

Regulasi Emosi pada *Emerging Adulthood* dengan NSSI: Peran Keberfungsian Keluarga dan *Self Compassion*

Hanifah Indri Nuryamin^{1*}, Dinda Aisha¹, R Yuwono Pratomo¹

[1] Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia.

Abstract

Individuals with a history of Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) frequently utilize self-harm as a maladaptive coping mechanism, largely due to severe difficulties in emotion regulation. This vulnerability is particularly pronounced during emerging adulthood, a developmental period characterized by significant psychosocial transitions. Consequently, this study aims to examine the simultaneous and partial influence of family functioning and self-compassion on emotion regulation among emerging adults with a history of NSSI in Karawang Regency, Indonesia. Employing a quantitative cross-sectional correlational design, the study recruited a sample of 204 participants through convenience sampling. Data were collected using three standardized instruments: the Difficulties in Emotion Regulation Scale-Short Form (DERS-SF), the McMaster Family Assessment Device-General Functioning Subscale (FAD-GF), and the Self-Compassion Scale (SCS). The collected data were subsequently analyzed using multiple linear regression techniques via SPSS version 26. The findings indicated that, partially, family functioning did not significantly predict emotion regulation. In contrast, self-compassion emerged as a significant predictor. Collectively, both family functioning and self-compassion accounted for 19.1% of the total variance in emotion regulation among the participants. In conclusion, self-compassion serves as a more dominant protective factor in predicting emotion regulation for individuals with an NSSI history compared to family functioning. These findings suggest that clinical and psychological interventions tailored for this demographic should strongly prioritize fostering self-compassion to improve emotional resilience and reduce reliance on self-injurious behaviors.

Keywords: Emotion Regulation; Family Functioning; Non-Suicidal Self Injury; Self Compassion

Article Info

Artikel History: Submitted: 2026-05-06 | Published: 2026-06-01

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v16i2.16442>

Vol 16, No 2 (2026) Page: 725 - 739

(*) Corresponding Author: Hanifah Indri Nuryamin, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia, Email: ps22.hanifahnuryamin@mhs.ubpkarawang.ac.id



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Permasalahan gangguan psikologis menjadi salah satu isu kesehatan global yang mengalami tren peningkatan signifikan. Hal ini tercermin dari hasil laporan *World Health Organization* pada tahun 2017 yang mencatat sekitar 450 juta jiwa di dunia memiliki indikasi gangguan psikologis, jumlah tersebut terus meningkat dalam kurun waktu tiga tahun berikutnya, hingga pada tahun 2020 dilaporkan kasus gangguan psikologis mencapai angka 1 miliar jiwa (Ulya & Setiyadi, 2021). Peningkatan ini mencerminkan kondisi gangguan psikologis di berbagai negara, termasuk Indonesia. *Institute for Health Metrics and Evaluation* tahun 2021 melaporkan bahwa di Indonesia gangguan psikologis yang sering muncul adalah gangguan depresi dan gangguan kecemasan, dengan persentase di atas 5%. Hasil tersebut sejalan dengan Survei Kesehatan Indonesia pada tahun 2023 yang melaporkan bahwa jumlah kasus gangguan kesehatan jiwa di Indonesia mencapai angka 630.827 jiwa, dengan Provinsi Jawa Barat sebagai wilayah dengan jumlah kasus tertinggi yaitu sebanyak 113.568 jiwa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa permasalahan gangguan psikologis masih menjadi isu yang serius. Menurut Fajarudin dan Sahrul (2024), masalah mengenai gangguan psikologis yang tidak ditangani secara tepat dapat berkembang menjadi berbagai perilaku maladaptif, salah satunya adalah perilaku *Non-Suicidal Self-Injury*.

Non-suicidal Self-Injury (NSSI) merupakan suatu tindakan melukai jaringan tubuh secara sengaja tanpa adanya keinginan untuk bunuh diri (Zhang dkk., 2023). Perilaku NSSI dapat dimanifestasikan dalam berbagai bentuk tindakan fisik seperti menyayat, menusuk, menarik rambut, membenturkan anggota tubuh, menggosok kulit secara berlebihan, hingga membakar bagian tubuh tertentu (Awalini & Harsono, 2023). Prevalensi kasus NSSI secara global terus mengalami peningkatan di setiap tahunnya (Tamalo & Arbi, 2024). Tren peningkatan ini terjadi di berbagai negara maju maupun negara berkembang, termasuk Indonesia (Dong dkk., 2023). Berdasarkan hasil survei YouGov Omnibus pada tahun 2019, melaporkan bahwa lebih dari 36.9% warga Indonesia pernah melakukan NSSI yang didominasi oleh kelompok usia 18-24 tahun (Widyawati & Kurniawan, 2021). Temuan ini diperkuat oleh penelitian Hidayati dkk. (2023) terhadap 909 mahasiswa usia 18-25 tahun yang menunjukkan sebanyak 30% di antaranya memiliki riwayat NSSI. Fenomena terbaru juga terjadi pada wilayah penelitian yaitu Kabupaten Karawang, berdasarkan hasil survei sederhana pada penelitian Aisha dkk. (2025) terhadap 176 individu, ditemukan bahwa 41.5% di antaranya mengaku pernah melakukan NSSI. Hal ini menunjukkan bahwa NSSI banyak terjadi pada kelompok usia 18-25 tahun.

Kelompok usia 18-25 tahun dikenal sebagai *emerging adulthood* (Arnett, 2000). Menurut Arnett (dalam Ningtyas & Andriani, 2022), istilah *emerging adulthood* diberikan kepada individu remaja yang mulai beranjak dewasa. Lebih lanjut, Arnett (dalam Matud dkk., 2020) menjelaskan bahwa individu pada masa *emerging adulthood* menghadapi berbagai masalah psikologis yang dipengaruhi oleh ketidakstabilan dan perubahan yang dialami sehingga hal tersebut meningkatkan kerentanan terhadap masalah psikologis. Berbagai masalah psikologis yang dialami pada fase *emerging adulthood* dapat menjadi salah satu penyebab yang mendorong munculnya perilaku NSSI (Jasmine & Wati, 2024). Lebih lanjut, Klonsky (2007) menjelaskan bahwa individu yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif, rentan melakukan NSSI untuk meredakan tekanan emosional yang di alami. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Safruddin dan Widyastuti (2025) menjelaskan

bahwa salah satu penyebab utama yang memicu individu dalam melakukan NSSI adalah kesulitan dalam meregulasi emosi. Penelitian Rachma dan Hendrawan (2025) juga menyatakan bahwa tingkat impulsivitas tinggi ditambah dengan kesulitan regulasi emosi dapat menjadi faktor penyebab perilaku NSSI.

Individu dengan riwayat NSSI memiliki regulasi emosi yang lebih rendah dibandingkan dengan individu tanpa riwayat NSSI (Mettler, 2021). Hal tersebut terjadi karena individu dengan NSSI memilih *coping* emosi yang tidak tepat dengan cara melukai diri sebagai bentuk penyesuaian maladaptifnya (Safruddin & Widyastuti, 2025). Sedangkan individu tanpa riwayat NSSI menggunakan regulasi emosi sebagai kemampuan yang dapat membantu untuk berpikir secara positif dalam menghadapi suatu tekanan yang dihadapi. Berdasarkan hasil pra penelitian yang dilakukan oleh peneliti terhadap 20 individu *emerging adulthood* dengan riwayat NSSI di Kabupaten Karawang, diperoleh hasil bahwa adanya indikasi dalam kesulitan regulasi emosi. Hal tersebut tercermin dari hasil persentase responden, di mana sebanyak 82,6 % responden memiliki ketidakmampuan dalam menerima emosi, 84,8% responden mengalami kesulitan dalam mempertahankan perilaku yang berorientasi pada tujuan, 74% responden cenderung impulsif, 13% responden kurang memahami emosi yang di alami, 67,4% responden tidak memiliki cara untuk mengatasi emosi negatif, dan 87% tidak mampu memahami emosi secara jelas.

Regulasi emosi didefinisikan sebagai upaya penerimaan emosi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif dan kemampuan untuk menggunakan strategi regulasi emosi sesuai situasi secara fleksibel (Gratz & Roemer, 2004). Sementara itu, Gullone dan Taffe (2011) mendefinisikan regulasi emosi sebagai sebuah proses yang berlangsung secara tidak sadar maupun otomatis dalam upaya individu untuk mengelola emosi agar mampu beradaptasi dan mencapai tujuan yang diinginkan. Gratz dan Roemer (2004) membagi regulasi emosi ke dalam enam aspek, yaitu rendahnya penerimaan terhadap respons emosi, kesulitan dalam melibatkan tujuan, rendahnya kontrol terhadap perilaku impulsif ketika mengalami emosi negatif, kurangnya kesadaran terhadap emosi yang dirasakan, kurangnya pemahaman terhadap emosi yang dirasakan, dan kurangnya strategi regulasi emosi yang diketahui.

Terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi individu, baik yang bersifat internal maupun yang bersifat eksternal. Hal ini meliputi kondisi biologis, usia, latar belakang budaya, tingkat religiusitas, serta lingkungan keluarga (Gross, 2014). Keluarga merupakan lingkungan pertama yang memiliki peran penting bagi kehidupan individu (Besari, 2022). Di dalam keluarga berlangsung proses pembelajaran awal yang berperan dalam pembentukan karakter serta perkembangan emosional individu (Margaretta & Risnawaty, 2021). Menurut Herawati dkk. (2020), sebuah keluarga dapat berfungsi secara optimal apabila peran keluarga dapat dilakukan secara seimbang.

Keberfungsian keluarga didefinisikan sebagai proses interaksi dalam keluarga yang dapat memberikan kenyamanan dan kesejahteraan fisik, psikologis maupun emosional (Epstein dkk., 1983). Sedangkan, menurut Alderfer dkk. (2009) fungsi keluarga merupakan sebuah cara yang dinamis di mana anggota keluarga berinteraksi, memelihara hubungan, memecahkan masalah, berkomunikasi dan saling memperhatikan. Terdapat tujuh aspek keberfungsian keluarga menurut Epstein dkk. (1983) yaitu pemecahan masalah, komunikasi, peran, responsifitas afektif, keterlibatan afektif, kontrol perilaku, dan keberfungsian umum. Sejumlah

penelitian terdahulu menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga memiliki peran penting dalam perkembangan regulasi emosi individu, seperti penelitian yang dilakukan oleh Margareta dan Risnawaty (2021) mengungkapkan bahwa keberfungsian keluarga memberikan kontribusi sebesar 27,4% terhadap regulasi emosi individu. Selanjutnya, penelitian oleh Farih dan Wulandari (2021) menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga berpengaruh terhadap regulasi emosi sebesar 5%. Sejalan dengan temuan tersebut, Widyaswara dkk. (2022) menyatakan bahwa fungsi keluarga berpengaruh 12% terhadap regulasi emosi individu.

Adapun faktor lain yang juga berkontribusi terhadap regulasi emosi, yaitu *self compassion* (Gross, 2002). Diedrich dkk. (dalam Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019) menyatakan bahwa individu dengan *self compassion* yang tinggi cenderung mampu mengurangi intensitas emosi negatif serta menjadikannya sebagai mekanisme psikologis dalam menghadapi *stress*. Neff (2003) mendefinisikan *self compassion* sebagai kemampuan individu untuk memperlakukan diri dengan penuh penerimaan tanpa menghakimi saat mengalami kesulitan atau kegagalan, serta memahami bahwa pengalaman tersebut merupakan bagian dari kondisi yang dialami oleh setiap individu. Lebih lanjut, Neff (2003) menjelaskan bahwa *self compassion* memiliki enam aspek, yaitu mengasihi diri, menghakimi diri, kemanusiaan universal, isolasi, *mindfulness*, dan overidentifikasi. Peran *self compassion* terhadap regulasi emosi telah banyak dibahas dalam penelitian sebelumnya. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Octasya dan Antika (2023) yang menyatakan bahwa *self compassion* berpengaruh 55.1% terhadap regulasi emosi siswa SMP. Selain itu Melinda dkk. (2024) menemukan bahwa *self compassion* memiliki pengaruh 82,1% terhadap regulasi emosi di antara para pengajar anak-anak berkebutuhan khusus. Lebih lanjut Natania dan Soetikno (2024) mengungkapkan bahwa *self compassion* memiliki pengaruh 32,6% terhadap regulasi emosi individu.

Penelitian mengenai regulasi emosi telah banyak dilakukan, namun kajian yang secara khusus menelaah regulasi emosi pada individu dengan NSSI masih terbatas. Sebagian besar studi terdahulu cenderung berfokus pada satu faktor, baik internal maupun eksternal, sehingga belum mampu memberikan gambaran yang komprehensif. Selain itu, mayoritas penelitian terdahulu dilakukan pada populasi remaja. Keterbatasan ini menunjukkan adanya ruang lingkup penelitian yang perlu diteliti lebih lanjut. Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh keberfungsian keluarga dan *self compassion* terhadap regulasi emosi pada *emerging adulthood* dengan NSSI di Kabupaten Karawang.

Adapun hipotesis yang akan di uji dalam penelitian ini adalah:

- Ha¹ : Terdapat pengaruh keberfungsian keluarga terhadap regulasi emosi pada *emerging adulthood* dengan NSSI di Kabupaten Karawang.
- Ha² : Terdapat pengaruh *self compassion* terhadap regulasi emosi pada *emerging adulthood* dengan NSSI di Kabupaten Karawang.
- Ha³ : Terdapat pengaruh keberfungsian keluarga dan *self compassion* terhadap regulasi emosi pada *emerging adulthood* dengan NSSI di Kabupaten Karawang.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain kausalitas. Azwar (2021) mengatakan bahwa penelitian kausalitas memungkinkan peneliti untuk menentukan apakah terdapat hubungan sebab akibat antara variabel yang mempengaruhi dan variabel yang dipengaruhi. Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel yang akan diteliti yaitu, keberfungsian keluarga (X1), *self compassion* (X2), dan regulasi emosi (Y).

Partisipan

Partisipan yang dipilih merupakan individu dalam fase *emerging adulthood* dengan kriteria laki-laki maupun perempuan, rentang usia 18-25 tahun, memiliki riwayat NSSI, dan berdomisili Karawang. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan pendekatan *convenience sampling*. Karena populasi pada penelitian ini tidak diketahui secara pasti, penentuan sampel dihitung menggunakan rumus Jacob Cohen dengan hasil sebanyak 204 responden (Tersiana, 2018).

Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan tiga alat ukur psikologi, kesulitan regulasi emosi diukur menggunakan *Difficulties in Emotion Regulation Scale-Short Form* (DERS-SF) yang dikembangkan oleh Gratz dan Roemer (2004). Keberfungsian keluarga diukur dengan *McMaster Family Assessment Device-General Functioning Subscale* (FAD-GF) yang dikembangkan oleh Epstein dkk. (1983). Sementara untuk *self compassion*, diukur menggunakan *Self Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003).

Skala *Difficulties in Emotion Regulation Scale-Short Form* (DERS-SF) disusun berdasarkan aspek kesulitan regulasi emosi dari Gratz dan Roemer (2004). Pada penelitian ini, peneliti mengadopsi alat ukur dari penelitian Danasasmita dkk. (2024) yang telah mengadaptasi skala DERS-SF ke versi Bahasa Indonesia, dengan jumlah awal 18 butir pertanyaan. Namun, Danasasmita dkk. (2024) merekomendasikan penggunaan 15 butir pertanyaan, karena terdapat beberapa aitem dengan daya diskriminasi yang rendah, dengan nilai validitas 0,83-0,96 dan nilai reliabilitas 0,89.

Skala *McMaster Family Assessment Device-General Functioning* (FAD-GF) disusun berdasarkan aspek *general functioning* dari Epstein dkk. (1983). Dalam penelitian ini, peneliti mengadopsi dari penelitian Ardhiani dkk. (2024) yang telah mengadaptasi alat ukur FAD-GF ke versi Bahasa Indonesia. Skala ini terdiri dari 12 butir pertanyaan dengan rentang nilai validitas 0,514-0,825 dan nilai reliabilitas 0,87.

Skala *Self Compassion Scale* (SCS), disusun berdasarkan enam aspek yang dikemukakan oleh Neff (2003). Peneliti mengadopsi skala ini dari penelitian Sugianto dkk. (2020) yang telah mengadaptasi alat ukur SCS ke Bahasa Indonesia dan memiliki 26 butir pertanyaan. Menurut hasil penelitian Sugianto dkk. (2020), skala *self compassion scale* yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia memiliki nilai validitas yang baik dan layak digunakan serta memiliki nilai reliabilitas 0,872.

Teknik Analisis Data

Data dalam penelitian ini dianalisis melalui beberapa tahapan, meliputi uji normalitas,

uji linearitas, uji hipotesis menggunakan uji regresi berganda, uji koefisien determinasi, dan uji beda. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan menggunakan program *IBM SPSS Statistics 26* untuk pengolahan data penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data demografi pada tabel 1, penelitian ini melibatkan 204 partisipan dengan riwayat NSSI, dimana mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 147 orang, dibandingkan dengan reponden laki-laki yang berjumlah 57 orang. Seluruh responden berada pada fase *emerging adulthood* dengan rentang usia 18-25 tahun. Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan SLTA/ sederajat (60,8%), diikuti S1 (35,2%), sedangkan sisanya berasal dari tingkat pendidikan lain dalam jumlah kecil. Dilihat dari status aktivitas, responden didominasi oleh pelajar/mahasiswa (48%) dan individu bekerja (35%). Selain itu, mayoritas responden tinggal bersama orang tua lengkap (66%), diikuti tinggal dengan salah satu orang tua (14%) dan tinggal sendiri (12%). Adapun riwayat NSSI yang dilaporkan oleh sebagian responden menunjukkan bahwa, sebanyak 40% melakukan NSSI lebih dari 12 bulan yang lalu, namun 49% lainnya masih menunjukkan frekuensi NSSI dalam 6 bulan terakhir.

Tabel 1. Data Demografi

Kriteria	Variabel	Jumlah	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	57	28%
	Perempuan	147	72%
Usia	18-21	79	39%
	22-25	125	61%
Pendidikan Terakhir	SD	1	0,5%
	SLTP/Sederajat	1	0,5%
	SLTA/Sederajat	124	60,8%
	D3	5	2,5%
	S1	72	35,2%
	S2	1	0,5%
Status Aktivitas	Bekerja	71	35%
	Pelajar/Mahasiswa	98	48%
	Tidak bekerja	8	4%
	Mahasiswa sambil bekerja	27	13%
Status Tempat Tinggal	Orang tua (lengkap)	133	66%
	Orang tua (salah satu)	28	14%
	Kakek/Nenek	5	2%
	Saudara (adik/kakak)	7	3%
	Saudara beda KK	2	1%
	Sendiri	24	12%
	Suami	5	2%
Riwayat Melakukan NSSI	< 1 bulan terakhir	28	14%
	< 3 bulan terakhir	32	16%
	< 6 bulan terakhir	38	19%
	< 12 bulan terakhir	23	11%
	> 12 bulan terakhir	83	40%
Total		204	100%

Tabel 2. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
	<i>Unstandardized Residual</i>
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	,200 ^{c,d}

Sugiyono (2018) menyatakan nilai signifikansi (*Asymp. Sig./p-value*) berfungsi sebagai dasar untuk uji normalitas. Apabila nilai sig. lebih besar dari 0,05 ($sig > 0,05$), maka data dianggap terdistribusi normal, namun jika sig. kurang dari 0,05 ($sig < 0,05$), maka data dianggap tidak terdistribusi normal. Nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* pada tabel di atas menghasilkan 0,200 ($0,200 > 0,05$), hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh data pada penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Linearitas

ANOVA Table				
			<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Keberfungsian Keluarga*			.937	.573
Regulasi Emosi	Between	<i>Deviation from</i>		
<i>Self Compassion</i> * Regulasi Emosi	Groups	<i>Linearity</i>	.837	.778

Linearitas hubungan antar variabel dapat ditentukan berdasarkan pada nilai signifikansi pada *Deviation form Linearity* dengan batas 0,05. Jika nilai lebih dari angka tersebut maka data menunjukkan hubungan yang linear, namun sebaliknya apabila data kurang dari 0,05 maka data tidak menunjukkan hubungan yang linear (Sugiyono, 2018). Berdasarkan hasil analisis linearitas pada tabel di atas, menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga dengan kesulitan regulasi emosi memiliki nilai $sig > 0,05$ ($sig = 0,573$). Kemudian untuk *self compassion* dengan kesulitan regulasi emosi, memiliki nilai $sig > 0,05$ ($sig = 0,778$). Karena kedua hasil analisis tersebut di atas angka 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa variabel-variabel pada penelitian ini memiliki hubungan yang linear.

Tabel 4. Uji Regresi Berganda – Parsial

Coefficients ^a					
Model	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
	<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>		
Keberfungsian Keluarga	-,211	,135	-,117	-1,556	,121
<i>Self Compassion</i>	-,380	,077	-,371	-4,925	,000

Berdasarkan hasil uji regresi berganda secara parsial, variabel keberfungsian keluarga memiliki nilai $sig = 0,121$ ($sig > 0,05$), yang menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga tidak memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap kesulitan regulasi emosi pada individu *emerging adulthood* dengan NSSI. Dengan demikian, hipotesis pertama (H_{a1}) ditolak. Sementara itu, variabel *self compassion* memperoleh nilai $sig = 0,000$ ($sig < 0,05$), yang menunjukkan bahwa *self compassion* memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap kesulitan regulasi emosi individu *emerging adulthood* dengan NSSI. Artinya, semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki individu maka kesulitan regulasi emosi akan semakin rendah, sebaliknya apabila

tingkat *self compassion* semakin rendah, maka kesulitan regulasi emosi akan semakin meningkat. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua (H_{a2}) diterima.

Tabel 5. Uji Regresi Berganda – Simultan

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	7073,426	2	3536,713	25,036	,000 ^b

Berdasarkan hasil analisis uji berganda simultan, nilai sig yang diperoleh =0,000 (sig<0,05), hasil tersebut menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga dan *self compassion* secara simultan memiliki pengaruh terhadap kesulitan regulasi emosi individu *emerging adulthood* dengan NSSI. Dengan kesimpulan hipotesis ketiga (H_{a3}) diterima.

Tabel 6. Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,447 ^a	,199	,191	11,88542

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi, menunjukkan nilai *Adjusted R Square* sebesar 0.191 yang berarti keberfungsian keluarga dan *self compassion* berkontribusi sebesar 19,1% terhadap kesulitan regulasi emosi pada *emerging adulthood* dengan NSSI di Kabupaten Karawang. Sementara 80,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar dari penelitian ini.

Tabel 7. Uji Beda Independen Sampel t Test

Variabel	Jenis Kelamin	Mean	Sig	Sig.
Kesulitan Regulasi Emosi	Perempuan	51.1293	.235	,000
	Laki-laki	40.6667		,000

Uji beda berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa nilai sig pada variabel kesulitan regulasi emosi = 0,000 dimana nilai ini di bawah 0.05, yang berarti terdapat perbedaan signifikan terhadap kesulitan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 8. Uji beda *One Way Anova*

ANOVA				
Kategori	Variabel	Mean Square	F	Sig
Status Aktivitas	Kesulitan Regulasi Emosi	1076,565	6,679	,000

Berdasarkan hasil uji beda yang dilakukan menggunakan *one way anova*, status aktivitas menunjukkan sig= 0,000 (sig<0,05), yang disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada kesulitan regulasi emosi berdasarkan status aktivitas.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor keberfungsian keluarga dan *self compassion* terhadap regulasi emosi pada *emerging adulthood*

dengan NSSI di Kabupaten Karawang. Berdasarkan hasil uji regresi berganda secara simultan menunjukkan bahwa, secara bersama-sama keberfungsian keluarga dan *self compassion* memiliki pengaruh terhadap kesulitan regulasi emosi pada *emerging adulthood* dengan NSSI. Selain itu, berdasarkan hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,191, yang artinya keberfungsian keluarga dan *self compassion* secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 19,1% terhadap kesulitan regulasi emosi *emerging adulthood* dengan NSSI. Sementara 80,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti dalam penelitian ini, seperti jenis kelamin, kepribadian neurotik, biologis, sistem otak, kelekatan, dan dukungan sosial (Darapatni & Swandi, 2024).

Berbeda dengan hasil regresi berganda secara simultan, hasil uji regresi berganda secara parsial menunjukkan bahwa variabel keberfungsian keluarga tidak memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap kesulitan regulasi emosi pada *emerging adulthood* dengan NSSI di Kabupaten Karawang. Hasil penelitian ini tentu berbeda dengan sejumlah penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa adanya hubungan serta pengaruh antara keberfungsian keluarga dengan regulasi emosi. Seperti penelitian Margareta dan Risnawaty (2021) yang mengatakan bahwa keberfungsian keluarga mempengaruhi regulasi emosi sebesar 27.4%. Hasil penelitian yang berbeda ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat dijelaskan dari beberapa perspektif.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Margareta dan Risnawaty (2021), Widyaswara dkk. (2022), serta Farih dan Wulandari (2021) mengukur regulasi pada populasi umum, sehingga keberfungsian keluarga ditemukan memiliki peran dalam membantu individu dalam perkembangan regulasi emosi. Berbeda dengan penelitian ini, regulasi emosi lebih difokuskan pada individu dengan riwayat NSSI, dimana kesulitan dalam regulasi emosi sudah menjadi karakteristik yang melekat. Hal tersebut didukung dengan hasil penelitian (Dagani dkk, 2025), yang mengatakan bahwa meskipun individu memiliki faktor protektif seperti hubungan keluarga yang positif, tekanan emosional yang intens serta tekanan traumatis yang dialami dapat mengurangi efek perlindungan dari faktor tersebut, sehingga menyebabkan individu lebih mengandalkan perilaku NSSI sebagai mekanisme *coping* untuk mengatasi emosi yang *intens*, yang pada akhirnya membuat peran keluarga menjadi kurang berpengaruh terhadap regulasi emosi pada individu dengan NSSI. Selain itu, pada fase *emerging adulthood* peran orang tua dan keluarga cenderung berkurang dalam kehidupan individu. Pada fase ini, individu lebih banyak menjalin kelekatan dengan teman sebaya yang berperan penting dalam berbagi emosi, pikiran, dan pengalaman, Santrock (dalam Ulfa dkk., 2025).

Disisi lain, hasil analisis uji regresi berganda secara parsial yang dilakukan pada variabel *self compassion* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif signifikan terhadap kesulitan regulasi emosi pada *emerging adulthood* dengan NSSI di Kabupaten Karawang. Temuan ini di dukung oleh hasil beberapa penelitian terdahulu, seperti penelitian Octasya dan Antika (2023) yang menyatakan bahwa pengaruh *self compassion* terhadap regulasi emosi sebesar 55,1% pada siswa SMP. Selain itu, Melinda dkk. (2024) menemukan bahwa *self compassion* memiliki dampak 82,1% pada regulasi emosi di antara para pengajar anak-anak berkebutuhan khusus. Lebih lanjut, Natania dan Soetikno (2024) mengungkapkan bahwa *self compassion* memiliki pengaruh sebesar 32,6% terhadap regulasi emosi. Pada penelitian ini, individu dengan tingkat *self compassion* yang rendah akan cenderung mengalami

kesulitan regulasi emosi yang lebih tinggi, sehingga NSSI digunakan sebagai cara untuk meredakan emosional yang dirasakan.

Rendahnya *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*, masing-masing berkontribusi menumbuhkan emosi negatif yang awalnya sudah ada menjadi semakin kuat. Hasil penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Khairunnisa dkk. (2022) mengungkapkan bahwa subjek yang melakukan NSSI menggunakan perilaku NSSI sebagai upaya penyaluran emosi yang memuncak. Hal tersebut dilakukan karena subjek merasa frustrasi terhadap kondisi saat tidak memiliki kemampuan dalam mengontrol emosi yang dialami. Sementara itu, tingkat *self compassion* yang tinggi berkaitan dengan menurunnya tingkat kesulitan dalam regulasi emosi. Menurut Neff (dalam Natania & Soetikno, 2024), dibandingkan menghakimi diri dengan keras, tingkat *self compassion* yang tinggi dapat membantu mengatasi perasaan negatif yang mendorong proses pemulihan emosional. Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019) mengatakan, tingkat *self compassion* yang tinggi berfungsi sebagai sistem pertahanan internal yang membantu individu dalam mengatasi situasi emosional yang tidak menyenangkan, karena individu dengan *self compassion* tinggi biasanya lebih baik dalam menerima, memahami, dan menunjukkan welas asih terhadap diri sendiri.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, dapat diketahui arah pengaruh antara variabel keberfungsian keluarga dan *self compassion* terhadap kesulitan regulasi emosi pada *emerging adulthood* dengan NSSI di Kabupaten Karawang. Hasil analisis menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga memiliki arah negatif namun tidak berpengaruh signifikan terhadap kesulitan regulasi emosi pada *emerging adulthood* dengan NSSI. Dengan kesimpulan, semakin tinggi tingkat keberfungsian keluarga maka kesulitan regulasi emosi akan semakin rendah. Sebaliknya, apabila tingkat keberfungsian keluarga rendah, maka kesulitan regulasi emosi akan semakin tinggi. Sementara itu *self compassion* memiliki arah pengaruh negatif yang signifikan terhadap kesulitan regulasi emosi pada *emerging adulthood* dengan NSSI. Dengan arti, semakin tinggi tingkat *self compassion* maka akan semakin mengurangi tingkat kesulitan individu dalam meregulasi emosi. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self compassion* yang dimiliki, maka akan membuat kesulitan regulasi emosi semakin meningkat.

Adapun hasil uji beda berdasarkan jenis kelamin pada kesulitan regulasi emosi menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara perempuan dan laki-laki. Temuan ini sejalan dengan penelitian Irene dan Subroto (2026) yang menyatakan bahwa perempuan memiliki tingkat kesulitan regulasi emosi yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Lebih lanjut Yudhita dan Soetikno (2024) menjelaskan bahwa perempuan cenderung menggunakan respons yang berfokus secara internal dan pasif, seperti merenung serta menyalahkan diri sendiri dalam mengatur emosi. Sementara itu, laki-laki lebih cenderung menggunakan strategi penekanan atau penghindaran emosi. Selain berdasarkan jenis kelamin, hasil uji beda berdasarkan status aktivitas juga menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada kesulitan regulasi emosi. Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok pelajar/mahasiswa memiliki tingkat kesulitan regulasi emosi yang lebih tinggi dibandingkan kelompok lainnya dalam penelitian ini. Temuan tersebut sejalan dengan Aryansah dan Sari (2021) yang menyatakan bahwa individu yang mengalami tekanan akademik serta berbagai permasalahan lainnya cenderung mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi.

Ditinjau dari data demografi berdasarkan jenis kelamin, mengindikasikan bahwa sebagian besar responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah perempuan. Hasil tersebut selaras dengan temuan Arinda dan Mansoer (2021) yang menyatakan bahwa perilaku NSSI cenderung lebih sering dilaporkan pada perempuan dan bersifat episodik. Lebih lanjut Lutz dkk. (2023) juga menjelaskan bahwa alasan perempuan lebih rentan dengan perilaku NSSI disebabkan karena perempuan cenderung mengalami tekanan psikologis yang tinggi dan lebih sering mengalami emosi negatif dibandingkan dengan laki-laki. Individu yang melakukan NSSI memiliki tujuan agar bisa mendapatkan kepuasan, dengan cara mengubah penderitaan psikologis menjadi penderitaan fisik (Putri & Rahmasari, 2021). Lebih lanjut Fadhila dan Syafiq (2020) dalam penelitiannya menyatakan bahwa berbagai macam alasan individu melakukan NSSI meliputi permasalahan keluarga, putus cinta, pengalihan perasaan yang mengganggu, dan pelampiasan terhadap emosi yang negatif. Temuan tersebut konsisten dengan hasil penelitian ini, dimana sebagian responden melaporkan perilaku NSSI dilakukan karena mengalami berbagai tekanan seperti, permasalahan keluarga, stress, putus cinta, dan perasaan kesulitan dalam mengekspresikan emosi, yang pada akhirnya dilampiaskan melalui berbagai tindakan fisik seperti menyayat, memukul kepala, mencubit, dan membakar bagian tubuh tertentu.

SIMPULAN

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa secara parsial keberfungsian keluarga tidak memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap kesulitan regulasi emosi pada individu *emerging adulthood* dengan NSSI, sedangkan *self compassion* menunjukkan pengaruh negatif signifikan terhadap kesulitan regulasi emosi pada individu *emerging adulthood* dengan riwayat NSSI. Hal ini mengindikasikan bahwa individu dengan *self compassion* yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, sementara rendahnya *self compassion* berkaitan dengan meningkatnya kesulitan regulasi emosi dan kecenderungan menggunakan NSSI sebagai mekanisme *coping* yang maladaptif. Namun, ketika keberfungsian keluarga dan *self compassion* diuji secara simultan, keduanya secara bersama-sama berpengaruh sebesar 19,1% terhadap regulasi emosi pada individu dengan NSSI di Kabupaten Karawang, sedangkan 80,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian ini, seperti jenis kelamin, kepribadian neurotik, biologis dan sistem otak, kelekatan dan dukungan sosial. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi mempengaruhi regulasi emosi pada *emerging adulthood* dengan NSSI, serta memperluas karakteristik responden sehingga dapat memberikan perbandingan yang lebih jelas antara individu dengan riwayat NSSI dan individu tanpa riwayat NSSI.

REFERENSI

Aisha, D., Rahman, P. R., & Putrie, C. (2025). Decision making in adolescents at risk for non-suicidal self-injury (NSSI) behavior. *Psikoislamesia: Jurnal Psikologi*, 1 (1), 88-100.

- Alderfer, M. A., Navsaria, N., & Kazak, A. E. (2009). Family Functioning and Posttraumatic Stress Disorder in Adolescent Survivors of Childhood Cancer. *Journal of family psychology, 23* (5), 717-725.
- Ardhiani, L. N., Handoyo, R. T., & Retnowati, S. (2024). Psychometric properties of the Indonesian version of mcmaster family assesment device-general functioning subscale in sample of university students with non-suicidal self injury. *ICPSYCHE, Proceeding of the 5th International Conference on.*
- Arinda, O. D., & Mansoer, W. W. (2021). NSSI (Nonsuicidal self-injury) pada dewasa muda di jakarta: Studi fenomenologi interpretatif. *Jurnal Psikologi Ulayat, 8* (1), 123-147.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood : A theory of develompent from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55* (5), 469.
- Awalini, A., & Harsono, Y. T. (2023). Hubungan antara kesepian dan perilaku non-suicidal self injury pada mahasiswa psikologi di kota bandung. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan, 14* (1), 43-59.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Besari, A. (2022). Pendidikan keluarga sebagai pendidik pertama bagi anak. *Jurnal Paradigma, 14* (1), 162-176.
- Dagani, J., Lanfredi, M., Bonfiglio, N. S., Geviti, A., Albini, D., Bussolati, M., ... & Rossi, R. (2025). The interplay among nonsuicidal self-injury, depression, loneliness, resilience, and family relationships in youth: A path analysis. *Journal of Affective Disorders, 387*, 119541
- Danasasmita, F. S., Pandia, V., Fitriana, E., Afriandi, I., Purba, F. D., Ichsan, A., . . . Engellia, R. (2024). Validity and reliabilty of the difficulties in emotion regulation scale short form in Indonesian non clinical population. *Frontiers in Psychiatry, 15*, 1380354.
- Darapatni, D. A., & Swandi, N. I. (2024). Faktor-faktor yang Memengaruhi Regulasi Emosi Individu dengan Perilaku Non-Suicidal Self-Injury (NSSI): Tinjauan Literatur. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi, 6* (2), 104-114.
- Dong, X., Zou, Y., Zou, Q., Zhao, N., Li, S., Liu, G., . . . Sun, W. (2023). Non suicidal self injury : a bibliometrics study and visualization analysis from 2002 to 2022. *Frontiers in Psychiatry, 14*.
- Epstein, N. B., Baldwin, L. M., & Bishop, D. S. (1983). The mcmaster familiy assesment device. *Journal of Marital and Family Therapy, 9* (2), 171-180.
- Fadhila, N., & Syafiq, M. (2020). Pengalaman psikologis self injury pada perempuan dewasa awal. *Jurnal Penelitian Psikologi, 7* (3), 167-184.
- Fajarudin, M., & Sahrul. (2024). Karakteristik kesehatan mental remaja dalam perilaku self harm. *Jayapanguspress : Jurnal Ilmu Pendidikan, 7* (4), 1-13.
- Farih, Y. N., & Wulandari, P. Y. (2022). Pengaruh keberfungsian keluarga terhadap regulasi emosi pada remaja awal. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan mental, 2* (1), 445-455.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, actor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26* (1), 41-54.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39* (3), 281-291.

- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of emotion regulation*, 2 (1), 3-20.
- Gullone, E., & Taffe, J. (2011). The emotion regulation questionnaire for children and adolescents (ERQ-CA): A Psychometric Evaluation. *Psychological Assessment*, 24 (2), 1-9.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Self compassion dan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 15 (2), 148-156.
- Herawati, T., Krisnatuti, D., Pujihasvuty, R., & Latifah, E. W. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi pelaksanaan fungsi keluarga di Indonesia. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 13(3), 213-227.
- Hidayati, F., Fanani, M., & Mulyani, S. (2023). Prevalensi dan fungsi melukai diri sendiri pada mahasiswa. *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPH)*, 1 (1), 172-179.
- Ho, K. (2019). Seperempat orang Indonesia pernah memiliki pikiran untuk bunuh diri. YouGov: What the world thinks. Diakses 5 Mei 2021, dari <https://id.yougov.com/id/news/2019/06/26/seperempat-orang-indonesia-pernah-memilikipikiran/>
- Institute for Health Metrics and Evaluation. (2021). Mental Disorder. Retrieved Mei 13, 2021, from GBD Compare | Viz Hubd: <https://vizhub.healthdata.org/gbd-compare/>.
- Irene, P., & Subroto, U. (2026). Hubungan antara disregulasi emosi dengan digital hoarding pada dewasa muda. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(01), 211-229.
- Jasmine, P., & Wati, L. (2024). Hubungan regulasi emosi dengan self compassion pada emerging adulthood. *Phronesis: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 13 (3), 36-47.
- Khairunnisa, D. F., Ninin, R. H., & Abidin, F. A. (2022). Self compassion dan non suicidal self injury pada wanita dewasa awal. *Jurnal Perempuan dan anak*, 6 (2), 334-359.
- Klonsky, E. D. (2007). The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence. *Clinical Psychology Review*, 27(2), 226-239.
- Lutz, N. M., Neufeld, S. A., Hook, R. W., Jones, P. B., Goodyer, I. M., Bullmore, E. T., . . . Wilkinson, P. O. (2023). Why is non-suicidal self injury more common in women? Mediation and moderation analyses of psuchological distress, emotion regulation, and impulsivity. *Archives of suicide research*, 27 (3), 905-921.
- Margaretta, E. E., & Risnawaty, W. (2021, August). The role of family functioning in emotional regulation among undergraduate students. *In International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)* (pp. 993-999). Atlantis Press
- Matud, M. P., Diaz, A., Bethencourt, J. M., & Ibáñez, I. (2020). Stress and psychological distress in emerging adulthood : A gender analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 9 (9), 2859.
- Melinda, P., Putri, P. S., Polla, R. R., & Rajagukguk, R. O. (2024). Pengaruh self compassion terhadap regulasi emosi pada guru anak berkebutuhan khusus di kota bandung. *In Search*, 23 (1), 184-191.

- Mettler, J., Stern, M., Lewis, S. P., & Health, N. L. (2021). Perceived vs. actual emotion reactivity with and without a history of nssi. *Frontiers in Psychology*, 12: 612792.
- Natania, E., & Soetikno, N. (2024). Peran self compassion sebagai prediktor regulasi emosi pada warga binaan permasyarakatan perempuan. *Journal of Social and Economics Research*, 6 (2), 996-1008.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2 (3), 223-250.
- Ningtyas, R. P., & Andriani, F. (2022). Pengaruh perceived parental expectation terhadap psychological distress pada emerging adulthood di indonesia. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2 (1), 37-48.
- Octasya, T., & Antika, E. R. (2023). Pengaruh self compassion terhadap regulasi emosi siswa smp negeri kecamatan semarang timur ditinjau dari gender. *Quanta Journal*, 7 (3), 99-107.
- Putri, A. R., & Rahmasari, D. (2021). Disregulasi emosi pada perempuan dewasa awal yang melakukan self injury. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8 (6), 1-16.
- Rachma, A., & Hendrawan, D. (2025). Pathway linking executive function problems and non-suicidal self-injury among adolescents: The mediating role of emotion dysregulation . *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10 (1), 43-58.
- Safuruddin, Q. A., & Widyastuti. (2025). Pengaruh disregulasi emosi terhadap kecenderungan perilaku nonsuicidal self injury pada mahasiswa di kota makassar. *Jurnal Cerdikia Ilmiah*, 4(2), 1369-1376
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi bahasa indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7 (2), 177-191.
- Survei Kesehatan Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI). In Kota Kediri Dalam Angka.
- Tamalo, M. S., & Arbi, D. K. (2024). Peran ruminasi terhadap perilaku non-suicidal self injury. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 4 (1), 99-111.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Tersiana, A. (2018). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Anak Indonesia Pintar.
- Ulfa, R., Zubair, A. G., & Syarfia. (2025). Tingkat kematangan emosi sebagai prediktor kesiapan menikah wanita dewasa awal di kota makasar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5 (2), 445-452.
- Ulya, F., & Setiyadi, N. A. (2021). Kajian literatur faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental remaja. *Journal of Health Therapy*, 1 (1), 27-46.
- Widyaswara, W. E., Latipun, L., & Syakarofath, N. A. (2022). Memotret peran keberfungsian keluarga terhadap regulasi emosi remaja yang diasuh oleh ibu tunggal. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 8 (2), 165-177.
- Widyawati, R. A., & Kurniawan, A. (2021). Pengaruh paparan media sosial terhadap perilaku self harm pada pengguna media sosial emerging adulthood. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1 (1), 120-128.
- Yudhita, S., & Soetikno, N. (2024). Gambaran nonsuicidal self-injury pada remaja korban kekerasan keluarga. *Journal of Psychological Science and Profession*, 8(1), 28-40
- Zhang, B., Zhang, W., Sun, L., Jiang, C., Zhou, Y., & He, K. (2023). Relationship between alexithymia, loneliness, resilience and non-suicidal self injury in

adolescents with depression :a multi-center study. *BMC Psychiatry*, 23 (1) , 445.