

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
PERILAKU *SELF-INJURY* PADA PEREMPUAN DEWASA
AWAL
SKRIPSI**



**UNIVERSITAS
MERCU BUANA
YOGYAKARTA**

Rossa Sagintra

18081543

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI S1
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

2025

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa atau disebut juga sebagai dewasa muda. Periode dewasa awal (*early adulthood*) menurut Hurlock dimulai dari usia 18 tahun sampai kira-kira usia 40 tahun, saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif (Hurlock, 1996). Individu seringkali dihadapkan pada masalah dalam kehidupannya, seperti halnya pada dewasa awal. Ini adalah masa ketika individu mulai memasuki dunia pekerjaan, menetapkan hubungan intim yang lebih serius, dan membuat keputusan besar dalam kehidupan. Dewasa awal juga merupakan waktu di mana orang mulai mengambil tanggung jawab finansial dan secara umum mengasumsikan peran orang dewasa.

Masa dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang dialami oleh setiap individu, tanpa memandang jenis kelamin. Menurut Erikson (1963), individu dewasa awal menghadapi krisis perkembangan antara keintiman versus isolasi, di mana keberhasilan membentuk hubungan yang bermakna menjadi penentu kesejahteraan psikologis jangka panjang. Meskipun secara teoretis individu pada tahap ini diasumsikan mampu berfungsi secara adaptif dan mandiri, kenyataannya tidak sedikit dari mereka yang mengalami tekanan emosional, sosial, dan psikologis yang berat. Tantangan hidup seperti penyesuaian karier, ekspektasi terhadap pernikahan, tanggung jawab keluarga, hingga pencarian identitas diri sering kali menimbulkan kecemasan, stres, dan keputusasaan. Dalam konteks ini, salah satu bentuk respons maladaptif yang mulai banyak mendapat perhatian dalam kajian psikologi klinis adalah perilaku *self-injury* atau melukai diri sendiri tanpa niat bunuh diri.

Self-injury merupakan tindakan yang disengaja untuk menyakiti tubuh sendiri, biasanya

tanpa niat untuk mengakhiri hidup, namun bertujuan untuk meredakan tekanan emosional yang tidak tertahankan (Klonsky & Muehlenkamp, 2007; Whitlock, 2009). Bentuk-bentuk perilaku ini dapat berupa menyayat kulit, memukul diri sendiri, membakar tubuh, atau tindakan lain yang menyebabkan kerusakan fisik langsung. Perilaku ini bukan hanya menjadi gejala dari kondisi psikologis yang lebih kompleks seperti depresi atau gangguan kepribadian, tetapi juga seringkali menjadi mekanisme koping jangka pendek atas emosi yang tidak tertangani. Individu yang melakukan *self-injury* umumnya mengalami kesulitan dalam mengekspresikan atau mengelola perasaan mereka secara adaptif, dan menjadikan rasa sakit fisik sebagai cara untuk menenangkan gejala emosional yang tidak dapat disalurkan secara verbal.

Data global dari *World Health Organization* (2019) menunjukkan bahwa perilaku melukai diri merupakan penyebab kematian kedua pada kelompok usia muda antara 17 hingga 29 tahun, menandakan bahwa *self-injury* bukan hanya masalah psikologis individu, tetapi juga menjadi isu kesehatan masyarakat yang mendesak. Di Indonesia, survei oleh Ho (2019) terhadap 1.018 responden menunjukkan bahwa 36% pernah melakukan *self-injury*, dengan mayoritas pelaku adalah perempuan. Hal ini diperkuat oleh penelitian Tresno et al. (2012) yang menemukan bahwa dari 307 partisipan mahasiswa, 38% mengaku pernah melukai diri, dan dari jumlah tersebut sekitar 85% adalah perempuan. Secara konsisten, penelitian internasional seperti oleh Bresin & Schoenleber (2015) juga mengungkapkan bahwa prevalensi non-suicidal *self-injury* (NSSI) lebih tinggi dilaporkan oleh perempuan dibandingkan laki-laki. Perbedaan ini mungkin terkait dengan faktor sosial dan psikologis, termasuk kecenderungan perempuan untuk menginternalisasi emosi negatif, serta adanya norma budaya yang menekan ekspresi emosi secara langsung.

Self-injury adalah terjemahan dari istilah melukai diri sendiri dalam Bahasa Inggris. Namun, dalam literatur Bahasa Inggris terdapat berbagai istilah lain yang juga digunakan untuk merujuk pada perilaku ini. Menurut Zakaria & Theresa (2020), perilaku melukai diri sendiri

dikenal dengan beberapa istilah lain, seperti *self-harm*, *deliberate self-harm*, *self-injurious behavior*, dan *self-wounding*. Dari berbagai istilah yang ada, *self-injury* adalah yang paling sering digunakan untuk menggambarkan tindakan melukai diri sendiri.

Menurut Klonsky dan Jenifer (2007) dalam Kurniawati (2012), perilaku *self-injury* adalah perilaku individu yang secara sengaja dilakukan untuk melukai tubuhnya sendiri untuk meluapkan emosi-emosi negatif atau perasaan menyakiti dan bukan untuk tujuan bunuh diri. *Self-injury* sebagai perilaku melukai diri sendiri dengan disengaja yang mengakibatkan kerusakan langsung pada tubuh, untuk tujuan bukan sanksi sosial dan tanpa maksud bunuh diri (Whitlock, 2009).

Perilaku *self-injury* pada perempuan dewasa awal sering kali merupakan refleksi dari ketidakmampuan dalam mengatur dan menyalurkan emosi secara sehat. Dalam konteks ini, regulasi emosi menjadi faktor kunci yang dapat menjelaskan kecenderungan individu untuk terlibat dalam *self-injury*. Regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan mengubah reaksi emosional agar tetap sesuai dengan situasi sosial maupun tujuan jangka panjang (Thompson, 1994; Gross, 2014). Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik akan mampu merespons tekanan emosional secara adaptif, seperti melalui relaksasi, penyaluran ke aktivitas positif, atau mencari dukungan sosial. Sebaliknya, ketika regulasi emosi terganggu, individu cenderung menunjukkan perilaku impulsif atau destruktif, termasuk *self-injury*. Teori dari Gratz dan Roemer (2004) menyatakan bahwa perilaku menyakiti diri sendiri merupakan bentuk coping yang maladaptif, yang muncul akibat ketidakmampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi negatif secara efektif. Dalam kasus perempuan dewasa awal, dinamika emosional yang kompleks serta adanya faktor sosial-budaya yang menekan ekspresi emosi sering memperburuk gangguan regulasi emosi dan memperbesar risiko munculnya perilaku *self-injury*.

Tahap dewasa awal merupakan fase perkembangan penting yang idealnya ditandai

dengan kematangan emosional dan kestabilan mental, di mana individu diharapkan mampu menghindari perilaku maladaptif seperti *self-injury*. Pada fase ini, individu seharusnya telah memiliki kapasitas untuk memahami serta mengelola emosinya dengan cara yang sehat dan konstruktif, serta mampu menghadapi tantangan hidup tanpa menggunakan cara-cara yang merugikan diri sendiri. Kemampuan menjalin hubungan interpersonal yang positif, memiliki rasa percaya diri yang kuat, serta merumuskan tujuan hidup yang jelas merupakan indikator penting dari kesehatan mental pada masa ini. Individu yang berhasil melalui tahap dewasa awal dengan keterampilan koping yang sehat akan memiliki landasan psikologis yang lebih kokoh untuk menghadapi kompleksitas kehidupan di masa depan. Teori Hierarki Kebutuhan Abraham Maslow (1943) mendukung pandangan ini, di mana aktualisasi diri dan kebutuhan psikologis seperti rasa aman, cinta, dan penghargaan menjadi fondasi penting bagi perkembangan individu yang sehat secara mental dan emosional. Ketika kebutuhan dasar ini terpenuhi, individu akan lebih mampu menghindari perilaku destruktif dan membangun kehidupan yang bermakna.

Lebih lanjut, didukung teori Cahyanti (2020) seseorang yang sehat secara mental memiliki ciri-ciri seperti memiliki kepribadian yang baik, mampu mengenali dirinya sendiri, serta mengalami pertumbuhan dan perkembangan diri yang positif. Selain itu, individu tersebut menunjukkan kesatuan pandangan, keseimbangan mental, dan ketahanan terhadap tekanan yang mungkin muncul. Kepribadiannya juga mencerminkan otonomi diri, yaitu perilaku yang bebas dan mencakup unsur-unsur perilaku internal, serta tidak mengalami penyimpangan dalam kebutuhan. Orang tersebut juga memiliki pandangan yang jelas tentang realitas, empati, kepekaan sosial, dan kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya.

Namun, kenyataannya, banyak individu di masa dewasa awal yang menghadapi tantangan besar dalam menjaga kesehatan mental, yang sering kali mengarah pada perilaku *self-injury*. Tekanan hidup, seperti tuntutan karir, hubungan sosial, dan ekspektasi pribadi, sering kali membuat mereka merasa cemas, tertekan, atau tidak berdaya. Sebagai akibatnya,

sebagian pelaku *self-injury* merasa kesulitan untuk mengelola perasaan tersebut dengan cara yang tidak sehat. Hal ini diperkuat oleh wawancara yang dilakukan dimana 4 dari 5 narasumber menyatakan bahwa mereka pernah melakukan *self-injury*. Bentuk tindakan yang dilakukan diantaranya menyudut rokok ketangan, sayatan, mebentukan kepaka ketembok, memukul bagian tubuh tertentu serta menarik rambut hingga rontok.

Penelitian yang dilakukan oleh Tresno et al., (2012), juga menunjukan perilaku *self-injury* dan percobaan bunuh diri pada mahasiswa di Indonesia menunjukkan dari 307 partisipan, terdapat 38% yang sengaja melukai diri sendiri, dari 38% tersebut ditemukan bahwa kebanyakan perempuan melukai diri sendiri dengan prosentase 84,72%. Selain itu survey juga dilakukan oleh Kim Ho di Indonesia pada tahun 2019 terhadap 1.018 orang, menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga orang di Indonesia yaitu 36% pernah melukai diri sendiri (Ho, 2019). Serta dalam beberapa riset lainnya mengatakan bahwa kasus NSSI pada perempuan lebih banyak dilaporkan jika dibandingkan dengan kasus NSSI pada laki-laki (Bresin & Schoenleber, 2015). Hal ini menciptakan kenyataan bahwa, meskipun dewasa awal seharusnya menjadi masa kematangan dan kestabilan, banyak individu yang masih terjebak dalam perasaan cemas dan kesulitan mengelola tekanan hidup, yang pada akhirnya dapat memperburuk kondisi kesehatan mental mereka.

Banyak faktor yang dapat menyebabkan individu melakukan *self-injury* baik faktor internal maupun eksternal. diantaranya masalah hubungan dengan keluarga, teman, atau pasangan, yang dapat memicu perasaan terisolasi atau tidak dihargai. Selain itu, pengalaman masa lalu seperti trauma atau kekerasan emosional, fisik, atau seksual juga dapat meningkatkan risiko seseorang untuk melakukan *self-injury* sebagai mekanisme koping. Linehan (1993) menyebutkan bahwa *self-injury* dapat terjadi karena faktor kurangnya kasih sayang atau perhatian, tumbuh dalam keluarga yang tidak harmonis, mengalami kekerasan dalam keluarga, komunikasi yang buruk dalam keluarga, kurangnya apresiasi dari keluarga, dan pengabaian

terhadap perasaan-perasaan tertentu pada emosi.

Menurut Martinson (dalam Malumbot, dkk., 2020) menerangkan faktor yang mempengaruhi *self-injury* adalah faktor kepribadian, keluarga, pengaruh biokimia, dan regulasi emosi. Salah satu faktor yang mempengaruhi *self-injury* adalah regulasi emosi. Individu yang melakukan *self-injury* memiliki perasaan emosional yang tidak nyaman dan kesulitan untuk mengontrol dan mengatasinya. Dalam hal ini individu yang tidak memiliki kemampuan dan mengelola emosi atau meregulasi emosinya sehingga emosi tidak dapat disalurkan dengan baik maka menyebabkan perilaku yang tidak adaptif.

Regulasi emosi adalah proses yang dilakukan oleh individu untuk mengelola dan mengontrol respons emosional individu terhadap suatu situasi. Ini melibatkan kemampuan untuk mengenali emosi yang muncul, memahami penyebabnya, dan memilih respon yang sesuai, baik secara kognitif maupun perilaku. Diperkuat dengan teori (Gross, 2014) yang berpendapat bahwa regulasi emosi merupakan strategi yang perlu diterapkan untuk menghadapi situasi-situasi emosional sehingga dapat mengendalikan diri untuk mengarah kepada perilaku maladaptif.

Regulasi emosi mencakup kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk bertindak laku tertentu yang menyesuaikan dengan situasi yang sedang terjadi (Thompson, 1994). Lebih lanjut menurut Thompson (Kostiuk & Gregory, 2002) juga menggambarkan regulasi emosi sebagai kemampuan merespon proses-proses ekstrinsik dan intrinsik untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi yang intensif dan menetap untuk mencapai suatu tujuan. Tujuannya adalah untuk membantu individu tetap efektif dalam situasi sulit atau menantang. Regulasi emosi penting untuk kesejahteraan emosional dan mental. Dengan mengembangkan kemampuan ini, seseorang dapat mengurangi risiko masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan kemampuan untuk mengatasi situasi yang menantang secara efektif.

Menurut teori yang dikemukakan oleh Thompson (1994) menyebutkan bahwa terdapat tiga aspek regulasi emosi, yaitu *emotions monitoring* atau memonitor emosi, *emotions evaluating* atau mengevaluasi emosi, dan *emotions modifications* atau memodifikasi emosi.

Menurut Martison (dalam Malumbot, dkk., 2020), individu yang melakukan *self-injury* memiliki perasaan emosional yang tidak nyaman dan kesulitan untuk mengontrol dan mengatasinya. Dalam hal ini, individu tidak memiliki kemampuan dan mengelola emosi atau meregulasi emosinya sehingga emosi tidak dapat disalurkan dengan baik yang menyebabkan perilaku tidak adaptif. Diperkuat dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sabrina dan Murdiana (2024) kategorisasi skala regulasi emosi dan *self-injury* dibagi menjadi tiga yaitu tinggi, sedang dan rendah. Hasil penelitian ini terdapat 60 responden yang didominasi oleh kategori sedang dengan 50 responden (83,33%) sedangkan pada *self-injury* didominasi oleh kategori tinggi yaitu 30 responden (50,00%). Ketidakmampuan seseorang dalam mengelola emosi dapat berkontribusi pada perilaku *self-injury*. Hal ini didukung oleh penelitian Swahn (2012) yang menunjukkan bahwa kesulitan dalam regulasi emosi dapat mendorong individu untuk memilih cara yang kurang tepat dalam mengatasi masalah.

Berdasarkan latar belakang di atas maka dalam penelitian ini rumusan masalah yang diajukan peneliti adalah “apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *self-injury* pada perempuan dewasa awal?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *self-injury* pada perempuan dewasa awal.

2. Manfaat Penelitian

a. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini akan memberikan informasi di bidang psikologi klinis khususnya

regulasi emosi dengan perilaku *self-injury* pada perempuan dewasa awal.

b. Secara Praktis

Hasil penelitian ini juga diharapkan mampu meningkatkan kesadaran perempuan dewasa awal terhadap pentingnya kemampuan mengelola emosi secara sehat, serta mendorong lingkungan sosial seperti keluarga dan institusi pendidikan untuk memberikan dukungan emosional yang lebih responsif.