



ARTIKEL PENELITIAN

Peran Ruminasi terhadap Perilaku *Non-suicidal Self-injury* pada Remaja

MICHAEL SUTHIRTA TAMALO & DIAN KARTIKA AMELIA ARBI*
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh ruminasi perilaku NSSI pada remaja. Ruminasi, pemikiran negatif yang berulang dan terus-menerus tentang kesusahan, masalah pribadi, dan pengalaman yang menjengkelkan, merupakan satu determinan perilaku NSSI, terkhusus pada kalangan remaja. Ruminasi memiliki 2 dimensi, *reflection* mengacu pada proses pemecahan masalah di mana individu berusaha memahami perasaan negatif, sedangkan *brooding* merupakan perbandingan pasif antara situasi seseorang dengan beberapa standar yang tidak tercapai. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif *cross-sectional* dengan metode survei pada 112 responden (46 laki-laki, 66 perempuan). Skala yang digunakan adalah RSS dan ISAS. Analisis data menggunakan teknik korelasi *pearson's r* dan analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat peran dari *reflection* dan terdapat peran yang signifikan dari *brooding* sebagai prediktor perilaku NSSI pada remaja. Hasil model koefisien menyatakan *reflection* tidak berpengaruh, sementara *brooding* berpengaruh signifikan dalam memprediksi perilaku NSSI pada remaja.

Kata kunci: *non-suicidal self-injury, remaja, ruminasi*

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of rumination on NSSI behavior in adolescents. Rumination defined as repeated and persistent negative thoughts about distress, personal problems, and upsetting experiences, is one determinant of NSSI behavior, especially among adolescents. Rumination has 2 dimensions, reflection refers to a problem-solving process in which individuals attempt to make sense of negative feelings, while brooding is a passive comparison between one's situation and some unattainable standard. The study used a cross-sectional quantitative approach with a survey method on 112 respondents (46 male, 66 female). It was measured with RSS and the ISAS and analyzed using Pearson's *r* correlation technique and multiple linear regression analysis. The results showed that there was no role of reflection and there was a significant role of brooding as a predictor of NSSI behavior in adolescents. The coefficient model results state that reflection has no effect, while brooding has a significant effect in predicting NSSI behavior in adolescents.

Keywords: *adolescents, non-suicidal self-injury, rumination*

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: dian.kartika@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Non-suicidal self-injury (NSSI) didefinisikan sebagai tindakan melukai tubuh secara langsung dan disengaja, terjadi tanpa adanya niat untuk bunuh diri dan untuk tujuan yang tidak disetujui secara sosial atau budaya (Klonsky & Glenn, 2009). Dewasa ini, kasus *non-suicidal self-injury* (NSSI) yang mengalami peningkatan setiap tahunnya semakin mendapatkan perhatian khusus baik dari masyarakat maupun dari kalangan penulis, terlebih semenjak istilah NSSI diangkat sebagai entitas diagnostik baru di bagian III dalam *Diagnostic and Statistical Manual V* (DSM 5) (American Psychiatric Association, 2013). Tingkat prevalensi seumur hidup yang tinggi dari NSSI, dikombinasikan dengan implikasi kesehatan fisik, sosial, dan mental membuat NSSI muncul sebagai masalah utama kesehatan masyarakat (Gandhi dkk., 2016). Beberapa juga menganggap NSSI sebagai tangisan untuk meminta bantuan (McAllister, 2003), atau sebuah mekanisme untuk melepas tensi emosional (Nock & Prinstein, 2004), dan untuk yang lain berperan sebagai sebuah metode, yang meski maladaptif, digunakan untuk mengatur emosi yang tidak stabil (Brent, 2011). Bentuk umum dari NSSI yang sampai saat ini sudah diketahui dan diteliti termasuk perilaku seperti memotong, membakar, mencakar, dan memukul diri sendiri, dan sebagian besar lainnya melaporkan menggunakan berbagai macam cara (Favazza, 1992; Favazza & Conterio, 1988; Briere & Gil, 1998; Laye-Gindhu & Schonert-Reichl, 2005; Whitlock dkk., 2006; Klonsky & Muehlenkamp, 2007).

Di Indonesia, NSSI telah marak terjadi dan sangat memerlukan perhatian khusus, terutama pada kalangan remaja. Hasil sensus di Indonesia pada tahun 2020 menunjukkan jumlah remaja yang berusia 10 - 19 tahun berjumlah sekitar 46 juta orang atau sekitar 20% dari jumlah total penduduk Indonesia. Berdasarkan data Riskesdas (2018), sekitar 6,2% penduduk Indonesia atau 11 juta remaja 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala depresi dan kecemasan. Berbagai temuan menjelaskan bahwa depresi pada remaja akan berdampak pada perilaku yang tidak adaptif, salah satunya perilaku menyakiti diri sendiri baik secara sengaja (*self-injury*) maupun secara tidak sengaja (NSSI). Survei yang dilakukan oleh *YouGov Omnibus* pada tahun 2019 menunjukkan bahwa dari 1.018 orang Indonesia yang mengisi survei, sebanyak lebih dari sepertiga responden (36,9%) pernah melukai diri sendiri. Dua dari lima orang responden pernah melukai diri sendiri dan terutama ditemukan di kalangan anak muda. Prevalensi tertinggi ditemukan pada kelompok usia 18 - 24 tahun, dan dari demografi tersebut sebanyak 45% responden pernah melakukan *self-harm*, yang berarti 2 dari 5 anak muda pernah melakukan *self-harm*, sementara 7% dari responden melakukan *self-harm* dengan frekuensi rutin (Santoso, 2020). Tresno dkk. (2012) juga melaporkan 38% dari 314 mahasiswa di salah satu universitas di Indonesia terlibat dalam NSSI dan 21% di antara mereka juga melakukan percobaan bunuh diri.

Masa remaja dijelaskan sebagai sebuah tahap peralihan atau transisi yang harus dilalui oleh manusia dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pada masa transisi ini, individu mengalami perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional (Santrock, 2011). Banyaknya perubahan dan perkembangan yang harus dialami oleh remaja beserta tantangan baru yang harus dilalui pada masa transisi ini menuntut mereka

untuk bisa beradaptasi. Individu yang memang jauh dari kata matang dari banyak aspek serta minim pengalaman untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi cenderung bergantung kepada sosok yang lebih dewasa. Apabila tekanan tersebut tidak segera diatasi, akan menimbulkan stres dan emosi negatif yang tentu sangat mengganggu bagi mereka, disamping tuntutan perkembangan lain yang harus dilalui.

Kemampuan untuk mengelola dan mengendalikan emosi adalah dimensi kunci dari hasil positif positif pada masa remaja. Ciri khas remaja yang bermasalah adalah ketidakmampuan mereka untuk mengelola emosi mereka secara efektif (Santrock, 2011). Afek negatif beserta stres yang tidak dapat ditangani seringkali membuat remaja berada dalam keadaan stagnan, tidak dapat mencari cara atau solusi untuk menyelesaikan masalah yang muncul atau bahkan hanya sekedar menghilangkan perasaan negatif tersebut, sehingga pengalaman dan perasaan negatif tersebut akan terus menjadi beban pikiran dalam diri individu. Proses tersebut dinamakan ruminasi, yaitu kecenderungan individu untuk secara berulang memikirkan penyebab, faktor situasi dan konsekuensi dari pengalaman negatif yang pernah dialami (Nolen-Hoeksema dkk., 2008). Literatur menunjukkan bahwa individu menggunakan ruminasi sebagai strategi untuk mengurangi tekanan (Papageorgiou & Wells, 2001), namun, hal ini ternyata justru meningkatkan perasaan negatif (Bushman, 2002; Watkins & Moulds, 2005). Ruminasi telah banyak diteliti berkaitan dan merupakan salah satu faktor yang mempertahankan disregulasi emosional (Aldao dkk., 2012), yang juga menjadi salah satu faktor (intrapersonal) yang memengaruhi seseorang melakukan tindak NSSI, terkhusus pada kalangan remaja.

Kedua dimensi dari ruminasi, *reflection* dan *brooding* juga telah terbukti mengantarkan individu kepada perilaku NSSI. Sebagai contoh, sebuah penelitian pada 231 mahasiswa dari Philadelphia, Amerika Serikat, melaporkan bahwa individu yang mengalami *brooding* memiliki bekas luka dari perilaku NSSI yang telah mereka lakukan sebelumnya (Burke dkk., 2016). Meskipun dipandang sebagai cara yang lebih adaptif untuk menyelesaikan masalah daripada *brooding*, nyatanya *reflection* juga bisa menjadi prediktor untuk perilaku NSSI. Hoff dan Muehlenkamp (2009) menemukan bahwa *reflection* dan bukan *brooding*, secara statistik memperdiksi histori perilaku NSSI. Paralel dengan penelitian tersebut, Polanco-Roman (2014) juga menemukan hal yang serupa, dimana *reflection* muncul sebagai prediktor yang unik dari histori perilaku NSSI seseorang. Mereka menjelaskan bahwa individu yang terlibat dalam NSSI bisa jadi mencari resolusi segera untuk mengatasi suasana hati atau pikiran negatif yang dianggap sementara.

Bukti empiris menunjukkan adanya hubungan timbal balik antara ruminasi dan emosi negatif dari waktu ke waktu (Moberly & Watkins, 2008). Ruminasi juga telah dikaitkan dengan NSSI dalam beberapa penelitian yang berbeda (Hoff & Muehlenkamp, 2009; Selby dkk., 2009). Sebuah penelitian yang dilakukan Hilt dan kawan-kawan (2008), menemukan bahwa ruminasi memoderasi hubungan antara gejala depresi dan keterlibatan dalam NSSI untuk mendapatkan *automatic positive reinforcement*. Dalam penelitian lain pada sampel mahasiswa sarjana, tingkat *trait* ruminasi tidak hanya memprediksi frekuensi melukai diri sendiri, tetapi juga berinteraksi dengan pengalaman peristiwa yang menyakitkan dan provokatif dalam hidup untuk memprediksi tingkatan NSSI yang lebih tinggi lagi (Selby dkk., 2010).

Namun, hasil yang berbeda diperoleh dari beberapa penelitian yang juga meneliti hubungan yang menyangkut kedua variabel ini. Sebagai contoh, pada sebuah penelitian dengan sampel remaja usia 12-18 tahun di Australia (Tanner dkk., 2014), Ruminasi ditemukan tidak berhubungan dengan NSSI serta tidak berperan memoderasi hubungan antara optimisme dan NSSI pada remaja. Pada penelitian lain dengan metode longitudinal (Hankin & Abela, 2011) dilakukan pada konteks remaja berusia 11-14 tahun dengan jumlah partisipan sebanyak 103 orang (61% wanita; N = 63). Berdasarkan hasil penelitian tersebut, ruminasi yang diprediksi sebagai faktor risiko seseorang melakukan NSSI dinyatakan tidak berkorelasi dengan NSSI. Pada penelitian lain yang juga dilakukan secara longitudinal (Voon dkk., 2014),

ruminasi yang diprediksi sebagai prediktor ternyata tidak berkorelasi dengan perilaku NSSI ketika diujikan kepada 2.637 remaja di Australia (68% wanita). Kegagalan tersebut kemungkinan ditimbulkan oleh penggunaan alat ukur *Ruminative Thought Style Questionnaire* (RTSQ; [Brinker & Dozois, 2009](#)), karena menilai ruminasi positif maupun negatif ([Coleman dkk., 2022](#)).

Inkonsistensi juga ditemukan dari penelitian yang membahas peran dari ruminasi terhadap perilaku NSSI. Sebuah penelitian yang berusaha menguji kekuatan moderasi dari ruminasi terhadap hubungan dari tingkat afek negatif dan NSSI yang diujikan pada 142 mahasiswa S1, ditemukan bahwa ruminasi secara signifikan memprediksi keterlibatan dalam NSSI selama periode studi 8 minggu, dan juga secara signifikan memoderasi hubungan antara afek negatif dan NSSI ([Nicolai dkk., 2016](#)). Penelitian lain oleh [Ahn dkk. \(2021\)](#) juga mendukung hasil yang sama, dimana ruminasi ditemukan sebagai faktor risiko penting untuk NSSI ketika dihadapkan pada konteks pasien dengan gangguan *eating disorder*. Bertentangan dengan penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan ([Gromatsky dkk., 2020](#)) dengan metode longitudinal untuk memenuhi hipotesis apakah ruminasi sebagai prediktor berhubungan dengan NSSI, yang dilaksanakan pada konteks remaja dengan rerata usia 14 tahun dengan jumlah partisipan sebanyak 462 wanita. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa ruminasi berhubungan positif dan signifikan dengan NSSI, namun dalam uji pengaruh ruminasi sebagai prediktor ternyata sangat kecil serta tidak signifikan hingga nilai pengaruh tidak dicantumkan dalam penelitiannya. Penelitian lain yang tidak jauh berbeda oleh [Hasking dkk. \(2018\)](#), tidak menemukan korelasi dari ruminasi dan NSSI dalam analisis bivariat, serta ruminasi gagal muncul sebagai prediktor yang unik, atau sebagai moderator dari afek-NSSI, dalam model multivariat.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menguji pengaruh dari ruminasi dan masing-masing dimensi, brooding dan reflection terhadap perilaku NSSI pada remaja. Hipotesis dalam penelitian ini berusaha menjawab apakah terdapat peran dari *reflection* maupun *brooding* sebagai dimensi dari ruminasi dalam memprediksi perilaku NSSI pada remaja. Adanya temuan yang bertentangan dan hasil yang inkonsisten dalam berbagai penelitian mengenai peran serta pengaruh ruminasi terhadap NSSI dalam konteks remaja merupakan sebuah tantangan yang perlu dijawab. Namun, dikarenakan kualitas dan penjelasan mengenai hubungan antar kedua variabel tersebut ternyata dapat dijelaskan menggunakan sebuah teori, membuat penulis merasa perlu untuk meningkatkan dari bentuk hubungan menjadi pengaruh. Oleh karena itu pada penelitian ini, penulis mencari peran ruminasi terhadap perilaku *non-suicidal self-injury* (NSSI) pada remaja dengan mengajukan dua hipotesis, H_{01} yang menyatakan tidak terdapat peran dari *reflection*, H_{a1} yang menyatakan terdapat peran dari *reflection*, serta H_{02} yang menyatakan tidak terdapat peran dari *brooding*, dan H_{a2} yang menyatakan terdapat peran dari *brooding* terhadap perilaku NSSI pada remaja.

METODE

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan menggunakan pendekatan kuantitatif *cross-sectional* dengan menggunakan survei-kuesioner sebagai metode pengumpul data. Analisis jumlah sampel penelitian dilakukan dengan menggunakan bantuan *software G*Power*, dimana penelitian sebelumnya menyatakan bahwa $R^2 = 0,0841$, sehingga dihasilkan nilai (*cohen f²*) sebesar 0,0918. Penentuan jumlah minimal sampel pada penelitian ini menggunakan *a priori: computed required sample size*, dengan nilai α sebesar 0,05 dan (1β) sebesar 0,8 pada jumlah prediktor sebanyak 2, sehingga diperoleh nilai sampel sebesar 108 responden. Kuesioner disebar melalui *platform* media sosial dan *platform* digital lainnya. Data kemudian diolah menggunakan bantuan *software Jamovi 2.6.11 for windows* untuk memperoleh hasil lengkap dari data yang telah dikumpulkan. Analisis data menggunakan uji korelasi, yang

dilanjutkan dengan uji regresi linear berganda untuk mencari besaran pengaruh dari *reflection* dan *brooding* sebagai dimensi dari ruminasi dengan perilaku NSSI pada remaja.

Partisipan

Untuk menguji hipotesis penelitian, 112 yang merupakan remaja berusia 12-21 tahun yang pernah melakukan perilaku menyakiti diri sendiri tanpa ada niat bunuh diri. Pemilihan partisipan dalam penelitian ini dimulai dengan mencari kriteria populasi, dilanjutkan dengan mencari kriteria sampel yang tepat sehingga hasil penelitian dapat menjawab tujuan dari penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja dengan sejarah pernah melakukan perilaku menyakiti diri sendiri tanpa ada niat bunuh diri yang telah bersedia secara sukarela mengikuti penelitian ini. Teknik *purposive sampling* digunakan dalam penelitian ini, dengan penetapan kriteria sebagai berikut; laki-laki/perempuan, berusia 12-21 tahun, pernah melakukan perilaku menyakiti diri sendiri tanpa memiliki niat untuk bunuh diri. Kuesioner lalu disebar pada partisipan setelah menentukan jumlah sampel. *Informed consent* juga telah dicantumkan di awal kuesioner.

Pengukuran

Alat ukur yang digunakan adalah *Ruminative Responses Scale* (RRS; [Treyner dkk., 2003](#)) yang telah melalui proses translasi dan *expert judgement* oleh ahli, dan *Inventory of Statements About Self-Injury* (ISAS; [Klonsky & Glenn, 2009](#)) yang telah diadaptasi oleh [Izzah dan Ariana \(2022\)](#). *Ruminative Response Scale-Short Form* (RRS-Short Form) dikembangkan oleh [Treyner dan kawan-kawan \(2003\)](#), yang selanjutnya diterjemahkan dan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh penulis dengan proses dan ketentuan yang berlaku. RRS-SF berisi 10 aitem yang berusaha menjabarkan 2 komponen utama ruminasi, *reflection* dan *brooding*. Setiap item dalam RRS-Short Form akan diukur menggunakan skala Likert dalam rentangan 1 (hampir tidak pernah) hingga 4 (selalu). Validitas diukur menggunakan *Content Validity Index* (CVI) dan diperoleh hasil 0,91 dari 1 yang menandakan alat ukur valid dan dapat digunakan. Reliabilitas alat ukur memperoleh *Cronbach's Alpha* sebesar 0,503. Pallant (2011) mengatakan bahwa memang wajar apabila nilai *Cronbach's Alpha* berada di angka 0,5 sehingga dapat dikatakan bahwa skala ini reliabel karena skala yang digunakan adalah skala *short form* dengan 10 aitem. Berdasarkan alasan tersebut dapat disimpulkan bahwa alat ukur RRS-Short Form mempunyai reliabilitas yang cukup dan merupakan skala yang reliabel untuk mengukur tingkat ruminasi seseorang.

Inventory of Statements About Self-Injury (ISAS; [Klonsky & Glenn, 2009](#)) dibagi menjadi dua bagian yang masing-masing mengukur perilaku dan fungsi dari NSSI. Pada bagian pertama, perilaku yang dinilai adalah memukul diri sendiri, menggigit, membakar, mengukir, memotong, menusuk luka, menusuk jarum, mencubit, menarik rambut, menggosok kulit dengan permukaan kasar, menggaruk parah, dan menelan bahan kimia. Pada bagian kedua, terdiri dari 39 aitem yang menilai 13 fungsi NSSI yang terdiri dari *affect-regulation*, *self-punishment*, *self-care*, *anti-dissociation*, *anti-suicide*, *sensation-seeking*, *peer-bonding*, *interpersonal influence*, *toughness*, *marking distress*, *revenge*, dan *autonomy*. Setiap aitem memiliki tiga pilihan jawaban, yaitu 0 (tidak sesuai), 1 (agak sesuai), dan 2 (sangat sesuai). Semakin tinggi skor menunjukkan bahwa semakin sesuai fungsi-fungsi NSSI dengan kondisi yang dirasakan responden saat melakukan NSSI. Pada penelitian ini, hanya bagian I pada skala ISAS yang digunakan dalam uji hipotesis untuk mengukur frekuensi NSSI yang dialami remaja, sedangkan bagian II digunakan untuk analisis tambahan untuk melihat fungsi NSSI. Validitas diuji dengan menggunakan *Cognitive Interview* karena merupakan alat ukur yang telah ditranslasikan sebelumnya oleh [Izzah dan Ariana \(2022\)](#). Reliabilitas dari alat ukur ini diperoleh *Cronbach's Alpha* sebesar 0,947 untuk bagian 1 dan bagian 2 alat ukur, yang menyatakan alat ukur reliabel untuk digunakan dalam penelitian ini.

Analisis Data

Data yang diperoleh diolah menggunakan bantuan *software Jamovi 2.6.11 for windows* untuk memperoleh hasil lengkap dari data yang telah dikumpulkan. Analisis data menggunakan uji korelasi, yang dilanjutkan dengan uji regresi linear berganda untuk mencari besaran pengaruh dari *reflection* dan *brooding* sebagai dimensi dari ruminasi terhadap perilaku NSSI pada remaja.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Hasil analisis deskriptif partisipan

| | NSSI-Frekuensi | Reflection | Brooding | Ruminasi |
|--------------------|----------------|------------|----------|----------|
| N | 112 | 112 | 112 | 112 |
| Missing | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Mean | 143 | 14,7 | 13,4 | 11,8 |
| Median | 124 | 15 | 13 | 12 |
| Standard Deviation | 108 | 2,53 | 2,59 | 1,68 |
| Variance | 11631 | 6,41 | 6,71 | 2,83 |
| Minimum | 9 | 9 | 8 | 8 |
| Maksimum | 440 | 20 | 19 | 16 |
| Skewness | 0,705 | -0,241 | -0,0463 | -0,415 |
| Kurtosis | -0,314 | -0,511 | -0,66 | 0,258 |

Dari data profil responden berdasarkan bentuk perilaku NSSI, ditemukan bahwa bentuk perilaku NSSI yang paling umum digunakan oleh responden dalam penelitian ini adalah *cutting*, dengan total responden sebanyak 100 orang (89,29% dari total sampel), diikuti oleh perilaku membenturkan kepala dengan benda lain sehingga timbul memar atau luka dengan total responden sebanyak 90 orang (80,36% dari total sampel). Bentuk NSSI yang paling sedikit dilakukan adalah menelan zat kimia beracun yang berbahaya bagi tubuh dengan total responden sebanyak 33 orang (29,46% dari total sampel). Pada bagian perilaku NSSI lainnya, beberapa responden menjelaskan aksi lain yang dilakukan, seperti menggunting kulit yang menebal, memukul/meninju benda seperti kursi, tembok, batako, merusak benda lain hingga membuat tangan lecet, hingga mencoba menenggelamkan kepala di dalam air.

Uji korelasi menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan dari *brooding* dan perilaku NSSI dengan kekuatan efek yang cenderung kecil ($r = 0,236$; $p < 0,012$). Pada sisi lain, *reflection* tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan perilaku NSSI ($r = 0,120$; $p = 0,207$). Uji regresi linear berganda yang dilakukan pada *reflection* bahwa terdapat nilai korelasi R sebesar 0,120 dengan nilai koefisien determinasi yaitu R^2 sebesar 0,0144 atau 1,4%. Hal ini berarti besaran pengaruh *reflection* sebagai salah satu dimensi dari ruminasi dalam mempengaruhi perilaku NSSI pada remaja berada pada kisaran 1,4%, dan sisa 98,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diujikan. Model regresi dapat dikatakan tidak signifikan karena besaran $p > 0,05$ ($F(1, 110) = 1,61$; $p = 0,207$; $R^2 = 0,0144$). Berbeda dengan *reflection*, *model fit* milik *brooding* menunjukkan bahwa terdapat nilai korelasi R sebesar 0,236 dengan nilai koefisien determinasi yaitu R^2 sebesar 0,0557 atau 5,6%. Hal ini berarti

besaran pengaruh *brooding* sebagai salah satu dimensi dari ruminasi dalam mempengaruhi perilaku NSSI pada remaja berada pada kisaran 5,6%, dan sisanya sebesar 94,4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diujikan. Model regresi dapat dikatakan signifikan karena besaran $p < 0,05$ ($F(1, 110) = 6,49$; $p = 0,012$; $R^2 = 0,0557$). Berdasarkan dari hasil uji regresi linear berganda, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh dari *reflection* dan terdapat pengaruh yang signifikan dari *brooding* terhadap perilaku NSSI pada remaja sehingga H_{01} diterima dan H_{a1} ditolak, serta H_{02} ditolak dan H_{a2} diterima.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menguji pengaruh dari ruminasi dan masing-masing dimensi, *brooding* dan *reflection* terhadap perilaku NSSI pada remaja. Penulis melakukan uji korelasi dan uji regresi linear berganda untuk menjawab hipotesis dan tujuan dari penelitian. Uji korelasi yang telah dilakukan menunjukkan hasil terdapat hubungan positif dan signifikan dari *brooding* dan perilaku NSSI. *Reflection* sebagai salah satu dimensi dari ruminasi tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan perilaku NSSI.

Selanjutnya, uji regresi linear berganda tidak perlu dilakukan pada *reflection* karena hasil uji korelasi yang menyatakan bahwa *reflection* dinyatakan tidak berhubungan dengan perilaku NSSI pada remaja. Uji regresi linear berganda dilakukan terhadap *brooding* dan menyatakan terdapat peran yang signifikan dari *brooding* sebagai prediktor pada perilaku NSSI pada remaja. Garis persamaan regresi antar variabel *reflection* dan *brooding* dengan NSSI adalah $Y_1 = -92,51 + 5,95 X_1 + 10,59 X$. Hal ini menjelaskan bahwa setiap kenaikan 1% pada kedua dimensi akan menaikkan perilaku NSSI pada remaja sebesar 5,95 dan 10,59. Dari uji regresi linear berganda yang telah dilakukan dan dianalisis, dapat disimpulkan bahwa hanya *brooding* yang memberi pengaruh, dimana *reflection* tidak memberikan pengaruh, dan *brooding* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perilaku NSSI pada remaja. Berdasarkan pengujian hipotesis yang telah dilakukan sebelumnya diketahui bahwa H_{a1} ditolak dan H_{01} diterima, dimana *reflection* dinyatakan tidak memiliki peran, dan H_{02} ditolak dan H_{a2} diterima, bahwa *brooding* dinyatakan memiliki peran signifikan dalam memprediksi perilaku *Non-suicidal Self-injury* (NSSI) pada remaja.

Brooding yang diujikan pada penelitian ini berkorelasi positif dan signifikan dengan perilaku NSSI pada remaja serta secara signifikan berpengaruh dalam memprediksi perilaku NSSI pada remaja. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan [Ammerman dkk. \(2021\)](#), dimana *brooding* berkorelasi positif dan signifikan, serta memiliki pengaruh yang juga signifikan terhadap perilaku NSSI pada remaja. Penelitian lainnya oleh [Hoff & Muehlenkamp \(2009\)](#), juga menyatakan bahwa *brooding* berkorelasi positif signifikan dan memiliki pengaruh signifikan.

Reflection yang diujikan sebagai variabel pengaruh mendapatkan hasil yang berbeda dengan *brooding* dimana *reflection* dinyatakan berkorelasi secara positif namun tidak signifikan. Ketika diujikan ke taraf pengaruh, *reflection* dinyatakan tidak berpengaruh dalam memprediksi perilaku NSSI pada remaja. Hal ini tidak sejalan dengan kebanyakan penelitian yang sudah ada ([Coleman dkk., 2022](#); [Polanco-Roman dkk., 2015](#)), dimana *reflection* berpengaruh dan signifikan terhadap perilaku NSSI. Penelitian lainnya yang justru berbanding terbalik dengan penelitian ini (Hoff & Muehlenkamp, 2009), menemukan *reflection* dan bukan *brooding* yang memprediksi perilaku NSSI.

Tidak berhubungannya *reflection* dalam penelitian ini bisa jadi dikarenakan *reflection* berangkat sebagai tujuan untuk terlibat dalam pemecahan masalah kognitif untuk meringankan gejala depresi seseorang. Subskala *reflection* juga digambarkan sebagai pengukuran dengan kecenderungan untuk berbalik ke

dalam, merenungkan dan menganalisis seseorang emosi dan kesulitan hidup seseorang dalam upaya untuk memecahkan masalah ([Treyner dkk., 2003](#)). Penelitian yang sama juga menemukan bahwa *reflection* dikaitkan dengan lebih sedikit depresi dari waktu ke waktu dalam analisis longitudinal, dan berkorelasi dengan lebih banyak depresi dalam waktu dekat. Hal ini menunjukkan bahwa *reflection* dipicu oleh afek negatif atau mengarah pada afek negatif dalam jangka pendek, tetapi pada akhirnya bersifat adaptif dalam mengurangi afek negatif dalam studi longitudinal. *Reflection* yang selalu dikaitkan dengan proses adaptif dari ruminasi dibandingkan *brooding* dalam hal pemecahan masalah mungkin bisa menjadi alasan mengapa hasil yang diperoleh menunjukkan tidak berpengaruhnya *reflection* dalam memprediksi perilaku NSSI pada remaja.

Masa remaja yang selalu dikaitkan dengan masa transisi dari remaja menuju dewasa membawa segudang ciri-ciri dan tugas perkembangan yang acap kali lebih dianggap menjadi tantangan yang harus dilalui sebelum menuju ke kematangan dari banyak aspek dalam hidupnya. Sayangnya, pada masa ini juga masih banyak remaja yang rentan dan belum mampu menemukan cara yang adaptif untuk menyikapi banyak pengalaman dan peristiwa yang terjadi dalam hidup mereka. Ditambah lagi, masa remaja kerap disebut sebagai usia bermasalah dan sebagai masa yang tidak realistis ([Hurlock, 1991](#)), dimana masalah yang muncul sulit diatasi, baik oleh laki-laki maupun perempuan, serta para remaja kerap memiliki angan-angan yang tidak realistis, namun akan sakit hati dan kecewa, bahkan akan timbul stres dan afek negatif apabila mereka tidak berhasil mencapai tujuan yang mereka tetapkan sendiri.

Salah satu respons umum remaja dalam menangani stres adalah dengan melakukan koping, yang harapannya dapat mereduksi stres dan afek negatif, atau hanya sekedar mendistraksi mereka dari perasaan tersebut. Belum matangnya strategi koping yang dimiliki remaja akhirnya membuat remaja gagal merespon dengan cara yang adaptif dan memilih respons yang maladaptif. Ruminasi termasuk sebagai salah satu strategi koping regulasi emosi dan stress yang sifatnya maladaptif yang telah terbukti memperburuk afek negatif ([Nolen-Hoeksema dkk., 1993](#)). Ruminasi diibaratkan sebagai seekor sapi yang mengunyah kembali makanan yang sudah masuk dalam perut mereka, yang berarti proses berpikir yang tidak memiliki perkembangan menuju pilihan solusi, individu terus mengulangi jenis pemikiran umum yang sama berulang kali. Belum matangnya kemampuan memecahkan masalah akan menjadi lingkaran setan pada remaja dimana mereka akan melakukan ruminasi secara terus menerus tanpa memiliki solusi yang jelas. Koping maladaptif ini nantinya dapat membawa remaja kepada perilaku NSSI, yang merupakan salah satu hilir dari ruminasi.

Pengaruh ruminasi dalam perilaku NSSI pada remaja juga bisa dijelaskan menggunakan teori ECM (*Emotional Cascade Model*) ([Selby & Joiner, 2009](#)), yang menjelaskan peran perilaku NSSI sebagai distraktor dari ruminasi yang intens. Ruminasi menyebabkan individu mengalokasikan perhatian secara berulang-ulang terhadap rangsangan negatif, mempertahankan fokus, dan mengalami kembali dampak emosional negatif yang sifatnya berkembang. Ruminasi yang berkelanjutan kemudian menghasilkan lingkaran setan, atau riam emosi (rangkaiannya emosi), yang menjadi semakin mengganggu dan menyusahkan individu, karena emosi negatif diperkuat. Terlibat dalam NSSI mungkin sangat cepat dan efektif dalam mengurangi afek negatif bagi individu ([Coleman dkk., 2022](#)). Namun, karena ini hanya akan berlangsung dalam waktu singkat, NSSI sering kali menjadi strategi koping yang biasa dilakukan ([Selby dkk., 2008](#)).

Hasil analisis deskriptif penelitian memperoleh fakta bahwa bentuk perilaku NSSI yang paling banyak dan umum digunakan oleh responden adalah Menyayat tubuh dengan benda tajam hingga luka (*cutting*) sebanyak 100 orang (89,29% dari total sampel) yang diikuti oleh perilaku membenturkan kepala dengan benda lain sehingga timbul memar atau luka dengan total responden sebanyak 90 orang (80,36% dari total sampel). Hal ini sejalan dengan banyak penelitian terdahulu ([Klonsky, 2007](#); [Klonsky](#)

[dkk., 2015](#); [Lloyd-Richardson dkk., 2007](#); [Wang dkk., 2022](#); [Wang & Wang, 2023](#)), dimana bentuk paling umum perilaku NSSI adalah *cutting*. Penelitian ini juga menunjukkan dari 13 fungsi NSSI, *affect regulation* merupakan yang paling dominan digunakan sebagai alasan remaja menggunakan NSSI untuk mengurangi ruminasi dan afek negatif. Hal ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu ([Klonsky & Glenn, 2009](#)), dimana *affect regulation* merupakan salah satu bagian dari fungsi intrapersonal sebagai strategi regulasi emosi untuk mengurangi pengaruh negatif dari tekanan.

Onset perilaku NSSI pada remaja yang ditemukan pada penelitian ini berada pada usia pertengahan remaja, dengan persentase terbanyak pada usia 15 tahun (23 orang; 20,54%). Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu ([Esposito dkk., 2023](#)) yang menemukan bahwa mayoritas onset NSSI terjadi pada usia remaja awal dan pertengahan, dan berkurang pada usia remaja akhir. Penelitian lain ([Gromatsky dkk., 2020](#)) juga menyatakan peran ruminasi dalam menjadi prediktor onset dari perilaku NSSI.

Penelitian ini memiliki beberapa kelemahan, diantaranya penelitian ini tidak bisa merepresentasikan keseluruhan populasi. Penyebaran kuesioner yang tidak merata ke seluruh kota dan daerah membuat penelitian ini sulit digeneralisasikan. Selain itu, hasil reliabilitas alat ukur *Ruminative Responses Scale-Short Form* (RRS-SF; [Treyner dkk., 2003](#)) dengan 10 aitem memiliki nilai reliabilitas yang lemah. Namun, dikarenakan yang digunakan adalah skala short form, wajar apabila hasil reliabilitasnya berada di kisaran 0,5–0,7 ([Pallant, 2011](#)). Diharapkan penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan pengambilan data hingga sampel akhir yang diperoleh dapat merepresentasikan populasi penelitian lebih baik lagi. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat menggunakan alat ukur yang memiliki reliabilitas dan validitas yang lebih tinggi, atau dapat menambah dan memperluas jangkauan responden sehingga diharapkan reliabilitas yang didapat yang lebih baik dari penelitian ini sehingga penelitian dapat dinyatakan lebih reliabel.

SIMPULAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meneliti peran ruminasi terhadap perilaku *non-suicidal self-injury* (NSSI) pada remaja. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, diperoleh hasil bahwa terdapat peran ruminasi dalam memprediksi *non-suicidal self-injury* (NSSI) pada remaja dengan pengaruh sebesar 7,6% dan 92,4% lainnya berasal dari faktor yang tidak diujikan. Hasil analisis juga digunakan untuk menjawab hipotesis dari penelitian ini, bahwa H_{a1} ditolak dan H_{01} diterima, dimana *reflection* dinyatakan tidak berpengaruh, dan H_{02} ditolak dan H_{a2} diterima, bahwa brooding dinyatakan berpengaruh signifikan dalam memprediksi perilaku *non-suicidal self-injury* (NSSI) pada remaja.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak atas bantuan doa dan dukungan yang diberikan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Michael Suthirta Tamalo dan Dian Kartika Amelia Arbi tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Ahn, J., Lee, J. H., & Jung, Y. C. (2021). Identifying predictors of non-suicidal self-injuries in individuals with eating disorders. *Yonsei Medical Journal*, 62(2), 159–163. <https://doi.org/10.3349/ymj.2021.62.2.159>
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). When are adaptive strategies most predictive of psychopathology? *Journal of Abnormal Psychology*, 121(1), 276–281. <https://doi.org/10.1037/a0023598>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Ammerman, B. A., Wilcox, K. T., O’Loughlin, C. M., & McCloskey, M. S. (2021). Characterizing the choice to disclose nonsuicidal self-injury. *Journal of Clinical Psychology*, 77(3), 683–700. <https://doi.org/10.1002/jclp.23045>
- Brent, D. A. (2011). Preventing youth suicide: time to ask how. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 50(8), 738–740. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2010.09.017>
- Briere, J., & Gil, E. (1998). Self-mutilation in clinical and general population samples: Prevalence, correlates, and functions. *American Journal of Orthopsychiatry*, 68(4), 609–620. <https://doi.org/10.1037/h0080369>
- Brinker, J. K., & Dozois, D. J. A. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology*, 65(1), 1–19. <https://doi.org/10.1002/jclp.20542>
- Burke, T. A., Hamilton, J. L., Cohen, J. N., Stange, J. P., & Alloy, L. B. (2016). Identifying a physical indicator of suicide risk: Non-suicidal self-injury scars predict suicidal ideation and suicide attempts. *Comprehensive psychiatry*, 65, 79–87. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2015.10.008>
- Bushman, B. J. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding. *Personality and social psychology bulletin*, 28(6), 724–731. <https://doi.org/10.1177/0146167202289002>
- Coleman, S. E., Dunlop, B. J., Hartley, S., & Taylor, P. J. (2022). The relationship between rumination and NSSI: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Clinical Psychology*, 61(2), 405–443. <https://doi.org/10.1111/bjc.12350>
- Esposito, C., Dragone, M., Affuso, G., Amodeo, A. L., & Bacchini, D. (2023). Prevalence of engagement and frequency of non-suicidal self-injury behaviors in adolescence: an investigation of the longitudinal course and the role of temperamental effortful control. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 32(12), 2399–2414. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02083-7>
- Favazza, A. R. (1992). Repetitive self-mutilation. *Psychiatric Annals*, 22(2), 60–63. <https://doi.org/10.3928/0048-5713-19920201-06>
- Favazza, A. R., & Conterio, K. (1988). The plight of chronic self-mutilators. *Community Mental Health Journal*, 24(1), 22–30. <https://doi.org/10.1007/BF00755050>

- Gandhi, A., Claes, L., Bosmans, G., Baetens, I., Wilderjans, T. F., Maitra, S., Kiekens, G., & Luyckx, K. (2016). Non-Suicidal Self-Injury and Adolescents Attachment with Peers and Mother: The Mediating Role of Identity Synthesis and Confusion. *Journal of Child and Family Studies*, 25(6), 1735–1745. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0350-0>
- Gromatsky, M. A., He, S., Perlman, G., Klein, D. N., Kotov, R., & Waszczuk, M. A. (2020). Prospective Prediction of First Onset of Nonsuicidal Self-Injury in Adolescent Girls. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 59(9), 1049–1057. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2019.08.006>
- Hankin, B. L., & Abela, J. R. Z. (2011). Nonsuicidal self-injury in adolescence: Prospective rates and risk factors in a 2 ½ year longitudinal study. *Psychiatry Research*, 186(1), 65–70. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.07.056>
- Hasking, P. A., Di Simplicio, M., McEvoy, P. M., & Rees, C. S. (2018). Emotional cascade theory and non-suicidal self-injury: the importance of imagery and positive affect. *Cognition and Emotion*, 32(5), 941–952. <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1368456>
- Hilt, L. M., Cha, C. B., & Nolen-Hoeksema, S. (2008). Nonsuicidal Self-Injury in Young Adolescent Girls: Moderators of the Distress-Function Relationship. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(1), 63–71. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.76.1.63>
- Hoff, E. R., & Muehlenkamp, J. J. (2009). Nonsuicidal Self-Injury in College Students: The Role of Perfectionism and Rumination. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 39(6), 576–587. <https://doi.org/10.1521/suli.2009.39.6.576>
- Hurlock, E. B. (1991). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Erlangga.
- Izzah, F. N., & Ariana, A. D. (2022). Hubungan Perceived Social Support dengan Perilaku Non-suicidal Self-Injury pada Remaja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 70-77. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31904>
- Klonsky, E. D. (2007). The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence. *Clinical Psychology Review*, 27(2), 226–239. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.08.002>
- Klonsky, E. D., & Glenn, C. R. (2009). Assessing the Functions of Non-suicidal Self-injury: Psychometric Properties of the Inventory of Statements about Self-injury (ISAS). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 31(3), 215–219. <https://doi.org/10.1007/s10862-008-9107-z>
- Klonsky, E. D., Glenn, C. R., Styer, D. M., Olino, T. M., & Washburn, J. J. (2015). The functions of nonsuicidal self-injury: Converging evidence for a two-factor structure. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 9(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s13034-015-0073-4>
- Klonsky, E. D., & Muehlenkamp, J. J. (2007). Self-injury: A research review for the practitioner. *Journal of clinical psychology*, 63(11), 1045-1056. <https://doi.org/10.1002/jclp.20412>
- Laye-Gindhu, A., & Schonert-Reichl, K. A. (2005). Nonsuicidal self-harm among community adolescents: Understanding the "Whats" and "Whys" of Self-Harm. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(5), 447–457. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-7262-z>

- Laporan nasional Riskesdas 2018. (2018). Kementerian Kesehatan. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/>
- Lloyd-Richardson, E. E., Perrine, N., Dierker, L., & Kelley, M. L. (2007). Characteristics and functions of non-suicidal self-injury in a community sample of adolescents. *Psychological Medicine*, 37(8), 1183–1192. <https://doi.org/10.1017/S003329170700027X>
- McAllister, M. (2003). Multiple meanings of self harm: A critical review. *International journal of mental health nursing*, 12(3), 177-185. <https://doi.org/10.1046/j.1440-0979.2003.00287.x>
- Moberly, N. J., & Watkins, E. R. (2008). Ruminative self-focus and negative affect: an experience sampling study. *Journal of abnormal psychology*, 117(2), 314–323. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.117.2.314>
- Nicolai, K. A., Wielgus, M. D., & Mezulis, A. (2016). Identifying Risk for Self-Harm: Rumination and Negative Affectivity in the Prospective Prediction of Nonsuicidal Self-Injury. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 46(2), 223–233. <https://doi.org/10.1111/sltb.12186>
- Nock, M. K., & Prinstein, M. J. (2004). A functional approach to the assessment of self-mutilative behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(5), 885–890. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.5.885>
- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., & Fredrickson, B. L. (1993). Response Styles and the Duration of Episodes of Depressed Mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.102.1.20>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Pallant, J. (2011). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using the SPSS program*. (4th ed.). Allen & Unwin.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2001). Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression. *Cognitive and Behavioral Practice*, 8(2), 160-164. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(01\)80021-3](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(01)80021-3)
- Polanco-Roman, L., Jurska, J., Quiñones, V., & Miranda, R. (2015). Brooding, Reflection, and Distraction: Relation to Non-Suicidal Self-Injury versus Suicide Attempts. *Archives of Suicide Research*, 19(3), 350–365. <https://doi.org/10.1080/13811118.2014.981623>
- Santoso, A., R., (2020, 9 Maret). Kita perlu lebih serius membahas 'self-harm' yang menghantui anak muda Indonesia. *VICE*. <https://www.vice.com/id/article/ciri-gejala-self-harm-anak-muda-indonesia-melukai-diri-sendiri-konsultasi-psikologi/>
- Santrock, J. W. (2011). *Adolescence* (16th ed.). McGraw-Hill.
- Selby, E. A., Anestis, M. D., Bender, T. W., & Joiner, T. E. (2009). An Exploration of the Emotional Cascade Model in Borderline Personality Disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(2), 375–387. <https://doi.org/10.1037/a0015711>

- Selby, E. A., Anestis, M. D., & Joiner, T. E. (2008). Understanding the relationship between emotional and behavioral dysregulation: Emotional cascades. *Behaviour Research and Therapy*, 46(5), 593–611. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.02.002>
- Selby, E. A., Connell, L. D., & Joiner, T. E. (2010). The pernicious blend of rumination and fearlessness in non-suicidal self-injury. *Cognitive Therapy and Research*, 34(5), 421–428. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9260-z>
- Selby, E. A., & Joiner, T. E. (2009). Cascades of Emotion: The Emergence of Borderline Personality Disorder From Emotional and Behavioral Dysregulation. *Review of General Psychology*, 13(3), 219–229. <https://doi.org/10.1037/a0015687>
- Tanner, A. K., Hasking, P., & Martin, G. (2014). Effects of Rumination and Optimism on the Relationship Between Psychological Distress and Non-Suicidal Self-Injury. *Prevention Science*, 15(6), 860–868. <https://doi.org/10.1007/s11121-013-0444-0>
- Tresno, F., Ito, Y., & Mearns, J. (2012). Self-Injurious Behavior and Suicide Attempts Among Indonesian College Students. *Death Studies*, 36(7), 627–639. <https://doi.org/10.1080/07481187.2011.604464>
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247–259. <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>
- Voon, D., Hasking, P., & Martin, G. (2014). Change in emotion regulation strategy use and its impact on adolescent nonsuicidal self-injury: A three-year longitudinal analysis using latent growth modeling. *Journal of Abnormal Psychology*, 123(3), 487–498. <https://doi.org/10.1037/a0037024>
- Wang, W., & Wang, X. (2023). Non-suicidal self-injury in Chinese college students with elevated autistic traits: Associations with anxiety, rumination and experiential avoidance. *Comprehensive Psychiatry*, 126. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2023.152407>
- Wang, X., Huang, X., Huang, X., & Zhao, W. (2022). Parents' lived experience of adolescents' repeated non-suicidal self-injury in China: a qualitative study. *BMC Psychiatry*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03715-7>
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and Unconstructive Repetitive Thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163–206. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.163>
- Watkins, E. D., & Moulds, M. (2005). Distinct modes of ruminative self-focus: impact of abstract versus concrete rumination on problem solving in depression. *Emotion*, 5(3), 319–328. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.5.3.319>
- Whitlock, J. L., Powers, J. L., & Eckenrode, J. (2006). The virtual cutting edge: the internet and adolescent self-injury. *Developmental Psychology*, 42(3), 407–417. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.3.407>