



TINJAUAN LITERATUR: DINAMIKA REGULASI EMOSI, RESILIENSI, DAN FENOMENA NSSI REMAJA

Moh. Andre Sahputra^{*1}, Lidya Angelyna Putri Kadir², Refa M. Tancepa³, Nazwa Azizia Lukum⁴, Isniarty Gintulangi⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Negeri Gorontalo, Kota Gorontalo, Indonesia

*Corresponding Author: mohandresahputra@gmail.com

<p>Info Article Received: 02 Februari 2026 Revised: 01 Maret 2026 Accepted: 03 April 2026 Publication: 30 April 2026</p>	<p>Abstract: <i>This study aims to analyze the contribution of emotion regulation and resilience to Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) as a form of psychopathology in adolescents. The research method used is a literature review of 26 scientific articles published between 2019 and 2025. The findings indicate that emotion dysregulation and high self-criticism are major predictors of self-harming behavior, often used as a maladaptive coping strategy to manage emotional distress. Adolescents with poor emotional control are more vulnerable to engaging in NSSI. In contrast, resilience acts as an important protective factor that helps reduce the tendency toward self-injury through the development of adaptive coping, social support, and self-compassion. Strengthening resilience enables adolescents to better manage stress and negative emotions. The study concludes that psychological interventions focusing on improving emotion regulation and resilience are essential to reduce the risk of psychopathology and promote better mental health among adolescents.</i></p>
<p>Keywords: Emotion Regulation, Resilience, Non-Suicidal Self-Injury (NSSI), Adolescent Psychopathology. Kata Kunci: Regulasi Emosi, Resiliensi, Non-Suicidal Self-Injury (NSSI), Psikopatologi Remaja</p>	<p>Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kontribusi regulasi emosi dan resiliensi terhadap <i>Non-Suicidal Self-Injury (NSSI)</i> sebagai bentuk psikopatologi pada remaja. Metode yang digunakan adalah literature review terhadap 26 artikel ilmiah yang dipublikasikan pada tahun 2019–2025. Hasil penelitian menunjukkan bahwa disregulasi emosi dan tingkat kritik diri yang tinggi merupakan prediktor utama perilaku menyakiti diri sebagai mekanisme koping yang maladaptif dalam menghadapi tekanan emosional. Remaja dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah lebih rentan melakukan NSSI. Sebaliknya, resiliensi berperan sebagai faktor protektif yang penting dalam mengurangi kecenderungan perilaku tersebut melalui dukungan sosial, strategi koping adaptif, dan self-compassion. Peningkatan resiliensi membantu remaja mengelola stres dan emosi negatif secara lebih sehat. Kesimpulan penelitian ini menekankan pentingnya intervensi psikologis yang berfokus pada penguatan regulasi emosi dan resiliensi untuk menurunkan risiko psikopatologi serta meningkatkan kesehatan mental remaja secara keseluruhan.</p>
<p><i>Licensed Under a Creative Commons Attribution 4.0 International License</i> </p>	

INTRODUCTION

Masa remaja merupakan fase transisi krusial yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan emosional yang signifikan, namun seringkali disertai dengan kerentanan terhadap gangguan kesehatan mental. salah satu bentuk psikopatologi yang paling mengkhawatirkan saat ini adalah *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI). NSSI didefinisikan sebagai perilaku melukai diri sendiri secara sengaja tanpa niat bunuh diri untuk menyebabkan cedera tubuh ringan (Anugrah et al., 2023). Secara global, prevalensi NSSI pada remaja non-klinis menunjukkan angka yang terus meningkat, dimana perilaku ini menjadi salah satu prediktor terkuat terhadap risiko bunuh diri di masa depan (Xiao et al., dalam Widyaningrum & Putri, 2024). Meskipun tidak bertujuan untuk mengakhiri hidup, impulsivitas yang menyertai tindakan ini sering kali menyebabkan eskalasi cedera yang membahayakan jiwa (He et al., 2025).

Di Indonesia, fenomena melukai diri sendiri telah menjadi isu kesehatan publik yang mendesak, terutama dengan munculnya berbagai kasus yang dipicu oleh tekanan akademik dan konflik interpersonal. Disregulasi emosi yang dialami remaja akhir sering kali berujung pada dampak psikososial yang luas, mulai dari stres akademik, adiksi media sosial, hingga perilaku agresif (Pamungkas et al., 2024). Faktanya, gangguan persepsi seperti halusinasi pendengaran pada kondisi klinis tertentu juga meningkatkan risiko individu untuk mencederai diri sendiri (Manuputty et al., 2024). Selain itu, perilaku kekerasan yang muncul sebagai bentuk luapan emosi yang tidak terkendali memerlukan intervensi serius seperti low-impact exercise atau terapi relaksasi Benson guna menurunkan risiko mencederai diri maupun orang lain (Siallagan et al., 2025; Febriana et al., 2025).

Penyebab utama munculnya NSSI seringkali berakar dari konflik internal, terutama kontribusi kritik diri (*self-criticism*) yang ekstrem. Remaja yang memiliki ambisi tinggi namun tidak realistis cenderung mengembangkan penilaian negatif terhadap diri sendiri yang berdampak buruk pada kondisi psikologis mereka (Putri & Swandi, 2024). Kritik diri ini tidak hanya berkontribusi pada gejala depresi, tetapi juga berkolaborasi dengan gangguan makan (*eating disorder*) yang memperparah dorongan untuk melakukan NSSI (Kirkpatrick et al., 2023). Faktor penyebab ini bersifat multifaktorial, dimana remaja perempuan ditemukan memiliki kerentanan yang lebih tinggi akibat tekanan standar sosial dan internalisasi emosi negatif yang mendalam (Saridewi & Savira, 2023).

Inti dari fenomena NSSI terletak pada kegagalan regulasi emosi. Kemampuan untuk mengelola emosi negatif secara adaptif sangat menentukan apakah seorang remaja akan terjatuh pada perilaku maladaptif atau tidak. Kurangnya keterampilan regulasi emosi berkorelasi langsung dengan berbagai masalah, mulai dari prokrastinasi akademik hingga perilaku *cyberbullying* yang marak terjadi di platform digital seperti TikTok (Erlita & Indriani, 2024; Rasyid et al., 2024). Strategi regulasi emosi, baik yang bersifat *antecedent-focused* seperti *cognitive reappraisal* maupun *response-focused* seperti *expressive suppression*, memainkan peran vital bagi individu dalam menghadapi tekanan hidup (Kumala & Darmawanti, 2023). Tanpa pelatihan regulasi emosi yang memadai, remaja akan kehilangan kendali atas emosi negatifnya, sehingga memerlukan intervensi modul pelatihan khusus untuk meningkatkan kemampuan manajerial emosi mereka (Fitriani & Gina, 2023; Prasetya & Hidayah, 2023).

Ditengah gempuran stresor, resiliensi muncul sebagai faktor pelindung (protektif) yang memungkinkan remaja untuk bangkit dari kesulitan. Resiliensi merupakan kemampuan adaptif yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk efikasi diri dan optimisme (Pratiwi & Yuliandari, 2022). Hubungan antara NSSI dan resiliensi sangatlah erat, individu dengan tingkat resiliensi tinggi cenderung mampu memproses penderitaan tanpa harus melukai diri (Weedage et al., 2025). Resiliensi ini dapat diperkuat melalui dukungan sosial keluarga yang signifikan dalam membangun ketahanan akademik (Putri, Darmayanti & Menanti, 2023), serta melalui praktik spiritual seperti rasa bersyukur yang memediasi kesejahteraan psikologis (Fredella & Sundari, 2022). Bahkan dalam situasi ekstrem seperti pandemi, resiliensi akademik menjadi penentu utama mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan (Putri & Laksmiwati, 2023).

Secara holistik, kesejahteraan psikologis remaja bergantung pada interaksi antara faktor internal dan eksternal. Dukungan sosial, strategi koping yang efektif, dan harga diri merupakan pondasi bagi terbentuknya resiliensi (Mahendika & Sijabat, 2023). Bagi kelompok yang rentan, seperti perempuan *sandwich generation* atau individu dengan pengalaman kekerasan di masa lalu (*childhood abuse*), pembangunan faktor resiliensi individu menjadi syarat mutlak untuk pemulihan trauma melalui psikoterapi positif (Priyandoko & Rahmasari, 2023; Ingelina et al., 2024; Rahmat et al., 2022). Selain itu, variabel seperti *self-compassion* dan religiusitas juga terbukti secara signifikan menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan (Giyati & Wibhowo, 2023; Mulia & Sundari, 2023). Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara

mendalam dinamika regulasi emosi dan resiliensi dalam memitigasi fenomena NSSI, guna memberikan kerangka intervensi yang komprehensif bagi kesehatan mental remaja.

METHOD

Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur (*Literature Review*) dengan melakukan penelusuran sistematis terhadap artikel ilmiah pada pangkalan data *Google Scholar, ScienceDirect, PubMed, BMC Psychiatry, dan Frontiers in Psychiatry* (Widyaningrum & Putri, 2024; Weedage *et al.*, 2025). Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah artikel orisinal berbahasa Indonesia dan Inggris yang diterbitkan antara tahun 2019 pada 2025 dengan fokus pembahasan pada variabel *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI), regulasi emosi, dan resiliensi pada populasi remaja (Putri & Swandi, 2024; He *et al.*, 2025).

Sebanyak 26 literatur terpilih dianalisis secara tematik untuk mengintegrasikan temuan mengenai regulasi emosi, kontribusi kritik diri, serta peran protektif resiliensi dan dukungan sosial (Pamungkas *et al.*, 2024; Kumala & Darmawanti, 2023; Putri Darmayanti & Menanti, 2023). Analisis juga mencakup efektivitas berbagai intervensi, baik melalui pelatihan psikologi maupun aktivitas fisik dalam mereduksi risiko perilaku melukai diri (Prasetya & Hidayah, 2023; Siallagen *et al.*, 2025). Seluruh data disintesis untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai dinamika psikopatologi remaja dan strategi preventif yang relevan (Mahendika & Sijabat, 2023).

Tabel 1 Daftar Literatur Utama yang Menjadi Objek Kajian (2019-2025)

NO	PENULIS	TAHUN	JUDUL ARTIKEL
1	Anugrah, M. F., et al.	2023	Self Harm and Suicide in Adolescents
2	Febriana, A. H., Gati, N. W., & Reknoningsih, W.	2025	Penerapan Terapi Relaksasi Benson terhadap penurunan perilaku Kekerasan pada pasien Resiko perilaku Kekerasan
3	Fitriani, Y., & Gina, F.	2022	Resiliensi Sebagai Mediator pengaruh Bersyukur terhadap Kesejahteraan psikologi Ibu dengan Anak Autisme
4	Fredella, N., & Sundari, A. R.	2022	Resiliensi Sebagai Mediator pengaruh Bersyukur terhadap Kesejahteraan psikologi Ibu dengan Anak Autisme
5	Giyati, A. N., & Wibhowo, C.	2023	Hubungan Antara Self-Compassion dan Regulasi Emosi dengan Stres pada Dewasa Awal
6	He, X., et al.	2025	Impulsivity and Non-suicidal Self-Injury in Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis of Longitudinal Studies
7	Ingelina, B., Satiadarma, M. P., & Soetikno, N.	2024	Faktor-faktor Resiliensi Individual pada Dewasa Awal yang Mengalami Childhood Abuse
8	Kirkpatrick, R. H., et al.	2023	Non-Suicidal Self-Injury among Individualis

			with an Eating Disorder: A Systematic Review and Prevalence Meta-analysis
9	Kumala, K. H., & Darmawanti, I.	2023	Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa Dengan Banyak peran
10	Mahendika, D., & Sijabat, S. G.	2023	Pengaruh Dukungan Sosial, Startegi Coping Resilensi, dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA
11	Manuputty, A. S., Nurbaya, S., & Kasim.	2024	Pengaruh Halusinasi pendengaran terhadap resiko Mencederai Diri Sendiri
12	Mulia, T. I., & Sundari, A. R	2023	Pengaruh Religiusitas dan Regulasi Emosi Terhadap Kesejahteraan Psikologis Guru
13	Pamungkas, D. S., Sumardiko, D.N.Y., & Makassar, E. F.	2024	Dampak-Dampak yang terjadi Akibat Disregulasi Emosi pada Remaja Akhir: Kajian Sistematis
14	Prasetya, M, R., & Hidayah, N	2023	Pelatihan Regulasi Emosi Sebagai Strategi Meningkatkan kemampuan Remaja Dalam Mengelola Emosi Negatif
15	Pratiwi, S. A., & Yuliandi, B. S.	2022	Anteseden dan Hasil dari Resilensi
16	Priyandoko, A. N., & Rahmasari, D.	2023	Resilensi pada Perempuan Sandwich Generation
17	Putri, A., Darmayanti, N., & Menanti, A.	2023	Pengaruh Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Resilensi Akademik Siswa
18	Putri, P. J. L. T. K., & Swandi, N. L. I. D	2024	Kontribusi Kritik Diri Terhadap Kondisi Psikologis Remaja
19	Putri, S. A. R. R., & Laksmiwati, H.	2023	Resilensi Akademik Mahasiswa Jurusan Psikologi Unesa Saat perkuliahan Daring pada Masa Pandemi
20	Rahman, A., et al.	2022	Peningkatan Resilensi Psikologis Penyintas Kekerasan Rumah Tangga Melalui Psikoterapi Positif
21	Rasyid, A., et al.	2024	Cyberbullying ditinjau dari Kontrol Diri dan Regulasi Emosi
22	Saridewi, M. I., & Savira, S. I.	2023	Studi Kasus : Faktor Penyebab Perilaku Self-Harm pada Perempuan Remaja
23	Siallagan, A., Derang, I., & Gaol, R. L	2025	Pengaruh Low-Impact Exercise terhadap perilaku Kekerasan pada ODGJ
24	Weedage, D., et al	2025	Resilience Revisited: A Systematic Review and Synthesis of Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) and its Relation with Resilience
25	Widyaningrum, D. A., & Putri, M. A	2024	Faktor yang Mempengaruhi Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) pada Remaja
26	Erlita, C. H. R., & Indriani, R. D. D. S.	2024	Regulasi Emosi dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP Sebuah Studi

RESULT AND DISCUSSION

Result

Dinamika Regulasi Emosi dan Manifestasi NSSI pada Remaja

Hasil tinjauan literatur menunjukkan bahwa kegagalan dalam regulasi emosi merupakan indikator utama munculnya perilaku *Non-Suicidal-Self-Injury* (NSSI)

sebagai bentuk psikopatologi pada remaja. Remaja yang tidak memiliki kemampuan adaptif dalam mengelola emosi negatif cenderung menggunakan NSSI sebagai mekanisme koping untuk mengalihkan penderitaan psikologis menjadi rasa sakit fisik (Anugrah et al., 2023; Widyaningrum & Putri, 2024). Disregulasi emosi ini tidak hanya berujung pada tindakan melukai diri, tetapi juga berdampak luas pada perilaku agresif, adiksi media sosial, hingga resiko bunuh diri (Pamungkas et al., 2024). Fenomena ini diperparah oleh tingginya kritik diri (*self-criticism*) yang membuat remaja terjebak dalam penilaian negatif yang memicu depresi dan gangguan makna (Putri & Swandi, 2024; Kirkpatrick et al., 2023). Ketidakmampuan melakukan cognitive reappraisal menyebabkan remaja lebih memilih strategi *expressive suppression* yang justru meningkatkan beban emosional (Kumala & Darmawanti, 2023). Oleh karena itu, intervensi berupa pelatihan regulasi emosi menjadi sangat krusial untuk membekali remaja dalam mengelola impulsivitas yang sering kali menjadi pemicu utama NSSI (Prasetya & Hidayah, 2023; Fitriani & Gina, 2023; He et al., 2025).

Peran Resiliensi dan Dukungan Psikososial sebagai Faktor Protektif

Disisi lain, resiliensi terbukti secara signifikan berperan sebagai faktor pelindung yang memitigasi dorongan NSSI. Remaja dengan tingkat resiliensi yang tinggi memiliki kemampuan untuk bangkit dari tekanan hidup tanpa harus menempuh cara-cara maladaptif (Weedage et al., 2025; Pratiwi & Yuliandari, 2022). Resiliensi ini tidak terbentuk secara tunggal, melainkan didorong oleh kombinasi dukungan sosial keluarga, efikasi diri, dan harga diri yang positif (Putri, Darmayanti & Menanti, 2023; Mahendika & Sijabat, 2023). Bagi kelompok rentan seperti penyintas kekerasan masa kecil (*childhood abuse*) atau perempuan *sandwich generation*, pembangunan resiliensi melalui psikoterapi positif dan dukungan interpersonal sangat menentukan kualitas kesejahteraan psikologis mereka (Ingelina et al., 20204; Priyandoko & Rahmasari, 2023; Rahman et al., 22022). Selain dukungan eksternal, faktor internal seperti rasa bersyukur, religiusitas, dan *self-compassion* juga ditemukan efektif dalam menurunkan tingkat stres yang menjadi akar perilaku mencederai diri (Fredella & Sundari, 2022; Mulia & Sundari, 2023; Giyanti & Wibhowo, 2023). Secara klinis, penurunan resiko perilaku kekerasan dan mencederai diri juga dapat didukung melalui aktivitas fisik rutin seperti *low-impact exercise* serta teknik relaksasi benson yang memberikan efek ketenangan (Siallagan et al., 2025; Febriana et al., 2025). secara keseluruhan, integrasi antara kecakapan regulasi emosi dan penguatan resiliensi akademik maupun individual

merupakan strategi preventif terbaik dalam menghadapi kompleksitas psikopatologi pada remaja saat ini (Putri & Laksmiwati, 2023; Erlita & Indriani, 2024; Rasyid et al., 2024).

Tabel 2 Ringkasan Temuan Inti Berdasarkan Variabel dan Hasil Penelitian

No.	Penulis & Tahun	Judul Penelitian	Hasil Utama / Temuan Inti
1	Anugrah et al. (2023)	<i>Self Harm and Suicidde in Adolescents</i>	NSSI adalah perilaku melukai diri tanpa niat bunuh diri, namun 27-30% remaja dengan NSSI melaporkan percobaan bunuh diri.
2	Febriana et al. (2025)	Penerapan Terapi Relaksasi Benson terhadap Penurunan Perilaku Kekerasan	Terapi Relaksasi Benson efektif menurunkan skor perilaku kekerasan dan memberikan ketenangan pada pasien resiko mencederai diri.
3	Fitriani & Gina (2023)	Validasi Modul Pelatihan Regulasi Emosi untuk Siswa SMP	Modul pelatihan regulasi emosi terbukti valid untuk membantu remaja mengelola emosi negatif melalui tujuh sesi sistematis
4	Fredella & Sundari (2022)	Resiliensi sebagai Mediator Pengaruh Bersyukur terhadap Kesejahteraan Psikologis	Resiliensi berperan sebagai mediator kuat; Rasa bersyukur meningkatkan resiliensi yang kemudian meningkatkan kesejahteraan psikologis
5	Giyati & Wibowo (2023)	Hubungan antara Self-Compassion dan Regulasi Emosi dengan Stress	Terdapat hubungan negatif yang signifikan; semakin tinggi <i>self-compassion</i> dan regulasi emosi, maka tingkat stres pada dewasa awal semakin rendah
6	He et al. (2025)	Impulsivity and Non-Suicidal Self-Injury in Adolescents	Meta-analisis menunjukkan bahwa impulsivitas merupakan faktor risiko longitudinal yang signifikan terhadap peningkatan perilaku NSSI
7	Ingelina et al. (2024)	Faktor Resiliensi Individu Dewasa Awal yang Mengalami Childhood Abuse	Resiliensi membantu individu memproses trauma masa kecil dan mengurangi dampak negatif kekerasan di masa dewasa awal
8	Krikpatcrik et al. (2023)	NSSI Among Individuals with an Eating Disorder	Individu dengan gangguan makan memiliki prevalensi NSSI yang tinggi; Kedua perilaku ini sering digunakan sebagai regulasi emosi maladaptif
9	Kumala & Darmawanti (2023)	Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa dengan banyak peran	Strategi <i>cognitive reappraisal</i> lebih efektif menjaga kesehatan mental dibanding <i>expressive suppression</i> pada individu dengan beban peran tinggi
10	Mahendika & Sijabat (2023)	Pengaruh Dukungan Sosial, Strategi Coping, Resiliensi, dan Harga Diri	Dukungan sosial dan resiliensi memiliki dampak paling kuat dalam menentukan kesejahteraan psikologis siswa SMA
11	Manuputty et al. (2024)	Pengaruh Halusinasi Pendengaran terhadap Risiko Mencederai Diri	Adanya halusinasi pendengaran yang menyuruh individu melakukan sesuatu signifikan meningkatkan resiko mencederai diri
12	Mulia & Sundari (2023)	Pengaruh Religiusitas dan Regulasi Emosi terhadap Kesejahteraan Psikologis	kombinasi religiusitas dan kemampuan regulasi emosi berkontribusi sebesar 37,95 terhadap kesejahteraan psikologis individu

13	Pamungkas et al. (2024)	Dampak Disregulasi Emosi pada Remaja Akhir	Disregulasi emosi berdampak pada perilaku menyakiti diri, agresivitas, stres akademik, hingga adiksi media sosial
14	Prasetya & Hidayah (2023)	Pelatihan Regulasi Emosi sebagai Strategi Mengelola Emosi Negatif	Pelatihan regulasi emosi secara signifikan meningkatkan kemampuan remaja dalam mengontrol impuls emosional yang destruktif
15	Pratiwi & Yuliandari (2022)	Anteseden dan Hasil dari Resiliensi	Faktor internal (efikasi diri, optimisme) dan eksternal (dukungan keluarga) adalah anteseden utama pembentuk resiliensi
16	Priyandoko & Rahmasari (2023)	Resiliensi pada Perempuan Sandwich Generation	Resiliensi menjadi kunci bagi perempuan untuk bertahan menghadapi beban ganda merawat orang tua sekaligus anak secara bersamaan
17	Putri, Darmayanti & Menanti (2023)	Pengaruh Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Akademik	Regulasi emosi dan dukungan keluarga secara simultan memperkuat resiliensi akademik siswa menghadapi tekanan sekolah
18	Putri & Swandi (2024)	Kontribusi Kritik Diri terhadap Kondisi Psikologis Remaja	Kritik diri (<i>self-criticism</i>) yang tinggi berkontribusi signifikan terhadap munculnya gejala depresi dan kerentanan psikologis remaja.
19	Putri & Laksmiwati (2023)	Resiliensi Akademik Mahasiswa Psikologi saat Pandemi	Mahasiswa dengan resiliensi akademik kategori sedang hingga tinggi mampu menyelesaikan tugas meski dalam situasi keterbatasan pandemi
20	Rahman et al. (2022)	Peningkatan Resiliensi Penyintas KDRT melalui Psikoterapi Positif	Psikoterapi positif efektif meningkatkan resiliensi korban kekerasan sehingga mereka mampu bangkit dari rasa tidak berdaya (<i>helplessness</i>).
21	Rasyid et al. (2024)	Cyberbullying ditinjau dari Kontrol Diri dan Regulasi Emosi	Regulasi emosi berkorelasi negatif dengan perilaku <i>cyberbullying</i> ; kemampuan mengelola emosi mengurangi keinginan menyerang orang lain di medsos
22	Saridewi & Savira (2023)	Faktor Penyebab Perilaku Self-Harm pada Remaja Perempuan	Perilaku <i>self-harm</i> dipicu oleh faktor multifaktorial, terutama tekanan internalisasi emosi dan standar sosial pada perempuan
23	Siallagan et al. (2025)	Pengaruh Low-Impact Exercise terhadap Perilaku Kekerasan	Latihan fisik beban ringan (<i>Low-impact</i>) yang rutin memberikan efek relaksasi yang menurunkan resiko perilaku kekerasan pada individu
24	Weedage et al. (2025)	Resilience Revisited: NSSI and its Relation with Resilience	Resiliensi merupakan faktor protektif dinamis; semakin tinggi resiliensi, semakin rendah kemungkinan individu melakukan NSSI
25	Widyaningrum & Putri (2024)	Faktor yang Mempengaruhi NSSI pada Remaja	Faktor individu, lingkungan keluarga, dan teman sebaya menjadi penentu utama perilaku NSSI sebagai bentuk koping negatif
26	Erlita & Indriani (2024)	Regulasi Emosi dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP	Terdapat perbedaan signifikan dalam prokrastinasi akademik berdasarkan tingkat regulasi emosi; regulasi yang buruk memicu penundaan tugas

Tabel 3 Kategorisasi Tema Utama Kajian dan Distribusi Sumber Literatur

No	Tema Utama Kajian	Muncul pada Artikel Nomor*
1	Dinamika Perilaku NSSI & Self-Harm (Faktor penyebab frekuensi, dan manifestasi melukai diri tanpa niat bunuh diri)	1, 6, 8, 11, 22, 24, 25
2	Disregulasi Emosi Sebagai Prediktor (Kegagalan mengelola emosi negatif yang memicu psikopatologi/perilaku maladaptif)	3, 5, 9, 13, 14, 18, 21, 26
3	Resiliensi sebagai Faktor Protektif (Kemampuan adaptasi dan pemulihan diri dari trauma atau tekanan psikologis)	4, 7, 10, 15, 16, 17, 19, 20, 24
4	Dampak Psikopatologi & Kesejahteraan (Gejala depresi, kecemasan, stress, gangguan makan, dan penurunan kualitas hidup)	5, 8, 12, 13, 18, 20, 22, 25
5	Intervensi & Strategi Reduksi Risiko (Pelatihan emosi, terapi relaksasi, aktivitas fisik, dan penguatan dukungan sosial)	2, 3, 14, 20, 23

Analisis terhadap 26 literatur terpilih mengungkap sebuah alur dinamika psikologis yang saling terintegrasi pada remaja. Secara fundamental, fenomena ini menunjukkan bahwa NSSI dan perilaku *self-harm* muncul sebagai konsekuensi klinis dari tingginya disregulasi emosi, di mana kegagalan mengelola impulsivitas dan emosi negatif menjadi prediktor utama (Anugrah et al., 2023; Pamungkas et al., 2024). Kondisi ini memberikan dampak psikopatologi yang signifikan terhadap kesejahteraan mental, yang sering kali bermanifestasi dalam hambatan performa dan adaptasi akademik (Putri & Swandi, 2024; Erlita & Indriani, 2024). Namun, kajian ini juga menegaskan peran vital resiliensi sebagai faktor protektif yang mampu memitigasi dampak tekanan internal maupun eksternal (Weedage et al., 2025). Melalui berbagai intervensi dan strategi reduksi risiko, baik melalui pendekatan psikologis maupun dukungan fisik, rantai perilaku maladaptif ini dapat diputus untuk meningkatkan kualitas hidup remaja secara menyeluruh (Prasetya & Hidayah, 2023; Febriana et al., 2025).

Analisis Tematik Hasil Kajian Literatur

Dinamika Perilaku NSSI dan Self-Harm

Tema ini menegaskan bahwa Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) bukan sekedar tindakan melukai fisik, melainkan sebuah bahasa non-verbal dari penderita psikologis yang mendalam dan kompleks. Faktor penyebabnya bersifat multifaktorial, mencakup tekanan lingkungan yang berat, pengaruh negatif teman sebaya (*peer contagion*),

hingga adanya gangguan persepsi seperti halusinasi yang memicu impuls merusak diri (Manuputty et al., 2024; Widyaningrum & Putri, 2024). Manifestasi perilaku ini sering muncul dalam bentuk menyayat (cutting), memukul, atau membakar anggota tubuh tanpa intensi bunuh diri primer. Namun, literatur menekankan bahwa frekuensi NSSI yang tinggi serta intensitas rasa sakit yang meningkat merupakan prediktor kuat terhadap transisi menuju risiko bunuh diri di masa depan (Anugrah et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa perilaku melukai diri adalah sinyal darurat bagi kesehatan mental yang memerlukan perhatian segera sebelum berkembang menjadi perilaku fatal.

Disregulasi Emosi Sebagai Prediktor Utama

Disregulasi emosi dipahami sebagai ‘pintu masuk’ atau pemicu utama yang mengarahkan remaja pada berbagai spektrum psikopatologi. Ketidakmampuan remaja dalam melakukan cognitive reappraisal yaitu menilai ulang peristiwa menekan secara positif membuat mereka terjebak pada penggunaan expressive suppression atau penekanan emosi secara ekstrem (Kumala & Darmawanti, 2023). Akumulasi emosi negatif yang tidak tersalurkan secara adaptif ini menciptakan ketegangan internal yang harus dilepaskan melalui tindakan destruktif. Dampaknya tidak hanya terbatas pada melukai diri, tetapi juga meluas ke ranah lain seperti prokrastinasi akademik yang parah, perilaku agresif diruang digital (cyberbullying), hingga ketidakmampuan mengontrol impulsivitas dalam situasi sosial (Rasyid et al., 2024; Pamungkas et al., 2024; Erlita & Indriani, 2024).

Resiliensi Sebagai Faktor Protektif Dinamis

Resiliensi muncul sebagai variabel krusial yang berfungsi sebagai benteng pertahanan mental, memungkinkan remaja untuk tetap berfungsi secara optimal meskipun menghadapi tekanan berat atau memiliki riwayat trauma masa kecil seperti childhood abuse (Ingelina et al., 2024; Weedage et al., 2025). Resiliensi ini tidak bersifat statis melainkan dinamis dan dapat terus dikembangkan melalui kombinasi faktor internal dan eksternal. Secara internal, kapasitas untuk merasa bersyukur (gratitude) dan pengembangan self-compassion (belas kasih diri) membantu remaja memproses kegagalan tanpa kritik diri yang merusak. Secara eksternal, dukungan sosial yang kokoh dari keluarga menjadi pilar utama yang menyediakan rasa aman, sehingga remaja merasa memiliki tempat untuk kembali saat menghadapi krisis (Fredella & Sundari, 2022; Giyati & Wibhowo, 2023; Putri, Darmayanti & Menanti, 2023).

Dampak Psikopatologi dan Kesejahteraan Psikologis

Tema ini memaparkan konsekuensi sistemik dan rendahnya kemampuan regulasi emosi dan lemahnya resiliensi. Remaja yang gagal mengembangkan coping adaptif akan mengalami penurunan drastis pada psychological well-being, yang ditandai dengan munculnya simtom depresi klinis, ansietas, hingga kritik diri yang obsesif (Putri & Swandi, 2024). Lebih jauh lagi, terdapat risiko komorbiditas yang tinggi dengan gangguan makan, dimana tubuh menjadi objek pelampiasan rasa ketidakberdayaan (Krikpatrick et al., 2023). Namun, temuan menarik dalam literatur Indonesia menunjukkan bahwa nilai-nilai religius berperan sebagai mediator atau penyeimbang yang efektif; keyakinan spiritual mampu memberikan makna pada penderita, sehingga membantu remaja mempertahankan integritas mentalnya di tengah situasi krisis (Mulia & Sundari, 2023).

Performa dan Adaptis Dalam Konteks Akademik

Tekanan pendidikan merupakan salah satu stresor eksternal paling signifikan bagi remaja dan mahasiswa. Literatur menunjukkan bahwa resiliensi akademik tidak hanya mempengaruhi nilai secara administratif, tetapi juga menentukan kemampuan individu untuk bangkit dari kegagalan akademik, terutama dalam aspek adaptasi pasca-pandemi (Putri & Laksmiwati, 2023). Sebaliknya, adanya disregulasi emosi sering kali memanifestasikan dirinya dalam bentuk prokrastinasi kronis atau penundaan tugas. Perilaku ini menciptakan lingkaran setan: emosi negatif memicu prokrastinasi, dan tumpukan tugas yang tidak selesai meningkatkan level stres, yang pada akhirnya memperburuk kondisi kesehatan mental secara keseluruhan (Erlita & Indriani, 2024).

Intervensi dan Strategi Reduksi Risiko yang Holistik

Sebagai solusi penanganan, tema ini merangkum berbagai pendekatan preventif dan kuratif untuk menurunkan angka NSSI. Intervensi psikologi seperti pelatihan keterampilan regulasi emosi, manajemen kemarahan, dan psikoterapi positif terbukti efektif dalam memberikan “alat” baru bagi remaja untuk mengelola beban mentalnya (Prasetya & Hidayah, 2023; Rahman et al., 2022). Selain pendekatan kognitif, pendekatan fisik juga menunjukkan hasil yang menjanjikan secara klinis: penggunaan terapi relaksasi Benson dan latihan fisik low-impact (seperti yoga, atau jalan santai) terbukti mampu menurunkan kecenderungan perilaku kekerasan dan memberikan efek

ketenangan mendalam (calming effect) pada individu yang memiliki risiko tinggi psikopatologi (Febriana et al., 2025; Siallagan et al., 2025).

CONCLUSION

Berdasarkan sintesis terhadap seluruh literatur yang dikaji, dapat disimpulkan bahwa fenomena Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) pada remaja merupakan manifestasi psikopatologi yang secara fundamental digerakkan oleh dinamika disregulasi emosi dan tingginya kritik diri (self-criticism). Remaja yang gagal mengembangkan strategi cognitive reappraisal dan terjebak dalam pola expressive suppression cenderung menggunakan Tindakan melukai diri sebagai mekanisme koping maladaptif untuk mengalihkan penderitaan psikologis, yang jika tidak diintervensi, akan berdampak pada penurunan kesejahteraan mental, prokrastinasi akademik, hingga meningkatnya risiko perilaku bunuh diri (Anugrah et al., 2023; Putri & Swandi, 2024; Kumala & Darmawanti, 2023). Namun, temuan ini juga mengaskan peran krusial resiliensi sebagai faktor protektif dinamis yang dapat memperkuat pertahanan diri remaja melalui dukungan sosial keluarga, self-compassion, dan nilai religiusitas (Weedage et al., 2025; Giyati & Wibhowo, 2023). Oleh karena itu, upaya mitigasi yang efektif harus mengintegrasikan pendekatan klinis-psikologis seperti pelatihan regulasi emosi dengan dukungan fisik seperti teknik relaksasi untuk membangun ketahanan individu yang holistik dalam menghadapi berbagai stresor lingkungan maupun internal (Prasetya & Hidayah, 2023; Febriana et al., 2025; Mahendika & Sijabat, 2023).

REFERENCES

- Anugrah, M. F., Rohmah, N., & Suhartini, S. (2023). SELF HARM AND SUICIDE IN ADOLESCENTS: A LITERATURE REVIEW. *Jurnal Biologi Tropis*, 23(1), 120–128.
- Erlita, C. H. R., & Indriani, R. D. D. S. (2024). REGULASI EMOSI DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMP: SEBUAH STUDI LITERATUR. *Pubmedia Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 15–22.
- Febriana, A. H., Gati, N. W., & Reknongsih, W. (2025). PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN PERILAKU KEKERASAN PADA PASIEN RISIKO PERILAKU KEKERASAN. *Indonesian Journal of Health (IJOH)*, 3(1), 45–52.

- Fitriani, Y., & Gina, F. (2023). VALIDASI MODUL PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK SISWA SMP. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 9(2), 112–119.
- Fredella, N., & Sundari, A. R. (2022). RESILIENSI SEBAGAI MEDIATOR PENGARUH BERSYUKUR TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS IBU DENGAN ANAK AUTISME. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 2(1), 20–35.
- Giyati, A. N., & Wibhowo, C. (2023). HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DAN REGULASI EMOSI DENGAN STRES PADA DEWASA AWAL. *Psikodimensia*, 22(1), 56–68.
- He, X., Wang, Y., & Zhang, L. (2025). IMPULSIVITY AND NON-SUICIDAL SELF-INJURY IN ADOLESCENTS: A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS OF LONGITUDINAL STUDIES. *Frontiers in Psychiatry*, 16, Article 105643.
- Ingelina, B., Satiadarma, M. P., & Soetikno, N. (2024). FAKTOR-FAKTOR RESILIENSI INDIVIDUAL PADA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI CHILDHOOD ABUSE. *Psyche 165 Journal*, 17(2), 89–98.
- Kirkpatrick, R. H., Simpson, S., & Smith, J. (2023). NON-SUICIDAL SELF-INJURY AMONG INDIVIDUALS WITH AN EATING DISORDER: A SYSTEMATIC REVIEW AND PREVALENCE META-ANALYSIS. *International Journal of Eating Disorders*, 56(4), 712–730.
- Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2023). STRATEGI REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA DENGAN BANYAK PERAN. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(1), 45–55.
- Mahendika, D., & Sijabat, S. G. (2023). PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL, STRATEGI COPING, RESILIENSI, DAN HARGA DIRI TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA SMA. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1(2), 78–90.
- Manuputty, A. S., Nurbaya, S., & Kasim, J. (2024). PENGARUH HALUSINASI PENDENGARAN TERHADAP RISIKO MENCEDERAI DIRI SENDIRI. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan (JIMPK)*, 4(1), 12–20.
- Mulia, T. I., & Sundari, A. R. (2023). PENGARUH RELIGIUSITAS DAN REGULASI EMOSI TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS GURU. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(2), 45–58.

- Pamungkas, D. S., Sumardiko, D. N. Y., & Makassar, E. F. (2024). DAMPAK-DAMPAK YANG TERJADI AKIBAT DISREGULASI EMOSI PADA REMAJA AKHIR: KAJIAN SISTEMATIK. *Jurnal Psikologi*, 19(1), 30–42.
- Prasetya, M. R., & Hidayah, N. (2023). PELATIHAN REGULASI EMOSI SEBAGAI STRATEGI MENINGKATKAN KEMAMPUAN REMAJA DALAM MENGELOLA EMOSI NEGATIF. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(8), 5890–5898.
- Pratiwi, S. A., & Yuliandri, B. S. (2022). ANTECEDEN DAN HASIL DARI RESILIENSI: SEBUAH TINJAUAN LITERATUR. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 7(2), 101–115.
- Priyandoko, A. N., & Rahmasari, D. (2023). RESILIENSI PADA PEREMPUAN SANDWICH GENERATION. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 120–132.
- Putri, A., Darmayanti, N., & Menanti, A. (2023). PENGARUH REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK SISWA. *JIVA: Journal of Behavior and Mental Health*, 4(1), 67–79.
- Putri, P. J. L. T. K., & Swandi, N. L. I. D. (2024). LITERATURE REVIEW: KONTRIBUSI KRITIK DIRI TERHADAP KONDISI PSIKOLOGIS REMAJA. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(4), 9348–9360.
- Putri, S. A. R. R., & Laksmiwati, H. (2023). RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA JURUSAN PSIKOLOGI UNESA SAAT PERKULIAHAN DARING PADA MASA PANDEMI. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(1), 210–222.
- Rahman, A., Karim, A., & Yusuf, M. (2022). PENINGKATAN RESILIENSI PSIKOLOGIS PENYINTAS KEKERASAN RUMAH TANGGA MELALUI PSIKOTERAPI POSITIF. *Psyche 165 Journal*, 15(1), 40–52.
- Rasyid, A., Nur, H., & Fitri, A. (2024). CYBERBULLYING DITINJAU DARI KONTROL DIRI DAN REGULASI EMOSI PADA REMAJA. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 145–158.
- Saridewi, M. I., & Savira, S. I. (2023). STUDI KASUS: FAKTOR PENYEBAB PERILAKU SELF-HARM PADA REMAJA PEREMPUAN. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(1), 89–100.

- Siallagan, A., Derang, I., & Gaol, R. L. (2025). PENGARUH LOW-IMPACT EXERCISE TERHADAP PERILAKU KEKERASAN PADA ORANG DENGAN GANGGUAN JIWA (ODGJ). *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 13(1), 22–30.
- Weedage, D., van der Wal, M., & Steunenberg, B. (2025). RESILIENCE REVISITED: A SYSTEMATIC REVIEW AND SYNTHESIS OF NON-SUICIDAL SELF-INJURY (NSSI) AND ITS RELATION WITH RESILIENCE. *BMC Psychiatry*, 25, Article 114.
- Widyaningrum, D. A., & Putri, M. A. (2024). FAKTOR YANG MEMPENGARUHI NON SUICIDAL SELF-INJURY (NSSI) PADA REMAJA: KAJIAN LITERATUR. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu*, 12(1), 55–65.