**REGULASI EMOSI PADA PELAKU *SELF INJURY***

***EMOTIONAL REGULATION IN SELF-INJURY OFFENDERS***

**Agnes Oktavia**

**Fakultas Psikologi**

**Universitas Mercu Buana Yogyakarta**

**agnesokta@gmail.com**

**Abstrak**

Pelaku *self-Injury* melakukan tindakan menyakiti diri sendiri secara sengaja karena maksud untuk mengurangi ketegangan dan merasa lebih tenang yang ia rasakan dari perasaan yang tidak nyaman yang diperoleh dari rasa penolakan yang ia rasakan. Perasaan tenang tersebut hanya bersifat sementara karena pada dasarnya tindakan ini tidak menyelesaikan permasalahan yang sebenarnya terjadi pada dirinya Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui regulasi emosi pada individu dewasa *pelaku self injury*. Adapun pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan fenomenologi. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah 2 *Pelaku Self Injury* dengan 2 *significant other*. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa empat tema yaitu 1) Awalnya terjadi *self injury*, (2) Sumber penyebab *Self Injury* terhadap Individu, (3) Faktor-faktor mempengaruhi *self injury*, (4) Regulasi emosi dalam diri pelaku *self injury*. Selain itu juga, sumber pengaruh seorang melukai dirinya berawal dari individu dan lingkungan. Seseorang perlu mengurangi perilaku melukai diri atau self injury agar hidup tenang.

**Kata Kunci: Regulasi Emosi, Orang Dewasa, *Self Injury***

***Abstract***

*The perpetrator of self-injury commits self-injury intentionally for the purpose of reducing tension and feeling calmer that he feels from the uncomfortable feeling that comes from the feeling of rejection he feels. This feeling of calm is only temporary because basically this action does not solve the problems that actually happened to him. This study aims to determine emotional regulation in adult individuals who do self-injury. The approach in this research is a phenomenological approach. The subjects in this study were 2 Self Injury Actors with 2 significant others. The results in this study indicate that there are four themes, namely 1) Initially self-injury occurs, (2) Sources of self-injury to individuals, (3) Factors influencing self-injury, (4) Emotional regulation in self-injury perpetrators. Apart from that, the source of the influence of a person injuring himself originates from the individual and the environment. Someone needs to reduce the behavior of self-injury or self-injury in order to live in peace.*

***Keywords: Emotion Regulation, Adults, Self Injuryy***

**PENDAHULUAN**

*Self injury* menjadi satu dari lima penyebab utama kematian dalam kondisi medis akut di Inggris. Prevalensi *self-harm* adalah sekitar 2,7% pada populasi umum dan meningkat 22% pada sampel perawatan primer (Woodley, 2020). Berdasarkan survey YouGov Omnibus diketahui dewasa muda yang pernah melakukan self-harm 45% dan 7% diantaranya sering melakukan self-harm (Kim, 2019), dengan frekuensi paling sering 2-5 kali (Verenisa, 2021). Dampak yang perlu diperhatikan dalam kejadian *self injury* non fatal yaitu cenderung mengulangi tindakan sebesar (17,1%). Dewasa muda terus mengalami peningkatan intensitas sejak pertama kali melakukan *self injury* (Olfson, 2018). Insiden kejadian bunuh diri sangat berisiko 37-131 kali lebih besar dibandingkan populasi umum (Geulayov, 2019). Diindonesia, dilansir melalui Into the Light dan Change.org Indonesia mengadakan survei daring (online), melibatkan sebanyak 5.211 peserta dari 6 provinsi di pulau Jawa dan 28 provinsi luar pulau Jawa. Mayoritas peserta adalah remaja usia 18-24 tahun dan dewasa muda berusia 25-34 tahun.Peningkatan melakukan melukai diri sendiri atau *self injury* semakin meningkatkan sekitar 90%. Selain itu, pikiran kesepian, bunuh diri, dan [self-harm](https://www.idntimes.com/tag/self-harm) dirasakan lebih dari setengah peserta survei dari kelompok minoritas seksual (non-heteroseksual; 57 persen) dan gender (interseks, transgender, dan lainnya; 56 persen).

Pelaku *self-Injury* melakukan tindakan menyakiti diri sendiri secara sengaja karena maksud untuk mengurangi ketegangan dan merasa lebih tenang yang ia rasakan dari perasaan yang tidak nyaman yang diperoleh dari rasa penolakan yang ia rasakan. Perasaan tenang tersebut hanya bersifat sementara karena pada dasarnya tindakan ini tidak menyelesaikan permasalahan yang sebenarnya terjadi pada dirinya (Hit & Cha, 2006). Perasaan yang tenang tersebut dapat berdampak fatal terhadap individu. Seseorang melukai dirinya sendiri dikarenakan karena adanya emosi negatif dalam diri. Maidah (2013) menyatakan bahwa individu dengan perilaku *self injury* mempunyai perasaan emosi negatif yaitu cemas, marah dan sedih yang cenderung ditekan oleh pelakunya dan pelaku self-injury cenderung menekan emosi negatif yang dirasakannya. Hal ini diperkuat dengan penelitian terbaru yang dilakukan oleh Zakaria dan Theresa (2020) menyatakan bahwa faktor penyebab perilaku self-injury adalah ketidakmampuan meregulasi emosi. Hal ini pun diperkuat oleh peneliti sebelumnya yang dilakukan oleh Margaretha (2019) bahwa seseorang melakukan self-injury disadari oleh keinginan untuk melampiaskan emosi. Zakaria dan Theresa (2020) pun menegaskan bahwa perilaku self-injury adalah ketidakmampuan individu dalam meregulasi emosi yang berujung pada pemilihan perilaku *self-injury* sebagai mekanisme koping yang tidak adaptif. Individu yang akan melakukan regulasi emosi terlebih dahulu akan melalui sebuah proses dalam meregulasi emosi (Zakaria & Theresa, 2020).

Regulasi emosi adalah sekumpulan berbagai proses tempat emosi diatur (Gross dan Thompson, 2007). Regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosional untuk mencapai tujuan. Regulasi emosi dapat mengurangi, memperkuat atau memelihara emosi tergantung pada tujuan individu (Thompson, 1994). Regulasi emosi dapat dilakukan dengan mempengaruhi situasi saat respon emosi belum muncul, keika muncul ataupun akhir dari respon emosi yang telah muncul (Gross, 2006). Goleman (2004) menyatakan bahwa aspek-aspek regulasi emosi, yatu: *strategies* (individu memiliki keyakinan dan kemampuan untuk dapat melakukan suatu cara yang bisa menurunkan tingkat emosi negatif dengan cepat apabila setelah merasakan emosi yang berlebihan), *goals* (individu mempunyai kemampuan berpikir untuk melakukan sesuatu dengan baik sehingga tidak mudah terpengaruh oleh emosi negatif), *impulse* (kemampuan mengontrol emosi yang dimiliki individu dapat menunjukkan respon yang positif terhadap diri individu sehingga tidak akan merasakan emosi yang secara berlebihan), dan *acceptance* (individu bisa menerima kejadian peristiwa yang individu alami dengan cara tidak menyalahkan diri sendiri dan tidak menyalahkan orang lain).

Saat ini, seharusnya individu perlu memperhatikan perkembangan emosi dalam diri nya. Hal ini dikarenakan bahwa individu mampu mengontrol emosi yang baik adalah mampu menerima keadaan diri nya dan menyadari terhadap apa yang dilakukannya tersebut baik atau buruk untuk dirinya (Christoforou, de Bortoli, Gioldasis & Seidowsky, 2021). Pada saat individu dihadapkan dengan suatu permasalahan, idealnya individu merespon dengan baik efek emosionalnya. Respon baik yang dimaksud adalah respon perilaku yang adaptif sehingga tidak merugikan orang lain dan juga diri sendiri. Dalam hal ini dibutuhkan suatu penghayatan yang tepat terhadap suatu masalah. Individu yang memberikan penghayatan secara tepat pada setiap permasalahannya, akan mampu mengontrol emosinya, tidak berlarut-larut dalam emosinya tersebut dan juga tidak memberikan respon emosi secara berlebihan. Penghayatan yang tepat pada suatu masalah akan membuat individu tersebut mampu menyesuaikan diri dengan emosinya (Estefan & Wijaya, 2014). Ketika individu mampu menyesuaikan diri dengan emosinya, akan lebih cepat sampai pada suatu kebahagiaan. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Garrison (dalam Mappiare, 2003) bahwasanya kebahagiaan seseorang dalam hidup ini bukan karena tidak adanya bentuk emosi dalam dirinya, melainkan dari kebiasaannya memahami dan menguasai emosi.

Grendyana (2010) mengemukakan bahwa orang dewasa yang melakukan *self injury* adalah individu yang menghadapi permasalahan dengan cara yang tidak tepat. Gross (dalam Manz, 2007) menyebutkan bahwa respon emosional dapat membawa individu ke arah yang salah, dikarenakan emosinya saat itu tidak sesuai dengan situasi yang dirasakan, sehingga hal ini yang dapat membuat seseorang melakukan *self injury*. Munculnya perilaku *self injury* dapat didasari oleh beberapa faktor dan penyebab. Stres dan trauma masa lalu menjadi salah satu penyebab munculnya pikiran dan perasaan self injury. Banyak dari pelaku *self injury* yang dipengaruhi oleh pengalaman penyiksaan di masa lalunya, baik secara fisik, emosional, maupun seksual, sehingga individu menjadi kurang memiliki kemampuan dalam mengendalikan emosi dan cenderung menghadapi banyak masalah di kemudian hari (Rizqi, 2011). Strong (dalam Caperton, 2004) menemukan bahwa alasan utama orang individu melakukan *self injury* yaitu untuk mengubah suasana hati yang sedang dirasakan.

Allen (1995) menyatakan terdapat tiga alasan utama individu melakukan self injury. Alasan-alasan ini adalah untuk mengatur suasana hati atau perasaan yang berlebihan, sebagai respons terhadap pikiran atau keyakinan, atau untuk mengelola hubungan individu dengan lebih baik. Allen menunjukkan bahwa penting untuk mengenali perbedaan antara tindakan melukai diri sendiri dan tindakan bunuh diri karena alasan di balik tindakan tersebut sama sekali berbeda. Sementara itu, Hawton, Rodham, Evans dan Weatherall (2002) menemukan bahwa sementara tidak ada penyebab *self injury* yang pasti. Pernyataan ini selaras dengan pernyataan Caperton (2004) yang menjelaskan bahwa tidak ada satu pun penyebab pasti individu melakukan *self injury*.

Hasil penelitian yang dilakukan Maidah pada tahun 2013 tentang *self injury* pada mahasiswa yang bertujuan untuk mengetahui asal mula bagaimana latar belakang keluarga dan lingkungan pelaku *sellf injury* hingga gambaran karakteristik pelaku self injury. Dari hasil penelitian ini menunjukan bahwa karakter orang tua sangat berperan dalam pembentukan kepribadian anak. Karakter ibu yang otoriter sedangkan ayah yang tidak memperdulikan partisipan berpengaruh terhadap kepribadian partisipan yaitu kesulitan dalam penyelesaian suatu masalah dan gangguan dalam hubungan sosial. Kepribadian tersebut yang menjadi salah satu faktor yang mendukung terjadinya perilaku *self injury*. Seorang pelaku *self injury* mempunyai perasaan emosi negatif yaitu cemas, marah dan sedih yang cenderung di tekan oleh pelakunya. Pelaku self injury cenderung menekan emosi negatif yang dirasakannya. Partisipan mengarahkan perilaku agresif dari penekanan emosi negatif tersebut ke dirinya sendiri. Pelaku *self injury* cenderung merasa kesulitan untuk mencari solusi dalam menghadapi suatu masalah. Kebingungan dalam menghadapi masalah mengakibatkan kekacauan pikiran sehingga putus asa menjadi akhir dari permasalahan. Kesulitan dalam penyesuaian diri dialami oleh kebanyakan dari pelaku *self injury*. Kesulitan dalam berkomunikasi menjadi penyebab dari terhambatnya hubungan interpersonal dan hubungan sosial pada pelaku *self injury.*

Maka dari itu, ketika dihadapkan pada suatu permasalahan, idealnya orang dewasa mampu merespons efek emosionalnya dengan baik. Menurut Steff (2013) Respons baik yang dimaksud adalah perilaku yang ditunjukkan dengan tidak merugikan diri sendiri dan orang lain, oleh karenanya dibutuhkan kemampuan yang baik dalam menghayati permasalahan yang sedang dihadapinya. Yeni (2014) mengatakan bahwa remaja yang mampu memberi penghayatan dengan baik akan mampu mengontrol emosinya, dan tidak akan berlarut-larut dalam emosinya, sehingga individu akan mampu menyesuaikan diri dengan emosinya dan mampu dengan cepat merasakan kebahagiaan dalam dirinya. Gredyana (2014) mengungkapkan bila remaja mampu mengelola regulasi emosi dengan baik, individu akan jauh lebih mampu menghayati suatu permasalahan dengan baik, dan individu akan terhindar dari pemikiran bahwa perilaku *self injury* merupakan satu-satunya cara agar individu dapat menyalurkan emosinya. Gratz, (dalam Polk & Liss, 2009) mengatakan regulasi emosi menjadi fungsi yang paling utama dalam perilaku *self injury*. Perilaku *self injury* paling sering digunakan sebagai suatu strategi untuk menyalurkan emosi yang membebani orang dewasa. Walsh (2007) mengatakan tindakan melakukan *self injury* cenderung diawali dengan emosi-emosi seperti kemarahan, kecemasan, kesedihan, malu, frustasi dan rasa bersalah, serta pelaku merasa tenang setelah melukai dirinya sendiri. Untuk mengelola emosi-emosi tersebut diperlukan regulasi emosi.

Berdasarkan hasil wawancara *pre elimentery* yang dilakukan oleh peneliti dengan salah satu pelaku *self injury*, ternyata individu melakukan hal tersebut semata-mata hanya untuk menenangkan dirinya dari suatu kecemasan yang berlebihan. Pada awalnya partisipan M melakukan pemilihan situasi yaitu menghindari orang lain. Selanjutnya, partisipan M menjadi terus-menerus memikirkan masalahnya dan M menjadi bingung, apa yang harus ia lakukan. Sampai pada akhirnya ia memutuskan untuk mengalihkan fokusnya pada aktivitas *self injury*. Partisipan tersebut menggangap bahwa melukai diri sendiri merupakan solusi terbaik dalam diri nya untuk bertahan dalam menghadapi masalah. Pelaku *self injury* dilakukan hanya dengan tujuan memperoleh ketenangan sesaat. Terlihat jelas bahwa para pelaku *self injury* menghayati permasalahan dengan cara yang tidak tepat. Ketika mayoritas individu berusaha untuk fokus pada masalah yang dihadapinya, hal yang berbeda justru terjadi pada individu yang melakukan *self injury* bahkan individu cenderung menambah masalah baru dengan aktivitas individu melukai dirinya sendiri (Estefan & Wijaya, 2014)..

Regulasi emosi diasumsikan sebagai faktor penting dalam menentukan keberhasilan seseorang terkait dengan usahanya untuk berfungsi secara normal di kehidupannya seperti dalam proses adaptasi, dapat berespon sesuai dan fleksibel (Thompson dalam Garnefski,dkk. 2001). Dalam kasus *self injury*, regulasi emosi memiliki peranan penting untuk membuat individu mampu menyesuaikan diri dengan emosinya, sampai pada akhirnya individu dapat berfungsi secara kompeten di lingkungannya. Selain itu, dengan melakukan regulasi emosi, para pelaku *self injury* akan jauh lebih positif dalam menghayati suatu permasalahan, sehingga hal ini akan membuat individu menjauhi sebuah paradigma bahwa perilaku *self injury* merupakan satu-satunya cara untuk membebaskan diri dari rasa sakit secara emosional. Berdasarkan uraian diatas, Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah ada regulasi emosi pada individu dewasa pelaku *self injury*?. Maka, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul : Regulasi Emosi pada Individu Dewasa pelaku *Self Injury*.

**METODE PENELITIAN**

Pendekatan penelitian akan digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif (*qualitative research*). Creswell (2016) mendefinisikan metodologi kualitatif merupakan metode-metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna oleh seorang individu atau sekelompok individu yang berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan. Penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati secara holistik (Moleong, 2007). Penelitian kualitatif mencari data tidak untuk melakukan generalisasi, karena penelitian kualitatif meneliti proses yang tejadi pada individu atau sekelompok individu, bukan hanya meneliti permukaan yang nampak.

Pendekatan penelitian kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian yang bersifat deskriptif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan kualitatif fenomenologi untuk memperoleh hasil penelitian dengan gambaran serta penjelasan yang mendalam. Menurut Bogdan dan Biklen (dalam Alsa, 2004) peneliti dengan pendekatan fenomenologis berusaha memahami makna dari suatu peristiwa dan saling pengaruhnya dengan manusia dalam situasi tertentu

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini berfokus pada orang dewas yang merupakan pelaku *self injury*. Partisipan yang terpilih berasal dari checklist yang sudah dilakukan oleh peneliti kepada partisipan. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengidentifikasi empat tema. Selanjutnya peneliti membahas rinci masing-masing tema yang kemudian menghubungkan tema tersebut untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian. Berikut ini dipaparkan pembahasan dari hasil interpretasi dan analisi data penelitian:

1. **Dampak *Self Injury* Pada Individu**

Perilaku *self injury* merupakan tindakan menyakiti diri sendiri dengan tujuan untuk melampiaskan emosi negatif yang dialami pelakunya. Menurut Mazelis (2008) *self injury* dilakukan dengan tujuan mengatasi masalah emosi dan stres yang dilakukan dengan cara sengaja melukai tubuh mereka sendiri. Perilaku self injury dapat terjadi karena adanya masalah dari dalam diri individu yang tidak dapat diatasi dengan baik sehingga menimbulkan stres.

Respon setiap individu terhadap masalah dan stres berbeda, ketika individu mengalami masalah maka individu tersebut akan mencari jalan keluar untuk penyelesaian masalahnya. Perilaku *self injury* merupakan salah satu problem solving negatif bagi pelakunya, namun pada pelaku *self injury* itu sendiri, mereka menyatakan bahwa perilaku self injury menjadi salah satu *coping* yang cukup membantu dalam mengatasi emosi negatif yang dialami sehingga hal tersebut mempengaruhi pelaku untuk terus melakukan *self injury*.

Setiap dampak, muncul dikarenakan dari sumber penyebab dan awal mula terjadinya mengapa seseorang bisa mengalami *self injury*. Sumber penyebab dalam permasalahan individu adalah pekerjaan, orangtua, perkuliahan dan juga permasalahan individu. Hal ini menujukkan bahwa permasalahan individu muncul berdasarkan latar belakang yang berbeda-beda. Permasalahan yang sering dialami oleh sekarang ini berdampak pada psikologis individu. Salah satu dampak psikologis pada partisipan adalah kesepian. Kedua partisipan mengalami melukai diri sendiri dikarenakan tidak adanya dukungan dari lingkungan dan dari orang terdekat yang memunculkan rasa kesepian. Kesepian muncul dikarenakan tidak adanya kepercayaan dalam menceritakan masalah orang lain. Ditambah lain, hal ini dikarenakan bahwa individu yang mengalami kesepian menurut Peplau (dalam Brehm, 1992) cenderung menilai individu lain secara negatif dibandingkan individu yang tidak mengalami kesepian. Individu tersebut tidak begitu menyukai, tidak mempercayai, dan menilai individu lain secara negatif sehingga individu ini memegang dan menunjukkan sikap yang bermusuhan.

Selain itu juga, adanya perubahan respon ini terjadi di ujung proses bangkitnya emosi, yaitu setelah kecenderungan respon telah dimulai dan emosi sudah terjadi (Gross,2007). Perubahan emosi dalam diri individu bisa menjadi tidak seimbang yang berdampak pada diri individu. Hal ini menunjukkan melukai diri sendiri sebagai bentuk emosi individu yang berpengaruh pada keadaan psikologis individu. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan respon muncul dikarenakan adanya suatu situasional. Perubahan situasional merupakan suatu usaha yang secara langsung dilakukan untuk memodifikasi situasi agar efek emosinya teralihkan (Gross,2007).

Hal ini sesuai dengan tema 1 dan 2 yang dimana awal mula terjadi *self injury* dan sumber penyebab melakukan *self injury* pada individu. Hal ini menunjukkan bahwa setiap dampak yang dilakukan didasari oleh sumber dan juga awal mula terjadi dalam masalah itu terjadi. Permasalahan yang terlalu membawa dampak negatif akan memunculkan suatu perilaku yang tidak baik.

1. **Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self Injury***

Perilaku melukai diri sendiri atau self-harm atau *self-injury* tersebut merupakan suatu bentuk perilaku yang dilakukan untuk mengatasi tekanan emosional atau rasa sakit secara emosional dengan cara menyakiti dan merugikan diri sendiri tanpa bermaksud untuk melakukan bunuh diri (Klonsky dkk., 2011). Seseorang yang mangalami self injury disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal

Faktor eksternal dan internal pun berkaitan dengan faktor-faktor sebelumnya. Menurut Horney (1950), berdasarkan faktor internal, perilaku *self-injury* merupakan individu yang kurang terbuka terhadap dirinya yang berpengaruh kepada psikologis. Pola asuh atau komunikasi keluarga sebagai faktor eksternal perilaku melukai diri juga banyak menjadi faktor utama pada berbagai kasus. Baik faktor maupun eksternal, atau biasa diistilahkan dengan *risk factor*, memengaruhi *self-talk* atau pikiran negatif individu remaja atas dirinya sendiri yang menumbuhkan rasa minder, rasa tidak berharga, rasa tidak bertalenta, juga sangat mementingkan orang lain (teman) dalam aktivitasnya (Honey, 1950).

Beberapa faktor ini mempengaruhi partisipan berpikiran buruk terhadap dirinya sendiri. Salah satunya adalah merasa nama baik keluarga hancur, layaknya kehilangan keluarga. Selain itu, informan berpikir bahwa diri partisipan tidak mampu dalam menggapai hal yang dapat dicapai yang dapat berpengaruh terhadap diri sendiri.

Faktor dari dalam diri dan juga lingkungan menyebabkan individu melakukan hal yang bahkan diluar nalar. Hal ini dikarenakan kurang nya kedekatan emosional dengan orangtua terjadi ketika mengalami rekonsiliasi dengan orangtua. Kedekatan emosional antara orangtua dan anak diperoleh melalui keterbukaan dan perhatian dari orangtua terhadap pelaku. Faktor dalam diri individu, kurangnya *positive insights* yang memotivasi diri akan penghargaan hidup, sehingga informan mengalami *resiliency* (kemampuan untuk mengatasi dan bertahan dalam tekanan atau kesulitan) (Larsen, 2009). Hal ini sesuai dengan tema 3 mengenai faktor yang mempengaruhi *self injury*. Hal ini menunjukkan bahwa faktor internal dan eksternal akan mempengaruhi individu. Faktor pola asuh dan juga faktor diri individu berpengaruh terhadap diri yang berdampak pada melukai dirinya.

1. **Regulasi emosi pada pelaku orang yang pelaku *self injury***

Pada saat individu dihadapkan dengan suatu permasalahan, idealnya individu merespon dengan baik efek emosionalnya. Respon baik yang dimaksud adalah respon perilaku yang adaptif sehingga tidak merugikan orang lain dan juga diri sendiri. Dalam hal ini dibutuhkan suatu penghayatan yang tepat terhadap suatu masalah. Individu yang memberikan penghayatan secara tepat pada setiap permasalahannya, akan mampu mengontrol emosinya, tidak berlarut-larut dalam emosinya tersebut dan juga tidak memberikan respon emosi secara berlebihan. Penghayatan yang tepat pada suatu masalah akan membuat individu tersebut mampu menyesuaikan diri dengan emosinya. Ketika individu mampu menyesuaikan diri dengan emosinya, akan lebih cepat sampai pada suatu kebahagiaan. Akan tetapi, bentuk emosi yang di lakukan oleh partisipan merupakan bentuk emosi yang negatif.

Pada umumnya, bagi kedua informan, perilaku melukai-diri ini menjadi sarana untuk mengalihkan emosi-emosi negatif. Pada umumnya, kedua informan merasakan kebencian pada diri mereka masing-masing. Pengalaman melukai-diri partisipan berhubungan dengan peristiwa pekerjaan, yang terpaksa menjalankannya dan juga masalah skripsi. Sementara itu, pengalaman melukai-diri informan kedua berhubungan dengan peristiwa yang berbeda. Perasaan yang dominan dirasakan oleh informan pertama saat hendak melukai diri adalah sangat bersalah, dan perasaan yang dominan dirasakan oleh informan kedua saat hendak melukai-diri adalah tertekan dan stres. Kedua informan mengalami masa *recovery* dari perilaku melukai-diri dengan alasannya masing-masing.

Menurut Gross (2007) pemilihan situasi meliputi tindakan seseorang untuk mendapatkan situasi yang diharapkan, diantaranya adalah tindakan mendekati atau menghindari orang atau situasi yang memunculkan dampak emosional. Melukai diri sendiri sebagai dampak emosional dalam diri partisipan yang menunjukkan bahwa melukai diri sendiri merupakan hal positif dalam diri partisipan. Partisipan tidak menyadari bahwa luka darah merupakan rasa sakit yang muncul dalam diri partisipan. Maka, mengontrol emosi dapat membuat individu memunculkan perilaku baik dan perilaku buruk.

Regulasi emosi diasumsikan sebagai menentukan keberhasilan seseorang terkait dengan usahanya untuk berfungsi secara normal di kehidupannya seperti dalam proses adaptasi, dapat berespon sesuai dan fleksibel (Thompson dalam Garnefski,dkk.,2001). Dalam kasus *self injury*, regulasi emosi memiliki peranan penting untuk membuat individu mampu menyesuaikan diri dengan emosinya, mengontrol emosi sampai pada akhirnya mereka dapat berfungsi secara kompeten di lingkungannya. Selain itu, dengan melakukan regulasi emosi, para pelaku *self injury* akan jauh lebih positif dalam menghayati suatu permasalahan, sehingga hal ini akan membuat mereka menjauhi sebuah paradigma bahwa perilaku *self injury* merupakan satu-satunya cara untuk membebaskan diri dari rasa sakit secara emosional.

Hal ini sesuai dengan tema 4 mengenai regulasi emosi pada perilaku *self injury* yang menunjukkan bahw mengontrol emosi dapat diterapkan dalam diri individu. Mengontrol dalam diri individu mengenai emosional dapat membuat individu jauh lebih baik. Bentuk pelampiasan ada banyak, baik dalam hal negatif dan hal positif. Maka dari itu, perlunya mengontrol emosi agar jauh lebih baik kedepannya.

Berdasarkan dari paparan pembahasan dari beberapa tema yang dikaitkan untuk menjawab pertanyan-pertanyaan penelitian bahwa ada temuan baru dalam penelitian ini yang dimana tidak ada di penelitian sebelumnya yaitu mengenai awal mula terjadi seseorang melukai diri dan faktor pengaruhnya dan kaitannya dengan regulasi emosi. Hal ini berhubungan dengan psikologis individu.

Keterbatasan dalam penelitian ini terkait dengan subjek menjumpai secara langsung dan harus melalui media online. Wawancara dilakukan dalam proses yang lama dan juga proses hasil penelitian juga berlangsung secara lama karena partisipan tidak ingin dijumpai secara langsung dan ingin dilakukan online. Selain itu juga berpengaruh dengan observasi penelitian yang dimana tidak bisa melihat peneliti secara langsung karena harus melakukan wawancara via *call whatsapp* dan *google meet*.

**PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian dan juga pembahasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa setiap orang memiliki regulasi emosi dalam mengontrol emosi dan juga memiliki regulasi emosi ketika diperhadapkan suatu masalah. Selain itu, hasil penelitian ini mengidentifikasi empat tema, adapun tema tersebut adalah : (1) Awalnya terjadi *self injury*, (2) Sumber penyebab *Self Injury* terhadap Individu, (3) Faktor-faktor mempengaruhi *self injury*, (4) Regulasi emosi dalam diri pelaku *self injury*. Seseorang yang memiliki regulasi emosi akan memuncul emosi yang dimana mampu mengontrol suatu emosional yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa ada sumber yang dapat mempengaruhi regulasi emosi berada pada diri individu dan lingkungan.

**DAFTAR PUSTAKA**

Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Brenner, E. & Salovey, P. (1997). *Emotion Regulating During Childhood Developmental Interpersonal, and Indivudual Consideration. Dalam P. Salovey & D.J. Skuffer (eds) Emostional Developmental and Emotional Intelligence*. New York: Basic Books Division Of Harper Collins Publisher Inc.

Diamond, L. M., & Aspinwall, L. G. (2003). Emotion Regulation across the Life Span: An Integrative Perspective Emphasizing Self-Regulation, Positive Affect, and Dyadic Processes. Motivation and Emotion, 27, 125-156. http://dx.doi.org/10.1023/A:1024521920068

Caperton, B. (2004). What school counselors should know about self injury among adolescents: A literature review. *A Research Paper*.

Estefan, G., & Wijaya, Y. D. (2014). Gambaran proses regulasi emosi pada pelaku self injury. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, *12*(01), 126410.

Faried, L., Noviekayati, I. G. A. A., & Saragih, S. (2018). Efektivitas pemberian ekspresif writing therapy terhadap kecenderungan self injury ditinjau dari tipe kepribadian introvert. *Psikovidya*, *22*(2), 118-131.

Geulayov, G., Casey, D., Bale, L., Brand, F., Clements, C., Farooq, B., ... & Hawton, K. (2019). Suicide following presentation to hospital for non-fatal self-harm in the Multicentre Study of Self-harm: a long-term follow-up study. *The Lancet Psychiatry*, *6*(12), 1021-1030.

Gilligan, C., & Machoian, L. (2002). Learning to speak the language. A  
relational interpretation of an adolescent girl‟s suicidality. *Studies Gender Sexuality*, (3), 321-341

Greenberg, L. S. (2002). Integrating an emotion-focused approach to treatment into psychotherapy integration. Journal of Psychotherapy Integration, 12(2), 154–189. [https://doi.org/10.1037/1053-0479.12.2.154](https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1053-0479.12.2.154)

Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. Cognition and Emotion, 13(5), 551–573. [https://doi.org/10.1080/026999399379186](https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/026999399379186)

Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion Regulation in Everyday Life. In D. K. Snyder, J. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health (pp. 13–35). American Psychological Association. [https://doi.org/10.1037/11468-001](https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/11468-001)

Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations. In Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.

Han, B., Olfson, M., & Mojtabai, R. (2017). Depression care among depressed adults with and without comorbid substance use disorders in the United States. *Depression and anxiety*, *34*(3), 291-300.

Harefa, I. E., & Mawarni, S. G. (2019). Komunikasi Interpersonal (Self Talk) Sebagai Pencegahan Self- Harm Pada Remaja. *Prosiding Seminar Nasional 2019: Pengembangan Karakter Dalam Menghadapi Era Revolusi Industri 4.0*.

Hatkevich, C., Penner, F., & Sharp, C. (2019). Difficulties in emotion regulation and suicide ideation and attempt in adolescent inpatients. *Psychiatry research*, *271*, 230-238.

Hawton, K., Rodham, K., Evans, E., & Weatherall, R. (2002). Deliberate self harm in adolescents: self report survey in schools in England. *Bmj*, *325*(7374), 1207-1211.

Herdiansyah, H. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.

Maidah, D. (2013). *Self injury pada mahasiswa (Studi kasus pada mahasiswa pelaku self injury*. Skripsi. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Negeri Semarang.

Mappiare, A. (2003). *Psikologi Remaja*. Surabaya. Usaha Nasional

Maulida, H., Jatimi, A., Heru, M. J. A., Munir, Z., & Rahman, H. F. (2020). Depresi pada komunitas dalam menghadapi pandemi COVID-19: A systematic review. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, *2*(4), 519-524.

Moleong, L J. (2006). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

Mulyana, D (2001). *Metode Penelitian Kualitatif*. Rosdakarya

National Institute for Clinical Excellence. (2004). *Self-harm: Short-term Treatment and Management*. ISBN : 1-84257-6933 Retrived : [https://www.nice.org.uk/guidance/cg16 /resources/selfharm-shortterm-treatment -and-management189900253](https://www.nice.org.uk/guidance/cg16%20/resources/selfharm-shortterm-treatment%20-and-management189900253)

Parks, P. J. (2011). *Self-injury Disorder*. ReferencePoint Press.

Olfson, M., Wall, M., Wang, S., Crystal, S., Bridge, J. A., Liu, S. M., & Blanco, C. (2018). Suicide after deliberate self-harm in adolescents and young adults. *Pediatrics*, *141*(4).

Romas, M. Z. (2017). Self-injury remaja ditinjau dari konsep dirinya. *Jurnal Psikologi*, *8*(1).

Rizqi, M. (2011). *Pengaruh kematangan emosi terhadap kecenderungan perilaku self injury pada remaja*. Skripsi. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah

Takwati, L. S. (2019). Proses Regulasi Emosi Remaja Pelaku Self Injury. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, *5*(2), 208-214.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59(2-3), 25–52, 250–283. [https://doi.org/10.2307/1166137](https://psycnet.apa.org/doi/10.2307/1166137)

Verenisa, A., Suryani, S., & Sriati, A. (2021). Gambaran Self-Injury Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, *4*(1), 43-56.

Walsh, F. (2006). *Strengthening family resilience*. New York: The Guilford Press.

Woodley, S., Hodge, S., Jones, K., & Holding, A. (2021). How individuals who self-harm manage their own risk—‘I cope because I self-harm, and I can cope with my self-harm’. *Psychological reports*, *124*(5), 1998-2017.

Yulianto, A., Wahyudi, Y., & Marlinda, M. (2020). Mekanisme Koping dengan Tingkat Depresi Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Pre Hemodealisa. *Jurnal Wacana Kesehatan*, *4*(2), 436-444.