

Abstrak

Ketidakmampuan remaja dalam mengelola emosi secara adaptif dapat menyebabkan munculnya emosi negatif yang intens. Kondisi ini, apabila tidak disertai kemampuan pengendalian diri yang baik, dapat berujung pada perilaku *self-injury* sebagai bentuk pelampiasan emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *self-injury* pada remaja akhir. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Adapun responden yang berpartisipasi berjumlah 220 partisipan dengan usia 16-21 tahun yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah skala *Self-Injury* berdasarkan teori Walsh dan *Skala Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ). Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan negative yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *self-injury* ($r = -0,517$; $p = 0,001$). Yang menunjukkan bahwa semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki oleh remaja akhir, maka semakin tinggi kecenderungan *self-injury* pada remaja akhir. Dengan demikian, regulasi emosi menjadi salah satu aspek yang mempengaruhi kecenderungan *self-injury* pada remaja akhir.

Kata kunci : kecenderungan *self-injury*, regulasi emosi, remaja akhir.

Abstract

The inability of adolescents to manage their emotions adaptively can lead to intense negative emotions. This condition, if not accompanied by good self-control, can result in self-injury behavior as a form of emotional release. This study aims to determine the relationship between emotion regulation and self-injury tendencies in late adolescents. This study used a quantitative approach with a correlational method. The respondents consisted of 220 participants aged 16-21 years who were selected using purposive sampling. The instruments used were the Self-Injury Scale based on Walsh's theory and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) Scale. The results of data analysis showed that there was a significant negative relationship between emotion regulation and self-injury tendencies ($r = -0.517$; $p = 0.001$). This indicates that the lower the emotion regulation of late adolescents, the higher their self-injury tendencies. Thus, emotion regulation is one of the aspects that influence self-injury tendencies in late adolescents.

Keywords : *self-injury tendencies, emotional regulation, late adolescence.*