

## GAMBARAN PROSES REGULASI EMOSI PADA PELAKU *SELF INJURY*

Angelin Adelaide Margaretha

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

### Abstrak

*Self injury* merupakan usaha atau tindakan untuk menyakiti diri sendiri. Ketika rendahnya kestabilan emosi, maka pelaku *self injury* akan melukai diri sendiri secara sengaja, salah satunya yaitu menyayat pergelangan tangan. Pelaku *self injury* menikmati tindakan tersebut dan menggunakannya sebagai media pelampiasan emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengontrol dan mengendalikan emosi yang dapat dilakukan oleh setiap orang agar dapat menghayati permasalahan dengan tepat serta tetap dapat bersikap tenang dan berfikir jernih. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi melalui proses wawancara semi struktur pada pelaku *self injury* yang berusia 18-40 tahun dan sudah terlibat perilaku *self injury* setidaknya 5 kali dalam 12 bulan terakhir tanpa ada niatan untuk bunuh diri. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik induktif. Hasil analisis data menunjukkan bahwa seseorang yang melakukan *self injury* didasari oleh keinginan untuk melampiaskan emosi negatif dan membebaskan perasaan negatif serta amarah dengan melihat bentuk luka secara nyata. Kedua informan kurang mendapatkan perhatian lebih dari orangtua serta kurang komunikasi antar anggota keluarga sehingga membuat kedua informan tidak mampu untuk mengungkapkan perasaan yang dirasakan sejak kecil kepada orang lain. Hal tersebut membuat kedua informan mencari pelampiasan lain untuk pengalihan emosi negatif dengan mengulangi tindakan *self injury* karena merasa lega.

**Kata kunci:** *self injury*, regulasi emosi, pelaku *self injury*.

### Abstract

*Self-injury is an attempt or an act of hurting oneself. When one's emotional stability is low, they tend to hurt themselves intentionally, for example by cutting their wrist. Self-injury individual enjoy the action and use it as a medium for emotional release. Emotion regulation is the ability to manage emotions that can be performed by anyone so that they can understand problems correctly and can be calm and think clearly. This study used a qualitative approach, in particular phenomenological method through semi-structured interview to individuals with self-injury behavior with the age range of 18-40 years and had been involved in self-injury behavior at least 5 times in the last 12 months without any intention to commit suicide. Data analysis used is inductive analysis. Results showed that individuals who committed self-injury had a desire to release their negative emotions and negative feelings such as anger by seeing their own wound. Both informants received less attention from their parents and showed a lack of communication with their family, thus making both informants unable to express their feelings to others since they were childhood. This made the two informants looked for another way to transfer their negative emotions; that is, by repeating the self injury because they were relieved.*

**Keywords:** *self-injury, emotion regulation, self-injury individual.*

## PENDAHULUAN

Bagi kebanyakan orang, tindakan melukai diri sendiri seperti salah satunya melukai tangan dengan silet lalu melihat darah yang mengalir merupakan hal yang mengerikan. Akan tetapi sebagian orang justru menikmati tindakan tersebut dan menggunakannya sebagai media pelampiasan emosi. Tindakan melukai diri sendiri tersebut dikenal dengan *self injury*. Klonsky dan Muehlenkamp (2007) mengemukakan bahwa *self injury* adalah perilaku dimana seseorang secara sengaja melukai diri sendiri seperti pemotongan, goresan parah, pembakaran dan benturan/pukulan tanpa adanya niat bunuh diri namun bertujuan untuk meredakan emosi yang negatif. Pelaku *self injury* yaitu menyakiti diri mereka sendiri dalam upaya mengurangi masalah emosional yang dialami karena bagi pelaku lebih baik sakit fisik dari pada sakit psikis atau sakit secara emosionalnya.

DSM-5 mendefinisikan bahwa *Non Suicidal Self Injury* (NSSI) atau *self injury* merupakan penghancuran jaringan tubuh yang disengaja dan dirusak dengan sendirinya tanpa niat bunuh diri dan untuk tujuan yang tidak secara sosial disetujui, termasuk perilaku seperti memotong, membakar, menggigit dan menggaruk kulit. Kriteria utama dari *self injury* yang telah ditetapkan oleh DSM-5 (*American Psychiatric Association*, 2013) yaitu sebagai berikut: selama setahun terakhir, orang tersebut pernah setidaknya 5 kali melakukan cedera diri dan tidak ada niat untuk bunuh diri serta *self injury* bukan merupakan hal yang sepele dan tidak merupakan bagian dari sebuah praktek yang diterima secara sosial (misalnya, tato).

Peneliti melakukan wawancara awal dengan salah satu pelaku *self injury* yaitu seorang wanita berinisial M yang saat ini berusia 20 tahun. Wawancara awal dengan subyek M dilakukan pada tanggal 3 September 2018. Berikut salah satu pernyataan yang diungkapkan oleh subyek M sebagai pelaku *self injury*:

*“awalnya karena depresi toh, duh kok capek gitu mending dialihkan dengan yaudahlah coba cari apa gitu solusi yang lain kan kalo memperbaiki situasi gak mungkin jadi ngilangin apa namanya ngilangin rasa sakit psikis diganti dengan sakit lainnya misal sakit fisik yang jelas ada bentuk nyatanya gitu”*

Kebiasaan subyek M melakukan *self injury* dikarenakan adanya stres, depresi dan tekanan dari eksternal sehingga membuat subyek M mencari solusi untuk melampiaskan rasa sakit psikis dan emosional yang dialaminya.

Subyek M melakukan *self injury* ketika merasakan emosi negatif, seperti kecewa dengan diri sendiri karena merasa tidak berguna bagi keluarganya, kemudian menyerah dengan kehidupan yang ia jalani, lelah dengan situasi yang sangat rumit dan tidak bisa melakukan sesuatu yang diinginkan. Jika sudah begitu, ia akan membuat sayatan di tangan. Kemudian di lain hal, subyek M merasa sakit hati atas perkataan temannya tentang tubuhnya yang kurang bagus terutama di bagian kaki, dengan demikian ia melakukan sayatan di bagian pergelangan kaki. Selain melakukan sayatan pada bagian tangan dan kaki, subyek M juga sering membenturkan kepala ke tembok dan memukul-mukul kepala.

*“waktu itu nyilet-nyilet di pergelangan kaki sama tangan, kalo kaki itu karna apa namanya sering dibilang kaki itu besar kayak ada kudis sampai pada akhirnya sudah stres karna ujian ditambah body shaming dan numpuk numpuk numpuk pada akhirnya yaudahlah hm”*  
*“sama kayak mukul-mukul kepala juga karena pusing gitu”*

*“terus juga waktu pemilihan jurusan kuliah di PTN, aku salah milih jurusan terus dimarahi orangtua dibilang ga berguna dan ga bantuin orangtua, nah pas lagi proses menenangkan diri orangtua berantem dan olok-olokan sampai akhirnya di kamar aku cuma nangis dan mau teriak gabisa nanti mereka tambah marah dan pada akhirnya waktu itu aku benturin kepalaku ke tembok dan akhirnya bisa tenang dan kepalaku kayak benjol gitu”*

Berdasarkan hasil wawancara, ternyata pelaku *self injury* melakukan hal tersebut semata-mata hanya untuk menenangkan dirinya dari suatu kekecewaan yang berlebihan. Berikut pernyataan yang diungkapkan oleh subyek M:

*“gatau aja setelah ngelakuin itu ada suatu kelegaan jadi perasaan sakitnya itu jelas kan kalau misalnya sakit di psikis sedih dan mangkel itu kan gak jelas tapi kalau lihat sakit di bentuknya fisik oh yauda aku sakit karena ada sakit yang nyata dan kelihatan”*

Wawancara singkat diatas dapat disimpulkan bahwa pelaku *self injury* melakukan perilaku melukai diri sendiri hanya untuk memperoleh ketenangan dan kelegaan sesaat. Terlihat jelas bahwa pelaku *self injury* memaknai permasalahan dengan kurang tepat. Pelaku *self injury* memaknai permasalahan sebagai suatu emosi negatif yang membebani dan harus diluapkan agar tidak memunculkan rasa sakit secara psikologis dalam jangka waktu yang panjang. Pada akhirnya ia berusaha untuk mencari suatu solusi untuk menghilangkan dan menggantikan rasa sakit psikologis yang dialami dengan rasa sakit secara fisik.

Berkaitan dengan berbagai permasalahan yang terjadi pada setiap manusia khususnya pelaku *self injury*, pengaturan dan pengenalan emosi akan membuat seseorang dapat mengekspresikan emosinya secara sehat. Pengaturan dan pengenalan emosi ini disebut juga sebagai regulasi emosi. Regulasi emosi atau pengendalian emosi terjadi pada situasi tertentu, terutama jika emosi yang muncul lebih ringan. Hal ini berarti bahwa emosi yang muncul dapat diatur atau dihentikan sebelum melakukan aksi. Maka dari itu, ketika seseorang dihadapkan dengan suatu permasalahan, diharapkan agar ia mampu mengontrol emosinya, tidak berlarut-larut dalam emosinya dan juga tidak memberikan respon emosi secara berlebihan.

Gross & Thompson (2007) mengemukakan bahwa regulasi emosi yang dilakukan seseorang merupakan suatu usaha seseorang untuk memberikan pengaruh terhadap emosi yang muncul dengan cara mengatur bagaimana seseorang merasakan dan mengekspresikan emosinya agar tetap dapat bersikap tenang dan berfikir jernih. Regulasi emosi adalah cara untuk membebaskan diri dari rasa sakit secara emosional. Dengan melakukan regulasi emosi, pelaku *self injury* akan menjadi lebih positif lagi dalam menghayati suatu permasalahan dalam kehidupannya dan diharapkan bahwa pelaku *self injury* mampu menjauhi sebuah paradigma bahwa *self injury* merupakan satu-satunya cara untuk membebaskan diri dari rasa sakit secara emosional.

Regulasi emosi adalah cara untuk membebaskan diri dari rasa sakit secara emosional. Dengan melakukan regulasi emosi, pelaku *self injury* akan menjadi lebih positif lagi dalam menghayati suatu permasalahan dalam kehidupannya dan diharapkan bahwa pelaku *self injury* mampu menjauhi sebuah paradigma bahwa *self injury* merupakan satu-satunya cara untuk membebaskan diri dari rasa sakit secara emosional. Berdasarkan uraian penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Proses Regulasi Emosi pada Pelaku *Self Injury*”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif karena peneliti ingin lebih mendeskripsikan dan memahami bagaimana proses regulasi emosi yang dilakukan oleh pelaku *self injury* secara lebih mendalam dan detail. Adapun fokus dalam penelitian ini adalah subyek yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal dengan rentang usia 18 hingga 40 tahun yang melakukan *self injury* tanpa ada niat untuk bunuh diri setidaknya 5 kali dalam 12 bulan terakhir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran proses regulasi emosi pada pelaku *self injury*.

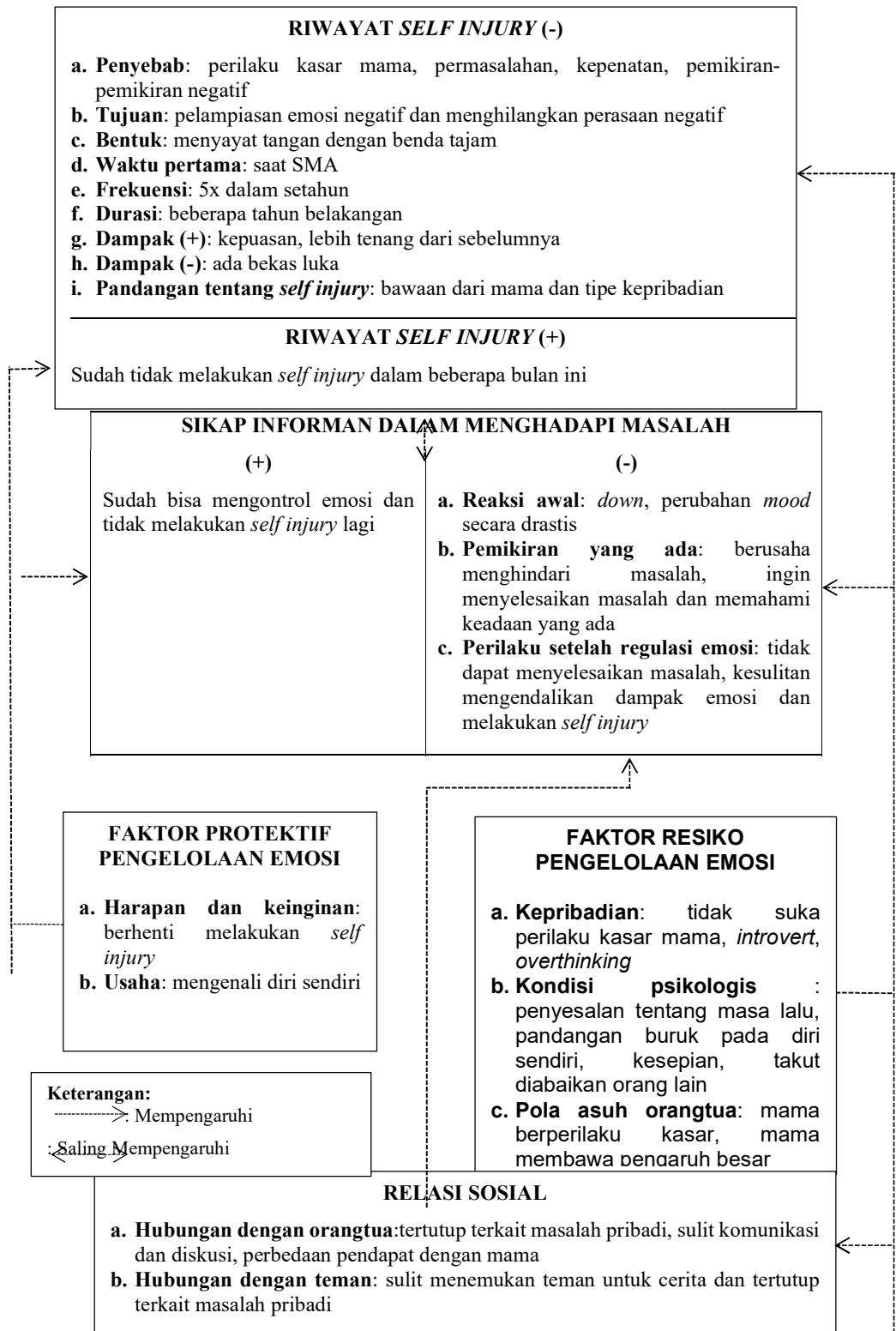
## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tipe penelitian fenomenologis. Jailani (2013) mengungkapkan bahwa fenomenologis menekankan kepada fenomena, gejala yang timbul atau terjadi secara nyata dimana peneliti terjun kelapangan bebas dari prosisi dan teori yang ada. Alasan peneliti menggunakan tipe pendekatan fenomenologi terkait dengan

judul “Gambaran Proses Regulasi Emosi pada Pelaku *Self Injury*” yang merupakan manifestasi antara perilaku dan proses mental. Perilakunya merefleksikan pada sesuatu yang dilihat, dipikirkan, diingat dan diharapkan, inilah yang disebut dengan menjadi fenomenologi regulasi emosi pada pelaku *self injury*.

Metode pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara semi-terstruktur dengan dua orang informan yaitu informan M (20 tahun) dan informan E (23 tahun) yang merupakan pelaku *self injury*. Proses wawancara dilakukan selama dua kali dan dilaksanakan di kos informan dan salah satu restoran yang ada di Surabaya. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *inductive thematic analysis*. Dalam penelitian kualitatif, pengumpulan data yang objektif memerlukan standarisasi berupa validitas penelitian. Oleh karena itu, pada penelitian ini peneliti melakukan validitas komunikatif yaitu mengkonfirmasi kembali data verbatim serta analisis pada informan kemudian melakukan validitas argumentatif yaitu memastikan temuan serta kesimpulan penelitian dapat dipahami secara rasional. Peneliti juga membandingkan hasil wawancara dengan data lain yang dimiliki oleh salah satu informan berupa buku harian dan ditemukan bahwa adanya kesesuaian hasil wawancara dengan buku harian yang dimiliki oleh salah satu informan. Salah satu informan mulai menulis buku harian sejak tahun 2018. Dalam buku harian tersebut berisi tulisan-tulisan informan yang berisi tentang kekacauan dan perasaan negatif yang dirasakan. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang diungkapkan oleh informan bahwa ia sudah dalam beberapa tahun ini mengalami perasaan negatif.

## HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI



Perilaku *self injury* merupakan tindakan melukai diri sendiri yang dilakukan untuk melampiaskan beban emosi yang ada. Klonsky dan Muehlenkamp (2007) mengemukakan bahwa *self injury* adalah perilaku dimana seseorang secara sengaja melukai diri sendiri seperti pemotongan, goresan parah, pembakaran dan benturan/pukulan tanpa adanya niat bunuh diri namun bertujuan untuk meredakan emosi yang negatif. Sebelum membahas lebih lanjut mengenai *self injury*, akan dibahas terlebih dahulu mengenai pemicu awal seseorang melakukan *self injury*. Pada penelitian ini, informan M dan informan E melakukan *self injury* dengan pemicu awal yang berbeda-beda. Pada saat Informan M duduk di bangku kelas 3 Sekolah Menengah Atas (SMA) informan M merasakan ketidakstabilan emosi dan ingin melakukan percobaan bunuh diri dengan tujuan untuk mengakhiri hidupnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Hurlock (1980) ketidakstabilan emosi dapat menyebabkan seseorang untuk memikirkan atau bahkan mencoba untuk bunuh diri. Namun informan M melakukan evaluasi terlebih dahulu mengenai realisasi pemikirannya, kemudian informan M beralih pikiran untuk melukai diri sendiri saja karena dengan bunuh diri akan melalui proses meninggal yang cukup lama. Informan M memilih untuk melukai diri sendiri sebagai pelampiasan emosi negatif yang dirasakan saat itu juga. Sedangkan informan E melakukan *self injury* hanya untuk main-main saja, saat itu informan E mengetahui bahwa tindakan *self injury* sedang menjadi tren di lingkungan sekitarnya saat informan E duduk di bangku SMA, maka dari itu informan E langsung iseng untuk mencoba *self injury*. Namun saat melakukan *self injury*, informan E mendapatkan kepuasan tersendiri.

Menurut hasil yang didapatkan, informan M dan informan E memiliki pola pikir bahwa *self injury* merupakan satu-satunya pelampiasan untuk mengurangi emosi negatif. Maidah (2013) menemukan bahwa perilaku *self injury* merupakan bentuk penyaluran emosi negatif akibat dari rasa sakit psikis yang dirasakan oleh pelakunya yang sulit diungkapkan oleh kata-kata. Dengan mengetahui dampak yang dirasakan setelah melakukan *self injury*, kedua informan menjadikan *self injury* sebagai titik akhir solusi untuk menyelesaikan beban masalah yang ada. Menurut Caperton (2004), *self injury* terbagi menjadi beberapa tipe, antara lain yaitu: *major self mutilation*, *stereotipic self injury* dan *superficial self mutilation*. Informan M melakukan *self injury* berdasarkan 2 tipe *self injury* yaitu *stereotipic self injury* dan *superficial self mutilation*. Informan M melakukan tindakan melukai diri tidak begitu parah namun melibatkan perilaku berulang, seperti membenturkan kepala ke tembok secara berulang kali. Informan M juga melukai diri dengan menyayat kulit menggunakan benda tajam. Sedangkan informan E hanya tergolong dalam 1 tipe *self injury* yaitu *superficial self mutilation* karena informan E melukai diri dengan menyayat kulit menggunakan benda tajam saja. Menurut DSM-5, kriteria utama dari seseorang yang melakukan perilaku (NSSI) atau *self injury* adalah selama setahun terakhir terlibat dalam perilaku *self injury*, orang tersebut pernah setidaknya 5 kali melakukan terlibat dalam cedera diri dan tidak ada niatan untuk bunuh diri. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dimana kedua peneliti terlibat untuk melakukan *self injury* setidaknya 5x dalam setahun tanpa ada niatan untuk bunuh diri bahkan informan M melakukan *self injury* sebanyak 2-3x dalam seminggu.

Dibalik perilaku *self injury*, seseorang akan melakukan regulasi emosi terlebih dahulu untuk menentukan respon emosi dan perilaku yang akan ditunjukkan. Gross & Thompson (2007) mengemukakan bahwa regulasi emosi yang dilakukan seseorang merupakan suatu usaha seseorang untuk memberikan pengaruh terhadap emosi yang muncul dengan cara mengatur bagaimana seseorang merasakan dan mengekspresikan emosinya agar tetap dapat bersikap tenang dan berfikir jernih. Gross (1998), dan Gross & Thompson (2007) membuat 5 daftar rangkaian proses regulasi emosi, yaitu: 1) pemilihan situasi; 2) modifikasi situasi; 3) pengalihan perhatian; 4) perubahan kognitif; 5) perubahan respon. Rangkaian ini dimulai dengan adanya situasi eksternal maupun internal yang dialami seseorang, kemudian seseorang tersebut akan memberikan perhatian bila situasi tersebut relevan dengan dirinya, lalu ia memberi penilaian

hingga akhirnya muncul respon emosi. Pada saat dihadapkan masalah, kedua informan merasakan emosi negatif (kecewa, marah, sedih) kemudian pemikiran yang ada dari kedua informan yaitu berusaha untuk menghindari masalah. Informan M memiliki cara tersendiri untuk mengalihkan perhatian yaitu meredam emosi negatif sedangkan informan E berusaha untuk menghibur diri sendiri. Setelah melakukan proses regulasi emosi, kedua informan tidak dapat menyelesaikan masalah dan kesulitan dalam mengendalikan dampak emosional sehingga membuat kedua informan melakukan *self injury*.

Relasi sosial merupakan bagian penting dalam penelitian ini. Relasi sosial saling mempengaruhi dengan sikap informan dalam menghadapi masalah. Relasi sosial dalam penelitian ini yaitu: Hubungan dengan keluarga, hubungan dengan orangtua, hubungan dengan saudara, hubungan dengan teman-teman, hubungan dengan lawan jenis dan hubungan dengan pasangan. Kedua informan memiliki jarak dengan orangtua dan keluarga, bahkan kedua informan sangat tertutup pada orangtua. Kedua informan lebih dekat dengan ayah, dibanding ibu karena informan sering berselisih paham dengan ibu. Kedua informan memiliki perbedaan pendapat dan watak dengan ibu. Hal tersebut mempengaruhi kedua informan dalam menghadapi permasalahan, ketika kedua informan memiliki masalah maka kedua informan akan meredam amarah dan berusaha menghindari dari masalah serta memendam emosi negatif yang dirasakan. Kedua informan juga tidak memiliki hubungan yang dekat dengan saudara, informan M tidak dekat dengan adik namun dekat dengan kakak sedangkan informan E tidak dekat dengan kakak. Informan E merasa tidak cocok dengan kakak dan sering merasa iri hati dengan kakak. Hubungan kedua informan dengan teman hampir sama dimana kedua informan sulit untuk menceritakan masalah pribadi pada teman-teman. Informan M memiliki teman lawan jenis tetapi informan M tidak ingin menjalin hubungan yang khusus karena informan M tidak ingin berbagi masalah penyaluran emosi yang dirasakan pada teman lawan jenis. Sedangkan informan E memiliki hubungan khusus dengan lawan jenis, informan E ingin dimengerti dan diperhatikan secara lebih oleh pasangan. Informan E merasa bahwa dirinya kurang mendapatkan perhatian sejak kecil, maka dari itu informan E menginginkan perhatian dari orang lain, termasuk pasangan.

Dalam penelitian ini terdapat faktor resiko dalam pengelolaan emosi, yaitu: kepribadian informan, kondisi psikologis informan, kondisi keluarga dan pola asuh orangtua. Menurut Martinson (1999), terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang untuk melakukan *self injury*, salah satunya adalah faktor kepribadian yaitu pola perilaku *self injury* sangat bergantung pada *mood* seseorang. dan sulitnya mengkomunikasikan perasaan menjadi faktor penunjang bagi seseorang untuk melakukan *self injury* dimana informan M memiliki kepribadian yang *introvert* dan melankolis. Sedangkan informan E memiliki kepribadian yang *overthinking* dan *sensitive*. Selain faktor diatas, faktor psikologis juga menjadi pengaruh seseorang untuk melakukan *self injury* dimana kedua informan memiliki pandangan buruk terhadap diri sendiri tan tidak mampu berfikir jernih terhadap permasalahan yang ada bahkan informan M juga merasa tertekan dan mengalami depresi. Kurangnya peran model pada masa kecil dalam mengekspresikan emosi serta kurangnya komunikasi antar anggota keluarga menjadi faktor seseorang dalam melakukan *self injury*. Informan M sulit untuk berkomunikasi dengan orangtua dan jarang berinteraksi dengan orangtua. Sejak kecil informan M tidak dekat dengankedua orangtua. Saat informan M duduk di bangku kuliah, papa informan M meninggal dunia dan kondisi keluarga tidak utuh lagi dari sebelumnya. Selain itu, seluruh anggota keluarga informan M memiliki emosi yang tidak stabil.

Selain faktor resiko dalam pengelolaan emosi, dalam penelitian ini juga terdapat faktor protektif, yaitu: harapan dan keinginan informan, pola pikir informan, usaha penerimaan diri informan, usaha pengelolaan emosi informan, tindakan penyembuhan informan, dukungan lingkungan sekitar dan teman dekat. Kedua informan memiliki harapan dan keinginan untuk berhenti melakukan *self injury*, selain meninggalkan bekas luka, *self injury* juga bukan

merupakan satu-satunya solusi untuk menyelesaikan masalah menurut informan E. Bahkan informan E juga memiliki perubahan pola pikir dimana informan E merasa lebih dewasa dalam menghadapi masalah dibandingkan dulu yang selalu terjebak dalam pikiran negatif. Informan E juga berusaha untuk menyalurkan segala emosi negatif yang dirasakan dengan cara bercerita kepada pasangan dan lebih terbuka dalam segala hal. Sedangkan informan M berusaha untuk menerima dan mengenali dirinya sendiri serta datang dan berkonsultasi ke psikolog. Informan M ingin menata kehidupan yang lebih baik kedepannya dengan berhenti melakukan *self injury* dan dapat menyalurkan emosi dengan hal yang positif. Selain dari dalam diri sendiri, kedua informan juga mendapatkan dukungan dari teman dekat. Informan M juga mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar.

Berdasarkan pengalaman dan apa yang telah dilalui oleh kedua informan, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang melakukan *self injury* didasarkan oleh keinginan untuk melampiaskan emosi negatif dan membebaskan perasaan negatif serta amarah, dengan melihat bentuk luka secara nyata. Kedua informan telah mengalami pengalaman-pengalaman yang sulit dari lingkup internal dan eksternal. Kedua informan kurang mendapatkan perhatian lebih dari orangtua sertakurang komunikasi antar anggota keluarga sehingga membuat kedua informan tidak mampu untuk mengungkapkan perasaan yang dirasakan sejak kecil kepada orang lain. Hal tersebut membuat kedua informan memendam perasaan yang ada dan mencari pelampiasan lain dalam pengalihan emosi negatif dengan melakukan tindakan *self injury*.

### KESIMPULAN

Hasil dari penelitian yang berjudul “Gambaran Proses Regulasi Emosi pada Pelaku *Self Injury*” yang dilakukan dengan penggalan data secara kualitatif dan dengan melakukan wawancara pada dua informan yang merupakan pelaku *self injury*, memperoleh hasil bahwa proses regulasi emosi tercermin pada sikap informan dalam menghadapi masalah dimulai dari: 1) reaksi awal ketika dihadapkan masalah, dimana kedua informan merasakan emosi negatif dan mengalami perubahan *mood* secara drastis; 2) pemikiran yang ada ketika dihadapkan oleh masalah, dimana kedua informan memiliki keinginan untuk menjauh dari permasalahan yang ada serta tidak ingin berada dalam posisi yang menyulitkan; 4) perilaku setelah proses regulasi emosi, dimana kedua informan tidak dapat menyelesaikan masalah dan kesulitan dalam mengendalikan dampak emosi sehingga kedua informan langsung melakukan *self injury*. Kesimpulannya, kedua informan menjadikan *self injury* sebagai perilaku untuk menyelesaikan masalah yang ada dan mengurangi dampak emosi negatif yang dirasakan. Adapun faktor yang mempengaruhi kedua informan dalam melakukan *self injury* yaitu kepribadian informan, kondisi psikologis informan, kondisi keluarga dan pola asuh orangtua.

### SARAN

- Beberapa saran yang diajukan oleh peneliti yang berkaitan dalam penelitian ini, yaitu:
- a. Bagi informan penelitian:  
Dengan adanya penelitian ini diharapkan informan mampu mengenali proses regulasi emosi masing-masing dengan baik terlebih dahulu. Kemudian fokus dengan usaha dari dalam diri untuk menyalurkan emosi secara positif serta mencari bantuan ke orang yang profesional seperti psikolog atau psikiater agar informan mampu berhenti dan terbebas dari *self injury*, guna menata kehidupan yang lebih baik kedepannya.
  - b. Bagi masyarakat umum  
Penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumber pengetahuan bagi masyarakat mengenai pentingnya memiliki kemampuan regulasi emosi dengan baik. Selain itu, penelitian ini diharapkan agar menyadarkan masyarakat bahwa individu yang melakukan *self injury* tidak harus dipandang sebelah mata, karena individu yang melakukan *self injury* memiliki alasan dan latar belakang yang menyebabkan ia memilih untuk



melakukan *self injury*. Selain itu bagi masyarakat, apabila mengetahui bahwa orang terdekat melakukan *self injury*, maka diharapkan mampu memberi dukungan agar pelaku *self injury* mendapatkan dukungan sosial.

c. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumber referensi bagi peneliti selanjutnya mengenai regulasi emosi pada pelaku *self injury*. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengungkap data lebih mendalam serta memperluas pengetahuan bahwa kemampuan regulasi emosi merupakan hal yang penting bagi seseorang dalam menjalani kehidupan. Selain itu dalam penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengungkap lebih dalam mengenai variabel lainnya yang menyebabkan individu melakukan *self injury*, seperti yang terungkap dalam penelitian ini yaitu pola asuh ibu.

### REFERENSI

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorder* (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric.
- Caperton, B. (2004). *What school counselors should know about self injury among adolescents*. Stout: Among Adolescents. A Literature Review. A Research Paper. University of Wisconsin.
- Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J., & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: conceptual foundation. Dalam *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Publications.
- Hurlock, E. (1980). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (5th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Jailani, M. (2013). Ragam penelitian qualitative (ethnografi, fenomenologi, grounded theory, dan studi kasus). *Edu-Bio*, 4, 42-44.
- Klonsky, E., & Muehlenkamp, J. (2007). Self-injury: a research review for the practioner. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 63(11), 1045-1056. doi:10.1002/jclp.20412
- Maidah, D. (2013). Self injury pada mahasiswa (studi kasus pada mahasiswa pelaku self injury). *Skripsi*, Jurusan Psikologi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang.
- Martinson, D. (1999). *Self injury fact sheet*. New York: Amazon.