

## Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan *Self-Injury* pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Pamila Miftaql Fiqria<sup>1</sup>, Ratna Supradewi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung  
<sup>1</sup>pamilamiftaqlfiqria@gmail.com, <sup>2</sup>ratnavina4@gmail.com

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *self-injury* pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2018 Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan jumlah 3426 dan sampel sebanyak 251 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yakni skala regulasi emosi yang terdiri dari 30 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,922 dan *self-injury* yang terdiri dari 27 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,950. Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *self-injury*. Dimana semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin rendah kecenderungan *self-injury* pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

*Kata kunci: regulasi emosi, self-injury*

### Pendahuluan

Mahasiswa adalah individu dalam masa peralihan remaja akhir menuju masa dewasa awal. Mahasiswa akan dihadapkan dengan perubahan-perubahan yang secara tidak langsung menuntut mahasiswa untuk beradaptasi dengan perubahan yang dialami terkait tugas perkembangannya. Pada masa ini mahasiswa dihadapkan pada perubahan kebiasaan dan tingkat pendidikan dari seorang siswa Sekolah Menengah Atas menjadi mahasiswa di Perguruan Tinggi, yang berbeda dalam hal akademik dan non akademik. Ketika keduanya diselesaikan secara bersamaan maka tidak jarang membuat mahasiswa merasa tertekan sehingga menyebabkan mahasiswa mengalami distress. Distress adalah emosi atau afek yang bersifat negatif. Misalnya sedih, putus asa, kesal, marah, frustrasi, kecewa dan emosi-emosi negatif lainnya (Saputra & Safaria, 2009).

Pelampiasan dan penyaluran emosi merupakan bentuk perilaku yang

dilakukan individu untuk menunjukkan emosi yang tidak mampu diungkapkan melalui kata-kata. Grantz (dalam Kanan., dkk, 2008) mengungkapkan pendapat yang selaras mengenai perilaku *self-injury* sebagaimana terlihat dari pengungkapan emosional individu yang kurang mampu mengekspresikan secara positif. Dalam populasi di perguruan tinggi terdapat 6% mahasiswa yang melakukan *self-injury* secara aktif bahkan kronis, demikian yang dipaparkan oleh (J. Whitlock, 2009). Peristiwa ini begitu memprihatinkan karena sebagian besar pelaku melukai dirinya sendiri adalah kelompok remaja. Remaja diharapkan sebagai generasi penerus bangsa namun secara umum masa yang penuh konflik adalah pada masa remaja karena terdapat transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa.

Dalam DSM-V dijelaskan bahwa individu yang dikatakan pelaku *self-injury* apabila seseorang telah terlibat *self-injury* selama dua belas bulan terakhir, setidaknya dilakukan pada lima hari yang berbeda, *self-injury* bukan merupakan hal yang sepele (misalnya menggigit kuku) dan tidak merupakan bagian dari sebuah praktek yang diterima secara sosial (misalnya menindik atau tato). Knigge (1999) memaparkan bentuk-bentuk dari *self-injury* yaitu 72% menyayat tubuh, 35% melakukan pembakaran, 30% memukul dirinya sendiri, 22% mengganggu penyembuhan pada luka dan 10% menjambak atau menarik rambutnya sendiri. Pelaku *self-injury* yang sering dilakukan antara lain menggores, mengiris dan membakar bagian tubuh hingga menimbulkan bekas (B. Walsh, 2007). Jadi, dapat disimpulkan bahwa kecenderungan *self-injury* adalah segala bentuk pemikiran ataupun pengekspresian emosional seseorang yang mengarah pada perasaan ingin melukai diri.

Ketidakadanya bentuk-bentuk emosi bukan taraf untuk mengukur tingkat kebahagiaan seseorang, melainkan dengan kebiasaannya memahami dan menguasai emosi pada dirinya itu yang dapat menimbulkan tingkat kebahagiaan pada seseorang. Reivich & Shatte (2002) menyatakan regulasi emosi yakni individu tetap tenang saat berhadapan dengan masalah. Individu dengan kemampuan regulasi emosi dapat mengolah keadaan saat dirinya merasa marah, sedih, kesal, dan mampu menyelesaikan masalah tersebut. Individu dengan regulasi emosi yang

baik dapat mengolah emosinya sehingga tidak melakukan hal-hal negatif seperti menyakiti diri sendiri. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecenderungan self-injury pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang, dimana semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin rendah kecenderungan self-injury pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang dan sebaliknya.

## Metode

### Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Strata-1 (S1) angkatan 2018 di Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan jumlah populasi 3426 dan sampel penelitian berjumlah 251 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling* yaitu teknik pengambilan dengan acak dari suatu kelompok, bukan dari subjek individual (Azwar, 2012a).

### Instrumen Penelitian

#### 1) Skala Self-Injury

Skala ini ditujukan untuk mengukur *self-injury* pada mahasiswa yang disusun *berdasarkan* 6 bentuk *self-injury* yang dipaparkan oleh Whitlock., dkk. (2006), yang meliputi mencabik-cabik kulit, menggaruk, menggores, mencubit hingga meninggalkan bekas atau berdarah, memukul dan membanting objek sehingga melukai diri sendiri, membuat tulisan atau tanda kulit, menarik rambut sendiri dengan keras, membakar kulit dengan api atau rokok, dengan memodifikasi skala penelitian (Ilmiyah, 2020). Alat ukur yang disusun oleh peneliti sebanyak 28 aitem. Masing-masing aitem meliputi beberapa opsi jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak setuju (STS), skala berisi dua pernyataan yaitu *favorable* dan *unfavorable*.

#### 2) Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi disusun dari aspek Thompson (1994), yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi, dengan mengadaptasi skala dalam penelitian Agasni (2014). Alat ukur yang disusun

oleh peneliti sebanyak 36 aitem. Masing-masing aitem meliputi beberapa opsi jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak setuju (STS), skala berisi dua pernyataan yaitu *favorable* dan *unfavorable*.

Hasil uji coba skala *self-injury* memiliki reliabilitas sebesar 0,950 dan untuk skala regulasi emosi diperoleh reliabilitas sebesar 0,922. Data penelitian yang sudah didapatkan kemudian dihitung dengan SPSS versi 16.0.

### Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan program SPSS Versi 16.0, variabel regulasi emosi memperoleh hasil nilai signifikansi pada uji normalitas yaitu  $0,004 < 0,05$  maka dapat ditarik kesimpulan bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal dan pada variabel *self-injury* diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  maka dapat ditarik kesimpulan bahwa data berdistribusi tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Analisis Uji Normalitas

| Variabel           | Mean  | Standar deviasi | KS-Z  | Sig.  | P      | Ket.         |
|--------------------|-------|-----------------|-------|-------|--------|--------------|
| Regulasi Emosi     | 94,05 | 8,898           | 1,773 | 0,004 | < 0,05 | Tidak Normal |
| <i>Self-Injury</i> | 39,29 | 10,378          | 2,189 | 0,000 | < 0,05 | Tidak Normal |

Dari hasil perhitungan uji linieritas dengan bantuan program SPSS versi 16.0 memperoleh  $F_{\text{linear}}$  sebesar 34,463 yaitu taraf signifikansi (sig) sebesar 0,000 ( $p \leq 0,05$ ). Hasil tersebut memperlihatkan bahwa regulasi emosi dan *self-injury* berkorelasi secara linier. Hasil uji linieritas secara lengkap dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Analisis Uji Linieritas

| Dependent Variabel : Self-Injury |               |        |     |     |                    |          |       |
|----------------------------------|---------------|--------|-----|-----|--------------------|----------|-------|
| Equation                         | Model Summary |        |     |     | Parameter Estimate |          |       |
|                                  | R Square      | F      | df1 | df2 | Sig.               | Constant | bl    |
| Linear                           | .122          | 34,463 | 1   | 249 | .000               | 77.539   | -.407 |

The independent variable is Regulasi Emosi

### Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *self-injury* pada mahasiswa Universitas Islam

Sultan Agung Semarang. Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan perolehan koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = -0,300$  dan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) menggunakan korelasi *spearman's rho*. Hal tersebut disimpulkan bahwa hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecenderungan *self-injury* pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Artinya, semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin rendah kecenderungan *self-injury*, sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka akan semakin tinggi pula kecenderungan *self-injury*.

Penelitian serupa juga telah dilakukan oleh (Ilmiyah, 2020) yang menyatakan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *self-injury* pada remaja. Penelitian lain juga dilakukan oleh Maidah (2013) tentang *self-injury* pada mahasiswa ditemukan bahwa karakter orang tua merupakan salah satu peran dalam pembentukan kepribadian anak. Pelaku *self-injury* memiliki emosi yang negatif, bentuk perilaku *self-injury* seperti menggores pergelangan tangan, serta sulit untuk mencari solusi dalam menghadapi suatu masalah. Perbedaan penelitian kali ini dengan penelitian sebelumnya dari Rizqi (2011) yaitu penelitian kali ini menggunakan variabel regulasi emosi sebagai variabel bebas, sedangkan perbedaan penelitian ini dengan Maidah (2013) terletak pada metode penelitian yang digunakan, penelitian kali ini menggunakan metode kuantitatif.

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.

Regulasi emosi artinya suatu bentuk strategi individu yang dilakukan dalam keadaan yang sadar ataupun tidak sadar guna mempertahankan, mengurangi dan

memperkuat satu atau lebih respon dari emosi sehingga menghasilkan bentuk perilaku dan pengalaman emosi (Thompson, 2011). Regulasi emosi yaitu proses intrinsik dan ekstrinsik untuk memonitori, mengevaluasi serta memodifikasi reaksi emosi dengan intensif sehingga dapat mengurangi emosi negatif maupun perilaku yang mengarah kepada tingkah laku maladaptif (Gross, 2007). Apabila individu memiliki regulasi emosi yang baik, maka kecenderungan *self-injury* akan rendah atau tidak akan melakukan hal tersebut. Walsh (2007) mengemukakan bahwa *self-injury* yakni perilaku menyakiti dirinya sendiri dengan sengaja, tujuannya mengurangi penderitaan secara psikologis. Hal itu diperkuat Martinson (1999) 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.

Dari hasil penelitian diperoleh bahwa regulasi emosi masuk dalam kategori tinggi dengan nilai presentase 0,63% dan kecenderungan *self-injury* masuk dalam kategori sangat rendah dengan nilai presentase sebesar 0,83%, yang artinya bahwa mahasiswa mempunyai regulasi emosi yang baik dan kecenderungan *self-injury* nya rendah atau tidak melakukan perilaku yang mengarah untuk melukai diri sendiri. Hal ini memperkuat temuan Thompson (2011) yang mengasumsikan bahwa regulasi emosi menjadi faktor penting untuk mengetahui keberhasilan individu tentang usahanya agar berfungsi dengan normal dikehidupannya sama halnya dalam proses adaptasi diri di dalam lingkungan baru, dapat merespon sesuai dan fleksibel.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelian ini diterima yaitu ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *self-injury* pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin rendah tingkat kecenderungan *self-injury* pada mahasiswa Islam Sultan Agung Semarang.

Saran bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan permasalahan *self-injury* dapat menggunakan metode kualitatif agar mendapatkan gambaran mendalam mengenai permasalahan *self-injury*. Jika menggunakan metode kuantitatif disarankan untuk menggunakan variabel selain regulasi emosi, misalnya kematangan emosi, tipe kepribadian, pola asuh orang tua dan lain sebagainya.

### Daftar Pustaka

- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations, Handbook Of Emotion Regulation*. New York Guilford
- Ilmiyah, A. Z. (2020). Kecenderungan Self-Injury Pada Remaja Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. *Skripsi*. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Kanan, L. M., Finger, J. & Plog, A. E. (2008). Self-Injury And Youth: Best Practices For School Intervention. In *School Psychology Forum: Research In Practice 2*, 67–79.
- Knigge, J. (1999). Self Injury For Teacers. *Artic. Self Inj. Kettewell*.
- Martinson, (1999). D. Self Injury Fact Sheet. *New York Amaz*.
- Pertiwi, R. D. (2019). Pola Regulasi Emosi Mahasiswa Baru Pada Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Tahun Akademik 2018/2019.
- Reivich, K. & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills For Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Broadway Books.
- Riahta, R., Hasanah, N. & Pratiwi, A. (2015). Regulasi Emosi Mahasiswa Penyandang Tunarungu Dalam Relasi Dengan Kawan Sebaya. *Ijds Indones. J. Disabil. Stud.* 2
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence*. Jakarta: Erlangga
- Saputra, N. E. & Safaria, T. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Pt Bumi Aksara
- Thompson, R. A. (2014). *Socialization Of Emotion And Emotion Regulation In The Family*.
- Walsh, B. (2007). Clinical Assessment Of Self-Injury: A Practical Guide. *J. Clin.*

*Psychol.* 63, 1057–1068.

Whitlock, J. L., Powers, J. L. & Eckenrode, J. (2006). The Virtual Cutting Edge: The Internet And Adolescent Self-Injury. *Dev. Psychol.* 42, 407

Whitlock, J. (2009). The Cutting Edge: Non-Suicidal Self-Injury In Adolescence. *Res. Facts Find. Online Verfügbar Unter Http//Www. Actforyouth. Net/Resources/Rf/Rf\_Nssi\_1209. Pdf, Stand 3, 2012.*