

**PENGARUH LATIHAN REGULASI EMOSI MELALUI VIDEO VIRTUAL
REALITY TERHADAP SPIRITUAL WELL-BEING
PADA MAHASISWA DENGAN SELF-HARM
Studi Eksperimental**

***THE EFFECT OF EMOTION REGULATION EXERCISES THROUGH
VIRTUAL REALITY VIDEOS ON SPIRITUAL WELL-BEING
IN COLLEGE STUDENTS WITH SELF-HARM
Experimental Studies***



TESIS

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan
Mata Kuliah Tesis**

Magister Ilmu Keperawatan

**Konsentrasi
Keperawatan Jiwa**

**PURBO ASMORO WIDAGDO
22020123420030**

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG
2026**

TESIS

**PENGARUH LATIHAN REGULASI EMOSI MELALUI VIDEO VIRTUAL
REALITY TERHADAP SPIRITUAL WELL BEING PADA MAHASISWA
DENGAN SELF HARM**

Disusun oleh

**Purbo Asmoro Widagdo
22020123420030**

Telah memenuhi syarat untuk dipertahankan didepan Tim Penguji

Menyetujui,
Pembimbing

Pembimbing I

Semarang, 4 Juni 2026
Pembimbing II



Prof. Dr. Meidiana Dwidiaynti, S.Kp., M.Sc
NIP. 196005151983032002



Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp. Kep. Mat
NIP. 197708302001122001

Mengetahui,
Ketua Program Studi Magister Keperawatan
Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang



Dr. Fitria Handayani, S.Kp., M.Kep., Sp. Kep.MB
NIP. 197810142003122001

TESIS
PENGARUH LATIHAN REGULASI EMOSI MELALUI VIDEO
VIRTUAL REALITY TERHADAP SPIRITUAL WELL BEING
PADA MAHASISWA DENGAN SELF HARM

Disusun oleh:

Purbo Asmoro Widagdo
22020123420030

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada Tanggal 18 Juni 2026
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Menyetujui,

Pembimbing I



Prof. Dr. Meidiana Dwidiaynti, S.Kp., M.Sc
NIP. 196005151983032002

Pembimbing II



Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp. Kep. Mat
NIP. 197708302001122001

Penguji I



Dr. Zubaidah, S.Kep., Ns., M.Kep. Sp.Kep.An
NIP. 197310202006042001

Penguji II



Ns. Sri Padma Sari, S.Kep., MNS., Ph.D.
NIP. 198405062008122003

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

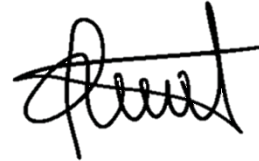


Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp. Kep. Mat
NIP. 197708302001122001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri, Purbo Asmoro Widagdo NIM 22020123420030. Tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya, serta tidak terdapat unsur-unsur yang tergolong *plagiarisme* sebagaimana dimaksud dalam Permendiknas No. 7 Tahun 2010. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka. Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dengan sebenar-benarnya.

Semarang, 18 Juni 2026



Purbo Asmoro Widagdo
NIM. 22020123420030

PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

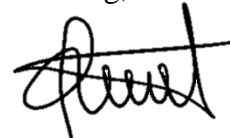
Nama : Purbo Asmoro Widagdo
NIM : 22020123420030
Fakultas/Program Studi : Kedokteran/Magister Keperawatan
Jenis : Tesis
Judul : Pengaruh Latihan Regulasi Emosi melalui Video
Virtual Reality terhadap Spiritual well-being pada
Mahasiswa dengan Self-harm

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro atas penulisan tesis saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalihkan, meniadakan/mengalihformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikan, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam tesis ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 18 Juni 2026



Purbo Asmoro Widagdo
NIM. 22020123420030

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas

Nama : Purbo Asmoro Widagdo
Tempat/tanggal lahir : Purbalingga, 28 Juli 2000
Agama : Islam
Jenis kelamin : Laki-laki
Alamat rumah : Selanegara RT05/RW04, Kec. Kaligondang, Kab.
Purbalingga, Prov. Jawa Tengah
No. Telp. : 085329967356
Alamat e-mail : purboasmoro28@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

| No | Tingkat Pendidikan | Tempat Sekolah | Tahun Lulus |
|----|--------------------|-------------------------------------|-------------|
| 1 | SD | MI Istiqomah Sambas Purbalingga | 2012 |
| 2 | SMP | SMPN 3 Purbalingga | 2015 |
| 3 | SMA | SMAN 2 Purbalingga | 2018 |
| 4 | S1 | Universitas Muhammadiyah Purwokerto | 2022 |
| 5 | Profesi Ners | Universitas Muhammadiyah Purwokerto | 2023 |

C. Riwayat Pelatihan

| No | Riwayat Pelatihan | Tahun |
|----|-------------------------------------|-------|
| 1 | Basic Trauma & Cardiac Life Support | 2023 |
| 2 | Pelatihan Regulasi Emosi | 2024 |

D. Riwayat Pekerjaan

| No | Riwayat Pekerjaan | Tahun |
|----|--------------------------------|-------|
| 1 | Student Ambassador Cicil.co.id | 2019 |

E. Riwayat Publikasi Terkait

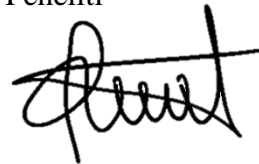
| No | Judul | Nama Jurnal | Tahun |
|----|---|---|-------|
| 1 | Gambaran Pengetahuan Penanganan Cedera Melalui Media Audiovisual Pada Anggota Merpati Putih SMA Negeri 2 Purbalingga | Jurnal Kesehatan Tambusai (Sinta 5) | 2022 |
| 2. | Penerapan Media Audiovisual PEACE Terhadap Pengetahuan Penanganan Cedera Pada Anak SD Negeri 1 Tejasari Di Purbalingga | Jurnal Kesehatan Tambusai (Sinta 5) | 2023 |
| 3. | Virtual Reality-Based Emotion Regulation Training And Its Impact On Spiritual well-being Among Self-harming University Students: A Scoping Review | Journal of Holistic Nursing Science (Scopus Q4) | 2026 |

PRAKATA

Segala Puji kehadiran Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat, dan taufik hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Pengaruh Latihan Regulasi Emosi Melalui Video Virtual Reality Terhadap Spiritual Well-Being Pada Mahasiswa Dengan Self-Harm”. Tesis ini diajukan sebagai salah satu persyaratan mata kuliah tesis Program Studi Magister Keperawatan Universitas Diponegoro Semarang.

Peneliti mengambil topik penelitian ini untuk mendukung kemajuan dalam bidang pengetahuan dan teknologi, serta dapat bermanfaat dalam praktik keperawatan. Peneliti mengharapkan masukan dan saran yang sifatnya membangun agar tesis ini menjadi lebih baik.

Semarang, 18 Juni 2026
Peneliti



Purbo Asmoro Widagdo
NIM. 22020123420030

PERSANTUNAN

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penyusunan tesis ini dapat diselesaikan. Menyadari bahwa karya akademis ini terwujud berkat dukungan, bimbingan, dan kontribusi pemikiran dari berbagai pihak, dengan penuh kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat., selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro sekaligus Dosen Pembimbing II. Terima kasih atas dedikasi waktu, kesabaran, serta arahan akademis yang senantiasa Ibu berikan. Kehadiran Ibu tidak hanya sebagai seorang pendidik yang cemerlang, melainkan telah menjadi sosok ibu bagi saya di kampus yang senantiasa mengayomi dan memberikan keteduhan. Setiap masukan dan konstruksi pemikiran dari Ibu sangat berperan dalam menyempurnakan kualitas tesis ini.
2. Dr. Fitriya Handayani, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.KMB., selaku Ketua Program Studi Magister Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Terima kasih atas dukungan institusional, pemenuhan fasilitas, dan motivasi yang tak henti diberikan guna memastikan kelancaran proses pembelajaran peneliti di program studi ini.
3. Prof. Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc., selaku Dosen Pembimbing I. Penghargaan setinggi-tingginya peneliti sampaikan atas ketajaman analisis, kearifan bimbingan, serta keluasan wawasan yang Prof bagikan. Selain menjadi

teladan intelektual, kehangatan dan kepedulian tulus yang Prof Meidiana curahkan telah menjadikan Prof Meidiana bagaikan seorang ibu bagi saya di kampus. Diskusi dan arahan dari Prof Meidiana senantiasa menjadi kekuatan moral dan landasan akademis yang amat berharga dalam proses penyelesaian penelitian ini.

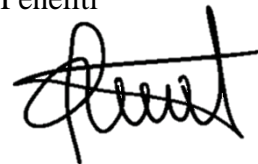
4. Dr. Zubaidah, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.An. dan Ns. Sri Padma Sari, S.Kep., MNS., Ph.D., selaku Dosen Penguji I dan Dosen Penguji II. Penghargaan dan rasa terima kasih peneliti sampaikan atas telaah kritis, evaluasi yang membangun, serta masukan berharga yang diberikan selama proses ujian. Segala arahan akademis dari para penguji sangat berperan penting dalam menyempurnakan dan memperdalam kualitas tesis ini.
5. Bapak Sirin dan Ibu Sismawati, kedua orang tua tercinta. Tiada pencapaian akademis yang mampu menyamai besarnya nilai pengorbanan, ketulusan doa, dan kasih sayang yang telah Bapak dan Ibu curahkan. Tesis ini merupakan persembahan kecil sebagai wujud bakti dan rasa syukur peneliti atas segala dukungan moral dan spiritual yang menjadi kekuatan utama di setiap langkah kehidupan peneliti.
6. Aisyah Sulistiawati, S.Tr.Keb., Bdn. dan Icha Khaerunnisa, S.Kep., Ns., M.Kep., atas uluran tangan yang penuh keikhlasan, dukungan moril yang tiada henti, serta untaian doa tulus yang senantiasa mengiringi langkah peneliti. Kebaikan budi, kehangatan empati, serta kesediaan untuk selalu menguatkan telah menjadi

sumber energi dan penyemangat yang amat esensial bagi peneliti dalam menyelesaikan karya ini.

7. Ns. Tri Nurul Hidayati, S.Kep. dan Ns. Nur Aisyah, S.Kep., rekan-rekan seperjuangan dalam konsentrasi peminatan Keperawatan Jiwa yang terbingkai dalam kehangatan keluarga "SEJIWA TIDAK MENDUA". Terima kasih atas jalinan persaudaraan yang erat, ruang diskusi yang senantiasa menghidupkan nalar, serta segala peluh dan tawa yang senantiasa dibagi bersama. Solidaritas dan ikatan kejiwaan yang terjalin telah menjadi oase sekaligus penguat langkah peneliti hingga berhasil tiba di titik ini.
8. Rekan-rekan sejawat Magister Keperawatan Universitas Diponegoro Angkatan 2023 (kelas by course maupun by research), atas sinergi intelektual, kebersamaan, dan dukungan moril yang senantiasa menjadi penguat langkah peneliti selama masa studi.

Dengan segala keterbatasannya, peneliti berdoa agar Allah SWT membalas kebaikan semua pihak yang telah berkontribusi. Semoga karya ini memberikan sumbangsih yang bermakna bagi pengembangan ilmu keperawatan dan bermanfaat bagi masyarakat luas.

Semarang, 18 Juni 2026
Peneliti



Purbo Asmoro Widagdo
NIM. 22020123420030

DAFTAR ISI

| | |
|-----------------------------------|-------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| LEMBAR PERSETUJUAN..... | ii |
| LEMBAR PENGESAHAN | iii |
| PERNYATAAN..... | iv |
| PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH | v |
| RIWAYAT HIDUP..... | vi |
| PRAKATA..... | viii |
| PERSANTUNAN | ix |
| DAFTAR ISI..... | xii |
| DAFTAR TABEL..... | xv |
| DAFTAR GAMBAR | xvi |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xvii |
| DAFTAR SINGKATAN | xviii |
| ABSTRAK | xix |
| <i>ABSTRACT</i> | xx |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 6 |
| 1.3 Pertanyaan Penelitian | 6 |
| 1.4 Tujuan Penelitian..... | 7 |

| | | |
|---------------------------------------|---|-----------|
| 1.5 | Manfaat Penelitian..... | 7 |
| 1.6 | Keaslian Penelitian..... | 9 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | | 11 |
| 2.1 | Landasan Teori..... | 11 |
| 2.1.1 | Konsep <i>Self-harm</i> | 11 |
| 2.1.2 | Konsep <i>Spiritual well-being</i> | 16 |
| 2.1.3 | Konsep Regulasi Emosi | 22 |
| 2.1.4 | Hubungan Regulasi Emosi dengan <i>Spiritual well-being</i> | 25 |
| 2.1.5 | Konsep <i>Virtual Reality</i> | 27 |
| 2.1.6 | Latihan Regulasi Emosi melalui <i>Virtual Reality</i> | 28 |
| 2.2 | Kerangka Teori dan Kerangka Konsep Penelitian | 29 |
| 2.3 | Hipotesis Penelitian | 30 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | | 31 |
| 1.1 | Jenis Rencana Penelitian | 31 |
| 1.2 | Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling..... | 32 |
| 1.3 | Tempat dan Waktu Penelitian | 35 |
| 1.4 | Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran | 35 |
| 1.5 | Instrumen Penelitian..... | 36 |
| 1.6 | Uji Validitas | 39 |
| 1.7 | Uji Reliabilitas..... | 40 |
| 1.8 | Pengumpulan Data | 41 |
| 1.9 | Teknik Pengolahan Data | 43 |
| 1.10 | Analisis Data | 45 |

| | | |
|-----------------------------------|---|----|
| 1.11 | Etika Penelitian..... | 46 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN | | 49 |
| 4.1 | Analisis Univariat..... | 49 |
| 4.2 | Analisis Bivariat..... | 51 |
| BAB V PEMBAHASAN | | 56 |
| 5.1 | <i>Spiritual well-being</i> pada kelompok kontrol saat <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> tanpa pemberian intervensi latihan regulasi emosi melalui <i>Video Virtual Reality</i> | 56 |
| 5.2 | <i>Spiritual well-being</i> pada kelompok intervensi saat <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> dengan diberikan intervensi latihan regulasi emosi melalui <i>Video Virtual Reality</i> . 57 | |
| 5.3 | Pengaruh intervensi latihan regulasi emosi melalui <i>Video Virtual Reality</i> terhadap <i>spiritual well-being</i> pada mahasiswa dengan <i>self-harm</i> | 59 |
| 5.4 | Implikasi Penelitian | 61 |
| 5.5 | Keterbatasan Penelitian | 62 |
| BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN | | 64 |
| 6.1 | Kesimpulan..... | 64 |
| 6.2 | Saran..... | 65 |
| DAFTAR PUSTAKA | | 67 |
| LAMPIRAN..... | | 77 |

DAFTAR TABEL

| No | Judul Tabel | Halaman |
|----|---|---------|
| 1 | Tabel 1.1 Keaslian Penelitian | 9 |
| 2 | Tabel 3.1 Variabel, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran | 36 |
| 3 | Tabel 4. 1 Frekuensi Karakteristik Responden Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi | 50 |
| 4 | Tabel 4. 2 Distribusi Skor <i>Spiritual well-being</i> Berdasarkan Kelompok | 51 |
| 5 | Tabel 4. 3 Hasil Uji Homogenitas | 52 |
| 6 | Tabel 4. 4 Hasil uji paired sample t-test SWB kelompok kontrol & intervensi | 52 |
| 7 | Tabel 4. 5 Hasil uji <i>independent sample t-test</i> | 54 |
| 8 | Tabel 4. 6 Perbandingan Δ (Delta) <i>Spiritual well-being</i> pada Kelompok Kontrol dan Intervensi | 54 |

DAFTAR GAMBAR

| No | Judul Gambar | Halaman |
|----|--|---------|
| 1 | Gambar 2. 1 Teori <i>Spiritual well-being</i> | 20 |
| 2 | Gambar 2. 2 Kerangka Teori Penelitian | 29 |
| 3 | Gambar 2. 3 Kerangka Konsep Penelitian | 30 |
| 4 | Gambar 3. 1 Desain Penelitian Pre-Test Post-Test with Control Group Design | 31 |
| 5 | Gambar 3. 2 Alur Penelitian | 43 |

DAFTAR LAMPIRAN

| No | Judul Lampiran | Halaman |
|----|---|---------|
| 1 | Lampiran 1. Lembar Permohonan Menjadi Responden | 77 |
| 2 | Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden | 78 |
| 3 | Lampiran 3. Lembar Kuesioner <i>Self-harm</i> Inventory | 79 |
| 4 | Lampiran 4. Lembar Kuesioner <i>Spiritual well-being</i> | 80 |
| 5 | Lampiran 5. SOP Latihan Regulasi Emosi Melalui <i>Video Virtual Reality</i> | 81 |
| 6 | Lampiran 6. Lembar Uji Expert | 85 |
| 7 | Lampiran 7. Lembar Konsultasi Tesis | 92 |
| 8 | Lampiran 8. Lembar Permohonan Uji Expert | 94 |
| 9 | Lampiran 9. Lembar Permohonan Izin Penelitian | 96 |
| 10 | Lampiran 10. Ethical Clearance | 97 |

DAFTAR SINGKATAN

| | |
|--------|---|
| BDNF | : <i>Brain-Derived Neurotrophic Factor</i> |
| CVI | : <i>Content Validity Index</i> |
| DBT | : <i>Dialectical Behavior Therapy</i> |
| ERGT | : <i>Emotion Regulation Group Therapy</i> |
| NICA | : <i>National Interfaith Coalition on Aging</i> |
| SHI | : <i>Self-harm Inventory</i> |
| SOP | : <i>Standar Operasional Prosedur</i> |
| SWBS | : <i>Spiritual well-being Scale</i> |
| UNICEF | : <i>United Nations International Children's Emergency Fund</i> |
| VR | : <i>Virtual Reality</i> |
| NSSI | : <i>Non-Suicidal Self-Injury</i> |
| WHO | : <i>World Health Organisation</i> |

ABSTRAK

Purbo Asmoro Widagdo

**Pengaruh Latihan Regulasi Emosi Melalui *Video Virtual Reality* Terhadap *Spiritual well-being* Pada Mahasiswa Dengan *Self-harm*
xx+ 66 Halaman + 8 Tabel + 5 Gambar + 10 Lampiran**

Self-harm merupakan perilaku menyakiti diri tanpa niat bunuh diri yang banyak ditemukan pada mahasiswa dan berkaitan dengan rendahnya kemampuan regulasi emosi serta *spiritual well-being*. *Spiritual well-being* berperan penting sebagai sumber kekuatan internal dalam menghadapi tekanan psikologis. Salah satu pendekatan inovatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi adalah pemanfaatan teknologi *Virtual Reality*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan regulasi emosi melalui *Video Virtual Reality* terhadap *spiritual well-being* pada mahasiswa dengan *self-harm*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi-experimental pre-test post-test with control group design. Sampel berjumlah 38 mahasiswa keperawatan dengan *self-harm* yang dibagi menjadi kelompok intervensi ($n = 19$) dan kelompok kontrol ($n = 19$) menggunakan teknik purposive sampling. Kelompok intervensi diberikan latihan regulasi emosi melalui *Video Virtual Reality* sebanyak lima sesi dengan durasi 10 menit setiap sesi, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi. Pengukuran *spiritual well-being* menggunakan *Spiritual well-being Scale* (SWBS). Analisis data dilakukan menggunakan paired sample t-test dan independent sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan *spiritual well-being* yang signifikan pada kelompok intervensi ($p < 0,001$), sedangkan kelompok kontrol juga mengalami peningkatan yang lebih kecil ($p = 0,004$). Rata-rata skor *spiritual well-being* kelompok intervensi meningkat dari 65,11 menjadi 76,95 ($\Delta = 11,84$), sedangkan kelompok kontrol meningkat dari 64,84 menjadi 67,95 ($\Delta = 3,11$). Hasil uji independent sample t-test menunjukkan perbedaan yang bermakna antara kedua kelompok pada post-test ($p < 0,001$). Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa latihan regulasi emosi melalui *Video Virtual Reality* berpengaruh terhadap peningkatan *spiritual well-being* pada mahasiswa dengan *self-harm*. Intervensi ini dapat dipertimbangkan sebagai alternatif pendekatan nonfarmakologis berbasis teknologi dalam pelayanan keperawatan jiwa.

Kata kunci : *self-harm*, regulasi emosi, *Virtual Reality*, *spiritual well-being*
Daftar Pustaka: 107 (1983-2025)

ABSTRACT

Purbo Asmoro Widagdo

The Effect Of Emotion Regulation Exercises Through Virtual Reality Videos On Spiritual well-being In College Students With Self-harm

xx+ 66 Pages + 8 Tables + 5 Pictures + 10 Attachments

Self-harm is a behavior involving deliberate self-injury without suicidal intent and is commonly found among university students. This behavior is associated with low emotion regulation ability and spiritual well-being. Spiritual well-being plays an important role as an internal source of strength in coping with psychological distress. One innovative approach that can be used to improve emotion regulation ability is the use of Virtual Reality technology. This study aimed to analyze the effect of emotion regulation training through Virtual Reality video on spiritual well-being among students with self-harm. This study used a quantitative method with a quasi-experimental pre-test post-test control group design. The sample consisted of 38 nursing students with self-harm, divided into an intervention group (n = 19) and a control group (n = 19) using purposive sampling. The intervention group received emotion regulation training through Virtual Reality video for five sessions, with each session lasting 10 minutes, while the control group did not receive the intervention. Spiritual well-being was measured using the Spiritual well-being Scale (SWBS). Data were analyzed using paired sample t-test and independent sample t-test. The results showed a significant increase in spiritual well-being in the intervention group ($p < 0.001$), while the control group also showed a smaller increase ($p = 0.004$). The mean spiritual well-being score in the intervention group increased from 65.11 to 76.95 ($\Delta = 11.84$), whereas the control group increased from 64.84 to 67.95 ($\Delta = 3.11$). The independent sample t-test showed a significant difference between the two groups at post-test ($p < 0.001$). This study concludes that emotion regulation training through Virtual Reality video influences the improvement of spiritual well-being among students with self-harm. This intervention can be considered as a technology-based non-pharmacological approach in mental health nursing practice.

Keywords : self-harm, emotion regulation, Virtual Reality, spiritual well-being.

References : 107 (1983-2025)