

## 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 Injury**