

Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan *Self-Injury* Pada Remaja di Kabupaten Sorong

Ayu Reksanti Mutiara Ningrum^{1*}, Nengsih Sri Wahyuni¹, Syafira Putri Ekayani¹

[1] Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, Indonesia.

Abstract

Emotion regulation is a person's ability to recognize, manage, and evaluate a person's emotions. Self-injury is an activity that takes out negative feelings within a person to hurt oneself. This research aims to find out whether there is a relationship between emotional regulation and the tendency to self-injury in adolescents in Sorong Regency. This research used a correlation quantitative approach with 15 students as subjects. The method for taking subjects used the snowball technique with the Pearson Product Moment data analysis technique. The data obtained was analyzed using statistics from the SPSS (Statistical Program for Social Science) for Windows Release version 25.0 program. Based on the result of the analysis, there is a significant negative relationship between emotional regulation and self-injury tendencies in Senior High School in the 2nd grade has a correlation coefficient value of (-0,718) with a substantial value of (sig.) 0.003 (p0.05), thus it can be concluded that the higher the emotional regulation, the lower the tendency to self-injury, and vice versa.

Keywords: Emotional Regulation; Self-injury Tendencies; High School Students

Article Info

Artikel History: Submitted: 2023-12-14 | Published: 2024-06-09

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v14i2.9246>

[Vol 14, No 2 \(2024\)](#) Page: 464-470

(*) Corresponding Author: Ayu Reksanti Mutiara Ningrum, Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, , Email: armningrum@gmail.com



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](#), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode di mana individu mengalami peralihan dari anak-anak ke dewasa. Masa ini merupakan tahap perkembangan di mana seseorang berada dalam fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa awal (Sarwono,2008). Menurut Bosse (2007), individu dikatakan memiliki regulasi emosi yang baik jika individy tersebut mampu membuat strategi respon emosi dengan tepat. Pada usia remaja juga kemampuan dalam mengelola emosi yang masih kurang berkembang dengan matang, sehingga masih banyak remaja yang lebih memilih untuk mengikuti emosi yang dirasa. Mengungkapkan emosi yang dirasa ketika bertambahnya usia seringkali dianggap

mustahil, dan banyak sekali orang yang lebih memilih untuk menyembunyikan (*repress*) emosinya yang dirasakan remaja.

Regulasi emosi merupakan salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai. (Gross dan Thompson, 2007) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan upaya individu untuk mempengaruhi kemunculan emosi dengan mengelola cara individu merasakan dan mengekspresikan emosinya, dengan tujuan menjaga ketenangan dan kejernihan pikiran. Regulasi emosi didefinisikan sebagai strategi untuk mengatasi rasa sakit secara emosional.

Masa remaja sering dianggap sebagai periode yang penuh tantangan bagi setiap individu, karena pada tahap ini terjadi banyak fenomena yang mencerminkan perilaku khusus remaja, seperti intimidasi, absensi sekolah, pertikaian fisik, dan tindakan melukai diri yang juga dikenal sebagai *self-injury* (Jianusa, 2021). Beberapa sumber referensi menyebutkan bahwa fenomena ini disebabkan oleh kesulitan yang tidak dapat diatasi oleh remaja selama masa tersebut (Putro, 2017). Namun, di antara berbagai perilaku khas remaja, menghadapi tindakan yang merugikan diri sendiri tampaknya menjadi tantangan yang lebih sulit dan berkelanjutan bagi mereka (Margaretha, 2019). Di samping itu, terkadang orang terdekat juga tidak menyadari jika teman atau anggota keluarga mengalami kecenderungan melakukan *self-injury*. Oleh karena itu, tanpa adanya inisiatif dari pelaku untuk meminta bantuan, hal ini menjadi sulit untuk mengidentifikasi atau memberikan pertolongan kepada mereka yang terlibat dalam perilaku *self-injury*.

Klonsky dan Muehlenkamp (2007) menyatakan bahwa *self-injury* merupakan tindakan di mana seseorang dengan sengaja menyakiti dirinya sendiri, seperti melalui pemotongan, goresan parah, pembakaran, dan benturan/pukulan, tanpa bermaksud untuk bunuh diri, melainkan dengan tujuan untuk mengurangi emosi negatif. Seseorang yang terlibat dalam tindakan *self-injury* berupaya untuk mengatasi masalah emosional yang sedang dialaminya. Menurut pelaku, merusak diri secara fisik terasa lebih baik daripada merasakan luka pada aspek batin dan psikisnya.

Menurut sejumlah referensi, tindakan *self-injury* cenderung muncul pada usia 13 hingga 14 tahun, yang dikenal sebagai masa remaja (Wrath dan Adams, 2019). Meskipun tidak semua remaja mengalami hal ini, terdapat faktor-faktor lain yang dapat memicu perilaku *self-injury* pada kelompok usia ini, dengan persentase remaja yang mengalaminya cukup tinggi. Alderman dan Connors (2005) menyatakan bahwa *self-injury* sebenarnya merupakan cara untuk bertahan hidup dan merupakan suatu bentuk koping terhadap situasi emosional yang sulit, seperti kecemasan, stres, dan perasaan negatif lainnya.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif korelasional untuk menguji dua variabel regulasi emosi dengan kecenderungan *self-injury*. Sebelum memulai penelitian, peneliti juga melakukan uji expert Judgement dan mendapatkan penilaian dari dosen Fakultas Ekonomi, Bisnis dan Humaniora.

Desain

Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *snowball sampling*. Sampel penelitian ini memiliki karakteristik yaitu individu dengan umur 15 sampai 17 tahun dan melakukan aktivitas kecenderungan *Self-Injury* 2 bulan terakhir, yang melukai diri sendiri sampai menimbulkan kerusakan pada diri sendiri dengan

disengaja (misalnya, menggores diri sendiri, membakar bagian tubuh, menggaruk dengan keras sampai terluka, memukul diri sendiri sampai menimbulkan memar, menggigit diri sendiri, menusukan jarum, mencukil bekas luka, mengukir kulit, meggosok kulit dengan keras, menarik atau mencabuti rambut, membakar bagian tubuh, menelan bahan kimia) tetapi tanpa niat bunuh diri.

Partisipan

Populasi dari penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI pada (SMA/SMK/MA) di Kabupaten Sorong. Usia partisipan 15 hingga 17. Jumlah keseluruhan semua di kelas XI pada (SMA/SMK/MA) di Kabupaten Sorong berjumlah 10 perempuan dan 5 laki-laki dengan jumlah total 15 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *snowball sampling*. Teknik *snowball sampling* yaitu teknik pengambilan sumber data yang pada awalnya jumlahnya sedikit kemudian menjadi membesar, hal ini dikarenakan sumber data yang sedikit tersebut belum mampu memberikan data yang memuaskan, maka mencari informan lain yang digunakan sebagai sumber data (Sugiyono, 2017).

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian dilakukan dengan menyebarkan lembaran kuesioner psikologi berupa skala. Skala yang digunakan dalam berbentuk skala likert, model skala ini terdiri dari pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*).

Peneliti melakukan pengukuran reabilitas validitas menggunakan SPSS dan didapati hasil pada skala regulasi emosi pada 24 item dengan Cronbach Alpha (α) 0,874, dan skala *Self-injury* pada 23 item dengan Cronbach Alpha (α) 0,909. Dari masing-masing nilai standar dari Cronbach alpha suatu data dikatakan *reliable* apabila nilai $p > 0,6$ sehingga dapat dikatakan baik skala regulasi emosi maupaun *self-injury* termasuk dalam kategori tinggi.

Analisis Data

Analisis data menggunakan 3 teknik statistik. Pertama, pengujian dilakukan dengan uji normalitas. Kedua, pengujian dilakukan dengan uji linearitas. Ketiga, pengujian di lakukan dengan uji korelasi product moment. Pengujian hipotesis dilakukan analisis korelasi Product moment Pearson dengan program SPSS (*Statistical Program for Social Science*) for Windows Release versi 25.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji Normalitas

Pada penelitian ini, dilakukan pengujian normalitas variabel regulasi emosi menggunakan metode one sample Shapiro Wilk dengan menggunakan program SPSS 25.0 for windows. Tujuan pengujian ini adalah untuk menentukan apakah distribusi variabel tersebut bersifat normal atau tidak. Hasil uji normalitas menunjukkan signifikansi ($p < 0,05$) yang menandakan bahwa distribusi variabel tersebut dianggap tidak normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi ($p > 0,05$), distribusi dianggap normal (Ghazali, 2011).

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorof-Smirnof			Shapiro Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df.	Sig.
Regulasi	.177	15	.200*	.954	15	.287

Emosi						
Self-Injury	.227	15	.035	.927	15	.245

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan nilai signifikansi masing-masing variable ($p > 0,05$) dinyatakan normal. Dalam penelitian dengan hasil signifikan yang diperoleh dari skala regulasi emosi sebesar 0,587 dan nilai signifikan *self-injury* sebesar 0,245 dengan rumus *Shapiro Wilk*, menggunakan *Test of Normality* terhadap dua variable yaitu regulasi emosi dan *self-injury*.

Uji Linearitas

Dari uji linearitas variabel regulasi emosi dengan *self-injury*, dengan melihat hubungan linier jika *deviation from linearity* lebih dari 0,05 atau nilai signifikan linearity kurang dari 0,05 maka dinyatakan terdapat hubungan yang linier (Azwar, 2015). Pengujian menggunakan bantuan program SPSS 25.0 for windows untuk mengetahui penelitian ini bedistribusi linier atau tidaknya. Dalam pengujian ini jika dalam perhitungan ternyata tidak menunjukkan hubungan linier maka analisis regresi tidak dilanjutkan.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

			Surn of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Self-Injury	Between Group	(Combined)	3054.933	11	21.812	65.436	.003
Regulasi Emosi		Linearity	92.790	1	124.166	372.499	.000
		Deviation from Linearity	2960.143	10	11.577	34.730	0,007
	Within Groups		1888.667	3	.333		
	Total		4943.600	14			

Hasil perhitungan antara dua variabel yaitu variabel regulasi emosi dan *self-injury* menunjukkan nilai $F_{Deviationfromlinearity} = 34.730$ dan nilai $Sig=0,007$ yang artinya nilai tersebut ($p > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel regulasi emosi dengan *self-injury* terdapat hubungan linier.

Uji Hipotesis

Uji korelasi Pearson digunakan untuk mengevaluasi tingkat hubungan linier antara dua variabel yang memiliki distribusi data normal. Penilaian signifikansi hubungan antara regulasi emosi dan *self-injury* dilakukan dengan melihat nilai Sig, di mana nilai tersebut adalah 0,05. Apabila nilai Sig positif ($p > 0,05$), maka terdapat hubungan signifikan antara kedua variabel. Sebaliknya, jika nilai Sig negatif ($p < 0,05$), maka tidak ada hubungan signifikan antara variabel regulasi emosi dan *self-injury* (Priyatno, 2014).

Table 3. Hasil Uji Hipotesa

		Regulasi Emosi	Selg-Injury
Regulasi Emosi	Peason Correlation	1	-.718
	Sig. (2-tailed)		.003
	N	15	15
Self-Injury	Peason Correlation	-.718	
	Sig. (2-tailed)	-.718	
	N	15	15

Pengujian ini menggunakan metode korelasi Pearson Product Moment menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan kecenderungan *self-injury* pada remaja di kabupaten Sorong. Koefisien korelasi (r)

sebesar -0,718 dengan nilai signifikansi (sig) sebesar 0,003 ($P < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi regulasi emosi, semakin rendah kecenderungan *self-injury* pada remaja di wilayah tersebut.

Pembahasan

Hasil uji data terkait korelasi antara Regulasi Emosi dan Kecenderungan *self-Injury* pada Remaja di Kabupaten Sorong menyiratkan adanya hubungan negatif antara kedua variabel tersebut. Dengan menggunakan uji korelasi Product Moment, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0.003 ($p > 0.005$), dengan $p = -.718$. Artinya, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Regulasi Emosi dan Kecenderungan *self-Injury* pada Remaja. Dari hasil uji coba, dapat disimpulkan bahwa hipotesa penelitian ini diterima.

Hasil dari penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Widyaastuti, 2014) yang menjelaskan jika seorang remaja mampu memberikan rasa penghayatan yang baik maka pasti bisa untuk mengontrol emosinya, pasti tentunya tidak akan terlalu berlarut dalam emosinya sehingga remaja bisa menyesuaikan diri dan mampu merasakan kehabagiaan dari dalam dirinya dengan cepat. Hal ini juga dijelaskan oleh (Estefan, 2014) dalam teorinya menjelaskan bahwa remaja yang mampu mengatur regulasi emosinya dengan baik tentunya lebih mampu mengahayati suatu permasalahan yang terjadi dengan baik dan pastinya remaja akan jauh dari pemikiran jika melakukan *self-injury* adalah satu jalan utama untuk melampiaskan emosi yang dirasakan. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ilmiyah, 2020) yang menjabarkan bahwa adanya hubungan negative dan signifikan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *self-injury* yang artinya semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin rendah kecenderungan *self-injury* dan begitu juga sebaliknya.

Hal ini juga dibuktikan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Zakaria dan Theresea, 2020) menjelaskan yang menjadi pemicu seseorang melakukan *self-injury* adalah ketidakmampuan seorang remaja dalam mengatur regulasi emosinya, begitupun hasil penelitian yang dilakukan oleh Margaretha (2019) menjelaskan melakukan kecenderungan *Self-Injury* muncul dari rasa ingin melampiaskan emosi yang sudah terpendam dari individu tersebut. Maka dari hal ini menjadi perhatian utama untuk lebih memperhatikan dan memahami regulasi emosi dari seorang individu.

Ketidakmampuan seseorang dalam meregulasi emosinya sehingga tidak bisa menyalurkan dengan baik maka menimbulkan perilaku menyimpang. Seharusnya tanggapan yang diberikan ketika seseorang memiliki regulasi emosi yang baik adalah dengan tidak merugikan orang lain dan diri sendiri, hal ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Christorofou et al (2021) menyatakan bahwa kelompok yang tidak memiliki kesulitan saat meregulasi emosinya maka mereka termasuk dalam strategi koping yang lebih baik.

Menurut Wibisono (2018) yang menyatakan pemilihan kecenderungan *self-injury* adalah dari setelah seseorang mendapatkan kekerasan fisik maupun batin. Sedangkan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Perini et al, 2021) adalah seseorang yang melakukan kecenderungan *self-injury* dikarenakan tidak mampu meregulasi emosi sehingga ia memilih melakukan *self-injury* sebagai solusinya. Maksudnya adalah pemilihan melakukan kecenderungan *self-injury* sebagai solusi terbaik dalam meluapkan semua tanpa harus merugikan orang lain dan tentunya setelah melakukan *self-injury* juga akan merasakan ketenangan. Tetapi ketenangan yang dirasakan hanya bersifat sementara dan juga akan kembali mengulang melakukan *self-injury* saat ia merasakan

hal yang sama. Jadi pemilihan melakukan kecenderungan *self-injury* bukanlah hal yang terbaik.

Walaupun kecenderungan *self-injury* hanya dipandang fenomena yang terjadi masa pada remaja dan akan berhenti di fase dewasa awal, namun dalam lingkungan sosial seseorang yang pernah melakukan kecenderungan *self-injury* maka sudah dibuktikan akan mengalami kesulitan didalam kehidupan bersosialisasi. Hal ini juga diperkuat dari penelitian yang dilakukan oleh Turner et al (2021) menjelaskan walaupun seorang individu remaja sudah berhenti melakukan kecenderungan *self-injury* saat remaja namun sudah di pastikan individu tersebut memiliki nilai rendah dalam hal penguasaan diri berbeda dengan seorang individu yang tidak pernah melakukan kecenderungan *self-injury*. Dalam hal ini pemberhentian seseorang dari kecenderungan *self-injury* saja belum cukup mampu menolong individu dalam peningkatan kemampuan bersosialisasi dan lainnya, oleh karena itu dilakukan upaya pencegahan kecenderungan *self-injury* pada masa remaja lebih baik daripada membebaskan sampai ke tahap fase dewasa awal.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Vishkin (2021) adalah emosi mempunyai kontribusi penting di kehidupan beragama. Vishkin juga menambahkan emosi yang baik secara aktif melalui institusi, praktik dan kepercayaan agama yaitu mempengaruhi seseorang agar bisa mengatur emosi mereka sendiri. Menurut Vishkin regulasi emosi adalah dengan pengontrolan emosi, emosi yang diinginkan, perencanaan regulasi emosi dan regulasi emosi intrinsik maupun ekstrinsik.

Selain dari keagamaan hal yang mempengaruhi regulasi emosi juga timbul dari pengaruh teman sebaya. Menurut Herd & Kim-Spoon (2021) menjelaskan pengaruh dari lingkungan pertemanan juga bisa menghambat perkembangan regulasi emosi seseorang. Dijelaskan juga dalam penelitian yang dilakukan oleh Turner et al (2021) yang menjelaskan bahwa sedikit pengaruh dari teman sebaya juga dapat menghentikan seseorang dari kecenderungan *self-injury* yang berkelanjutan. Upaya terhadap kecenderungan *self-injury* bisa memperbaiki regulasi emosi pada remaja, baik itu dengan melakukan kehidupan beragama maupun mengurangi pengaruh dari lingkungan pertemanan atau dengan cara yang lain.

Menurut Ratnasari dan Suleman (2017) menyatakan bahwa adanya perbedaan regulasi emosi laki-laki dan perempuan dari bentuk segi pengaturan meregulasi emosi. Pada peneilitian ini pun menjelaskan jika perempuan masih tidak mampu dalam menyalurkan emosi yang dirasa hal ini disebabkan dari pola asuh serta mendapatkan tekanan dari lingkungan sosial perempuan. Hal ini pun dapat dilihat dalam penelitian ini yang dimana responden perempuan lebih mendominasi dengan jumlah 10 remaja perempuan dan 5 remaja laki-laki.

Dalam penelitian ini dari 15 responden (80 %) dari mereka memiliki regulasi emosi yang tinggi dan (20 %) nya masuk dalam kategori kecenderungan *self-injury* yang rendah. Hal ini menandakan bahwa semakin meningkatnya regulasi emosi pada remaja dapat menurunkan tingkat kecenderungan *self-injury* pada remaja. Dengan demikian regulasi emosi yang baik bisa dikatakan menjadi solusi dari permasalahan kecenderungan *self-injury* pada remaja, agar mengurangi atau mencegah kecenderungan *self-injury* pada remaja dengan adanya peningkatan pengawasan regulasi emosi pada remaja.

Jumlah subjek hanya berjumlah 15 siswa dalam artian kurang mencukupi untuk penelitian kuantitatif dikarenakan subjek yang mengisi jawaban YA pada pertanyaan

dikuesioner hanya berjumlah 15 siswa. Maka peneliti hanya mengambil 15 jawaban dari subjek tersebut yang hanya input untuk mengetahui tujuan dari penelitian ini.

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil yang didapatkan dan pembahasan diperoleh hasil bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *self-injury* pada remaja di kabupaten Sorong dengan nilai koefisien hubungan sebesar ($r = -0,718$) dengan nilai signifikan ($\text{sig} = 0,003$) ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan semakin tinggi regulasi emosi pada remaja maka semakin rendah kecenderungan *self-injurnya*. Adapun saran untuk penelitian selanjutnya adalah agar peneliti kedepannya dapat lebih memperhatikan variabel yang ingin diambil dengan variabel yang beragam. Diharapkan juga peneliti selanjutnya dapat memperhatikan jumlah sampel seperti berapa banyak jumlah subjek yang digunakan agar bisa lebih mewakili sampel yang tidak termasuk dalam populasi. Dan disarankan juga untuk peneliti selanjutnya agar mengambil sampel yang lebih besar untuk eksperimen regulasi emosi agar bisa mengurangi kecenderungan *self-injury*.

REFERENSI

- Azwar. (2014). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Christoforou, R., Hasking, P., & Boyes, (M). (2021). Emotional Profile of University Student Engaging in Non-Suicidal Self-Injury: Association With Functions of Self-Injury and Other Mental Health Concerns. *Psychiatry Research*, 305.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual foundations, Handbook of emotion regulation. *New York: Guilford*.
- Ilmiyah, A. Z. (2020). Kecerdasan *Self-Injury* Pada Remaja Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. *Skripsi*.
- Jianusa, S. (2021). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Perilaku *Self-Injury* Pada Remaja. *Skripsi*.
- Klonsky, E. D., & Muehlenkamp, J. J. (2007). Self-injury: A research review for the practitioner. *Journal of Clinical Psychology*, 63(11), 1045–1056.
- Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*.
- Wibisono, B. K. (2018). Faktor-faktor Penyebab Perilaku Melukai Diri pada Remaja Perempuan. *Calypatra*.
- Wrath, A. J., & Adams, G. C. (2019). Self-Injurious Behaviors and Adult Attachment: A Review of the Literature. *In Archives of Suicide Research*. <https://doi.org/10.1080/13811118.2018.1486251>