

Emotional regulation and selfharm tendency in adolescents

Aulia Navysha*, Dewi Mustami'ah, Andi Maulida Rahmania
Universitas Hang Tuah
*aulia.fpsi20@hangtuah.ac.id

Abstract. *Selfharm behavior often occurs among adolescents, the number of victims who experience this action continues to increase every year. This study aims to determine the relationship between emotional regulation and the tendency to self harming adolescents. This study is a quantitative setting, survey method. Respondents in this study consisted of 153 students at SMP X in Surabaya. Data analysis was carried out using the Spearman's rho test, the sampling technique was random sampling. Data collection was carried out using two scales, namely the emotional regulation scale and the self harm scale. The significance value (sig) obtained was 0.208 ($p > 0.05$), which indicates that there is no relationship between emotional regulation and selfharm. These results confirm that there is no significant relationship between emotional regulation and selfharm. The correlation coefficient value is 0.103, which is also smaller than the r table value at a significance level of 5%, which is 0.159. Keywords: selfharm, emotional regulation, Spearman's rho*

Abstrak. Perilaku menyakiti diri sendiri sering terjadi di kalangan remaja, jumlah korban yang mengalami tindakan ini terus meningkat setiap tahunnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku menyakiti diri pada remaja. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode survei. Responden dalam penelitian ini terdiri dari 153 siswa SMP X di Surabaya. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji Spearman's rho, teknik pengambilan sampel secara random sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua skala yaitu skala regulasi emosi dan skala perilaku menyakiti diri. Nilai signifikansi (sig) yang diperoleh sebesar 0,208 ($p > 0,05$) yang menunjukkan tidak ada hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku menyakiti diri. Hasil ini menegaskan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku menyakiti diri. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,103 juga lebih kecil dari nilai r tabel pada taraf signifikansi 5% yaitu sebesar 0,159. Kata kunci: selfharm, regulasi emosi, Spearman's rho

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode transisi yang ditandai dengan perubahan signifikan, baik secara fisik maupun psikologis, saat individu beranjak dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Dengan kata lain, masa remaja merupakan fase di tengah-tengah, di

mana seseorang belum sepenuhnya termasuk dalam golongan orang dewasa maupun golongan lanjut usia.

Menurut Hurlock (2019), tugas perkembangan remaja meliputi beberapa aspek penting, antara lain: 1) Kemampuan untuk menerima keadaan fisik diri sendiri, 2) Pemahaman mengenai peran seks dalam kehidupan dewasa, 3) Kemampuan untuk menjalin hubungan sosial yang baik dengan teman sebaya maupun lawan jenis, 4) Mencapai kemandirian emosional, 5) Mencapai kemandirian ekonomi, 6) Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang dibutuhkan sebagai anggota masyarakat, 7) Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan, dan 8) Memahami serta mempersiapkan diri untuk berbagai tanggung jawab dalam kehidupan keluarga.

Masa remaja adalah periode penuh konflik yang disebabkan oleh berbagai perubahan, baik dalam bentuk fisik, pola perilaku, maupun peran sosial (Hurlock, 2019). Perubahan-perubahan ini kerap kali disebut sebagai masa peralihan atau masa transisi dari kanak-kanak menuju remaja. Selama masa ini, individu dituntut untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan yang bisa menimbulkan stres atau tekanan. Santrock (2013) berpendapat bahwa masa remaja adalah periode ketidakstabilan emosi, di mana perilaku remaja sangat dipengaruhi oleh perasaannya.

Dalam menghadapi permasalahan, sebagian remaja dapat menemukan solusi dengan baik, tetapi ada pula yang kesulitan untuk menyelesaikannya. Ketidakmampuan dalam mengatasi masalah dapat menyebabkan stres dan tekanan, yang pada gilirannya dapat memunculkan emosi negatif. Stres yang tidak terkendali dan berhubungan dengan emosi negatif ini bisa membuat individu melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri, seperti melukai diri atau melakukan perilaku negatif lainnya (Latipun dan Notosoedirdjo, 2014). Dalam istilah psikologi, perilaku melukai diri sendiri ini dikategorikan sebagai *selfharm*.

Istilah *selfharm*, yang juga dikenal dengan sebutan *self-injury* atau *non-suicidal self-injury* (NSSI), merujuk pada perilaku yang dilakukan seseorang untuk mengatasi tekanan emosional atau rasa sakit batin dengan cara menyakiti diri sendiri, tanpa niat

untuk mengakhiri hidup (Jenny, 2016). Menurut Walsh (2006), *selfharm* adalah tindakan sadar yang dilakukan seseorang untuk melukai dirinya sendiri, dalam rangka mengurangi rasa sakit yang disebabkan oleh stres psikologis. Tan (2021) juga menambahkan bahwa *selfharm* mencakup tindakan menyakiti atau merusak bagian tubuh tanpa adanya niat bunuh diri.

American Psychiatric Association (2013) mendefinisikan *selfharm* atau NSSI sebagai perilaku melukai diri sendiri yang dilakukan secara sengaja, yang dapat mengakibatkan pendarahan, memar, dan rasa sakit, dengan tujuan untuk menyebabkan kerusakan tubuh yang bersifat ringan, tanpa disertai niat untuk bunuh diri. Tindakan *selfharm* bisa berupa menyayat kulit dengan pisau atau silet (*cutting*), memukul diri sendiri, membakar bagian tubuh tertentu, menarik rambut secara keras, atau bahkan memotong bagian anggota tubuh.

Walaupun *selfharm* bukanlah perilaku yang ditujukan untuk mengakhiri hidup, penelitian yang dilakukan oleh Tresno dkk. (2012) menunjukkan bahwa sekitar 70% dari individu yang mencoba bunuh diri pernah melakukan *selfharm* sebelumnya. Perilaku ini banyak dijumpai pada kalangan remaja. Morgan dkk. (2017) melaporkan bahwa 49,4% remaja yang melakukan *selfharm* berusia antara 13-14 tahun, sedangkan 50,6% berusia 15-16 tahun. Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (2017) menunjukkan bahwa proporsi remaja yang melakukan *selfharm* berada pada rentang usia 13 hingga 17 tahun.

Menurut Tanjung (2018), puluhan siswa SMP di Surabaya melukai pergelangan tangan mereka menggunakan silet karena isu psikologis. Wawancara dengan para remaja menunjukkan bahwa beberapa dari mereka hanya meniru perilaku yang terlihat di media sosial, sementara yang lainnya merasa tertekan dan akhirnya melukai diri sendiri. Mereka mengaku merasa puas dan lega setelah melukai diri, meskipun tidak berniat untuk melakukan bunuh diri. Seorang dokter spesialis kesehatan jiwa di RSUD dr. Soetomo juga melaporkan adanya sepuluh pasien remaja berusia 13-15 tahun yang datang dengan kondisi tangan tergores, mencakar, atau membenturkan diri ke tembok dalam satu minggu (Ginanjari, 2019).

Dari berbagai data yang ada, tampak bahwa *selfharm* dapat terjadi di kalangan remaja, termasuk di antara siswa Sekolah Menengah Pertama. Berdasarkan hal tersebut, peneliti berencana melakukan penelitian di SMP X, di mana pernah terjadi kasus *selfharm* pada salah satu siswa. Pada tanggal 24 Oktober 2023, peneliti melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMPN X Surabaya untuk mengumpulkan informasi terkait masalah perilaku *selfharm* di kalangan remaja.

“Di sekolah ini saya menemukan seorang anak yang melakukan *selfharm*. Ada goresan di tangannya. Ia melakukannya akibat tekanan dan masalah yang dialaminya, termasuk perceraian orang tuanya dan pertengkaran yang sering terjadi di rumah akibat perselingkuhan ibunya. Ia telah melakukan ini berkali-kali dan saat ini tinggal bersama neneknya,” ungkap guru tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan Konseling (BK), ditemukan bahwa ada seorang siswa yang melakukan tindakan *selfharm* dengan cara menyayat tangannya. Subyek S, yang mengalami tekanan berat, tidak memiliki tempat untuk berbagi cerita dan merasa tertekan akibat banyaknya tugas dari sekolah serta permasalahan di rumah, termasuk rencana perceraian orang tuanya. Selain itu, subyek S juga dikenal sebagai individu yang pendiam dan tertutup, sehingga jarang berkomunikasi dengan teman-temannya di kelas. Sebagai bentuk pelampiasan emosi, subyek S melakukan tindakan *selfharm*.

Terkait hal tersebut, peneliti melakukan wawancara dengan individu yang melakukan *selfharm* pada hari Senin, 6 November 2023, guna menggali informasi lebih dalam tentang perilaku ini. Dalam wawancara tersebut, subyek menyatakan, “Iya kak, benar, saya sudah lama melakukan itu. Saya pusing karena tidak ada tempat untuk bercerita. Keluarga saya juga tidak ada yang tahu. Saya memiliki banyak masalah, terutama karena tugas sekolah yang menumpuk menjelang UAS. Ditambah lagi, orang tua saya bertengkar setiap hari, dan saya khawatir saya akan dibawa ke rumah nenek. Saya juga takut orang tua saya bercerai karena ibu saya selingkuh.”

Hasil wawancara mengungkapkan bahwa tindakan menyakiti diri sendiri dipicu oleh tekanan yang dialami subyek, mulai dari banyaknya tugas sekolah hingga masalah

dalam keluarga yang menyebabkan stres. Oleh karena itu, subyek meluapkan emosinya dengan cara *selfharm*. Ini yang menjadi latar belakang peneliti untuk mengkaji lebih lanjut di SMPN X.

Faktor-faktor yang berkaitan dengan *selfharm*, menurut Klonsky dan Muehlenkamp (2007), mencakup regulasi emosi, pengaruh interpersonal, disosiasi, upaya anti bunuh diri, dan pencarian sensasi. Sementara itu, Whitlock (2009) dan Jans dkk. (2012) menyebutkan bahwa salah satu penyebab tindakan menyakiti diri sendiri adalah sebagai mekanisme pertahanan diri dari strategi coping yang negatif.

Salah satu faktor utama penyebab perilaku *selfharm* adalah regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan strategi yang penting untuk diimplementasikan dalam menghadapi situasi emosional, agar individu dapat mengendalikan diri dan menghindari perilaku negatif yang tidak pantas (Gross, 2014). Gross dan Thompson (2007) menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah usaha seseorang untuk mempengaruhi emosi yang muncul dengan mengatur bagaimana seseorang merasakan dan mengekspresikan emosinya, sehingga dapat tetap tenang dan berpikir jernih.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fiqria dan Supradewi (2021), yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dan kecenderungan *selfharm*. Hal ini berarti semakin baik regulasi emosi seseorang, semakin rendah kecenderungan untuk melakukan *selfharm*. Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti tertarik untuk menyelidiki lebih dalam mengenai "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecenderungan *Selfharm* Pada Remaja."

METODE

Teknik pengumpulan data merupakan tahapan paling strategis dalam suatu penelitian, karena tujuan utamanya adalah untuk mendapatkan data yang bermanfaat. Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan adalah skala untuk mengukur variabel terkait, sesuai dengan pandangan Sugiyono (2017).

Skala yang digunakan adalah skala Likert, yang berfungsi untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok terhadap fenomena sosial

tertentu yang ditentukan oleh peneliti dan selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini, terdapat dua skala yang digunakan, yaitu skala regulasi emosi dan skala *selfharm*.

Penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi dan skala *selfharm*. Skala regulasi emosi disusun berdasarkan teori Gross (2007) dan terdiri dari 16 item yang dibagi menjadi 8 item favorable dan 8 item unfavorable. Sementara itu, skala *selfharm* berlandaskan pada teori Whitlock (2015) dan memiliki 16 item yang dibagi menjadi 8 item favorable dan 8 item unfavorable. Data dianalisis menggunakan analisis korelasi sederhana dengan teknik Spearman rho.

Partisipan Penelitian

Populasi penelitian siswa SMPN "X" Surabaya, dengan jumlah siswa aktif kelas VIII mencapai 249 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 153 siswa kelas VIII SMP X di Surabaya.

Instrumen Penelitian

Analisis terhadap alat ukur menunjukkan bahwa hasil uji reliabilitas untuk skala regulasi emosi menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,718, skala regulasi emosi ini menjadi tinggi dan reliabel.

Tabel 1. Skala regulasi emosi

Indikator	Total
<i>Strategies to emotion regulation (Strategies)</i>	4
<i>Engaging in goal directed behavior (Goals)</i>	5
<i>Control emotional responses (Impulse)</i>	8
<i>Acceptance of emotional responses (Acceptance)</i>	6
Total	24

Untuk skala *selfharm*, 12 item dengan koefisien reliabilitas 0,685, yang menunjukkan bahwa skala *selfharm* ini dapat dianggap reliabel.

Tabel 2. Skala *selfharm*

Indikator	Total
Menyayat bagian kulit tubuh dengan pisau atau silet	4
Memukul diri sendiri	2
Membakar bagian tubuh tertentu	3
Menarik rambut dengan keras	3
Total	12

HASIL

Hasil analisis dari uji hipotesis korelasi Spearman's rho menghasilkan nilai signifikansi (sig) sebesar 0,208 ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang lemah antara regulasi emosi dan *selfharm*. Nilai r hitung sebesar 0,1, yang lebih kecil dari r tabel untuk $N = 153$ pada taraf signifikansi 5%, yaitu ($0,208 > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan *selfharm*, dengan koefisien korelasi sebesar -0,103 yang juga lebih kecil daripada r tabel untuk $N=152$ pada taraf signifikansi 5%, yaitu 0,159.

DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan oleh peneliti, didapatkan nilai signifikansi (sig 2-tailed) sebesar 0,1, yang menunjukkan bahwa $0,1 > 0,05$. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan "ada hubungan antara regulasi emosi dengan *selfharm* remaja di SMP X Surabaya" ditolak. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin rendah kemampuan regulasi emosi, maka semakin tinggi kecenderungan untuk melakukan *selfharm*. Sebaliknya, jika kemampuan regulasi emosi semakin tinggi, maka kecenderungan untuk melakukan *selfharm* dapat berkurang.

Penelitian ini memberikan temuan yang berbeda dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ilmiyah dan Matulesy (2019). Dalam studi tersebut, ditemukan bahwa 28,1% perilaku *selfharm* dipengaruhi oleh faktor regulasi emosi, sementara 71,9% disebabkan oleh faktor-faktor lain. Berdasarkan hal ini diketahui bahwa kontribusi self regulasi emosi terhadap *selfharm* tidak besar. Artinya jika remaja mengalami masalah, mendapatkan tekanan emosional yang kuat tidak

selalu akan melakukan *selfharm*. Hal ini dimungkinkan siswa mengetahui bahwa *selfharm* merupakan strategi coping yang maladaptif sedangkan self regulasi emosi mencakup penggunaan strategi yang lebih sehat untuk mengatasi emosi. Selain itu *selfharm* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain pengaruh interpersonal, anti disosiasi, anti bunuh diri, mencari sensasi, batas antar pribadi (Klonsky & Muehlenkamp, 2007).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis tidak diterima, artinya tidak ada hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan *selfharm* pada siswa SMP X Surabaya. Arah hubungan negatif, artinya apabila semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin rendah kecenderungan *selfharm* pada remaja. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi, maka semakin tinggi kecenderungan *selfharm* remaja. Adapun nilai koefisien korelasi sebesar 0,208 yang berarti tidak ada hubungan antara *selfharm* dengan regulasi emosi remaja.

REFERENSI

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Edition (DSM-V). Washington : American Psychiatric Publishing.
- Fiqria, P. M., & Supradewi, R. (2021). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Self-Injury pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 3(November), 173–180. <http://lppm-unissula.com/jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/download/18809/6238>
- Gross, James J. 2007. Handbook of Emotion Regulation. New York: The Guildford Press.
- Gross, J. J. (2008). Handbook of emotions. New York: The Guilford Press.
- Ginanjari Dimas. 2019. <https://www.jawapos.com/kesehatan/10/09/2019/sakiti-diri-untuk-lampiaskan-emosi-trauma-masa-kecil-picu-self-harm/>
- Hurlock EB. 2019. Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.
- Ilmiyah, A. Z., & Matulesy, A. (2019). Hubungan Bentuk Regulasi Emosi Terhadap Kecenderungan Self-Injury Pada Remaja
- Jenny, S. (2016). Understanding Self-Harm. Mind.
- Klonsky, E. D., & Muehlenkamp, J. J. (2007). Self-Injury: A Research Review for the Practitioner. *Journal Of Clinical Psychology: In Session*, Vol. 63 (11), 1045 - 1056. DOI: 10.1002/jclp.20412 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17932985/>

- Latipun, dan Moeljono Notoedirdjo. Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan, Malang: UMM Press, 2014
- Santrock, J. W. (2013). *Adolescence (Fifteenth)*. McGraw-Hill Education.
- Sugiyono, (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Tan, Esterina, Damayanti, Amanda. (2021). Hubungan Antara Kesepian Dengan Tindakan Self-Harming Selama Masa Pandemi COVID-19 Pada Mahasiswa. *Jurnal Psibernetika* Vol.14 (No.2): 121-127. : <http://journal.ubm.ac.id/index.php/psibernetika>
DOI:10.30813/psibernetika.v14i2.3104
- Tanjung, B. H. (2018, Oktober 02). Miris siswa SMP mengaku dapat kepuasan setelah menyayat tangan. *Sindonews.com*. Diakses dari <https://daerah.sindonews.com/berita/1342891/174/miris-siswi-smp-mengaku-dapat-kepuasaan-setelah-menyayat-tangan>
- Tresno, F., Ito, Y., & Mearns, J. (2012). Self- Injurious Behavior and Suicide Attempts Among Indonesian College Students. *Death Studies*, 36(7), 627–639. <https://doi.org/10.1080/07481187.2011.604464>.
- Walsh, B. W. (2006). *Treating Self-Injury: A Practical Guide*. New York: The Guilford Press.
- Whitlock, B. Y. J., Minton, R., Babington, P., & Ernhout, C. (2015). The relationship between non-suicidal self-injury and suicide. 1–3. World Health Organization. (2018). *Suicide*