

Bentuk Regulasi Emosi Pada Remaja yang Pernah Melakukan Self-Harm

Merdiana Eka Rosita Wati, Hamim Rosyidi, Funsu Andiarna

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya

Jln. Dr. Ir. H. Soekarno No. 682, Gunung Anyar, Surabaya

E-mail: ahmad@uinsa.ac.id

Abstrak

Self-Harm merupakan perilaku menyakiti diri tanpa adanya tujuan untuk bunuh diri. Tujuan dari Penelitian ini mengungkap bahwa perilaku self-harm digunakan individu sebagai mekanisme untuk mengatasi rasa sakit emosional melalui tindakan melukai diri sendiri, meskipun tanpa niat untuk bunuh diri. Penelitian ini menggunakan desain kualitatif menggunakan pendekatan fenomenologi. Dalam penelitian ini menggunakan 2 subjek remaja yang pernah melakukan Self -Harm namun mengendalikannya dengan cara melakukan regulasi emosi. Hasil analisis pada penelitian yang dilakukan oleh 2 subjek ini menunjukkan bahwa perilaku ini dipengaruhi oleh komunikasi dalam keluarga, lingkungan sosial, dan karakteristik kepribadian seperti introversi serta pola pikir yang kaku. Self-harm sering kali merupakan respons terhadap kesulitan dalam mengelola emosi negatif seperti kecemasan dan depresi. Meskipun memberikan kepuasan sementara, individu yang melakukan self-harm cenderung tidak menyadari dampak jangka panjangnya. Penelitian ini memiliki implikasi penting dalam memahami motivasi di balik perilaku self-harm dan membuka peluang untuk pengembangan strategi pencegahan yang lebih efektif. Keterbatasan penelitian menunjukkan perlunya eksplorasi lebih lanjut mengenai strategi coping positif dan dukungan sosial untuk individu berisiko.

Kata Kunci: Self-harm; Regulasi emosi; Strategi coping; Dukungan sosial.

PENDAHULUAN

Fase remaja merupakan fase pertumbuhan pada diri individu yang akan dihadapkan beberapa permasalahan dan tugas yang berbeda dalam penyelesaiannya. Dengan begitu hal ini akan mengalami pergolakan emosional serta konflik. Fase ini akan berlanjut hingga memasuki fase dewasa awal fase ini terjadi karena mereka sedang mencari jati dirinya (Bagaskara & Widyastuti, 2023). Menurut Hall (2007) fase remaja merupakan masa pada usia 12 hingga 23 tahun yang ditandai dengan belum adanya kemampuan diri mereka untuk mengelola emosional (Suryana et al., 2022). Pada masa remaja ini mereka akan menghadapi banyaknya konflik dan suasana hati. Pada fase ini remaja mengalami fase perubahan dari anak-anak menuju dewasa. Dengan adanya masa peralihan ini serta permasalahan yang datang hal ini akan memicu terjadinya stres dalam diri mereka. Sehingga akan menyebabkan emosi yang negatif karena tidak jarang dari mereka memilih untuk melampiaskan stres yang dimiliki dengan melukai dirinya sebagai bentuk penyaluran emosi yang negatif (Pasaribu & Novalina, 2023).

Menurut Klonsky dan Jennifer (2007) self injury atau self harm merupakan perilaku menyakiti atau melukai diri sendiri namun tanpa adanya niat untuk bunuh diri. Perilaku self harm atau self-injury merupakan pengekspresian emosional yang tidak tersalurkan dengan baik (Lob et al., 2020). Dari perilaku ini membuat seseorang tersebut memberikan efek jangka panjang dan jangka pendek pada diri individu. Selain itu terdapat efek secara fisik maupun secara psikis, efek secara fisik atau barcode yang memperlihatkan bagian bekas luka yang ada dalam dirinya sedangkan efek secara psikis tidak terlihat secara nyata.

Menurut data yang diberikan oleh (NSSI) Non-Suicidal Self-Injury menjelaskan bahwa prevalensi tindakan self-harm di seluruh dunia adalah 10,9% pada tahun 2023,

meningkat dari 8,8% pada tahun 2022. Namun, prevalensi perilaku self-harm tertinggi terjadi pada usia remaja dan dewasa awal (Zahro Romas 2024). Perilaku yang dilakukan antara lain 72% melakukan sayatan pada dirinya, memukul 30%, menjambak rambut 10%, dan mematahkan tulang 8% adalah bentuk self harm yang biasa dilakukan (Iob et dkk., 2020)

Sepertihalnya penelitian yang dilakukan oleh Centers for Disease Control and Prevention (CDC) pada tahun 2020 menunjukkan bahwa remaja yang melakukan self harm mempunyai tingkat risiko 2,5 kali lebih tinggi untuk mengalami depresi dan sebanyak 2,8 kali menimbulkan reaksi kecemasan yang dialami serta 2,4 kali lebih tinggi untuk mengalami gangguan kepribadian (Pusporani et al., 2023). Meskipun penelitian lain juga dilakukan oleh Wulan (Pebriani et dkk., 2023) yang menjekaskan bahwa mahasiswa sarjana Keperawatan reguler STIKes Dharma Husada memiliki strategi coping yang tinggi sehingga memiliki regulasi emosi yang tinggi juga dengan begitu mereka akan berpikir lebih lagi ketika akan melakukan perilaku yang maladaptif atau menyimpang (Abnindanti & Pratiwi, 2020) terdapat pengaruh lain seseorang dapat melakukan self harm yakni dengan regulasi emosi yang rendah sehingga seseorang melakukan self harm bentuk coping strategi secara negatif. Selain itu faktor terjadinya self harm stress, pengaruh negatif dari lingkungan pada teman sebaya, kurangnya support dari keluarga, pelecehan seksual, merasa hampa, putus asa, tidak dapat menerima keadaan serta kesepian. Regulasi emosi merupakan bentuk penyelesaian suatu permasalahan yang dihadapi oleh remaja dengan kemampuan dalam mengendalikan serta mengontrol emosi. Menurut Thompson (dalam Garnefski, 2001) regulasi emosi merupakan bentuk seseorang dalam mengontrol emosi secara negatif menjadi positif (Fauzi et dkk., 2024). Individu dapat dikatakan berhasil dalam melakukan regulasi emosi ketika mampu mengendalikan emosionalnya sehingga mereka dapat dengan cepat merasakan kebahagiaan pada dirinya. Karl C. Garrison dalam Mappiare (2003) menjelaskan kebahagiaan dari seseorang dalam hidupnya bukan karena adanya bentuk emosi melainkan seseorang tersebut dapat memahami emosi yang ada pada dirinya. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui bentuk regulasi yang dilakukan oleh remaja berhenti melakukan self-harm pada dirinya (Takwati, 2019).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan secara fenomenologi dengan menggunakan bentuk kualitatif untuk menggali informasi secara subjektif terhadap pengalaman perilaku self harm (Firmansyah et al., 2021). Metode fenomenologi dipilih karena dapat memberikan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana individu mengalami dan merespons fenomena self-harm dalam hidup mereka. Menurut Creswell (2015), penelitian fenomenologi berfokus pada deskripsi pengalaman hidup individu dan berusaha untuk mereduksi pengalaman tersebut menjadi esensi universal, sehingga peneliti dapat menangkap makna yang lebih dalam dari perilaku yang diteliti yaitu dengan menggali pemaknaan yang muncul dari pengalaman self-harm di kalangan remaja (Takwati, 2019)

Dalam penelitian ini, subjek yang terlibat adalah remaja berusia 19-21 tahun yang memiliki pengalaman melakukan self-injury. Subjek dipilih menggunakan teknik purposive sampling, di mana peneliti memilih individu berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Nasir et al., 2023). Proses pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, yang memungkinkan peneliti untuk mengajukan pertanyaan terbuka dan fleksibel, sehingga partisipan dapat menjelaskan pengalaman mereka secara mendalam (Yen, 2020). Dalam wawancara ini, peneliti tidak hanya mengajukan pertanyaan tetapi juga mencatat aspek non-verbal dari partisipan untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengalaman mereka

Keabsahan data dalam penelitian ini diuji melalui triangulasi, yaitu dengan melakukan perbandingan terhadap beberapa sumber yang telah digali dari hasil metode pengumpulan data. (Susanto et al., 2023). Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis tematik, di mana peneliti mengidentifikasi tema-tema utama dari hasil wawancara dan menghubungkannya dengan tujuan penelitian (Tarigan & Apsari, 2022). Sehingga dengan begitu peneliti memiliki wawasan baru mengenai dinamika perilaku self-injury dan strategi regulasi emosi pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, yang bertujuan untuk memahami pengalaman dan makna yang diberikan individu terhadap perilaku self-harm.

HASIL PENELITIAN

Hasil wawancara mengenai perilaku self-harm mengungkapkan bahwa tindakan ini dipengaruhi oleh beberapa aspek emosional dan psikologis yang kompleks. Penelitian ini menggunakan skala self-injury yang dikembangkan oleh Klonsky & Muehlenkamp (2007), yang mencakup emosionalitas negatif, kesulitan dalam mengelola emosi, dan kecenderungan untuk menghukum diri sendiri (Klonsky, 2019).

Aspek emosional negatif menjadi faktor utama yang mendorong individu untuk melakukan self-harm (Prasetyo & Engry, 2023). Dari wawancara dengan dua subjek, terungkap bahwa stres emosional, konflik interpersonal, dan tekanan akademik dapat memicu tindakan melukai diri. Subjek A menyatakan bahwa meskipun ia memiliki hubungan yang baik dengan keluarga dan teman-temannya, ia masih merasa tertekan ketika menghadapi masalah kecil dalam hubungan percintaannya. Dalam situasi tersebut, ia cenderung mencari pelarian melalui tindakan self-harm, seperti menggunakan pecahan kaca untuk melukai pergelangan tangannya. Hal ini dianggap sebagai bentuk katarsis yang memberikan rasa kontrol terhadap rasa sakit batin yang tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata.

Subjek B memberikan perspektif berbeda, di mana ia merasa perlu menghukum diri sendiri setelah mengalami kesalahan yang dianggapnya fatal. Ia mengungkapkan bahwa setelah menerima kritik dari seorang senior, ia merasa bersalah dan tertekan hingga akhirnya melakukan self-harm dengan cara menggoreskan pecahan kaca ke kulitnya. Kedua subjek tersebut menunjukkan bahwa tindakan self-harm sering kali merupakan respons terhadap emosi yang kompleks, seperti kesedihan, kecemasan, dan rasa terasing.

Dalam konteks kesulitan dalam mengelola emosi, hubungan antara individu dengan lingkungan sosialnya sangat berpengaruh. Subjek A merasa didukung oleh teman-temannya tetapi masih mengalami tekanan emosional yang berat. Di sisi lain, Subjek B mengalami ketegangan dalam hubungannya dengan orang-orang di sekitarnya, yang memperburuk perasaannya. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan sosial dapat berfungsi sebagai faktor pendukung atau penghambat dalam pengelolaan emosi individu.

Dari segi menghukum diri sendiri, dampak dari perilaku self-harm tidak hanya bersifat fisik tetapi juga psikologis. Tindakan ini dapat menyebabkan luka-luka serius dan meningkatkan risiko komplikasi kesehatan jangka panjang, serta memperburuk perasaan putus asa dan depresi. Setelah melakukan self-harm, kedua subjek melaporkan adanya penyesalan namun juga merasakan sedikit kelegaan dari beban emosional yang mereka alami.

Akhirnya, strategi coping yang diadopsi oleh individu-individu ini bervariasi. Subjek A mencoba untuk mengalihkan perhatian dengan aktivitas lain seperti berbelanja online atau tidur untuk mengatasi stres. Namun, Subjek B mengakui kesulitan dalam menemukan cara alternatif untuk mengelola emosinya tanpa melakukan self-harm. Hal ini

menekankan pentingnya dukungan dari lingkungan sekitar dan bantuan profesional dalam membantu individu yang berjuang dengan perilaku self-harm untuk menemukan cara yang lebih sehat dalam menghadapi masalah emosional mereka.

PEMBAHASAN

Bagian ini mengulas dan menganalisis hasil penelitian yang dilakukan mengenai perilaku self-harm, yang menunjukkan bahwa tindakan ini dipengaruhi oleh berbagai aspek emosional dan psikologis yang kompleks. Hasil wawancara dengan dua subjek mengindikasikan bahwa stres emosional, konflik interpersonal, dan tekanan akademik berperan signifikan dalam memicu tindakan melukai diri. Temuan ini sejalan dengan hipotesis awal bahwa faktor-faktor emosional negatif, kesulitan dalam mengelola emosi, dan kecenderungan untuk menghukum diri sendiri adalah pendorong utama perilaku self-harm. Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung hipotesis yang diajukan.

Dibandingkan dengan studi-studi sebelumnya, hasil penelitian ini menunjukkan kesamaan dalam hal pengaruh lingkungan sosial terhadap pengelolaan emosi individu. Penelitian lain juga mencatat bahwa dukungan sosial dapat berfungsi sebagai pelindung terhadap perilaku self-harm, sementara ketegangan dalam hubungan interpersonal dapat memperburuk keadaan emosional. Namun, terdapat perbedaan dalam cara individu merespons tekanan emosional; Subjek A cenderung mencari pelarian melalui aktivitas lain, sedangkan Subjek B merasa terpaksa untuk menghukum diri sendiri setelah mengalami kritik. Hal ini menyoroti pentingnya pendekatan individual dalam memahami perilaku self-harm.

Dampak dari temuan penelitian ini cukup signifikan dalam bidang studi psikologi dan kesehatan mental. Penelitian ini memberikan wawasan baru mengenai bagaimana emosi negatif dan kesulitan dalam mengelola emosi dapat berkontribusi pada perilaku self-harm. Temuan ini juga dapat berimplikasi pada kebijakan dan praktik intervensi yang lebih efektif untuk individu yang berjuang dengan masalah serupa, seperti perlunya dukungan sosial yang lebih kuat dan akses ke bantuan profesional.

Namun, penulis juga mengakui adanya kelemahan dalam penelitian ini yang mungkin mempengaruhi validitas atau generalisasi hasil. Keterbatasan metode penelitian, seperti ukuran sampel yang kecil dan ketergantungan pada wawancara subjektif, dapat memengaruhi representativitas temuan. Selain itu, adanya potensi bias dari subjek dalam melaporkan pengalaman mereka juga perlu diperhatikan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut dengan metode yang lebih beragam dan ukuran sampel yang lebih besar untuk memperkuat temuan ini dan memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang perilaku self-harm.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa perilaku self-harm merupakan mekanisme yang digunakan individu untuk mengatasi rasa sakit emosional dengan cara melukai diri sendiri, meskipun tidak bertujuan untuk bunuh diri. Analisis terhadap dua subjek mengungkapkan bahwa latar belakang perilaku ini dipengaruhi oleh komunikasi dalam keluarga dan lingkungan sosial, serta karakteristik kepribadian seperti introversi dan pola pikir yang kaku. Self-harm sering kali muncul sebagai respons terhadap kesulitan dalam mengelola emosi negatif seperti kecemasan dan depresi. Meskipun tindakan ini memberikan rasa puas sementara, individu yang melakukannya cenderung tidak menyadari dampak jangka panjangnya dan tidak merasakan penyesalan segera setelahnya. Penelitian ini memiliki implikasi penting dalam memahami kompleksitas motivasi di balik perilaku self-harm, serta membuka peluang untuk pengembangan strategi pencegahan yang lebih efektif. Keterbatasan yang dihadapi, seperti waktu wawancara

yang terbatas, menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut. Oleh karena itu, direkomendasikan agar penelitian selanjutnya fokus pada eksplorasi strategi coping positif dan melibatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitar untuk membantu individu yang berisiko mengalami perilaku self-injury..

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ucapkan trimakasih kepada pihak-pihak yang telah terlibat pada penelitian ini. Terutama pada dosen pembimbing dalam mata kuliah publikasi bidang sosial yakni bapak Drs. H. Hamim Rosyidi, M.Si. dan Ibu Funsu Andiarna, M.Kes yang telah memberikan bimbingan sampai pada hari ini menjadi bukti penelitian serta bukti penyelesaian tugas akhir dalam mata kuliah publikasi.

Selain itu peneliti juga ucapkan trimakasih kepada 2 subjek peneliti yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menjadi subjek dalam penelitian ini sehingga menjadi penelitian yang semoga nantinya dapat dibaca oleh orang banyak.

Dan peneliti mau ucapkan kepada diri peneliti yang mampu menyelesaikan penelitian ini dengan selesai. Dan yang terakhir peneliti ucapkan trimakasih kepada orang-orang sekitar peneliti yang telah memberikan dukungan secara emosional kepada peneliti sehingga peneliti semangat untuk mengerjakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abnindanti, F. A., & Pratiwi, T. I. (2020). Penerapan cognitive behavior modification teknik self-control untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik di SMA Negeri 11 Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 11(3), 319–329.
- Bagaskara, R. S., & Widyastuti, T. (2023). Adaptasi Social Connectedness Scale-Revised edisi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 19(2), 106. <https://doi.org/10.24014/jp.v19i2.21124>
- Fauzi, F., Syfa Fitriani, A., Sanggerti, A., Ineza Rahmawati, F., & Abiyu Ibadullah Poeni, M. (2024). Gambaran regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Jurnal Riset Psikologi*, 7(1), 19–27.
- Firmansyah, M., Masrun, M., & Yudha S, I. D. K. (2021). Esensi Perbedaan Metode Kualitatif Dan Kuantitatif. *Elastisitas - Jurnal Ekonomi Pembangunan*, 3(2), 156–159. <https://doi.org/10.29303/e-jep.v3i2.46>
- Iob, E., Steptoe, A., & Fancourt, D. (2020). Abuse, self-harm and suicidal ideation in the UK during the COVID-19 pandemic. *British Journal of Psychiatry*, 217(4), 543–546. <https://doi.org/10.1192/bjp.2020.130>
- Klonsky, E. D. (2019). The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence. *Clinical Psychology Review*, 27(2), 226–239. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.08.002>
- Nasir, A., Nurjana, Shah, K., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif 1. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 4445–4451. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative%0APendekatan>
- Pasaribu, E. Y., & Novalina, M. (2023). CCM (Counseling, Communitying, Mentoring):

- Strategi Penggembalaan Terhadap Permasalahan Krisis Identitas Diri pada Remaja. *CHARISTHEO: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 3(1), 85–100. <https://doi.org/10.54592/jct.v3i1.140>
- Pebriani, W., Astuti, E., & Hartiningsih, S. (2023). *Self Harm Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan*. 1–9.
- Prasetyo, M. P., & Engry, A. (2023). Hubungan antara dukungan emosional dengan perilaku menyakiti diri. *Psychopreneur Journal*, 7(2), 89–97.
- Pusporani, M., Nuryanti, L., & Safitri, D. A. (2023). Bunuh Diri pada Remaja: Faktor Risiko dan Pencegahan. *Prosiding 17th URECOL: Seri Sosial, Ekonomi Dan Psikologi*, 10–22.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Susanto, D., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah. *Jurnal QOSIM: Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, 1(1), 53–61. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.60>
- Takwati, L. S. (2019). Proses Regulasi Emosi Remaja Pelaku Self Injury. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 208–214. <https://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/view/15913>
- Tarigan, T., & Apsari, N. C. (2022). Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (Self-Harm or Self-Injuring Behavior By Adolescents). *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 213. <https://doi.org/10.24198/focus.v4i2.31405>
- Yen, E. G. (2020). Pengantar Studi Fenomenologis Dalam Penelitian Teologis. *Te-Deum*, 8(1), 1–16. <https://ojs.sttsappi.ac.id/index.php/tedeum/article/download/42/25>