

**GAMBARAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA PELAKU  
*SELF INJURY***



**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

**Disusun Oleh :**

**Sheilla Tifani Devi**

**NIM: 19107010045**

**Dosen Pembimbing :**

**Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi**

**NIP: 19811014 200901 2 004**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2023**

**GAMBARAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA PELAKU *SELF INJURY***



**UIN**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

**Disusun Oleh :**

**Sheilla Tifani Devi**

**NIM: 19107010045**

**Dosen Pembimbing :**

**Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi**

**NIP: 19811014 200901 2 004**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

### PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sheilla Tifani Devi

NIM : 19107010045

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Gambaran Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Pelaku *Self Injury*” merupakan karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di perguruan tinggi manapun. Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila di kemudian hari dalam skripsi saya ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 22 Oktober 2023

Yang menyatakan



Sheilla Tifani Devi

19107010045

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

FM-UINSK-BM-05-03/R0

### SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

#### NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Kepada  
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Sheilla Tifani Devi  
NIM : 19107010045  
Judul Skripsi : Gambaran Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Pelaku *Self injury*

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami berharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 1 Desember 2023  
Dosen Pembimbing Skripsi,

Sara Palita, S. Psi., M.A., Psi

NIP. 19811014 200901 2 004

# HALAMAN PENGESAHAN

SS



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1357/Un.02/DSH/PP.00.9/12/2023

Tugas Akhir dengan judul : Gambaran Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Pelaku Self Injury

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : SHEILLA TIFANI DEVI  
Nomor Induk Mahasiswa : 19107010045  
Telah diujikan pada : Kamis, 14 Desember 2023  
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang  
Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi  
SIGNED

Valid ID: 658641636d775



Penguji I  
Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi.  
SIGNED

Valid ID: 658597b2d05fc



Penguji II  
Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.  
SIGNED

Valid ID: 658563046b244



Yogyakarta, 14 Desember 2023  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 65865c459ebb7

## MOTTO

Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan **(Qs Al Insyirah: 5)**

Kita tidak bisa memilih situasi kita, tetapi kita selalu bisa menentukan sikap kita  
atas situasi yang sedang dialami.” **(Henry Manampiring)**



## HALAMAN PERSEMBAHAN

Penelitian yang telah disusun peneliti persembahkan kepada:

*Program Studi Psikologi*

*Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora*

*UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*

Almamater tercinta tempat saya mengembangkan ilmu dan potensi saya

*Ibu, Ayah, dan Kakak*

Terima kasih atas doa yang setiap saat dipanjatkan, dukungan yang diberikan baik secara pikiran, mental maupun materi.

*Diri saya sendiri,*

Terima kasih sudah berjuang menyelesaikan skripsi ini dalam segala kondisi dan situasi

Semoga skripsi ini memberikan manfaat

*Aamiin*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## KATA PENGANTAR

*Assalamualikum Wr. Wb.*

Puji syukur atas izin Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul "Gambaran Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Pelaku *Self Injury*". Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang kita nantikan syafaatnya di *yaumul akhir*.

Penulisan naskah skripsi ini melalui proses yang begitu panjang, dan penulis mendapatkan berbagai masukan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dari lubuk hari yang paling dalam, penuli ingin menyamapaikan ucapan terimakasih yang paling tulus kepada:

1. Prof. Dr. Phil Al Makin, S. Ag., MA. Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta,
2. Bapak Dr. Moch. Sodik, S.Sos., M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta,
3. Ibu Lisnawati, S. Psi., M.Psi selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, serta sekaligus selaku Dosen Pembimbing Akademik selama penulis menempuh studi,
4. Ibu Sara Palila, S.Psi, M.A, Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang selalu memberikan masukan untuk kebaikan penelitian ini.
5. Ibu Rita Setyani Hadi Sukirno, S.Psi., M.Psi., Psi., selaku Dosen Pembahas I
6. Bapak Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi., selaku Dosen Pembahas II
7. Nuristighfari Masri Khaerani, S. Psi, M. Psi., selaku Dosen Penasihat Akademik yang telah memberikan arahan dan perhatiannya sejak awal menjadi mahasiswa hingga akhir.



8. Seluruh civitas akademika Fakultas Ilmu Sosial & Humaniora UIN Sunan Kalijaga yang telah berjasa besar bagi terselesaikannya naskah skripsi ini.
9. Seluruh informan yang telah meluangkan waktu untuk diwawancari oleh peneliti
10. Keluarga, terutama ibu dan kakak, yang telah membantu secara finansial maupun dukungan emosional.
11. Kepada Rifki Tri Rahmansyah yang selalu mendukung dan menyemangati dalam proses penulisan skripsi.
12. Sahabat perkuliahan Zulfa Salsabila, Alvina Millenia Ifada, dan Devi Hana yang menjadi teman baik ketika skripsian.
13. Sahabat SMA Retno Ayu, Rinta Yulianti, Ony Prihatmi, dan Riski Suci yang selalu mendukung saya secara emosional.

Serta kepada seua pihak yang yang telah memberi dukungan serta doa yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Semoga kebaikan yang diberikan dapat mendapatkan balasan dari Allah SWT. Peneliti sangat menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, peneliti sangat berterimakasih apabila ada kritik maupun saran yang dapat meningkatkan kualitas penulisan skripsi.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Yogyakarta, 31 Oktober 2023

Penulis,



Sheilla Tifani Devi

19107010045

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xiii</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>INTISARI.....</b>	<b>xv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>10</b>
A. Literatur Review .....	10
B. Dasar Teori.....	18
1. Regulasi Emosi .....	18
2. Self injury.....	26
3. Mahasiswa.....	28
C. Kerangka Berpikir.....	30
D. Pertanyaan Penelitian .....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>36</b>
A. Metode dan Pendekatan Penelitian.....	36
B. Fokus Penelitian .....	37
C. Informan dan Setting Penelitian.....	37
D. Metode dan Teknik Pengumpulan Data.....	38
E. Teknik Analisis dan Interpretasi Data .....	39
F. Keabsahan Data Penelitian .....	40

<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>42</b>
A.    Orientasi Kanchah dan Persiapan.....	42
B.    Pelaksanaan Penelitian .....	43
C.    Hasil Penelitian .....	44
D.    Pembahasan.....	86
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>98</b>
A.    Kesimpulan .....	98
B.    Saran.....	100
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>102</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>106</b>



**DAFTAR TABEL**

**Tabel 1: Data Informan.....42**  
**Tabel 2: Waktu dan Tempat Penelitian Informan.....44**



## DAFTAR BAGAN

<b>Bagan 1: Kerangka Teoritik.....</b>	<b>33</b>
<b>Bagan 2: Dinamika Regulasi Emosi R.....</b>	<b>83</b>
<b>Bagan 3: Dinamika Regulasi Emosi A.....</b>	<b>84</b>
<b>Bagan 4: Regulasi Emosi Keseluruhan Informan.....</b>	<b>85</b>



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## LAMPIRAN

<b>Lampiran 1: Guidline Wawancara .....</b>	<b>106</b>
<b>Lampiran 2: Informed Consent Informan R .....</b>	<b>108</b>
<b>Lampiran 3: Informed Consent Informan A .....</b>	<b>109</b>
<b>Lampiran 4: Koding Informan R.....</b>	<b>110</b>
<b>Lampiran 5: Koding Informan A.....</b>	<b>147</b>
<b>Lampiran 6: Kategorisasi Informan R.....</b>	<b>168</b>
<b>Lampiran 7: Kategorisasi Informan A.....</b>	<b>185</b>
<b>Lampiran 8: Bekas luka informan R .....</b>	<b>198</b>
<b>Lampiran 9: Bekas luka informan A .....</b>	<b>199</b>
<b>Lampiran 10: Screenshot regulasi emosi informan R.....</b>	<b>200</b>
<b>Lampiran 11: Screenshot regulasi emosi R.....</b>	<b>201</b>
<b>Lampiran 12: Screenshot regulasi emosi R.....</b>	<b>202</b>



# **“GAMBARAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA PELAKU *SELF INJURY*”**

Sheilla Tifani Devi

19107010045

## **INTISARI**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada mahasiswa yang melakukan *self injury*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Informan dalam penelitian ini sejumlah 2 orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria merupakan mahasiswa, pernah melakukan *self injury*, dan berusia 18-25 tahun. Pengumpulan data menggunakan teknik wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua informan melakukan *self injury* untuk membebaskan emosi negatif. Selain itu, *self injury* dilakukan ketika upaya regulasi emosi tidak berjalan dengan lancar. Regulasi emosi yang dilakukan para informan adalah dengan berusaha memecahkan masalah, mengalihkan pada aktivitas positif, berpikir positif dan melakukan *self talk*, menghindari stressor, dan mencari dukungan sosial. Kedua informan tidak selalu berhasil dalam meregulasi emosinya, terdapat faktor- faktor yang menghambat seperti kesulitan pemecahan masalah, tidak adanya dukungan sosial, dan faktor tempat tinggal. Oleh sebab itu, ketika kedua informan kesulitan meregulasi emosi maka respon yang dipilih adalah perilaku maladaptif khususnya *self injury*.

**Kata Kunci:** Mahasiswa, Regulasi Emosi, *Self injury*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## ***EMOTION REGULATION IN COLLEGE STUDENTS WHO COMMIT SELF INJURY”***

Sheilla Tifani Devi

19107010045

### **ABSTRACT**

*This study aims to provide an overview of emotional regulation among college students who engage in self-injury. This study is a qualitative method with a phenomenological approach, the study involves two informants who were selected with purposive sampling techniques with criteria that being college students, having a history of self-injury, and aged between 18 and 25 years. Data collection from this study used interviews and documentation. Data analysis techniques used are data reduction, data presentation, and conclusion/ verification withdrawal. Result from this study showed that both informants engage in self-injury to release negative emotions. Additionally, self-injury occurs when attempts at emotional regulation prove unsuccessful. Emotional regulation strategies employed by the informants include problem-solving, redirecting towards positive activities, positive thinking and self-talk, avoiding stressors, and seeking social support. However, both informants do not always succeed in regulating their emotions, facing inhibiting factors such as difficulty in problem-solving, lack of social support, and environmental influences. Consequently, when confronted with challenges in emotional regulation, both informants tend to resort to maladaptive behavior, particularly self-injury.*

**Keywords:** *College Students, Emotion Regulation., Self injury*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa merupakan individu yang sedang belajar dan menjalani pendidikan di tingkat perguruan tinggi. Tempat menempuh pendidikan mahasiswa berbeda-beda mulai dari perguruan tinggi negeri, swasta maupun lembaga lain (Siswoyo et al., 2007). Sebagai mahasiswa, individu memiliki kewajiban yang lebih luas dari sebelumnya ketika menjadi siswa yang harus dijalani semasa berada di bangku perkuliahan. Solomon & Rothblum (1984) mengemukakan terdapat 6 jenis tugas mahasiswa di area akademik, yaitu membuat karya ilmiah, belajar untuk berbagai ujian mata kuliah, membaca buku referensi atau penunjang perkuliahan, kinerja administratif, menghadiri perkuliahan, dan kinerja akademik lainnya.

Terdapat konsep yang melekat pada diri seseorang yang menyangkut status mahasiswa. Siswoyo et al (2007) menyatakan bahwa mahasiswa dianggap lebih tinggi intelegensinya daripada yang bukan mahasiswa, dan lebih baik dalam perencanaan maupun bertindak. Kecerdasan mahasiswa tersebut dinilai mampu membuat pemecahan masalah dengan mengevaluasi argumen yang relevan sehingga menghasilkan pemecahan masalah yang benar (Maidah, 2013). Kemudian, selain intelegensi yang dianggap lebih tinggi, pada usia seorang mahasiswa juga dianggap sudah mencapai pada kecerdasan emosional yang baik dalam

memaknai setiap proses kehidupan agar mampu dipandang dengan positif (Maiseptian & Dewita, 2019).

Usia umum ketika seseorang menjadi mahasiswa adalah pada rentang 18-25 tahun (Hulukati & Djibran, 2018). Pada usia tersebut, mahasiswa memasuki usia dewasa awal yang memiliki banyak tugas perkembangan. Jadi selain tugas akademik, menurut Hurlock (1980) seorang dewasa awal memiliki tugas perkembangan yang harus diselesaikan, yaitu diantaranya untuk mendapatkan pekerjaan, bergabung dengan kelompok sosial, menerima tanggung jawab sebagai warga negara, memilih teman hidup, membentuk suatu keluarga, mengurus anak, dan mengurus sebuah keluarga. Banyaknya tugas akademik serta tugas perkembangan yang dimiliki mahasiswa, tidak jarang menjadi salah satu pemicu permasalahan dalam kehidupannya yang tidak jarang menimbulkan stres, salah satu stres yang sering ditemui pada mahasiswa adalah stres akademik (B & Hamzah, 2020).

Permasalahan yang ditemui mahasiswa, idealnya direspon secara adaptif dengan melakukan berbagai pertimbangan. Perilaku yang dapat mahasiswa lakukan adalah seperti beribadah, berorganisasi, bahkan berolahraga. Beribadah dapat digunakan karena fungsi dari suatu agama adalah untuk menenangkan stress. Berorganisasi dapat dijadikan alternatif adaptif karena mahasiswa dapat berfokus pada kegiatan dalam organisasi tanpa berfikir untuk menggunakan *alcohol and drugs* (Nursadrina & Andriani, 2020). Berolahraga juga dapat direkomendasikan sebagai

alternatif adaptif yang dapat menurunkan stress, meskipun terdapat penelitian yang menyatakan bahwa berolahraga dapat menjadi suatu *coping* yang didorong dengan alasan yang keliru misalnya seperti alasan penampilan pada individu *eating disorder* (Loumidis & Wells, 2001).

Namun pada faktanya, tidak semua individu merespon emosi dari suatu permasalahan dengan perilaku adaptif, beberapa diantaranya merespon emosi dengan perilaku maladaptif seperti meminum alkohol, menggunakan narkoba, dan makan berlebihan (Gross & Thompson, 2007). Beberapa mahasiswa juga ditemukan melakukan perilaku maladaptif seperti merusak diri sendiri dengan melukai diri sendiri atau sering disebut dengan *self injury* (Maidah, 2013).

*Self injury* adalah bentuk perilaku melukai diri sendiri dengan sadar dan sengaja tanpa ada suatu maksud untuk bunuh diri, dengan adanya suatu tujuan tertentu. Bentuk dari *self injury* antara lain menyayat kulit dengan benda tajam seperti silet atau pisau, membakar bagian tertentu tubuh, memukul diri sendiri, menjambak rambut, dan memotong tubuh tertentu (Klonsky, 2007). Dalam DSM-V (*American Psychiatric Association*, 2013) perilaku ini disebut dengan *Non Suicidal Self injury* (NSSI), terdapat kriteria yang ditegakkan yaitu dalam satu tahun terakhir setidaknya 5 kali melukai diri dan tidak berniat bunuh diri, kemudian ditekankan bahwa *self injury* bukan merupakan hal yang dianggap sepele dan tidak bukan bagian dari sebuah praktek yang umumnya diterima di sosial seperti tato.

Berdasarkan data majalah online BBC Indonesia (2010) menginformasikan bahwa perilaku *self injury* di Inggris naik 50% dalam rentang 5 tahun. Pada tahun 2004-2005 terdapat 1758 orang melakukan *self injury*, kemudian ada tahun 2008-2009 pelaku *self injury* bertambah menjadi 2.727 orang dengan usia kurang dari 25 tahun. Kemudian di Indonesia sendiri pada tahun 2019 terjadi kasus dimana dalam waktu singkat satu minggu adanya sepuluh pasien yang datang ke RSUD dr Soetomo dengan kondisi luka goresan tangan, luka benturan tembok dan luka cakaran (Jianusa, 2021). Penelitian di salah satu universitas Bandung pada tahun 2021 menunjukkan bahwa dari sebanyak 886 mahasiswa terdapat 32,1% telah melakukan *self injury* dalam satu tahun terakhir (Verenisa et al., 2021).

Fenomena *self injury* juga peneliti temukan pada mahasiswa Universitas X yang merupakan teman peneliti dengan inisial nama R. Peneliti melihat postingan *story* instagram mahasiswa tersebut yang memperlihatkan bekas sayatan di tangan. Berangkat dari itu, peneliti menjadikan mahasiswa tersebut sebagai salah satu informan pada penelitian ini. Pada wawancara pendahuluan, informan R menceritakan bahwa sebelum memutuskan melukai diri, informan R pernah merokok sebagai *coping* stresnya. Namun karena beberapa kali ketahuan oleh ayahnya dan mendapat teguran, akhirnya informan R mencoba melukai diri menggunakan gunting kecil. Berikut pernyataan informan:

*“Kenapa yaa, embuh oh pertama tu, embuh kenapa ya, rokok kan mambu kan soale aku pernah udu ditegur si ditakoni bapak karena*

*nemu potong nang sampah kamarku, terus kaya kan kue mambu, ya kie juga ana bekase ya, tapi mbuh deh pas kue rasane pengen njajal bae. Apa ya, nek rokok kan, lara ora, ya mung enak gitulo, cuman mbuh kaya kepengin ngrasakna lara, mung pengen jajal. (R/W1:18-25).*

Kemudian, peneliti juga menemukan bahwa ketika informan R mendapatkan emosi marah solusi yang terlintas untuk meluapkan emosinya adalah hal-hal negatif seperti berteriak dan memukul tembok. Tetapi dengan beberapa pertimbangan, informan R memilih melakukan melukai tangannya. Informan mengaku bahwa melukai tangan menimbulkan rasa sakit namun karena adanya rasa sakit fisik di tangan, perasaan sakit pada emosionalnya menjadi hilang dan lega. Berikut pernyataan informan R:

*“misal siki nyong nang kosan, nyong njerit melung, kan ra mungkin kan, nyong pengen mbrakot wong, ngantem tembok atau apa kan ra mungkin. Sing kira-kira ora berisik gitulho, ya kue dengan cara kue, seenggaknya nek nyong lara ati kue nyong em, maksude melukai tangan dewek lara sakit maksude perih gitulho, cuma karena ana perih nang kene (menunjuk tangan), sing nang kene (menunjuk dada) kaya, ya ora ilang cuma kaya ana perih sing keton ekue lho, jadi aku kaya lewih perhatian meng kie luh. Terus misal nangapa tek ulangi ya kue karena, karena selain seru, karena, ya dadi sing nang kene ilang (menunjuk dada). Iya lega, karena sing nang jaba kue agi lara gitulho..” (R/W1: 90-104).*

Berdasarkan hasil wawancara diatas terlihat bahwa informan telah melewati beberapa pertimbangan untuk mengelola emosinya, namun pertimbangan tersebut diurungkan karena takut mengganggu sekitar. Sehingga informan melakukan *self injury* untuk merespon sebuah emosi.

Perilaku *self injury* erat kaitannya dengan kemampuan pengelolaan emosi. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa pelaku *self injury* mengalami ketidakmampuan dalam meregulasi emosi atau disregulasi emosi, diantaranya seperti sulit menerima peristiwa yang mengakibatkan

timbulnya emosi negatif, tidak memahami emosinya secara jelas, tidak memperhatikan emosinya, merasa kesal dengan dirinya sendiri, merasa lemah ketika ada emosi negatif dan sulit berkonsentrasi yang berdampak pada kesulitan dalam menyelesaikan tugas (Putri & Rahmasari, 2021). Penelitian lainnya juga menemukan bahwa terdapat hubungan antar regulasi emosi dan *self injury* pada mahasiswa, bahwa apabila regulasi emosi individu baik maka kecenderungan *self injury* rendah (Pebriani et al., 2023).

Gross & Thompson, (2007) mengemukakan bahwa regulasi emosi yaitu usaha yang dilakukan seseorang untuk mengelola emosinya dengan memberikan pengaruh terhadap emosi yang muncul dengan cara mengatur bagaimana merasakan dan mengekspresikan emosinya. Seseorang yang mendapatkan emosi akan melewati serangkaian proses regulasi emosi yang disebutkan oleh (Gross & Thompson, 2007) yaitu (1) pemilihan situasi (2) perubahan situasi/ modifikasi situasi (3) pengalihan perhatian (4) perubahan kognitif (5) perubahan respon.

Menurut Gross & Thompson, (2007) proses regulasi emosi diawali dengan suatu kondisi atau situasi yang berasal dari eksternal maupun internal yang akan mendapatkan perhatian individu, kemudian individu menilai situasi negatif dan memikirkan alternatif yang dapat dilakukan, sehingga kemudian memunculkan sebuah perubahan respon. Respon emosi pada tiap individu berbeda-beda, salah satu pengaruhnya dari penghayatan terhadap masalah yang diterima. Individu yang mampu menilai suatu masalah dengan positif akan menunjukkan respon emosi yang adaptif dan

tidak merugikan dirinya sendiri maupun orang lain (Gross & Thompson, 2007).

Seseorang yang melakukan *self injury* ditemukan memiliki penilaian negatif terhadap masalah, sehingga cenderung berpikir bahwa *self injury* merupakan satu-satunya yang dapat dilakukan agar emosinya dapat membaik (Kurniawaty, 2012). Lebih lanjut Maidah, (2013) menjelaskan bahwa pelaku *self injury* tidak berhasil dalam mengubah emosi negatif menjadi positif karena kesulitan dalam mencari solusi yang positif. Proses menurunkan emosi negatif dapat dijelaskan dalam serangkaian regulasi emosi seseorang, karena dalam regulasi seseorang dapat mengevaluasi sebuah situasi untuk meningkatkan atau menurunkan emosi negatif (Gross & Thompson, 2007; Wilson, 2019).

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin mengeksplor lebih lanjut mengenai regulasi emosi mahasiswa pelaku *self injury*. Untuk melihat bagaimana bentuk maupun proses regulasi emosinya, sehingga berbeda dengan mahasiswa lainnya yang merespon emosi lebih positif. Penelitian ini pernah dilakukan oleh (Margaretha, 2020), namun peneliti memilih subjek yang berbeda yaitu mahasiswa.

Sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Regulasi Emosi pada Mahasiswa Pelaku *Self Injury*”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran regulasi emosi pada mahasiswa yang melakukan *self injury*?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada mahasiswa yang melakukan *self injury*.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat bagi beberapa pihak, seperti:

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmiah pada perkembangan psikologi khususnya psikologi klinis, dengan memberikan gambaran regulasi emosi pada mahasiswa pelaku *self injury*.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Informan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informan gambaran mengenai regulasi emosi pada mahasiswa yang melakukan *self injury*. Diharapkan dapat dijadikan bahan informan melakukan refleksi diri agar kedepannya dapat meregulasi emosi lebih baik.



b. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan mampu menambah informasi pembaca mengenai bagaimana gambaran regulasi emosi mahasiswa yang melakukan *self injury*.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti permasalahan serupa.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah, kedua informan berupaya meregulasi emosi dengan cara yang adaptif, namun terdapat hambatan dalam prosesnya sehingga berujung pada perilaku yang maladaptif seperti *self injury*. Regulasi emosi yang dilakukan oleh informan R adalah mencoba mencari solusi atas permasalahan, mencurahkan isi hati kepada orang lain maupun membuat status di sosial media, melakukan aktivitas tertentu, menangis, dan beberapa kali melampiaskan emosi dengan *self injury*. Informan R memilih *self injury* ketika tidak dapat memecahkan masalah dan tidak memiliki teman untuk bercerita.

Selanjutnya, bentuk regulasi emosi pada informan A adalah memberikan jeda pada aktivitas untuk merasakan emosi, melakukan aktivitas tertentu, berpikir positif serta *self talk*, mencari validasi emosi, dan melakukan perilaku maladaptif seperti merokok, minum alkohol, dan melakukan *self injury*. Informan A melakukan *self injury* apabila kondisi fisik tidak memungkinkan untuk bepergian jauh. Dapat disimpulkan bahwa *self injury* menjadi alternatif yang dipilih oleh kedua informan untuk menekan emosi negatif ketika proses regulasi emosi terhambat.

Terdapat persamaan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan regulasi emosi kedua informan. Pertama yaitu kedua informan memerlukan dukungan sosial sebagai faktor pendukung regulasi emosi.

Kedua, kondisi mental para informan dapat dikatakan kurang stabil yang bisa menjadi faktor penghambat. Ketiga, kemampuan kognitif menjadi faktor penentu keberhasilan maupun kegagalan regulasi emosi.

Selanjutnya, terdapat faktor pembeda antara kedua informan. Pada informan R regulasi emosi terhambat oleh faktor interaksi dengan pasangannya yang kurang baik. Sedangkan pada informan A faktor penghambat berasal dari lingkungan tempat tinggal dan kelelahan fisik. Selain itu, terdapat faktor religiusitas sebagai faktor pendukung regulasi informan A, yang tidak ditemukan pada informan R.



## B. Saran

Peneliti menyadari bahwa hasil penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan karena terdapat banyak kekurangan di dalam penelitian ini. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

### a. Bagi informan

Diharapkan informan lebih banyak mengembangkan kemampuan regulasi emosi secara adaptif agar tidak berujung pada *self injury* atau perilaku maladaptif lainnya. Kemudian, jika terdapat kesulitan dalam meregulasi emosi, disarankan untuk mencari bantuan tenaga profesional untuk membantu menunjang keberhasilan regulasi emosi.

### b. Bagi pihak universitas

Diharapkan pihak universitas menerapkan *hidden curriculum* yang berfokus pada pengembangan *soft skill*, sehingga mahasiswa dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Selain itu, organisasi atau himpunan di universitas juga dapat menyelenggarakan program edukatif seperti webinar, yang bertujuan untuk mengedukasi mahasiswa mengenai pengembangan kemampuan regulasi emosi.

### c. Bagi pembaca/ masyarakat umum

Diharapkan masyarakat dan para pembaca untuk aktif memberikan dukungan kepada mahasiswa yang mungkin memerlukan teman untuk berbicara tentang pengalaman emosional mereka. Dukungan ini bisa berupa mendengarkan tanpa penilaian, memberikan saran jika

diperlukan, atau mengarahkan mereka ke tenaga profesional kesehatan mental.

d. Bagi orang tua

Diharapkan orang tua dapat menciptakan lingkungan keluarga yang positif yang di dalamnya terdapat komunikasi yang asertif. Orang tua juga diharapkan menemani dan memberi dukungan penuh ketika anak merasakan emosi negatif, sehingga anak merasa didukung dan dapat mengelola emosinya dengan lebih positif.

e. Bagi penelitian selanjutnya

Peneliti yang akan melakukan penelitian kualitatif mengenai tema ini diharapkan menggunakan jumlah sampel informan yang lebih banyak serta menggunakan gender yang berbeda untuk memahami gambaran regulasi emosi yang lebih variatif. Peneliti selanjutnya juga diharapkan lebih mendalami faktor religiusitas yang belum terjawab pada penelitian ini. Kemudian, apabila penelitian dengan metode kuantitatif, maka diharapkan menggunakan metode kuantitatif eksperimen untuk meneliti pengaplikasian jenis regulasi mahasiswa yang adaptif untuk menghindari perilaku *self injury*.

## DAFTAR PUSTAKA

- BBC News Indonesia. 2010. Kasus lukai diri naik 50 persen. [https://www.bbc.com/indonesia/majalah/2010/03/100312\\_lukaidiriinggris](https://www.bbc.com/indonesia/majalah/2010/03/100312_lukaidiriinggris). Diakses pada tanggal 16 Maret 2023, pukul 20:57 WIB
- B, H., & Hamzah, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
- Diponegoro, A. M., & Ruiya, S. (2020). *Model Cognitive Reappraisal dalam Psikologi Islam*.
- Estefan, G., & Wijaya, Y. D. (2004). Gambaran proses regulasi emosi pada pelaku. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 26–33. <https://media.neliti.com/media/publications/126410-ID-gambaran-proses-regulasi-emosi-pada-pela.pdf>
- Filella, G., Ros, A., Oriol, X., Adina, A., & Clipa, O. (2016). Appraisal and emotion regulation in anger situations: Differences between spanish and romanian women. *Journal of Educational Sciences and Psychology*, VI(1), 35–46.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press.
- Gross, J., & Thompson, R. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundation. Handbok of Emotion Regulation, edited by James J. Gross*. Guilford Publication.
- Hadi Maulana, Y., Yuli, R., Hambali, A., Aqidah, J., Islam, F., Ushuluddin, F., Gunung, S., & Bandung, D. (2023). Peran Filsafat Stoisisme dalam Fenomena Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Islam. *Gunung Djati Conference Series*, 19, 585–592.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Sepanjang Kehidupan*. Erlangga.
- Jianusa, S. (2021). *Hubungan regulasi emosi dengan perilaku self-injury pada remaja*. 9–43. <https://eprints.umm.ac.id/86053/>
- Juniarni, L., Nurdina, G., Aryanti, H. D., Dwi, A., Sekolah, P., Ilmu, T., Ppni, K., & Jawa, B. (2021). "Sehat Mental for Caregiver Melalui Pelatihan Penerapan Metode Stoisisme Untuk Menurunkan Stres: Dalam Merawat Lansia Demensia "Mental Health for Caregiver Through Training on the Application of Stoism Methods To Reduce Stress: in Caring for Elderly Demen. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK)*, 1(1), 2807–3134.

- Kiekens, G., Hasking, P., Claes, L., Boyes, M., Mortier, P., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Green, J. G., Kessler, R. C., Myin-Germeys, I., Nock, M. K., & Bruffaerts, R. (2019). Predicting the incidence of non-suicidal self-injury in college students. *European Psychiatry*, *59*, 44–51. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2019.04.002>
- 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>
- Kurniawaty, R. (2012). Dinamika Psikologis Pelaku Self-Injury (Studi Kasus Pada Wanita Dewasa Awal). *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, *1*(1), 13–22. <https://doi.org/10.21009/jppp.011.03>
- Loumidis, K., & Wells, A. (2001). Exercising for the Wrong Reasons: Relationships among Eating Disorder Beliefs, Dysfunctional Exercise Beliefs and Coping. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, *8*(6), 416–423. <https://doi.org/10.1002/cpp.298>
- Maidah, D. (2013). Self Injury Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pelaku Self Injury). *Development and Clinical Psychology*, *2*(1), 6–13. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp/article/view/2088>
- Maiseptian, F., & Dewita, E. (2019). Gambaran Kecerdasan Emosional Mahasiswa serta Implikasinya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, *55*–63. <https://www.ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alirsyad/article/view/1079> <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alirsyad/article/download/1079/911>
- Margaretha, A. (2020). Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Pelaku Self injury. *EXPERIENTA: Jurnal Psikologi Indonesia*, *7*(2).
- Mazelis Ruta. (2008). *Self-injury: Understanding and responding to people who live with self-inflicted violence*. 1–12.
- Miles, M., & Huberman, A. (1992). *Analisis Data Kualitatif*. Universitas Indonesia.
- Moleong, L. J. (2012). *Metodologi penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2004). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, *2*(2), 160–178.
- Nock, M. K., Borges, G., Bromet, E. J., Cha, C. B., Kessler, R. C., & Lee, S. (2008). Suicide and suicidal behavior. *Epidemiologic Reviews*, *30*(1), 133–154. <https://doi.org/10.1093/epirev/mxn002>
- Nursadrina, A. N., & Andriani, D. (2020). *Gambaran coping strategies pada mahasiswa Universitas Padjadjaran*. *2*(1), 1–11.
- Pebriani, W., Hastuti, E. A., & Hartiningsih, S. S. (2023). *Self Harm Pada*

- Putri, A. R. H., & Rahmasari, D. (2021). Disregulasi Emosi pada Perempuan Dewasa Awal yang Melakukan Self Injury. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 1–16.
- Rahmawati, D., Hardjajani, T., & Karyanta, N. A. (2015). Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi dengan Menggunakan Menulis Catatan Harian pada Mahasiswa Psikologi UNS yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 3(4), 220.
- Roberton, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2014). Maladaptive emotion regulation and aggression in adult offenders. *Psychology, Crime and Law*, 20(10), 933–954. <https://doi.org/10.1080/1068316X.2014.893333>
- Sakti, H. B., & Wandansari, Y. (2023). Strategi Regulasi Emosi secara Kognitif pada Mahasiswa Prodi Psikologi yang sedang Menyelesaikan Skripsi. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi ...*, 11(1). <http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/4659%0Ahttp://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/download/4659/3321>
- Saptari, R. T., Psikologi, F., & Malang, U. M. (2022). *TERHADAP PERILAKU SELF-INJURY PADA REMAJA*.
- Shofia, I. (2018). *Hubungan Kematangan Emosi dengan Kecenderungan Melakukan Self Injury Pada Remaja*. Universitas 17 Agustus 1945.
- Siswandi, W., & Caninsti, R. (2021). Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Perantau Tahun Pertama di Jakarta. *Journal Psikogenesis*, 8(2), 241–252. <https://doi.org/10.24854/jps.v8i2.1586>
- Siswoyo, D., Sulistyono, T., & A, D. (2007). *Ilmu Pendidikan*. UNY Press.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037//0022-0167.31.4.503>
- St. Germain, S. A., & Hooley, J. M. (2012). Direct and indirect forms of non-suicidal self-injury: Evidence for a distinction. *Psychiatry Research*, 197(1–2), 78–84. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.12.050>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sya'diyah, H., Ninin Retno Hanggarani, & Ariyanti, A. F. (2022). Kesulitan Regulasi Emosi Pada Dewasa Awal Dengan Moderate Depression. *Mediapsi*, 8(1), 16–27. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2022.008.01.296>
- Takwati, L. S. (2019). Proses Regulasi Emosi Remaja Pelaku Self Injury. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 208–214.



- Vally, Z., & Ahmed, K. (2020). Emotion regulation strategies and psychological wellbeing: Examining cognitive reappraisal and expressive suppression in an Emirati college sample. *Neurology Psychiatry and Brain Research*, 38(August), 27–32. <https://doi.org/10.1016/j.npbr.2020.09.001>
- Verenisa, A., Suryani, & Sriati, A. (2021). Gambaran Self-Injury Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 43–56.
- Washburn, J. J. (2019). Nonsuicidal self-injury: Advances in research and practice. In *Nonsuicidal Self-Injury: Advances in Research and Practice*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315164182>
- Webb, T. L., Lindquist, K. A., Jones, K., Avishai, A., & Sheeran, P. (2018). Situation selection is a particularly effective emotion regulation strategy for people who need help regulating their emotions. *Cognition and Emotion*, 32(2), 231–248. <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1295922>
- Wilson, B. J. (2019). Entry behavior and emotion regulation abilities of developmentally delayed boys. *Developmental Psychology*, 35, 214–222.

