

Disregulasi Emosi pada Perempuan Dewasa Awal yang Melakukan *Self injury*

Aldiah Rosa Hayuningtiyas Putri

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. E-mail: aldiah.17010664138@mhs.unesa.ac.id

Diana Rahmasari

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. E-mail: dianarahmasari@unesa.ac.id

Abstrak

Self injury dapat terjadi karena adanya ketidakmampuan individu dalam meregulasi emosinya. Ketidakmampuan individu dalam meregulasi emosinya dinamakan dengan disregulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana gambaran dinamika disregulasi emosi pada perempuan usia dewasa awal yang melakukan *self injury* dan mengetahui faktor yang mempengaruhi disregulasi emosi. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Partisipan dalam penelitian ini merupakan perempuan dewasa awal berjumlah 3 orang dengan rentang usia 21-22 tahun. Bentuk *self injury* dalam penelitian ini yaitu, menyayat tangan, menggesek kaki, dan memukul diri sendiri. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara semi terstruktur. Analisis data yang digunakan adalah analisis tematik. Hasil dari penelitian ini menemukan tiga tema: dinamika *self injury*, gambaran disregulasi emosi, dan faktor-faktor yang mempengaruhi disregulasi emosi. Ketiga partisipan memilih *self injury* sebagai cara untuk meregulasi emosi. Disregulasi emosi yang digambarkan dalam penelitian ini adalah tidak memperhatikan perasaan, tidak memahami emosi, sulit menerima peristiwa yang menimbulkan emosi negatif, merasa kesal pada diri sendiri, merasa lemah, merespon dengan cara maladaptif peristiwa yang menimbulkan emosi negatif, sulit berkonsentrasi, dan sulit menyelesaikan tugas. Faktor-faktor yang mempengaruhi disregulasi emosi yaitu kurang kelekatan dengan keluarga dan trauma akibat pelecehan seksual.

Kata Kunci: *self injury*, perempuan dewasa awal, disregulasi emosi.

Abstract

Self-injury might occur due to an individual's inability to regulate their emotions. The failure of individuals to control their emotion is called emotional dysregulation. This study aims to see the portrayal of emotional dysregulation dynamics in early adult women who perform self-injury and understand the factors that affect emotional dysregulation. This study uses qualitative research using a case study approach. Participants in this study were three early adult women aged 21-22 years. The form of self injury in this study are salshing hands, rubbing feet, and hitting oneself. We use semi-structured interviews as a means of collecting data and analyze it using thematic analysis. The results show three themes: self-injury dynamics, the portrayal of emotional dysregulation, and factors affecting emotional dysregulation. All three participants chose self-injury as a means to regulate emotions. The emotional dysregulation described in this study are as follow, not paying attention to feelings, not understanding emotions clearly, difficulty in accepting events that cause negative emotions, feeling annoyed at oneself, feeling weak, responding in a maladaptive way to events that cause negative emotions, difficulty in concentrating, and difficulty in completing tasks. Factors that influence emotional dysregulation are lack of attachment to family and trauma from sexual abuse.

Keyword: *Self injury*, adult women, emotion dysregulation.

PENDAHULUAN

Manusia seringkali dihadapkan pada masalah dalam kehidupannya, seperti halnya pada perempuan dewasa awal, ada perempuan dewasa awal yang mampu menghadapi masalahnya dengan melakukan regulasi emosi dengan cara adaptif, tetapi ada perempuan yang lebih memilih melakukan regulasi

emosi dengan cara yang maladaptif. Regulasi emosi secara maladaptif ini dapat dilakukan salah satunya dengan menyakiti diri sendiri dengan tujuan untuk mengalihkan rasa sakit psikologis yang dialihkan ke rasa sakit fisik, dengan menyakiti diri sendiri guna mendapatkan kepuasan. Menyakiti diri sendiri ini disebut dengan *self injury*, menurut DSM-V menyakiti diri sendiri dengan tujuan untuk mengalihkan emosi disebut dengan NSSI (Nonsuicidal-*Self injury*) dalam hal ini mencakup beberapa hal seperti memotong, menggaruk kulit hingga terluka, dan membakar, selain

itu juga NSSI ini juga melukai diri dengan memukul atau membenturkan kepala, menjambak rambut, serta meyayat diri sendiri. *Self injury* ini bukan lagi sesuatu yang baru karena telah lama menjadi topik serius, terlihat bahwa *self injury* ini tidak hanya dilakukan di Negara maju tetapi juga Negara berkembang. Perilaku *self injury* ini tidak hanya dilakukan di Negara barat tetapi juga dilakukan di Negara-negara berkembang (Ee & Mey, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Tresno et al., (2012), mengenai perilaku *self injury* dan percobaan bunuh diri pada mahasiswa di Indonesia dengan rentang usia 16-27 tahun menunjukkan dari 307 partisipan, terdapat 38% yang sengaja melukai diri sendiri, dari 38% tersebut ditemukan bahwa kebanyakan wanita melukai diri sendiri dengan prosentase 84, 72%. Selain itu survey juga dilakukan oleh Kim Ho di Indonesia pada tahun 2019 terhadap 1.018 orang, menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga orang di Indonesia yaitu 36% pernah melukai diri sendiri, dan hal ini banyak ditemukan di rentang usia 18-24 tahun (Ho, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Bresin dan Scoenleber menunjukkan bahwa banyak perempuan yang melakukan NSSI (Bresin & Schoenleber, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Moran et al., (2012). menyatakan bahwa perempuan dengan usia antara 15-24 lebih banyak melakukan perilaku yang menyakiti diri mereka sendiri atau melakukan *self injury*, dan tindakan ini juga sangat beresiko.

Penelitian yang dilakukan oleh Arinda dan Mansoer (2021) pada dewasa muda usia 21-22 tahun di Jakarta ditemukan bahwa mereka melakukan *self injury* sebagai cara untuk melampiaskan perasaan hampa dan juga mengatasi emosi negatif (Arinda & Mansoer, 2021). Data tersebut menunjukkan bahwa perempuan dengan usia dewasa awal memiliki kemungkinan banyak untuk melakukan *self injury*. Nock dan Mendes dalam penelitiannya menyatakan bahwa pelaku *self injury* melakukan hal tersebut sebagai regulasi emosi yang bersifat maladaptif, karena untuk melepaskan diri dari gangguan atau perasaan negatif dan juga sebagai komunikasi sosial seperti menarik perhatian orang lain (Nock & Mendes, 2008). Sedangkan menurut Klonsky dan Jenifer (2007, dalam Ria Kurniawati, 2012), *self injury* merupakan perilaku yang dilakukan secara sengaja dan tidak memiliki tujuan untuk bunuh diri tetapi bertujuan untuk melepaskan emosi yang menyakitkan dalam diri individu.

DSM-V menyebutkan individu yang dapat dikatakan melakukan *self injury* apabila memenuhi kriteria *self injury* yaitu, individu yang melakukan *self injury* yang menyebabkan rasa sakit seperti memar atau

pendarahan, seperti menyayat tubuh, memukul, menggosok tubuh dengan berlebihan, dan menikam tubuh, hal ini dilakukan dalam kurun waktu 12 bulan terakhir, dan juga dilakukan dalam lima hari yang berbeda. Kedua adalah *self injury* merupakan praktik berbahaya yang dan bukan hal yang sepele serta tidak menjadi bagian dari praktek yang diterima secara sosial atau budaya (American Psychiatric Association, 2013). Praktek sosial dalam hal ini seperti mentato atau menindik tubuh. Selain kedua hal diatas dalam DSM-V juga menyebutkan bahwa individu melakukan *self injury* bertujuan untuk mendapatkan kepuasan dari perasaan yang negatif, menyelesaikan masalah interpersonal, dan terakhir untuk memberikan induksi perasaan yang lebih positif.

Menurut Strong (1998, dalam Caperton, 2004). terdapat tiga jenis bentuk *self injury* yaitu yang pertama adalah *Major self mutilation*, dalam hal ini yaitu individu melakukan kerusakan pada dirinya secara signifikan dan serius sehingga berakibat tidak dapat dipulihkan. *Major self mutilation* ini biasanya dilakukan oleh individu yang mengalami psikosis, kedua adalah *Strereotype self injury*, jenis ini merupakan perilaku *self injury* yang dilakukan secara berulang tetapi tidak menimbulkan keparahan, jenis ini biasanya dilakukan oleh individu yang sedang mengalami gangguan neurologis dan terakhir adalah *Moderate/superficial self mutilation*, jenis ini merupakan jenis yang sering dijumpai dan dilakukan oleh individu. Seperti ketika individu melakukan penyayatan pada kulit tubuhnya, menjambak rambut dengan kuat, membakar kulitnya, menggaruk kulit hingga terluka, dan lain sebagainya (Klonsky, Victor, & Saffer, 2014).

Faktor-faktor yang menyebabkan *self injury* salah satunya yaitu disregulasi emosi yang kemudian mengakibatkan pemilihan *coping* emosi yang salah seperti memilih *self injury* sebagai *coping* maladaptifnya, adanya pengaruh negatif dari lingkungan sosial seperti teman sebaya dan hubungan yang tidak harmonis dengan keluarga (Zakaria & Theresa, 2020). Sedangkan menurut Whitlock terdapat beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya *self injury* salah satunya adalah *coping* yang negatif (Witlock, 2009). *Coping* negatif ini dapat terjadi apabila emosi individu belum matang. Faktor lain terjadinya *self injury* adalah karena adanya permasalahan dalam keluarga, putus hubungan dengan pacar, pernah mendapatkan pelecehan seksual dan mengakibatkan trauma, bentuk reaksi ketika menghadapi masalah, pengalihan perasaan yang mengganggu, serta adanya pengaruh dari lingkungan sosial, ingatan negatif pada masa lalu (Fadhila &

Syafiq, 2020). Dampak dari *self injury* ini adalah munculnya bekas luka pada tubuh serta kepuasan dalam diri individu yang melakukan (Zakaria & Theresa, 2020).

Wawancara studi pendahuluan yang dilakukan pada partisipan P berusia 22 tahun, diketahui bahwa partisipan P melakukan *self injury* sejak kecil, *self injury* yang ia lakukan adalah memukul kakinya hingga terluka ketika ia sedang dalam kondisi marah atau sedang dalam kondisi tertekan. PD juga menceritakan bahwa ia melakukan *self injury* untuk menyalurkan kekesalannya tetapi di sisi lain ia juga tidak memahami emosi dalam dirinya, karena ketika marah atau dalam keadaan tertekan ia seringkali harus memukul kakinya sendiri agar dapat menangis, apabila ia tidak melakukan *self injury* tersebut maka ia tidak dapat menangis dan tidak dapat menyalurkan emosinya. Selain itu partisipan TH yang berusia 22 tahun dalam wawancara studi pendahuluan juga menceritakan bahwa ia melakukan *self injury* sejak SMA dengan cara memukul dirinya sendiri ketika merasa kesal dengan keadaan, ia seringkali memukul dirinya sendiri sebagai cara untuk melampiaskan emosi negatifnya.

Individu yang memiliki regulasi emosi yang tinggi akan mampu melakukan *coping* emosi yang adaptif dan melakukannya dengan baik, berbeda halnya dengan individu yang memiliki regulasi emosi yang rendah, mereka akan kesulitan dalam mengendalikan emosinya, regulasi emosi ini dapat digunakan sebagai cara untuk memodulasi emosi negatif atau emosi positif (Robertson et al., 2012) lebih lanjut lagi saat ini banyak penelitian yang menggunakan istilah disregulasi emosi untuk memaknai ketidakmampuan partisipan dalam meregulasi emosinya secara adaptif. Disregulasi emosi merupakan cara maladaptif yang dilakukan seseorang dalam mengekspresikan emosinya (Gratz & Roemer, 2004). Disregulasi merupakan ketidakmampuan individu dalam mengubah pengalaman atau tindakan, ketidakmampuan dalam mengatur emosi ini terjadi di berbagai macam emosi, cara mengadaptasi masalah dan juga secara konteks situasional (Gross, 2015).

Individu yang mengalami disregulasi emosi bukan berarti individu tersebut tidak memiliki regulasi emosi sama sekali, tetapi disregulasi ini dapat terjadi apabila individu sedang mengalami emosi yang memuncak kemudian berakibat pada perilaku yang tidak sesuai, mengganggu tujuan, serta membingungkan (Morelen, Shaffer, & Suveg, 2016). Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh You et al., (2018). menyatakan bahwa disregulasi merupakan faktor yang penting dalam *self injury*, meskipun belum jelas aspek disregulasi mana yang paling menonjol. Penelitian lainnya menemukan bahwa ditemukan suatu hubungan

yang signifikan mengenai disregulasi emosi dengan *self injury* (Wolff et al., 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Swannell (2014) menyatakan bahwa remaja lebih memungkinkan melakukan *self injury* yaitu 17,2% dibandingkan dengan dewasa awal 13,4% dan orang dewasa 5,5%. *Self injury* seringkali terjadi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki, menurut data dari *Indonesian Psychological Healthcare Center*, enam dari tujuh pasien yang melakukan *self injury* merupakan perempuan dengan rentang usia antara 21-32 tahun (Indonesian Psychological Healthcare Center, 2019). Penelitian pada *self injury* pada dewasa awal masih sangat jarang sekali dilakukan, peneliti terdahulu seperti Kurniawaty (2012) yang melakukan penelitian mengenai dinamika psikologi pelaku *self injury* perempuan dewasa awal; Fadhila dan Syafiq (2020) yang meneliti pengalaman psikologis *self injury* pada perempuan dewasa awal. Sehingga penelitian untuk meneliti *self injury* pada usia dewasa awal khususnya pada perempuan masih sangat penting untuk dilakukan.

Usia dewasa awal adalah 18-40 tahun, pada usia ini individu telah mencapai kematangan secara emosional. Usia dewasa awal merupakan usia yang memiliki kestabilan dalam konsep dirinya dibandingkan ketika individu tersebut remaja. Menurut Hurlock pada usia dewasa awal individu telah memiliki emosi dan konsep diri yang stabil (Santrock, 2010). Dalam hal ini masih banyak dewasa awal yang belum mencapai kematangan emosi sehingga dapat mengakibatkan kegagalan dalam meregulasi emosinya. Kematangan emosi seseorang dapat terlihat dari cara individu mengendalikan emosi yang ada dalam dirinya, dengan cara berpikir dengan matang dan bersikap dengan objektif (Chaplin, 2009). Ketidakmampuan dalam meregulasi emosi dapat berujung pada perilaku *self injury* sebagai *coping* (Zakaria & Theresa, 2020). *Coping* emosi dengan cara yang maladaptif merupakan bentuk dari kegagalan dalam melakukan regulasi emosi, hal ini yang kemudian disebut sebagai disregulasi emosi. Hilt et al., (2011) mengemukakan bahwa disregulasi emosi merupakan kebiasaan yang maladaptif sehingga mengakibatkan terganggunya fungsi adaptif. Penelitian meta analisis You et al., (2018) mengungkapkan bahwa disregulasi emosi menjadi faktor yang penting yang mendorong perilaku *self injury*.

Disregulasi emosi memiliki dua komponen yaitu, *Pertama*, kehilangan kendali atas kontrol emosi, *Kedua*, emosi yang berubah dengan cepat, serta emosi tersebut di ekspresikan secara intens dan tidak dimodifikasi. Komponen disregulasi emosi tersebut muncul dari faktor intrinsik dalam hal ini biologis, serta faktor eksterinsik dalam hal ini adalah pengalaman hidup. Pengalaman hidup yang kacau dan penuh

dengan tekanan seperti pola pengasuhan yang bermasalah atau pelecehan seksual pada masa kanak-akan memunculkan trauma dan akan membawa pengaruh yang negatif serta meningkatkan reaktivitas emosional dan akan memiliki resiko mengalami lebih tinggi disregulasi emosi (Bradley et al., 2011). Pengalaman buruk pada kanak-kanak akan meningkatkan emosional pada individu yang mengakibatkan hilangnya kontrol dan perubahan emosi secara cepat seiring dengan berjalannya waktu.

Dimensi disregulasi emosi menurut Gratz dan Roemer (Gratz & Roemer, 2004) terdapat beberapa dimensi yaitu, *Pertama* adalah *awareness*, *awareness* dalam hal ini dapat dikatakan kurangnya kesadaran terhadap kesulitan regulasi emosi, dalam hal ini individu sulit mengakui emosi yang dirasakan atau individu tidak dapat memperhatikan bagaimana perasaannya, *Kedua* yaitu *lack of emotional clarity*, kurang jelas terhadap respon emosional, pada clarity dapat digambarkan mengenai bagaimana individu tidak dapat memahami emosinya secara jelas. *Ketiga* adalah *non acceptance of emotional respon*, dalam hal ini individu mengalami kesulitan dalam menerima emosi negatif, sehingga individu seringkali menyangkal emosi negatif yang sedang dihadapi. *Keempat* adalah *limities access to emotional regulation strategies*, dalam hal ini yaitu terbatasnya akses terhadap strategi regulasi emosi yang efektif, individu dalam hal ini digambarkan ketika individu sedang dalam kondisi marah tidak dapat meregulasi emosinya secara efektif. *Kelima* adalah *impulse control difficulties*, kesulitan mengendalikan impulse ini dapat diartikan individu kesulitan dalam mengendalikan perilakunya ketika mengalami emosi negatif. *Keenam*, adalah *difficult engaging in goals directed*, yaitu individu sulit dalam berkonsentrasi menyelesaikan tugas ketika mengalami emosi negatif, seperti mengalami kesulitan konsentrasi dalam menyelesaikan tugasnya.

Ketidakkampuan seseorang dalam melakukan regulasi secara adaptif maka akan berujung pada pengambilan mekanisme *coping* yang salah yaitu dengan melakukan *self injury*. Penelitian sebelumnya banyak melihat dari sisi regulasi emosi, sedangkan pada *self injury* yang perlu diketahui yaitu bagaimana akhirnya pelaku *self injury* memutuskan untuk memilih cara-cara maladaptif yang membuat mereka melakukannya. Sementara pada fokus regulasi emosi akan lebih sulit untuk mengungkap cara-cara maladaptif dalam mengelola emosi. Selain itu, banyaknya penelitian disregulasi emosi yang menggunakan pendekatan kuantitatif membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Dari data diatas dan juga studi pendahuluan kepada partisipan peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana gambaran

disregulasi emosi pada perempuan yang melakukan *self injury* serta faktor yang mempengaruhi disregulasi emosi.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif, metode ini dipilih karena membutuhkan penelusuran dalam mengeksplorasi suatu gejala atau sebuah permasalahan yang akan diteliti (Creswell, 2017). Menurut Moleong penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami partisipan dengan cara mendeskripsikan dalam bentuk kata-kata serta bahasa. (Moleong, 2017). Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus, penelitian studi kasus merupakan pendekatan yang mengeksplorasi suatu kasus dengan cara yang detail dan dilakukan dengan penggalan data yang mendalam (Creswell, 2017).

Pengambilan partisipan penelitian dilakukan dengan purposive sampling, purposive sampling merupakan teknik sampling non random yaitu dimana pengambilan sampel melalui cara peneliti menetapkan ciri-ciri khusus sesuai dengan tujuan penelitian sehingga dengan mudah dapat menjawab permasalahan yang ada dalam penelitian (Mulyatiningsih, 2011). Peneliti menetapkan ciri-ciri partisipan yaitu perempuan, berusia 18-24 tahun, setidaknya dalam 12 bulan terakhir melakukan *self injury*, hal ini merujuk pada DSM-V. Para partisipan dalam penelitian ini diperoleh peneliti melalui penyebaran angket secara online dengan menyertakan kriteria yang telah ditetapkan, dan diperoleh 10 orang partisipan, 4 partisipan tidak menunjukkan *self injury*, 3 partisipan mengundurkan diri tanpa keterangan, dan 2 partisipan tidak dapat menghadirkan significant other, sehingga ditemukan 3 orang partisipan yang bersedia menjadi partisipan penelitian, dapat menghadirkan *significant other* dan telah memenuhi kriteria untuk menjadi partisipan penelitian.

Tabel 1. Partisipan Penelitian dan Significant Other

Inisial	Umur	Bentuk self injury	Significant Other	Hubungan
PD	22 tahun	Memukul/menggesekkan kakinya ke lantai hingga terluka	FM	Teman dekat dari kuliah dan teman kos
			RH	Teman dekat dari SMP
TH	21 tahun	Memukul diri sendiri, memukul benda mati hingga tangan	AS	Teman dekat
			WN	Teman dekat dan

		terluka		teman satu kos
NV	22 tahun	menjambak rambut, menggores tangan dengan benda tajam hingga terluka	DV	Teman dari kecil dan tetangga
			AR	Teman dekat di komunitas

Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah wawancara. Wawancara ini digunakan oleh peneliti sebagai pengumpul data yang utama. Penelitian ini menggunakan wawancara semi struktur. Wawancara semi terstruktur merupakan jenis wawancara baku yang memiliki urutan pertanyaan, yang disajikan sama untuk semua partisipan, selain itu peneliti juga diberikan keluwesan untuk melakukan probing (Moleong, 2017). Alasan menggunakan wawancara semi struktur adalah karena cenderung mudah digunakan selain itu juga dapat memberikan partisipan ruang bebas dalam mengungkapkan apa yang dialami. Selain itu kemudahan bagi peneliti adalah peneliti dapat memberikan *probing* data secara bebas. Wawancara dilakukan melalui *whatsApp* Call dan Google Meet, dalam penelitian ini pertanyaan yang akan diajukan pada partisipan memiliki sifat yang terbuka dan tidak langsung mengarah pada pertanyaan penelitian. Selama proses wawancara berlangsung peneliti akan merekam wawancara yang sebelumnya meminta persetujuan dari partisipan, hasil rekaman nantinya akan dirubah dalam bentuk verbatim untuk mempermudah peneliti dalam mengolah data.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan analisis tematik, yaitu teknik analisis yang berfungsi untuk mengidentifikasi, memberikan analisa, serta melaporkan tema dalam data (Creswell, 2017). Uji keabsahan dalam penelitian ini peneliti menggunakan triangulasi data yaitu untuk mengecek derajat kepercayaan melalui sumber lain (Moleong, 2017), dalam hal ini peneliti melakukan wawancara dengan *significant other* yaitu orang-orang terdekat partisipan, pada penelitian ini orang terdekat partisipan merupakan teman yang mengerti dan mengetahui mengenai apa yang terjadi dengan partisipan, yaitu teman kuliah, teman satu kos, dan tetangga partisipan.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan tiga tema besar yaitu dinamika *self injury*, gambaran disregulasi emosi dan faktor disregulasi emosi.

Tema 1: Dinamika *Self injury*

a. *Penyebab self injury*

Penelitian ini berhasil mengungkap penyebab partisipan melakukan *self injury*.

“[...] waktu aku marah terus habis itu e.. ngga bisa ngelampiasin apa yang ada di hatiku, [...] bisa ngga ya kayak gitulo ada pikiran-pikiran yang negatif pokoknya, terus habis itu aku nangis sendiri kan, itu kejadian waktu di kos aku *gebek* (menggesekan) kakiku tapi habis itu aku puas, aku kayak *yowes* mau gimana lagi gtiulo” (PD,1 Juni 2021).

“E.. kalau aku ngga bisa ngeluapin yang aku rasakan, misalnya iri sama pencapaian temen, tapi ya ngga tau mau dilampiasin ke siapa kan dia ngga salah, yaudah tak lampiasin ke diri sendiri” (PD,4 Juli 2021).

“Biasanya itu karena dia iri atau marah kalau ngga sesuai sama yang diharapkan pasti dia ngerasa ngga nyaman terus ya itu e.. gesek-gesek kakinya itu” (SO2-RH-8 Juni 2021).

PD mengungkapkan bahwa penyebabnya melakukan *self injury* adalah sebagai cara dia melampiasakan emosinya ketika sedang marah dan tidak tau harus disalurkan kemana dan bagaimana, masalah yang menyebabkan dia *self injury* contohnya yaitu ketika iri dengan pencapaian orang-orang yang dekat dengan dia. Berbeda dengan PD, TH mengungkapkan penyebab ia melakukan *self injury* sebagai berikut,

“Banyak faktor sih ya.. yang pertama itu dari diri sendiri yang pertama aku ada *sorry* ya aku ngga bisa menerima sepenuhnya diriku gitulo. *I mean* secara biologis, [...] nyakitin diri sendiri kayak aku ngga suka, [...] Terus yang kedua ini sih tekanan dari keluarga [...]” (TH-24 Mei 2021).

“Faktor yang pertama karena ada ketidaknyamanan dari diri sendiri [...] kemudian sering *me-recall* kesalahan yang aku buat, [...] faktor keluarga, [...] karena yang bikin aku begini itu dari ucapan-ucapan mereka” (TH-1 Juli 2021).

TH mengungkapkan bahwa ada banyak faktor yang menyebabkan ia melakukan *self injury*, seperti tidak bisa menerima dirinya sendiri, tekanan dari keluarga dan memiliki hubungan yang toxic. Sedangkan diungkapkan oleh NV penyebab lain yang dapat menyebabkan *self injury*.

“[...] waktu pertama, dulu yang pertama itu klasik sebenarnya cuma gara-gara batal tunangan gitu tok dulu [...] baru-baru ini, baru Februari kemarin itu di tempat kerja e..sama bosku sendiri di lecehkan akhire keluar kerja terus stress lah akhire ngga punya kerjaan, trauma balik lagi akhinya ngambil cutter lagi” (NV-25 Mei 2021).

“E.. yaitu karena pelecehan seksual yang dilakukan sama bosku, aku akhinya melakukan itu biar damai aja” (NV-3 Juli 2021).

“Kurang tau pasti apa yang menyebabkan, tapi setauku ya gara-gara bosnya itu yang tega melakukan itu ke dia [...]” (SO6-AR-2 Juli 2021).

NV mengungkapkan bahwa penyebab ia melakukan *self injury* pertama kali karena batal tunangan dengan kekasihnya, dan yang kedua yaitu ketika ia mendapatkan pelecehan dari bos ditempat kerjanya yang menyebabkan traumanya muncul lagi sehingga ia kemudian melakukan *self injury*. Ketiga partisipan memiliki latar belakang masalah yang berbeda-beda, tetapi mereka memiliki cara yang sama dalam meregulasi emosinya yaitu dengan menyakiti diri mereka sendiri.

b. Alasan memilih melakukan *self injury*

Penelitian ini berhasil mengungkapkan alasan mengapa partisipan memilih melakukan *self injury* sebagai cara partisipan meregulasi emosinya.

“Lebih kayak apa ya kayak e pengen puas diri sendiri gitulo kayak kan ngga tau aku nyalurannya kemana kayak ngga tau” (PD-1 Juni 2021).

“E.. kayak aku ngga tau nyalurannya kemana, jadi ya tak salurin ke diri aku sendiri biar aku puas dan ngga menyakiti orang lain” (PD-4 Juli 2021)

PD mengungkapkan bahwa alasan memilih melakukan *self injury* karena ingin melampiaskan emosinya ke dirinya sendiri agar tidak menyakiti orang lain. Sedangkan TH juga mengungkapkan hal yang membuat ia memutuskan melakukan *self injury*.

“[...] aku ngga tau mau ngeluapannya itu darimana, *I mean* ngga ada yang bisa aku marahin gitu, ngga bisa aku ajak ngobrol yang aku rasain, yaudah aku luapin gitu, ngga ada.. ngga ada yang untuk ngeluapin emosi gitulo” (TH, 24 Mei 2021).

TH mengungkapkan bahwa ia tidak tau bagaimana meluapkan emosinya karena tidak ada seseorang yang dapat ia ajak untuk mengobrol tentang apa yang ia rasakan. Sedangkan partisipan NV mengungkapkan.

“[...] dari pada melampiaskan ke orang lain yang mending ke aku *wae*, rasane damai, apa yo damai ae gitu melampiaskan ke diri sendiri” (NV, 25 Mei 2021).

“selalu tak lampiasin ke diriku sendiri, menurutku rasanya damai aja, daripada aku harus melampiaskan ke orang lain” (NV-3 Juli 2021).

NV lebih memilih melampiaskan masalahnya ke diri sendiri karena ia merasa lebih damai dengan begitu. Dari ketiga partisipan alasan mereka akhinya memilih melakukan *self injury* adalah karena mereka tidak mau meluapkan emosinya ke orang lain dan lebih memilih meluapkan emosinya ke dirinya sendiri. Ketiga partisipan memilih melakukan *self injury* karena mereka tidak dapat melampiaskan perasaannya ke orang lain, sehingga lebih memilih untuk melampiaskan ke diri sendiri.

c. Bentuk *self injury*

Self injury yang dilakukan oleh partisipan bermacam-macam sebagai bentuk pelampiasan emosi.

“Ini biasanya kaki tak gesek-gesek ke ini kadang tembok kadang lantai, pokoknya yang heeh.. kadang waktu tiduran kan, waktu tiduran di kana da spreinya to tak gesek-gesekin ke situ sampe panas, bahkan kadang sampe kalau bener-bener ihh sampe keluar darahnya” (PD, 1 Juni 2021).

“E.. gesek-gesek kaki sih sampe panas, kadang juga sampe berdarah [...]” (PD, 4 Juli 2021).

“E.. setauku ya ini gesekin kakinya apa ya mukulin kakinya ke meja gitu sambil remas tangan, tapi aku ngga tau kalo sampai luka gitu” (SO2-RH-8 Juni 2021).

Sedangkan bentuk lain *self injury* yang dilakukan oleh TH sebagai berikut,

“[...] mukulin tembok segala macem, apa ya.. karena aku jadi sedikit lemah sih yang aku inget karena aku selalu mukulin tembok, jedotin kepala ke tembok gitu, mukul kaca juga pernah. [...] aku mukul lantai yang apa.. lantai loteng itu sampai tanganku sampai lebam” (TH, 24 Mei 2021).

“seringnya sih ini nonjokin tembok, nonjokin lantai, e.. pokoknya apa ya.. selalu mukul sesuatu [...]” (TH, 1 Juli 2021).

“E.. yang pernah aku lihat sih ya sampe mukul-mukul gitu, aku ngga pernah lihat langsung sih cuma lihat hasil di tangannya gitu karena dia sembunyi-semunyi” (SO4-WN-13 Juni 2021)

Bentuk *self injury* lain juga dilakukan oleh NV,

“Pertama itu masih nyoba melampiaskan lewat rambut tak tarik sampai rontok, terus karena ngga puas akhirnya nyoba pakai *cutter* di tangan kanan itu sih sing tak inget” (NV, 25 Mei 2021).

“E.. awalnya jambak rambut tapi kurang puas jadi pake *cutter* sih di tangan gitu, [...]” (NV, 3 Juli 2021).

“Waktu itu aku diliatin lukanya itu di tangan kayaknya itu pake benda tajam, tangan kiri sama kanan itu sampe luka-luka banyak [...]” (SO6-AR-2 Juli 2021).

Ketiga partisipan memiliki cara yang berbeda-beda dalam menyakiti diri mereka, tetapi mereka memiliki kesamaan dalam meregulasi emosi mereka yaitu dengan cara yang maladaptif.

Tema 2. Gambaran Disregulasi Emosi

a. Tidak memperhatikan bagaimana perasaannya

“[...] kayak berapi-api tapi bingung mau diluapinnya kemana e.. tapi kalau ngga diluapin kan tambah ini kan tambah sebelnya itu tambah numpuk-numpuk gitulo makanya kalau marah-marrah gitu terus *gebek-gebek* gitu” (PD, 1 Juni 2021).

“E.. lebih ke bingung sih, ngga tau gitu mau ngeluapinnya gimana, akhirnya ya itu melakukan *self injury* itu” (PD, 4 Juli 2021).

PD ketika mengalami emosi negatif bingung akan meluapkan emosinya kemana, sehingga ia memutuskan untuk melakukan *self injury*. Sedangkan TH mengatakan,

“Campur aduk, marah, lebih sering marah ke diri sendiri entah apapun masalahnya, siapa yang mulai itu selalu sering-sering menyalahkan diriku

sendiri, ini seharusnya nggak kayak gini, aku seharusnya diem aja kayak gitu” (TH, 24 Mei 2021).

“[...] Iya ngerasa bingung, diemku itu karena aku ngga tau emosi yang aku rasain jadi aku banyak diem” (TH, 1 Juli 2021).

TH mengatakan bahwa ketika TH sedang dalam emosi negatif maka perasaannya campur aduk dan berakhir dengan menyalahkan dirinya sendiri. Sedangkan NV mengatakan,

“Kalau mulai ngerasa negatif mesti itu, pertama kayak keringet dingin gitu, terus jadi panik sendiri, napas juga mulai ngga teratur gitu [...] ya cemas pokok e pengen gini pengen gini, aku pengen nangis ngga bisa nangis, tapi malah ketawa” (NV, 25 Mei 2021).

“Ini sih lebih ke panik, dan ngga nyaman aja, mau nangis ngga bisa, rasanya jadi cemas napas juga ngga teratur” (NV, 3 Juli 2021).

NV mengatakan bahwa ketika dalam emosi negatif dirinya akan mengalami keringat dingin, kemudian panik, napasnya mulai tidak teratur dan juga mengalami kecemasan.

b. Tidak memahami emosinya secara jelas

Peneliti menemukan bahwa dua partisipan tidak dapat memahami emosinya secara jelas.

“E.. sering sih aku kayak nyari kenapa sih aku bisa marah kayak gini padahal kalo orang lain dalam situasi sama kayak aku bisa aja orang itu sabar gitu kenapa sih aku ngga bisa sabar. Aku sering kok bertanya gitu sih, tapi kalo nyari jawaban sampe sekarang aku belum nemu” (PD, 1 Juni 2021).

“aku selalu bertanya-tanya kenapa sih kok gini, tapi ya itu masih belum nemu jawabannya juga sampe sekarang” (PD, 4 Juli 2021).

PD mengungkapkan bahwa seringkali mencari penyebab terhadap apa yang terjadi dengan perasaannya tetapi hingga sekarang belum menemukan apa yang sedang terjadi. Sedangkan NV mengungkapkan,

“Ngga pernah tak cari tau karena timbulnya mesti tiba-tiba, jadi situasi berbeda timbul hal yang sama, tapi nggak taulah [...] ya itu ngga

sadar saya itu seharusnya ketawa-ketawa sama lelucon temen atau melihat hal yang lucu ya biasa ae, atau datang ke pemakaman biasa ae” (NV, 25 Mei 2021).

“Nggga tau harus gimana, kadang pengen ketawa ngga bisa, rasanya ya nggat tau kayak flat aja gitu” (NV, 3 Juli 2021).

NV mengatakan bahwa ia terkadang tidak dapat memahami emosinya karena terkadang perasaan yang muncul datang secara tiba-tiba, sehingga terkadang ia juga tidak sadar ketika harus merespon sesuatu. Kedua partisipan sama-sama tidak bisa memahami emosi.

c. Sulit menerima peristiwa yang menimbulkan emosi negatif

Penelitian ini berhasil mengungkap bahwa partisipan sulit menerima peristiwa yang menimbulkan emosi negatif.

“[...] iya sih aku kayak sulit banget nyesuain, [...] Karena ngga sesuai sama keinginan aku” (PD, 1 Juni 2021).

“Iya sulit, karena hal itu ngga sesuai sama yang aku inginkan, jadi sulit buat menerima” (PD, 4 Juli 2021).

“[...] biasanya sih iri sama pencapaian teman, jadi kadang itu mungkin yang bikin dia emosi” (SO-1-FM-4 Juni 2021).

PD Mengungkapkan bahwa ia terkadang sulit menerima peristiwa yang menimbulkan emosi negatif karena peristiwa tersebut tidak sesuai dengan apa yang diinginkan.

“[...] Dibilang sulit menerima ini gimana ya, [...] kayak yaudahlah ngapain sih, tapi kadang-kadang timbul lagi kayak kenapa sih harus aku yang ngerasain ini gitu, [...]” (TH, 24 Mei 2021).

“Iya [...] karena kan menimbulkan beban tersendiri, kadang aku bertanya kenapa harus aku [...]” (TH, 1 Juli 2021).

Sedangkan TH mengungkapkan bahwa sebenarnya TH mencoba untuk menerima peristiwa tersebut, tetapi terkadang perasaan sulit untuk menerima hal tersebut tiba-tiba muncul.

“E nek sulit memang sulit, dari kejadian itu Februari sekarang Mei ngga bisa hilang, ngga mau.. tetep selalu muncul di benak, di pikiran” (NV, 25 Mei 2021).

“Ya sulit buat menerima, rasanya kepikiran terus [...]” (NV, 3 Juli 2021).

NV sulit menerima peristiwa yang menimbulkan emosi negatif yaitu saat dirinya dilecehkan oleh bos di tempat kerjanya. Ketiga partisipan memiliki kesamaan yaitu sulit menerima peristiwa yang mengakibatkan munculnya emosi negatif.

d. Merasa kesal dengan diri sendiri

Merasa kesal dengan diri sendiri disini menunjukkan bahwa para partisipan menyangkal peristiwa yang menimbulkan emosi negatif.

“[...] Sering banget aku merasa kesal, terus soalnya ketika aku ngga tau aku harus melampiasin ke siapa, aku ngga tau harus ngelampiasin emosinya ke siapa aku keselnya sama aku sendiri, soalnya aku ngga tau kan, kayak bingung gitulo mau ngelampiasin [...]” (PD, 1 Juni 2021).

“Rasanya kesal aja sama diri sendiri, ngga bisa melampiaskan emosi, kayak bingung sama diriku sendiri” (PD, 4 Juli 2021).

PD mengungkapkan bahwa seringkali merasa kesal dengan dirinya sendiri hal ini

“Setiap kali aku ngelakuin kesalahan sih bahkan mungkin aku ngga ngelakuin kesalahan itu, bukan aku yang membuat kan tapi aku nyalahin diriku sendiri, kenapa aku ngga bisa melakukan sesuatu yang sampe bikin kayak gini-gitu [...]” (TH, 24 Mei 2021).

“Sering aku nyalahin diriku sendiri [...]” (PD, 1 Juli 2021)

“[...]Kesel tentu ada, [...]Ya kesel waktu ngga bisa bela sendiri gitu” (NV, 25 Mei 2021).

Ketiga partisipan mengatakan bahwa peristiwa yang menimbulkan emosi negatif membuat mereka kesal dengan diri mereka sendiri.

e. Merasa lemah ketika mengalami emosi negati

Ketika dalam emosi negatif kedua partisipan mengatakan bahwa mereka merasa lemah dan tidak bisa melakukan aktifitas dengan baik.

“[...] karena aku ngga ini, ngga ngapa-ngapain kayak aku skip beberapa mata kuliah, aku bolos, sempet bahkan semester 3 itu aku ngga masuk seminggu lebih karena bener-bener kayak ngga minat, ngga tau mau ngapain, dan ngga bisa mau ngapain” (TH, 24 Mei 2021).

“Tentunya iya, aku merasa ngga mampu melakukan kegiatan apapun [...]” (TH, 1 Juli 2021).

TH mengungkapkan bahwa ketika mengalami emosi negatif TH merasa lemah, dan hal tersebut tentu mengganggu aktifitasnya karena TH tidak tau apa yang harus TH lakukan.

“Iya lemah rasane, ngga bisa ngapa-ngapain” (NV, 25 Mei 2021).

“*Rasane* itu kayak ngga bisa ngapa-ngapain, dan ngga tau mau ngapain juga” (NV, 3 Juli 2021)

Ketika mengalami emosi negatif, TH dan NV merasa lemah, merasa lemah ini merupakan reaksi yang dialami ketika sedang dalam emosi negatif.

f. Respon maladaptif terhadap peristiwa yang menimbulkan emosi negatif.

“[...] kayak kuat bangetlah, [...] Kayak kuat banget pokoknya biar hatiku puas gitulo” (PD, 1 Juni 2021)

“Kuat banget dorongan buat ngelakuin *self injury* itu soalnya biar hatiku puas, kan itu dengan begitu bisa bikin lega” (PD, 4 Juli 2021).

PD mengungkapkan bahwa dorongan untuk melakukan *self injury* sangat kuat, karena hal tersebut dapat memberikan kepuasan ketika sedang mengalami emosi negatif. Hal serupa juga diungkapkan oleh TH dimana ketika sedang dalam emosi negatif dan dalam keadaan sendiri maka dorongan TH untuk menyakiti dirinya sendiri juga semakin besar

“Kalau aku lagi sendirian aku bakalan ngelakuin [...]” (TH, 24 Mei 2021)

“[...] kalau udah di puncak banget emosiku ya aku bakalan ngelakuin *self injury* itu [...]” (TH, 1 Juli 2021).

“kalau dia sudah marah banget atau lagi emosi, biasanya dia melakukan itu [...] yang aku tau mukulin ini tembok, entah tembok atau lantai [...]” (SO3-WN-3 Juni 2021).

Sedangkan NV juga mengungkapkan bahwa dirinya memiliki dorongan yang kuat untuk melakukan *self injury* karena dengan menyakiti dirinya sendiri akan memberikan perasaan yang damai.

“[...] Kuat sih, karena ya gimana lagi aku nyari buat ngelampiasin, buat damai ya itu mau ngapain mau cerita ke orang kan juga ngga bisa” (NV, 25 Mei 2021).

“Iya kuat banget, *soale* ngga tau mau gimana lagi, biar perasaanku juga damai gitu” (NV, 3 Juli 2021).

Ketiga partisipan mengungkapkan memiliki dorongan yang kuat untuk melakukan *self injury* apabila sedang mengalami emosi negatif.

g. Sulit berkonsentrasi

Penelitian ini mengungkapkan bahwa ketiga partisipan mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi.

“Iya sangat kesulitan, [...] Apa ya soalnya ini waktu emosi ini kayak mau ngapa-ngapain itu kayak apa ya e.. yang aku utamain itu kayaknya emosiku.” (PD, 1 Juni 2021).

“Sulit, soalnya aku selalu utamain emosiku dulu, karena ngga bisa berkonsentrasi juga kalo masih emosi gitu” (PD, 3 Juli 2021).

PD mengungkapkan bahwa ketika dalam emosi negatif PD mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, seperti jika ada tugas kuliah PD merasa malas untuk mengerjakan karena PD akan lebih mengutamakan emosi negatifnya, sama seperti PD, TH juga melakukan hal serupa yaitu mendahulukan emosi negatifnya.

“Iya aku orang nya gampang ke *distract*, [...]jaku bakal duluin emosiku itu” (TH, 24 Mei 2021).

“Aku tipikal orang yang gampang ke-*distract*, kalau aku lagi ngerjain sesuatu dan keadaan

emosi aku bakalan ngga fokus [...]” (TH, 1 Juli 2021).

Sedangkan NV yang saat ini bekerja sebagai penulis lepas, mengaku kesulitan berkonsentrasi saat sedang menulis ketika mengalami emosi negatif.

“Iya, [...] Nggak bisa fokus ke satu hal, misal aku pengen ini, aku pengen bahas tema ini loncat ke sini, nggak gitu ya biasae tiba-tiba hilang gitu ae ngga bisa mikir apa-apa” (NV, 25 Mei 2021).

“E. aku ngga bisa fokus, dan akhirnya apa yang aku kerjakan jadinya loncat-loncat gitu, kadang tiba-tiba hilang gitu” (NV, 3 Juli 2021).

Ketiga partisipan menunjukkan bahwa mereka mengalami kesulitan berkonsentrasi ketika mengalami emosi negatif.

h. Sulit menyelesaikan tugas ketika mengalami emosi negatif.

“Waktu aku lagi emosi pasti ada aja yang ngga aku lakuin, yang seharusnya aku lakuin tapi ngga aku lakuin [...]” (PD, 1 Juni 2021).

“Iya kadang juga harusnya melakukan A, tapi karena emosi akhirnya ngga bisa aku selesaikan” (PD, 4 Juli 2021).

“Setauku iya, kadang jadi tugasnya ngga ke urus, atau ngga dia mengerjakan tapi ngga maksimal” (SO1-FM-4 Juni 2021).

PD mengungkapkan ketika mengalami emosi negatif dirinya kesulitan dalam menyelesaikan tugas, sama halnya dengan PD, TH juga mengungkapkan hal serupa dimana TH kesulitan dalam menyelesaikan tugasnya.

“Iya [...] aku bakal duluin emosiku itu dan aku bakal abai ke deadline itu dan bikin aku jadinya sekarang imbalnya di semester akhir aku e..ngulang matkul” (TH, 24 Mei 2021).

“Karena ak selalu duluin emosiku, jadinya kalau ada tugas ya aku abaikan dulu, dan berimbas juga sampai sekarang” (TH, 1 Juli 2021).

NV juga mengungkapkan hal yang serupa bahwa ketiak mengalami emosi negatif NV tidak bisa fokus.

“Saat ngerjain tugas ya lama karena ngga bisa fokus ngga tau tugasnya apa nge-blank ae gitu” (NV, 25 Mei 2021).

“Kalau pas lagi nulis gitu ya akhirnya ngga fokus, jadinya lama selesai [...]” (NV, 3 Juli 2021)

Tema 3. Faktor yang Mempengaruhi Disregulasi Emosi

a. Trauma akibat pelecehan seksual

Trauma akibat pelecehan seksual menjadi faktor yang mempengaruhi disregulasi emosi, hal ini dikarenakan individu yang mengalami trauma pada usia berapapun akan memiliki kemungkinan lebih tinggi dalam disregulasi emosi (Dunn et al., 2017). Akibat dari trauma pelecehan ini juga memungkinkan individu untuk melakukan *self injury*. Faktor terjadinya *self injury* adalah karena adanya permasalahan dalam keluarga, pernah mendapatkan pelecehan seksual dan mengakibatkan trauma (Fadhila & Syafiq, 2020).

Dua partisipan yaitu TH dan NV mengungkapkan bahwa mereka memiliki trauma akibat pelecehan seksual.

“Pernah dari ponakanku sendiri tapi lebih tua dari aku, ini yaudah dia ngelakuin itu dibelakangku dan aku kayak di pegang-pegang gitu itu pertama, pernah ini apa kayak temennya mamaku, itu dia nyium ini kayak apa ya nyiumnya itu sangat gimana gitu aku sampe takut, jadi sampe kebawa sekarang aku deket sama seorang cowo pun ngga nyaman” (TH, 24 Mei 2021)

“[...] udah ngga keitung mendapat pelecehan gitu, kayak dari saudaraku sendiri aku dipegang-pegang [...]” (TH, 1 Juli 2021).

TH mengungkapkan bahwa ketika semasa kecil TH pernah mengalami pelecehan seksual yang dilakukan oleh saudaranya sendiri, dan juga pernah mengalami pelecehan yang dilakukan oleh teman ibunya sendiri, hal tersebut akhirnya membekas hingga sekarang. Tidak berbeda dengan TH, NV juga mengungkapkan bahwa ketika NV duduk di sekolah dasar NV juga pernah mengalami pelecehan seksual.

“Waktu SD aku juga pernah, tapi kalau aku bilang ke orang lain pasti ngga percaya, karena

pasti dianggap omongan anak kecil” (NV, 25 Mei 2021).

NV juga mengalami pelecehan seksual ketika NV duduk di sekolah dasar, ketika NV mengalami lagi ketika dewasa maka ingatan di masa lalu ketika NV dilecehkan juga akhirnya teringat kembali.

“Iya itu paling trauma pas dilecehin sama bos sendiri itu [...] orang pasti ngga percaya karena bosku terkenalnya orang yang baik, alim, aku ngga berani bilang ke siapapun [...]” (NV, 25 Mei 2021).

“Dia pernah cerita kalau dia dilecehkan sama laki-laki yang sudah berkeluarga lewat wa, [...] dan itu ngga cuma satu aja, ada beberapa laki-laki yang melakukan itu ke dia” (SO6-AR-2 Juli 2021)

Sama-sama mengalami pelecehan oleh orang terdekat membuat TH dan NV mengalami trauma hingga saat ini.

b. Kelekatan dengan keluarga yang kurang

Ketiga partisipan mengungkapkan bahwa mereka tidak memiliki kedekatan yang harmonis dengan keluarganya

“E..ngga terlalu dekat sih kalo sama orang tua soalnya dari kecil kan aku ikut nenekku ya soalnya ayah sama ibuku kan kerja di Sidoarjo jadi aku kalo ada apa-apa lebih ke utiku sih” (PD, 1 Juni 2021).

“Ngga terlalu dekat sih, karena dari kecil ikut nenek [...]” (PD, 4 Juli 2021).

“Kalo sama ayah ibunya kan karena jarang ketemu ya jadi dia itu kurang nyaman gitu kalo pulang ke rumah orang tuanya” (SO1-FM-4 Juni 2021).

PD mengungkapkan bahwa sejak kecil PD tinggal dengan neneknya, sehingga kurang dekat dengan orang tuanya, terlebih kedua orang tuanya juga bekerja. Hal tersebut juga diungkapkan oleh FM yang merupakan teman dekat PD, FM mengungkapkan bahwa PD kurang nyaman dengan kedua orang tuanya. Sedangkan TH juga mengungkapkan hal yang serupa.

“[...] nggak hehe. Ya mungkin mereka mikir mereka dekat sama aku tapi aku itu ya kalian serumah sama aku, ya mungkin kalian seataap sama aku tapi kalian ngga tau aku gimana gitu,

kayak apa kayak kadang perasaanku kayak gimana, mentalku kayak gimana, mereka itu ngga tau dan ngga peduli” (TH, 24 Mei 2021).

“[...] ya mungkin mereka merasa dekat dengan aku, tapi ngga dengan aku ke mereka [...]” (TH, 1 Juli 2021)

Pernyataan TH diatas juga diperkuat oleh *significant other* yang merupakan teman dekatnya.

“Setauku dia sama mamanya itu sering ngga sepemikiran gitulo, [...]sama mamanya itu sering ngga sejalan, ngga sepemikiran gitu” (SO 3-AS-3 Juni 2021).

TH mengungkapkan bahwa hubungan dengan keluarganya tidak terlalu dekat, karena keluarga TH cenderung tidak mau tau dan peduli dengan TH, pernyataan TH diperkuat oleh AS bahwa TH sering tidak sepemikiran dengan ibunya.

“Nggak hehe, [...] E. dibilang ngga dekat kan kami.. ibu orang desa itu bebannya banyak tugas-tugas desa, bapak itu sopir jarang di rumah, abangku kalau di rumah ya cuma nde kamar gitu tok, *dolan* (bermain) itu.. itu jarang sama-sama sibuk sih” (NV, 25 Mei 2021).

“NV kurang dekat dengan kakak laki-lakinya, soalnya kakaknya kayak cuek gitu” (SO5-DV, 5 Juni 2021).

“Mungkin karena ibunya juga sibuk sama pekerjaannya, jadi kurang terlalu dekat [...]” (SO6-AR-2 Juli 2021).

Ketiga partisipan mengungkapkan bahwa tidak memiliki hubungan yang harmonis dengan keluarganya, sehingga ketika memiliki masalah ketiga partisipan ini memilih untuk tidak terbuka dengan keluarganya.

PEMBAHASAN

Self injury merupakan cara regulasi emosi yang maladaptif, cara maladaptif ini dilakukan guna mengalihkan rasa sakit psikologis yang dialihkan ke rasa sakit fisik, dengan menyakiti diri sendiri guna mendapatkan kepuasan. Faktor-faktor yang menyebabkan *self injury* salah satunya yaitu ketidakmampuan individu dalam meregulasi emosi secara adaptif yang kemudian mengakibatkan pemilihan *coping* emosi yang salah seperti memilih *self injury* sebagai *coping* maladaptifnya, adanya pengaruh negatif dari lingkungan sosial seperti teman sebaya dan

hubungan yang tidak harmonis dengan keluarga (Zakaria & Theresa, 2020).

Permasalahan-permasalahan yang timbul menyebabkan partisipan memilih melakukan *self injury* sebagai cara mereka dalam meregulasi emosinya. Penyebab partisipan melakukan *self injury* ini berbeda-beda, seperti pada partisipan PD penyebab dirinya melakukan *self injury* ini adalah karena tidak tahu cara melampiaskan emosinya ketika marah, misalnya pada kasus ketika PD iri terhadap pencapaian orang terdekatnya maka PD akan melampiaskan dengan menyakiti dirinya sendiri, hal ini di perkuat dengan hasil wawancara terhadap orang terdekat PD yaitu FM ketika PD iri dengan pencapaian orang lain maka PD akan menyakiti dirinya sendiri.

Berbeda dengan PD, penyebab TH melakukan *self injury* adalah karena TH tidak dapat menerima dirinya sendiri, memiliki orang tua yang bersikap otoriter dengan selalu menuntut TH untuk menjadi apa yang orang tuanya mau, berbeda dengan PD dan TH, NV melakukan *self injury* disebabkan karena NV mengalami pelecehan seksual. Pelecehan seksual yang diterima NV ini mengingatkan pada pelecehan NV ketika masa sekolah dasar, sehingga ingatan tersebut akhirnya muncul kembali dan membawa perasaan trauma yang kemudian membuat NV meluapkan emosinya melalui *self injury*. Pelecehan seksual pada masa kanak akan memunculkan trauma dan akan membawa pengaruh yang negatif serta meningkatkan reaktivitas emosional dan akan memiliki resiko mengalami lebih tinggi disregulasi emosi (Bradley et al., 2011). Hal yang sama dari ketiga partisipan adalah bagaimana cara mereka meregulasi emosinya dengan cara menyakiti diri sendiri daripada harus melampiaskan ke orang lain.

Alasan mengapa partisipan memilih melakukan *self injury* sebagai cara mereka meregulasi emosinya, selain itu juga agar mendapatkan kepuasan tersendiri. Serupa yang diungkapkan oleh Hornor bahwa individu yang melakukan *self injury* ingin merasakan sensasi seperti rasa puas dalam dirinya dan juga merasakan sensasi yang melegakan (Hornor, 2016). PD mengungkapkan bahwa dengan melakukan *self injury* PD merasa mendapatkan kepuasan, sedangkan NV juga mengungkapkan bahwa ada sensasi damai ketika NV melakukan *self injury* tersebut. Sedangkan partisipan TH mengungkapkan bahwa hal tersebut merupakan caranya untuk mengekspresikan emosinya karena tidak ada yang TH lakukan lagi untuk meluapkan emosinya.

Cara partisipan dalam menyalurkan emosinya dengan cara menyakiti diri sendiri berkaitan erat dengan disregulasi emosi. Hal tersebut telah diperkuat dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh Wolff et al., (2019) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang

signifikan mengenai disregulasi emosi dan perilaku *self injury* tanpa memandang usia dan jenis kelamin. Disregulasi emosi merupakan cara individu dalam meregulasi emosinya secara maladaptif, dalam penelitian ini yaitu partisipan yang melakukan perilaku menyakiti diri mereka sendiri.

Ketiga partisipan menunjukkan bahwa mereka kurang memperhatikan bagaimana perasaannya, seperti PD yang mengungkapkan bahwa PD ketika dalam emosi negatif perasaannya seperti berapi-api namun bingung bagaimana cara mengungkapkannya, sedangkan partisipan TH ketika dalam emosi negatif, perasaannya campur aduk dan cenderung marah sehingga tidak jarang akan berakhir dengan menyalahkan dirinya sendiri. NV ketika dalam emosi negatif mulai muncul keringat dingin dan kecemasan, tetapi NV tidak memahami bagaimana perasaannya seperti ketika NV ingin menangis tetapi malah tertawa atau sebaliknya. Kurang memperhatikan bagaimana perasaannya ini merupakan bagian dari dimensi disregulasi emosi yaitu *awareness*.

Kedua partisipan yaitu PD dan NV mengungkapkan bahwa tidak dapat memahami emosinya secara jelas, kejelasan emosi ini didefinisikan oleh Salovey et al., (1995, dalam Weststrate & Glück, 2017) yaitu sejauh mana individu dapat memahami serta mengidentifikasi emosi mereka. Partisipan PD mengungkapkan bahwa seringkali PD menanyakan mengapa ketika mengalami emosi negatif tidak dapat mengontrol emosinya, tetapi hingga sekarang PD belum juga menemukan apa yang menyebabkan PD seperti itu. Sedangkan NV mengungkapkan bahwa ketika dalam emosi negatif dirinya mengaku tidak sadar terhadap emosinya, misalnya ketika harus teman-temannya tertawa mendengarkan lelucon, sedangkan NV bingung dengan apa yang harus ditertawakan. Kedua partisipan PD dan NV ini memiliki kebingungan dengan perasaan mereka sendiri ketika mengalami emosi negatif dan sehingga tidak dapat memahami emosinya.

Ketiga partisipan juga mengungkapkan bahwa sulit menerima peristiwa yang menimbulkan emosi negatif. Seperti model yang diungkapkan oleh Selby dan Joiner (2009, dalam You et al., 2018) yaitu model *emotional cascade*, ketika individu mengalami emosi negatif, individu akan cenderung mengingat peristiwa yang membuat emosi negatif tersebut muncul, mengingat peristiwa tersebut akan memperkuat emosi negatif, ketika hal tersebut melebihi kapasitas individu maka akan memungkinkan individu untuk terlibat dalam perilaku disregulasi emosi, dalam hal ini melakukan *self injury*. Partisipan PD mengungkapkan bahwa PD terkadang sulit menerima peristiwa yang menimbulkan emosi negatif karena peristiwa tersebut tidak sesuai dengan apa yang diinginkan. Sedangkan

partisipan TH mengungkapkan bahwa sebenarnya dirinya menerima apa yang telah terjadi, namun terkadang ingatan-ingatan mengenai peristiwa yang menimbulkan emosi negatif tersebut muncul kembali sehingga pikiran-pikiran negatif juga mulai bermunculan. NV juga mengungkapkan NV sulit menerima peristiwa yang menimbulkan emosi negatif, hal tersebut di karenakan ingatan mengenai pelecehan seksual yang diterimanya sangat susah untuk hilang dari ingatannya. Ketiga partisipan sama-sama sulit menerima peristiwa yang menimbulkan emosi negatif.

Selain tidak menerima peristiwa yang menimbulkan emosi negatif, ketiga partisipan juga merasa kesal dengan diri mereka sendiri. Hal tersebut termasuk ke dalam *Non acceptance of emotional respon*, yaitu individu mengalami kesulitan dalam menerima emosi negatif, sehingga individu seringkali menyangkal emosi negatif yang sedang dihadapi (Gratz & Roemer, 2004). PD mengungkapkan bahwa seringkali PD merasa kesal dengan dirinya sendiri, kekesalan tersebut membuat PD merasakan kebingungan untuk melampiaskan emosinya. Partisipan TH juga mengungkapkan bahwa setiap kali TH melakukan kesalahan maka TH akan menyalahkan diri sendiri, tidak hanya itu ketika orang lain yang membuat kesalahan TH juga seringkali menyalahkan dirinya sendiri, sama halnya dengan partisipan NV juga mengungkapkan bahwa NV merasa kesal dengan dirinya sendiri karena tidak bisa membela dirinya sendiri yang pada saat itu menjadi korban pelecehan, hal tersebut yang hingga akhirnya membuat NV melakukan *self injury*.

Individu yang tidak dapat menerima peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan pada akhirnya menyalahkan dirinya sendiri masuk ke dalam dimensi disregulasi emosi yaitu *non acceptance emotional respon* hal serupa juga diungkapkan oleh You et al., (2018) dalam penelitiannya yang menyatakan bahwa *non acceptance emotional respon* menunjukkan keterikatan dengan NSSI atau perilaku menyakiti diri sendiri, hal ini ditunjukkan dengan reaksi individu yang tidak menerima penderitaan atau peristiwa yang tidak mengenakan pada individu. Hubungan antara *non acceptance emotional respon* dan juga perilaku menyakiti diri sendiri diambarkan sebagai seperti ketika individu tersebut merasa marah, merasa malu dengan peristiwa kurang menyenangkan akan membuat mereka memutuskan untuk melakukan *self injury* guna meredakan emosi negatif dengan cara melampiaskan pada diri mereka sendiri (You et al., 2018). Hal ini menunjukkan bahwa ketiga partisipan menolak peristiwa yang kurang menyenangkan tersebut dan kemudian ketiga partisipan akan menyalahkan diri sendiri, setelah menyalahkan diri sendiri emosi negatif tersebut akan dilampiaskan melalui *self injury*.

Dua partisipan yaitu TH dan NV mengungkapkan bahwa mereka merasa lemah ketika mengalami emosi negatif, TH dan NV sama-sama mengungkapkan ketika mengalami emosi negatif keduanya merasa lemah hingga tidak bisa melakukan aktifitas, hal ini juga disebabkan karena kebingungan TH dan NV terhadap emosinya. Merasa lemah ini merupakan bagian dari *nonacceptance emotional respon*, dengan ciri-ciri individu yang merasa lemah, bersalah, dan merasa kesal (Bradbury & Shaffer, 2012).

Ketiga partisipan memiliki dorongan yang kuat untuk melakukan *self injury*, seperti yang diungkapkan oleh PD bahwa dirinya memiliki dorongan yang kuat untuk melakukan *self injury*, hal ini dikarenakan dengan melakukan *self injury* PD akan mendapatkan kepuasan. Kepuasan merupakan bagian dari dampak yang timbul akibat *self injury*. Dampak dari *self injury* ini adalah munculnya bekas luka pada tubuh serta kepuasan dalam diri individu yang melakukan (Zakaria & Theresa, 2020). Sama halnya dengan TH yang mengungkapkan bahwa ketika TH dalam keadaan sendiri dan sedang mengalami emosi negatif maka dorongan untuk menyakiti diri sendiri akan semakin besar, hal tersebut juga dikatakan oleh *significant other* WN, bahwa TH ketika dalam keadaan marah maka TH akan melakukan *self injury* dengan memukulkan tangannya pada tembok atau lantai. Hal serupa juga diungkapkan oleh NV bahwa ketika mengalami emosi negatif maka dorongan untuk melakukan *self injury* semakin kuat karena dengan melakukan *self injury* NV merasakan perasaan damai, NV juga mengaku bahwa NV tidak dapat bercerita dengan orang lain sehingga salah satu cara untuk meredakan emosinya yaitu dengan menyakiti diri sendiri.

Self injury merupakan respon maladaptif dari emosi negatif yang dialami oleh ketiga partisipan, Respon maladaptif ini menunjukkan *limities access to emotional regulation strategies*, yaitu terbatasnya akses terhadap strategi regulasi emosi yang efektif, individu dalam hal ini digambarkan ketika individu sedang dalam kondisi marah tidak dapat meregulasi emosinya secara efektif (Gratz & Roemer, 2004). Ketiga partisipan menunjukkan bahwa ketika dalam emosi negatif tidak dapat meregulasi emosinya dengan cara yang adaptif.

Ketiga partisipan mengungkapkan bahwa ketika sedang mengalami emosi negatif mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, PD mengungkapkan bahwa ketika sedang mengalami emosi negatif PD akan lebih mendahulukan emosinya tersebut, hal serupa juga diungkapkan oleh partisipan TH bahwa seringkali ketika mengalami emosi negatif TH lebih mengutamakan emosi negatifnya tersebut. Sedangkan NV mengungkapkan bahwa ketika sedang mengalami

emosi negatif TH tidak bisa fokus menyelesaikan pekerjaannya.

Berkurangnya konsentrasi yang dialami oleh ketiga partisipan mengakibatkan ketiga partisipan mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas, seperti PD yang mengungkapkan bahwa ketika dalam emosi negatif PD tidak dapat melakukan apa yang seharusnya PD lakukan, sehingga mengakibatkan tugas terbengkalai, serupa dengan PD, TH juga mengungkapkan bahwa ketika dalam emosi negatif TH akan mendahulukan emosi negatif tersebut sehingga TH abai dengan tugasnya. Hal serupa juga dialami oleh NV, yaitu ketika dalam emosi negatif NV tidak fokus dengan tugasnya sehingga membuat NV kesulitan dalam menyelesaikan tugasnya. Ketiga partisipan menggambarkan dimensi disregulasi emosi *difficult engaging in goals directed*, yaitu ketika individu sulit dalam berkonsentrasi dan menyelesaikan tugas ketika mengalami emosi negatif (Gratz & Roemer, 2004).

Faktor yang mempengaruhi disregulasi emosi dalam penelitian ini yang pertama adalah perasaan trauma akibat pelecehan seksual, hal ini dialami oleh TH dan NV. Pelecehan seksual ini akhirnya menjadi trauma bagi keduanya. Menurut Trickett, et al., (2011) trauma pada masa kanak-kanak akan mempengaruhi regulasi emosi karena hal tersebut dapat mengganggu keterampilan regulasi emosi. Pengalaman hidup yang kacau dan penuh dengan tekanan seperti pola pengasuhan yang bermasalah atau pelecehan seksual pada masa kanak-kanak akan memunculkan trauma dan akan membawa pengaruh yang negatif serta meningkatkan reaktivitas emosional dan akan memiliki resiko mengalami lebih tinggi disregulasi emosi (Bradley et al., 2011). Hal serupa juga diungkapkan oleh (Hilt et al., 2011) bahwa pengalaman masa kecil seperti penganiayaan, pengabaian, dan juga pelecehan akan berdampak pada disregulasi emosi sepanjang hidup individu. Trauma akan pelecehan seksual yang dialami oleh TH dan NV mengakibatkan TH dan NV mengalami resiko lebih tinggi dalam disregulasi emosi daripada individu lain yang tidak mengalami hal tersebut. Disregulasi emosi yang juga pada akhirnya membuat partisipan TH dan NV akhirnya merespon peristiwa tersebut dengan cara maladaptif yaitu melalui *self injury*. Penyebab individu melakukan *self injury* salah satunya adalah pengalaman traumatis mengenai pelecehan seksual (Fadhila & Syafiq, 2020).

Faktor lain yang mempengaruhi adalah ketidakelekan ketiga partisipan dengan keluarga. PD mengungkapkan bahwa sejak kecil PD tinggal dengan neneknya, hal tersebut juga diungkapkan oleh FM bahwa PD kurang nyaman jika tinggal dengan orang tuanya. Hal serupa juga diungkapkan oleh TH bahwa tidak merasa tidak dekat dengan keluarga karena merasa diabaikan dengan keluarganya, pernyataan

serupa juga dikatakan oleh *significant other* yang merupakan teman dekat TH yaitu AS, yang mengungkapkan bahwa TH seringkali tidak satu pemikiran dengan ibunya. Sedangkan partisipan NV mengaku tidak dekat dengan keluarganya karena semua anggota sibuk dengan pekerjaannya masing-masing. Pengabaian oleh keluarga menjadi faktor yang menyebabkan disregulasi emosi (Hilt et al., 2011).

Partisipan dalam penelitian ini berusia antara 21-22 tahun, usia tersebut masuk kedalam usia dewasa awal, pada usia ini individu dituntut untuk melakukan tugas perkembangan yang berbeda dengan tugas pada masa remaja. Peralihan masa remaja ke masa dewasa awal sangat memiliki potensi yang besar untuk membuat individu stress (Mahtani et al., 2017). Kematangan emosi seseorang dapat terlihat dari cara individu mengendalikan emosi yang ada dalam dirinya, dengan cara berpikir dengan matang dan bersikap dengan objektif (Chaplin, 2009). Tetapi partisipan dalam penelitian menunjukkan sebaliknya. PD, TH, dan NV memilih cara yang maladaptif untuk meregulasi emosi mereka, dalam hal ini PD, TH, dan NV memilih melakukan *self injury*. Ketidakmampuan ketiga partisipan dalam melakukan *coping* secara adaptif disebut juga dengan disregulasi emosi. Disregulasi emosi merupakan cara maladaptif yang dilakukan seseorang dalam mengekspresikan emosinya (Gratz & Roemer, 2004). Semakin besar disregulasi emosi yang ada dalam individu maka akan semakin besar pula resiko individu untuk melakukan *self injury*.

PENUTUP

Kesimpulan

Penyebab ketiga partisipan melakukan *self injury* berbeda-beda, seperti cara untuk melampiaskan kemarahannya, tidak dapat menerima diri sendiri, tuntutan dari keluarga, dan akibat pelecehan seksual. Bentuk *self injury* yang dilakukan oleh ketiga partisipan juga berbeda-beda, seperti menggesekkan kakinya, memukul diri sendiri, menjambak rambut, dan menyayat tangan. Hal tersebut tentu dilakukan karena beberapa alasan seperti PD memilih melakukan *self injury* karena ingin melampiaskan emosinya ke dirinya sendiri agar tidak menyakiti orang lain, TH tidak mengetahui bagaimana caranya melampiaskan emosinya selain dengan melakukan *self injury*, NV memilih *self injury* sebagai *coping* karena dengan melakukan *self injury* NV mendapatkan perasaan damai.

Ketiga partisipan PD, TH, dan NV memiliki kesamaan yaitu memilih *self injury* sebagai cara mereka meregulasi emosinya, dengan melakukan *self injury* ini ketiga partisipan mendapatkan perasaan puas dan damai. Ketiga partisipan juga memiliki kesamaan lain

seperti tidak memperhatikan bagaimana perasaannya, kurang memahami emosinya, sulit menerima peristiwa yang mengakibatkan timbulnya emosi negatif, merasa kesal dengan dirinya sendiri, merasa lemah, merespon emosi negatif dengan melakukan cara yang maladaptif yaitu *self injury*, sulit berkonsentrasi yang berdampak pada kesulitan dalam menyelesaikan tugas. Faktor yang mempengaruhi disregulasi pada ketiga partisipan adalah kurang kelekatan dengan keluarga yang mengakibatkan ketiga partisipan tertutup dan pada dua partisipan yaitu TH dan NV adalah pelecehan yang pernah dialami.

Saran

Bagi partisipan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, partisipan perlu belajar untuk mencari cara dalam meregulasi emosinya secara adaptif, hal ini dapat dilakukan dengan cara mengenali apa itu emosi terlebih dahulu, ketika partisipan telah mengenal apa itu emosi, maka partisipan dapat mencari cara dalam mengelola emosi tersebut dengan baik. Partisipan juga perlu membuka diri dengan keluarga dan orang-orang terdekat sehingga dapat mengungkapkan apa yang sedang dirasakan, kemudian partisipan juga harus lebih mencintai diri sendiri sehingga tidak memilih *self injury* sebagai *coping* emosi. Apabila partisipan merasa tidak mampu untuk melakukan pengelolaan emosi secara adaptif, partisipan dapat menghubungi profesional seperti psikolog atau psikiater guna mendapat penanganan lebih lanjut.

Bagi keluarga

Keluarga partisipan diharapkan mampu memberikan rasa aman dan nyaman kepada partisipan sehingga partisipan dapat terbuka mengenai permasalahan yang dihadapi sehingga dapat membantu meringankan beban partisipan. Selain itu keluarga, terutama orang tua juga harus mengajarkan anak-anak meregulasi emosinya dengan cara yang positif.

Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperdalam kajian literature mengenai *self injury* dan disregulasi emosi terutama pada usia dewasa awal, selain itu juga diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengkaji lebih dalam aspek-aspek disregulasi emosi yang berkaitan erat dengan *self injury*.

Daftar Pustaka

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Edition (DSM-V)*. Washington: American Psychiatric Publishing.
- Arinda, O. D., & Mansoro, W. W. D. (2021). NSSI (Nonsuicidal Self-Injury) Pada Dewasa Muda di Jakarta: Studi Fenomenologi Interpretatif 8, 123–147. <https://doi.org/10.24854/jpu150>
- Bradbury, L. L., & Shaffer, A. (2012). Emotion dysregulation mediates the link between childhood emotional maltreatment and young adult romantic relationship satisfaction. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*, 21(5), 497–515. <https://doi.org/10.1080/10926771.2012.678466>
- Bradley, B., DeFife, J. A., Guarnaccia, C., Phifer, J., Fani, N., Ressler, K. J., & Westen, D. (2011). Emotion Dysregulation and Negative Affect. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 72(05), 685–691. <https://doi.org/10.4088/jcp.10m06409blu>
- Bresin, K., & Schoenleber, M. (2015). Gender differences in the prevalence of nonsuicidal self-injury: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 38, 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.02.009>
- Caperton, B. (2004). *What School Counselors Should Know About Self Injury Among Adolescents: A Literature Review*.
- Chaplin, C. . (2009). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press.
- Creswell, J. . (2017). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dunn, E. C., Nishimi, K., Stephanie, H., Lott, A. P., Bradley, B., Dunn, E. C., ... Gomez, S. H. (2017). Author ' s Accepted Manuscript Accepted date : 27 October 2017. *Journal of Affective Disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.045>
- Ee, G. T., & Mey, S. C. (2011). Types of self-hurt behavior among Chinese adolescents in Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29, 1218–1227. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.356>
- Fadhila, N., & Syafiq, M. (2020). Pengalaman Psikologis Self Injury pada Perempuan Dewasa Awal. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 07(03), 167–184.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, J. J. (2015). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Hilt, L. M., Hanson, J. L., & Pollak, S. D. (2011). *Emotion Dysregulation*. *Encyclopedia of Adolescence* (Vol. 3). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-373951-3.00112-5>
- Ho, K. (2019). Seperempat orang Indonesia pernah memiliki pikiran untuk bunuh diri. Retrieved from <https://id.yougov.com/id/news/2019/06/26/seperempat-orang-indonesia-pernah-memiliki-pikiran/>

- Honor, G. (2016). Nonsuicidal Self-Injury. *Journal of Pediatric Health Care*, 30(3), 261–267. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2015.06.012>
- Indonesian Psychological Healthcare Center. (2019). Data NSSI per tanggal 25 Juli 2019.
- Klonsky, E. D., Victor, S. E., & Saffer, B. Y. (2014). Nonsuicidal self-injury: What we know, and what we need to know. *Canadian Journal of Psychiatry*, 59(11), 565–568. <https://doi.org/10.1177/070674371405901101>
- Mahtani, S., Melvin, G. A., & Hasking, P. (2017). Shame Proneness, Shame Coping, and Functions of Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) Among Emerging Adults: A Developmental Analysis, 1–13. <https://doi.org/10.1177/2167696817711350>
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Moran, P., Coffey, C., Romaniuk, H., Olsson, C., Borschmann, R., Carlin, J. B., & Patton, G. C. (2012). The natural history of self-harm from adolescence to young adulthood: A population-based cohort study. *The Lancet*, 379(9812), 236–243. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)61141-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)61141-0)
- Morelen, D., Shaffer, A., & Suveg, C. (2016). Maternal Emotion Regulation: Links to Emotion Parenting and Child Emotion Regulation. *Journal of Family Issues*, 37(13), 1891–1916. <https://doi.org/10.1177/0192513X14546720>
- Mulyatiningsih, E. (2011). *Riset Terapan: Bidang Pendidikan dan teknik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Nock, M. K., & Mendes, W. B. (2008). Psychological Arousal, Distress Tolerance, and Social Problem-Solving Deficits Among Adolescent Self-Injurers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(1), 28–38. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.76.1.28>
- Ria Kurniawati. (2012). Dinamika Psikologis Pelaku Self-Injury. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 13–22.
- Roberton, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior*, 17(1), 72–82. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2011.09.006>
- Santrock, J. W. (2010). *Life-Span Development* (Thirteenth). New York: McGraw Hill.
- Swannell, S. V. (2014). Prevalence of Nonsuicidal Self-Injury in Nonclinical Samples: Systematic Review, Meta-Analysis and Meta-Regression, 44(June), 273–303. <https://doi.org/10.1111/sltb.12070>
- 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>
- Trickett, P. K., Noll, J. G., & Putnam, F. W. (2011). The impact of sexual abuse on female development: Lessons from a multigenerational, longitudinal research study. *Development and Psychopathology*, 23(2), 453–476. <https://doi.org/10.1017/S0954579411000174>
- Weststrate, N. M., & Glück, J. (2017). The happy mind: Cognitive contributions to well-being. *The Happy Mind: Cognitive Contributions to Well-Being*, 1–480. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9_20
- Witlock, J. (2009). *The Cutting Edge: Non-Suicidal Self-Injury in Adolescence*. Retrieved from http://www.selfinjury.bctr.cornell.edu/publications/2009_1
- Wolff, J. C., Thompson, E., Thomas, S. A., Nesi, J., Bettis, A. H., Ransford, B., ... Liu, R. T. (2019). Emotion dysregulation and non-suicidal self-injury: A systematic review and meta-analysis. *European Psychiatry*, 59, 25–36. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2019.03.004>
- You, J., Ren, Y., Zhang, X., Wu, Z., Xu, S., & Pei Lin, M. (2018). Emotional Dysregulation and Nonsuicidal Self-Injury: A Meta-Analytic Review. *Neuropsychiatry*, 8(2). <https://doi.org/10.4172/Neuropsychiatry.1000399>
- Zakaria, Z. Y. H., & Theresa, R. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) Pada Remaja Putri. *Psikologi Sains Dan Profesi*, 4(2), 85–90. Retrieved from <https://jurnal.unpad.ac.id/jpsp/article/view/26404>