

PENGARUH ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA INDIVIDU YANG MELAKUKAN NON SUICIDAL SELF-INJURY

Amalia Muslimah^{1*}, Dewi Sartika², Fanni Putri Diantina³
Universitas Islam Bandung

Abstrak

Non-Suicidal Self Injury (NSSI) merupakan perilaku merusak diri tanpa intensi bunuh diri yang semakin menjadi perhatian serius dalam kesehatan mental, khususnya pada dewasa awal. Kesulitan regulasi emosi menjadi faktor risiko utama munculnya NSSI, di mana individu menggunakan perilaku melukai diri sebagai mekanisme koping maladaptif untuk melampiaskan emosi terpendam. Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam meningkatkan regulasi emosi pada individu dewasa awal yang melakukan NSSI. Penelitian menggunakan desain *quasi experimental one group pretest-posttest* dengan tiga partisipan perempuan berusia 19-25 tahun yang dipilih melalui *purposive sampling*. Pengukuran regulasi emosi menggunakan *Difficulties in Emotion Regulation Scale-Short Form* (DERS-SF) yang diberikan sebelum dan sesudah enam sesi intervensi ACT. Hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan perbedaan signifikan tingkat regulasi emosi sebelum dan sesudah intervensi. Penurunan skor disregulasi emosi mencapai 45,4% dengan kategori pengaruh moderat. Nilai N-Gain sebesar 60,2% menunjukkan efektivitas cukup baik. Temuan mengindikasikan ACT efektif meningkatkan regulasi emosi melalui pengembangan fleksibilitas psikologis pada individu dewasa awal dengan NSSI, memberikan implikasi praktis bagi intervensi berbasis bukti dalam penanganan NSSI.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, *Acceptance and Commitment Therapy*, *Non-Suicidal Self-Injury*

Abstract

Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) represents self-damaging behavior without suicidal intent that has become a serious concern in mental health, particularly among emerging adults. Emotion regulation difficulties constitute a primary risk factor for NSSI emergence, where individuals employ self-injurious behaviors as maladaptive coping mechanisms to release suppressed emotions. This study aimed to examine the effect of *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) on enhancing emotion regulation among emerging adults engaging in NSSI. The research employed a *quasi-experimental one-group pretest-posttest* design with three female participants aged 19-25 years selected through *purposive sampling*. Emotion regulation was measured using the *Difficulties in Emotion Regulation Scale-Short Form* (DERS-SF) administered before and after six ACT intervention sessions. *Paired Sample T-Test* results demonstrated significant differences in emotion regulation levels before and after intervention. Emotion dysregulation scores decreased by 45.4% with moderate effect size. N-Gain value of 60.2% indicated reasonably good effectiveness. Findings suggest ACT effectively enhances emotion regulation through psychological flexibility development in emerging adults with NSSI, providing practical implications for evidence-based interventions in NSSI management.

Keywords: Emotion Regulation, *Acceptance and Commitment Therapy*, *Non-Suicidal Self-Injury*

*Corresponding Author:

Amalia Muslimah
Universitas Islam Bandung
Email: amaliamuslimah07@gmail.com

Article History

Submitted: 05 Februari 2026
Accepted: 2 Juli 2026
Available online: 14 Juli 2026

PENGARUH ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA INDIVIDU YANG MELAKUKAN NON SUICIDAL SELF-INJURY

Amalia Muslimah, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

PENDAHULUAN

Non-Suicidal Self Injury (NSSI) merupakan perilaku merusak diri secara sengaja tanpa niat bunuh diri yang semakin menjadi perhatian serius dalam kesehatan mental global. Fenomena ini ditandai dengan tindakan melukai tubuh sendiri seperti menyayat, membakar, atau memukul bagian tubuh tanpa tujuan mengakhiri hidup, meskipun pada beberapa kondisi dapat memicu ide bunuh diri atau pikiran pasif tentang kematian. Di Indonesia, kasus NSSI mengalami peningkatan yang mengkhawatirkan, dengan laporan menunjukkan 870 kasus di Magetan hingga Oktober 2023, mayoritas dilakukan oleh siswa sekolah menengah pertama dan atas. Perilaku ini tidak hanya terbatas pada populasi remaja, tetapi juga berlanjut hingga masa dewasa awal, menjadikannya isu kesehatan mental yang memerlukan intervensi komprehensif dan berbasis bukti (Imran et al., 2025).

Masa dewasa awal, khususnya rentang usia 18-25 tahun, merupakan periode kritis yang ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakpastian arah hidup, serta pencarian stabilitas dalam relasi dan pekerjaan. Periode yang dikenal sebagai *emerging adulthood* ini membawa tantangan unik berupa tekanan untuk menyelesaikan tugas perkembangan yang dapat memicu kesulitan dalam mengelola emosi, sehingga meningkatkan risiko penggunaan strategi koping yang maladaptif seperti NSSI. Penelitian menunjukkan bahwa individu dewasa awal menghadapi tingkat stres yang tinggi

terkait dengan perasaan kesepian, masalah finansial, dan beban akademis, dengan prevalensi NSSI mencapai 50% pada populasi ini. Kegagalan membangun keterampilan regulasi emosi yang sehat pada fase ini berpotensi menimbulkan dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan psikologis, stabilitas hubungan intim, dan pencapaian karier di tahap kehidupan selanjutnya (Schoeps et al., 2023).

Regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengenali, memahami, menerima emosi yang dirasakan, mengendalikan impuls, dan berperilaku sesuai dengan tujuan yang diinginkan ketika mengalami emosi negatif. Ketidakmampuan meregulasi emosi secara efektif menjadi faktor risiko utama dalam perkembangan NSSI, di mana individu menggunakan perilaku melukai diri sebagai mekanisme koping maladaptif untuk melampiaskan emosi terpendam. Studi terkini menunjukkan bahwa individu dengan NSSI mengalami kesulitan dalam beberapa aspek regulasi emosi, termasuk kesadaran emosi yang rendah, strategi regulasi yang terbatas, dan kecenderungan untuk menghindari pengalaman emosional yang tidak menyenangkan. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya intervensi yang secara spesifik menargetkan peningkatan kapasitas regulasi emosi sebagai strategi pencegahan dan penanganan NSSI (Xu et al., 2025).

PENGARUH ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA INDIVIDU YANG MELAKUKAN NON SUICIDAL SELF-INJURY

Amalia Muslimah, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

Berbagai pendekatan intervensi telah dikembangkan untuk mengatasi NSSI, namun efektivitasnya masih perlu terus dieksplorasi. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan salah satu pendekatan yang sering digunakan, dengan fokus pada identifikasi pola pikir negatif dan modifikasi perilaku (Escofet-Colet et al., 2025). Dialectical Behavior Therapy (DBT) juga menunjukkan hasil positif dengan menekankan keterampilan mindfulness dan regulasi emosi, terutama pada individu dengan gangguan kepribadian batas (Li et al., 2025). Selain itu, Mentalizing-Based Treatment (MBT) mengintegrasikan pemahaman tentang mental state diri sendiri dan orang lain untuk meningkatkan relasi interpersonal pada individu yang melakukan NSSI (Menderes & Çuhadaroglu, 2025). Problem-Solving Therapy (PST) berfokus pada pengembangan kemampuan mengatasi masalah sebagai alternatif untuk NSSI (Arqueros et al., 2023). Meskipun berbagai intervensi tersebut menunjukkan efektivitas, masih terdapat celah dalam pendekatan yang secara khusus meningkatkan regulasi emosi melalui penerimaan (acceptance) dan komitmen terhadap nilai-nilai hidup. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) menawarkan perspektif yang berbeda dengan menekankan pada proses psikologis seperti acceptance, cognitive defusion, dan committed action untuk meningkatkan psychological flexibility pada individu yang melakukan NSSI (Yuan et al., 2024). Pendekatan ACT diharapkan dapat

memberikan alternatif yang komprehensif dalam meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi perilaku NSSI melalui pengembangan kesadaran akan nilai-nilai hidup dan komitmen untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai tersebut.

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) muncul sebagai pendekatan yang menjanjikan karena fokusnya pada pengembangan fleksibilitas psikologis melalui enam proses inti: penerimaan (acceptance), defusi kognitif (cognitive defusion), kontak dengan momen saat ini (present moment), diri sebagai konteks (self-as-context), nilai-nilai hidup (values), dan tindakan berkomitmen (committed action). Kerangka teoretis ACT yang menekankan penerimaan pengalaman internal tanpa penghakiman sambil berkomitmen pada tindakan yang selaras dengan nilai-nilai pribadi, menawarkan mekanisme unik dalam membantu individu mengelola emosi negatif tanpa bergantung pada perilaku maladaptif seperti NSSI (Ong et al., 2025).

Bukti empiris mengenai efektivitas ACT dalam meningkatkan regulasi emosi pada individu dengan NSSI mulai berkembang, meskipun sebagian besar penelitian terfokus pada populasi remaja. Studi eksperimental menunjukkan bahwa ACT dapat secara efektif mengatur keadaan emosional pasien remaja dengan NSSI, meningkatkan fleksibilitas psikologis, dan mengurangi frekuensi perilaku melukai diri sendiri. Temuan ini didukung oleh penelitian yang mendemonstrasikan dampak

PENGARUH ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA INDIVIDU YANG MELAKUKAN NON SUICIDAL SELF-INJURY

Amalia Muslimah, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

positif ACT terhadap regulasi emosi kognitif dan penghambatan emosional pada remaja dengan NSSI (Apicella et al., 2025). Namun demikian, terdapat kesenjangan penelitian yang signifikan terkait penerapan ACT pada populasi dewasa awal, di mana dinamika psikologis dan tantangan perkembangan berbeda secara substantif dari periode remaja.

Meskipun menunjukkan hasil yang menjanjikan, literatur tentang ACT dan NSSI juga menunjukkan temuan yang bervariasi. Beberapa studi melaporkan bahwa ACT belum cukup efektif dalam menurunkan aspek tertentu seperti self-criticism pada individu dengan NSSI, sementara penelitian lain menemukan tidak adanya perbedaan signifikan dalam kemampuan regulasi emosi sebelum dan sesudah intervensi ACT pada populasi tertentu. Inkonsistensi temuan ini mengindikasikan perlunya penelitian lebih lanjut yang mempertimbangkan karakteristik populasi, durasi intervensi, dan komponen spesifik ACT yang paling berkontribusi terhadap peningkatan regulasi emosi (Liu et al., 2025).

Dari perspektif teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi penting dengan memperluas penerapan ACT pada populasi dewasa awal dengan NSSI. Model regulasi emosi yang dikembangkan oleh Gratz dan Roemer menyediakan kerangka teoretis komprehensif untuk memahami bagaimana ACT dapat berkontribusi pada peningkatan regulasi emosi melalui enam dimensi: kesadaran emosi, pemahaman emosi, penerimaan emosi,

kemampuan mengendalikan perilaku impulsif, akses terhadap strategi regulasi yang efektif, dan kejelasan emosi (Espenes et al., 2025).

Berdasarkan analisis mendalam terhadap literatur dan kesenjangan penelitian yang teridentifikasi, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dalam meningkatkan regulasi emosi pada individu dewasa awal yang melakukan NSSI. Hipotesis penelitian adalah bahwa ACT akan secara signifikan meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada individu dewasa awal dengan NSSI, yang akan terukur melalui peningkatan skor pada instrumen regulasi emosi setelah intervensi (Keulen et al., 2025).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen semu (*quasi experimental*) dengan desain *one group pretest-posttest* untuk menguji pengaruh *acceptance and commitment therapy* (ACT) terhadap peningkatan regulasi emosi pada individu yang melakukan NSSI. Desain ini dipilih karena memungkinkan pengukuran perubahan pada kelompok yang sama sebelum dan sesudah intervensi, dengan memberikan pretest (O1) sebagai pengukuran awal sebelum intervensi ACT (X), kemudian diikuti dengan posttest (O2) untuk mengukur kondisi setelah pemberian intervensi (Puspitaningtyas & Kurniawan, 2016).

PENGARUH ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA INDIVIDU YANG MELAKUKAN NON SUICIDAL SELF-INJURY

Amalia Muslimah, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

Partisipan Penelitian

Partisipan penelitian ditentukan melalui *purposive sampling* untuk memastikan kesesuaian dengan kriteria penelitian. Kriteria inklusi meliputi: (1) berusia 18-25 tahun (dewasa awal), (2) mengalami kesulitan dalam regulasi emosi, (3) berdomisili di Tangerang dan Jakarta, (4) melakukan NSSI minimal 5 hari dalam setahun terakhir berdasarkan kriteria DSM-V sebagai strategi meredakan emosi negatif melalui perilaku seperti menyayat, membenturkan kepala, mencakar, atau memukul diri sendiri, dan (5) bersedia berpartisipasi penuh hingga penelitian selesai dengan menandatangani *informed consent*. Penelitian ini melibatkan tiga partisipan berjenis kelamin perempuan dan rentang usia 19-25 tahun.

Instrumen Penelitian

Pengukuran regulasi emosi menggunakan *Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form* (DERS-SF) dari Kaufman dkk yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Danasasmita dkk (2024). Instrumen ini terdiri dari 18 item *self-report* yang mengukur enam dimensi regulasi emosi: (1) kesadaran emosi (*awareness*), contoh item "Saya memperhatikan perasaan saya", (2) kejelasan emosi (*clarity*), contoh item "Saya tahu persis bagaimana perasaan saya", (3)

penerimaan emosi (*non-acceptance*), contoh item "Ketika saya merasa kesal, saya merasa malu pada diri sendiri", (4) tujuan (*goals*), contoh item "Ketika saya merasa kesal, saya kesulitan menyelesaikan pekerjaan", (5) kontrol impuls (*impulse*), contoh item "Ketika saya merasa kesal, saya kehilangan kendali", dan (6) strategi (*strategies*), contoh item "Ketika saya merasa kesal, saya percaya tidak ada yang bisa saya lakukan". Skala menggunakan format Likert 1-5 dengan skor total berkisar 18-90, di mana skor tinggi menunjukkan kesulitan regulasi emosi yang lebih besar. Instrumen ini memiliki validitas isi yang baik dengan nilai $I-CV = .96$ dan $S-CV = .83$ berdasarkan evaluasi lima pakar, serta reliabilitas internal yang tinggi dengan koefisien *Cronbach's alpha* sebesar .87 (Danasasmita et al., 2024).

Prosedur Intervensi

Penelitian ini telah melalui uji etik penelitian psikologi dan dinyatakan dapat dilakukan dengan resiko terkontrol berdasarkan surat Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara No 192/2025 Etik/KPIN. Intervensi ACT dilaksanakan dalam enam sesi dengan durasi 60-90 menit per sesi. Rincian lengkap tahapan pelaksanaan intervensi ACT disajikan pada Tabel 1. Data penunjang diperoleh melalui wawancara sebelum dan sesudah intervensi serta observasi insidental selama proses terapi.

PENGARUH ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA INDIVIDU YANG MELAKUKAN NON SUICIDAL SELF-INJURY

Amalia Muslimah, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

Tabel 1

Tahapan Pelaksanaan Intervensi Acceptance and Commitment Therapy

Sesi	Komponen Proses ACT	Tujuan Sesi	Aktivitas dan Teknik Intervensi	Durasi
1	Acceptance (Penerimaan)	Melatih penerimaan terhadap pikiran dan emosi yang tidak menyenangkan tanpa berupaya mengubah atau menghindarinya	• Psikoedukasi tentang hubungan antara emosi, pikiran, dan perilaku • Teknik observe: mengamati sensasi fisik dan emosi yang muncul • Teknik breath: latihan pernapasan untuk memberi ruang pada pengalaman internal • Teknik allow: membiarkan pikiran dan perasaan hadir tanpa penilaian	90 menit
2	Cognitive Defusion (Defusi Kognitif)	Membantu partisipan memisahkan diri dari pikiran negatif dan mengurangi dampak literalitas pikiran terhadap perilaku	• Identifikasi pikiran otomatis negatif yang memicu NSSI • Teknik leaves on the stream: membayangkan pikiran sebagai daun di sungai yang mengalir • Teknik "Saya memiliki pikiran bahwa...": mengubah relasi dengan pikiran • Latihan memberi nama pada pikiran berulang	90 menit
3	Present Moment (Kesadaran Saat Ini)	Meningkatkan kemampuan untuk hadir secara penuh pada pengalaman saat ini tanpa terjebak dalam ruminasi masa lalu atau kekhawatiran masa depan	• Latihan grounding 5-4-3-2-1 untuk menyadari lingkungan sekitar • Mindful eating: makan dengan kesadaran penuh terhadap tekstur, rasa, dan sensasi • Observasi tubuh (body scan) untuk mengenali ketegangan dan sensasi fisik • Latihan mindful breathing selama 10 menit	60 menit
4	Self-as-Context (Diri sebagai Konteks)	Mengembangkan perspektif observasi diri yang lebih luas, memandang pikiran dan emosi sebagai pengalaman yang terpisah dari identitas diri	• Teknik metafora langit: Memahami bahwa apa pun yang terjadi dalam hidup merupakan bagian dari proses yang datang dan pergi seiring waktu. • Latihan observasi diri: mengamati pikiran tanpa identifikasi personal • Refleksi pengalaman "diri yang mengamati" versus "diri yang dialami" • Jurnal perspektif diri	60 menit
5	Values (Nilai-Nilai Hidup)	Mengidentifikasi dan memperjelas nilai-nilai hidup yang bermakna sebagai panduan arah tindakan	• Eksplorasi nilai-nilai personal yang dimiliki • Diskusi tentang perbedaan antara nilai dan tujuan • Latihan menemukan nilai	90 menit
6	Committed Action (Tindakan Berkomitmen)	Menyusun rencana tindakan konkret yang selaras dengan nilai hidup dan berkomitmen untuk melaksanakannya	• Menetapkan tujuan jangka pendek dan jangka panjang berbasis nilai • Penyusunan action plan dengan langkah-langkah spesifik dan terukur • Identifikasi strategi coping alternatif pengganti NSSI • Evaluasi proses terapi dan rencana pemeliharaan perubahan	90 menit

Keterangan: Setiap sesi diawali dengan review tugas rumah dari sesi sebelumnya (10 menit) dan diakhiri dengan pemberian tugas rumah untuk sesi berikutnya (10 menit).

Analisis Data

Analisis data menggunakan *Paired Sample T-test* untuk membandingkan skor

regulasi emosi sebelum dan sesudah intervensi dengan tingkat signifikansi $p = .05$ (Putri dkk, 2023). Hipotesis nol (H_0) menyatakan tidak

PENGARUH ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA INDIVIDU YANG MELAKUKAN NON SUICIDAL SELF-INJURY

Amalia Muslimah, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

terdapat perbedaan skor regulasi emosi, sedangkan hipotesis alternatif (H1) menyatakan terdapat perbedaan signifikan. Penurunan skor DERS-SF menunjukkan peningkatan kemampuan regulasi emosi.

HASIL

Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dalam meningkatkan regulasi emosi pada individu yang melakukan non-suicidal self-injury (NSSI) melalui pengukuran pre dan post intervensi. Penelitian melibatkan tiga partisipan perempuan berusia 19-25 tahun yang dipilih melalui purposive sampling. Ketiga partisipan telah melakukan NSSI lebih dari 5 tahun dengan frekuensi 1-2 kali per bulan, dengan bentuk perilaku yang bervariasi termasuk menyayat, membenturkan kepala, menusuk jari, dan memukul diri sendiri.

Deskripsi Partisipan dan Pelaksanaan Intervensi

Partisipan 1 (AL) berusia 19 tahun, bekerja sebagai content creator dan sedang menempuh pendidikan S1 Teknik di Tangerang. Partisipan 2 (RAR) berusia 25 tahun dengan latar belakang S1 Psikologi, bekerja sebagai Human Capital Staff di Jakarta. Partisipan 3 (AA) berusia 19 tahun, bekerja sebagai buruh pabrik dengan pendidikan S1 Manajemen di Tangerang. Intervensi ACT dilaksanakan dalam enam sesi dengan durasi 60-90 menit per sesi,

berlangsung di Perpustakaan Komplek Pendidikan Muhammadiyah Cipondoh Tangerang dan Grand Whiz Point Jakarta.

Hasil Analisis Statistik

Uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk menunjukkan distribusi data normal baik untuk pretest ($p = .510$) dan posttest ($p = .363$). Hasil Paired Sample T-Test menunjukkan perbedaan signifikan ($t = 7,625$, $df = 2$, dan $p = .017$). Temuan ini menunjukkan hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima, mengindikasikan perbedaan signifikan dalam tingkat regulasi emosi sebelum dan sesudah intervensi ACT.

Hasil Perbandingan Regulasi Emosi Secara Umum

Pengukuran regulasi emosi menggunakan Difficulties in Emotion Regulation Scale-Short Form (DERS-SF) yang dikategorikan menjadi tiga rentang: rendah (skor 18-42), sedang (43-66), dan tinggi (67-90). Data deskriptif menunjukkan skor pretest rata-rata sebesar 73,33 ($SD = 11,372$) dengan rentang 64-86, sementara posttest rata-rata turun menjadi 40,00 ($SD = 5,2915$) dengan rentang 34-44. Penurunan ini mencapai 45,4% secara keseluruhan, termasuk dalam kategori pengaruh moderat menurut kriteria Chin & Marcoulides (1998).

PENGARUH ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA INDIVIDU YANG MELAKUKAN NON SUICIDAL SELF-INJURY

Amalia Muslimah, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

Tabel 2
Paired Sample Test

	M	SD	t	p
PRE	73.33	11.372	7.625	.017
POST	40.000	5.2915		

Hasil Perbandingan Regulasi Emosi Secara Individu

Partisipan AL mengalami penurunan skor dari 86 (kategori tinggi) menjadi 44 (kategori sedang) dengan penurunan 48.8%. Partisipan RAR menunjukkan penurunan dari 70 (kategori tinggi) menjadi 42 (kategori rendah)

dengan penurunan 40%. Partisipan AA mengalami penurunan dari 64 (kategori sedang) menjadi 34 (kategori rendah) dengan penurunan 46.8%. Variasi penurunan kategori pada setiap individu terjadi karena skor awal yang berbeda dan respons unik terhadap intervensi yang dipengaruhi faktor pribadi dan lingkungan.

Tabel 4
Persentase Perubahan Skor Individu

Inisial	Pre-Test		Post-Test		Selisih	%
	Hasil	Kategori	Hasil	Kategori		
AL	86	Tinggi	44	Sedang	42	48.8
RAR	70	Tinggi	42	Rendah	28	40
AA	64	Sedang	34	Rendah	30	46.8
Mean	73.3		40		33.3	45.2

Hasil Pengukuran Per-Aspek Regulasi Emosi

Pengukuran pada enam dimensi menunjukkan penurunan konsisten. Pada aspek Awareness, rata-rata penurunan mencapai 37.7%, dengan partisipan AA menunjukkan penurunan tertinggi 50%. Aspek Clarity mengalami penurunan rata-rata 46.8%, dengan partisipan RAR dan AL mencapai penurunan tertinggi 53.8% dan 53.3%. Aspek Non-

Acceptance menunjukkan penurunan rata-rata 43.7%, didominasi partisipan AL (53.3%). Aspek Goals mengalami penurunan 36.5%, dengan partisipan RAR mencapai penurunan tertinggi 53.8%. Aspek Impulse menampilkan penurunan tertinggi di antara semua dimensi (52.7%), dengan partisipan AL mencapai 60%. Aspek Strategies mengalami penurunan rata-rata 47.2%, dipimpin partisipan AA dengan 66.6%.

Tabel 5
Data Pre-test dan Post-test Peningkatan Regulasi Emosi pada Setiap Subjek

Subjek	Pretest Skor	Posttest Skor	N-Gain Skor	Kategori	N-Gain %	Kategori
AL	86	44	.617	Sedang	61.7%	Cukup Efektif
RAR	70	42	.538	Sedang	53.8%	Kurang Efektif
AA	64	34	.652	Sedang	65.2%	Cukup Efektif
Rata-rata			.602	Sedang	60.2%	Cukup Efektif

PENGARUH ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA INDIVIDU YANG MELAKUKAN NON SUICIDAL SELF-INJURY

Amalia Muslimah, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

Hasil Perhitungan N-Gain Score

Efektivitas intervensi diukur menggunakan N-Gain Score dengan nilai rata-rata .602 (kategori sedang) dan N-Gain persentase rata-rata 60.2% (kategori cukup efektif). Partisipan AL mencapai N-Gain skor .617 (61.7%), partisipan RAR memperoleh .538 (53.8%), dan partisipan AA menunjukkan .652 (65.2%). Hasil ini menunjukkan intervensi ACT memberikan dampak positif meskipun efektivitasnya masih pada kategori cukup, membuka peluang pengembangan strategi lebih intensif.

Data Kualitatif dari Wawancara

Sebelum intervensi, partisipan mengalami kesulitan signifikan dalam mengelola emosi. Partisipan AL menyatakan, *"Saya tidak bisa mengontrol kemarahan ketika terjadi konflik keluarga, jadi saya memukul dan menyayat diri."* Partisipan RAR mengungkapkan, *"Saya merasa kesulitan mencari cara sehat untuk mengatasi kesedihan, sehingga melukai diri dianggap memberikan kelegaan sementara."* Partisipan AA menjelaskan, *"Saat tertekan akibat masalah keluarga, melukai diri adalah cara saya meredakan beban emosional."*

Setelah menjalani enam sesi ACT, perubahan positif terlihat signifikan. Partisipan AL menyampaikan, *"Saya mulai lebih tenang dan tidak langsung bertindak impulsif ketika kesal. Saya mencoba menulis jurnal sebagai gantinya."* Partisipan RAR mengatakan, *"Saya lebih memahami emosi saya sekarang dan bisa*

melihat pikiran negatif dengan lebih objektif tanpa larut di dalamnya." Partisipan AA berbagi, *"Saya merasa lebih punya arah dalam hidup dan ketika marah, saya pilih melukis untuk menyalurkan perasaan saya."*

Temuan kualitatif ini memperkuat hasil kuantitatif, menunjukkan bahwa ACT secara efektif membantu partisipan mengembangkan fleksibilitas psikologis, meningkatkan kesadaran emosi, dan mengadopsi strategi koping adaptif sebagai pengganti perilaku NSSI, sehingga meningkatkan kemampuan regulasi emosi secara keseluruhan.

DISKUSI

Berdasarkan temuan penelitian yang dipaparkan, terlihat bahwa penerapan intervensi *acceptance and commitment therapy* (ACT) memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada individu yang melakukan *non-suicidal self-injury* (NSSI). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa pelaksanaan intervensi *acceptance and commitment therapy* (ACT) berperan dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada peserta penelitian. Temuan ini diperkuat dengan adanya penurunan tingkat kesulitan dalam regulasi emosi, yang terlihat dari perbedaan skor *pretest* dan *posttest* pada skala DERS-SF, di mana ketiga subjek menunjukkan skor *posttest* yang lebih rendah dibandingkan skor *pretest*.

Permasalahan yang sering muncul pada individu yang melakukan *non-suicidal self-*

PENGARUH ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA INDIVIDU YANG MELAKUKAN NON SUICIDAL SELF-INJURY

Amalia Muslimah, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

injury (NSSI) adalah kesulitan dalam mengelola emosi. Banyak individu menggunakan perilaku menyakiti diri sebagai bentuk pelampiasan atas perasaan tertekan, marah, kecewa, atau sedih yang tidak dapat diungkapkan secara adaptif (Imran et al., 2025). Hal ini menunjukkan adanya ketidakmampuan dalam melakukan regulasi emosi secara sehat, sehingga individu cenderung memilih cara yang tidak adaptif untuk meredakan tekanan psikologis yang dialaminya.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap ketiga subjek sebelum diberikan intervensi *acceptance and commitment therapy* (ACT), terungkap bahwa mereka kerap mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, terutama ketika menghadapi situasi yang memicu rasa marah, sedih, atau kecewa. Ketiga subjek mengungkapkan kecenderungan untuk melakukan *non-suicidal self-injury* (NSSI) sebagai bentuk pelampiasan emosi negatif yang sulit dikendalikan. Dalam penelitian ini ketiga subjek melakukan perilaku *non-suicidal self-injury* (NSSI) dipicu oleh masalah dalam keluarga. Mereka mengalami hubungan keluarga yang kurang harmonis, minim dukungan emosional, dan komunikasi yang tidak berjalan dengan baik. Kondisi tersebut membuat mereka merasa tertekan, tidak dipahami, dan sulit mengungkapkan perasaannya secara langsung (Schoeps et al., 2023). Akibatnya, ketiga subjek memilih menyakiti diri sebagai cara untuk melepaskan ketegangan dan mengekspresikan rasa sakit yang dirasakan. Subjek AL, misalnya, mengaku bahwa perasaan

tidak mampu mengontrol kemarahan ketika terjadi konflik keluarga seringkali membuatnya melakukan tindakan impulsif. Sementara itu, subjek RAR menyampaikan bahwa ia merasa kesulitan mencari strategi sehat untuk mengatasi kesedihan mendalam yang dialaminya, sehingga terkadang melukai diri menjadi pilihan yang dianggap dapat memberi kelegaan sementara. Subjek AA menjelaskan bahwa saat merasa tertekan akibat masalah keluarga, ia memilih melukai diri sebagai cara untuk meredakan beban emosional.

Kondisi ini diperkuat oleh hasil pengukuran skala regulasi emosi yang menunjukkan rendahnya kemampuan pada beberapa dimensi, seperti kontrol impuls, penerimaan emosi, dan strategi pengelolaan emosi adaptif. Hal ini selaras dengan temuan Gratz & Roemer (2008) bahwa individu dengan kesulitan regulasi emosi cenderung menunjukkan reaksi emosional yang intens, kesulitan mempertahankan tujuan ketika sedang tertekan, serta keterbatasan dalam menggunakan strategi adaptif untuk mengatasi emosi negatif.

Permasalahan yang dialami subjek dalam penelitian ini berkaitan dengan rendahnya regulasi emosi, sehingga diberikan intervensi *acceptance and commitment therapy* (ACT) untuk meningkatkan kemampuan tersebut. *Acceptance and commitment therapy* (ACT) bekerja dengan membangun kesadaran penuh (*mindfulness*) dan penerimaan terhadap pengalaman emosional yang sulit, sambil

PENGARUH ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA INDIVIDU YANG MELAKUKAN NON SUICIDAL SELF-INJURY

Amalia Muslimah, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

membantu individu untuk tetap bertindak sesuai dengan nilai-nilai yang dianggap penting sehingga terciptanya fleksibilitas psikologis (Ong et al., 2025). Berdasarkan hasil penelitian, ketiga subjek menunjukkan peningkatan regulasi emosi dengan kategori sedang untuk N-Gain skor, dan sebagian besar termasuk kategori cukup efektif untuk N-Gain persentase. Hal ini menunjukkan bahwa *acceptance and commitment therapy* (ACT) mampu membantu subjek untuk menerima keberadaan emosi tanpa harus menghindari atau melawan secara berlebihan, sekaligus mendorong penggunaan strategi yang lebih adaptif dalam mengelola tekanan psikologis.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuan, Zheng, Liu, dan Wang (2024) yang menunjukkan bahwa remaja dengan *non-suicidal self-injury* (NSSI) dan menerima intervensi *acceptance and commitment therapy* (ACT) didapati hasil dimana regulasi emosi positif lebih baik serta fleksibilitas psikologis yang signifikan dibandingkan kontrol. Sementara itu, studi oleh Falahati et al. (2023) melaporkan bahwa *acceptance and commitment therapy* (ACT) efektif meningkatkan regulasi emosi kognitif dan mengurangi penghambatan emosional pada remaja dengan *non-suicidal self-injury* (NSSI).

Pembahasan Pengaruh *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) Per-Aspek

Pelaksanaan intervensi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) pada subjek

penelitian menunjukkan adanya perubahan signifikan pada beberapa dimensi regulasi emosi sesuai dengan teori Gratz & Roemer (2008). Perubahan ini terlihat secara bertahap sesuai dengan tahapan intervensi yang diberikan.

Pada tahap pertama *acceptance*, subjek awalnya menunjukkan kecenderungan untuk menolak atau menghindari pengalaman emosional yang dianggap tidak menyenangkan. Subjek awalnya menunjukkan kecenderungan *non-acceptance of emotional responses*, yaitu kesulitan menerima emosi yang dialami (Xu et al., 2025). Melalui latihan penerimaan, subjek mulai belajar mengizinkan dirinya merasakan emosi yang muncul tanpa berusaha menekannya. Proses ini sesuai dengan dimensi *acceptance of emotional responses* dalam teori Gratz & Roemer (2008), di mana penerimaan pengalaman emosional menjadi langkah awal penting dalam regulasi emosi adaptif. Hasil observasi memperlihatkan bahwa subjek tampak lebih tenang dalam menghadapi topik sensitif yang sebelumnya memicu reaksi defensif seperti mengalihkan pembicaraan. Wawancara pasca-sesi mengungkap bahwa subjek merasa lebih lega dan merasa lebih mampu membiarkan emosi hadir tanpa dihakimi atau ditolak.

Tahap kedua, *cognitive defusion*, difokuskan untuk membantu subjek mengambil jarak dari pikiran negatif yang selama ini diyakininya, seperti keyakinan "saya tidak berguna." Sebelum teknik ini diberikan, dimensi

PENGARUH ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA INDIVIDU YANG MELAKUKAN NON SUICIDAL SELF-INJURY

Amalia Muslimah, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

strategies (strategi adaptif dalam mengelola emosi) masih rendah karena subjek cenderung menggunakan cara maladaptif seperti melukai diri untuk meredakan distress (Apicella et al., 2025). Hasil wawancara mengindikasikan bahwa subjek mulai memandang pikiran negatifnya dengan lebih objektif dan tidak mudah terbawa arus olehnya serta adanya penurunan intensitas pikiran negatif.

Tahap ketiga, *present moment*, membantu subjek untuk meningkatkan kesadaran penuh (*mindfulness*) terhadap apa yang dirasakan saat ini. Fokus sesi ini adalah melatih subjek untuk berada pada saat ini tanpa terjebak pada masa lalu atau kekhawatiran berlebihan tentang masa depan (Espenes et al., 2025). Proses ini memengaruhi aspek *awareness* dan *goals* pada teori Gratz & Roemer (2008), karena subjek menjadi lebih fokus dan terarah pada tugas atau tujuan yang sedang dijalankan tanpa terdistraksi oleh emosi berlebihan. Selain itu subjek juga menjadi lebih sadar dan paham terhadap emosi yang sedang dirasakan. Observasi memperlihatkan adanya peningkatan konsentrasi subjek dalam sesi, serta adanya peningkatan kesadaran tentang emosi yang sedang muncul. Wawancara menunjukkan ia merasa lebih bisa berada di sini dan sekarang tanpa terus-menerus terganggu oleh kekhawatiran ataupun penyesalan.

Tahap keempat, *self as context*, mendorong subjek untuk melihat dirinya dari perspektif yang lebih luas, daripada sekadar pikiran, perasaan, label negatif atau peristiwa

yang pernah dialami (Park, 2025). Hal ini berkaitan dengan dimensi *clarity* dalam regulasi emosi, yakni kejelasan dalam mengidentifikasi dan memahami emosi yang muncul. Sebelum intervensi, subjek sering bingung membedakan antara marah, kecewa, atau sedih. Melalui latihan perspektif diri (*self-as-context*), subjek mulai memandang emosinya dari sudut pandang pengamat, sehingga dapat mengenali dengan jelas apa yang sedang ia rasakan. Observasi menunjukkan subjek lebih mampu menjelaskan perasaannya dengan kata-kata yang tepat, dan wawancara mengungkapkan bahwa subjek merasa lebih mengenal diri sendiri setelah tahap ini.

Tahap kelima, *values*, membantu subjek mengidentifikasi nilai-nilai pribadi yang penting dalam hidupnya, seperti hubungan yang hangat dengan keluarga dan keinginan untuk mandiri (Keulen et al., 2025). Pengenalan nilai ini menyasar aspek *goals* dan *strategies*, karena kejelasan nilai membantu individu mengarahkan perilaku sesuai tujuan jangka panjang dan memilih strategi yang konsisten dengan nilai tersebut. Sebelum tahap ini, subjek merasa hidupnya tanpa arah sehingga mudah kembali pada perilaku *non-suicidal self-injury* (NSSI) saat stres. Setelah tahap ini, subjek mulai menyadari bahwa perilaku melukai diri bertentangan dengan keinginannya membangun relasi yang sehat. Observasi menunjukkan subjek lebih antusias membicarakan rencana masa depan dan adanya motivasi baru untuk mencoba perilaku yang selaras dengan nilai-

PENGARUH ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA INDIVIDU YANG MELAKUKAN NON SUICIDAL SELF-INJURY

Amalia Muslimah, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

nilainya. Saat diwawancara subjek mengungkapkan adanya komitmen untuk mengurangi perilaku melukai diri dan merasa hidupnya lebih punya arah.

Limitasi Penelitian

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan. Pertama, jumlah partisipan yang terlibat dalam penelitian ini relatif sedikit sehingga hasil yang diperoleh belum dapat digeneralisasikan secara luas kepada populasi individu yang memiliki kecenderungan melakukan *non-suicidal self-injury* (NSSI). Kedua, penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga tidak dapat dipastikan apakah perubahan yang terjadi pada regulasi emosi sepenuhnya merupakan hasil dari intervensi *acceptance and commitment therapy* (ACT) atau terdapat faktor eksternal lain yang turut berperan, seperti dukungan sosial atau perubahan situasi kehidupan partisipan selama penelitian berlangsung. Ketiga, meskipun latar belakang pemicu *non-suicidal self-injury* (NSSI) pada ketiga partisipan memiliki kesamaan, yaitu masalah dalam keluarga, kesamaan ini juga menjadi keterbatasan karena hasil penelitian lebih merepresentasikan individu dengan pemicu keluarga dibandingkan dengan individu yang *non-suicidal self-injury* (NSSI)-nya dipicu oleh faktor lain, seperti tekanan akademik, perundungan, atau dinamika pertemanan. Dengan kata lain, efektivitas *acceptance and commitment therapy* (ACT)

dalam penelitian ini lebih menggambarkan konteks individu dengan konflik keluarga dan belum tentu memiliki dampak yang sama pada individu dengan pemicu berbeda (Arinda & Mansoer, 2020).

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini membuktikan bahwa *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) berpengaruh signifikan dalam meningkatkan regulasi emosi pada individu dewasa awal yang melakukan *non-suicidal self-injury* (NSSI). Hasil analisis menunjukkan perbedaan signifikan antara skor regulasi emosi sebelum dan sesudah intervensi dengan penurunan tingkat disregulasi emosi sebesar 45,4% yang termasuk kategori pengaruh moderat. Peningkatan regulasi emosi terjadi secara konsisten pada seluruh dimensi yang diukur, meliputi kesadaran emosi, kejelasan emosi, penerimaan emosi, kemampuan berorientasi pada tujuan, kontrol impuls, dan akses terhadap strategi regulasi yang efektif. Temuan ini mengonfirmasi bahwa proses inti ACT yang mencakup *acceptance*, *cognitive defusion*, *present moment*, *self-as-context*, *values*, dan *committed action* bekerja secara sinergis untuk mengembangkan fleksibilitas psikologis yang memfasilitasi peningkatan kemampuan regulasi emosi dan pengurangan ketergantungan terhadap perilaku maladaptif seperti NSSI.

Secara praktis, hasil penelitian ini merekomendasikan praktisi kesehatan mental untuk mempertimbangkan ACT sebagai

PENGARUH ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA INDIVIDU YANG MELAKUKAN NON SUICIDAL SELF-INJURY

Amalia Muslimah, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

alternatif intervensi berbasis bukti dalam penanganan NSSI pada populasi dewasa awal, khususnya yang dipicu oleh konflik keluarga. Intervensi dapat dilakukan secara individual dengan durasi enam sesi yang terbukti memberikan efektivitas cukup baik. Namun demikian, intensitas dan durasi intervensi dapat ditingkatkan untuk mencapai efektivitas optimal. Secara teoretis, mengingat keterbatasan jumlah partisipan dan tidak adanya kelompok kontrol, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimental dengan sampel lebih besar dan kelompok kontrol untuk meningkatkan validitas internal dan eksternal. Penelitian lanjutan juga perlu melibatkan partisipan dengan variasi latar belakang pemicu NSSI yang lebih beragam, seperti tekanan akademik atau perundungan, untuk menguji generalisabilitas efektivitas ACT pada berbagai konteks situasional yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Arqueros, M., Ibáñez-Beroiz, B., Goñi-Sarriés, A., & Galbete Jiménez, A. (2023). Efficacy of psychotherapeutic interventions for non-suicidal self-injury in adolescent population: Systematic review and meta-analysis. *Spanish Journal of Psychiatry and Mental Health*, 16(2), 119–126. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2022.10.001>
- Chin, W., & Marcoulides, G. (1998). The Partial Least Squares Approach to Structural Equation Modeling. *Modern Methods for Business Research*, 8.
- Danasasmita, F. S., Pandia, V., Fitriana, E., Afriandi, I., Purba, F. D., Ichsan, A., Pradana, K., Santoso, A. H. S., Mardhiyah, F. S., & Engellia, R. (2024). Validity and reliability of the Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form in Indonesian non-clinical population. *Frontiers in Psychiatry*, 15(March), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1380354>
- Escofet-Colet, I., Casadó-Marín, L. C., Orós-Navas, L., & Raventós-Torner, R. (2025). Non-Suicidal Self-Injury in Adolescents: A Systematic Review on Prevention and Intervention Programmes. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing: Official Publication of the Association of Child and Adolescent Psychiatric Nurses, Inc*, 38(4), e70039. <https://doi.org/10.1111/jcap.70039>
- Espenes, K., Tørmøen, A. J., Rognstad, K., Nilsen, K. H., Waaler, P. M., Wentzel-Larsen, T., & Kjøbli, J. (2025). Effect of Psychosocial Interventions on Children and Youth Emotion Regulation: A Meta-Analysis. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 52(5), 833–852. <https://doi.org/10.1007/s10488-024-01373-3>
- Falahati, F., Jaber, M., Sharei, A., & Yahyapour, F. (2023). The Effect of Acceptance and Commitment Therapy on Cognitive
- Apicella, M., Pontillo, M., Maglio, G., Di Vincenzo, C., Della Santa, G., Andracchio, E., & Vicari, S. (2025). Non-suicidal self-injury in adolescents: a clinician's guide to understanding the phenomenon, diagnostic challenges, and evidence-based treatments. *Frontiers in Psychiatry*, 16(July), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1605508>
- Arinda, O. D., & Mansoer, W. W. D. (2020). NSSI (Nonsuicidal Self-Injury) pada Dewasa Muda di Jakarta: Studi fenomenologi interpretatif. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8, 123–147. <https://doi.org/10.24854/jpu150>

PENGARUH ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA INDIVIDU YANG MELAKUKAN NON SUICIDAL SELF-INJURY

Amalia Muslimah, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

- Emotion Regulation and Emotional Inhibition in Girls with Non-Suicidal Self-injury. *International Journal of Body, Mind and Culture*, 10(4), 398–407. <https://doi.org/10.22122/ijbmc.v10i4.491>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2008). 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 (2004) 26, (41-54) DOI: 10.102. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 30(4), 315. <https://doi.org/10.1007/s10862-008-9102-4>
- Imran, N., Waqas, A., Tahir, S. M., Khan, R. K., Ayub, M., Arshad, H., Rafiq, B., & Naveed, S. (2025). The epidemiology of suicidal behaviors among the countries of the South Asia: A systematic review and meta analysis. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 41(6), 1799–1808. <https://doi.org/10.12669/pjms.41.6.12041>
- Keulen, J., Deković, M., Matthijssen, D., Schraven, J., & Bodden, D. (2025). Psychological Flexibility, Adaptive Emotion Regulation, Self-Compassion, and Autonomy as Mechanisms of Change in Acceptance and Commitment Therapy for Transitional-Age Youth. *Behavior Therapy*. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2025.10.004>
- Li, J., Wen, P., Zhou, J., Zhong, Z., & Li, L. (2025). Dialectical behavioral therapy-based prevention of non-suicidal self-harm among secondary students in China: a randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 25(1), 4392. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-24978-1>
- Liu, J. Q. J., Mak, Y. W., Tang, A. L. Y., Kwan, C., Al Zoubi, F., Wong, T. K. T., Tsang, G. S. H., Kwong, H. C. W., Lai, S. W. T., Sze, S. P. S., Hui, K. T. K., Cheung, C. K. C., Samartzis, D., Chow, K. K. S., & Wong, A. Y. L. (2025). Effects of acceptance and commitment therapy plus exercise for older adults with chronic low back pain: A preliminary cluster randomized controlled trial with qualitative interviews. *Journal of Pain*, 30(February), 105350. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2025.105350>
- Menderes, A. S. Y., & Çuhadaroglu, F. (2025). Impact of mentalization, identity diffusion and psychopathology on nonsuicidal self-injury among adolescents. *Journal of Adolescence*, 97(2), 357–368. <https://doi.org/10.1002/jad.12422>
- Ong, C. W., Hofmann, S. G., Ciarrochi, J., Menzies, R. G., & Hayes, S. C. (2025). Introduction to the special issue on process-based therapy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 35(October 2024), 100874. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2025.100874>
- Park, H. (2025). The relationship between career stress and non-suicidal self-injury among college students: Mediating effects of depression and resilience. *Acta Psychologica*, 257(February), 105078. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105078>
- Puspitaningtyas, Z., & Kurniawan, A. W. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif. *Yogyakarta: Pustaka Buku*.
- Schoeps, K., Tamarit, A., De la Barrera, U., Lacomba-Trejo, L., Montoya-Castilla, I., del Rosario, C., Coello, F., Herrera, S., Trujillo, Á., Riveros Munevar, F., & Amador Esparza, N. A. (2023). Social and Psychological Effects of COVID-19 Pandemic on Adolescents' and Young Adults' Mental Health: A Cross-Cultural Mediation Study. *Psychological Reports*, 126(6), 2729–2756. <https://doi.org/10.1177/00332941221100451>
- Xu, H., Liu, D., Xu, X., Wang, J., Wang, B., Zheng, W., Chen, Y., Qu, W., Tan, Y.,

PENGARUH ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA INDIVIDU YANG MELAKUKAN NON SUICIDAL SELF-INJURY

Amalia Muslimah, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

Wang, Z., Zhao, Y., & Tan, S. (2025). The role of difficulties in emotion regulation on non-suicidal self-injury and suicide attempts: a cross-sectional study of Chinese adolescents. *Scientific Reports*, 15(1), 1–8.
<https://doi.org/10.1038/s41598-025-91962-5>

Yuan, J., Zheng, M., Liu, D., & Wang, L. (2024). Effect of Acceptance and Commitment Therapy on Emotion Regulation in Adolescent Patients with Nonsuicidal Self-Injury. *Alpha Psychiatry*, 25(1), 47–53.
<https://doi.org/10.5152/alphapsychiatry.2024.231324>