

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PERSEPSI TERHADAP PERILAKU *SELF-INJURY* PADA SISWA SMP NEGERI 1 JATIWANGI

¹Muhammad Brilliant Yudiyaputra, ²Abdurrohim

¹ Mahasiswa Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

*Corresponding Author:
brilliant@std.unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan persepsi terhadap perilaku self-injury pada siswa SMP Negeri 1 Jatiwangi. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Jatiwangi kelas VIII Tahun Ajaran 2022/2023 jumlah sampel sebanyak 296 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan cluster random sampling. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yakni skala persepsi terhadap perilaku self-injury yang terdiri dari 22 aitem dengan koefisien realibilitas 0,910 dan regulasi emosi dari 28 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,884. Hasil analisis korelasi pearson diperoleh skor koefisien sebesar $r_{xy} = -0,422$ dengan skor signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan persepsi terhadap perilaku self-injury pada siswa SMP Negeri 1 Jatiwangi. Dimana semakin buruk regulasi emosi yang dimiliki maka akan semakin baik juga persepsi terhadap perilaku self-injury pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jatiwangi.

Kata Kunci: *Regulasi Emosi, Persepsi, Perilaku Self-injury.*

Abstract

The objective of this study was to determine the relationship between emotion management and self-injury behavior perceptions in Junior High School 1 Jatiwangi students. The sampling population for this study included students in class VIII at Junior High School 1 Jatiwangi during the 2022/2023 academic year, with a sample size of 296 responses. Cluster random sampling was employed in the sampling technique. The perception of self-injury behavior scale, consisting of 22 items with a reliability coefficient of 0,910, and emotion regulation, consisting of 28 items with a reliability coefficient of 0,884, were utilized in this study. Pearson correlation analysis yielded a coefficient score of $r_{xy} = -0,422$ and a significance value of 0,000 ($p < 0,05$). This demonstrates a significant negative relationship between emotional regulation and perceptions of self-injury behavior in Junior High School 1 Jatiwangi students. In class VIII students at SMP Negeri 1 Jatiwangi, the worse the emotion regulation owned, the better the impression of self-injury conduct. Hence, the worse the emotion regulation owned, the better the perception of self-injury behavior in class VIII students of Junior High School 1 Jatiwangi.

Keywords: *Emotion Regulation, Perceptions of Self-Injury Behavior.*

PENDAHULUAN

Masa remaja berada pada fase individu akan mengalami perubahan dalam kehidupannya karena masa remaja berperan sebagai jembatan antara masa anak-anak dan dewasa Santrock (2003). Peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa dapat juga menyebabkan perubahan secara psikologis. Perubahan secara psikologis juga mulai dialami oleh para remaja di antaranya adalah perubahan mental dan psikis sehingga pada fase ini akan mengalami kondisi yang labil dan emosional Unayah & Sabarisman (2015). Unayah dan Sabarisman juga menjelaskan bahwa perubahan psikis pada remaja juga biasa disebut dengan fase badai dan tekanan karena sifat yang cenderung lebih bebas dan kurang memperhatikan norma yang berlaku di masyarakat sehingga seringkali melakukan pengabaian terhadap nilai moral. Kebebasan dan minimnya nilai moral yang dianut oleh remaja seringkali membuat remaja hilang kendali atau mengalami pertarungan identitas yang merujuk pada perilaku menyimpang. Salah satu bentuk perilaku menyimpang yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah perilaku *self-injury*.

Pelaku *self-injury* ini biasanya didominasi oleh remaja. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hidayati dkk (2021) melibatkan 215 subjek yang didapatkan melalui teknik *purposive sampling* mendapatkan 107 subjek melakukan *self-injury*. Pelaku *self-injury* mencapai 38% hingga 10 kali dan 28% melakukan *self-injury* hingga 11 sampai 50 kali, terjadi pada rata-rata usia 12-19 tahun. Pendapat lain juga dikemukakan oleh Whitlock (2009) berpendapat bahwa perilaku *self-injury* sebagian besar dilakukan oleh remaja pada usia 14 hingga 16 tahun. Akan tetapi, ada juga individu yang melakukan tindakan ini dimulai ketika pada masa kanak-kanak dan masa dewasa.

Perilaku *self-injury* merupakan perilaku yang menyimpang dan merugikan diri sendiri. Perilaku ini dapat dilakukan dengan sengaja oleh setiap individu. Perilaku *self-injury* yaitu sebuah perilaku menyakiti diri sendiri, tanpa ada niatan untuk bunuh diri. Perilaku menyakiti diri sendiri tersebut misalnya, menyayat kulit dengan pisau atau silet, memukul anggota tubuh sendiri, membakar dan memotong anggota tubuh tertentu. Perilaku tersebut muncul dapat diakibatkan oleh luapan emosi negatif pada individu del Barrio (2004). Hal ini didukung dengan penjelasan Nock (2010) perilaku tersebut menandakan bahwa individu tidak mampu dalam mengungkapkan masalah yang sedang dihadapi dengan cara yang lebih positif.

Terdapat faktor yang memengaruhi individu melakukan *self-injury* seperti, pada hubungan keluarga yang tidak harmonis, putus cinta, kurangnya tempat untuk bercerita, dan kurang bisa untuk meluapkan emosi ke hal yang positif. Berdasarkan femonema dan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dikhawatirkan akan banyak remaja yang mempersepsikan perilaku *self-injury* adalah hal yang wajar terjadi sebagai solusi yang efektif ketika individu sedang menghadapi masalah.

Persepsi adalah sudut pandang dari seseorang yang berupa penilaian dan tanggapan sesuatu objek kemudian akan menentukan perilakunya yang didasari oleh objek yang dilihat atau diamati Khairani (2013). Persepsi individu di pengaruhi oleh beberapa faktor. Harris (2001) menyatakan bahwa persepsi individu dipengaruhi oleh faktor lingkungan yaitu orang lain, peristiwa, situasi dan kondisi. Sedangkan perilaku *self-injury* adalah perilaku menyakiti diri sendiri tanpa ada niatan untuk bunuh diri. Hal ini didukung oleh pendapat Estefan dan Wijaya (2014) perilaku *self-injury* dilakukan oleh seseorang dengan tidak bermaksud untuk bunuh diri. Perilaku *self-injury* dilakukan karena pelaku memiliki tujuan untuk melampiaskan emosi negatif yang dirasa sangat menyakitkan serta pelaku

kesulitan untuk mengungkapkan emosi negatifnya dengan lisan. Bentuk dari perilaku *self-injury* setiap individu berbeda-beda. Perilaku yang paling umum adalah mencakar atau menggaruk secara berlebihan, menyayat kulit, mengiris, menarik rambut dengan kuat, membakar kulit dan lain sebagainya Olfson dkk (2018). Perilaku *Self-injury* disebabkan karena faktor eksternal dan internal. Pendapat Zakaria & Theresa (2020) faktor eksternal terjadi karena adanya permasalahan dalam lingkungan keluarga, hubungan dengan kekasih, hubungan dengan teman sebaya, dan proses meniru tindakan orang lain melalui media internet. Faktor internal terjadi karena adanya permasalahan dalam interpersonal, merasa kesepian, menghukum diri, maupun kesulitan dalam melakukan regulasi emosi.

Regulasi emosi sendiri memiliki arti sebagai kemampuan individu dalam mengontrol dan mengatur emosi yang dimiliki, serta mengetahui kapan dapat mempertimbangkan dan menyalurkan emosi yang dirasakan apabila mendapatkan sebuah tekanan dari lingkungan sekitar Gross (2008) Pendapat Chaplin (1993) regulasi emosi juga tanda individu memiliki tingkat kedewasaan dan perkembangan emosional yang sudah tidak menunjukkan bentuk emosi yang pantas tidak seperti usia anak-anak. Jika individu mempunyai regulasi emosi yang baik, maka akan memudahkan dalam mengelola atau mengurangi perilaku negatif ketika dihadapkan dengan sebuah permasalahan dan kesulitan.

Regulasi emosi sebagai salah satu faktor yg mempengaruhi individu dalam melakukan perilaku melukai diri (*self-injury*). Hal tersebut dibuktikan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Swahn dkk (2012) menjelaskan individu yang memiliki ketidakmampuan dalam mengatur emosinya akan mempengaruhi individu dalam memilih cara penanganan yang tepat saat menghadapi masalah. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Maidah (2013) menyatakan bahwa individu dengan perilaku *self-injury* mempunyai perasaan emosi negatif yaitu cemas, marah dan sedih yang cenderung ditekan oleh pelakunya dan pelaku *self-injury* cenderung menekan emosi negatif yang dirasakannya.

Persepsi terhadap perilaku *self-injury* berkaitan dengan regulasi emosi, karena regulasi emosi memiliki peranan penting untuk membuat individu dapat menyesuaikan diri dengan perasaan atau emosinya, sehingga pada akhirnya individu tersebut dapat mengevaluasi dan menilai secara kompeten terhadap fenomena yang terjadi di lingkungannya. Selain itu, individu yang memiliki regulasi emosi yang baik, maka individu tersebut mempunyai pandangan positif dalam menghayati suatu permasalahan dan individu tersebut juga dapat membuat individu menjauhi sebuah paradigma bahwa perilaku *self-injury* merupakan satu-satunya cara untuk membebaskan diri dari rasa sakit serta permasalahan secara emosional Estefan & Wijaya (2014).

Hasil penelitian terdahulu yang dilakkan oleh Fiqria & Supradewi (2021) menunjukkan perolehan koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,300$ dan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) menggunakan korelasi *spearman's rho*. Hal tersebut menandakan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecenderungan *self-injury*. Artinya, semakin tinggi regulasi emosi, maka akan semakin rendah kecenderungan *self-injury*.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Ilmiah & Matulesy (2019) terdapat 28,1% perilaku *self-injury* disebabkan oleh faktor regulasi emosi dan 71,9% disebabkan oleh faktor-faktor lainnya dengan pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan koefisien korelasi *Spearman Rho*. Hasil dari nilai koefisien korelasi Spearman sebesar

-,519 pada taraf signifikansi (p) = $0,00 < 0,05$ yang berarti ada hubungan negatif yang signifikan antar bentuk regulasi emosi terhadap kecenderungan *Self-Injury* pada remaja.

Berdasarkan penjelasan di atas diketahui bahwa individu yang memiliki regulasi emosi yang baik dapat terhindar dari perilaku *self-injury*. Di samping itu, juga dapat terhindar dari persepsi perilaku *self-injury* sebagai jalan keluar yang wajar dilakukan dalam menghadapi masalah baik individu itu sendiri maupun bagi orang lain. Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik akan memiliki pribadi yang baik pula dan mampu mengatasi serta menilai berbagai masalah tanpa membahayakan atau merugikan dirinya maupun orang lain.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan terdapat 296 siswa di SMP Negeri 1 Jatiwangi tahun ajaran 2022/2023 sebagai subjek penelitian. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *cluster random sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara melakukan pengacakan terhadap kelompok, bukan kepada subjek secara individual. Pengambilan data menggunakan dua skala yaitu skala regulasi emosi dan persepsi terhadap perilaku *self-injury*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Variabel	Mean	Std. Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Regulasi Emosi	71,82	8,846	0,053	0,354	> 0,05	Normal
Persepsi Perilaku <i>Self-injury</i>	47,41	12,173	0,056	0,292	> 0,05	Normal

Penelitian ini menggunakan Uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk menguji normalitas data. Metode ini merujuk pada teori *Kolmogorov-Smirnov* yang membandingkan distribusi item yang diuji normalitasnya dengan distribusi normal standar. Distribusi normal sendiri adalah data yang telah diubah menjadi *z-score* dan diasumsikan sebagai data yang normal. Keuntungan dari metode ini adalah sederhana dan tidak menimbulkan perbedaan persepsi antar peneliti. Data akan dianggap terdistribusi normal jika nilai *Asym Sig (2-tailed)* yang dihitung menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* lebih besar dari 0,05. Sebaliknya, jika nilai *Asym Sig (2-tailed)* kurang dari 0,05 data dianggap tidak terdistribusi normal menurut uji *Kolmogorov-Smirnov*. Dari penelitian ini terlihat bahwa data variabel regulasi emosi mencapai $KS-Z = 0,053$ dengan taraf signifikansi 0,354 dan variabel persepsi *self-injury* dengan capaian $KS-Z = 0,056$ dengan taraf signifikansi 0,292 hal ini dapat diartikan bahwa variabel regulasi emosi memiliki distribusi secara normal dan variabel persepsi *self-injury* terdistribusi secara normal.

Hasil uji linieritas penelitian ini menggunakan uji Flinear dengan menggunakan SPSS *Versi 25.0 for Windows* dengan dasar nilai signifikansi > 0,05 menyimpulkan bahwa terdapat hubungan linier yang signifikan antara variabel regulasi emosi (X) dengan variabel persepsi *self-injury* (Y) dan sebaliknya. Berdasarkan uji linieritas pada variabel regulasi emosi dan persepsi *self-injury* diperoleh F_{linear} sebesar 61,820 dengan taraf

signifikansi (sig) sebesar 0,000 ($p \leq 0,05$). Hasil tersebut memperlihatkan bahwa regulasi emosi dan persepsi *self-injury* berkorelasi secara linier.

Uji hipotesis menggunakan uji korelasi *pearson* yang merupakan salah satu uji koefisien korelasi dalam statistik parametrik. Hal ini bertujuan menguji hubungan dari variabel bebas (X) dengan variabel tergantung (Y). Sesuai dari hasil uji korelasi tersebut yang digunakan untuk membuktikan hubungan antara variabel regulasi emosi dan persepsi terhadap perilaku *self-injury* pada siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Jatiwangi dan data yang akan dikorelasikan terdistribusi secara normal. Berdasarkan hasil uji korelasi *pearson* diperoleh koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,422$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dan persepsi *self-injury* pada siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Jatiwangi dimana semakin baik regulasi emosi maka akan semakin buruk persepsi terhadap perilaku *self-injury* pada siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Jatiwangi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yaitu ada hubungan negatif antara regulasi emosi dan persepsi *self-injury* pada siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Jatiwangi dimana semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin rendah persepsi terhadap perilaku *self-injury* pada siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Jatiwangi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya berterima kasih khususnya kepada Bapak Abdurrohman, S.Psi., M.Si yang telah berkenan meluangkan waktu dan membimbing dan memberikan arahan hingga skripsi ini terselesaikan dengan baik. Tidak lupa saya ucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada bapak saya Drs Sumadi, Ibu saya Sri Rahayu S.Pd., M.Pd dan kakak saya Feslika Rezki Yudiyasiwi S.Psi yang memberikan semangat dan *support* sebagai keluarga yang saya sangat cintai. Dan terakhir, saya ucapkan terima kasih dan beribu sayang kepada diri saya sendiri dan sahabat-sahabat saya yang memberikan saya semangat, fasilitas, dan kebahagiaan dalam menyelesaikan penelitian ini yaitu Moh Farid Dwi Andrian, Muhammad Machrus Ghozali, Muhammad Ali Sunan, Nanda Zanu Aditya, Niken Sugandini, Oktavianisa Salsabila, Ishak Melana, Rofi Hudzaifah Mutaqin, Eka Abdur Rahim.

Saya harap hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan memberikan perkembangan dalam ilmu pengetahuan psikologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Chaplin, J. P. (1993). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali.
- del Barrio, V. (2004). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. In *Encyclopedia of Applied Psychology, Three-Volume Set* (5th ed). American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1016/B0-12-657410-3/00457-8>
- Estefan, G., Wijaya, Y. D., Psikologi, F., & Esa, U. (2014). Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Pelaku. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 27.
- Fiqria, P. M., & Supradewi, R. (2021). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Self-Injury pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 3(November), 173–180. <http://lppm-unissula.com/jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/download/18809/6238>
- Gross, J. J. (2008). *Handbook of emotions*. New York: The Guilford Press.
- Harris, O. J. S. J. H. (2001). *Organizational Behavior*. New York: Psychology Press.
- Hidayati, F., Fanani, M., & Mulyani, S. (2021). Prevalensi dan Fungsi Melukai Diri Sendiri pada Mahasiswa. *Tantangan Pembelajaran Komprehensif Untuk Mengembangkan Karakter Peserta Didik : Berdasarkan Pendekatan Psikologi Positif*, 172–179. <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/download/1933/1025>
- Ilmiah, A. Z., & Matulesy, A. (2019). Hubungan Bentuk Regulasi Emosi Terhadap Kecenderungan Self-Injury Pada Remaja. *Psikologi*, 1–8.
- Khairani, M. (2013). *Psikologi Belajar*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Maidah, D. (2013). Self Injury Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pelaku Self Injury). *Development and Clinical Psychology*, 2(1), 6–13. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp/article/view/2088>
- Nock, M. K. (2010b). Self-Injury. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 339–363. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131258>
- Olfson, M., Wall, M., Wang, S., Crystal, S., Bridge, J. A., Liu, S. M., & Blanco, C. (2018). Suicide after deliberate self-harm in adolescents and young adults. *Pediatrics*, 141(4). <https://doi.org/10.1542/peds.2017-3517>
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence = perkembangan remaja* (6th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Swahn, M. H., Ali, B., Bossarte, R. M., van Dulmen, M., Crosby, A., Jones, A. C., & Schinka, K. C. (2012). Self-harm and suicide attempts among high-risk, urban youth in the U.S.: Shared and unique risk and protective factors. *International*

Journal of Environmental Research and Public Health, 9(1), 178–191.
<https://doi.org/10.3390/ijerph9010178>

Unayah, N., & Sabarisman, M. (2015). Fenomena Kenakalan Remaja Dan Kriminalitas. *Sosio Informa*, 1(2), 121–140. <https://doi.org/10.33007/inf.v1i2.142>

Whitlock, J. (2009). The cutting edge: non-suicidal self-injury in adolescence *Facts and Findings*. *Online Verfügbar Unter.*, December 2009.

Zakaria, Z. Y. H., & Theresa, R. M. (2020). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (Nssi) Pada Remaja Putri. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 85. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26404>