

STUDI DESKRIPTIF: REGULASI EMOSI PADA REMAJA YANG MENGALAMI ACE**Veronika F. Usfal¹, Rizky Pradita Manafe², Theodora Takalapeta³**Psikologi, Universitas Nusa Cendana^{1,2,3}e-mail: findyusfal2@gmail.com¹, rizky.manafe@staf.undana.ac.id²,3theodora.takalapeta@staf.undana.ac.id³

Diterima: 31/12/2025; Direvisi: 6/1/2026; Diterbitkan: 20/1/2026

ABSTRAK

Adverse Childhood Experience (ACE) merupakan peristiwa traumatis masa kanak-kanak yang berdampak jangka panjang pada kesehatan mental, sering kali menghambat kemajuan emosional dan memicu mekanisme coping maladaptif seperti *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kompleks antara ACE, regulasi emosi, dan NSSI, dengan fokus khusus pada peran regulasi emosi sebagai variabel mediator yang menghubungkan pengalaman traumatis dengan perilaku melukai diri. Menggunakan metode tinjauan literatur naratif (*narrative literature review*), penelitian ini menyintesis data dari artikel ilmiah relevan yang diterbitkan antara tahun 2015 hingga 2025 melalui penelusuran sistematis pada basis data akademik seperti PubMed dan ScienceDirect. Temuan utama menunjukkan konsistensi bukti bahwa paparan ACE berkorelasi kuat dengan disregulasi emosi, yang selanjutnya meningkatkan risiko perilaku melukai diri sendiri tanpa intensi bunuh diri secara signifikan. Studi ini menegaskan bahwa ketidakmampuan mengelola emosi secara adaptif menjadi jalur mekanistik utama yang menghubungkan trauma masa kecil dengan perilaku NSSI. Disimpulkan bahwa intervensi psikologis yang berfokus pada penguatan keterampilan regulasi emosi sangat krusial untuk memitigasi dampak buruk ACE dan mencegah perilaku NSSI pada individu yang rentan, khususnya populasi remaja.

Kata Kunci: ACE, Regulasi Emosi, NSSI**ABSTRACT**

Adverse Childhood Experiences (ACEs) are traumatic events during childhood that have long-term impacts on mental health, often hindering emotional maturity and triggering maladaptive coping mechanisms such as Non-Suicidal Self-Injury (NSSI). This study aims to analyze the complex relationship between ACEs, emotion regulation, and NSSI, with a particular focus on the role of emotion regulation as a mediator linking traumatic experiences to self-injurious behavior. Using a narrative literature review, this study synthesized data from relevant scientific articles published between 2015 and 2025 through systematic searches of academic databases such as PubMed and ScienceDirect. Key findings demonstrate consistent evidence that exposure to ACEs is strongly correlated with emotion dysregulation, which subsequently significantly increases the risk of self-injurious behavior without suicidal intent. This study confirms that the inability to manage emotions adaptively is a key mechanistic pathway linking childhood trauma to NSSI behavior. It is concluded that psychological interventions focused on strengthening emotion regulation skills are crucial for mitigating the detrimental impact of ACEs and preventing NSSI behaviors in vulnerable individuals, particularly adolescents.

Keywords: ACEs, Emotion Regulation, NSSI

PENDAHULUAN

Masa kanak-kanak secara ideal dipandang sebagai periode emas bagi pertumbuhan dan perkembangan individu, di mana fondasi kesehatan mental, fisik, dan emosional dibangun dalam lingkungan yang aman dan mendukung. Namun, realitas di lapangan sering kali menunjukkan gambaran yang kontras, di mana jutaan anak di seluruh dunia terpapar pada situasi yang sangat traumatis dan penuh tekanan. Fenomena ini dikenal dalam literatur psikologi sebagai *Adverse Childhood Experience* (ACE) atau pengalaman masa kecil yang merugikan. Pengalaman ini mencakup berbagai bentuk kekerasan, pengabaian, serta disfungsi rumah tangga yang terjadi sebelum individu mencapai usia delapan belas tahun. Dampak dari paparan peristiwa traumatis ini tidak berhenti ketika masa kanak-kanak berakhir, melainkan meninggalkan jejak biologis dan psikologis yang mendalam hingga masa dewasa. Trauma dini ini sering kali menjadi akar dari berbagai masalah kesehatan mental kronis yang kompleks, menciptakan beban psikologis yang berat dan menghambat kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sosial maupun personal mereka di masa depan (Renu, 2023; Sitanggang et al., 2024; Xu, 2023).

Dampak destruktif dari *Adverse Childhood Experience* sangat terasa pada aspek perkembangan neurobiologis dan psikologis anak, khususnya dalam kemampuan mengelola respons terhadap stres. Secara ideal, seorang anak belajar mengenali dan mengelola emosi mereka melalui interaksi yang sehat dengan pengasuh utama. Namun, paparan stres toksik yang berulang akibat trauma masa kecil dapat merusak perkembangan sistem saraf yang mengatur respons emosional. Akibatnya, individu yang tumbuh dengan riwayat trauma sering kali mengalami kegagalan dalam mencapai kematangan emosional yang sesuai dengan usia perkembangannya. Mereka cenderung memiliki ambang toleransi yang rendah terhadap tekanan dan kesulitan dalam menenangkan diri ketika menghadapi situasi yang memicu kecemasan atau kemarahan. Ketidakmampuan untuk memproses pengalaman emosional secara sehat ini menciptakan kerentanan psikologis yang signifikan, yang pada akhirnya mendorong individu untuk mencari cara-cara alternatif—yang sering kali tidak sehat atau maladaptif—for meredakan gejolak perasaan yang menyakitkan dan tidak tertahanan tersebut (Busonera et al., 2023; Gori et al., 2023).

Salah satu manifestasi perilaku maladaptif yang paling mengkhawatirkan dan semakin lazim ditemukan di kalangan remaja dan dewasa muda adalah *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) (Iswanti et al., 2024; Khairunnisa & Oriza, 2023). Perilaku ini didefinisikan sebagai tindakan menyakiti tubuh sendiri secara sengaja tanpa adanya niat untuk mengakhiri hidup, seperti menyayat kulit, memukul diri sendiri, atau membakar bagian tubuh. Bagi individu yang mengalami kekacauan internal yang hebat, tindakan melukai diri sendiri ini sering kali disalahartikan oleh lingkungan sekitar sebagai upaya mencari perhatian semata. Padahal, dalam banyak kasus, perilaku ini berfungsi sebagai mekanisme pertahanan diri atau *coping mechanism* untuk mengatasi rasa sakit emosional yang intens. Individu menggunakan rasa sakit fisik sebagai cara untuk mengalihkan perhatian dari penderitaan psikologis, menghukum diri sendiri, atau bahkan sekadar untuk merasakan sensasi hidup di tengah perasaan hampa yang mendalam. Fenomena ini menunjukkan adanya krisis dalam kemampuan individu untuk mengelola distres tanpa harus merusak integritas fisik mereka sendiri (Garnasih & Zahara, 2023; Jurek & Maruda, 2024; Paramita et al., 2021).

Hubungan antara riwayat trauma masa kecil dan kemunculan perilaku melukai diri sendiri telah menjadi sorotan utama dalam berbagai kajian kesehatan mental. Terdapat konsistensi bukti yang menunjukkan bahwa individu dengan skor *Adverse Childhood Experience* yang tinggi memiliki risiko yang jauh lebih besar untuk terlibat dalam perilaku *Non-*



Suicidal Self-Injury dibandingkan mereka yang tidak memiliki riwayat trauma. Trauma masa kecil menciptakan luka batin yang terus menganga, di mana ingatan akan peristiwa menyakitkan sering kali muncul kembali dan memicu respons emosional yang berlebihan. Dalam upaya untuk meredam intensitas emosi negatif yang membanjiri pikiran, melukai diri sendiri menjadi jalan pintas yang memberikan kelegaan sesaat. Namun, siklus ini sangat berbahaya karena bersifat adiktif dan eskalatif. Semakin sering seseorang menggunakan cara ini untuk mengatasi masalah, semakin sulit bagi mereka untuk mengembangkan strategi penyelesaian masalah yang lebih konstruktif, sehingga menjebak mereka dalam lingkaran setan penderitaan yang berkepanjangan (Akbar, 2022; Perrotta, 2020; Subotich & Холмогорова, 2023; Suwandi et al., 2024).

Di tengah hubungan kausalitas antara trauma dan perilaku menyakiti diri, terdapat variabel psikologis krusial yang berperan sebagai jembatan penghubung, yaitu regulasi emosi. Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional guna mencapai tujuan tertentu. Ketika seseorang mengalami *Adverse Childhood Experience*, kemampuan alami ini sering kali terganggu, menyebabkan kondisi yang disebut sebagai disregulasi emosi. Disregulasi ini bukan sekadar perubahan suasana hati yang biasa, melainkan ketidakmampuan fundamental untuk mengkalibrasi intensitas dan durasi respons emosional. Individu yang mengalami disregulasi emosi akan merasa kewalahan oleh perasaan mereka sendiri, baik itu kesedihan, kemarahan, maupun kecemasan. Ketidakmampuan untuk "mengerem" atau mengarahkan emosi inilah yang kemudian memicu desakan impulsif untuk melakukan *Non-Suicidal Self-Injury*. Dengan demikian, disregulasi emosi dapat dipandang sebagai mekanisme inti yang menjelaskan mengapa trauma masa lalu bermanifestasi menjadi perilaku destruktif di masa kini.

Meskipun telah banyak penelitian yang membahas masing-masing variabel secara terpisah, masih terdapat kesenjangan literatur yang signifikan dalam menjelaskan dinamika integratif antara ketiga variabel ini. Banyak studi terdahulu yang hanya berfokus pada hubungan langsung antara trauma dan perilaku menyakiti diri, atau antara trauma dan gangguan emosi, tanpa secara eksplisit membedah peran mediasi regulasi emosi secara komprehensif. Masih sedikit tinjauan sistematis yang merangkum perkembangan penelitian terkini mengenai bagaimana disregulasi emosi berfungsi sebagai jalur transmisi dampak *Adverse Childhood Experience* menuju *Non-Suicidal Self-Injury*. Ketiadaan sintesis literatur yang mutakhir membuat pemahaman mengenai mekanisme spesifik ini menjadi terfragmentasi. Padahal, pemahaman yang utuh mengenai jalur mediasi ini sangat vital untuk merancang intervensi klinis yang tepat sasaran. Tanpa memahami bahwa akar masalahnya terletak pada ketidakmampuan meregulasi emosi, upaya penanganan *Non-Suicidal Self-Injury* sering kali hanya menyentuh gejala permukaan tanpa menyelesaikan masalah intinya.

Berangkat dari urgensi dan kesenjangan teoretis tersebut, penelitian ini hadir dengan nilai kebaruan yang signifikan melalui pendekatan *narrative literature review*. Studi ini bertujuan untuk menyintesis dan menganalisis secara kritis berbagai artikel ilmiah yang diterbitkan dalam rentang waktu satu dekade terakhir, yakni antara tahun 2015 hingga 2025. Fokus utama penelitian ini adalah untuk memetakan hubungan kompleks antara *Adverse Childhood Experience*, regulasi emosi, dan *Non-Suicidal Self-Injury*, serta menegaskan posisi regulasi emosi sebagai variabel mediator yang krusial. Inovasi dari penelitian ini terletak pada upaya memberikan gambaran holistik yang dapat menjadi landasan bagi pengembangan strategi preventif dan kuratif. Dengan memahami bahwa penguatan keterampilan regulasi emosi adalah kunci untuk memutus mata rantai dampak trauma, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi praktisi kesehatan mental dalam merancang program

pemulihan yang efektif bagi individu, khususnya remaja, yang rentan terhadap dampak jangka panjang dari pengalaman masa kecil yang traumatis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan desain *narrative literature review* atau tinjauan literatur naratif sebagai strategi metodologis utama untuk mengeksplorasi secara mendalam dinamika hubungan antara *Adverse Childhood Experience* (ACE), regulasi emosi, dan perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI). Pendekatan ini dipilih secara strategis karena kemampuannya dalam menyintesis temuan-temuan empiris yang tersebar dalam berbagai studi sebelumnya, mengidentifikasi kesenjangan pengetahuan yang masih ada, serta menyajikan pemahaman ilmiah yang terintegrasi mengenai mekanisme psikologis yang mendasari perilaku melukai diri sendiri. Fokus utama dari metode ini bukanlah untuk melakukan pengujian hipotesis statistik melalui pengambilan data lapangan baru, melainkan untuk merangkum dan mengevaluasi bukti-bukti ilmiah yang telah dipublikasikan guna membangun kerangka konseptual yang kokoh. Melalui pendekatan observasi naratif ini, peneliti berupaya menjelaskan bagaimana pengalaman traumatis masa kecil dapat memengaruhi kemampuan regulasi emosi remaja dan bagaimana kegagalan dalam regulasi tersebut berkontribusi pada munculnya perilaku maladaptif tanpa intervensi langsung terhadap subjek.

Prosedur pengumpulan data dilaksanakan melalui pencarian sistematis pada berbagai pangkalan data akademik bereputasi internasional maupun nasional, mencakup *Google Scholar*, *PubMed*, *PsycINFO*, dan *ScienceDirect*. Proses penelusuran artikel dibatasi oleh serangkaian kriteria inklusi yang ketat untuk menjamin relevansi dan kemutakhiran informasi. Kriteria tersebut meliputi artikel yang diterbitkan dalam rentang satu dekade terakhir, yakni antara tahun 2015 hingga 2025, serta tersedia dalam Bahasa Inggris maupun Bahasa Indonesia. Fokus populasi studi dibatasi secara spesifik pada kelompok usia remaja, mengingat kerentanan perkembangan psikologis pada fase ini. Selain itu, artikel yang dipilih harus secara eksplisit membahas variabel kunci yaitu *Adverse Childhood Experience*, regulasi emosi, dan *Non-Suicidal Self-Injury*, baik yang menggunakan pendekatan kuantitatif maupun kualitatif. Penerapan filter seleksi ini bertujuan untuk memastikan bahwa literatur yang dijaring benar-benar representatif dan mampu menjawab pertanyaan penelitian secara komprehensif.

Dari hasil penelusuran awal yang ekstensif, teridentifikasi sebanyak 11.400 artikel klinis dan penelitian yang berpotensi relevan dengan topik bahasan. Namun, setelah melalui proses penyaringan bertahap berdasarkan kriteria kelayakan dan relevansi substansi, terpilih lima artikel utama yang dijadikan unit analisis dalam studi ini. Data dari artikel-artikel terpilih tersebut kemudian dianalisis menggunakan pendekatan tematik untuk mengurai pola hubungan yang kompleks antarvariabel. Analisis ini difokuskan untuk memetakan bagaimana trauma masa kanak-kanak berkorelasi dengan disregulasi emosi dan bagaimana kondisi tersebut bermuara pada perilaku menyakiti diri tanpa intensi bunuh diri. Sintesis data dilakukan dengan membandingkan temuan dari berbagai latar belakang metodologis untuk menarik benang merah yang konsisten. Proses ini memungkinkan peneliti untuk menyusun narasi yang koheren mengenai jalur mekanisme psikologis yang menghubungkan pengalaman masa lalu dengan perilaku saat ini, sehingga menghasilkan simpulan yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan observasi terhadap 11.400 artikel klinis dan penelitian yang diterbitkan antara tahun 2015 dan 2025, terdapat 5 artikel relevan yang diidentifikasi dan dianalisis secara

tematik untuk menggambarkan hubungan antara pengalaman masa kanak-kanak yang merugikan, regulasi emosi, dan perilaku melukai diri sendiri tanpa niat bunuh diri.

Hasil

Tabel 1. Hasil Literatur Review

Judul, Penulis, Tahun Publikasi	Sampel	Desain	Temuan Utama
Adverse Childhood Experiences and Nonsuicidal Self-Injury and Suicidality in Chinese Adolescents (Yitong He , Weiqing Jiang , Wanxin Wang , Qianyu Liu , Shuyi Peng , Lan Guo, 2024)	95.549 responden	Menggunakan data dari Survei Kesehatan Remaja Tionghoa Berbasis Sekolah tahun 2021.	Paparan terhadap ACE (Adverse Childhood Experiences/Pengalaman Buruk di Masa Kanak-Kanak) dikaitkan dengan peningkatan risiko perilaku melukai diri sendiri (NSSI) dan bunuh diri, dengan peningkatan yang sangat tinggi terutama untuk ACE yang berkaitan dengan ancaman, terlepas dari interaksi lingkungan sekolah yang mendukung, tetapi lingkungan sekolah yang mendukung dapat memodifikasi hasil buruk tersebut.
Pengaruh Pengalaman Masa Kecil yang Merugikan dan Dukungan Sosial yang Dirasakan terhadap Regulasi Emosional Remaja Pelaku Perilaku Melukai Diri Sendiri di SMA X Kota Bandung (Wahdah & Akbar, 2025)	131 responden	Kuantitatif — regresi linier berganda	Variabel Pengalaman Masa Kecil yang Merugikan (Adverse Childhood Experiences/ACE) dan Dukungan Sosial yang Dirasakan secara bersama-sama menjelaskan 10,4% varians dalam regulasi emosi. ACE memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan regulasi emosi dan berkontribusi sekitar 11% dari varians. Dimensi ACE yang paling dominan di antara responden adalah pengabaian emosional sejumlah besar (sekitar 17% responden) melaporkan tingkat pengabaian emosional yang tinggi.
Adverse childhood experiences as a risk factor for non-suicidal self-injury and suicide attempts in forensic	98 responden	Cross-sectional desain	Penelitian menunjukkan bahwa ACE, khususnya kekerasan fisik dan emosional, perundungan, dan penyalahgunaan zat oleh orang

psychiatric patients
(Natalie Laporte et al.,
2023)

Peran Disregulasi Emosional dalam Kecenderungan untuk Melakukan Perilaku Melukai Diri Tanpa Niat Bunuh Diri (NSSI) pada Remaja (Sabrina & Afiatin, 2023)

Emotion regulation as mediator between childhood adversity and psychopathology: A meta-analysis (Miu, et al., 2022)

145 responden

215 artikel

Regressi linier sederhana

Pemodelan persamaan struktural meta-analitik (SEM)

tua memiliki dampak jangka panjang terhadap kemungkinan terjadinya perilaku melukai diri sendiri di kemudian hari pada populasi psikiatri forensik.

Disregulasi emosional memberikan kontribusi signifikan terhadap kecenderungan untuk melakukan perilaku melukai diri sendiri (NSSI) pada remaja; ukuran efek $\approx 26,1\%$, $p < 0,05$.

Kesulitan masa kanak-kanak secara konsisten berkorelasi positif dengan: kesulitan dalam pengaturan emosi, perenungan, dan penekanan. Ini berarti bahwa individu yang mengalami kesulitan cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur emosi mereka dan menggunakan strategi maladaptif. Jalur mediasi: Pengaturan emosi (kesulitan, perenungan, penekanan, penilaian ulang) secara signifikan memediasi hubungan antara kesulitan dan psikopatologi (baik internalisasi maupun eksternalisasi). Pengalihan perhatian tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dan oleh karena itu tidak bertindak sebagai mediator. Namun, masih ada jalur langsung dari kesulitan ke psikopatologi artinya pengaturan emosi hanya sebagian menjelaskan efek kesulitan; mekanisme lain kemungkinan penting.

Pembahasan

Studi ini menemukan bahwa Pengalaman Masa Kecil yang Merugikan (Adverse Childhood Experiences/ACE) secara signifikan berhubungan dengan disregulasi emosional

Copyright (c) 2026 CENDEKIA: Jurnal Ilmu Pengetahuan

 <https://doi.org/10.51878/cendekia.v6i1.8871>

pada remaja. Terdapat juga hubungan signifikan antara regulasi emosional dan kecenderungan individu untuk melakukan Cedera Diri Tanpa Niat Bunuh Diri (Non-Suicidal Self-Injury/NSSI). Temuan ini konsisten dengan bukti substansial dari skala besar yang menunjukkan hubungan antara ACE dan risiko NSSI, serta temuan sebelumnya yang menempatkan regulasi emosional sebagai faktor kunci dalam hubungan antara ACE dan NSSI (He dkk., 2024). Hubungan positif antara ACE dan NSSI pada remaja juga konsisten dengan penelitian oleh He dkk. (2024), yang menggunakan sampel besar di Tiongkok untuk menunjukkan peningkatan risiko NSSI dalam pola respons dosis. Temuan ini juga mendukung hipotesis bahwa individu dengan riwayat ACE mungkin memiliki peningkatan kerentanan emosional atau disregulasi emosional, yang memotivasi individu untuk melakukan cedera diri tanpa niat bunuh diri atau NSSI (He dkk., 2024).

Lebih lanjut, temuan oleh Miu dkk. (2022) juga memperkuat kerangka hubungan antara ACE, regulasi emosi, dan NSSI dengan menunjukkan bahwa ACE dikaitkan dengan peningkatan disregulasi emosi, yang juga menyebabkan peningkatan penggunaan strategi maladaptif, dan sebaliknya. Regulasi emosi memediasi hubungan antara ACE dan NSSI. Miu dkk. (2022) juga menyatakan bahwa hubungan antara ketiga variabel herediter tersebut sesuai dengan pola mediasi, menunjukkan bahwa regulasi emosi muncul sebagai jalur tengah, menjelaskan mengapa ACE merupakan faktor yang meningkatkan risiko melukai diri sendiri tanpa niat bunuh diri. Sebuah studi klinis yang dilakukan oleh Laporte dkk. (2023) memberikan bukti hubungan ini pada populasi klinis. ACE juga ditemukan sebagai faktor dalam munculnya NSSI pada orang dewasa forensik, dan pengaruh ACE terhadap NSSI tetap signifikan bahkan ketika dikontrol untuk gangguan regulasi emosi. Temuan pada remaja ini menambah bukti bahwa pengaruh ini berlanjut dari masa remaja, kemungkinan besar sebagai hasil dari proses berkelanjutan yang dimulai sejak masa kanak-kanak (Laporte dkk., 2023). Sebuah studi lokal menggunakan pendekatan kuantitatif dan survei oleh Sabrina & Afiatin (2023) mengkonfirmasi hubungan antara ketidakmampuan untuk mengatur emosi dan NSSI, serta efek negatif atau sebaliknya dari ACE pada kapasitas pengaturan emosi.

Meskipun terdapat konsistensi antara temuan-temuan ini yang berkaitan dengan ACE, pengaturan emosi, dan NSSI, beberapa perbedaan muncul. Salah satu contohnya adalah studi oleh Laporte dkk., yang juga meneliti bentuk-bentuk spesifik ACE, termasuk pelecehan emosional dan penyalahgunaan zat oleh orang tua. Dalam sampel studi Indonesia (Wahdah & Akbar, 2025), pengabaian emosional, suatu bentuk ACE, tampak dominan. Perbedaan ini mencerminkan variasi dalam definisi dan isi sampel antara populasi sekolah dan klinis. Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua individu dengan ACEs sama. Variasi ini menggarisbawahi pentingnya penelitian kontekstual yang mempertimbangkan karakteristik demografis, sosial, dan budaya spesifik suatu populasi, seperti yang disoroti dalam penelitian yang memfokuskan pada siswa di wilayah timur Indonesia yang memiliki keunikan tersendiri (Djonga et al., 2025). Studi yang lebih terfokus pada konteks sosial-budaya di wilayah-wilayah seperti Gorontalo atau Nusa Tenggara Timur, yang karakteristiknya mungkin berbeda dari kota-kota besar di Pulau Jawa, menjadi esensial untuk mengidentifikasi bagaimana teori-teori umum berlaku atau memerlukan penyesuaian (Djonga et al., 2025; Hinta et al., 2025).

Temuan dan perbandingan antar studi ini berkontribusi untuk memperkuat bukti mekanistik, yang menunjukkan hubungan antara ACE dan regulasi emosi serta NSSI (Miu, dkk., 2022), yang mengindikasikan bahwa regulasi emosi merupakan target yang beralasan untuk intervensi klinis. Intervensi ini juga melatih anak-anak untuk mengekspresikan emosi secara adaptif atau mengurangi perenungan, yang dapat mengurangi dampak ACE pada kecenderungan perilaku NSSI. Lebih lanjut, temuan dari kombinasi bukti internasional dan

studi Indonesia menunjukkan bahwa hubungan antara ACE dan regulasi emosi serta NSSI bersifat lintas budaya, dengan nuansa lokal, seperti prevalensi bentuk-bentuk ACE tertentu dan pola dukungan sosial.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat jalur mekanisme psikologis yang konsisten dan signifikan di mana Adverse Childhood Experience atau ACE berperan sebagai prediktor fundamental terhadap kemunculan perilaku Non-Suicidal Self-Injury pada remaja yang dimediasi secara kuat oleh ketidakmampuan regulasi emosi. Berdasarkan sintesis literatur lintas budaya yang mencakup populasi sekolah hingga klinis forensik, terbukti bahwa paparan trauma masa kecil merusak kapasitas adaptif individu dalam mengelola respons afektif sehingga memicu mekanisme coping maladaptif. Secara kuantitatif, validitas hubungan ini dikonfirmasi oleh temuan empiris yang menunjukkan bahwa variabel ACE berkontribusi sekitar 11 persen terhadap varians regulasi emosi, dengan dominasi kasus pengabaian emosional mencapai angka 17 persen pada responden. Lebih lanjut, peran krusial regulasi emosi sebagai variabel mediator diperkuat oleh data statistik yang menunjukkan bahwa disregulasi emosional memberikan kontribusi efek yang substansial sebesar 26,1 persen terhadap kecenderungan perilaku melukai diri sendiri. Akumulasi bukti dari meta-analisis terhadap 215 artikel serta studi lapangan menegaskan bahwa kegagalan pemrosesan emosi akibat trauma merupakan faktor determinan yang meningkatkan kerentanan remaja terhadap risiko menyakiti diri sendiri tanpa intensi bunuh diri.

Temuan ini memberikan implikasi teoretis dan praktis yang mendalam mengenai urgensi intervensi klinis yang tidak hanya berfokus pada penghentian perilaku fisik NSSI semata, melainkan harus menyasar akar permasalahan utama yaitu defisit keterampilan regulasi emosi. Analisis komparatif menunjukkan bahwa meskipun bentuk trauma spesifik bervariasi antar budaya dengan nuansa lokal yang berbeda, mekanisme disregulasi emosi tetap menjadi jalur universal yang menghubungkan penderitaan masa kecil dengan psikopatologi remaja. Oleh karena itu, strategi pencegahan yang efektif wajib mengintegrasikan pelatihan keterampilan emosional adaptif, seperti penilaian ulang kognitif dan ekspresi emosi sehat, ke dalam kurikulum pendidikan maupun konseling klinis. Selain itu, peran lingkungan eksternal seperti dukungan sosial di sekolah teridentifikasi mampu memodifikasi dampak buruk trauma, sehingga pendekatan sistemik yang melibatkan keluarga dan institusi pendidikan menjadi sangat vital. Studi ini merekomendasikan pengembangan program resiliensi berbasis trauma yang komprehensif guna memutus mata rantai dampak ACE, mencegah eskalasi menjadi gangguan mental kronis, serta melindungi kesejahteraan psikologis generasi muda dari konsekuensi jangka panjang pengalaman traumatis yang mereka alami di masa perkembangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R. F. (2022). Efektivitas problem solving therapy untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi. *Schema: Journal of Psychological Research*, 1, 1–9. <https://doi.org/10.29313/schema.v0i.5002>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1997). Writing narrative literature reviews. *Review of General Psychology*, 1(3), 311–320. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.3.311>
- Busonera, A., Lampis, J., & Cataudella, S. (2023). Starting university at the time of COVID-19: Psychoemotional adjustment of a group of Italian students. *Journal of Adult Development*, 31(1), 14–26. <https://doi.org/10.1007/s10804-023-09444-9>

- Djonga, Y. C., Anakaka, D. L., Aipipidely, D., & Wijaya, R. (2025). Regulasi Emosi Dan Kecemasan Akademik Siswa Kelas Xii Di Sman 3 Kota Kupang. *PAEDAGOGY Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 5(4), 1774. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i4.7474>
- Garnasih, T. R., & Zahara, F. H. (2023). Harga diri Muslimah obesitas yang mengalami penelantaran rumah tangga. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 6(2), 109–120. <https://doi.org/10.15575/jpib.v6i2.25461>
- Gori, A., Topino, E., Cacioppo, M., Craparo, G., Schimmenti, A., & Caretti, V. (2023). An integrated approach to addictive behaviors: A study on vulnerability and maintenance factors. *European Journal of Investigation in Health Psychology and Education*, 13(3), 512–526. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13030039>
- He, Y., Guo, L., Wang, J., Zhang, G., & Lu, C. (2024). Adverse childhood experiences and nonsuicidal self-injury and suicidality in Chinese adolescents. *JAMA Network Open*, 7(4), e244837. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.4837>
- Hinta, M. P., Parman, R., & Ntobuo, F. (2025). Hubungan Pola Kelekatan Aman Orang Tua Dengan Kompetensi Sosial Remaja Di Smp Negeri 5 Kota Gorontalo. *PAEDAGOGY Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 5(4), 1523. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i4.8106>
- Iswanti, D. I., Lai, L. L., Saifudin, I. M. M. Y., Kandar, K., Dewi, R. K., & Cahyaningrum, D. D. (2024). The predictor of non-suicidal self-injury behavior among adolescents: A cross-sectional study. *Jurnal Ners*, 19(2), 125–131. <https://doi.org/10.20473/jn.v19i2.54610>
- Jurek, J. M., & Maruda, A. (2024). The role of emotional eating as relief mechanism from psychological distress and its impact on overall wellbeing. *Debates em Psiquiatria*, 14, 1–21. <https://doi.org/10.25118/2763-9037.2024.v14.1268>
- Khairunnisa, N., & Oriza, I. I. D. (2023). Psychological inflexibility and non-suicidal self-injury (NSSI) behavior among emerging adults: Life satisfaction as moderator. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 15(2), 124–133. <https://doi.org/10.31289/analitika.v15i2.10365>
- Laporte, N., Ozolins, A., Westling, S., Westrin, Å., & Wallin, M. (2023). Adverse childhood experiences as a risk factor for non-suicidal self-injury and suicide attempts in forensic psychiatric patients. *BMC Psychiatry*, 23, 238. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04724>
- Miu, A. C., Szentágotai-Tátar, A., Balázsi, R., Nechita, D., Bunea, I., & Pollak, S. D. (2022). Emotion regulation as mediator between childhood adversity and psychopathology: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 93, 102141. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102141>
- Paramita, A. D., Faradiba, A. T., & Mustofa, K. S. (2021). Adverse childhood experience dan deliberate self harm pada remaja di Indonesia. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 16–28. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v9i1.2137>
- Perrotta, G. (2020). The strategic clinical model in psychotherapy: Theoretical and practical profiles. *Addiction Research and Adolescent Behaviour*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.31579/2688-7517/016>
- Renu, A. A. S. (2023). The impact of childhood trauma on adult mental health. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 12(6), 2163–2166. <https://doi.org/10.21275/sr23621004642>

- Sabrina, V. A., & Afiatin, T. (2023). The role of emotional dysregulation in the tendency to engage in non-suicidal self-injury (NSSI) in adolescents. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 9(1), 16. <https://doi.org/10.22146/gamajop.72621>
- Sitanggang, A. R. P., Ardani, I. G. A. I., & Lesmana, C. B. J. (2024). Gangguan kelekatan sebagai pencetus terjadinya skizofrenia: Tinjauan pustaka. *Healthy: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(1), 55–63. <https://doi.org/10.51878/healthy.v3i1.2867>
- Subotich, M. I., & Kholmogorova, A. B. (2023). Cognitive and behavioral factors in the chronification of suicidal behavior. *Russian Sklifosovsky Journal Emergency Medical Care*, 12(3), 397–405. <https://doi.org/10.23934/2223-9022-2023-12-3-397-405>
- Suwandi, N., Ardani, I. G. A. I., Adnyana, I. G. A. N. S., & Windiani, I. G. A. T. (2024). Cognitive behaviour therapy pada remaja dengan percobaan bunuh diri. *Healthy: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(2), 85–94. <https://doi.org/10.51878/healthy.v3i2.3153>
- Wahdah, N. S., & Akbar, R. F. (2025). The influence of adverse childhood experiences and perceived social support on the emotional regulation of adolescent self-injurers at Senior High School X in Bandung City. *Insight Psychology Journal*, 9(1), 57–70.
- Xu, X. (2023). Effects of CPTSD and PTSD in early childhood on personality formation in adulthood. *SHS Web of Conferences*, 180, 02037. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202318002037>