan nilai signifikansi sebesar 0,038. Kaidah yang digunakan yaitu apabila p<0,05 maka hipotesis diterima.Nilai signifikansi yang diperoleh pada penelitian ini sebesar 0,038 < 0,05 sehingga hipotesis diterima. Koefisien korelasi yang diperoleh dalam penelitian ini adalah r = -0,249 yang menunjukan terdapat korelasi negatif antara regulasi emosi

dan *self-injury.* Hal ini menunjukan bahwa semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki oleh seseorang maka semakin rendah pula terjadinya kecenderungan perilaku *self-injury.*

Berdasarkan hasil analisis data hipotesis yaitu "Adanya hubungan antara regulasi emosi dan kecenderungan perilaku *self-injury* pada wanita dewasa awal yang sedang putus cinta" dinyatakan diterima dan memiliki hubungan yang signifikan. Uji hipotesis telah dilakukan dan menunjukan bahwa hasil nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,000 ($p<0,5$) sehingga hipotesis ($H\alpha$) yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hal tersebut memiliki arti bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dan kecenderungan perilaku *self-injury* pada wanita dewasa awal yang sedang putus cinta dengan nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar -0,249 yang menunjukan terdapat korelasi negatif antara regulasi emosi dan *self-injury.* Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Fiqria (2021) yang menunjukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan kecenderungan perilaku *self-injury*.

Kategorisasi skala regulasi emosi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang dan rendah. Data hasil penelitian menunjukan bahwa dari 60 responden terdapat 2 responden (3,33%) berada pada kategori regulasi emosi yang tinggi, 50 responden (83,33%) berada pada kategori sedang dan 8 responden (13,33%) berada pada kategori rendah. Hasil analisis deskriptif menunjukan bahwa responden dominan berada pada kategori regulasi emosi yang sedang.

Mappiare (2003) mengemukakan bahwa individu yang memiliki emosi positif dalam hidupnya terjadi karena memiliki kemampuan dalam memahami dan mengenal emosi yang dirasakan. Kurangnya kemampuan regulasi emosi dapat membuat individu seringkali tidak mampu dalam mengelola emosi yang sedang dirasakan, sehingga hal tersebut memicu terjadinya perilaku *self-injury* sebagai koping yang tidak adaptif, begitu pula sebaliknya.

Regulasi emosi merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi individu dalam melakukan perilaku *self-injury*. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Swahn (2012) yang mengemukakan bahwa individu yang tidak mampu dalam mengelola atau mengatur emosinya akan memengaruhi individu dalam memilih strategi yang tidak tepat dalam menghadapi masalah.

Kategorisasi skala *self-injury* dibagi menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang dan rendah. Data hasil penelitian menunjukan bahwa dari 60 responden, terdapat 30 responden (50,00%) berada pada kategori *self-injury* yang tinggi, 2 responden (3,33%) berada pada kategori sedang dan 28 responden (46,66%) berada pada kategori rendah. Hasil analisis deskriptif menunjukan bahwa responden dominan berada pada kategori *self-injury* yang tinggi.

Martinson (1999) yang mengatakan bahwa faktor psikologis merupakan salah satu penyebab individu melakukan *self-injury,* hal tersebut terjadi karena emosi individu yang tidak nyaman serta tidak mampu untuk diatasi. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dikemukakan oleh Ria (2012) bahwa *self-injury* dilakukan oleh individu dalam meregulasi emosi yang dimiliki dengan pemberian rasa sakit fisik. Kiekens, Hasking dan Bruffaerts (2017) mengemukakan bahwa individu yang mengalami tekanan psikologis namun tidak dapat mengekspresikan emosinya dapat memicu pada perilaku melukai diri *(self-injury)*. Hal tersebut diperkuat kembali oleh penelitian Margaretha (2019) yang mengemukakan bahwa individu yang melakukan *self-injury* disadari oleh keinginannya untuk melampiaskan emosi yang dimiliki.

Hubungan antara kedua variabel tersebut adalah hubungan yang negatif sehingga dapat diartikan bahwa semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki oleh subjek maka akan semakin tinggi pula terjadinya kecenderungan perilaku *self-injury* terjadi, begitu pula sebaliknya. Penelitian ini hampir sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ilmiyah (2020) yang menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku

self-injury.

Barrio (2004) mengemukakan bahwa perilaku *self-injury* merupakan perilaku yang menyimpang dan merugikan bagi pelakunya. Perilaku tersebut timbul akibat luapan emosi negative yang dirasakan oleh individu. Hal tersebut diperkuat kembali oleh Nock (2010) bahwa perilaku *self-injury* menandakan bahwa individu tidak memiliki kemampuan dalam mengatasi masalahnya dengan cara yang positif.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku *self-injury* pada dewasa awal yang sedang putus cinta dengan kekuatan hubungan lemah. Dengan demikian penelitian ini menggambarkan bahwa individu dewasa awal yang memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah cenderung memiliki tingkat kecenderungan perilaku *self-injury* yang tinggi, begitu pula sebaliknya.

DAFTAR REFERENSI

Alderman, T. (1997). The scarred soul: Understanding & ending self-inflicted violence. Oakland, CA : New Harbinger.

Al-Mighwar, Muhammad. 2006. *Psikologi Remaja: Petunjuk bagi Guru dan Orang Tua.* Bandung: Pustaka Setia

Azwar, S. (2016). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: *Pustaka Belajar*.

Biromo, A. R. (2015). Uji validitas dan reliabilitas Self-harm Behavior Questionnaire versi bahasa Indonesia (Doctoral dissertation, Tesis, Universitas Indonesia]. http://lib. ui. ac. id/file).

Barrio, V. (2004). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. In Encyclopedia of Applied Psychology, Three-Volume Set (5th ed). American Psychiatric Association. https://doi.org/10.1016/B0-12-657410-3/00457-8

Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. Psychological Inquiry, 7(1), 1-15.

De Vaus, D.A. (2002). Survey in Social Research(5th ed). Crows Nest : National Library of Australia

Duffy, D. F. (2009). Self-injury. Psychiatry, 8(7), 237-240.

Favazza, A. R. (2006). Self-injurious behavior in college students. *Pediatrics, 117(6), 2283-2284.*

Frankel, J. P. & Wallen N. E. (2008). How to design and evaluate research in. Education. New York: McGraw-Hill Companies, Inc

Garnerfkski, N., Kraaij, V. (2007). *The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. European* Journal of Psychological Assessment; Vol. 23(3):141–149. University of Leiden, The Netherlands

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, *26*, 41-54.

Glenn, C. R., & Klonsky, E. D. (2013**).** Nonsuicidal self-injury disorder: an empirical investigation in adolescent psychiatric patients**.** *Journal of clinical child & adolescent Psychology, 42(4), 496-507.*

Greenberg, L. S. (2002). Emotion-Focused Therapy (Coaching Clients To Work Through Their Feelings. *Washington DC: American Psychological Association*

Gross, J.J. (2007). *Handbook of emotional regulation*. New York, NY: Gilford Press.

Gross , dkk. 2008. Gender Differences in Emotion Regulation: An fMRIStudy of Cognitive Reapprasial. *GPIR Group Processes & Intergroup Relations. Vol 11 (2) 143-162*

Groschwitz, R. C., & Plener, P. L. (2012). The neurobiology of non-suicidal self-injury (NSSI): *A review*. *Suicidology Online*, *3*(1), 24-32.

Hirschi, T., & Gottfredson, M. (1993). Commentary: Testing the general theory of crime. *Journal of research in crime and delinquency*, *30*(1), 47-54.

Hurlock, E. 1994. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Edisi Kelima.Jakarta: Erlangga.

Husnianita, V. M., & Jannah, M. (2021). Perbedaan regulasi emosi ditinjau dari jenis kelamin pada kelas X sekolah menengah atas boarding school. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, *8*(5), 229-238.

Ilmiyah, A. Z. (2020). Hubungan Bentuk Regulasi Emosi Terhadap Kecenderungan Self-Injury Pada Remaja (*Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya).*

Kiekens, G., Hasking, P., Bruffaerts, R., Claes, L., Baetens, I., Boyes, M., ... & Whitlock, J. (2017). What predicts ongoing nonsuicidal self-injury?: A comparison between persistent and ceased self-injury in emerging adults. *The Journal of nervous and mental disease*, *205*(10), 762-770.

Klonsky, E.D., & Muehlenkemp, J. J. (2007). Self-Injury: A Research Review for the Practitioner. *Journal of Clinical Psychology, 1045–1056.*

Lubis, I. R., & Yudhaningrum, L. (2020). Gambaran Kesepian pada Remaja Pelaku Self Harm. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, *9*(1), 14-21.\

Margaretha, A. A. (2019). Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Pelaku Self Injury. *Jurnal Experentia.*

Maidah, D. (2013). Self injury pada mahasiswa (studi kasus pada mahasiswa pelaku self injury). *Developmental and Clinical Psychology, 2(1).*\

Martin, G., Swannell, S. V., Hazell, P. L., Harrison, J. E., & Taylor, A. W. (2010). *Self-injury in Australia: A community survey. Medical journal of Australia*, *193*(9), 506-510

Martinson, D. (1999). Self injury fact sheet. *New York: Amazon*.

Mazelis, R. (2008). Self-injury: understanding and responding to people who live with selfinflicted violence. *Article of Mental Health. National Center For Trauma-Informed Care (NCTIC).*

Nock, M. K. (2010b). Self-Injury. Annual Review of Clinical Psychology, 6, 339– 363. https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131258

Nurchamim. (2018). Penyebab remaja depresi didominasi masalah asmara. Radar Semarang. Retrieved from http://radarsemarang.com/2018/01/1 5/penyebab-remaja-depresididominasi-masalah-asmara/

Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, *15*(1), 35-46.

Reivich, K. & Shatte, A. (2002). The resilience factor: 7 Essential Skill for Overcoming Life's Inevitable Obstacle. *New York: Random House, Inc.*

Roberton, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and violent behavior*, *17*(1), 72-82.

Rukmana, B. (2021). Faktor-faktor Penyebab Terjadinya Perilaku Self Injury Pada Mahasiswa

Yang Berkuliah Di Universitas Swasta Di Kota Pekanbaru (*Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).*

Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan anak edisi 11*. Jakarta: Erlangga

Santrock, John. W. (2012*). Life-Span Development Buku 13th Edition*. University of texas, Dallas : Mc Grow-Hill

Sbarra, D. A., & Emery, R. E. (2005). The emotional sequelae of nonmarital relationship dissolution: Analysis of change and intraindividual variability over time. Personal Relationship, 12(2), 213-232. 10.1111/j.1350-4126.2005.00112.x

Sutton, J. (2007). Healing The Hurt Within: Understanding Self Injury and Self Harm and Heal The Emotional Wounds*. Oxford: How To Books*

Reivich, K. & Shatte, A. (2002*).* The resilience factor: 7 Essential Skill for Overcoming Life's Inevitable Obstacle. *New York: Random House, Inc.*

Ren, Y., Lin, M. P., Liu, Y. H., Zhang, X., Wu, J. Y. W., Hu, W. H., ... & You, J. (2018). The mediating role of coping strategy in the association between family functioning and nonsuicidal self-injury among Taiwanese adolescents. *Journal of clinical psychology*, *74*(7), 1246-1257.

Rumondor, P. C. (2013). Gambaran proses putus cinta pada wanita dewasa muda di jakarta: sebuah studi kasus. Humaniora, 4(1), 28. Doi:Https://doi.org/10.21512/humaniora.v4i1.3415

Rhoades, G.K., Kamp Dush, C.M., Atkins, D.C., Stanley, S.M., Markman, H.I. (2011). Breaking up is hard to do: the impact of unmarried relationship dissolution on mental health and life satisfaction. University of Denver

Walsh, B. (2006). Treating self-injury: A practical guide. New York: Guilford Press