

ABSTRAK

Perilaku *self-harm* pada mahasiswa menjadi salah satu permasalahan kesehatan mental yang semakin meningkat dan sering dikaitkan dengan kesulitan individu dalam mengelola emosi. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor psikologis yang berhubungan dengan munculnya perilaku tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara disregulasi emosi dengan *self-harm* pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan positif antara disregulasi emosi dengan *self-harm* pada mahasiswa. Subjek penelitian berjumlah 201 mahasiswa berusia 18-25 tahun dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Data dikumpulkan menggunakan *Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form* (DERS-SF) untuk mengukur disregulasi emosi dan *Self-Harm Inventory* (SHI) untuk mengukur *self-harm*. Analisis data dilakukan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara disregulasi emosi dengan *self-harm* pada mahasiswa ($r = 0,513$; $p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat disregulasi emosi, semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa melakukan *self-harm*. Disregulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 26,3% terhadap *self-harm*, sedangkan 73,7% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Temuan ini menunjukkan pentingnya peningkatan kemampuan regulasi emosi sebagai salah satu upaya pencegahan perilaku *self-harm* pada mahasiswa.

Kata Kunci: *disregulasi emosi, mahasiswa, self-harm*

ABSTRACT

Self-harm behavior among university students is an increasingly prevalent mental health issue and is often linked to individuals' difficulties in managing their emotions. Therefore, it is important to understand the psychological factors associated with the emergence of such behavior. This study aims to examine the relationship between emotional dysregulation and self-harm among university students. The hypothesis is that there is a positive relationship between emotional dysregulation and self-harm among university students. The study subject consisted of 201 university students aged 18–25 years from various universities in Indonesia. Data were collected using the Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form (DERS-SF) to measure emotional dysregulation and the Self-Harm Inventory (SHI) to measure self-harm. Data analysis was performed using the Pearson Product-Moment correlation technique. The results showed a significant positive relationship between emotional dysregulation and self-harm among university students ($r = 0.513$, $p < 0.05$). These results indicate that the higher the level of emotional dysregulation, the greater the tendency for students to engage in self-harm. Emotional dysregulation accounts for 26.3% of self-harm, while 73.7% is influenced by other factors outside the scope of this study. These findings highlight the importance of improving emotional regulation skills as one of the efforts to prevent self-harm behavior among university students.

Keywords: *emotional dysregulation, self-harm, university students*