

# HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN KECENDERUNGAN PERILAKU SELF HARM PADA MAHASISWA SARJANA KEPERAWATAN DI STIKES DHARMA HUSADA

Wulan Pebriani H<sup>1</sup>, Emma Aprilia Hastuti<sup>2</sup>, Siti Sugih Hartiningsih<sup>3</sup>.

Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Dharma Husada

email: [wulanpebrianihermayati@gmail.com](mailto:wulanpebrianihermayati@gmail.com)

## *Abstract*

**Background:** *Self harm is a behavior that intentionally hurts oneself to reduce psychological pain. This self-harm behavior is usually done consciously without any intention to commit suicide. Usually individuals do this as a depiction if they are unable to vent negative emotions with words..*

**Purpose:** *This study aims to determine the relationship between emotion regulation and the tendency of self harm behavior in college students. Methods:* *This type of research uses quantitative correlation analysis. The population in this study were regular nursing undergraduate students of STIKes Dharma Husada. While the sample in this study amounted to 75 respondents. The sampling technique was carried out by purposive sampling. The data collection method in this study uses a Likert scale in the form of an emotional regulation scale and a scale of self harm behavior tendencies. While the data analysis technique uses Spearman's Rho correlation technique. Based on the results of the calculation of the Spearman's Rho Correlation analysis technique obtained with  $p = 0.000$  rxy value  $-0.478$ . This means that there is a significant negative relationship between emotional regulation and the tendency of self harm behavior in college students.*

**Keyword:** *emotional regulation, tendency to self harm*

## **Abstrak**

**Latar Belakang:** *Self harm* merupakan perilaku yang disengaja melukai diri sendiri untuk mengurangi rasa sakit psikologis. Perilaku melukai diri atau biasa disebut *self harm* ini biasanya dilakukan dengan keadaan sadar tanpa adanya niat untuk bunuh diri. Biasanya individu melakukan ini sebagai penggambaran jika dirinya tidak mampu untuk melampiaskan emosi negatif dengan kata-kata. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku self harm pada mahasiswa. **Metode:** Jenis penelitian ini menggunakan analisis korelasi yang bersifat kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa sarjana Keperawatan reguler STIKes Dharma Husada. Sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 75 responden. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala likert yang berupa skala regulasi emosi dan skala kecenderungan perilaku *self harm*. Sedangkan teknik analisis data menggunakan teknik korelasi *Spearman's Rho*. Berdasarkan hasil perhitungan teknik analisis Korelasi *Spearman's Rho* diperoleh dengan  $p = 0,000$  nilai rxy  $-0,478$ . Artinya ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku self harm pada mahasiswa.

**Kata Kunci:** regulasi emosi, kecenderungan *self harm*

## PENDAHULUAN

Pada umumnya, setiap orang pasti menghadapi masalah dalam hidupnya, masalah karena kegagalan untuk mematuhi keadaan atau kondisi tertentu. Pada masa ini biasanya individu akan dihadapkan pada suatu masalah akan memicu respon emosional dalam diri mereka. Respon emosional orang saat menyelesaikan masalah dapat berupa respons positif atau negatif. Jika individu merespon masalah dengan perilaku adaptif dan tidak merugikan dirinya sendiri atau orang lain, maka ini disebut respon positif tetapi jika individu merespon masalah dengan cara membahayakan diri sendiri dan percaya bahwa cara ini mampu mengatasi rasa sakit emosional atau mental, maka ini disebut reaksi negatif (Rina et al., 2021).

Mahasiswa adalah seseorang yang memasuki masa dewasa yang pada umumnya berada pada rentang usia sekitar 18-25 tahun dimana individu akan dihadapkan oleh banyaknya permasalahan baru. Pada usia ini individu memiliki ciri kematangan psikologis, dimana mampu untuk mengendalikan perasaan pribadi. Pada masa ini, terdapat banyak perubahan hidup yang terjadi individu dituntut untuk bertanggung jawab untuk hidup yang lebih baik, melepaskan ketergantungannya terhadap kedua orang tua dan berusaha untuk harus mandiri (Chantika et al., 2023).

Terkadang, perubahan-perubahan yang terjadi memiliki efek samping yang sulit untuk dihilangkan. Perubahan-perubahan tersebut membuat mahasiswa merasa kesulitan dalam beradaptasi dengan hidupnya. Masalah-masalah kehidupan yang terus berdatangan membuatnya sulit untuk mengontrol diri dan emosinya. Tekanan-tekanan yang datang seringkali menyebabkan stress, cara untuk mengurangi stres juga beraneka ragam seperti melakukan hal-hal yang baik dan bermanfaat. Namun tidak semua orang mampu untuk mengontrol dirinya akibat stres. Beberapa orang memilih untuk melampiaskan stres yang dimilikinya dengan melukai dirinya sebagai bentuk penyaluran emosi negatifnya (Wibisono & Gunatirin, 2018).

Menurut Tracy (2018) Perilaku melukai diri atau *self harm* adalah masalah yang cukup serius dimana individu dengan sengaja berusaha menyakiti atau melukai dirinya. Perilaku ini dapat memberikan efek jangka pendek maupun efek jangka panjang pada diri individu yang melakukannya. Selain itu, perilaku ini juga dapat memberikan efek, baik secara fisik maupun psikis. Efek fisik dapat terlihat dari luka-luka ataupun dari kerusakan pada bagian tubuh yang pernah dijadikan sasaran. Sama halnya dengan efek psikis, meskipun efek ini tidak terlihat secara kasat mata, namun efek ini juga sama seriusnya, karena faktanya, individu yang melakukan tindakan melukai diri sendiri cenderung akan mengulangi perilaku tersebut atau setidaknya berpikir untuk melakukan tindakan menyakiti diri sendiri secara terus menerus (Rini, 2022).

Prevalensi data perilaku mencederai diri menurut studi oleh Favazza dan Conteirol sekitar 1.800 per 100.000 orang mencederai diri pada rentang usia 15-35 tahun. Jumlah remaja yang melakukan penyayatan diri di Amerika Serikat setiap tahunnya adalah sekitar dua juta individu, dari 1000 hingga 100.000 orang muda mengaku pernah menyayat-diri. Menurut Sasonto (2020) Angka perilaku menyakiti diri sendiri di Indonesia cukup tinggi. Tahun 2019, survey YouGov Omnibus menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga (36.9%) orang Indonesia pernah dengan sengaja melukai diri sendiri. Studi lain menunjukkan bahwa dari data survei di sekolah, didapat hasil sekitar 13% sampai 25% remaja dan dewasa muda melakukan tindakan menyakiti diri sendiri. Juga dari survei pada perguruan tinggi, menunjukan sekitar 6% dari populasi mahasiswa, melakukan tindakan menyakiti diri sendiri secara aktif dan kronis (Tarigan & Apsari, 2022).

Bentuk-bentuk *self harm* yang dilakukan oleh pelakunya yaitu pemotongan 72%, pembakaran 35%, memukul 30%, menjambak rambut 10%), mengganggu penyembuhan luka (22%), mematahkan tulang (8%). Beberapa metode, termasuk dua atau lebih di atas (78%). Setelah subjek diputuskan sebagai subjek penelitian, subjek telah melakukan dua episode *self harm* yaitu penyayat

pergelangan tangannya sendiri (Wibisono, 2018).

Menurut Zakaria & Theresa (2020) faktor yang menyebabkan *self harm* salah satunya yaitu disregulasi emosi yang kemudian mengakibatkan pemilihan koping emosi yang salah seperti memilih *self harm* sebagai koping maladaptifnya. Selain itu, faktor penyebab terjadinya *self harm* adalah stres, adanya pengaruh negatif dari lingkungan sosial seperti teman sebaya, hubungan yang tidak harmonis dengan keluarga, pernah mendapatkan pelecehan seksual yang mengakibatkan trauma, sering merasa hampa, merasa putus asa, tidak mampu menerima realitas, merasa tidak berguna, frustrasi, depresi, serta adanya ingatan negatif pada masa lalu.

Regulasi emosi adalah suatu kemampuan yang dimiliki individu dalam mengenali, menilai, mengatur, dan mengevaluasi emosi yang dimiliki. Masalah yang timbul karena rendahnya regulasi emosi salah satunya adalah tindakan individu yang melukai diri sendiri. Bentuk emosi yang terjadi pada individu biasanya berkaitan dengan ketegangan emosional yang menimbulkan rasa tidak nyaman. Menurut teori Gross (2014) regulasi emosi merupakan strategi yang perlu diterapkan untuk menghadapi situasi-situasi emosional sehingga dapat mengendalikan diri untuk mengarah kepada perilaku yang negatif hingga mengarah kepada perilaku maladaptif.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Hutami (2020) mengenai Perilaku Menyakiti Diri Sendiri didapatkan mahasiswa tingkat 4 angkatan 2016 di STIKes Dharma Husada Bandung mengatakan bahwa mahasiswa positif melakukan perilaku *self harm* yaitu sebanyak 58 orang (49,2%) dari jumlah responden. Selain itu, dari hasil distribusi frekuensi penyebab perilaku *self harm* didapatkan bahwa penyebab responden melakukan *self harm* yaitu dari pengaruh stres yang mereka alami karena ada faktor psikologis yaitu rasa takut dan perasaan ketidakmampuan mengontrol emosi dalam menghadapi berbagai tuntutan yang mereka hadapi dan juga faktor sosial yang mempengaruhi status emosional mereka.

Berdasarkan informasi yang diperoleh pada hasil wawancara peneliti pada hari Kamis tanggal 30 Maret 2023 kepada 7 mahasiswa keperawatan di STIKes Dharma Husada Bandung mengenai regulasi emosi dan perilaku *self harm* bahwa mereka pernah berada pada posisi emosional yang tidak stabil yang salah satunya disebabkan oleh berbagai tuntutan. Mahasiswa harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan tuntutan yang ada dan sering kali hal tersebut menyebabkan stres bagi individu yang menjalaninya. Lima dari 7 mahasiswa mengatakan bahwa sering kali menyalurkan emosinya pada hal-hal yang membuat ingin menyakiti dirinya sendiri.

Mahasiswa sarjana keperawatan di STIKes Dharma Husada dengan rata-rata usia 18-22 tahun, usia tersebut berada pada tahap perkembangan dewasa awal, berdasarkan teori Hurlock (2012) dimana mahasiswa STIKes Dharma Husada berada pada tahap perkembangan emosional. Pada fase ini individu akan mengalami masa ketegangan emosional berupa kondisi emosional yang tidak terkendali, cenderung labil, mudah resah, mudah memberontak, mudah tersinggung dan sering khawatir. Berbagai tuntutan yang mengharuskan mereka menyesuaikan dan menyelesaikan berbagai masalah yang tidak sesuai dengan keinginannya sehingga mereka menyalurkan emosinya pada hal-hal yang menyakiti pada dirinya.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik meneliti tentang Hubungan regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku *self harm* pada mahasiswa sarjana keperawatan reguler di STIKes Dharma Husada.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan analisis korelasi. Populasi penelitian adalah mahasiswa sarjana keperawatan reguler di STIKes Dharma Husada yang berjumlah 320 orang. Metode pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yang dihitung dengan rumus slovin sebanyak 75 orang. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur regulasi emosi yaitu menggunakan *Emotion Regulation*

*Questionnaire* (ERQ) yang terdiri dari 15 item pertanyaan dan alat ukur *self harm* menggunakan kuesioner skala kecenderungan *self harm* yang terdiri dari 24 item dan sudah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisa data univariat menggunakan distribusi frekuensi menjelaskan tentang karakteristik responden, regulasi emosi, dan kecenderungan perilaku *self harm*. Analisa bivariat menggunakan *spearman rank*.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1 Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden**

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	10	13,3%
Perempuan	65	86,7%
<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100%</b>
<b>Usia</b>		
<20 tahun	20	26,6%
>20 tahun	55	73,4%
<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100%</b>

Pada tabel 1 menunjukkan data bahwa pada penelitian ini mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 65 orang (86,7%) dan laki-laki sebanyak 10 orang (13,3%). Berdasarkan usia sebanyak 55 orang (73,4%) berada dalam kelompok usia >20 tahun dan sebanyak 20 orang (26,6%) berada pada usia <20 tahun.

**Tabel 4 Tabulasi silang variabel hubungan regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku *self harm***

REGULASI EMOSI	KECENDERUNGAN PERILAKU SELF HARM						Jumlah	P-Value	r
	SELF HARM								
	Rendah		Sedang		Tinggi				
	F	%	f	%	f	%			
Tinggi	20	26,67%	1	1,33%	0	0%	21	0,00	-.478
Sedang	27	36,00%	18	24,00%	0	0%	45		
Rendah	0	0%	4	5.33%	5	6.67%	9		

Berdasarkan tabel 4.4 menjelaskan bahwa hasil uji *spearman rank* hubungan regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku *self harm* didapatkan nilai sig 0,000 (<0.005) artinya berkorelasi atau terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku *self harm* dengan

**Tabel 2 Distribusi frekuensi berdasarkan Regulasi Emosi**

NO	Kategori	Frekuensi	Persentase %
1.	Tinggi	21	28%
2.	Sedang	44	58,7%
3.	Rendah	10	13,3%
<b>Total</b>		75	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi regulasi emosi dari 75 responden terdapat sebanyak 21 responden (28%) memiliki skor regulasi emosi yang termasuk dalam kategori tinggi, sebanyak 44 responden (58,7%) dalam kategori sedang dan 10 responden (13,3%) dalam kategori rendah.

**Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi berdasarkan kategori Kecenderungan Self Harm**

No	Kategori	Frekuensi	Persentase%
1.	Rendah	47	62,7%
2.	Sedang	23	30,6%
3.	Tinggi	5	6,7%
<b>Total</b>		75	100%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi kecenderungan perilaku *self harm* dari 75 responden terdapat sebanyak 5 responden (6,7%) memiliki skor yang termasuk dalam kategori tinggi, sebanyak 23 responden (30,6%) dalam kategori sedang dan 47 responden (62,7%) dalam kategori rendah.

keeratn hubungan sebesar ( $r = -0,478$ ) dengan nilai koefisien korelasi hubungan cukup.

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

#### a. Jenis Kelamin

Berdasarkan analisa univariat pada penelitian ini menunjukkan bahwa

mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 65 orang (86,7%) dan laki-laki sebanyak 10 orang (13,3%). Pada penelitian ini menunjukkan hasil mahasiswa berjenis kelamin perempuan memiliki kecenderungan perilaku *Self Harm* dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alifiando et al., (2022) bahwa mahasiswa perempuan lebih cenderung melakukan *Self harm* karena pada hakikatnya perempuan lebih berorientasi pada perasaan dibandingkan dengan laki-laki. Selain itu perubahan pada fisik dan psikologis yang dialami oleh jenis kelamin laki-laki dan perempuan juga berpengaruh, perubahan psikologis meliputi pola pikir dan perasaan, dan perubahan sosial meliputi perubahan peran yang dialami oleh mahasiswa.

Sejalan dengan Muthia (2017) bahwa perilaku melukai diri lebih banyak dilakukan oleh perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Hal itu mungkin disebabkan karena melukai diri sendiri dapat dilihat sebagai suatu bentuk komunikasi sehingga beberapa perempuan bisa jadi berpikir bahwa apabila mereka mengancam atau bahkan benar-benar melukai dirinya, orang-orang disekitar mereka akan memahami bahwa mereka sedang memiliki suatu masalah yang membuat mereka stress.

Selain itu, pada kategori regulasi emosi menurut penelitian yang dilakukan Ratnasari & Suleeman (2017) yang membedakan regulasi emosi laki-laki dan perempuan adalah pada dimensi *expressive suppression* yang dimana merupakan bentuk dari strategi regulasi emosi. Pada penelitiannya Ratnasari & Suleeman menjelaskan bahwa perempuan masih sangat kurang dalam mengekspresikan dan larut dalam pengalaman emosi dibandingkan laki-laki, hal ini bisa jadi disebabkan hasil pola asuh dan sosialisasi yang cenderung menekan perempuan.

Menurut beberapa penelitian mengungkapkan bahwa perempuan sering kali dikatakan lebih sensitif

secara emosional dari pada laki-laki. Emosi pada perempuan dirasa lebih mudah untuk dikenali baik secara verbal ataupun ekspresi, misalkan perempuan dapat mengekspresikan emosinya dalam bentuk tangisan. Berbeda hal nya pada laki-laki yang lebih menggunakan otot (Ratnasari & Suleeman, 2017).

Berdasarkan pendapat diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa mahasiswa perempuan lebih cenderung melakukan *Self harm* karena pada hakikatnya perempuan lebih berorientasi pada perasaan dibandingkan dengan laki-laki. Hal itu mungkin disebabkan karena melukai diri sendiri dapat dilihat sebagai suatu bentuk komunikasi sehingga beberapa perempuan bisa jadi berpikir bahwa apabila mereka mengancam atau bahkan benar-benar melukai dirinya, orang-orang disekitar mereka akan memahami bahwa mereka sedang memiliki suatu masalah yang membuat mereka stress. Selain itu, pada kategori regulasi emosi, pada perempuan dirasa lebih mudah untuk dikenali baik secara verbal ataupun ekspresi.

#### b. Usia

Hasil penelitian menunjukan sebagian besar usia mahasiswa berada pada usia >20 tahun (73,4% ). Menurut Chantika et al., (2023) pada tahap ini mahasiswa sedang memasuki masa dewasa awal yang dimana individu akan dihadapkan oleh banyaknya permasalahan baru. Pada usia ini individu dituntut untuk bertanggung jawab untuk hidup yang lebih baik, melepaskan ketergantungannya terhadap kedua orang tua dan berusaha untuk harus mandiri. Perkembangan usia merupakan aspek demografis yang penting perlu diamati karena pada umumnya pelaku *Self harm* dilakukan pada masa remaja di awal 20 tahunan, karena terdapat banyak konflik kehidupan dan perubahan tanggung jawab.

Studi lain menunjukkan bahwa dari data survei di sekolah, didapat hasil sekitar 13% sampai 25% remaja dan dewasa muda melakukan tindakan menyakiti diri sendiri. Juga dari survei

pada perguruan tinggi, menunjukan sekitar 6% dari populasi mahasiswa, melakukan tindakan menyakiti diri sendiri secara aktif dan kronis (Tarigan & Apsari, 2022).

Berdasarkan pendapat diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa pada masa in mahasiswa berada pada tahap perkembangan emosional. Berbagai tuntutan yang mengharuskan mereka menyesuaikan dan menyelesaikan berbagai masalah yang tidak sesuai dengan keinginannya.

## **2. Regulasi Emosi**

Berdasarkan hasil Analisa univariat menunjukan bahwa penelitian regulasi emosi pada mahasiswa sarjana keperawatan reguler dari 75 responden terdapat sebanyak 21 responden (28%) memiliki skor regulasi emosi yang termasuk dalam kategori tinggi, sebanyak 44 responden (58,7%) dalam kategori sedang dan 10 responden (13,3%) dalam kategori rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shofia (2016) Individu yang tidak memiliki regulasi emosi yang baik akan cenderung gegabah dalam mengambil suatu keputusan, mudah berubah suasana hatinya dan kurang mampu menempatkan emosinya secara tepat, sehingga akan lebih mudah bagi individu untuk menyalurkan emosinya pada tindakan-tindakan yang tidak rasional, sejalan dengan pendapat dari Gratz (dalam Hasking, 2020) bahwasannya emosi yang tidak terkendali akibat kurangnya regulasi emosi akan memungkinkan individu untuk melakukan perilaku negatif atau tidak masuk akal untuk memuaskan batinnya serta emosinya, seperti merokok, narkoba, minum-minuman keras dan melukai diri sendiri (*self injury/self harm*).

Berdasarkan aspek regulasi emosi bahwa regulasi emosi ini memiliki 3 aspek, berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa mahasiswa memiliki regulasi emosi yang cukup mampu, meskipun ada beberapa mahasiswa yang memiliki regulasi emosi yang kurang baik. Artinya mahasiswa pada aspek memonitor (*emotions monitoring*) yaitu mahasiswa cukup menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi di dalam dirinya, perasaannya, pikirannya, dan latar belakang dari tindakan yang dilakukan

Nisak (2018). Lebih jauh dijelaskan bahwa mahasiswa juga cukup mampu terhubung dengan emosi-emosinya, pikiran-pikirannya dan keterhubungan ini membuat individu mampu menamakan dari setiap emosi yang muncul.

Pada aspek mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*) yaitu mahasiswa cukup mampu mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialaminya. Mengelola emosi-emosi ini, khususnya emosi yang negatif seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam, dan benci akan membuat mahasiswa tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam, sehingga mengakibatkan tidak mampu lagi berpikir rasional Nisak (2018).

Aspek terakhir memodifikasi (*emotions modifications*) hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa cukup mampu merubah emosi sedemikian rupa sehingga cukup mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam keadaan putus asa, cemas dan marah Nisak (2018).

Berdasarkan pendapat diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa berdasarkan aspek regulasi emosi bahwa regulasi emosi ini memiliki 3 aspek, berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa mahasiswa memiliki regulasi emosi yang cukup mampu, meskipun ada beberapa mahasiswa yang memiliki regulasi emosi yang kurang baik. Pada aspek mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*) yaitu mahasiswa cukup mampu mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialaminya.

## **3. Kecenderungan Perilaku Self Harm**

Berdasarkan hasil Analisa univariat menunjukan bahwa penelitian pada mahasiswa sarjana keperawatan reguler dari 75 responden terdapat sebanyak 5 responden (6,7%) memiliki skor yang termasuk dalam kategori tinggi, sebanyak 23 responden (30,6%) dalam kategori sedang dan 47 responden (62,7%) dalam kategori rendah. Shofia (2016) mengatakan bahwa *Self harm* merupakan bentuk perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi rasa sakit secara emosional, perilaku ini dilakukan dengan sangat sengaja tetapi individu tersebut tidak berniat untuk bunuh diri. *Self harm* juga merupakan bentuk dari mekanisme

pertahanan diri yang digunakan seseorang untuk mengatasi rasa sakit secara emosional, kesepian, kehilangan, dan memuaskan keinginan untuk menghukum diri sendiri dengan membuat luka pada tubuhnya.

Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa sarjana keperawatan reguler di STIKes Dharma Husada bahwa sebagian besar usia mahasiswa berada pada usia >20 tahun (73,4% ) dan dari jumlah responden 5 responden (6,7%) memiliki skor yang termasuk dalam kategori tinggi, sebanyak 23 responden (30,6%) yang memiliki kecenderungan perilaku *self harm*. Pada umumnya *self harm* dapat terjadi pada remaja atau pada dewasa muda. Mahasiswa adalah seseorang yang memasuki masa dewasa yang pada umumnya berada pada rentang usia sekitar 18-25 tahun dimana individu akan dihadapkan oleh banyaknya permasalahan.

Mahasiswa STIKes Dharma Husada Bandung memiliki alasan untuk keinginan menyakiti dirinya sendiri dimana sebagian besar mahasiswa memiliki adanya perasaan sedih, kekesalan dan sebagai bentuk kemarahan yang terjadi sehingga individu merasa stres hingga depresi yang diakibatkan kurangnya kemampuan mengendalikan emosi negatif yang terpendam dalam diri individu karena disebabkan karena adanya beberapa permasalahan.

Berdasarkan pendapat diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa sebagian mahasiswa berada pada tahap perkembangan emosional, dimana seseorang emosionalnya tidak terkendali yang kecenderungan labil, mudah resah dan mudah memberontak, hal tersebut dijadikan sebagai alasan untuk menyalurkan emosionalnya kearah yang negatif yang berujung pada ingin melukai diri sendiri.

#### **4. Hubungan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku Self Harm**

Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan perolehan koefisien korelasi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan taraf signifikansi  $r_{xy} = -0,478$  menggunakan korelasi *spearman's rho*. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima ( $H_a$ ) yaitu ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi

emosi dan perilaku *self harm*. Arah hubungan negatif yang dimaksud adalah jika regulasi emosi tinggi maka perilaku *self harm* rendah, begitu juga sebaliknya jika regulasi emosi rendah maka perilaku *self-injury* akan tinggi. Penelitian serupa juga telah dilakukan oleh Ilmiyah (2020) yang menyatakan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *self harm* pada remaja.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bentuk regulasi emosi remaja mempengaruhi tindakan *self harm*. Apabila individu tersebut memiliki bentuk regulasi emosi yang baik, kecenderungan perilaku *self harm* individu tersebut rendah atau bahkan tidak melakukan hal tersebut. Hal tersebut diperkuat oleh pendapat Fiqria (2021) yang mengatakan bahwa regulasi emosi dianggap sebagai faktor yang penting dalam menentukan kesuksesan individu terkait dengan usaha individu dalam proses adaptasi, dan dapat merespons secara adaptif. Dalam kasus *self harm* ini bentuk regulasi emosi memiliki peran penting dalam menyesuaikan diri dengan emosinya, sampai nanti pada akhirnya individu mampu untuk berfungsi secara baik di lingkungannya dan juga akan lebih positif dalam memandang suatu permasalahan yang dialami sehingga remaja mampu menjauhi perilaku menyakiti diri sendiri (*self harm*).

Mahasiswa pada umumnya akan dihadapkan dengan perubahan ketika memasuki perkuliahan, seperti kondisi kesehatan, sosial, emosional, pendidikan dan keluarga. Kemampuan individu untuk menyesuaikan diri pada kondisi yang baru seringkali menimbulkan gejala atau emosi, tekanan-tekanan yang didapatkan seperti tugas-tugas kuliah yang banyak, siklus pertemanan, dan bahkan kegiatan kampus yang membuat mahasiswa merasa lelah. Ketidakstabilan emosi membuat mahasiswa akan mudah tersinggung, lebih sensitif, merasa rendah diri, dan mudah marah. Hal itu diperkuat Fiqria & Supradewi (2021) jika faktor psikologis adalah salah satu penyebab seseorang melakukan *self-injury*, hal ini disebabkan oleh kekuatan emosi yang tidak nyaman dan individu tidak mampu mengatasinya.

Hal ini membuktikan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Zakaria & Theresa (2020) bahwa faktor penyebab perilaku *self harm* adalah ketidak mampuan individu meregulasi emosinya, begitu pula penelitian yang dilakukan Rini (2022) bahwa individu dengan perilaku *self harm* disadari dengan keinginan untuk melampiaskan emosi. Dengan demikian dapat kita pahami bersama bahwa perkembangan emosi yang ada di diri individu perlu diperhatikan dengan baik. bahwa individu dengan perilaku *self harm* disadari dengan keinginan untuk melampiaskan emosi.

Ketidak mampuan mengontrol dan mengolah emosi sehingga tidak dapat disalurkan dengan baik menyebabkan perilaku tidak adaptif. Respon yang harusnya dimunculkan ketika individu memiliki regulasi emosi yang baik adalah respon yang adaptif dimana tidak merugikan diri sendiri dan orang lain, hal ini diperkuat dengan penelitian dari Christoforou et al (2021) yang menyatakan bahwa kelompok yang tidak ada kesulitan emosi terlibat dalam strategi koping yang lebih adaptif.

Individu yang tidak memiliki regulasi emosi yang baik akan cenderung gegabah dalam mengambil suatu keputusan, mudah berubah suasana hatinya dan kurang mampu menempatkan emosinya secara tepat, sehingga akan lebih mudah bagi remaja untuk menyalurkan emosinya pada tindakan-tindakan yang irrasional, sejalan dengan pendapat dari Gratz (dalam Hasking dkk, 2002) bahwasannya emosi remaja yang tidak terkendali akibat kurangnya kematangan emosi akan memungkinkan remaja untuk melakukan perilaku negatif atau tidak masuk akal untuk memuaskan batinnya serta emosinya, seperti merokok, narkoba, minum- minuman keras dan melukai diri sendiri (*self harm*).

Berdasarkan pendapat diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa bentuk regulasi emosi mahasiswa mempengaruhi tindakan *self harm*. Apabila individu tersebut memiliki bentuk regulasi emosi yang baik, maka kecenderungan perilaku *self harm* individu tersebut rendah atau bahkan tidak melakukan hal tersebut. Kemampuan individu untuk menyesuaikan diri pada kondisi yang baru seringkali

menimbulkan gejala atau emosi, tekanan-tekanan yang didapatkan seperti tugas-tugas kuliah yang banyak, siklus pertemanan, dan bahkan kegiatan kampus yang membuat mahasiswa merasa lelah. Individu dengan perilaku *self harm* disadari dengan keinginan untuk melampiaskan emosi dan respon yang harusnya dimunculkan ketika individu memiliki regulasi emosi yang baik adalah respon yang adaptif dimana tidak merugikan diri sendiri dan orang lain.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku *self harm* pada mahasiswa sarjana Keperawatan reguler STIKes Dharma Husada. Artinya jika mahasiswa memiliki regulasi emosi yang tinggi maka kecenderungan perilaku *self harm* akan rendah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alifiando, B. K., Pinilih, S. S., & Amin, M. K. (2022). Gambaran Kecenderungan Perilaku Self-Harm pada Mahasiswa Tingkat Akhir Studi. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(1), 9–15. <https://doi.org/10.56186/jkbb.98>
- Chantika, R., Shalsabilla, P., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2023). *Self injury pada dewasa awal: Bagaimana peranan self awareness ? Pendahuluan*. 2(4), 764–771.
- 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>
- Hasking, P. A. dkk. (2020). *Emotion Regulation and Coping as Moderators in The Relationship between personality and Self-Injury*.
- Muthia, E. N. (2017). *KESEPIAN DAN KEINGINAN MELUKAI DIRI SENDIRI REMAJA*. 2(2), 185–198.



- nisak, dewi khoirun. (2018). *Regulasi Emosi Pada Mahasiswa yang sedang Menempuh Skripsi*.
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35–46. <https://doi.org/10.7454/jps.2017.4>
- Rina, R. S., Fathra Annis Nauli, & Ganis Indriati. (2021). Gambaran Perilaku Self Injury dan Risiko Bunuh Diri pada Mahasiswa. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 10(2), 305–312. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i2.133>
- Rini, R. (2022). Perilaku Menyakiti Diri Sendiri Bentuk, Faktor dan Keterbukaan Dalam Perspektif Perbedaan Jenis Kelamin. *IKRA-ITH HUMANIORA : Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 6(3), 115–123. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v6i3.2213>
- Shofia, I. (2016). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Kecenderungan Melakukan Self Injury Pada Remaja. *Penelitian Psikologi*, 1(1), 1–13.
- 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>
- Wibisono, B. K., & Gunatirin, E. Y. (2018). Faktor-faktor Penyebab Perilaku Melukai-Diri Pada Remaja Perempuan. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 7(2), 3675–3690. <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimu/article/view/3631>
- 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>