

**REGULASI EMOSI MAHASISWA BERPRESTASI PELAKU *SELF-
INJURY* DI UIN RADEN MAS SAID SURAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Sosial



Oleh :

NAFAGHIS TAZKIA JANUBA

181221024

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID
SURAKARTA**

2022

Athia Tamyizatun Nisa, S.Pd., M.Pd.
DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS NEGERI ISLAM RADEN MAS SAID SURAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi
Sdr : Nafaghis Tazkia Januba
Kepada Yth
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Negeri Islam Raden Mas Said Surakarta
Di Surakarta

Assalamua'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan sebelumnya terhadap proposal saudara:

Nama : Nafaghis Tazkia Januba
NIM : 18.12.2.1.024
Judul : Regulasi Emosi Mahasiswa Berprestasi Pelaku *Self-Injury* di UIN Raden Mas Said Surakarta

Dengan ini kami menilai proposal skripsi tersebut dapat disetujui dan diajukan pada sidang Munaqosyah Program Studi Manajemen Dakwah Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 18 Oktober 2022

Dosen Pembimbing Skripsi



Athia Tamyizatun Nisa, S.Pd., M.Pd.

NIP. 19920808 201903 2 027

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nafaghis Tazkia Januba
NIM : 181221024
Tempat, Tanggal Lahir : Malang, 4 Juni 2000
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah
Judul : Regulasi Emosi Mahasiswa Berprestasi Pelaku
Self-Injury di UIN Raden Mas Said Surakarta

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Regulasi Emosi Mahasiswa Berprestasi Pelaku *Self Injury* di UIN Raden Mas Said Surakarta” adalah hasil karya atau penelitian saya sendiri dan bukan plagiasi dari orang lain. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Apabila terdapat pernyataan tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab peneliti.

Surakarta, 24 November 2022

Yang Menyatakan



Nafaghis Tazkia Januba
Nafaghis Tazkia Januba
18.12.21.02

HALAMAN PENGESAHAN

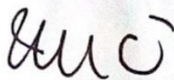
REGULASI EMOSI MAHASISWA BERPRESTASI PELAKU *SELF-INJURY*
DI UIN RADEN MAS SAID SURAKARTA

Disusun Oleh:

Nafaghis Tazkia Januba
NIM 18.12.2.1.024

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Pada Hari Rabu 2 November 2022
Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan
Guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial
Surakarta, 24 November 2022

Penguji Utama

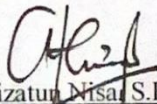


Dr. Imam Mujahid, S. Ag., M. Pd

NIP. 19740509 200003 1 002

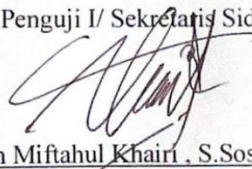
Penguji II/Ketua Sidang

Penguji I/ Sekretaris Sidang



Athia Tamyizatun Nisa, S.Pd., M.Pd.

NIP. 19920808 201903 2 027



Alfin Miftahul Khairi, S.Sos. I M.Pd

NIP. 19890518 201903 1 004

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta



Dr. Islah, M. Ag.

NIP. 19730522 200312 1 001

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah hirobbil alamin, puji syukur atas rahmat ALLAH SWT, yang telah memberikan kesempatan terbaik dengan skenario indahny. Karya ini penulis persembahkan untuk ayah dan bunda ku tercinta, bapak Mulyono dan ibu Mulyani yang telah membesarkanku dengan penuh kasih sayang yang tiada habis nya, terimakasih untuk segala pengertian dalam keadaan serumit apapun, tanpa ayah bunda penulis tidak akan pernah bisa sampai pada tahap ini, kebahagiaan terbesar adalah lahir di dunia dan memiliki orang tua seperti ayah dan bunda. Almarhum kakek dan neneku tersayang, Adiku tersayang Amron Fahrizal Ahmad, keluarga besar yang penuh akan dukungan dan motivasi , Yogi Abdul Rohmad yang senantiasa membersamai dan sudah banyak membantu.

MOTTO

“Tujuan Tuhan Menghancurkan Rencanamu, Agar Rencanamu Tak
Mengahancurkanmu”

Nafaghis Tazkia Januba

ABSTRAK

Nafaghis Tazkia Januba (18. 12.21.024). **Regulasi Emosi Mahasiswa Berprestasi Pelaku *Self-Injury* di UIN Raden Mas Said Surakarta** . Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah. Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, 2022.

Pada dasarnya mahasiswa berprestasi layaknya manusia biasa yang memiliki rasa lelah, malas, cemas, marah dan lain sebagainya, apalagi jika yang menyandang gelar tersebut masih menginjak usia remaja. Remaja adalah fase peralihan dari anak-anak menuju dewasa dengan serangkaian proses yang kompleks, akibatnya sering terjadi berbagai pergolakan emosi yang tidak stabil, dikarenakan berbagai individu kurang baik dalam meregulasikan emosi yang diterima, hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor tertentu, sehingga mampu mengakibatkan individu melakukan hal yang menyimpang salah satunya adalah *self-injury* atau melukai diri sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan serangkaian proses regulasi emosi mahasiswa berprestasi pelaku *self-injury* di UIN Raden Mas Surakarta

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek dalam penelitian ini berjumlah tiga orang mahasiswa berprestasi yang melakukan *self-injury*. Penelitian ini dilakukan di UKM Musik Gas-21 UIN Raden Mas Said Surakarta. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik penentuan informan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik keabsahan data menggunakan triangulasi teknik dan triangulasi sumber. Teknik analisis yang di gunakan yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-injury* yang dilakukan oleh ketiga subjek dikarenakan ada beberapa proses regulasi emosi yang tidak berjalan dengan baik. Regulasi emosi subjek penelitian di lihat berdasarkan tiga aspek yakni penilaian emosi, pengaturan emosi dan pengungkapan emosi, dan kemudian ditinjau kembali secara lebih rinci dengan lima rangkaian proses strategi regulasi emosi yaitu, pemilihan situasi, modifikasi situasi, pengalihan perhatian, perubahan kognitif, dan modulasi respon. Pada kelima proses tersebut ketiga subjek tidak melewati fase modifikasi situasi dengan baik dan pada tahap terakhir yaitu modulasi respon subjek memilih untuk melukai dirinya sendiri, dengan harapan rasa sakit hati harus di wakikan dengan rasa sakit fisik yang lebih menyakitkan dan terlihat nyata. Dari hasil penelitian subjek tidak dapat melakukan regulasi emosi dengan baik, hal tersebut dikarenakan beberapa faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal meliputi dukungan sosial, lingkungan, pola asuh orang tua. Faktor internal meliputi keterbukaan diri sedangkan perilaku yang muncul akibat proses regulasi emosi yang kurang tepat diantaranya adalah, merasa cemas, suka menyendiri, sensitive, gangguan tidur, psikomatis, dan tumbuh menjadi pribadi yang introvet.

Kata kunci : Regulasi emosi, *self-injury*, remaja

ABSTRACT

Nafaghis Tazkia Januba (18. 12.21.024). *Regulation of the Emotions of Outstanding Students Doing Self-Injury at UIN Raden Mas Said Surakarta* Thesis of Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Ushuluddin and Da'wah. Raden Mas Said State Islamic University Surakarta, 2022.

Basically, outstanding students are like ordinary people who feel tired, lazy, anxious, angry and so on, especially if those who hold the title are still in their teens. Adolescence is a transitional phase from children to adults with a series of complex processes, as a result of which there are often various unstable emotional upheavals, because various individuals are not good at regulating the emotions they receive, this is caused by certain factors, so that it can result in individuals doing things that deviate one of them is self-injury or self-injury. This study aims to describe a series of regulation of the emotions of outstanding students doing self-injury at uin raden mas said Surakarta.

This research uses descriptive qualitative method with a case study approach. The subjects in this study were three outstanding students who did self-injury. This research was conducted at UKM Musik Gas-21 UIN Raden Mas Said Surakarta. The data collection method used interviews, observation, and documentation. The technique of determining the informants used purposive sampling technique. The data validity technique used technique triangulation and source triangulation. The analysis technique used is data reduction, data presentation and conclusion drawing.

The results showed that the self-injury carried out by the three subjects was due to several emotional regulation processes that did not go well. The emotion regulation of the research subject is viewed based on three aspects, namely emotional assessment, emotional regulation and emotional expression, and then reviewed in more detail with five processes of a series of emotional regulation strategy processes, namely, situation selection, situation modification, diversion of attention, cognitive change, and modulation. response. In the fifth process, the three subjects did not pass the situation modification phase well and in the last stage, namely modulation of the response the subject chose to injure himself, in the hope that the pain should be represented by physical pain that is more painful and looks real. From the results of the study the subject could not regulate emotions well, this was due to several factors, namely external factors and internal factors. External factors include social support, environment, parenting patterns. Internal factors include self-disclosure. Behaviors that arise due to inappropriate regulatory processes include feeling anxious, being aloof, sensitive, having sleep disorders, being psychotic, and growing into an introverted person.

Keywords: *emotion regulation, self-injury, adolescent*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr. Wb

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Regulasi Emosi Mahasiswa Berprestasi Pelaku Self-Injury di UIN Raden Mas Said Surakarta”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat yang diperlukan dalam menyelesaikan studi pada program studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta guna mendapatkan gelar Sarjana Sosial.

Penulis menyadari sepenuhnya tersusunnya skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis sampaikan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Mudhofir, S.Ag., M.Pd., selaku Rektor UIN Raden Mas Said Surakarta.
2. Dr. Islah, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta
3. Alfin Miftahul Khairi , S.Sos. I ., M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Raden Mas Said Surakarta, sekaligus dosen penguji yang telah meluangkan waktunya memberikan saran dan pengarahan.
4. Dr. Imam Mujahid, S. Ag., M. Pd. selaku Dosen Penguji, yang telah meluangkan waktunya memberikan saran dan pengarahan.
5. Athia Tamyizatun Nisa, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Pembimbing sekaligus Ketua Sidang, yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan dan motivasi hingga terselesainya skripsi ini.
6. UKM Musik Gas-21 yang sudah memberikan izin serta banyak membantu selama proses penelitian.
7. Semua informan penelitian yang telah meluangkan waktunya.
8. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah turut serta dalam membantu penulis dalam menyelesaikannya skripsi ini.
9. Terimakasih pada diri saya sendiri Nafaghis Tazkia Januba, karena telah berhasil menghadapi segala badai yang ada dalam hidup, dan alhamdulillah terimakasih karena masih kuat berdiri dan menopang segala candaan semesta.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik serta saran yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis, pembaca, dan berbagai pihak yang membutuhkan.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Surakarta, 24 November 2022

Yang Menyatakan

Nafaghis Tazkia Januba

18.12.21.024

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Pembatasan Masalah.....	12
D. Rumusan Masalah.....	12
E. Tujuan Penelitian	12
F. Manfaat Penelitian	12
BAB II LANDASAN TEORI	15
A. KAJIAN TEORI	15
1. Regulasi emosi	15
B. Self-injury	25
1. Pengertian <i>self-injury</i>	25
2. Jenis-jenis <i>self-injury</i>	26
3. Karakteristik pelaku <i>self-injury</i>	27
4. Remaja	30
C. Penelitian Yang Relevan.....	37
D. Kerangka Berfikir	41
BAB III METODE PENELITIAN	44

A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	44
1. Tempat Penelitian	44
2. Waktu penelitian	44
B. Pendekatan Penelitian.....	44
C. Subjek Penelitian	45
D. Teknik Pengumpulan Data	47
1. Wawancara.....	47
2. Observasi.....	48
3. Dokumentasi	49
E. Keabsahan Data	49
F. Teknik Analisis Data	50
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	52
A. Deskripsi Lokasi Penelitian	52
1. Sejarah UKM Musik Gas-21	52
2. Letak Geografis UKM Musik Gas-21.....	52
B. Hasil Temuan Penelitian.....	56
1. Perilaku Yang Muncul Akibat Regulasi Emosi Yang Kurang Tepat	56
2. Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi Mahasiswa Berprestasi Pelaku <i>Self-Injury</i>	63
3. Gambaran Rangkaian Proses Regulasi Emosi Mahasiswa Berprestasi Pelaku <i>Self-Injury</i>	66
C. Pembahasan	77
1. Perilaku Yang Muncul Akibat Regulasi Emosi Yang Kurang Tepat	77
2. Gambaran Rangkaian Regulasi Emosi Mahasiswa Berprestasi Pelaku <i>Self-Injury</i>	85
BAB V PENUTUP.....	100
A. Kesimpulan.....	100
B. Keterbatasan peneliti	102
C. Saran	102
DAFTAR PUSTAKA	104
LAMPIRAN.....	108

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Subyek Penelitian.....	46
Tabel 3. 2 Informan pendukung.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Pengumpulan Data	109
Lampiran 2 Pedoman Observasi	112
Lampiran 4 Transkrip Hasil Wawancara.....	114
Lampiran 5 Hasil Observasi.....	144
Lampiran 6 surat izin penelitian.....	150
Lampiran 7 Bukti Fisik Self Injury	151
Lampiran 8 bukti prestasi.....	154
Lampiran 9 bukti medis	159

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan suatu fase perkembangan serta masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa, yang mencakup perkembangan fisik, intelektual, emosi dan sosial. Menurut Azmi (2015) dimana anak-anak mengalami perkembangan yang cukup pesat, disebut dengan masa remaja, emosi yang selalu bergejolak saat remaja merupakan potensi sekaligus permasalahan yang harus memperoleh perhatian serius baik dari orangtua maupun tenaga pendidik.

Emosi positif seperti rasa senang, suka, cinta dan bahagia adalah potensi positif yang dapat membawa remaja pada perilaku positif pula. Sebaliknya emosi negative seperti marah, kecewa, takut, cemas, benci merupakan emosi yang dapat memicu munculnya berbagai permasalahan remaja. Oleh karena itu sering terjadi pergolakan emosi yang mengimbangi tumbuh kembang mereka. Azmi (2015) menjelaskan bahwa emosi merupakan suatu respon terhadap suatu perangsang yang menyebabkan perubahan fisiologis disertai perasaan yang kuat dan biasanya mengandung kemungkinan untuk meletus. Respon demikian terjadi baik terhadap perangsang-perangsang eksternal maupun internal, beberapa remaja mampu mengolah emosinya dengan baik, namun tak sedikit dari mereka yang kesulitan untuk mengatur emosi yang diterima.

Perilaku-perilaku remaja yang cenderung negatif sebenarnya dapat dicegah apabila remaja memiliki kemampuan untuk mengatur emosinya. Kemampuan untuk mengatur emosi yang terjadi biasanya disebut dengan regulasi emosi (Kurniasih & Pratisti, 2013). Gross (Kurniasih & Pratisti, 2013) mendefinisikan regulasi emosi sebagai suatu proses individu dalam mempengaruhi emosi yang dimilikinya, kapan individu merasakannya, dan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut. Proses tersebut meliputi menurunkan dan meningkatkan emosi. Seseorang yang belum bisa meregulasi emosinya dengan baik akan mengakibatkan kesehatan mental mereka terganggu, akibatnya membuat aktivitas sehari-hari menjadi terhambat.

Pada saat individu dihadapkan dengan suatu permasalahan, idealnya individu merespon dengan baik efek emosionalnya. Respon baik yang dimaksud adalah respon perilaku yang adaptif sehingga tidak merugikan orang lain dan juga diri sendiri. Dalam hal ini dibutuhkan suatu penghayatan yang tepat terhadap suatu masalah. Individu yang memberikan penghayatan secara tepat pada setiap permasalahannya, akan mampu mengontrol emosinya, tidak berlarut-larut dalam emosinya tersebut dan juga tidak memberikan respon emosi secara berlebihan. Penghayatan yang tepat pada suatu masalah akan membuat individu tersebut mampu menyesuaikan diri dengan emosinya.

Ketika individu mampu menyesuaikan diri dengan emosinya, ia akan lebih cepat sampai pada suatu kebahagiaan Estefan & Wijaya (2014) , hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Karl (Efan, 2014) bahwasanya kebahagiaan

seseorang dalam hidup ini bukan karena tidak adanya bentuk emosi dalam dirinya, melainkan dari kebiasaannya memahami dan menguasai emosi. Tetapi pada faktanya, ada beberapa individu yang justru memberikan penghayatan tidak tepat ketika dihadapkan pada suatu permasalahan. Mereka memberikan penghayatan pada masalahnya tersebut justru dengan cara menyakiti dirinya sendiri dan cara ini diyakini mereka dapat memberikan ketenangan sesaat dan mampu membebaskan mereka dari rasa sakit secara psikologis yang di alaminya. Menurut mereka, rasa sakit secara fisik yang ia dapatkan dari aktivitasnya melukai diri sendiri tersebut menjadi tidak begitu berarti dan tidak sepadan dengan rasa sakit secara psikologis yang dirasakannya. Mereka ini disebut sebagai pelaku *self-injury* (Estefan & Wijaya, 2014).

Remaja semakin sulit mencari dan menemukan cara penyelesaian masalah, yang mengarahkan mereka pada tindakan-tindakan yang mengkhawatirkan. Hal ini bisa dibuktikan berdasarkan sebuah berita di SMP Negeri Surabaya. Di sekolah tersebut, seorang guru melaporkan kepada pihak kepolisian bahwa 56 muridnya memiliki luka sayatan yang sama di pergelangan tangan mereka dan setelah diselidiki, ditemukan bahwa mereka melakukan hal tersebut karena memiliki masalah psikologis ataupun depresi (Afrianti, 2020) .

Berita lain melaporkan tragedi serupa khususnya di SMP 18 Pekanbaru. Di sekolah tersebut, sekitar 55 siswa telah ditemukan memiliki luka gores di pergelangan tangan, yang sebagian besar adalah siswa perempuan dan hanya satu siswa laki-laki . Para siswa tersebut diduga melakukan tindakan menyayat

tangan sebagai pelampiasan masalah yang terjadi dalam kehidupan mereka. Menurut pengakuan siswa kelas VIII Pekanbaru, ia melakukan perilaku tersebut karena memiliki masalah dengan keluarganya. Siswa lain berinisial N mengaku bahwa ia sudah melakukan sayat tangan sebanyak dua kali dan dirinya merasa sedikit lega. Hal yang sama diungkapkan siswa berinisial IN yang juga mengakui telah melakukan sayat tangan sebanyak dua kali karena marah kepada teman kelas yang menyembunyikan bukunya hingga ia mendapat hukuman dari sang guru (Muthia, E.N., & Hidayati, 2015).

Remaja memang telah ditemukan cukup rentan untuk melakukan perilaku melukai diri, sebagaimana telah dibuktikan melalui sebuah penelitian di Australia. Penelitian ini menemukan adanya prevalensi perilaku melukai diri yang berkisar antara 5% sampai dengan 9% di kalangan remaja (Swannell, 2008). Plante (2007) juga menemukan bahwa remaja yang melakukan tindakan melukai diri di Amerika Serikat setiap tahunnya berjumlah sekitar dua juta, yang 1000 hingga 100.000 diantaranya mengaku pernah menyayat diri. Di Indonesia, belum ada survei yang ditujukan untuk mengungkap prevalensi tindakan melukai diri di kalangan remaja.

Meskipun demikian, hasil survei Kekerasan Terhadap Anak Indonesia oleh Kurniasari Yanuar (2013) melaporkan data yang cukup menarik. Data tersebut menunjukkan bahwa 13% remaja berusia 13 sampai 17 tahun melukai diri sebagai reaksi atas kekerasan fisik yang mereka alami. Sementara itu, 6.06% remaja berusia 18 - 24 tahun melukai diri sebagai dampak kekerasan fisik dan emosional. Temuan ini tentu sangat memprihatinkan karena

kebanyakan pelaku melukai diri ini adalah remaja. Padahal, remaja merupakan generasi penerus bangsa. Memang harus diakui bahwa secara umum, masa remaja adalah masa yang penuh permasalahan karena masa tersebut adalah masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa. Perkembangan emosionalitas remaja mengalami eskalasi. Terutama pada masa remaja awal, emosi individu bersifat sangat sensitive.

Permasalahan yang ada di dalam kehidupan sehari-hari pada hakikatnya merupakan suatu batu loncatan untuk membuat individu menjadi lebih dewasa dalam bertindak. Hal yang wajar jika seorang individu melakukan usaha untuk mengekspresikan berbagai macam emosi yang dirasakan, namun pengekspresian yang dimaksud sebaiknya dengan usaha yang tepat dan efisien. Dalam hal ini individu sebaiknya merespon dengan baik emosi-emosi tersebut. Respon baik yang dimaksud adalah respon perilaku yang adaptif sehingga tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Self-injury menjadi salah satu cara untuk mengatasi stres yang ekstrim dan bahkan bisa menjadi salah satu cara untuk dapat bertahan hidup dari stress (Guntur, 2021). Menurut Mazelis (Guntur, 2021) mengemukakan bahwa *self-injury* merupakan perilaku individu yang dengan sengaja melukai tubuh sendiri sebagai cara mengatasi masalah emosi dan stres. Individu yang melakukan *self-injury* tidak ingin menciptakan rasa sakit pada fisik ataupun untuk mengakhiri hidup, tetapi lebih berfokus pada menenangkan perasaan sakit secara emosional yang sangat membuat mereka depresi. Dari teori di atas dapat disimpulkan bahwa *Self-Injury* adalah suatu bentuk perilaku yang dilakukan

oleh individu untuk menghadapi rasa sakit secara emosional dengan melukai diri sendiri, dilakukan dengan sengaja tetapi tidak untuk bunuh diri, bertujuan untuk mengubah emosi negatif menjadi emosi positif pada diri pelaku serta merupakan mekanisme koping atau mengatasi kecemasan yang memiliki banyak dampak buruk, tetapi dapat mengatasi kecemasan tersebut.

Self-injury dilakukan sesaat setelah pelaku mengalami suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan dapat terjadi sebagai akibat dari proses mengingat kembali sesuatu yang menimbulkan emosi negatif dalam situasi kesendirian. Terdapat beberapa bentuk perilaku yang tergolong *self injury* bentuk *self injury* yang paling umum dilakukan yaitu memotong/menyayat kulit, membakar, mencakar, dan memukul diri sendiri Favazza & Conterio (Fadhila & Syafiq, 2020). Perilaku ini memiliki kecenderungan yang meningkat dan dapat berujung pada bunuh diri jika tidak ditangani dengan baik.

Menurut WHO (2018) perilaku *self-injury* (melukai diri sendiri) dan bunuh diri adalah penyebab kematian kedua di dunia diantara usia 18 hingga 29 tahun. Di Indonesia sendiri, menurut data dari survei YouGov Omnibus pada Juni tahun 2019 menunjukkan lebih sepertiga setara dengan 36,9% orang Indonesia pernah melukai diri mereka dengan sengaja. Dari persentase tersebut, prevalensi tertinggi ditemukan pada kelompok usia 18-24 tahun dari demografi tersebut sebanyak 45% responden pernah melakukan *self-harm*, yang berarti 5 dari 10 anak muda terdapat 2 anak yang pernah melakukan *self-harm*, sementara 7% dari responden pernah melakukan *self-harm* dengan

frekuensi rutin Widyawati & Kurniawan (2021) Deteksi dini dan pencegahan perilaku melukai diri sendiri penting dilakukan untuk mencegah kematian dini akibat bunuh diri.

Dalam beberapa penelitian menjelaskan pelaku *self-injury* cenderung menyalurkan rasa sakit psikis kepada rasa sakit fisik bukan berfokus kepada penyelesaian masalah yang dialami. Coping adalah mekanisme untuk mengatasi perubahan yang dihadapi atau beban yang diterima. Apabila mekanisme coping ini berhasil, seseorang akan dapat beradaptasi terhadap perubahan atau beban tersebut. Individu cenderung menggunakan peran emosi dalam menyelesaikan masalahnya, penyelesaian masalahnya diatasi dengan menggunakan emosi hanya bersifat sementara saja jika tidak diikuti dengan penyelesaian masalah yang dilakukan dengan perbuatan. Efektifitas coping memiliki kedudukan sangat penting dalam ketahanan tubuh dan daya penolakan tubuh terhadap gangguan maupun serangan penyakit (fisik maupun psikis). Jadi, ketika pelaku menggunakan coping yang tepat untuk mengatasi masalahnya maka tidak akan mengganggu kesehatannya baik fisik maupun psikis. Namun sebaliknya jika pelaku melakukan coping yang tidak tepat maka akan mempengaruhi kesehatannya.

Dengan mengetahui coping yang digunakan oleh orang lain dapat membantu memberikan informasi dan pengalaman kepada orang lain apakah coping tersebut tepat atau tidak. Hasil riset yang telah saya lakukan kepada mahasiswa ini menunjukkan bahwa yang telah terlibat self injury selama kurang lebih tiga tahun dan telah melewati banyak episode self injury. Hal ini

sesui dengan kriteria self injury DSM-V yang kedua bahwa self injury bukan merupakan hal yang sepele (misalnya menggigit kuku), dan tidak merupakan bagian dari sebuah praktek yang diterima secara sosial (misalnya menusuk atau tato).

Pelaku *self-injury* biasanya sadar bahwa hal tersebut tidak mematikan., ia mengetahui perilaku self injury-nya tersebut tidak menimbulkan kematian melainkan hanya merupakan bentuk dari penyaluran emosi negatif yang dirasakannya. Lebih lanjut, melukai diri harus disertai dengan setidaknya dua dari berikut: Perasaan atau pikiran negatif, seperti depresi, kecemasan, ketegangan, kemarahan, kesedihan umum, atau kritik-diri, terjadi pada periode segera sebelum tindakan self injury. Yang mempunyai perasaan kecemasan, kemarahan dan kesedihan segera sebelum tindakan self injury.

Oleh karena itu dibutuhkan sebuah kemampuan mengontrol dan mengendalikan emosi yang disebut sebagai regulasi emosi. Individu yang akan melakukan regulasi emosi terlebih dahulu akan melalui sebuah proses dalam meregulasi emosi. Gross dan Thompson (Estefan & Wijaya, 2014) mendefinisikan regulasi emosi sebagai sekumpulan berbagai proses tempat emosi diatur, daftar rangkaian proses regulasi emosi, yaitu: pemilihan situasi, perubahan situasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif, perubahan respon. Rangkaian ini dimulai dengan adanya situasi eksternal maupun internal yang dialami individu, kemudian individu akan memberikan perhatian bila situasi tersebut relevan dengan dirinya, lalu ia memberi penilaian hingga akhirnya muncul respon emosi, tak lepas mengenai pemahaman teori regulasi

emosi di atas, melihat sudut pandang mahasiswa, mahasiswa termasuk kedalam kategori yang dianggap sudah memiliki kecerdasan emosi yang matang sehingga dianggap mampu untuk membedakan perilaku adaptif maupun mal adaptif, terlebih lagi untuk mereka yang menyangg gelar mahasiswa berprestasi.

Mahasiswa berprestasi merupakan suatu kebanggaan tersendiri bagi siapapun yang menyangg gelar tersebut, prestasi dapat berupa akademik dan non akademik, contoh prestasi non akademik adalah bagi siswa yang mengikuti kegiatan kampus seperti halnya UKM atau unit kegiatan mahasiswa , dalam artian ukm berperan sebagai wadah aspirasi atau penumpahan bakat tiap mahasiswa untuk mengasah skill pribadi yang ada dalam dirinya, namun hal tersebut harus di imbangi dengan manajemen waktu yang baik. Manajemen waktu merupakan sebuah proses perencanaan dan tindakan kontrol diri dalam menentukan sejumlah waktu untuk melakukan berbagai aktivitas yang diinginkan sehingga mampu melakukannya secara efisien dan efektif.

Manajemen waktu juga merupakan suatu hal yang paling penting dalam menjalankan suatu bisnis tertentu karena dengan melakukan pengelolaan waktu yang tepat merupakan salah satu hal yang penting dalam meraih kesuksesan. Oleh karena itu bagi seseorang yang menjalankan waktu kerjanya secara produktif agar mampu menyelesaikan tugas-tugasnya dan tetap terjaga untuk menjalankan tugas yang akan datang selanjutnya adalah suatu tantangan dalam kontrol diri setiap individu masing-masing. Jadi waktu merupakan sumber daya yang pasti meskipun dengan mudah dapat berlalu yang tidak bisa

kembali untuk digunakan pada kesempatan berikutnya (Gea, 2014). Hasil riset menjelaskan seseorang yang kesulitan dalam manajemen waktu akan berpengaruh terhadap regulasi dirinya, sehingga beberapa dampak yang disebabkan, dapat mengalami kecemasan, dikarenakan semua yang dilakukan kurang berjalan dengan baik sehingga menjadi berantakan (Azka, 2019).

Menurut Hasil riset oleh Setiyawati, (2019) menjelaskan mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi cenderung kesulitan dalam membagi waktu kuliah dan waktu organisasi, dikarenakan banyaknya kegiatan yang harus dilakukan, namun kembalilagi semua itu tergantung kepada pribadi masing-masing. Keberhasilan mahasiswa dalam belajar dipengaruhi oleh faktor dari dalam maupun dari luar, prestasi belajar yang dicapai seseorang merupakan hasil interaksi berbagai faktor yang mempengaruhinya baik dari dalam diri (faktor internal) maupun dari luar diri (faktor eksternal) individu. Faktor dari dalam individu, meliputi faktor fisik dan psikis, diantaranya adalah konsep diri siswa Hariyadi & Darmuki (2019), namun pada kenyataannya tidak semua mahasiswa yang menyandang gelar prestasi memiliki kemampuan meregulasi emosinya dengan baik.

Untuk meraih prestasi dibutuhkan ketekunan yang cukup tinggi serta kesehatan mental yang normal, lalu apa jadinya jika kesehatan mental dalam diri seseorang terganggu, apakah masih mampu untuk menstabilkan aktivitas sehari-hari, kebaharuan dari penelitian terdahulu terletak pada subjek, subjek yang diteliti adalah seorang mahasiswa berprestasi memiliki kecenderungan *self-injury*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku melukai diri sendiri,

dilatar belakangi oleh beberapa alasan tertentu diantaranya adalah permasalahan keluarga, lingkungan yang berpengaruh terhadap pembentukan kepribadian introvert, harga diri rendah, pola pikir kaku, dan kesulitan mengkomunikasikan perasaan. oleh karena itu berdasarkan latar belakang di atas peneliti ingin meneliti dengan mengangkat judul “Regulasi Emosi Mahasiswa Berprestasi Pelaku Self-Injury di UIN Raden Mas Said Surakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Komunikasi antara pelaku self-injury dan orang tua kurang terjalin dengan baik.
2. Kurangnya peran model dalam mengekspresikan emosi, sehingga menyebabkan pelaku self-injury kesulitan mengatasi emosi yang diterima.
3. Pelaku Self-injury kurang memberikan penghayatan yang baik pada setiap emosi yang diterima.
4. Pelaku Self-injury melakukan self-injury untuk melepaskan emosi negatif menjadi positif.
5. Pelaku Self-injury memiliki masa lalu yang kurang baik, sehingga berdampak pada regulasi emosi nya.
6. Strategi regulasi emosi yang digunakan pelaku self-injury kurang tepat.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka dalam penelitian ini penulis membatasi penelitian untuk menghindari melebar nya dari pokok permasalahan yang ada serta penelitian menjadi lebih terarah dalam mencapai tujuan. Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah judul ‘‘Regulasi Emosi Mahasiswa Berprestasi Pelaku Self-Injury di UIN Raden Mas Said Surakarta’’

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat dirumuskan bahwa masalah penelitian ini yaitu : Bagaimanakah regulasi emosi pada seorang mahasiswa berprestasi pelaku *self-injury*? .

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan Rumusan Masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mendiskripsikan regulasi emosi pada seorang mahasiswa berprestasi pelaku *self-injury*.

F. Manfaat Penelitian

Ada pun manfaat yang ingin dicapai dalam penelitian ini antara lain

1. Manfaat Teoritis

Secara Teoritis, penelitian ini akan bermanfaat sebagai berikut :

- a. Bagi Bimbingan dan Konseling Islam, Penelitian ini berguna untuk menambah wawasan, teori dan pengetahuan bagi dunia sosial khususnya

bidang Bimbingan dan Konseling di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam pengembangan ilmu psikologi dan memperkaya hasil penelitian yang telah ada mengenai ilmu pengetahuan di bidang psikologi perkembangan dan psikologi klinis.
- c. Sebagai sumber referensi ilmiah dan bahan masukan mengenai regulasi emosi *self-injury* bagi penelitian berikutnya.

2. Manfaat praktis

Secara Praktis, penelitian ini akan bermanfaat sebagai berikut :

a. Bagi peneliti

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan memperluas wawasan peneliti mengenai regulasi emosi pada pelaku *self-injury*.
- 2) Memberikan wawasan baru bahwa regulasi emosi berpengaruh terhadap perilaku seseorang khususnya remaja.

b. Bagi pelaku *Self-injury*

- 1) penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi berupa infografis di berbagai sosial media mengenai pentingnya pengetahuan mengenai regulasi emosi yang baik, sehingga dapat mengurangi beberapa tindakan yang tidak diinginkan.

- 2) Dapat dijadikan bahan evaluasi untuk memperbaiki diri, lebih menghargai diri sendiri, menerima kelebihan dan kekurangannya sehingga mampu menentukan pilihan dalam bertindak.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. KAJIAN TEORI

1. Regulasi emosi

a. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah pengaturan emosi yang mengacu pada serangkaian proses. Setiap individu mempunyai cara masing-masing dalam meregulasi emosi. Hasil reaksi kognitif terhadap situasi spesifik disebut emosi. Mayoritas remaja belum mampu mengatur emosi mereka dengan efektif sehingga rentan mengalami depresi. Remaja yang belum bisa sepenuhnya mengekspresikan emosi dengan tepat cenderung terlibat dalam masalah hingga memiliki intensi bunuh diri Gross (Firdauza & Tantiani, 2019).

Regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengatur dan mengekspresikan emosi dan perasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Regulasi emosi diri ini lebih pada pencapaian keseimbangan emosional yang dilakukan oleh seseorang baik melalui sikap atau perilakunya (Widuri, 2012).

Shaffer (Nikmatuzaroh, 2019) mengemukakan bahwa regulasi emosi ialah kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Di sisi lain, Thompson (Nikmatuzaroh, 2019) juga mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan individu dalam memonitor, mengevaluasi dan

memodifikasi reaksi emosional untuk mencapai tujuan. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi, dan reaksi yang berhubungan dengan emosi. Dari beberapa gagasan ahli diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah suatu usaha insdividu untuk mengelola hingga menyampaikan emosi yang dirasa dalam bentuk yang berbeda sampai bisa mencapai tujuan yang di harapkan.

b. Aspek-aspek regulasi emosi

Berikut aspek-aspek regulasi emosi menurut Garber dan Dodge (Mawardah & Adiyanti, 2014).

1. Pemantauan

Ialah keterampilan seseorang yang berhubungan dengan bagaimana individu tersebut mampu membuat suatu penetapan atau ketentuan, akan langkah apa yang hendak digunakan guna memaknai segala bentuk emosi serta apa yang ada di pikirannya, sehingga dapat memantau lebih jelas, mengenai emosi yang sedang diterima.

2. Penilaian

Penilaian yang diberikan individu dalam suatu peristiwa yang dihadapi bisa menjadi penilaian yang negatif maupun positif, tergantung bagaimana individu menggunakan pengetahuan yang telah dimiliki, dengan begitu individu mampu menghasilkan apa yang di harapkan. Individu yang memiliki penilaian positif dapat mengelola

emosi secara baik, sehingga individu terhindar dari pengaruh-pengaruh emosi negatif yang membuat individu bertindak diluar harapannya.

3. Perubahan

Pengubahan, ialah pergantian emosi kearah yang lebih baik, dengan mengganti pengaruh negative yang masuk, sehingga menjadi dorongan dalam diri, agar terbentuknya motivasi individu yang memiliki motivasi perubahan kearah yang positif kemudian diterapkan dalam perilaku atas respon yang telah diterimanya.

Gross (2006) mengatakan ada tiga aspek dalam regulasi emosi memiliki peran penting dalam pembentukan perilaku yang ditampakkan, yaitu.

1. Penilaian Emosi

Penilaian emosi dalam regulasi emosi yaitu melatih seseorang agar dapat menyadari emosi negatif yang dirasakannya, mengidentifikasi dan menginterpretasikan emosi negatif yang dirasakan sehingga mampu menyikapi emosi yang muncul tersebut dengan perilaku yang tepat. Seseorang yang dapat menilai emosi negatif mempunyai pengaruh besar terhadap perubahan perilakunya.

2. Pengaturan Emosi

Pengaturan emosi dalam regulasi emosi mempengaruhi perubahan perilaku pada seseorang terhadap emosi negatif yang dirasakannya. Seseorang yang mampu mengatur emosi negatif dalam dirinya akan lebih mudah dalam mengendalikan emosi dan

menemukan bagaimana cara-cara yang tepat dalam menyikapi emosi yang dirasakan, sehingga mampu memunculkan perilaku yang tepat pula.

3. Pengungkapan Emosi

Pengungkapan emosi dalam regulasi emosi juga mempunyai pengaruh terhadap perubahan perilaku seseorang. remaja akan lebih mampu meregulasikan emosinya ketika menemukan cara yang tepat untuk mengungkapkan emosinya. Selain itu, mengungkapkan emosi juga mampu mempengaruhi perilaku seperti depresi dan agresif. Pengungkapan emosi, termasuk juga pengekspresian emosi yang sedang dirasakan mampu mengungkapkan kebutuhan-kebutuhan emosionalnya. Seseorang yang mampu mengungkapkan emosinya dengan tepat akan berperilaku yang muncul juga tepat.

c. Strategi regulasi emosi

Setiap individu memiliki proses yang berbeda dalam melakukan strategi regulasi emosi. Menurut Gross (Sari & Hayati, 2015) regulasi emosi dapat dilakukan individu dengan beberapa proses, yaitu:

- 1) *Situation selection* (pemilihan situasi), yaitu memilih satu situasi yang akan dihadapi atau dihindari atas dasar situasi ini cenderung menghasilkan emosi yang berlebihan. Dengan kata lain strategi ini dapat berupa mendekati atau menghindari dari hal yang memicu emosi yang tidak diinginkan misalnya menghindari dari seseorang, tempat, atau objek berdasarkan dampak emosi yang muncul.

- 2) *Situation modification* (modifikasi situasi), mengacu pada mengubah suatu situasi yang mampu mempengaruhi emosi seseorang, atau suatu cara dimana seseorang memaknai emosi yang dihadapi di lingkungan sekitar sehingga akan ikut mengurangi pengaruh kuat dari emosi yang timbul.
- 3) *Attention deployment* (penyebaran perhatian), yaitu memperhatikan aspek-aspek tertentu dari situasi atau memikirkan sesuatu yang lain dengan kata lain suatu cara dimana seseorang mengalihkan perhatian mereka dari situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari timbulnya emosi yang berlebihan.
- 4) *Cognitive change* (perubahan kognitif), mengacu pada menilai kembali (menafsirkan) situasi dengan mengubah cara berfikir sehingga dapat mengurangi pengaruh emosi yang muncul. Suatu strategi dimana individu mengevaluasi kembali situasi dengan mengubah cara berpikir menjadi lebih positif sehingga dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosi. Perubahan kognitif mengacu pada mengubah cara individu menilai situasi di mana individu terlibat di dalamnya untuk mengubah signifikansi emosionalnya.
- 5) *Response modulation* (modulasi respon), strategi regulasi emosi response modulation mengacu pada upaya untuk mengubah kecenderungan respon emosional. Perubahan respon terjadi di ujung proses bangkitnya emosi, yaitu setelah kecenderungan respon telah dimulai dan emosi sudah terjadi. Dapat dikatakan perubahan yang

terjadi seperti perubahan cara berfikir, perubahan perilaku, serta perilaku sikap individu.

Menurut Gross dan Thomson (Ahmad., 2012) ada dua strategi dalam melakukan regulasi emosi, yaitu :

1) *Antecedent-focused strategy*

Antecedent-focused strategy (cognitive reappraisal) ialah strategi yang dilakukan seseorang saat emosi muncul dan terjadi sebelum seseorang memberi respon terhadap emosi. *Antecedent-focused* merupakan strategi dalam regulasi emosi dengan mengubah cara berpikir seseorang menjadi lebih positif dalam menafsirkan atau menginterpretasi suatu peristiwa yang menimbulkan emosi. *Antecedent-focused strategy* dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosi sehingga respon yang ditampilkan tidak berlebihan.

2) *Respon-focused*

strategy Respon-focused strategy (expressive suppression) ialah bentuk dari pengaturan respon dengan menghambat ekspresi emosi berlebihan yang meliputi ekspresi wajah, nada suara dan perilaku. *Respon-focused strategy* hanya efektif untuk menghambat respon emosi yang berlebihan, namun tidak membantu mengurangi emosi yang dirasakan.

Dari lima tahap dalam proses regulasi emosi di atas, proses regulasi emosi dikelompokkan kembali berdasarkan fokus yang dilakukan untuk dapat meregulasikan emosi menjadi antecedent

focused dan response focused. Pada antecedent focused, individu akan meregulasi emosinya sebelum emosi tersebut muncul menjadi perilaku, yang termasuk dalam antecedent focused dalam proses regulasi emosi yaitu pemilihan situasi, perubahan situasi, pengalihan perhatian, dan perubahan kognitif. Response focused merupakan proses regulasi emosi yang berfokus pada pengelolaan emosi yang terjadi saat setelah respon dibentuk, yang termasuk dari response focused yaitu perubahan respon.

Dari penelitian Tortela (2010) menjelaskan strategi regulasi emosi yang tidak tepat akan menimbulkan kecemasan, perbuatan maladaptif hingga depresi. Regulasi emosi merupakan salah satu alternatif untuk menjadi solusi agar individu tetap bertahan dan mengatur respon emosinya agar dapat menghadapi kecemasan yang dialaminya (Putri, S. A. W., & Handayani, 2020). Dari uraian diatas dapat disimpulkan, bahwa dampak strategi regulasi emosi yang kurang tepat dapat bersifat negatif yaitu dapat menimbulkan *self-injury*.

d. Faktor-faktor strategi regulasi emosi

Faktor-faktor yang mempengaruhi strategi regulasi emosi menurut Brener dan Salove (Salove, P. M dan Skutfer, 2000) yaitu :

1) Usia

Berdasarkan dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa seiring bertambahnya usia, semakin dewasa seseorang semakin baik pula strategi regulasi emosi yang digunakannya.

2) Gender atau Jenis kelamin

Hasil penelitian dilakukan menunjukkan bahwa perbedaan jenis kelamin juga mempengaruhi strategi regulasi yang digunakan seseorang. Laki-laki lebih banyak menyalahkan diri sendiri saat meregulasi emosinya, sedangkan wanita lebih sering menyalahkan orang lain.

3) Pola asuh orangtua dalam mensosialisasikan perasaan dan pikiran mengenai emosi kepada anaknya pada akhirnya akan mempengaruhi adaptif atau tidaknya strategi regulasi emosi yang digunakan oleh anak mereka.

4) Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal dan individual dapat mempengaruhi regulasi emosi. Keduanya berhubungan dan saling mempengaruhi satu sama lain, sehingga emosi akan meningkat bila individu yang ingin mencapai suatu tujuan berinteraksi dengan lingkungan dan individu lainnya. Biasanya emosi positif meningkat bila individu mencapai tujuannya dan emosi negatif meningkat bila individu kesulitan dalam mencapai tujuannya.

5) Pengetahuan mengenai emosi

Pengetahuan mengenai emosi berhubungan dengan bagaimana cara orang tua memperkenalkan emosi-emosi tertentu kepada anaknya. mengemukakan orang tua yang mengajarkan anaknya mengenai suatu emosi yang da rasakan dan memberikan label

terhadap emosi yang dirasakan oleh orang lain, akan dapat membantu mereka melakukan regulasi emosi secara lebih adaptif.

6) Perbedaan individual

Perbedaan individual dalam meregulasi emosi, dipengaruhi oleh tujuan, frekuensi, dan kemampuan individu. Tujuan individu dalam meregulasi emosinya dipengaruhi oleh perbedaan individu dalam hal penggantian dari pengalaman emosi, ekspresi dan respons fisiologis dalam situasi tertentu.

Frekuensi merujuk pada seberapa sering individu menggunakan strategi-strategi tertentu dalam meregulasi emosinya, sedangkan kemampuan individu berhubungan dengan sejauh mana tingkah laku meregulasi emosi dapat dilakukan individu dapat ditampilkan kepada lingkungan.

Adapun menurut Sari & Hayati, (2015) Faktor yang mempengaruhi strategi regulasi emosi terdiri dari:

- 1) Lingkungan ,lingkungan internal maupun eksternal berperan penting dalam proses regulasi seseorang.
- 2) Keterbukaan (Self Disclosure)

Keterbukaan diri disini berperan penting dalam proses regulasi emosi, orang yang introvert cenderung susah untuk menyampaikan perasaan atau emosi yang diterima, akibatnya membuat proses regulasi emosi kurang berjalan maksimal, berbeda dengan orang yang ekstrovert ia terkesan lebih muda dan

bebas mengekspresikan apa yang sedang dirasakan, namun kedua hal tersebut tidak berlaku terhadap keseluruhan, kembali lagi dikarenakan setiap orang memiliki watak dan karakter yang berbeda, sehingga cara penanganan dan respon terhadap emosi juga berbeda.

3) Dukungan Sosial (Sosial Suport)

Dukungan sosial juga berperan penting dalam proses terjadinya regulasi emosi tiap individu. Baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitar.

Dari penjelasan di atas yang di paparkan oleh beberapa ahli, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi self-injury diklasifikasikan menjadi dua faktor yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal meliputi pola asuh orang tua, lingkungan dan dukungan sosial. Faktor internal meliputi, keterbukaan diri, perbedaan individual, pengetahuan mengenai emosi, usia dan jenis kelamin.

B. Self-injury

1. Pengertian *self-injury*

Self-Injury merupakan mekanisme coping yang digunakan seseorang secara individu untuk mengatasi rasa sakitnya secara emosional atau menghilangkan rasa kekosongan secara kronis dalam diri dengan memberikan sensasi pada diri sendiri, *self-Injury* sendiri merupakan mekanisme coping yang tidak baik namun banyak orang yang melakukan karena memang mekanisme tersebut menjadi cara yang efektif bekerja dan bahkan bisa menyebabkan kecanduan (Kurniawaty, 2012). Pelaku menyakiti diri mereka sendiri (*self-injury*) dalam upaya mengurangi masalah emosionalnya karena bagi para pelaku lebih baik sakit fisik dari pada sakit psikis atau sakit secara emosionalnya. Pelaku *self-Injury* melakukan tindakan menyakiti diri sendiri secara sengaja karena maksud untuk mengurangi ketegangan dan merasa lebih tenang yang ia rasakan dari perasaan yang tidak nyaman yang diperoleh dari rasa penolakan yang ia rasakan. Perasaan tenang tersebut hanya bersifat sementara karena pada dasarnya tindakan ini tidak menyelesaikan permasalahan yang sebenarnya terjadi pada dirinya.

Nock (Meilatri, 2019) pada sebuah penelitiannya yang berjudul *physiological arousal, distress tolerance, and social problem-solving deficits among adolescent selfinjuries*, mengemukakan ada 4 (empat) alasan utama seseorang melakukan *self-injury* yaitu: 1) meredakan ketegangan atau menghentikan perasaan buruk; 2) merasakan sesuatu, bahkan rasa sakit; 3) untuk berkomunikasi dengan orang lain dan menunjukkan bahwa mereka

menderita; 4) membuat orang lain berhenti mengganggu mereka Pelaku menyakiti diri sendiri (*self-injury*) merupakan upaya untuk mengurangi masalah emosional. Bagi para pelaku lebih baik merasakan sakit fisik dari pada merasakan sakit psikis atau sakit secara emosionalnya. Pelaku *self-injury* melakukan tindakan menyakiti diri sendiri secara sengaja dengan alasan untuk mengurangi ketegangan, agar merasa lebih tenang dari perasaan yang tidak nyaman akibat dari penolakan yang dirasakan.

2. Jenis-jenis *self-injury*

Caperton (Meilatri, 2019)membedakan perilaku *self-injury* menjadi tiga jenis, yaitu:

1) *Major self mutilation*

Major self mutilation yaitu tindakan yang secara significantmenyebabkan kerusakan yang tidak dapat diperbaiki seperti semula pada organ-organ besar tubuh misalnya saja memotong tungkai atau mencungkil mata. Jenis *self-injury* ini biasanya dilakukan oleh individu yang menderita psikosis.

2) *Stereotypic self-injury*

Stereotypic self-injury merupakan bentuk *self-injury* yang lebih ringan namun sifatnya lebih berulang. *Self-injury* tipe ini biasanya meliputi perilaku berulang seperti membenturkan kepala pada lantai. Individu yang melakukannya biasanya memiliki kelainan saraf seperti autisme atau sindroma Tourette .

3) *Moderate/Superficial Selfmutilation*

Tipe *self-injury* yang ketiga ini merupakan tipe *self-injury* yang paling banyak dilakukan. Moderate/superficial self mutilation sendiri masih memiliki tiga buah subtype yaitu episodik, repetitif, dan kompulsif. Tipe kompulsif secara mendasar memiliki kesamaan dengan gangguan psikologis seperti gangguan obsesif-kompulsif. Tipe ini biasanya lebih kurang disadari oleh pelakunya dan biasanya bukan dilakukan untuk mencapai pelepasan namun lebih sebagai kompulsi.

3. Karakteristik pelaku *self-injury*

Karakteristik pelaku self injury menurut Eliana (Putri, 2021) sebagai berikut :

a. **Karakteristik berdasarkan kepribadian pelaku.**

- 1) Kesulitan mengendalikan impuls di berbagai area, yang terlihat dalam masalah gangguan makan atau adiksi terhadap zat adiktif.
- 2) Para pelaku self injury cenderung memiliki self esteem yang rendah dan kebutuhan atau dorongan yang kuat untuk mendapatkan cinta dan penerimaan orang lain.
- 3) Pola pemikiran yang kaku, cara berpikir yang harus mencapai suatu tujuan atau tidak sama sekali.

b. **Berdasarkan lingkungan keluarga pelaku.**

- 1) Masa kecil penuh trauma atau kurangnya sosok salah satu atau kedua orang tua, menimbulkan kesulitan-kesulitan menginternalisasikan perhatian positif.

- 2) Ketidakmampuan atau ketidakmauan untuk mengurus diri sendiri dengan baik.

c. Berdasarkan lingkungan sosial pelaku.

- 1) Kurangnya kemampuan untuk membentuk dan menjaga hubungan yang stabil.
- 2) Takut akan perubahan, baik perubahan dalam kegiatan sehari-hari maupun pengalaman baru dalam bentuk apapun (orang-orang, tempat peristiwa), dapat juga berupa perubahan perilaku mereka, atau perubahan yang mungkin diperlukan untuk pulih. Situasi-situasi umum yang ditemui dalam keluarga para pelaku self injury .
- 3) Adanya kehilangan yang traumatis, sakit keras, atau ketidakstabilan dalam kehidupan keluarga.
- 4) Adanya pengabaian dan penganiayaan atau tindak kekerasan, baik secara fisik, seksual, maupun tindak kekerasan.
- 5) Kehidupan keluarga dipenuhi keyakinan agama yang kaku, nilai-nilai yang dogmatis, yang diterapkan dalam cara munafik dan tidak konsisten.
- 6) Peran yang terbalik dalam keluarga.

d. Bentuk-bentuk *self-injury*

Bentuk paling umum dari *self-injury* adalah membuat irisan dangkal pada lengan atau tungkai.

Menurut Whitlock, dkk (Maidah, 2013) bentuk-bentuk self injury antara lain:

- 1) Menggores, menggaruk atau mencubit yang dapat menimbulkan tanda pada kulit dan menyebabkan kulit berdarah .
- 2) Membanting atau memukulkan objek kediri sendiri sehingga menimbulkan luka memar atau berdarah .
- 3) Mencabik-cabik kulit .
- 4) Mengukir kata-kata atau bentuk-bentuk tertentu di permukaan kulit.
- 5) Menyuluti atau membakar kulit dengan rokok, api ataupun air panas.
- 6) Menarik rambut secara paksa dengan jumlah yang banyak.

Sedangkan bentuk-bentuk Self-injury yang bisa dilakukan menurut Kanan dan Finger (Kanan, 2005) yaitu:

- 1) Menggores bagian tubuh tertentu.
- 2) Membakar bagian tubuh tertentu dengan rokok.
- 3) Memukul diri sendiri, memukul tembok atau benda keras yang lain.
- 4) Membuat tubuh menjadi luka memar atau patah tulang.
- 5) Membenturkan kepala.
- 6) Menarik rambut.
- 7) Menghantamkan tubuh terhadap suatu objek.
- 8) Mencubit Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa bentuk-bentuk self injury yang dikemukakan oleh Kanan dan Finger telah terwakili oleh bentuk self injury yang dikemukakan oleh Whitlock. Bentuk bentuk self injury tersebut antara lain: menggores tubuh, membakar tubuh, mencubit, menarik rambut, dan memukul objek tertentu ke diri sendiri atau sebaliknya.

e. Faktor-faktor penyebab *self-injury*

Martinson (Aryani, 2013) menyebutkan faktor penyebab dilakukannya *self-injury* antara lain:

- 1) Faktor Keluarga Pelaku *self-injury* dalam perspektif ini disebabkan karena kurangnya peran model pada masa kecil dalam mengekspresikan emosi serta kurangnya komunikasi antar anggota keluarga.
- 2) Faktor Pengaruh Biokimia Pelaku *self-injury* memiliki masalah yang spesifik dalam sistem serotogenik otak yang menyebabkan meningkatnya impulsivitas dan agresivitas.
- 3) Faktor Psikologis Pelaku *self-injury* merasakan adanya kekuatan emosi yang tidak nyaman dan tidak mampu untuk mengatasinya.
- 4) Faktor kepribadian Tipe kepribadian introvert memiliki kecenderungan *self-injury* lebih besar dibandingkan tipe kepribadian ekstrovert saat sedang menghadapi masalah. Pola perilaku *self-injury* sangat bergantung pada mood seseorang. Selain itu adanya harga diri yang rendah, pola pemikiran yang kaku dan sulitnya mengkomunikasikan perasaan menjadi faktor penunjang bagi seseorang untuk melakukan *self-injury*.

4. Remaja

a. Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan masa yang bergejolak, karena posisi remaja merupakan masa dimana individu berada dalam masa

transisi dari kanak-kanak ke masa dewasa, yang berarti berkurangnya sifat kanak-kanak dan munculnya sifat yang dewasa. Remaja dapat dianggap sebagai masa krusial bagi perkembangan individu karena dalam masa ini seseorang mengalami transisi biologis, kognitif, maupun sosial yang mengakibatkan seseorang tersebut mulai mencari-cari identitasnya (Dwi, 2014).

Sumara (2017) menjelaskan bahwa remaja adalah masa peralihan dari kanak-kanak ke dewasa. Seorang remaja sudah tidak lagi dapat dikatakan sebagai kanak-kanak, namun ia masih belum cukup matang untuk dapat dikatakan dewasa. Ia sedang mencari pola hidup yang paling sesuai baginya dan inipun sering dilakukan melalui metode coba-coba walaupun melalui banyak kesalahan. Kesalahan yang dilakukannya sering menimbulkan kekuatiran . Hal ini karena mereka semua memang sama-sama masih dalam masa mencari identitas, dan belum mampu memaknai setiap emosi yang mereka terima, tak jarang jika terkadang mereka melakukan hal-hal yang melanggar norma hukum bahkan sampai hal yang menyebabkan kerugian pada individu tersebut seperti melukai diri nya sendiri.

Hurlock (Siregar & Psi, 2012) berpendapat bahwa masa remaja dianggap pada saat anak secara seksual menjadi matang dan berakhir saat ia matang secara hukum . Namun, dari beberapa penelitian tentang perubahan perilaku, sikap dan nilai-nilai sepanjang masa remaja daripaada tahap akhir masa remaja, tetapi juga menunjukkan bahwa

perilaku dan sikap dan nilai-nilai pada awal masa remaja berbeda dengan akhir masa remaja. Dengan demikian secara umum Hurlock membagi masa remaja menjadi dua bagian, yaitu awal masa dan akhir masa remaja. Sementara (Monks, F. J., Knoers., A.M.P & Handitoko, 2000) memberi batasan usia remaja adalah 12-21 tahun. Stanley Hall (Siregar & Psi, 2012) justru merentangkan usia remaja yaitu 12-23 tahun. Berdasarkan batasan-batasan yang diberikan para ahli, bisa dilihat bahwa mulainya masa remaja relatif sama, tetapi berakhirnya masa remaja sangat bervariasi. Seperti halnya dengan semua periode kehidupan, masa remaja memiliki ciri-ciri tertentu dengan periode sebelum dan sesudahnya . Salah satu nya masa remaja adalah masa yang penuh dengan permasalahan. Mappiare (Hasanusi, 2019) menyebutkan, bahwa masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai 22 tahun bagi pria.

Dalam Sobur (2003) menjelaskan bahwa masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental. Sehingga dapat dikelompokkan remaja terbagi dalam tahapan berikut ini :

- 1) Pra Remaja (11 atau 12-13 atau 14 tahun) Pra remaja ini mempunyai masa yang sangat pendek, kurang lebih hanya satu tahun; untuk laki-laki usia 12 atau 13 tahun - 13 atau 14 tahun. Dikatakan juga fase ini adalah fase negatif, karena terlihat tingkah laku yang cenderung

negatif. Fase yang sukar untuk hubungan komunikasi antara anak dengan orang tua. Perkembangan fungsi-fungsi tubuh juga terganggu karena mengalami perubahan-perubahan termasuk perubahan hormonal yang dapat menyebabkan perubahan suasana hati yang tak terduga. Remaja menunjukkan peningkatan reflektivitas tentang diri mereka yang berubah dan meningkat berkenaan dengan apa yang orang pikirkan tentang mereka. Seperti pertanyaan: Apa yang mereka pikirkan tentang aku ? Mengapa mereka menatapku? Bagaimana tampilan rambut aku? Apakah aku salah satu anak “keren”? dan lain lain.

- 2) Remaja Awal (13 atau 14 tahun - 17 tahun) Pada fase ini perubahan-perubahan terjadi sangat pesat dan mencapai puncaknya. Ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal terdapat pada usia ini. Ia mencari identitas diri karena masa ini, statusnya tidak jelas. Pola-pola hubungan sosial mulai berubah. Menyerupai orang dewasa muda, remaja sering merasa berhak untuk membuat keputusan sendiri. Pada masa perkembangan ini, pencapaian kemandirian dan identitas sangat menonjol, pemikiran semakin logis, abstrak dan idealistis dan semakin banyak waktu diluangkan diluar keluarga.
- 3) Remaja Lanjut (17-20 atau 21 tahun) Dirinya ingin menjadi pusat perhatian; ia ingin menonjolkan dirinya; caranya lain dengan remaja awal. Ia idealis, mempunyai cita-cita tinggi, bersemangat dan

mempunyai energi yang besar. Ia berusaha memantapkan identitas diri, dan ingin mencapai ketidaktergantungan emosional.

Dari beberapa gagasan para ahli di atas remaja adalah usia dimana seseorang mengalami proses pertumbuhan atau transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang melibatkan perubahan biologis dan psikisnya, dimana fasenya dibagi menjadi 3 tahapan yaitu pra remaja, remaja awal, dan remaja lanjut.

b. Aspek-aspek perkembangan remaja

Menurut jurnal yang ditulis oleh Fatmawaty (2017) pada masa perkembangan remaja ini ada beberapa aspek yang sangat menonjol perkembangannya. Antara lain adalah perkembangan fisik, perubahan eksternal, perubahan internal, perkembangan sosial, perkembangan emosi, perkembangan kognisi, namun pada penelitian ini peneliti hanya menekankan tiga aspek sebagai berikut :

1) Perkembangan Kognisi

Mulai dari usia 12 tahun, proses pertumbuhan otak telah mencapai kesempurnaan. Pada masa ini, sistem syaraf yang memproses informasi berkembang secara cepat dan telah terjadi reorganisasi lingkaran syaraf lobe frontal yang berfungsi sebagai kegiatan kognitif tingkat tinggi, yaitu kemampuan merumuskan perencanaan strategis atau mengambil keputusan. Lobe frontal ini terus berkembang sampai usia 20 tahun atau lebih. Perkembangan lobe frontal ini sangat berpengaruh pada kemampuan intelektual

remaja. Ketika anak menginjak masa remaja dia dapat mencintai kebebasan dan membenci eksploitasi, kemungkinan dan cita-cita yang menarik bagi pikiran dan perasaan.

2) Perkembangan Sosial

Social cognition berkembang pada masa remaja. Social Cognition yaitu kemampuan untuk memahami orang lain. Remaja dapat memahami orang lain sebagai individu yang unik, baik menyangkut sifat-sifat pribadi, minat nilai-nilai maupun perasaannya. Pemahaman ini mendorong remaja untuk menjalin hubungan sosial yang lebih akrab dengan mereka, terutama teman sebaya.

3) Perkembangan Emosi

Perkembangan emosi pada masa remaja ini cenderung lebih tinggi dari masa anak-anak. Hal ini dikarenakan mereka berada di bawah tekanan social dan menghadapi kondisi yang baru. Sedangkan selama mereka pada masa kanak-kanak kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi kehidupan bermasyarakat. Meskipun ketika pada masa remaja emosianya sama dengan masa kanak-kanak Cuma berbeda pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan derajat . Menurut Ahmadi (2000) berpendapat bahwa kematangan emosi anak laki-laki dan perempuan pada akhir remajanya akan terlihat ketika ia dapat menahan emosinya di hadapan orang lain melainkan menunggu saat dan tempat yang paling tepat untuk meluapkan amarahnya dengan cara-cara yang

lebih dapat diterima. Kematangan emosi juga ditunjukkan dengan menilai masalah secara kritis terlebih dahulu daripada yang emosional, bukan sebaliknya. Dengan demikian remaja dapat mengabaikan banyak rangsangan yang dapat menimbulkan ledakan emosi, sehingga dapat menstabilkan emosi.

c. Permasalahan Remaja

Gunarsa, (2004) merangkum beberapa karakteristik remaja yang dapat menimbulkan berbagai permasalahan pada diri remaja, yaitu:

- a. Kecanggungan dalam pergaulan dan kekakuan dalam gerakan.
- b. Ketidakstabilan emosi.
- c. Adanya perasaan kosong akibat perombakan pandangan dan petunjuk hidup.
- d. Adanya sikap menentang dan menantang orang tua.
- e. Pertentangan di dalam dirinya sering menjadi pangkal penyebab pertentangan dengan orang tua.
- f. Kegelisahan karena banyak hal diinginkan tetapi remaja tidak sanggup memenuhi semuanya.
- g. Senang bereksperimentasi.
- h. Senang bereksplorasi.
- i. Mempunyai banyak fantasi, khayalan, dan bualan.
- j. Kecenderungan membentuk kelompok dan kecenderungan kegiatan berkelompok.

Sebagian remaja dinilai mampu mengatasi atau menghadapi masa transisinya. Namun, beberapa remaja juga ada yang tidak mampu mengatasinya. Sehingga mengalami penurunan pada kondisi psikis, fisiologis, dan sosialnya. Beberapa permasalahan yang muncul pada remaja biasanya berhubungan dengan karakteristik yang dimiliki remaja.

C. Penelitian Yang Relevan

1. Skripsi dengan judul “Bimbingan Konseling Islam Menggunakan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mengatasi *Self-injury* (Melukai Diri) Pada Siswi Kelas 7 Di Smpn 13 Surabaya” yang ditulis oleh (Amalia, 2019) hasil dari penelitian ini dapat diketahui bahwa bimbingan konseling islam menggunakan teknik rational emotive behavior therapy dalam mengatasi *self-injury* (melukai diri) pada Siswi Kelas 7 di SMPN 13 Surabaya adalah subjek mampu mengubah *self-injury* menjadi ke arah yang lebih positif seperti mengembangkan hobi dalam bidang bernyanyi. Subjek dapat mengontrol emosinya dengan menerapkan pikiran positif dan selalu mengintropeksi diri dari setiap permasalahan. Pada dasarnya subjek sudah bertekad untuk memperbaiki diri sehingga subjek dapat bersungguh-sungguh pada saat proses treatment hingga melaksanakan perencanaan perubahan yang telah disepakati bersama. Perbedaan dengan peneliti adalah variabel terikatnya berbeda pada judul diatas variabel dependen(terikat) nya *self inury* sedangkan variabel dependen (terikat) peneliti adalah regulasi emosi, variabel independen (bebas) penelitian diatas adalah bimbingan konseling islam menggunakan teknik *rational emotive behavior therapy*

sedangkan variabel independen (bebas) peneliti adalah seorang mahasiswa berprestasi pelaku *self-injury*. Tujuan penelitian juga berbeda, adapun tujuan penelitian diatas adalah untuk menurunkan perilaku self inury pada salah seorang siswi dengan menerapkan bimbingan konseling islam menggunakan teknik *rational emotive behavior therapy*, sedangkan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui regulasi emosi seorang mahasiswa berprestasi pelaku *self-injury*, persamaan terletak pada isu yang di angkat yakni *self-injury*.

2. Jurnal dengan judul “Dinamika Perilaku Self-injury pada Remaja Laki-laki” yang ditulis oleh Guntur (2021) hasil dari penelitian ini adalah Faktor yang menjadi penyebab remaja laki-laki di Kota Makassar melakukan self-injury bermacam-macam seperti konflik dengan orangtua, putus dengan pacar, dan trauma karena pernah dirundung (bullying). Peristiwa yang seperti ini bagi pelaku *self-injury* dapat menghasilkan emosi negatif seperti perasaan benci, marah, jengkel, dan rasa kecewa pada diri sendiri. Pelaku *self-injury* tidak mampu untuk menemukan cara yang lebih baik selain melakukan self-injury. Perbedaan dengan peneliti adalah variabel dan tujuan. berbeda pada judul diatas variabel dependen(terikat) nya dinamika perilaku *self inury*, adapun tujuan penelitian diatas adalah untuk mengetahui dinamika perilaku self inury pada remaja laki-laki, sedangkan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui regulasi emosi seorang mahasiswa berprestasi pelaku *self-injury*, persamaan terletak pada isu yang di angkat yakni *self-injury*.

3. Jurnal dengan judul “Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Pelaku *Self-injury*” yang ditulis oleh Estefan & Wijaya (2014) hasil dari penelitian ini adalah bahwa pola asuh orang tua yang otoriter mempengaruhi kesehatan mental anak, serta regulasi emosinya. Perbedaan dengan penelitian adalah terletak pada subjek. Subjek penelitian di atas adalah beberapa remaja pelaku *self-injury* yang mendapat pola asuh dari orang tua secara otoriter, sedangkan subjek peneliti adalah mahasiswa berprestasi pelaku *self-injury*. persamaan terletak pada isu yang diangkat yakni regulasi emosi pelaku *self-injury*.
4. Jurnal dengan judul “Dinamika Psikologis Pelaku Self-Injury (Studi Kasus Pada Wanita Dewasa Awal)” yang ditulis oleh Kurniawaty (2012) hasil dari penelitian ini adalah bahwa pola asuh yang diterapkan oleh keluarga subjek sangatlah baik, namun sikap ayah yang terlalu *protective* membuat subjek sering sekali ingin merasakan bebas. Perasaan-perasaan ingin bebas inilah yang mendorong subjek untuk mencoba hal-hal baru dalam hidupnya, sampai ia tidak dapat mengontrol tingkah lakunya dan melakukan sebuah hubungan dengan lelaki teman dekatnya. Peristiwa ini menjadikan subjek merasa bersalah dan tertekan. Rasa tersebutlah yang menjadikan subjek melakukan *coping* masalah yang tidak baik dengan melakukan *self-injury*. Subjek bukan merupakan orang yang tertutup ia berbagi cerita kepada orang-orang terdekatnya, namun subjek kurang dapat mengontrol emosi-emosi dari konflik-konflik yang ia hadapi. Hal inilah yang menjadikan subjek melakukan *self-injury* sebagai *coping* dan pelepasan masalah yang

ia. Perbedaan dengan penelitian adalah terletak pada variabel dan subjek. Variabel dependen (terikat) pada penelitian diatas adalah dinamika psikologis sedangkan variabel dependen (terikat) peneliti adalah regulasi emosi, subjek penelitian diatas adalah wanita dewasa awal asapun subjek peneliti adalah mahasiswa berprestasi pengidap *self-injury*. , adapun tujuan penelitian diatas adalah untuk untuk mengetahui dinamika psikologis wanita dewasa awal pelaku *self-injury*, sedangkan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui regulasi emosi seorang mahasiswa berprestasi pelaku *self-injury*, persamaan terletak pada isu yang di angkat yakni *self-injury*.

5. Jurnal dengan judul “Regulasi Emosi Remaja Yang Diasuh Secara Otoriter Oleh Orangtuanya” yang ditulis oleh (Kurniasih & Pratisti, 2013) hasil dari penelitian ini adalah pola asuh yang diterapkan oleh orangtua memiliki peranan khusus terhadap proses regulasi emosi pada remaja di dalam menghadapi permasalahan – permasalahan kehidupannya. Remaja yang memiliki pola asuh otoriter dengan kategori sangat tinggi dan tinggi selalu menggunakan strategi regulasi emosi dalam mengatur emosi yang dialaminya baik ke arah yang positif seperti menempatkan perspektif, pemusatan ulang yang positif, penilaian ulang yang positif, penerimaan, dan pemusatan ulang pada perencanaan, maupun ke arah yang negatif seperti menyalahkan diri sendiri, menyalahkan orang lain, katastrop, dan pemahaman ulang. Selain itu, hal ini juga menunjukkan bahwa pada kebudayaan Timur yang berciri kolektivisme, pola asuh otoriter cenderung memiliki dampak yang positif terhadap regulasi emosi pada remaja. Hal ini

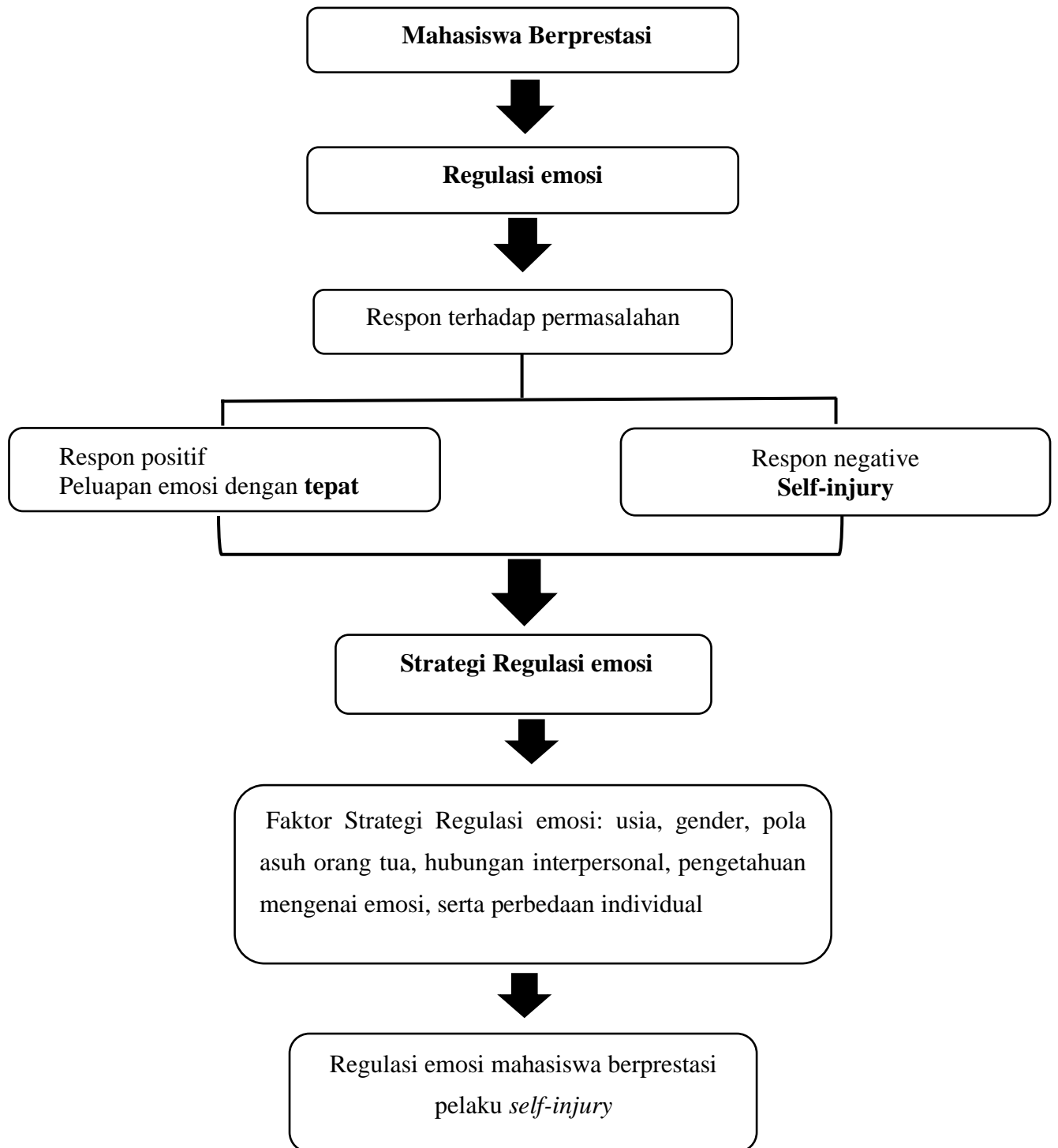
dikarenakan orangtua yang berada di kebudayaan Timur seperti Indonesia cenderung menerapkan pola asuh otoriter, dimana orangtua cenderung memberikan batasan, tuntutan, arahan, dan aturan kepada putra / putri mereka yang sedang beranjak remaja. Perbedaan penelitian terletak pada subjek dan tujuan penelitian, subjek pada penelitian di atas adalah remaja yang di asuh secara otoriter oleh orang tua nya, sedangkan subjek peneliti adalah mahasiswa berprestasi pelaku *self-injury*. Adapun tujuan penelitian di atas adalah untuk mengetahui regulasi emosi remaja yang di asuh secara otoriter oleh orang tua nya, sedangkan tujuan peneliti adalah untuk mengetahui regulasi emosi mahasiswa berprestasi pelaku *self-injury*. Persamaan terletak pada fokus pembahasan yakni regulasi emosi.

D. Kerangka Berfikir

Pada saat individu dihadapkan dengan suatu permasalahan, idealnya individu merespon dengan baik efek emosionalnya. Respon baik yang dimaksud adalah respon perilaku yang adaptif sehingga tidak merugikan orang lain dan juga diri sendiri, namun terkadang ada beberapa individu yang kurang mampu memaknai setiap permasalahan yang dihadapi sehingga menyebabkan gejala emosi nya berdampak pada hal yang negatife, hal tersebut terjadi salah satunya dikarenakan kurangnya pemahaman mengenai regulasi emosi , dan strategi regulasi emosi yang baik . Regulasi emosi adalah usaha seseorang untuk mengeskpresikan, mengolah dan sebagai kemampuan individu untuk mengevaluasi emosi dan mengubah reaksi terhadap tingkah lakunya yang disesuaikan terhadap situasi yang sedang dialaminya. Ada berbagai faktor yang

mempengaruhi strategi regulasi emosi pada tiap individu, diantaranya adalah, usia, gender atau jenis kelamin, pola asuh orang tua, hubungan interpersonal, pengetahuan mengenai emosi, serta perbedaan individual. Dampak yang timbul ketika seseorang tidak melakukan strategi regulasi dengan tepat adalah akan mengalami kecemasan, depresi hingga aktivitas mal-adaptif yakni salah satunya adalah *self-injury*.

Self-injury biasanya terjadi dikarenakan adanya faktor-faktor yang menyebabkan seseorang untuk melakukan perilaku *self-injury* itu sendiri, baik itu faktor secara internal maupun faktor secara eksternal. Faktor internal meliputi faktor kepribadian dan faktor psikologis, sedangkan faktor eksternal meliputi faktor keluarga, faktor pertemanan dan faktor lingkungan sekitar. Kemudian, dari faktor inilah individu merasa adanya tekanan psikologis yang dialami oleh individu tersebut. Dengan memiliki gelar prestasi akademik seseorang belum tentu bisa memiliki cara yang baik dalam mengolah atau mengatur emosi yang sedang dihadapi.



Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) MUSIK GAS-21 UIN Raden Mas Said Surakarta terletak dikecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo.

2. Waktu penelitian

No	WAKTU	KETERANGAN
1.	Juni 2022	ACC Proposal Skripsi
2.	20 Juni 2022	Seminar Proposal
3.	Agustus s/d Oktober 2022	Penelitian lapangan
4.	18 Oktober 2022	ACC Sidang Munaqosyah
5.	2 November 2022	Sidang Munaqosyah

B. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Menurut Gumilang, (2016) penelitian kualitatif tidak memiliki rumus atau aturan absolut untuk mengolah dan menganalisis data. Pada riset kualitatif, eksplorasi permasalahan, identifikasi faktor dan penyusunan teori menjadi ciri-khas utama. Penelitian kualitatif memiliki dua ciri utama, yaitu: Pertama, data tidak berbentuk angka, lebih banyak berupa narasi, deskripsi, cerita, dokumen tertulis dan tidak tertulis. kualitatif dilakukan pada kondisi alamiah dan bersifat penemuan.

Dalam penelitian kualitatif, peneliti sebagai instrumen kunci. Oleh karena itu, peneliti harus memiliki bekal teori dan wawasan yang luas jadi bisa bertanya, menganalisis, dan mengkonstruksi obyek yang diteliti menjadi lebih jelas. Penelitian ini lebih menekankan pada makna dan terikat nilai. Penelitian kualitatif digunakan jika masalah belum jelas, untuk mengetahui makna yang tersembunyi, untuk memahami interaksi sosial, untuk mengembangkan teori, untuk memastikan kebenaran data, dan meneliti sejarah perkembangan. Penelitian kualitatif melibatkan penggunaan dan pengumpulan berbagai bahan empiris, seperti studi kasus, pengalaman pribadi, instropeksi, riwayat hidup, wawancara, pengamatan, teks sejarah, interaksional dan visual: yang menggambarkan momen rutin dan problematis, serta maknanya dalam kehidupan individual dan kolektif.

C. Subjek Penelitian

Menurut Arikunto (2016) subjek penelitian adalah batasan penelitian di mana peneliti bisa menentukannya dengan benda, hal atau orang untuk melekatnya variabel penelitian. Jadi subjek penelitian adalah sekelompok orang atau individu yang dipilih dengan teknik khusus, yang disesuaikan dengan kebutuhan sebuah penelitian. Subjek penelitian bisa disebut juga dengan informan atau narasumber yang dimana mengetahui informasi yang berhubungan dengan apa yang akan diteliti. Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan berbagai teknik.

Patton Poerwandari (2001) menerangkan bahwa pedoman pengambilan sampel pada penelitian kualitatif harus disesuaikan dengan masalah dan tujuan

penelitian. Subjek dipilih peneliti melalui teknik penentuan subjek dengan kriteria tertentu (purposif) karena peneliti ingin mengidentifikasi hal-hal khusus dari topik penelitian. Peneliti menggunakan teknik purposive sampling dikarenakan sesuai dengan metode penelitian yang digunakan yakni kualitatif atau penelitian yang tidak melakukan generalisasi. Adapun kriteria penentuan subjek penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Berstatus mahasiswa.
2. Berada di rentang usia remaja.
3. Memiliki beberapa prestasi akademis dan non akademis.
4. Pelaku self-injury.

Berdasarkan kriteria tersebut didapat 3 subjek sebagai berikut

Tabel 3. 1 Subyek Penelitian

Nama Inisial	Umur	Jenis Kelamin
RA	20	Laki-laki
EM	19	Perempuan
HM	19	Laki-laki

Adapun informan tambahan atau pendukung dalam penelitian ini adalah teman atau kerabat dekat dari subjek yang akan diteliti, tujuan adanya informan pendukung digunakan untuk memvalidasi ulang kebasahan data yang diteliti.

Tabel 3. 2 Informan pendukung

Nama Inisial IP	Umur	Keterangan
AR	21	Teman dekat RA
ZK	20	Kekasih EM
NS	19	Teman dekat HM

D. Teknik Pengumpulan Data

Untuk melaksanakan penelitian peneliti menggunakan lebih dari satu teknik pengumpulan data, yaitu:

1. Wawancara

Teknik wawancara mendalam merupakan teknik yang lazim digunakan dalam mengumpulkan data pada studi kasus. Tujuan dilakukan wawancara mendalam adalah untuk menggali lebih dalam akan suatu fenomena yang sedang diteliti. Pertanyaan yang diajukan oleh peneliti dapat bersifat pertanyaan terbuka. Peneliti juga dapat mengajukan pertanyaan tidak terstruktur (unstructured interview). Peneliti dapat mengembangkan pertanyaan yang lebih mendalam akan suatu topik berdasarkan jawaban yang diberikan oleh responden. Dalam hal ini, peneliti berusaha untuk memahami lebih mendalam akan persepsi responden akan suatu idea sehingga peneliti perlu memotivasi responden untuk mengekspresikan pengalaman hidupnya yang lebih dalam sehingga akan diperoleh informasi yang banyak dan mendalam akan suatu topik.

Selain itu, menjalin hubungan saling membina jalinan saling percaya dengan responden adalah penting dalam wawancara (Yona, 2006).

Dalam wawancara ini peneliti berusaha menggali sebanyak mungkin data dan informasi dari informan penelitian. Wawancara dilakukan pada informan yang merupakan pelaku *self-injury*. Proses wawancara yang dilakukan disesuaikan dengan pedoman wawancara yang telah disusun peneliti sebelum kegiatan penelitian berlangsung. Peneliti memilih teknik wawancara sebagai salah satu metode pengumpulan data dalam penelitian ini karena peneliti berupaya mendapatkan data yang lebih valid dari mengenai proses regulasi emosi pada remaja pelaku *self-injury*. Peneliti menggunakan wawancara semi terstruktur, sehingga dalam penelitian ini fungsi pedoman wawancara adalah untuk mengarahkan informasi yang diminta oleh peneliti. .

2. Observasi

Gracia (2019) menjelaskan bahwa observasi adalah bagian yang sangat penting dalam penelitian kualitatif adalah observasi. Dengan dilakukannya observasi, maka peneliti dapat mendokumentasikan dan merefleksikan secara sistematis mengenai kegiatan dan interaksi yang berkaitan dengan partisipan penelitian .Observasi adalah suatu teknik pengumpulan data dengan cara mengadakan penelitian secara teliti dan melakukan pencatatan secara sistematis. Teknik observasi digunakan peneliti karena peneliti ingin mengetahui secara langsung apa saja yang

dilakukan atau yang terjadi di lapangan berkaitan dengan proses regulasi emosi pada remaja pelaku *self injury*..

3. Dokumentasi

Menurut Guba dan Lincoln (2017) dokumen merupakan bahan tertulis ataupun film yang dapat digunakan sebagai alat pendukung dalam penelitian. Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu, dokumen dapat berupa tulisan, gambar, atau karya monumental dari seseorang, contoh dokumen berbentuk tulisan berupa catatan harian, catatan kehidupan, biografi, sedangkan dokumen yang bersifat gambar antara lain foto, gambar hidup, mapping , kemudian karya seni juga dapat digunakan sebagai dokumen. Berbagai jenis dokumen dapat dimanfaatkan untuk validitas pengumpulan data dari observasi dan wawancara, sehingga data yang terkumpul sangat akurat dan dapat dipertanggung jawabkan (Nugrahani, 2014).

E. Keabsahan Data

Untuk menguji keabsahan data sehingga dapat diperoleh data yang benar-benar sesuai dengan tujuan penelitian, maka peneliti menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi menurut (Bachri, 2010) diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu, sehingga triangulasi dapat dikelompokkan menjadi tiga jenis yaitu, triangulasi sumber, triangulasi waktu, dan triangulasi teknik. Triangulasi adalah suatu cara untuk mendapatkan data yang benar-benar absah, dengan menggunakan metode pendekatan ganda , atau teknik pemeriksaannya keabsahan data dengan cara

memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data itu sendiri untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data tersebut dalam penelitian ini peneliti menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

Triangulasi sumber berarti menguji data dari sumber informan yang akan diambil datanya. Triangulasi sumber dapat mempertajam daya dapat dipercaya data jika dilakukan dengan cara mengecek data yang diperoleh selama perisetan melalui beberapa sumber atau informan (Sugiyono, 2017). Berbeda dengan triangulasi sumber, triangulasi teknik digunakan untuk menguji daya dapat dipercaya sebuah data yang dilakukan dengan cara mencari tahu dan mencari kebenaran data terhadap sumber yang sama melalui teknik yang berbeda. Dalam hal ini, peneliti dapat menyilangkan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi yang kemudian digabungkan menjadi satu untuk mendapatkan sebuah kesimpulan (Sugiyono, 2017). Triangulasi teknik, berarti menggunakan pengumpulan data yang berbeda-beda untuk mendapatkan data dari sumber data yang sama. Peneliti menggunakan teknik observasi, wawancara semi terstruktur, dan dokumentasi untuk sumber data yang sama secara serempak.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data kualitatif, mengikuti konsep yang diberikan oleh Milles and Huberman Sugiyono (2017) mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus pada setiap tahapan penelitian sehingga sampai tuntas, dan datanya sampai

jenuh. Aktivitas dalam analisis data, yaitu reduksi data, display data dan penarikan kesimpulan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah mengacu pada konsep Milles dan Huberman yaitu interactive model yang mengklarifikasikan analisis data dalam tiga langkah, yaitu:

1. Reduksi data (*Data reduction*) reduksi data yaitu proses pemilahan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan.
2. Penyajian data (*Display data*) data ini tersusun sedemikian rupa sehingga memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Adapun bentuk yang lazim digunakan pada data kualitatif terdahulu adalah dalam bentuk teks naratif.
3. Penarikan kesimpulan (verifikasi) dalam penelitian ini akan diungkap mengenai makna dari data yang dikumpulkan. Dari data tersebut akan diperoleh kesimpulan tentative (bisa berubah), kabur, pasti dan meragukan, sehingga kesimpulan tersebut perlu diverifikasi. Verifikasi dilakukan dengan melihat kembali reduksi data maupun display data sehingga kesimpulan yang diambil tidak menyimpang.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

1. Sejarah UKM Musik Gas-21

adalah organisasi yang bergerak dibidang musik dan paduan suara yang berada di ruang lingkup UIN Raden Mas Said Surakarta yang bisa menjadi wadah apresiasi dan ekspresi kaum remaja yang mempunyai kreatifitas dan aktifitas yang positif. Pada tahun 1997 UKM Musik GAS-21 didirikan, dan kemudian diresmikan pada tanggal 21 Oktober 1998 sebagai organisasi intra kampus di IAIN Surakarta. Unit kegiatan mahasiswa ini bergerak dibidang seni khususnya seni musik yang bertujuan sebagai sebuah wadah untuk menyalurkan serta mengembangkan minat, bakat dan organisasi anggota dalam bidang seni musik dan paduan suara bagi mahasiswa UIN Raden Mas Said Surakarta..

2. Letak Geografis UKM Musik Gas-21

UKM musik Gas-21 adalah bagian dari unit kegiatan mahasiswa kampus UIN Raden Mas Said surakarta, terletak di dalam kampus tepatnya di gedung Student Center lantai satu , selatan bangunan laboratorium kampus, beralamat di Jl.Pandawa, Pucangan, Kartasura, Sukoharjo Jawa tengah.

3. Visi dan Misi UKM Musik Gas-21

VISI

Mengembangkan integritas dalam pengelolaan SDM di berbagai aspek seperti berkarya, berjiwa professional, dan berdedikasi tinggi

MISI

1. Meningkatkan kualitas pembinaan SDM dalam bidang musik dan kepaduansuaraan
2. Meningkatkan kualitas penyelenggaraan *event* ditingkat profesional
3. Mengembangkan dan mengoptimalkan SDM seluruh anggota UKM Musik GAS-21

4. Keanggotaan UKM Musik Gas-21

Pengurus adalah anggota UKM MUSIK GAS-21 yang bertugas melaksanakan amanat Musyawarah Anggota Musik dan melaksanakan kepengurusan selama masih berlangsung. Pengurus terdiri dari : Ketua Umum, Sekretaris Umum, Bendahara Umum, wakil Sekretaris Umum, wakil Bendahara Umum, Koordinator Divisi Phantom (Pengembangan Anggota Organisasi Musik), Koordinator Divisi Peaeys (Pengelolaan Inentaris Studio), Koordinator Divisi EO (Event Organizer), Koordinator Divisi Marshall (Manajemen Urusan dan Hubungan Internal Eksternal), Koordinator Divisi Produksi, Conductor Divisi PSM (Paduan Suara Mahasiswa), Anggota Divisi Phantom, Anggota Diisi Peaeys, Anggota Divisi EO (Eent organiser), Anggota Divisi Marshall, Anggota Divisi Produksi, dan Anggota Divisi PSM.

- a. Ketua Umum adalah penanggung jawab dan koordinator dalam melaksanakan tugastugas yang bersifat menyeluruh.
- b. Sekretaris Umum adalah penanggung jawab dan koordinator untuk melaksanakan tugas-tugas dalam urusan administrasi, inentarisasi,

kesekretariatan, publikasi, sekaligus bertindak sebagai second manager dari Ketua Umum.

- c. Bendahara Umum adalah penanggung jawab dan koordinator dalam melaksanakan tugas-tugas dalam urusan pendanaan dan manajemen keuangan.
- d. Koordinator Divisi Phantom adalah penanggung jawab dan koordinator dalam mengembangkan dan menjaga hubungan anggota organisasi baik secara kualitas maupun kuantitas.
- e. Koordinator Divisi Peaeys adalah penanggung jawab dan koordinator dalam melaksanakan tugas-tugas mengenai kestudioan.
- f. Koordinator Divisi EO (Event Organizer) adalah penanggung jawab dan koordinator dalam pelaksanaan event.
- g. Koordinator Divisi Marshall adalah penanggungjawab dan koordinator dalam melaksanakan tugas menjaga dan memperluas hubungan internal maupun eksternal, dan mengatur pendelegasian.
- h. Koordinator Divisi Produksi adalah penanggung jawab dan koordinator dalam menjalankan kegiatan produksi audio dan visual.
- i. Conductor Divisi PSM adalah penanggung jawab dan koordinator dalam melaksanakan kegiatan paduan suara mahasiswa UKM MUSIK GAS-21 UIN Raden Mas Said Surakarta.
- j. Wakil Sekretaris Umum adalah pembantu tugas-tugas Sekretaris Umum dan bertanggungjawab dalam keinentarisasian dan keadministrasian semua Divisi.

- k. Wakil Bendahara Umum adalah pembantu tugas-tugas bendahara umum dan bertanggungjawab dalam urusan pendanaan dan manajemen keuangan.
- l. Anggota Divisi adalah pembantu tugas-tugas koordinator masing-masing Divisi.

5. Tujuan

Sebuah wadah untuk menyalurkan serta mengembangkan minat, bakat dan organisasi anggota dalam bidang seni musik dan paduan suara.

6. Hasil Prestasi UKM-GAS 21

- a. Meraih **Silver Medal** di acara Penabur International Choir Festival di tahun 2017.
- b. Meraih **Silver Medal** di acara Bali International Choir Festival di tahun 2018.
- c. Meraih **Silver Medal** di acara Karangturi International Choir Competition di tahun 2019.
- d. Meraih **Top 3 Band Terbaik Se-Jawa Tengah dan DIY** di acara Lomba Proudphere yang diselenggarakan oleh Supermusic tahun 2019.
- e. **Juara 1** dalam Lomba Cover Lagu “Doa untuk Bangsa” yang diselenggarakan oleh Ketua DPRD Klaten Prisa Putrialina *feat* John Paul Ivan di tahun 2021.
- f. Meraih **Silver Medal** di acara Bali International Choir Festival di tahun 2021.
- g. Meraih **Juara Harapan 1** di acara Lomba Paduan Suara Mahasiswa RRI Surakarta 2022.

B. Hasil Temuan Penelitian

Terdapat beberapa temuan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, antara lain: perilaku yang muncul akibat regulasi emosi yang kurang tepat, faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pelaku self-injury, dan gambaran proses regulasi emosi mahasiswa berprestasi pelaku self-injury.

1. Perilaku yang muncul akibat regulasi emosi yang kurang tepat

a. Subjek HM

1) Sensitif

Sensitive adalah suatu perasaan yang menyebabkan seseorang lebih peka terhadap rangsangan kepekaan sistem saraf pusat yang meningkat atau lebih dalam terhadap rangsangan fisik, emosional, dan sosial, dan menimbulkan efek emosional salah satunya adalah mudah marah, seperti yang dialami subjek, dalam wawancara subjek menjelaskan bahwa ia menjadi pribadi yang mudah marah bahkan dengan hal kecil sekalipun.

“Iya mbak bener banget, nah mulai dari situ aku jadi sering uring-uring an dan aku ngerasa emosi aku ga stabil aku juga belum bisa menerima keadaan.” (HM, baris 25, wawancara 2 september)

2) Menyendiri

Pengertian menyendiri adalah meluangkan waktu untuk diri sendiri, menyendiri adalah suatu bentuk respon individu dalam penanganan masalahnya, seperti yang dilakukan oleh subjek, bahwa ia menjelaskan lebih suka sendirian di dalam kamar ketika

mendapati rasa yang tidak nyaman dalam hatinya, atau ketika sedang terkena suatu permasalahan yang membuatnya marah ataupun sedih

*‘‘Aku lebih suka sendiri mba, karena kaya lebih tenang.’’
’’ (HM, baris 61 , wawancara 2 september)*

Hal ini didukung oleh hasil observasi dengan informan pendukung yang menyatakan bahwa HM cenderung suka menyendiri

‘‘Kalau itu dia sering sendirian suka di kamar kadang-kadang iilang kabar di chat ga ada,’’(NS, baris 40 wawancara 5 september)

3) Cemas

Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman yang dirasakan oleh individu ketika mendapati respon yang kurang bisa diterima. Kecemasan atau kekhawatiran juga di artikan sebagai rasa ketakutan yang intens yang mengakibatkan jantung berdetak dengan kencang, keringat dingin, serta perasaan panic dan tidak nyaman, subjek dalam penelitian ini menjelaskan bahwa ia merasa cemas ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan

Selaras dengan yang dikatakan oleh informan pendukung yaitu NS teman HM bahwa dari kesaksiannya mengatakan HM selalu cemas ketika dihadapkan dengan permasalahan hingga nekat melakukan hal yang merugikan diri nya sendiri

*‘‘kadang juga pas ada masalah kaya kelihatan banget gitu cemas nya, sampai ngelakuin hal-hal yang ngerugiin si HM sendiri’’
(NS, wawancara 5 September)*

4) Gangguan tidur

Gangguan tidur atau siklus tidur yang kurang baik biasanya di alami oleh individu yang memiliki kecemasan berlebih, seperti subjek dalam penelitian ini menjelaskan bahwa suah tidur jika hatinya belum tenang, atau saat mengalami suatu masalah.

“akhirnya bisa tidur karena aku anaknya tipe sulit tidur kalo banyak pikiran, ” (HM, baris 34 , wawancara 1 september)

5) Kepribadian introvert

Kepribadian introvert atau biasa kita kenal dengan individu yang tertutup merupakan hasil temuan dalam penelitian, seperti yang terdapat dalam wawancara peneliti dan subjek, subjek menjelaskan jarang bersosialisasi dan menutup diri dari lingkungan

“Kalo itu jarang mbak, bahkan hampir ga pernah soalnya aku malu, dan aku ngerasa malah nanti bisa ngebebanin orang, orang kan taunya aku anak yang bisa ngatasi apa-apa sendiri, mandiri gitulah mbak istilahnya, nah aku mending milih diam dan aku pendem sendiri meskipun efeknya ga baik buat aku, tapi ya gapapa sih.” (HM wawancara,baris 50 1 september)

Hal ini juga didukung oleh pernyataan teman HM yaitu NS

“Kalo dibilang dekat ya dekat mba tapi ga banget karena si HM itu orang nya introvert, dan ya kadang-kadang aja kita sharing, itupun kalau dia yang mulai duluan ”(NS, baris 15 wawancara 5 september)

6) Pengalihan emosi negative tidak tepat (self-injury)

Dalam hal ini maksudnya adalah respon subjek terhadap permasalahan yang di hadapi adalah merugikan dan kurang tepat, perbuatan melukai diri sendiri atau self-injury tentunya bukan hal yang berdampak positif pada individu, namun subjek melakukan hal tersebut guna mendapat kepuasan sesaat namun tdak berfokus pada

penyelesaian masalah, hal ini dikarenakan individu tidak mampu mengelola emosinya dengan stabil

‘‘mukul tembok ampe lecet tangan aku karena berkali kali, dan aneh nya disitu aku tuh jadi ngerasa lega, kaya sakit yang ada di tangan itu ga ada apa-apa nya’’ (HM, baris 30 , wawancara 1 september)

Dari hasil observasi wawancara dengan informan pendukung selaku teman HM yaitu NS juga menyatakan sebagai berikut

‘‘Saya pernah tau dia njotos tembok itu mba sampe lecet nah kebetulan saya waktu itu mau main ke kos nya, terus dengar duak gitu berkali kali, saya langsung lari dan tangannya udah lecet, tapi setelah itu pas saya dating dia kaya mencoba nyembunyiin apa yang dirasain gitu.’’ (NS, baris 30, wawancara 5 september)

Selain hal tersebut peneliti juga melakukan observasi lain yakni peneliti menemukan bukti self-injury yakni bekas lebam yang ada di tangan HM

b. Subjek EM

1) Sensitive

Subjek EM juga memiliki perilaku sensitive ketika dihadapkan dengan beberapa permasalahan

‘‘Ya itu mbak aku bener bener kehilangan semangat, dan aku jadi sensitive, jadi suka marah padahal Cuma masalah kecil aku bisa marah gajelas’’ (EM, baris 73 , wawancara 1 september)

2) Menyendiri

Menyendiri adalah hal yang juga dilakukan subjek EM

‘‘Aku sih mending milih diem dikamar si mbak , kalo ga gitu yo nangis sendirian. Alay yo aku hahaha’’(EM, baris 13 , wawancara 1 september)

Hal ini juga didukung oleh pernyataan kekasih EM yaitu ZK

“Paling dia di kamar menyendiri nangis terus saya di blokir” (ZK baris 40 wawancara 5 september)

3) Psikomatik

Psikosomatik terdiri dari dua kata, yaitu pikiran (psyche) dan tubuh (soma). Istilah gangguan psikosomatik digunakan untuk menyatakan keluhan fisik yang diduga disebabkan atau diperparah oleh faktor psikis atau mental, seperti stres, depresi, takut, atau cemas. Seperti yang dijelaskan oleh subjek penelitian bahwa dirinya di vonis menderita gangguan psikomatis, setelah mencoba berkonsultasi dengan psikolog.

“Iya mba aku juga wes nyoba ke psikolog aku di diagnosis psikosomatis” (EM. Baris 49, wawancara 3 september)

Hasil observasi bersama informan pendukung yakni ZK selaku kekasih EM memberikan kesaksian sebagai berikut

“Ya saya suka males mbak kalo dia sampe ga makan bahkan itulo mbak nyilet lengannya kan bahaya to mbak kalo nanti gimana pie salah dia disini kan rantau” (ZK wawancara 5 september)

Selain bukti-bukti tersebut peneliti juga melakukan observasi dengan melampirkan bukti medis subjek EM yang terdiagnosis psikomatis

4) Kepribadian Introvert

“Ya itu mbak aku bener bener kehilangan semangat, dan aku jadi sensitive, jadi suka marah padahal Cuma masalah kecil aku bisa

marah gajelas. aku menutup diri dari lingkungan'' (EM, baris 74 , wawancara 1 september)

5) Pengalihan Emosi Negative Tidak Tepat (Self-Injury)

EM juga melakukan pengalihan emosi tidak tepat penyelesaian masalah hanya berfokus pada kepuasan tidak pada inti penyelesaian masalah

Aku biasane teriak mbak di bantal ngunuiku terus mesoh-mesoh, jambak rambut, dan ya seperti seng samean tau nyilet tangan. (EM. Baris 25 , wawancara 1 september)

Informan pendukung atau ZK juga mengatakan hal yang serupa, ZK sangat tidak suka ketika EM mulai menyakiti dirinya sendiri

''bahkan itulo mbak nyilet lengannya kan bahaya to mbak kalo nanti giaman-gimana pie salah dia disini kan rantau'' (ZK, baris 30 wawancara 5 september)

Hal ini juga didukung dengan hasil observasi dari foto yang dikirim subjek EM saat dirinya menyilet tangan

c. Subjek RA

1) Cemas

Subjek RA memiliki rasa cemas berlebih

''Aku tuh gimana ya mbak sebenarnya kadang aku tau solusinya tapi hati aku mesti ga tenang kalau di di hadapkan dengan masalah seng lumayan gede gitu, ngerasa selalu cemas, khawatir terus-terus an..'' (RA, baris 18, wawancara 1 september)

2) Menyendiri

Selain merasa cemas subjek RA juga suka menyendiri

“Ke tempat sepi mbak, aku suka jalan-jalan sendiri atau kalau engga aku menyediri di kamar” (baris 27, wawancara 1 september)

3) Gangguan tidur

Subjek RA juga mengalami gangguan tidur

“Aku ngerasa kaya gimana ya kaya pokok nya habis minum itu pusing lemes dan bisa tidur.” (RA, baris 43 , wawancara 1 september)

4) Pengalihan emosi negative tidak tepat (self-injury)

Ketika dihadapkan pada suatu permasalahan RA memilih melampiaskannya pada hal yang kurang baik yakni dengan menyakiti diri sendiri dan hanya memberikan kelegaan saat tanpa memberikan suatu solusi

“Sebenarnya awalnya itu bukan rasa lemes atau pusing nya itu yang aku cari tapi watu itu pernah aku berada di puncak masalah antara kaya aku pengen ngelanjutin hidup apa engga waktu itu aku dikamar sendiri dan ada parfum laundry yang biasa aku buat nyetrika spontan au minum mbak, karena aku tu kalo pas emosi kaya susah ngendaliin apa yang aku rasain” (RA, baris 50, wawancara 1 september)

Hal ini juga di dukung oleh pernyataan AR selaku teman RA

“Jadikan memang dulu itu ga terbuka sama saya, ya maksudnya ga suka sharing masalah pribadinya gitu lo, sampai pada suatu ketika saya ini maunke kamarnya mau minta ajarin tugas sekalian minjem laptop kalo ga salah itu sekitar habis isya gitu, nah aku ini ga ngetuk langsung masuk kamarnya kaya biasa, eh lahkok di lantai banyak darah aku kura kenapa, eh si RA tanganya ketusuk bolpen, aku kira kecelakaan ternyata setelah aku Tanya-tanya dia sengaja” (AR baris 35)

“Iya mbak awalnya gamau cerita tapi saya paksa karena kan khawatir keadaanya sampai kaya gitu, ya udah eh malah saya jadi tau satu hal ternyata parfum2 di pinggir kamarnya yang saya kirra

ya normal buat setrika ternyata di minum, wah syok banget saya''
(AR baris 51)

Selain penjelasan tersebut peneliti juga melakukann observasi dengan melampirkan bekas luka lebam yang dikirim oleh subjek penelitian

2. Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi Mahasiswa Berprestasi Pelaku *Self-Injury*

Faktor regulasi emosi merupakan hal yang mempengaruhi terjadinya suatu proses regulasi emosi, dalam hal ini terdapat 2 jenis faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal , beberapa faktor eksternal yang mempengaruhi proses terjadinya regulasi emosi *self-injury* adalah :

a. Lingkungan

Dalam temuan penelitian kali ini faktor lingkungan cukup berpengaruh terhadap regulasi emosi subjek yang diteliti, dirinya menyatakan bahwa lingkunganlah yang membuat pengaturan emosi dan ketenangan dirinya terganggu, dijelaskan oleh salah satu subjek penelitian yang tinggal bersama saudaranya ini di kota orang membuatnya merasa kurang nyaman, karena tidak adanya support atau dukungan dari pihak saudara,

''Aku gatau ya mbak tapi aku ngerasa e lingkungan keluargaku itu toxic banget. '' (EM, baris 21 , wawancara 2 september)

Tak hanya lingkungan keluarga nya namun lingkungan sekitar juga membuatnya kurang nyaman, dikarenakan dia menjelaskan bahwa

masih banyak masyarakat yang masih sibuk dengan urusan orang lain, hal itu membuat subjek merasa kurang risih dan semakin marah

''Iya mba sampai besok timbang rewel maneh kan tetanggane aku pesen online tau ga mbak apa seng terjadi driver e di cegat terus ditanyaimau di anter kemana da nada berapa porsi, dikiro e aku nyembunyiin cowoku dikamar padahal ora itu driver e bilang ke aku. Sampe puncak e pas tengah malem aku di gedor dan warga pak RT itu masuk rumahku, gledah gledah dikira ada cowoku, sambil marah-marah, ga sopan pokok e.''' (EM, baris 53, wawancara 2 september)

b. Pola asuh orang tua

Dalam mensosialisasikan perasaan dan pikiran mengenai emosi emosi kepada anaknya pada akhirnya akan mempengaruhi bentuk strategi regulasi emosi yang digunakan oleh ana mereka, orang tua harus nya memberikan ruang untuk anak agar dapat mengekspresikan perasaan yang di rasakan jika tidak akan berdampak pada proses pertumbuhan anak

''Orang tua aku itu disiplin mbak, kaya aku ngerasa apapun harus sempurna, dan sebenarnya juga aku hampir ga pernah cerita tentang apa yang aku rasain jadi ya aku harus bisa jadi apa yang mereka mau aku gamau nunjukin ke mereka kesalahan sekecil apapun itu mangkannya aku lebih suka aku pendem sendiri, tapi'' (HM, baris 29, wawancara 2 september)

Selain pola asuh hidup tanpa orang tua juga sangat mempengaruhi perkembangan anak, individu yang tidak tinggal dengan orang tua nya cenderung kurang kasih sayang hal ini mengakibatkan proses perkembangan anak tidak berjalan dengan baik, seperti yang dialami oleh RA sedari kecil ia tidak mengetahui siapa orang tua nya, hal ini menyebabkan dirinya merasa sebagai manusia yang tidak di inginkan dan selalu menyalahkan diri nya sendiri

“Engga mba sampai saat ini pun aku gatau, bahkan aku gatau saudara ku siapa, aku tau nya keluarga ku Cuma kakek dan nenek” (RA baris 89 wawancara 1 september)

“Aku sedih banget sampai aku itu ga berhenti nyalahin diri aku sendiri, dan nyalahin orang tua aku” (RA baris 5 wawancara 2 september)

c. Dukungan sosial

Dukungan sosial juga berperan penting dalam proses terjadinya regulasi emosi tiap individu, baik dari dalam maupun dari lingkungan luar. Seperti yang di alami oleh salah satu subjek bahwa dirinya merasa tidak dianggap di dalam lingkungan keluarganya hal tersebut membuatnya semakin terpuruk dan merasa semakin tidak ber arti, usahanya selama ini untuk membuktikan prestasi yang di miliki malah di pandang sebelah mata

“Yo aku males mbak kaya rasane pengen ngamuk ae aku merasa gadawes an di dunia iki seng bisa ngesupport aku liane ayah dan mama. Aku ngerasa sendiri disini, mangkane aku nyari lomba-lomba ben keluarga ku disini itu tau aku ga sepele seng mereka kira. ” (EM, baris 5 ,wawancara 3 september)

Selanjutnya faktor internal yang mempengaruhi regulasi emosi diantaranya adalah

a. Keterbukaan Diri (Self disclouser)

Keterbukaan diri berperan penting dalam regulasi emosi seseorang, individu yang introvert cenderung susah untuk mengekspresikan perasaanya, ia memendam apa yang dirasakan yang mengakibatkan proses regulasi emosi kurang berjalan dengan

maksimal, akibatnya pada suatu waktu akan meledak, hingga mengakibatkan hal-hal yang tidak di inginkan dan membuatnya semakin merasa tidak nyaman, berbeda dengan individu yang ekstrovert ia cenderung lebih mudah mengekspresikan apa yang sedang ia rasakan sehingga dapat mencapai suatu tujuan emosi dengan cepat

‘‘Kalo itu jarang mbak, bahkan hampir ga pernah soalnya aku malu, dan aku ngerasa malah nanti bisa ngebebanin orang, orang kan taunya aku anak yang bisa ngatasi apa-apa sendiri, mandiri gitulah mbak istilahnya, nah aku mending milih diam dan aku pendem sendiri meskipun efeknya ga baik buat aku, tapi ya gapapa sih. ’’ (HM, baris 41 , wawancara 1 september)

‘‘Engga si cowoku ae jarang tak ceritain paling ya tau tau aku wes nangis’’ (EM, baris 19 , wawancara 1 september)

3. Gambaran Rangkaian Proses Regulasi Emosi Mahasiswa Berprestasi Pelaku *Self-Injury*

a. Subjek HM

1) Penilaian emosi

Awal mula permasalahan ketika HM yang memiliki orang tua terpendang dengan pola asuh yang disiplin membuatnya tumbuh menjadi remaja yang takut jika tidak dapat menyenangkan hati orang lain, membuatnya tidak pernah benar bisa menjadi dirinya sendiri, dan memilih untuk menyendiri jika dihadapkan dengan suatu permasalahan karena dirinya tidak ingin orang lain tau subjek sedang merasa sedih, subjek sulit mengkomunikasikan apa yang dirasakannya dikarenakan jarang ada waktu antara subjek dan orang tuanya, maka dari itu subjek memilih memendam semuanya

sendiri karena takut jika nanti perasaannya akan membebani orang lain

“Kakak aku kayanya lagi sibuk juga aku juga ga enak takut kalo malah nambah in pikirannya. Aku itu takut mba ngerepotin orang” (baris 64, wawancara 3 september)

2) Pengaturan emosi

Pengaturan emosi HM semakin memburuk karena HM selalu memendam apa yang dirasakannya sendiri, namun puncaknya adalah ketika HM putus dengan mantan kekasihnya yang selingkuh dengan temannya sendiri, hal ini justru sangat membuatnya terpuruk karena sebelumnya ia merasa bahwa kekasihnya adalah tempat pulang, dan tempat dimana ia bisa menjadi dirinya sendiri

“terus aku itu belum pernah pacaran sama sekali nah pas di SMA mendekati kelulusan itu aku punya cewek, aku sayang banget sama dia mbak, bahkan aku itu ngerasa aku bisa jadi diri aku sendiri itu pas sama doi, tapi pas waktu awal masuk kuliah kami LDR dan aku denger kabar bahwa dia dekat sama temen SMA aku, nah disitu aku ngerasa hancur banget. Dan kami putus” (HM, baris 10, wawancara 2 september)

3) Pengungkapan emosi

Dirasanya sudah tak ada harapan lagi HM menikmati segala emosi yang di dapatkannya dengan penghayatan yang kurang tepat, HM berdiam diri di kamar dan mencari cara bagaimana HM bisa melampiaskan rasa sakit hatinya, merasa sudah buntu HM nekat melakukan hal yang merugikan diri-dirinya sendiri alih-alih meredam emosi dan fokus pada solusi HM malah memukul tembok berkali kali sampai tangannya lecet dan memukul kepala secara

berkali-kali, hal itu ia lakukan semata-mata untuk menumpahkan apa yang sudah ia rasakan selama ini

“Mm kalo itu ada mbak, jadi pernah ya mbak pada suatu ketika aku ini ngerasa emosi banget sampai gabisa aku jelasin lagi itu gimana perasaanya, aku itu mukul tembok ampe lecet tangan aku karena berkali kali, dan aneh nya disitu aku tuh jadi ngerasa lega, kaya sakit yang ada di tangan itu ga ada apa-apa nya” (baris, 27 wawancara 1 september)

“Biasanya aku mukul kepala aku terus kan pusing ya tapi tenang akhirnya bisa tidur karena aku anaknya tipe sulit tidur kalo banyak pikiran, ” (baris, 34 wawancara 1 september)

Ditinjau kembali dengan 5 proses strategi regulasi emosi menurut Gross

1) Pemilihan situasi

Pemicu permasalahan disebabkan oleh kabar bahwa HM diselingkuhi oleh kekasihnya, hal ini membuatnya syok dan terpuruk seketika sehingga memicu permasalahan sebelumnya, pada situasi seperti ini HM memilih untuk menyendiri

2) Perubahan situasi

Perubahan situasi adalah tahap kedua setelah fase pemilihan situasi, dalam fase ini HM tetap membiarkan emosinya, dan tidak melakukan apapun.

3) Pengalihan perhatian

Pengalihan perhatian adalah proses dimana seseorang menghindari situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari emosi yang berlebihan, pada fase ini HM

melakukan pengalihan emosi negative dengan memukul embok serta menjambak rambut sampai berkali kali

4) Perubahan kognitif

Mengacu pada menilai kembali atau menafsirkan esuatu dengan mengubah cara berfikir sehingga dapat mengurangi pengaruh emosi yang muncul, dalam hal ini subjek menafsirkan menyakiti dirinya sendiri dapat memberikannya kelegaan, HM hany fokus terhadap emosi negative yang lepas tanpa memikirkan solusi dari permasalahan yang sedang di hadapinya

5) Perubahan respon

Perubahan respon terjadi di ujung proses bangkitnya emosi , akibat perubahan kognitif yang kurang tepat HM melakukan perubahan respon dengan cara melukai diri nya sendiri ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan

b. Subjek EM

1) Penialain emosi

Sakit hati yang dirasakan EM semenjak kematian ayahnya menurutnya seperti suatu keadaan kacau balau dimana perasaannya saat itu benar-benar hancur, hatinya terasa kosong, dan jiwanya terasa tersayat-sayat. Semua yang dirasakannya saat itu membuat EM tidak tahu harus berbuat apa untuk mengatasi masalah tersebut.

“Ya itu mbak aku bener bener kehilangan semangat, dan aku jadi sensitive, jadi suka marah padahal Cuma masalah kecil aku bisa marah gajelas” (baris, 73 wawancara 1 september)

Dampaknya, EM memilih untuk menyendiri dan tidak berinteraksi dengan orang lain, karena dengan menyendiri membuatnya menjadi lebih nyaman daripada harus berinteraksi dengan orang lain. Dalam kondisi yang tidak menentu seperti ini membuatnya melakukan atau merasakan semuanya sendiri, EM menghayati seluruh aliran emosinya sehingga tidak mampu berfikir secara logis dan hanya mampu merasakan sakit hatinya.

“aku menutup diri dari lingkungan , jujur aku kadang masih kesulitan sampai saiki, aku bingung harus gimana setelah ga ada ayah.” (baris, wawancara 1 september)

“Yo aku males mbak kaya rasane pengen ngamuk ae aku merasa gadawes an di dunia iki seng bisa ngesupport aku liane ayah dan mama” (Baris, 75 wawancara 3 september)

2) Pengaturan emosi

Pengaturan emosi EM menjadi tidak stabil ia merasa bahwa tidak ada lagi yang mampu mengerti dan mendukung EM lagi karena telah kehilangan sang ayah tercinta, ditambah lagi saat tinggal dengan saudara nya ia menjadi lebih sensitive karena EM merasa bahwa jarang sekali mendapatkan dukungan dari pihak saudara, dan setiap keputusannya banyak bertentangan dengan piha saudaranya,

“Ya kaya contoh e ki ya aku kan ikut kegiatan ya mbak di kampus ikut UKM music, tau kan mbak kalo ukm music harus latihan dan kadang rapat juga kalo pas mau ada event, jadi kan

pulang malem nah disitu yowes om ku selalu marah dan bbilang cewe jangan pulang malem.” (baris,24 wawancara 2 september)

“Udah mbak tak jelasno bahkan pas aku latihan gitu aku sampe vc dan wes selalu kirim pap ke om ku. Aku pernah mba disuruh keluar dari organisasi sng aku ikuti.”(baris, 30 wawancara 1 september)

belum lagi perdebatan hubungan cinta yang di alami oleh EM yang tak ada ujujng nya membuat nya semakin terpuruk

“ditambah lagi hubungan asmara ku yo ga baik baik sama si ZK aku sering putus nyambung dan semakin memperburuk keadaan.” (baris , 35 wawancara 3 september)

3) Pengungkapan emosi

Setelah semua kejadian itu menimpnayan EM tidak dapat membendungnya lagi, ia ingin sesegera mungkin apa yang menggajjal dalam hati nya terselesaikan, entah memaki, menyilet tangan bahksan menjambak rambut dengan kuat ia lakukan agar mendapati ketenangan emosi nya

“Aku biasane teriak mbak di bantal ngunuiku terus mesoh-mesoh, jambak rambut, dan ya seperti seng samean tau nyilet tangan” (baris 25 , wawancara 1 september)

Selain itu EM juga membanting barang-barang yang ada di sekitar nya saat bertengkar dengan sang kekasih,karena dirasa kekasih yang mampu menemaninya dan mendukung malah berlaku sebaliknya

“Waktu itu pernah tengkar dan aku ngebanting foto kami, yaopoya mbak sedih pol wong seng satu satu nya aku anggep iso ndukung aku malah sering nyakitin” (baris , 40 wawancara 3 september)

Ditinjau kembali dengan 5 proses strategi regulasi emosi menurut Gross

1) Pemilihan situasi

Pemicu permasalahan awal disebabkan saat kematian ayah EM, baginya ayah adalah sosok yang selalu mendukung dan mampu mengerti EM dalam kondisi apapun, ia merasa tak mendapat dukungan lagi saat ditinggal oleh sang ayah, keluarga serta lingkungan sekitar yang kurang mendukung menyebabkan dirinya merasa semakin terpuruk sehingga membuatnya menutup diri dari lingkungan dan memilih untuk menyendiri .

2) Perubahan situasi

Perubahan situasi adalah tahap kedua setelah fase pemilihan situasi, dalam fase ini EM tetap membiarkan emosi yang dirasakan, ia tidak merubah situasi apapun dan malah tenggelam dalam situasi yang dihadapinya, sehingga emosi negative tidak tersalurkan dengan baik.

3) Pengalihan perhatian

Pengalihan perhatian adalah proses dimana seseorang menghindari situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari emosi yang berlebihan, pada fase ini dirasa ia tidak dapat membendung perasaannya lagi EM melakukan pengalihan emosi negative dengan menyayat pergelangan tangan dan membanting barang-barang disekelilingnya.

4) Perubahan kognitif

Mengacu pada menilai kembali atau menafsirkan sesuatu dengan mengubah cara berfikir sehingga dapat mengurangi pengaruh emosi yang muncul, dalam hal ini EM menafsirkan menyakiti dirinya sendiri dapat memberikannya kelegaan, dan perhatian dari sang kekasih EM hanya fokus terhadap kelegaan sementara dan tidak berfokus pada solusi .

5) Perubahan respon

Perubahan respon terjadi di ujung proses bangkitnya emosi , akibat perubahan kognitif yang kurang tepat EM melakukan perubahan respon dengan cara melukai diri nya sendiri ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan, hal ini sudah menjadi candu sehingga EM melakukannya secara berulang-ulang.

c. **Subjek RA**

1) Penilaian emosi

RA adalah sosok yang penuh dengan prestasi hal ini membuatnya dikenal sebagai anak yang menyenangkan dan selalu ceria, dikarenakan itu ia selalu menyembunyikan perasaan sedih atau kekecewaan dalam dirinya di depan orang banyak, ia memilih pergi dan menjauh dari keramaian ketika sedang berada pada keadaan yang tidak baik-baik saja.

“Karena gimana ya orang-orang itu melihat aku sebagai sosok yang ceria jadi aku gamau kalo dengan menunjukkan kesedihan ku mereka jadi ikut terbebani dengan emosi yang aku rasakan, selain itu emang aku anaknya suka sendiri sih mba.” (baris , 30 wawancara 1 septemebr)

2) Pengaturan emosi

Tak hanya karena alasan prestasi ternyata RA memiliki pengalaman hidup yang memilukan, prestasi yang ia pertahankan selama ini ternyata bukan tanpa alasan sederhana namun ia ingin menjadi seseorang yang namanya bisa dikenal dimana-mana, ia ingin orang tua nya mengetahui bahwa anak yang dititipkan kepada orang tua nya berhasil menjadi anak yang sukses, RA hidup dibesarkan oleh kakek dan neneknya, ia tak pernah tau siapa orang tua nya setiap kali ia bertanya selalu di alihkan dengan hal lain, hal ini tentunya menambah beban pikirannya, dan merasa tidak ikhlas dengan kehidupan yang diterimanya, serta semakin sering menyalahkn diri nya sendiri.

“Aku sedih banget sampai aku itu ga berhenti nyalahin diri aku sendiri, dan nyalahin orang tua aku” (baris 5, wawancara 2 september)

“Ya kenapa pas mbah sakit orang tuaku ga nemenin, aku juga salah karena ga pulang waktu itu, kenapa orang tua ku itu melarikan seakan akan melarikan diri kenapa harus pergi, aku sempet mikir apa aku ini anak ga diharapkan” (baris,10 wawancara 2 september)

3) Pengungkapan emosi

Banyak nya tekanan dalam di RA membuatnya semakin terpukul, kecewa serta sedih, tidak mengetahui sosok orang tua nya

adalah hal yang sangat menyakitkan dalam diri nya, namun puncak masalah adalah ketika kakek dan nenek nya meninggal dunia, hal ini membuatnya semakin terpuruk dan sangat terluka orang yang selama ini menjaga nya dari kecil harus meninggalkannya, RA sulit untuk menerima kenyataan yang di hadapi nya hingga akhirnya ia melampiaskan kesedihan itu terhadap hal yang tidak baik, dengan meminum parfum, dan memukul-mukul dirinya sendiri secara berkali-kali semata mata hanya untuk mendapatkan ketenangan.

“Ya itu yang aku ceritain ke mbak aku sering minum parfum mbak” (baris 38, wawancara 1 september)

“Aku seringukul-mukul bagian tubuh ku kaya lengan, kepala, sampai lebam. (baris,63 wawancara 1 september)

Ditinjau kembali dengan 5 proses strategi regulasi emosi menurut Gross

1) Pemilihan situasi

Pemilihan situasi adalah hal yang mempengaruhi situasi awal dimana subjek merespon permasalahan yang di alaminya sehingga membentuk rangkaian emosi awal .Pemicu awal mula permasalahan disebabkan oleh kabar meninggalnya kakek dan nenek RA, dimana RA adalah seseorang yang tidak tau siapa orang tua nya, ia dirawat oleh kakek dan neneknya sedari kecil. Hal ini membuatnya merasa terpuruk dan tidak terima dengan kenyataan yang ada. Perasaan itu dirasakan

terlalu berlebihan hingga membuat RA murung dan menyendiri.

2) Perubahan situasi

Perubahan situasi adalah tahap kedua setelah fase pemilihan situasi, dalam fase ini RA tetap mengilhami perasaan itu secara berlebihan tidak melakukan tindakan apapun dan memendam apa yang dirasakan sendiri.

3) Pengalihan perhatian

Pengalihan perhatian adalah proses dimana seseorang menghindari situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari emosi yang berlebihan, pada fase ini RA semakin tidak bisa mengendalikan emosinya karena emosinya tidak pernah tersalurkan, akhirnya RA memilih untuk meminum parfum, dan memukul-mukul bagian tubuhnya secara berkali-kali.

4) Perubahan kognitif

Mengacu pada menilai kembali atau menafsirkan sesuatu dengan mengubah cara berfikir sehingga dapat mengurangi pengaruh emosi yang muncul, dalam hal ini subjek menafsirkan menyakiti dirinya sendiri dapat memberikannya kelegaan, dan semua emosi negative dapat tersalurkan RA hanya fokus terhadap emosi negative yang lepas tanpa

memikirkan solusi dari permasalahan yang sedang di hadapinya.

5) Perubahan respon

Perubahan respon terjadi di ujung proses bangkitnya emosi , akibat perubahan kognitif yang kurang tepat RA melakukan perubahan respon dengan cara melukai diri nya sendiri ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan dan dilakukan berkali-kali.

C. Pembahasan

1. Perilaku yang muncul akibat regulasi emosi yang kurang tepat

Regulasi emosi merupakan sebuah proses penyesuaian diri atau respon terhadap suatu emosi baik eksternal maupun internal, dimana individu memproses nya untuk dapat mencapai suatu tujuan tertentu. Pada dasar nya remaja merupakan masa dimana seseorang mengalami masa pergolakan emosi yang begitu pesat dan kompleks, hal ini dikarenakan proses pendewasaan guna melatih pemikiran yang matang dan rasional, sehingga nantinya mampu beradaptasi dengan lingkungan di sekelilingnya, tentunya hal ini akan berkaitan erat dengan proses regulasi emosi, , namun demikian terdapat individu yang tidak dapat memahami atau memaknai emosi dengan tepat sehingga menimbulkan sesuatu yang kurang baik.

Dalam Sobur (2003) menjelaskan bahwa masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Pada masa ini

begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental. Sehingga dapat dikelompokkan remaja terbagi dalam beberapa tahapan, salah satunya yakni remaja Lanjut (17-20 atau 21 tahun) dirinya ingin menjadi pusat perhatian, ia ingin menonjolkan dirinya, caranya lain dengan remaja awal. Ia idealis, mempunyai cita-cita tinggi, bersemangat dan mempunyai energi yang besar, akan tetapi dengan beberapa latar belakang yang bermacam-macam akan mempengaruhi beberapa karakteristik diatas. Ketika remaja tidak mampu mengatasi konflik yang dihadapi secara konstruktif, maka konflik tersebut akan diikuti dengan emosi yang bersifat negatif yang tidak sesuai dengan prinsip moral sebagai upaya adaptasi terhadap terjadinya konflik, sehingga perilaku remaja menjadi tidak terkendali. Selain itu, perilaku remaja yang tidak terkendali dapat menyebabkan terhambatnya pencapaian tugas perkembangan remaja (Yunalia & Etika, 2020).

Peneliti terdahulu menyebutkan bahwa antara remaja laki – laki dan remaja perempuan pada golongan umur yang sama memiliki kecerdasan emosional yang berbeda. Remaja perempuan umumnya lebih memiliki ekspresi emosional daripada laki –laki, dimana ekspresi emosi ini menggambarkan kecerdasan emosional dan kemampuan melakukan hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain Fernández-berrocal., (2018), maka dari itu tak jarang perempuan lebih mudah untuk mengekspresikan perasaannya di banding laki-laki.

Mahasiswa berprestasi dikenal sebagai individu yang memiliki banyak kelebihan atau bahkan biasa kita sebut dengan yang istimewa, banyak orang di luar sana berlomba-lomba untuk mendapatkan posisi ini, secara global banyak orang mengira bahwa individu yang memiliki prestasi sudah pasti individu yang sempurna, namun dalam kasus ini peneliti melakukan suatu riset dan siapa sangka ditemukan sisi gelap dari beberapa mahasiswa yang berprestasi, diantaranya adalah menyakiti diri sendiri, hal ini tentunya tidak terjadi tanpa alasan, banyak hal serta faktor yang mendasari aktivitas ini. Menyandang gelar prestasi tidak semudah yang kita lihat selama ini, banyak beban yang harus di angkat, harus di pertahankan, untuk mencapai tujuan tersebut tak heran jika banyak liku-liku yang harus di lewati. Berikut beberapa perilaku pelaku self-injury yang tidak dapat meregulasikan emosi nya dengan baik.

a. Sensitive

Sensitive adalah suatu perasaan yang menyebabkan seseorang lebih peka terhadap rangsangan kepekaan sistem saraf pusat yang meningkat atau lebih dalam terhadap rangsangan fisik, emosional, dan sosial, dan menimbulkan efek emosional salah satunya adalah mudah marah, seperti yang di alami subjek, dalam wawancara subjek menjelaskan bahwa sia menjadi pribadi yang mudah marah bahkan dengan hal kecil sekalipun. Goleman (Astuti et al., 2019) berpendapat bahwa kemampuan dalam meregulasi emosi akan membuat individu terhindar dari hal-hal yang mungkin membuat individu tersebut dalam

kesulitan bila tidak dapat mengelola emosinya karena munculnya dampak negatif dari perilaku yang muncul akibat ketidakmampuan dalam mengendalikan impuls emosi. akibatnya muncul perilaku sensitive karena individu kesulitan mencapai suatu tujuan yang diinginkan. Dengan kata lain, jika individu memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik maka individu tersebut mampu berperilaku sesuai dengan harapan lingkungannya.

b. Menyendiri

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Morris (dalam Fitriani & Alsa, 2015) regulasi emosi merupakan pusat dari kolerasi antara perilaku dan emosi di kalangan remaja. Remaja yang memiliki regulasi emosi rendah memiliki kecenderungan akan mengalami beragam bentuk psikopatologi remaja, baik internal maupun eksternal, sedangkan dengan mengaplikasikan kemampuan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari akan berdampak positif bagi diri sendiri seperti keberhasilan akademik dan kemudahan menjalin relasi dengan orang lain (Gottman, dalam Widuri, 2012).

Hal tersebut memperkuat bahwa seseorang yang kesulitan dalam meregulasikan emosinya akan berdampak pada kebutuhan sosial setiap individu, diantaranya individu lebih gemar untuk menyendiri ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan.

c. Cemas

Selanjutnya adalah cemas atau rasa khawatir yang berlebih hal ini dialami oleh individu dikarenakan memiliki rasa kepercayaan diri yang rendah sehingga individu merasa tidak aman ketika dihadapkan dengan sesuatu yang membuatnya merasa tertekan. Dari penelitian Tortela (2010) menjelaskan strategi regulasi emosi yang tidak tepat akan menimbulkan kecemasan, perbuatan mal-adaptif hingga depresi. Regulasi emosi merupakan salah satu alternatif untuk menjadi solusi agar individu tetap bertahan dan mengatur respon emosinya agar dapat menghadapi kecemasan yang dialaminya (Putri, S. A. W., & Handayani, 2020) menunjukkan bahwa dengan mengaplikasikan regulasi emosi dalam kehidupan akan berdampak positif baik dalam kesehatan fisik, keberhasilan akademik, kemudahan dalam membina hubungan dengan orang lain dan meningkatkan resiliensi. Kemampuan meregulasi emosi menyebabkan individu memiliki keyakinan pada diri sendiri dan kemampuan diri atau dengan kata lain kemampuan untuk bergantung pada diri sendiri dan menyadari kekuatan serta keterbatasan diri. Remaja diharuskan memiliki kemampuan regulasi emosi sebagai salah satu strategi yang dapat digunakan untuk meredam emosi remaja yang meledak-ledak akibat banyaknya tekanan yang dihadapi (Astuti et al., 2019).

d. Gangguan tidur

Gangguan tidur atau siklus tidur yang kurang baik biasanya dialami oleh individu yang memiliki kecemasan berlebih, Kecemasan yang dialami seseorang karena masalah yang dihadapinya membuat seseorang menjadi tegang dan berusaha keras untuk tertidur sehingga stres yang berlanjut dapat menyebabkan seseorang mempunyai kebiasaan tidur yang buruk Potter (Wicaksono et al, 2013).

e. Psikomatis

Psikosomatis berasal dari dua kata yaitu psiko yang artinya psikis, dan somatis yang artinya tubuh. Dalam Diagnostic And Statistic Manual Of Mental Disorders edisi ke empat (DSM IV) istilah psikosomatis telah digantikan dengan kategori diagnostik faktor psikologis yang mempengaruhi kondisi medis. Dijelaskan oleh Yusfarani (2021) bahwa, psikosomatis adalah gangguan fisik yang disebabkan oleh tekanan-tekanan emosional dan psikologis atau gangguan fisik yang terjadi sebagai akibat dari kegiatan psikologis yang berlebihan dalam mereaksi gejala emosi. gangguan psikosomatis adalah emosi negatif yang dapat mempengaruhi sistem otonom tubuh, keseimbangan hormon, serta imunitas tubuh, sehingga jika seseorang merasakan emosi negatif yang berlebih, maka dia akan lebih rentan terkena penyakit. Misalnya, saat kita merasa cemas, tubuh akan memunculkan respon berupa jantung berdebar-debar, denyut jantung yang meningkat, rasa mual, atau tubuh yang gemeteran (tremor).

f. Kepribadian introvert

Kepribadian introvert atau biasa kita kenal dengan kepribadian tertutup adalah salah satu penemuan yang peneliti dapatkan, terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang untuk melakukan self injury, salah satunya adalah faktor kepribadian introvert yaitu pola perilaku self injury sangat bergantung pada mood seseorang. dan sulitnya mengkomunikasikan perasaan menjadi faktor penunjang bagi seseorang untuk melakukan self injury (Angelin, 2019).

g. Pengalihan emosi negative tidak tepat

Seseorang dengan regulasi emosi yang tinggi akan mampu berperilaku dengan benar dan menguntungkan dirinya sendiri dan orang lain seperti bekerjasama, menolong, bersahabat, berbagi dan sebagainya. Tetapi lain halnya dengan seorang yang memiliki regulasi emosi rendah akan memunculkan dampak negatif dari ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi karena kurang memahami emosi yang dirasakan dan memahami kejadian yang ia alami sehingga menyebabkan kesulitan melakukan modifikasi emosi dalam melakukan penyelesaian masalah yang dihadapi, selain itu regulasi emosi juga dapat digunakan untuk memodulasi pengalaman emosi positif maupun negative (Roberton, 2012).

Pengetahuan mengenai emosi berhubungan dengan bagaimana cara orang tua memperkenalkan emosi-emosi tertentu kepada anaknya. mengemukakan orang tua yang mengajarkan anaknya mengenai suatu

emosi yang dapat dirasakan dan memberikan label terhadap emosi yang dirasakan oleh orang lain, akan dapat membantu mereka melakukan regulasi emosi secara lebih adaptif. (Salove, P. M dan Skutfer, 2000).

1. Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi Mahasiswa Berprestasi Pelaku *Self-Injury*

Faktor regulasi emosi merupakan hal yang mempengaruhi terjadinya suatu proses regulasi emosi, dalam hal ini terdapat 2 jenis faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal, beberapa faktor eksternal yang mempengaruhi proses terjadinya regulasi emosi *self-injury* adalah lingkungan, pola asuh orang tua, dukungan sosial, serta keterbukaan diri. Seperti yang dijelaskan oleh (Sari & Hayati, 2015) Faktor yang mempengaruhi strategi regulasi emosi terdiri dari:

1. Lingkungan, lingkungan internal maupun eksternal berperan penting dalam proses regulasi seseorang.

2. Dukungan Sosial (Sosial Support)

Dukungan sosial juga berperan penting dalam proses terjadinya regulasi emosi tiap individu. Baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitar.

Serta menurut (Salove, P. M dan Skutfer, 2000) faktor yang mempengaruhi regulasi emosi adalah

3. Pola asuh orangtua dalam mensosialisasikan perasaan dan pikiran mengenai emosi kepada anaknya pada akhirnya akan

mempengaruhi adaptif atau tidaknya strategi regulasi emosi yang digunakan oleh anak mereka.

Kemudian faktor internal yang mempengaruhi regulasi seseorang menurut (Sari & Hayati, 2015) adalah Keterbukaan (Self Disclosure) Keterbukaan diri disini berperan penting dalam proses regulasi emosi, orang yang introvert cenderung susah untuk menyampaikan perasaan atau emosi yang diterima, akibatnya membuat proses regulasi emosi kurang berjalan maksimal, berbeda dengan orang yang ekstrovert ia terkesan lebih muda dan bebas mengekspresikan apa yang sedang dirasakan, namun kedua hal tersebut tidak berlaku terhadap keseluruhan, kembali lagi dikarenakan setiap orang memiliki watak dan karakter yang berbeda, sehingga cara penanganan dan respon terhadap emosi juga berbeda.

2. Gambaran Rangkaian Regulasi Emosi Mahasiswa Berprestasi Pelaku Self-Injury

Perilaku *self-injury* pada subjek dipengaruhi oleh bagaimana regulasi emosi yang dimiliki subjek saat menghadapi permasalahan. Data mengenai regulasi emosi pada remaja yang memiliki perilaku self injury diperoleh dari serangkaian proses wawancara terhadap ketiga subjek dan ketiga informan pendukung sebagai penyedia informasinya. Kemampuan meregulasi emosi terdiri dari tiga aspek yang memiliki peran penting dalam pembentukan perilaku yang ditampakkan (Gross & Thompson, 2006), yaitu : penilaian emosi, pengaturan emosi, dan pengungkapan emosi.

a. Penilaian Emosi

Penilaian emosi dalam regulasi emosi yaitu melatih seseorang agar dapat menyadari emosi negatif yang dirasakannya, mengidentifikasi dan menginterpretasikan emosi negatif yang dirasakan sehingga mampu menyikapi emosi yang muncul tersebut dengan perilaku yang tepat. Seseorang yang dapat menilai emosi negatif mempunyai pengaruh besar terhadap perubahan perilakunya, dalam hal ini ketiga subjek HM, EM, dan RA tidak menafsirkan dengan benar, ketiga subjek terlalu berlebihan dalam merespon emosi-emosi negative yang menyimpannya.

b. Pengaturan Emosi

Pengaturan emosi dalam regulasi emosi mempengaruhi perubahan perilaku pada seseorang terhadap emosi negatif yang dirasakannya. Seseorang yang mampu mengatur emosi negatif dalam dirinya akan lebih mudah dalam mengendalikan emosi dan menemukan bagaimana cara-cara yang tepat dalam menyikapi emosi yang dirasakan, sehingga mampu memunculkan perilaku yang tepat pula. Pada tahap pengaturan emosi ketiga subjek membiarkan emosi negative menguasai dirinya sehingga dalam hal ini timbulah perilaku-perilaku yang negative lebih suka menyendiri, menutup diri, terlalu menyalahkan diri sendiri, dan merasakan kecemasan berlebih.

c. Pengungkapan Emosi

Pengungkapan emosi dalam regulasi emosi juga mempunyai pengaruh terhadap perubahan perilaku seseorang. remaja akan lebih

mampu meregulasikan emosinya ketika menemukan cara yang tepat untuk mengungkapkan emosinya. Selain itu, mengungkapkan emosi juga mampu mempengaruhi perilaku seperti depresi dan agresif. Pengungkapan emosi, termasuk juga pengekspresian emosi yang sedang dirasakan mampu mengungkapkan kebutuhan-kebutuhan emosionalnya. Seseorang yang mampu mengungkapkan emosinya dengan tepat makan perilaku yang muncul juga tepat. Namun pada hal ini ketiga subjek melakukan pengungkapan emosi dengan cara melukai diri sendiri, karena hal tersebut dirasa mampu mengeluarkan emosi negative, akan tetapi tidak berfokus pada solusi permasalahan individu.

Setiap individu memiliki proses yang berbeda dalam melakukan strategi regulasi emosi. Menurut Gross (Sari & Hayati, 2015) regulasi emosi dapat dilakukan individu dengan beberapa proses, yaitu:

- 1) *Situation selection* (pemilihan situasi), yaitu memilih satu situasi yang akan dihadapi atau dihindari atas dasar situasi ini cenderung menghasilkan emosi yang berlebihan. Dengan kata lain strategi ini dapat berupa mendekati atau menghindari dari hal yang memicu emosi yang tidak di inginkan misalnya menghindari dari seseorang, tempat, atau objek berdasarkan dampak emosi yang muncul.
- 2) *Situation modification* (modifikasi situasi), mengacu pada mengubah suatu situasi yang mampu mempengaruhi emosi seseorang, atau suatu cara dimana seseorang memaknai emosi yang dihadapi di lingkungan sekitar sehingga akan ikut mengurangi pengaruh kuat dari emosi yang timbul.

- 3) *Attention deployment* (penyebaran perhatian), yaitu memperhatikan aspek-aspek tertentu dari situasi atau memikirkan sesuatu yang lain dengan kata lain suatu cara dimana seseorang mengalihkan perhatian mereka dari situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari timbulnya emosi yang berlebihan.
- 4) *Cognitive change* (perubahan kognitif), mengacu pada menilai kembali (menafsirkan) situasi dengan mengubah cara berfikir sehingga dapat mengurangi pengaruh emosi yang muncul. Suatu strategi dimana individu mengevaluasi kembali situasi dengan mengubah cara berpikir menjadi lebih positif sehingga dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosi. Perubahan kognitif mengacu pada mengubah cara individu menilai situasi di mana individu terlibat di dalamnya untuk mengubah signifikansi emosionalnya.
- 5) *. Response modulation* (modulasi respon), strategi regulasi emosi response modulation mengacu pada upaya untuk mengubah kecenderungan respon emosional. Perubahan respon terjadi di ujung proses bangkitnya emosi, yaitu setelah kecenderungan respon telah dimulai dan emosi sudah terjadi. Dapat dikatakan perubahan yang terjadi seperti perubahan cara berfikir, perubahan perilaku, serta perilaku sikap individu.

Dari hasil yang didapat, peneliti meninjau secara mendalam dari masing masing rangkaian proses regulasi emosi yang dirasakan subjek HM, EM, dan RA. Lima bentuk atau rangkaian tersebut yaitu pemilihan situasi, perubahan situasi, pengalihan perhatian, perubahan kognitif, perubahan respons .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, permasalahan yang dialami subjek HM,EM, dan RA muncul berbagai macam emosi seperti marah, kecewa, sedih, dan sakit hati. Emosi-emosi tersebut muncul akibat penghayatan yang kurang tepat terhadap masalah yang menimpa HM,EM, dan RA. Penghayatan yang dilakukan HM,EM, dan RA dengan berdiam diri dan menangis semakin mengarahkan HM,EM, dan RA pada emosi negatif. Masalah yang dialami mereka dianggap sebagai suatu beban yang menyakitkan dan membuat mereka merasa perlu melakukan sesuatu untuk mengalihkan rasa sakit hatinya dengan yang lebih menyakitkan. Pada proses regulasi emosi inilah, akhirnya dapat terlihat bahwa HM,EM, dan RA tidak mampu melakukan regulasi emosi dengan baik. Terlihat dalam setiap prosesnya, sebagai berikut.

1) Pemilihan situasi

Rangkaian dari proses regulasi emosi yang pertama yaitu pemilihan situasi, merupakan hal yang mempengaruhi situasi awal dimana subjek merespon permasalahan yang dialaminya, sehingga membentuk rangkaian emosi awal. Pemilihan situasi tersebut mempengaruhi tindakan ketiga subjek untuk membuatnya lebih mungkin berada dalam situasi yang menimbulkan emosi. Saat

subjek HM mendapati kabar bahwa kekasihnya selingkuh dengan temannya sendiri, sedangkan subjek EM tidak mendapatkan support atau dukungan sosial dari keluarga semenjak ayahnya meninggal, dan subjek RA kehilangan kakek dan neneknya disaat ia sedang berjuang untuk mengetahui siapa orang tuanya menimbulkan seleksi situasi yang akan menentukan bagaimana tanggapan emosional ketiga untuk menanggapi permasalahan yang dihadapi mereka saat itu. Pemilihan situasi meliputi tindakan seseorang untuk mendapatkan situasi yang diharapkan, diantaranya adalah tindakan mendekati atau menghindari orang atau situasi yang memunculkan dampak emosional. Saat mengalami permasalahan tersebut ketiga subjek subjek memberikan tanggapan emosional dengan rasa marah, kecewa, sakit hati, dan emosi negatif lainnya, sehingga kedua subjek memilih untuk menyendiri di kamarnya memikirkan permasalahan yang terjadi. Emosi tersebut muncul disebabkan HM merasa kehilangan seseorang yang dirasa mampu menjadi sebagai rumah, karena HM bisa menjadi diri sendiri jika sedang bersama sang kekasih, dirinya sangat terpuruk karena kehilangann sosok yang membuat dirinya merasa aman dan nyaman, memiliki orang tua yang sangat berpengaruh di lingkungannya membuatnya merasa terbebani karena setiap tindakan yang dilakukan menjadi terbatas, pola asuh orang tua yang disiplin dan jarang melakuka pembicaraan dari hati ke hati

antara orang tua kepada anaknya, membuatnya menjadi pribadi yang introvert, dan selalu menumpukan kebahagiaan orang lain di atas pundaknya sendiri, sementara, emosi negatif yang muncul pada subjek EM adalah saat dirinya kehilangan sosok ayah yang dirasa mampu mengerti dan mendukung nya dalam keadaan apapun, dan ia dihadapkan oleh keluarga yang dirasa tidak mampu memberikan dukungan sosial, lingkungan tetangga yang membuatnya tidak nyaman, karena selalu ikut campur urusan orang lain, belum lagi hubungan asmara yang dirasa kurang berjalan mulus, permasalahan yang kompleks ini menyebabkan dirinya, semakin sensitive dan membuat ketenangan hati nya terganggu, dan yang terakhir RA dirasa belum ikhlas dengan kehidupan yang dimilikinya, dikarenakan sampai saat ini ia belum pernah mengetahui siapa kedua orang tua nya, bahkan sampai kematian kakek dan neneknya , semenjak terjadi tersebut ia harus hidup sebtang kara, dan merasa telah kehilangan kasih sayang dari orang tercinta hal ini membuatnya terpuruk, dan akhirnya kesulitan dalam mengendalikan setiap emosi yang diterima.

2) Perubahan situasi (*situation modification*)

Perubahan situasi adalah tahap kedua setelah pemilihan situasi, mengacu pada mengubah suatu situasi yang mampu mempengaruhi emosi seseorang , atau suatu cara dimana seseorang memaknai emosi yang di hadapai di lingkungan sekitar sehingga

akan ikut mengurangi pengaruh kuat dari emosi yang timbul. Perubahan situasi dalam menghadapi permasalahan justru tidak dilakukan oleh ketiga subjek. Ketiga subjek lebih memilih tetap menghayati perasaan atau emosi negatif dibandingkan dengan mengubah emosi menjadi positif. Ketiga subjek sama-sama memilih berdiam diri dikamar dan menangisi permasalahan yang terjadi, seperti yang dijelaskan HM ia lebih memilih tidak menceritakan permasalahannya karena takut akan membebani pikiran orang lain.

3) Pengalihan perhatian (*attention deployment*)

Yaitu memperhatikan aspek-aspek tertentu dari situasi atau memikirkan sesuatu yang lain dengan kata lain suatu cara dimana seseorang mengalihkan perhatian mereka dari situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari timbulnya emosi yang berlebihan. Dua bentuk regulasi emosi sebelumnya berperan membantu subjek dalam membentuk situasi dimana seseorang akan nampak. Namun juga, memungkinkan seseorang untuk mengatur emosi tanpa benar-benar mengubah lingkungan. Situasi memiliki banyak aspek, dan penyebaran perhatian tertentu yang mempengaruhi respons emosional seseorang sehingga memunculkan respon dengan mengarahkan perhatian atau terfokus dalam situasi tertentu.

Bentuk pengalihan perhatian yang dilakukan oleh HM adalah sesaat setelah mendengarkan kabar bahwa kekasihnya selingkuh membuat hatinya sangat terluka dan merasa bahwa ia kehilangan sosok yang bisa membuatnya menjadi apa adanya dirinya yaitu dengan memukul tembok dan kepalanya secara berkali-kali, menurut HM hal ini membuatnya lega, dan HM melakukan hal tersebut secara berkali-kali. Pengalihan perhatian yang dilakukan HM dengan memukul tembok membuat emosinya semakin tidak dapat mengontrol emosi negatif yang dirasakannya.

Sementara pengalihan perhatian yang dilakukan EM saat setelah kematian ayahnya dan merasa tidak mendapatkan dukungan secara lahir dan batin dari sang ayah, karena EM merasa hanya ayahnya lah yang mengerti dirinya, menjadikan dirinya merasa tidak berarti, sang kekasih yang dianggap mampu untuk memberikan dukungan nyatanya malah membuatnya semakin terpuruk karena EM mengatakan bahwa ia menjalin hubungan yang kurang baik, membuatnya frustrasi dan sensitif, ia sering membanting barang, memaki-maki dan berkata kasar, serta menyilet pergelangan tangannya.

Terakhir subjek RA kehilangan seseorang yang sudah merawatnya dari kecil yaitu nenek kakeknya membuatnya sangat sedih, dan merasa tidak terima kepada orang tuanya kenapa ia tega meninggalkannya dengan nenek kakek yang sudah tua, kematian

nenek dan kakeknya yang ia ketahui dengan terlambat membuatnya semakin menyalahkan dirinya dan orang tuanya, sampai saat ini pun ia juga belum mendapati siapa kah orang tuanya sebenarnya, karena dirasa sangat stress RA meminum parfum guna mendapatkan ketenangan semata memukul tembok, dan bagian tubuhnya sampai lebam, serta menancapkan ujung bolpoin ditangannya hingga mengeluarkan darah.

4) Perubahan kognitif (*cognitive change*)

Mengacu pada menilai kembali (menafsirkan) situasi dengan mengubah cara berfikir sehingga dapat mengurangi pengaruh emosi yang muncul. Suatu strategi dimana individu mengevaluasi kembali situasi dengan mengubah cara berpikir menjadi lebih positif sehingga dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosi. Perubahan kognitif mengacu pada mengubah cara individu menilai situasi di mana individu terlibat di dalamnya untuk mengubah signifikansi emosionalnya. Perubahan kognitif yang dilewati ketiga subjek setelah melakukan pengalihan perhatian yang menyebabkan kedua subjek semakin tidak dapat mengontrol emosinya. Mengakibatkan ketiga subjek semakin berpikiran mengenai bagaimana cara untuk segera menghilangkan rasa sakit hati yang dirasakannya itu. Dalam hal ini ketiga subjek mengubah signifikansi emosinya dengan cara memperkuat kognisi atau pola pikirnya bahwa sesuatu yang menyakitkan harus di

ekspresikan dengan cara yang terlihat nyata dan terasa lebih menyakitkan. Dengan begitu kedua subjek akan merasa lebih tenang dan puas.

5) Perubahan respon (*modulation respon*)

Strategi regulasi emosi response modulation mengacu pada upaya untuk mengubah kecenderungan respon emosional. Perubahan respon terjadi di ujung proses bangkitnya emosi, yaitu setelah kecenderungan respon telah dimulai dan emosi sudah terjadi. Dapat dikatakan perubahan yang terjadi seperti perubahan cara berfikir, perubahan perilaku, serta perilaku sikap individu. Perubahan respon mengacu pada pengaruh respon fisiologis, pengalaman, atau perilaku secara relatif langsung. Misalnya, relaksasi dapat digunakan untuk mengurangi aspek fisiologis dan pengalaman dari emosi negatif. Perubahan respon yang dilakukan oleh ketiga subjek yaitu dengan melakukan *self-injury*.

Bentuk *self-injury* yang dilakukan ketiga subjek diantaranya adalah, memukul tembok, memukul bagian tubuh sampai lebam, menancapkan bolpoin pada tangan sampai berdarah, dan menyilet pergelangan tangan, hal ini dilakukan untuk menyalurkan emosi negative dengan sakit fisik yang nyata sehingga mampu mendapatkan kelegaan, namun meskipun demikian dalam penelitian ini juga menemukan modulasi respon setiap subjek selain menyakiti diri sendiri adalah dengan

mendapatkan sebuah prestasi, ketiga subjek memiliki alasan yang berbeda yang pertama adalah HM mendapatkan sebuah prestasi adalah sebuah keharusan untuknya, karena menurut HM prestasi yang di dapatkannya lah, yang mampu membuat orang tua nya, namun dalam proses wawancara peneliti menganalisis apakah memang demikian ternyata semenjak kecil HM dan orang tua nya tidak begitu terbuka pola asuh yang disiplin membuatnya merasa harus menjadi se sempurna mungkin, sehingga ia tumbuh menjadi pribadi yang memiliki pemikiran bahwa kebahagiaan orang lain juga akan menjadi tanggung jawabnya, kemudian hasil analisis untuk subjek EM ia menggunakan bentuk prestasinya untuk membuktikan bahwa dia mampu untuk membuat saudaranya percaya bahwa EM bukanlah seseorang yang tidak bisa melakukan apa-apa, namun setelah mendapatkan prestasi tetap saja ia merasa masih dipandang sbelah mata, sebenarnya hal tersebut ia lakukan untuk mendapatkan dukungan dari orang lain selain ayahnya yang sudah meninggal, dan yang terakhir subjek RA prestasi yang ia dapatkan adalah alat yang nantinya akan dijadikan untuk menemukan orang tua nya, ia ingin membuktikan bahwa meskipun selama ini tidak pernah bertemu dengan orang tua nya ia mampu mendapatkan begitu banyak prestasi, RA ingin namanya dikenal dimana-mana dengan gelar prestasi yang ia miliki, dengan begitu

ia memiliki harapan bahwa orang tuanya mau untuk bertemu dengan nya.

Pada dasarnya ketiga subjek memiliki modulasi respon yang baik, namun dikarenakan layaknya manusia biasa mereka merasa kelelahan saat tujuan nya tidak tercapai sesuai yang di harapkan, pengalaman hidup yang membuat mereka terluka dan belum sempat mereka ikhlaskan membuat mereka semakin tertekan dan akhirnya melakukan *Self-injury* sebagai bentuk pengekspresian emosi dan pengalihan emosi negative yang tidak berfokus pada solusi. analisis hasil kecenderungan strategi dalam meregulasi emosi , subjek HM , EM, dan RA menunjukkan bahwa jauh lebih banyak menggunakan *expressive suppression*, yang berarti subjek mengubah tindakan untuk merespon emosi yang dirasakan tanpa mengubah emosi negatif yang dirasakan. Sesuai dengan yang dikatakan Gross (2012) *expressive suppression* menciptakan ketidak sesuaian antara apa yang dialami dalam diri dengan ekspresi yang dimunculkan, hal ini menimbulkan perasaan membohongi diri sendiri dan menghambat perkembangan hubungan dekat secara emosional dengan orang lain.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi lebih lanjut etiga subjek memiliki dorongan untuk melakukan *self-injury* dengan alasan yang berbeda yakni untuk HM di saat ia mendapatkan nilai akademik yang tidak sesuai dengan

keinginannya dan tidak bisa mendapatkan kejuaraan dalam suatu lomba hal itu akan membuatnya mengulangi perbuatan self-injury tersebut, selain itu ketika ia harus menjaga nama baik keluarga yang di rasa berat, karena sedikit kesalahan saja dapat mencoreng nama baik keluarganya, itu semua semakin membutnya terpuruk karena ia merasa tidak dapat menjadi dirinya sendiri dan tidak ada tempat untuk berkeluh kesah, sehingga membuatnya ingat pada mantan kekasih.

Selanjutnya Subjek EM dari hasil wawancara di jelaskan beberapa hal yang menjadi pemicu untuk melakukan self-injury adalah saat dirinya teringat oleh almarhum ayahnya dan jika hubungannya sedang tidak baik-baik saja dengan mantan kekasihnya, hasil observasi telah menjelaskan bahwa EM sedang menjalani hubungan yang kurang sehat, hal ini membuatnya gemar menyakiti dir sendiri untuk mendapatkan perhatian dari sang kekasih.

Subjek RA selalu merasa sedih, kecewa dan marah menjadi satu ketika melihat satu keluarga yang harmonis, ia menjelaskan bahwa dirinya iri melihat kebahagiaan keluarga diluar sana bahkan pada saat idul fitri ia membisukan seluruh seluruh wa story agar ia tidak melihat status teman-temannya bersama keluarga masing- masing, hal ini lah yang membuat nya melakukan

self-injury, dikarenakan ia masih belum bisa menerima dan mengatasi setiap kesedihan dalam hidupnya.

Ketiga subjek menjelaskan beberapa pengaruh yang ia dapatkan saat memasuki dan menjadi anggota di UKM-Gas21, ketiganya merasa dianggap karena GAS-21 benar-benar menjunjung aset kekeluargaan di dalamnya, ketiga subjek juga merasa bahwa lingkungan GAS-21 lah yang benar-benar bisa menerima mereka apa adanya, meskipun mereka belum bisa terbuka sepenuhnya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan data yang telah di peroleh dan di paparkan di atas, yaitu regulasi emosi pelaku self-injury studi kasus pada mahasiswa berprestasi adalah sebagai berikut:

Regulasi merupakan proses pengolahan emosi yang dilakukan oleh setiap individu untuk mencapai tujuan tertentu dan di pengaruhi oleh banyak faktor yang dibagi menjadi dua diantaranya adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi keterbukaan diri atau self disclousere, individu yang kurang terbuka atau memiliki kepribadian yang introvert akan kesulitan dalam mengekspresikan emosi yang diterima, sehingga akan mempersulit individu untuk mencapai suatu tujuan yang di inginkan seperti yang dialami oleh subjek HM, EM, dan RA, selanjutnya faktor eksternal meliputi lingkungan, pola asuh orang tua, dan dukungan sosial.

Berdasarkan hasil temuan yang lain terdapat gambaran kecenderungan perilaku pelaku self-injury yang regulasi emosinya terganggu, yakni menjadi lebih sensitive dengan setiap permasalahan yang ada, senang menyendiri, merasa cemas saat dihadapkan dengan suatu permasalahan, memiliki gangguan tidur atau tidur tidak bisa nyenyak saat terdapat banyak pikiran, menjadi pribadi yang lebih tepat, dan pengalihan emosi negative yang tidak tepat.

Dari seluruh rangkaian proses regulasi emosi yang meliputi pemilihan situasi, modifikasi situasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif dan modulasi respon, dapat disimpulkan ketiga subjek tidak memiliki kemampuan regulasi emosi dengan baik, pada tahap awal atau pemilihan situasi ketiga subjek memilih menyendiri di dalam kamar, pada tahap modifikasi situasi ketiga subjek tetap memilih menyendiri didalam kamar dan tidak melakukan apapun, serta tidak berusaha menumpahkan perasaan negatifnya, selanjutnya pada tahap penyebaran perhatian dikarenakan emosi tidak disalurkan dengan benar emosi ketiga subjek memuncak dan melakukan hal diluar kendali seperti membanting hp, meminum parfum, serta memukul tembok, pada fase perubahan kognitif ketiga subjek semakin tidak dapat mengontrol emosinya, dan membuat mereka berfikir, bahwa rasa sakit hati harus di wakikan dengan sakit fisik yang lebih sakit sehingga mereka mendapatkan kelegaan diwaktu yang sementara, akhirnya pada tahap terakhir atau perubahan respon ketiga subjek melakukan self-injury atau melukai diri sendiri, dari sini dapat dilihat bahwa ketiga subjek meluapkan perasaan atau emosi negative dengan harapan segera mendapatkan ketenangan namun tidak berfokus pada penyelesaian masalah.

Akan tetapi diluar itu semua ketiga subjek juga memiliki modulasi respon yang baik yakni dengan meraih sebuah gelar prestasi, ada beberapa dorongan yang mengakibatkan subjek melakukan hal tersebut, namun layaknya manusia biasa mereka merasa kelelahan saat tujuannya tidak dapat

tercapai, dan berakhir melakukan hal yang tidak seharusnya seperti self-injury.

B. Keterbatasan peneliti

Peneliti menyadari masih terdapat banyak kekurangan dalam penelitian ini, hal ini disebabkan karena peneliti kesulitan dalam mengatur waktu pertemuan dengan informan karena masing-masing informan memiliki jadwal kegiatan yang cukup padat .

C. Saran

Adapun saran yang peneliti sampaikan dalam penelitian ini, yaitu :

1. Bagi subjek/ informan

Diharapkan subjek mampu memahami proses regulasi emosi yang baik untuk bisa mengontrol emosi yang dirasakannya. Subjek diharapkan mengetahui baik dan buruknya perilaku *self injury* yang dilakukan agar dapat merealisasi keputusan pengungkapan emosinya dengan baik. Dapat dijadikan bahan evaluasi untuk memperbaiki diri, lebih menghargai diri sendiri, menerima kelebihan dan kekurangannya sehingga mampu menentukan pilihan dalam bertindak.

2. Bagi Bimbingan dan Konseling

Diharapkan adanya Pemberian Layanan Bimbingan dan Konseling dengan mengadakan bimbingan di masyarakat terkait dengan regulasi emosi, konselor diharapkan dapat membantu remaja dalam memahami proses regulasi emosi yang dimiliki remaja dalam mengontrol emosinya.

3. Bagi Orang tua

Diharapkan untuk memberikan wawasan mengenai pengelolaan emosi yang baik, dan memberikan ruang untuk sang buah hati untuk mengungkapkan apa yang sedang di rasakan sehingga terciptanya keluarga yang damai dan harmonis.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat mengeksplorasi secara terperinci mengenai hal-hal yang menyangkut strategi regulasi emosi khususnya pada bagian modifikasi situasi, serta faktor yang mempengaruhi regulasi emosi yang lainnya agar dapat menjadi pembanding dengan penelitian selanjutnya dan dapat menggunakan metode kuantitatif eksperimen, harapannya agar terdapat intervensi yang pas untuk meningkatkan pemahaman mengenai strategi regulasi yang tepat sehingga tidak berakhir kepada hal yang tidak seharusnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrianti, R. (2020). Intensi Melukai Diri Remaja Ditinjau Berdasarkan Pola Komunikasi Orang Tua. *Mediapsi*, 6(1), 37–47. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.01.5>
- Ahmad, M. K., Akidah, J., & Fakultas, F. (2012). *No Title*. 2(1), 105–122.
- Ahmadi, A. dan M. S. (2000). Psikologi Perkembangan. In *Jakarta: Rineka Cipta*,.
- Amalia. (2019). *Bimbingan konseling islam menggunakan teknik REBT dalam mengatasi self-injury*. Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Angelin Adelaide Margaretha. (2019). Gambaran proses regulasi Emosi pada pelaku self injury. *Jurnal Experientia*, 7(2), 12–20.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*.
- Aryani, F. (2013). *Studi Tentang Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Plagiat Mahasiswa Unm*. 1(3), 1–12. <http://digilib.unm.ac.id/files/disk1/7/unm-digilib-unm-faridaarya-304-1-paperji-i.pdf>
- Astuti, D., Wasidi, W., & Sinthia, R. (2019). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Memaafkan Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.33369/consilia.2.1.1-11>
- Azka, M. F. (2019). *Manajemen Waktu Pada MAhasiswa akitivis Organisasi*.
- Azmi, N. (2015). *Potensi Emosi Remaja dan Perkembangannya*. 2(1), 36–46. <https://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/sosial/article/view/50/49>
- Bachri, B. S. (2010). Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi Pada Penelitian Kualitatif. *Teknologi Pendidikan*, 10, 46–62.
- Bimbingan, B., & Konseling, D. A. N. (2016). Metode Penelitian Kualitatif dalam Bidang Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(2). <http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/fokus/a>
- Dwi, N. (2014). Dinamika Konsep Diri pada Remaja Perempuan. *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah*, 41, 179–189.
- Estefan, G., & Wijaya, Y. D. (2014). Gambaran proses regulasi emosi pada pelaku. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 26–33. <https://media.neliti.com/media/publications/126410-ID-gambaran-proses-regulasi-emosi-pada-pela.pdf>
- Fadhila, N., & Syafiq, M. (2020). Pengalaman Psikologis Self Injury Pada Perempuan Dewasa Awal Niva Fadhila Muhammad Syafiq Abstrak. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 07.
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami Psikologi Remaja. *Jurnal Reforma*, 2(1), 55–65. <https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>

- Fernández-berrocal, & P., M. (2018). Does emotional intelligence depend on gender? The socialization of emotional competencies in men and women and its implications. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6 (15), 455–475.
- Firdauza, I. A. L., & Tantiani, F. F. (2019). Regulasi Emosi Remaja dari Ibu Pekerja Migran dan Non Migran. *Penelitian Psikologi*, 10(2), 12.
- Gea, A. A. (2014). Time Management: Menggunakan Waktu Secara Efektif dan Efisien. *Humaniora*, 5, 2.
- Gross. (2006). Handbook of emotion regulation. In *Emotion regulation: Conceptual foundation*. In J.J. Gross (ed). New York: Guilford Press.
- Gross, R. dan John. (2012). Humor as emotion regulation: The differential consequences of negative versus positive humor. *Stanford : Psychology Pres*, 26(2), 375–384.
- Gunarsa, Y. S. D. (2004). Psikologi praktis: Anak, remaja, dan keluarga. In . *Jakarta: PT BPK Gunung Mulia*.
- Guntur, A., Dewi, E., Mahasiswa, A. R.-J. T., & 2021, undefined. (2021). Dinamika Perilaku Self-injury pada Remaja Laki-laki. *Ojs.Unm.Ac.Id*, 1(1), 42–54. <https://ojs.unm.ac.id/jtm/article/view/42-54>
- Hariyadi, A., & Darmuki, A. (2019). Prestasi dan motivasi belajar dengan konsep diri. *Prosiding Seminar Nasional*, 0291, 280–286.
- Hasanusi, H. (2019). Penalaran Moral dalam Mencegah Delikuenensi Remaja. *Jurnal Qiro'ah*, 9(1), 1–15. <https://ejurnal.iiq.ac.id/index.php/qiroah/article/view/91>
- Kanan, L. M. and J. F. (2005). Self Injury: Awareness and Strategies for School Mental Health Provider. *Artikel. Online At. Www.docstoc.com*. [Accessed 25/12/2012, 10.24.36 Am].
- Kurniasari Yanuar Farida Wismaayanti Irmayani Husmiati Nurdin Widodo Badrun Susantyo Konsultan, A., & Gambit Praptoraharjo Kerjasama Kementerian Sosial Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak Badan Perencanaan Pembangunan Nasional, I. (2013). Survey Kekerasan Terhadap Anak Indonesia Tahun 2013. *Kementerian Sosial*.
- Kurniasih, W., & Pratisti, W. D. (2013). Regulasi emosi remaja yang diasuh secara otoriter oleh orangtuanya. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Kurniawaty, R. (2012). Dinamika Psikologis Pelaku Self-Injury (Studi Kasus Pada Wanita Dewasa Awal). *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 13–22. <https://doi.org/10.21009/jppp.011.03>
- Maidah, D. (2013). *Self injury pada mahasiswa*. 1–227. <https://lib.unnes.ac.id/18378/1/1511409041.pdf>
- Mawardah, M., & Adiyanti, M. (2014). Regulasi Emosi dan Kelompok Teman

- Sebaya Pelaku Cyberbullying. *Jurnal Psikologi*, 41(1), 60.
<https://doi.org/10.22146/jpsi.6958>
- Meilatri, F. G. (2019). *Upaya Pemberian Konseling Pada Penderita Self-Harm Di Kalangan Remaja (Studi Kasus Mahasiswa UNS)*.
<https://doi.org/10.31227/osf.io/4gpjz>
- Monks, F. J., Knoers., A.M.P & Handitoko, S. . (2000). Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bidang. *Gajah Mada University Press*.
- Muthia, E.N., & Hidayati, D. S. (2015). Kesepian dan keinginan melukai diri sendiri remaja. *Jurnal Psikologi*, 2 (2), 185–198.
- Nikmatuzaroh, R. . dan N. M. (2019). 濟無No Title No Title No Title. *Skripsi*.
- Nugrahani, F. (2014). Metode Penelitian Kualitatif Dalam Penelitian Pendidikan Bahasa. *Jurnal Pendidikan*, 1(1), 38–42.
- Plante. (2007). *Bleeding to ease the pain*.
- Poerwandari, K. (2001). Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia. *Fakultas Psikologi Universitas Indonesia Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran & Pendidikan Psikologi (LPSP3)*.
- Psikologi, P., Psikologi, F. P., & Jakarta, U. N. (2019). *Gambaran Kesepian pada Remaja Pelaku Self Harm - CORE Reader*.
<https://core.ac.uk/reader/324202740#related-papers>
- Putri, S. A. W., & Handayani, A. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Di Kota Demak. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 201–210.
- Putri, F. N. S. (2021). Self-Injury Di Era Digital: Pengembangan Skala Self-Injury In The Digital Era: Scale Development. *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Psikologi Umby*, 71.
- Roberton. (2012). Emotion regulation and aggression. *Agresion and Violent Behavior*, 17, 72–82.
- Salove, P. M dan Skutfer, B. L. (2000). Cultural Differences In Childerns Emotion Reactions To Difficult Situation. *Childern Development*, 73, 983–996.
- Sari, M., & Hayati, E. (2015). Regulasi Emosi Pada Penderita Hiv/Aids. *Empathy*, 3(1), 23–30.
- Setiyawati, Y. (2019). Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Suatu Organisasi. *EMPATI-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 245–259.
<https://doi.org/10.26877/empati.v6i1.4115>
- Siregar, A. R., & Psi, M. (2012). *Fakultas psikologi universitas sumatera utara medan 2012*.
- Sobur, A. (2003). Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah. In *bandung pustaka setia*.

- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D). In *Bandung: Penerbit CV. Alfabeta*.
- Sumara, D; Humaedi, S; Santoso, M. D. (2017). Kenalakan Remaja dan Penanganannya. *Penelitian & PPM, 4*(kenkalan remaja), 129–389.
- Swannell, S., Martin, G., Scott, J., Gibbons, M., & Gifford, S. (2008). Motivations for self-injury in an adolescent inpatient population: Development of a self-report measure. *Australasian Psychiatry, 16*(2), 98–103. <https://doi.org/10.1080/10398560701636955>
- Tortela, B. & S. (2010). Relationships between negative affectivity, emotion regulation, anxiety, and depressive symptoms in adolescents as examined through structural equation modeling. *Journal of Anxiety Disorders, 24* (7), 686–693.
- Wicaksono et al. (2013). Faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. *Critical Medical and Surgical Nursing Journal, 1*(2), 92–101.
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal, 9*(2), 147. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.341>
- Widyawati, R. A., & Kurniawan, A. (2021). Pengaruh Paparan Media Sosial Terhadap Perilaku Self-harm Pada Pengguna Media Sosial Emerging Adulthood. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM), 1*(1), 120–128. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24600>
- Yona, S. (2006). *Penyusunan studi kasus. 10*(2), 76–80.
- Yunalia, E. M., & Etika, A. N. (2020). Analisa kecerdasan emosional remaja tahap akhir berdasarkan jenis kelamin. *Jurnal Keperawatan Jiwa, 8*(4), 477–484.
- Yusfarani, D. (2021). Hubungan Kecemasan dengan Kecendrungan Psikosomatis Remaja Pada Pandemi Covid 19 Di Kota Palembang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 21*(1), 295. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1328>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Pengumpulan Data

INSTRUMENT PENGUMPULAN DATA

A. Panduan Wawancara

Variabel	Strategi regulasi emosi	Pertanyaan
Regulasi emosi	<i>Situation selection</i> (pemilihan situasi)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana perasaan anda ketika memperoleh emosi negatif? 2. Apakah anda menghindari dari tempat, objek, atau situasi tertentu ? 3. Adakah saat atau kondisi tertentu yang membuat anda sulit dalam mengatur emosi yang diterima? 4. Apa yang anda lakukan ketika anda merasa terancam?
	<i>Situation modification</i> (modifikasi situasi)	<ol style="list-style-type: none"> 5. Apa yang anda lakukan ketika terjebak pada situasi yang tidak nyaman? 6. Ketika anda merasa marah, sedih, dan kecewa adakah upaya untuk mengurangnya? 7. Apa yang anda lakukan saat anda merasa terancam ditempat umum? 8. Apa yang anda lakukan ketika menerima emosi negative disaat sendiri?
	<i>Attention deployment</i> (penyebaran perhatian)	<ol style="list-style-type: none"> 9. Apa yang anda lakukan untuk mengurangi emosi negative yang anda terima? 10. Adakah kegiatan yang anda rasa dapat menurunkan amarah atau rasa kekecewaan yang sedang anda rasakan?

		<p>11. Apakah anda memiliki sesuatu yang di gunakan untuk meredam emosi negatif yang diterima?</p> <p>12. Hal apa yang sering anda lakukan disaat anda benar-benar berada di puncak amarah atau kekecewaan?</p>
	<p><i>Cognitive change</i> (perubahan kognitif),</p>	<p>13. Bagaimana tanggapan anda mengenai orang-orang yang melukai anda?</p> <p>14. Apakah anda selalu berfikir positif kepada setiap permasalahan yang muncul?</p> <p>15. Pernahkah anda melakukan evaluasi terhadap diri anda sendiri?</p>
	<p><i>Response modulation</i> (modulasi respon),</p>	<p>16. Bagaimana anda memaknai setiap permasalahan yang muncul?</p> <p>17. Dapatkah anda menahan suatu amarah pada saat tertentu?</p> <p>18. Pernahkah anda menceritakan apa yang anda rasakan kepada orang lain sebelumnya?</p>

Pedoman wawancara informan pendukung

1. Sejak kapan kamu mengenalnya?
2. Bagaimana hubungan kalian berdua?
3. Biasanya apa saja yang sering diceritakan dia ketika bersama kamu?
4. Menurut kamu, dia ini tipe orang yang seperti apa ya?
5. Apa saja yang dilakukan ketika ia sedang marah?
6. Menurut kamu, dia ini tipe orang yang mudah menyesuaikan diri apa tidak?
7. Menurut kamu, bagaimana dengan kemampuan dia dalam menghadapi masalah?
8. Apa reaksi dia pertama kali ketika sedang menghadapi masalah?
9. Apa yang biasa dia lakukan saat ia sedang sedih?

Lampiran 2 Pedoman Observasi

B. Pedoman observasi

Strategi	Indikator Perilaku	Bentuk Perilaku	YA	TIDAK
<i>Situation selection</i> (pemilihan situasi)	Pemilihan situasi digunakan individu untuk mempertimbangkan manfaat jangka panjang ketika memilih situasi tersebut. Pemilihan situasi melibatkan pemilihan emosi yang meningkat atau menurun tergantung situasi yang diharapkan.	1. Pemilihan situasi yang dilakukan dengan mendekati atau menjauhi orang, tempat, atau objek-objek tertentu.		
<i>Situation modification</i> (modifikasi situasi)	Modifikasi situasi membantu individu untuk membentuk sebuah situasi yang diinginkan dan merupakan usaha yang secara langsung dilakukan untuk memodifikasi situasi agar efek emosinya teralihkan.	1. Memantau dan menghentikan interaksi marah. 2. Subjek sering menunjukkan sikap emosional		
<i>Attention deployment</i> (pengalihan perhatian)	Situasi dimana Individu mengetahui pengaruhnya terhadap emosi	1. melakukan self-injury dengan sadar 2. tampak tegang menceritakan pengalaman self-injury		
<i>Cognitive change</i> (perubahan kognitif),	Perubahan kognitif adalah bagaimana individu dapat menilai situasi yang terjadi mengubah emosi secara signifikan. Mengubah cara	1. Melakukan evaluasi terhadap diri sendiri 2. memaknai dengan positif dari sekian banyak hal yang terjadi 3. Isi pembicaraan subjek Selalu tentang		

	berpikir mengenai situasi atau tentang kapasitas individu untuk mengelola tuntutan yang ditimbulkannya	menyalahkan diri sendiri		
<i>Response modulation</i> (modulasi respon),	Penyesuaian respon terjadi di ujung proses bangkitnya emosi. Dalam tahapan ini individu dapat menyembunyikan perasaannya yang sesungguhnya kepada orang lain.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengurangi perilaku ekspresif 2. Memendam emosi 3. Menceritakan permasalahan yang diterima kepada orang lain 		

Lampiran 3 Transkrip Hasil Wawancara

Transkrip Hasil Wawancara

Narasumber : HM
 Usia : 19 tahun
 Lokasi : UIN Raden Mas Said Surakarta
 Waktu : Kamis, 1 September 2022
 Keterangan **Bold** : **Peneliti** , *Italic:Subjek*

Baris	Percakapan	Tema
1	Assalamualikum, permisi udah dari tadi HM? <i>Walaikum salam mba, engga komba baru aja ini keluar kelas.</i>	Opening
5	Boleh minta waktunya bentar dek, untuk keperluan skripsi saya? <i>Oke mbak monggo boleh-boleh.</i>	
10	Makasih yaa, jadi begini apapun yang kita obrolkan pada siang hari ini tidak mengandung paksaan atau apapun missal ada beberapa pertanyaan yang menurutmu kamu kurang nyaman kita bisa langsung pindah pertanyaan ya? <i>oke mbak siap, tapi ini pake identitas inisial kan ya mbak?</i>	
15	Iya adek betul sekali, kita ngobrol santai aja ya, boleh langsung ke pertanyaan pertama? <i>Oke mba siap boleh mbak silahkan.</i>	Kecemasan
20	Gimana si perasaan kamu saat menerima emosi yang negative? <i>Mmm kalo itu pastinya kurang nyaman ya di rasainnya ya jengkel anyel, tapi kadang-kadang aku ngerasa cemas gitu.</i>	
25	Oh iya iya, missal ni ya ada disuatu tempat yang mungkin menurut kamu kurang nyaman kamu pilih menghindar atau	Menyendiri

30	<p>tetap berada di situ dan mengabaikan perasaan yang kamu rasain?</p> <p><i>Kalo itu sih ya aku pilih menghindar apalagi kalo posisi nya lagi ga enak hati aku mending pergi. Ya mentok diem dikamar hehe</i></p>	
35	<p>Missal ya kamu lagi marah ada ga si hal yang kamu lakuin untuk menghilangkan perasaan tersebut?</p> <p><i>Mm kalo itu ada mbak, jadi pernah ya mbak pada suatu ketika aku ini ngerasa emosi banget sampai gabisa aku jelasin lagi itu gimana perasaanya, aku itu mukul tembok</i></p>	Self-injury
40	<p><i>ampe lecet tangan aku karena berkali kali, dan aneh nya disitu aku tuh jadi ngerasa lega, kaya sakit yang ada di tangan itu ga ada apa-apa nya,</i></p> <p>Wah sampai begitu selain itu?</p>	Gangguan tidur Cognitive change
45	<p><i>Biasanya aku mukul kepala aku terus kan pusing ya tapi tenang akhirnya bisa tidur karena aku anaknya tipe sulit tidur kalo banyak pikiran,</i></p> <p>Hal itu kamu lakuin sejak kapan?</p>	Kepribadian Introvert
50	<p><i>Sejak awal kuliah si mbak, terus kebetulan ada suatu masalah juga,terus mulai nagih gitu karenakan kaya aku ngerasanya lebih lega banget.</i></p> <p>Kalo boleh tau pernah ga sih kamu mencoba untuk sharing atau berbagi cerita ke temen atau orang terdekat kamu?</p>	Bentuk prestasi
55	<p><i>Kalo itu jarang mbak, bahkan hampir ga pernah soalnya aku malu, dan aku ngerasa malah nanti bisa ngebebanin orang, orang kan taunya aku anak yang bisa ngatasi apa-apa sendiri, mandiri gitulah mbak istilahnya, nah aku mending milih diam dan aku pendem sendiri meskipun efeknya ga baik buat aku,</i></p>	Pengalaman hidup
60	<p><i>tapi ya gapapa sih.</i></p>	Bentuk prestasi

70	<p>Sejak kapan kamu merasa harus seperti itu, seterusnya?</p> <p><i>Mmm sejak kecil sih mbak jadi kan aku itu dari kecil udah sering ya mbak ikut lomba terus menang, aku dulu pernah juara lomba lari marathon, lari cepat, pidato, hafalan surat-surat dan doa , adzan iqomah,tarti, menggambar kaya gitu itu, nah aku ngelihat</i></p>	
75	<p><i>setiap aku menang lomba itu orang tua aku ngerasa happy, dan mengapresiasi aku, dari situ aku mikir oh berarti kalo aku dapet juara terus gini, pasti orang tuaku bakal bahagia, kalo aku gak juara orang tua ku bakalan sedih. Mangkannya sampai sekarang aku berusaha untuk terus mempertahankan prestasi ku.</i></p> <p>Kalo yang kuliah ini denger-denger kamu dapat penghargaan olimpiade nasional ya?</p> <p><i>Iya mba betul Alhamdulillah kemarin itu ikut Olympiad of Science bidang bahasa inggris dapat perunggu, bidang fisika juga perunggu, dan bidang matematika dapat perak.</i></p> <p>Masyaallah keren banget, tapi sebenarnya dibalik itu semua gimana perasaan kamu?</p> <p><i>Ya aku jadi ngerasa ngga jadi diri aku sendiri mbak</i></p>	

Transkrip Hasil Wawancara

Narasumber : HM
 Usia : 19 tahun
 Lokasi : UIN Raden Mas Said Surakarta
 Waktu : Jum'at, 2 September 2022
 Keterangan **Bold** : **Peneliti** , *Italic:Subjek*

Baris	Percakapan	Tema
1	Hai dek makasih ya buat waktunya?	Opening
	<i>Iya mbak santai aja, monggo mbak boleh dilanjut untuk sesi keduanya.</i>	
5	Baik terimakasih untuk pengertian nya, oiya dek aku baru ngeh kemarin kan kamu bilang mulai nya nyakitin diri kamu sendiri itu awal kuliah dan kebetulan ada suatu permasalahan juga, kalo boleh tau itu permasalahannya apa ya?	
10	<i>Oh itu jadi gini mbak aku itu kan memang dari kecil fokus sama diri aku sendiri biar aku bisa menang lomba-lomba gitu sampai aku menginjak SMA, terus aku itu belum pernah pacaran sama sekali nah pas di SMA</i>	Permasalahan pemicu
15	<i>mendekati kelulusan itu aku punya cewek, aku sayang banget sama dia mbak, bahkan aku itu ngerasa aku bisa jadi diri aku sendiri itu pas sama doi, tapi pas waktu awal masuk kuliah kami LDR dan aku denger kabar bahwa dia</i>	
20	<i>deket sama temen SMA aku, nah disitu aku ngerasa hancur banget. Dan kami putus</i>	
	Jadi pada saat itu kamu merasa terpukul banget yak arena kehilangan seseorang yang istilahnya kaya rumah?	
25	<i>Iya mbak bener banget, nah mulai dari situ aku jadi sering uring-uring an dan aku ngerasa emosi aku ga stabil aku juga belum bisa menerima keadaan.</i>	Sensitive

<p>30</p> <p>35</p> <p>40</p> <p>45</p> <p>50</p> <p>55</p> <p>60</p> <p>65</p>	<p>Bahksan sampai sekarang pun kamu juga ga cerita ke teman atau orang tua kamu mengenai apa yang kamu rasain?</p> <p><i>Aku ga cerita si mbak Cuma permasalahan ini ada satu temen aku yang tau.</i></p> <p>Tapi menurut kamu orang tua kamu itu sosok orang tua yang gimana?</p> <p><i>Orang tua aku itu disiplin mbak, kaya aku ngerasa apapun harus sempurna, dan sebenarnya juga aku hampir ga pernah cerita tentang apa yang aku rasain jadi ya aku harus bisa jadi apa yang mereka mau aku gamau nunjukin ke mereka kesalahan sekecil apapun itu mangkannya aku lebih suka aku pendem sendiri, tapi</i></p> <p>Tapi apaa dek</p> <p><i>Jujur ya mbak kadang aku tu ngerasa ngebawa beban berat karena harus jaga nama baik keluarga dan orang tua</i></p> <p>Kenapa bisa ngerasa begitu?</p> <p><i>Jadi orang tua aku itu ada mbak majelis dzikir di boyolali sana, aku sebagai anak mau gamau harus sadar diri juga dalam bersikap, apalagi kakak aku, aku kan punya kakak ya mbak cowok dia itu deket sama aku dan aku respect banget sama dia, dia sering ngasih nasihat aku harus gini aku gaboleh gitu karena orang tua itu dikenal baik sama warga daerah rumah, jadi ya mau gamau ya emang harus bisa jadi anak baik-baik.</i></p> <p>Tapi pernah ga sih dalam suatu ketika kamu itu ngelakuin kesalahan dan respon mereka gimana?</p> <p><i>Pernah mbak sebenarnya bukan masalah tapi aku ngerasa ini masalah aku waktu kelas 5 SD itu ga dapat ranking 1 dikelas aku kira orang tua ku bakal marah tapi ternyata engga.</i></p> <p>Nah itu mereka ga marah,</p> <p><i>Iya mbak tapi tetep aja kaya mindset aku udah ke seting harus memperoleh sesuatu agar abah</i></p>	<p>Pola asuh orang tua</p>
---	--	----------------------------

70 75	<p><i>sama umi bisa seneng. Karena aku pernah dapat masalah pas SMA masalahnya ini aku gabisa nyebutin intinya mereka marah dan aku di pondok kan, dari situ aku semakin yakin kalo emang harus dapat sesuatu yang</i></p> <p><i>berharga biar mereka bisa bangga.</i></p>	Menyendiri
75	<p>Kalo boleh tau misal ada masalah apa yang kamu lakuin?</p> <p><i>Aku lebih suka sendiri mba, karena kaya lebih tenang.</i></p>	Takut merepotkan orang lain
80	<p>Kenapa ga cerita ke kakak?</p> <p><i>Kakak aku kaya nya lagi sibuk juga aku juga ga enak takut kalo malah nambah in pikirannya. Aku itu takut mba ngerepotin orang.</i></p>	
85	<p>Maksudnya?</p> <p><i>Jadi kalo missal aku bisa sendiri aku ga akan minta tolong.</i></p>	
	<p>Tapi kalo missal sebaliknya? Ada yang minta tolong kamu</p>	
90	<p><i>Aku bantu semaksimal mungkin mbak, meskipun gabisa tapi aku gabisa nolak.</i></p>	
	<p>Loh kenapa kok gitu?</p> <p><i>Karena ya ga enak aja .</i></p>	
95	<p>Kalo boleh tau apa sampe sekarang masih sering nyakitin diri sendiri?</p> <p><i>Alhamdulillah agak berkurang mbak.</i></p>	
100	<p>Wah Alhamdulillah, apaitu yang ngemotivasi kamu jadi lebih baik.</p> <p><i>Apa ya mbak (mulai meneteskan air mata) ya aku sadar perbuatan kaya gitu itu ga baik, perbuatan syetan, andai orang tua ku tau betapa sedihnya hati mereka.</i></p>	
105	<p>Betul banget, jadi upaya apa yang kamu lakukan untuk mengurangi kebiasaan kamu ini?</p> <p><i>Aku baca-baca jurnal kalo ternyata hal yang aku lakuin ini salah, aku juga sadar kaya nya aku terlalu banyak nuntut diri aku sampe aku ga sayang sama diri aku sendiri, aku juga</i></p>	

110	<p><i>kurang terbuka jadi aku cari solusi sekarang kalomisal pengen ngamuk gitu aku biasanya ngremet slime mbak</i></p> <p>Iya betul banget, pake Slime?</p>	
115	<p><i>Iya mbak jadi kaya rileksasi dan megang dada aku gitu sambil istighfar .</i></p> <p>Masyaallah Alhamdulillah selain hal itu ada lagi ga hal yang kamu lakuin</p>	
120	<p><i>berusaha menuangkan sesuatu ke diary dan biasanya aku nulis setidaknya bisa sedikit lega.</i></p> <p>Alhamdulillah kalo gitu semoga istiqomah ya dek semoga cepat dilapangkan dadanya, makasih buat 3 hari nya semoga sehat selalu.</p> <p><i>iya mbak semoga mbak juga sama sama</i></p>	

Transkrip Hasil Wawancara

Narasumber : EM
 Usia : 19 tahun
 Lokasi : di kos EM
 Waktu : Kamis, 1 September 2022
 Keterangan **Bold** : **Peneliti** , *Italic:Subjek*

Baris	Percakapan	Tema
1	Assalamualaikum permisi, <i>Wah mba melbu mbak kene-kene tak kirai lak sek sejam ngkas tibak e wes teko</i>	Opening
5	Iya dek ini aku sekalian tadi habis dari luar, boleh minta waktunya untuk penelitian skripsi ku dek? <i>Boleh lah mbak santai ae podo jawa timur e kudu formal ta iki mbak heheeh</i>	
10	Hehehe ogak sih santai ae ya, nganu missal ada kata-kata atau pertanyaan yang kurang berkenan langsung omong ae, nanti iso di skip. <i>Woke mba siap. Wes langsung ae.</i>	Menyendiri
15	Oke oke kamu kalo missal pas ada masalah ngono biasane hal apa seng kamu lakuin? <i>Aku sih mending milih diem dikamar si mbak, kalo ga gitu yo nangis sendirian. Alay yo aku hahaha</i>	
20	Wah engga kok wajar kan setiap orang punya cara ne masing masing heheeh, tapi biasa sharing ga ke temen, ke cowo mu atau orang terdekat gitu? <i>Engga si cowoku ae jarang tak ceritain paling ya tau tau aku wes nangis</i>	Kepribadian introvert
25	Kenapa kok ga cerita? <i>Karena aku yakin ga akan ada yang bisa ngertiin perasaanku</i>	Self-injury
30	terus kalo missal pas kamu lagi emosi banget gitu ada gak hal seng kamu lakuin?	Cognitive change

35	<p><i>Aku biasane teriak mbak di bantal ngunuiku terus mesoh-mesoh, jambak rambut, dan ya seperti seng samean tau nyilet tangan.</i></p> <p>Emang apa yang kamu dapat dari tindakan iku semua dek?</p>	
40	<p><i>Aku ngerasa lega ae mbak wes pokok luego puol</i></p> <p>Ko bisa sih awakmu sampe koyok ngono?</p> <p><i>Yaopo ya mbak satu tahun saiki iku tahun yang berat menurutku semenjak ayah ku meninggal kabeh rasane koyok berubah.</i></p>	
45	<p>Berubah yaopo iku maksute?</p> <p><i>Jadi ngene mbak aku iki kan dari kecil hidup di mojokerto sama mama sama almarhum ayah, mereka itu dari kecil suibuk mbak ayah kerja terus lah mama yo kerja nunggu depot dadi dulu itu</i></p>	
50	<p><i>keseharian ku iku sering e diluar rumah paling yo ketemu mereka pas makan bengi ngonoiko tok.</i></p> <p>Loh lah terus siang e kemana?</p> <p><i>Aku di les no mbak di kumon, terus juga les</i></p>	
55	<p><i>renang.</i></p> <p>Loh renang juga tah?</p> <p><i>Iyo rek aku bien atlet are hahahah</i></p>	
60	<p>Wah wah keren sekali anda, lalu akar masalah e mulai kapan iku?</p> <p><i>Yo aku kan jarang ya mbak quality time sama ayah mama cuman meskipun demikian ayah iku sosok seng selalu nge support aku, dalam hal apapaun, bahkan koyok e di dunia iki seng iso ngerteni aku</i></p>	Awal permasalahan
65	<p><i>yo cumak ayah. Bahkan pernah mbak aku dulu kan ikut-ikut ngurus event bagian seng ngurus vendor gitu to, nah aku lupa belum ngabari kalo mau pesen rejeng pas hari H iku baru iling</i></p>	
70	<p><i>langsung mba ayahku seng nyarikno padahal iku sek sibuk kerja tapi rela ijin buat bantuin aku.</i></p> <p>Ya allah , terus maringono?</p> <p><i>Yo pas ayahku meninggal aku kan baru mau masuk kuliah, dan pas itu meninggal e mendadak</i></p>	Sensitive
	<p><i>mbak ga sakit yo ga jatuh kena jantung pokok e, jadi kaya aku ini belum begitu siap.</i></p> <p>Pasti sedih banget ya dek, terus setelah itu ?</p>	

80	<p><i>Akhirnya tinggal aku sama mama sama adek, adek aku masih kecil mbak, jadi aku iki yo sebenere gat ego sama mama sama adek, semenjak kejadian itu aku menyadari kalo aku iki anak pertama cewek, aku harus bisa mandiri dan tanggung jawab buat mama sama adek.tapi itu semua sulit tanpa dukungan ayah.</i></p> <p>Apa kamu terbiasa di dukung sama ayah?</p> <p><i>Iya mbak selalu</i></p> <p>Terus sekarang gimana ayah sudah ga ada, gimana kamu menjalani hari?</p> <p><i>Ya itu mbak aku bener bener kehilangan semangat, dan aku jadi sensitive,jadi suka marah padahal Cuma masalah kecil aku bisa marah gajelas. aku menutup diri dari lingkungan , jujur aku kadang masih kesulitan sampai saiki, aku bingung harus gimana setelah ga ada ayah.</i></p>	Kepribadian introvert
----	--	-----------------------

Transkrip Hasil Wawancara

Narasumber : EM
 Usia : 19 tahun
 Lokasi : di kos EM
 Waktu : Jum'at, 2 September 2022
 Keterangan **Bold** : **Peneliti** , *Italic:Subjek*

Baris	Percakapan	Tema
1	Permisi dek makasih ya sudah nyempatin waktu	Opening
	<i>Iya mbak sama-sama</i>	
5	Oiyo dek aku mau nanya kamu kan kemarin bilang mulai nya akar permasalahan itu sejak ditinggal almarhum ayah, apa ya mulai nyakitin diri sendiri juga pas itu?	Sensitive
	<i>Engga mba jadi gini semenjak peristiwa itu kan, aku ini ngerasa ada yang ga beres sama aku aku jadi uring-uring an, sensitive parah dan</i>	
10	<i>suka mengurung diri pokok e kyo yo emosi ku ga stabil gitulah nah terus aku masuk kampus ambil psikologi niat e mau mencari tau apa yang salah dari diriku.</i>	Emosi tidak stabil
15	Tapi opo o kok ngambil kuliah e malah jauh dari mama dan adek?	
	<i>Karena sepertinya aku butuh waktu sendiri, dan mama ku juga iya mbak, selain itu aku juga kalo dirumah malah keinget kenangan sama papa.</i>	
20	Oh iya iya, berarti kamu sendirian ya disini?	
	<i>Engga mbak kebetulan itu mama punya rumah disini tapi itu ditinggali sama tanteku nah aku tinggal sama tanteku .</i>	
	Loh terus kok sekarang tinggal di kos?	
	<i>Nah ini mbak mulai permasalahannya.</i>	
25	Gimana gimana?	Pemicu permasalahan
	<i>Aku gatau ya mbak tapi aku ngerasa e lingkungan keluargaku itu toxic banget.</i>	
	Kenapa bisa mikir gitu?	

30 35	<p><i>Ya kaya contoh e ki ya aku kan ikut kegiatan ya mbak di kampus ikut UKM music, tau kan mbak kalo ukm music harus latihan dan kadang rapat juga kalo pas mau ada event, jadi kan pulang malem nah disitu yowes om ku selalu marah dan bbilang cewe jangan pulang malem.</i></p>	
40	<p>Kamu jelasin ga kenapa atau apa alasane gitu kalau pulang malem? <i>Udah mbak tak jelasno bahkan pas aku latihan gitu aku sampe vc dan wes selalu kirim pap ke om ku. Aku pernah mba disuruh keluar dari organisasi sng aku ikuti.</i></p>	Kurang dukungan sosial
45	<p>Terus akhir e? <i>Ya aku wegah ta mbak aku suka banget sama organisasi. Apalagi yang kemarin itu ada lomba international</i></p>	
50	<p>Oiya kamu ikut kan ya lomba yang dapat perak itu? <i>Iya mbak lomba bali international choir festival alhamdulillah dapat perak. Ya meskipun harus bergelut sama om dan tante ku .</i></p>	
55	<p>Selain itu ada lagi ga hal yang menurutmu toxic atau kurang bisa tok terima? <i>Jadi mba aku itu kan tinggal di lingkungan yo semi pedesaan yo desa sih, nah it utu tau to kamu mbak ibu ibu rumpi, dan masyarakat e, jadi pernah suatu ketika itu tante sama om ke boyolali mbak wes pindah rumah disana, aku kan otomatis tinggal sendiri di rumah dan pas ketepaan aaku sakit aku gabisa kemana mana</i></p>	Lingkungan
60	<p><i>waktu itu aku kena covid , terus cowoku iku nganter maem selama sakit nah tangga disitu ngira e aku nginepin padahal gak terus aku ditegur, ya aku bilang apa adanya to wong engga.</i></p>	
65	<p>Wih sampe segitunya? <i>Iya mba sampai besok timbang rewel maneh kan tetanggane aku pesen online tau ga mbak apa seng terjadi driver e di cegat terus ditanyaimau di anter kemana da nada berapa</i></p>	Lingkungan

70	<p><i>porsi, dikiro e aku nyembunyiin cowoku dikamar padahal ora itu driver e bilang ke aku. Sampe puncak e pas tengah malem aku di gedor dan warga pak RT itu masuk rumahku, gledah</i></p>	
75	<p><i>gledah dikira ada cowoku, sambil marah-marah, ga sopan pokok e.</i></p> <p>Ko mereka bisa punya inisiatif gitu kenapa?</p> <p><i>Karena waktu itu cowoku titip motor dia mau ke malang naik bis dari tirtonadi, rumahku kan daerah situ, nah yowes akhire warga situ gembor-gembor ke keluarga seng disini, sampai</i></p>	
80	<p><i>aku di marah-marahin koyoseakan akan aku iki gaiso lapo-lapo.</i></p> <p><i>Setelah kejadian itu rumah ku kosong dan aku kontrakno sekarang aku milih gae kos.</i></p> <p>Apa beda budaya di mojkerto sama di sini ?</p> <p><i>Beda banget mbak aku kaya e culture shock aku dulu di perumahan sing rat-rata tetanggane ga ngurusin orang tapi disini yowes kaya gitu.</i></p>	

Transkrip Hasil Wawancara

Narasumber : EM
 Usia : 19 tahun
 Lokasi : di kos EM
 Waktu : Sabtu, 3 September 2022
 Keterangan **Bold** : **Peneliti** , *Italic:Subjek*

Baris	Percakapan	Tema
1	Kita lanjut sesi tiga yaa <i>Oke mbak</i>	
5	Gimana peraaanmu ketika dihadapkan sesuatu seperti kemarin yang kamu ceritain ke aku? <i>Yo aku males mbak kaya rasane pengen ngamuk ae aku merasa gadawes an di dunia iki seng bisa ngesupport aku liane ayah dan mama</i>	Merasa terpuruk kehilangan dukungan dari orang sekitar
10	<i>Aku ngerasa sendiri disini, mangkane aku nyari lomba-lomba ben keluarga ku disini itu tau aku ga sepele seng mereka kira.</i> Selama disini wes ikut lomba apa aja?	Bentuk prestasi
15	<i>Itu mbak lomba solo keroncong Alhamdulillah juara 2, juara 1 pembuat konsep event, juara 3 pop solo islami piala rector.</i> Wih keren banyak banget lo iku, terus gimana tanggapan keluarga disini?	Dukungan sosial
20	<i>Yo tetep mbak aku dipandang sebelah mata, kadang hal itulah seng ngebikin aku kangen ayah, dan bikin aku ga ikhlas terkadang.</i> Terus pas emosi kaya gitu hal apa seng tok lakuin?	Self-injury
25	<i>Aku sering e njambak rambutku mba sampe rontok, pernah beberapa kali nyilet tangan, banting barang.</i> Emang apa seng kamu rasain setelah ngelakuin itu semua ?	
30	<i>Aku ngerasa lega dan emosi koyok teralihkan meskipun Cuma sementara</i> Kamu nyesel gasi ngelakuin itu?	

35	<p><i>Untuk saat ini engga mba karena aku gatau lagi harus lari kemana</i></p> <p>Kalo boleh tau hal apa yang sekarang paling membebani pikiranmu?</p>	
40	<p><i>Aku harus muter otak mbak biar iso dapat duit karena udah gamungkin minta sanga ke mama aku harus jadi wanita seng nantinya iso bikin adek sama mama bahagia, tapi kadang aku nelongso kenapa keluarga disini gabisa menerima aku dengan baik, ditambah lagi hubungan asmara ku yo ga baik baik sama si ZK aku sering putus nyambung dan semakin memperburuk keadaan.</i></p>	Hubungan asmara yang tidak suportif
45	<p>Kalo pas berantem gitu apa kamu juga nyakitin dirim sendiri?</p> <p><i>Waktu itu pernah tengkar dan aku ngebanting foto kami, yaopoya mbak sedih pol wong seng satu satu nya aku anggep iso ndukung aku malah sering nyakitin.</i></p>	Emosi tidak stabil
50	<p>Jadi beban pikiranmu berat banget semua semua tok piker</p> <p><i>Ate gimana lagi mbak, aku juga sering ga makan sampe dua hari</i></p>	Psikosomatis
55	<p>Astagfirullah kok saampe gitu to dek ?</p> <p><i>Iya mba aku juga wes nyoba ke sikolog aku di diagnosis psikosomatis</i></p>	
60	<p><i>Aku itu butuh di kancani mbak ditemenin gapapa meskipun ga sering tapi doi gag a ngeluangin waktu sibuk mabar ae, kalo aku sakit baru dia nemuin.</i></p>	Mencari perhatian
65	<p>Jadi keadaan mu itu kamu pake buat dapat perhatian nya?</p> <p><i>Bisa dibilang gitu, awale aku pengen berhenti tapi kaya kecanduan aku juga sedih mba sebenere.</i></p> <p>Sabar ya dek aku tau masalah yang kamu terima iki berat tapi insyaallah semua pasti dimudahkan ambe allah kuncinnya harus ikhlas dengan semua takdir yang dijalankan</p> <p><i>Iya mba makasih aku juga doain ya mbak aku bisa hidup normal lagi ga haus perhatian kaya begini</i></p>	

	<p>Iya dek gapapa semua pasti ada masanya tapi jangan berlarut larut ya sibukan diri ambe kegiatan yang positif.</p> <p><i>Iya mba aku coba pelan-pelan</i></p> <p>Almarhum ayah pasti juga sedih kalo lihat kamu kaya begini</p> <p><i>Iya mba bener (meneteskan air mata) makasih ya mbak</i></p> <p>Aku seng makasih wes semoga kuliah e podo lancer e</p> <p><i>Aamiin aamiin</i></p>	
--	--	--

Transkrip Hasil Wawancara

Narasumber : RA
 Usia : 20 tahun
 Lokasi : Caffe Konco Kulo
 Waktu : Kamis, 1 September 2022
 Keterangan **Bold** : **Peneliti** , *Italic:Subjek*

Baris	Percakapan	Tema
1	Halo makasih ya udah menyempatkan waktunya <i>Wah iya mbak sama-sama, lama ya mbak kita ga ketemu heheeh</i>	Opening
5	Iya kamu rapat terus soalnya hehehe <i>Lha gimana mbak mumpung muda cari pengalaman sebanyak-banyak nya hehehe</i>	
10	Betul betul, jadi ini gini ya aku bakal ngajuin beberapa pertanyaan yang nanti bakal kamu jawab dan missal nya ada pertanyaan yang kurang nyaman bisa kita skip, kita ngobrol santai aja ya biar lebih enak <i>Oke mba siapp</i>	
15	Gimana si perasaan kamu ketika menimpa suatu masalah dalam hidup? <i>Oke kalo itu uh tergantung ya mbak tergantung dengan besar kecil nya masalah,</i>	
20	Kalo masalah besar? <i>Aku tuh gimana ya mbak sebenarnya kadang aku tau solusinya tapi hati aku mesti ga tenang kalau di di hadapkan dengan masalah seng lumayan gede gitu, ngerasa selalu cemas, khawatir terus-terus an..</i>	Cemas
25	Misal nih kamu pas lagi bete atau pas lagi ada masalah kamu lebih suka keramaian atau ke tempat sepi? <i>Ke tempat sepi mbak, aku suka jalan-jalan sendiri atau kalau engga aku menyendiri di kamar</i>	Menyendiri
30	Kenapa ga mencoba membaaur dengan keramaian?	

35	<p><i>Karena gimana ya orang-orang itu melihat aku sebagai sosok yang ceria jadi aku gamau kalo dengan menunjukkan kesedihan ku mereka jadi ikut terbebani dengan emosi yang aku rasakan, selain itu emang aku anaknya suka sendiri sih mba.</i></p>	
40	<p>Jadi kalau ketemu orang seperlunya gitu ya? <i>Iya mbak bener banget.</i></p>	Self-injury
45	<p>Ada ga si hal yang kamu lakuin untuk meredam emosi negative yang kamu rasain? <i>Ya itu yang aku ceritain ke mbak aku sering minum parfum mbak</i></p>	Gangguan tidur
50	<p>Parfum laundry literan itu? <i>Iya mbak yang botolnya bening,</i></p>	
55	<p>Ya allah iitu emang efeknya apa dikamu? <i>Aku ngerasa kaya gimana ya kaya pokok nya habis minum itu pusing lemes dan bisa tidur.</i></p>	
60	<p>Tapi kamu pernah minum alcohol gak? <i>Kalo itu belum pernah sama sekali mbak, kenapa efeknya selaras sama ya mbak</i></p>	
65	<p>Hoo kan alcohol juga bgtu <i>Sebenarnya awalnya itu bukan rasa lemes atau pusing nya itu yang aku cari tapi watu itu pernah aku berada di puncak masalah antara kaya aku pengen ngelanjutin hidup apa engga waktu itu aku dikamar sendiri da nada parfum laundry yang biasa aku buat nyetrika spontan au minum mbak, karena aku tu kalo pas emosi kaya susah ngendaliin apa yang aku rasain,</i></p>	Emosi tidak stabil
70	<p>Terus setelah kejadian itu? <i>Tau tau aku bangun udah pagi mba dan aku mulai bisa berfikir normal lagi, nah dari situ aku jadi punya kelegaan tersendiri karena kaya rasanya masalah itu ilang seketika rasa marah ku juga ikut mereda.</i></p>	Cognitive change
75	<p>Selain minum parfum ada lagi ga? <i>Aku sering mukul-mukul bagian tubuh ku kaya lengan, kepala, sampai lebam.</i></p> <p>Semua itu kamu lakuin dengan sadar? <i>Iya mba aku lakuin dengan sadar</i></p> <p>Apa efek yang kamu peroleh?</p>	Self-injury Expressive suppression

<p>80</p> <p>85</p> <p>90</p> <p>95</p> <p>100</p> <p>105</p>	<p><i>Aku ngerasa semua penat dan emosi ku tersalurkan hanya tersalurkan bukan terselesaikan tapi setidaknya bisa mengurangi.</i></p> <p>Sejak kapan kamu ngelakuin itu untuk meredakan semua masalah yang kamu rasain ?</p> <p><i>Semenjak lulus SMA mbak</i></p> <p>Sebelum nanya lebih jauh aku mau nanya kamu deket ga sih sama orang tua kamu?</p> <p><i>Gimana ya jawab nya mm aku tinggal sama kakek nenek ku mbak.</i></p> <p>Terus orang tua ?</p> <p><i>Aku ga tau siapa orang tua ku</i></p> <p>Loh ko bisa terus gimana?</p> <p><i>Jadi gini kata nenekku itu aku di asuh sampai 3 tahun sama orang tua ku dan setelah 3 tahun aku diasuh nenek kakek di Mojokerto,</i></p> <p>Jadi kamu gatau orang tua kamu siapa?</p> <p><i>Engga mba sampai saat ini pun aku gatau, bahkan aku gatau saudara ku siapa, aku tau nya keluarga ku Cuma kakek dan nenek</i></p> <p>Ya Allah, jadi sekarang ini nenek kakek sendirian di Mojokerto ?</p> <p><i>Mereka sudah meninggal mbak</i></p> <p>Inalillahi wa inailaihi rajiun maaf ya dek, sejak kapan lo?</p> <p><i>Mbah uti dan mbah kakung itu meninggalnya selisih 2 bulan dan aku gatau sama sekali karena keadanya aku masih disini dan ada agend apenting banget yang aku gabisa pulang aku sebenere udah di kasih tau kalo missal mbah itu sakit tapi aku ga pulang. Akhirnya dikabarin kalo meninggal tapi ngabarannya udah dapat semingguan</i></p> <p>Yang ngabarin siapa dek?</p> <p><i>Tetangga sebelah rumah mbak</i></p> <p>Terus sekarang rumah nya gimana dek?</p> <p><i>Kosong mbak</i></p> <p>Terus kamu kalau pulang gimana?</p> <p><i>Aku ga pernah pulang mbak aku di solo terus</i></p>	<p>Awal permasalahan</p> <p>Pemicu permasalahan</p>
---	--	---

Transkrip Hasil Wawancara

Narasumber : RA
 Usia : 20 tahun
 Lokasi : Caffe Konco Kulo
 Waktu : Jumat, 2 September 2022
 Keterangan **Bold** : **Peneliti** , *Italic:Subjek*

Baris	Percakapan	Tema
1	Kita lanjut ya di sesi kedua <i>Oke mbak</i>	
5	Perasaan kamu ketika tau kalo mbah udah gaada itu gimana? <i>Aku sedih banget sampai aku itu ga berhenti nyalahin diri aku sendiri, dan nyalahin orang tua aku</i>	Menyalahkan diri sendiri
10	Kenapa bisa begitu ? <i>Ya kenapa pas mbah sakit orang tuaku ga nemenin, aku juga salah karena ga pulang waktu itu, kenapa orang tua ku itu melarikan seakan akan melarikan diri kenapa harus pergi, aku sempet mikir apa aku ini anak ga diharapkan</i>	Belum ikhlas pada kenyataan
15	Sabar ya dek udah jangan mikir gitu kita semua terlahir di dunia pasti ada alasannya tapi pernah ga nanya ke mbah perihal orang tua?	
20	<i>Mbah selalu ngejawab mben koe ngerti dewe le Intinya aku ga pernah dikasi tau mbak</i>	
25	Jadi kapan awal mula kamu mulai minum parfum dan jadi sering nyakitin diri sendiri? <i>Jadi ceritanya itu dimulai pas mau daftar kuliah mbak ini ceritanya panjang banget gapapa?</i>	
30	Gapapa ceritain aja semuanya <i>Aku tu dulu pas daftar kuliah ketrima di span ptkin uin tulungagung jurusan manajemen bisnis, pertimbanganku 1 manajemen bisnis itu</i>	

<p>35</p> <p>40</p> <p>45</p> <p>50</p> <p>55</p> <p>60</p> <p>65</p> <p>70</p> <p>75</p>	<p><i>akreditasi C dan ukt nya 2 juta pada saat itu belum punya modal,</i></p> <p>Punya modal?</p> <p><i>Iya mbak jadi dulu aku pas mts itu ikut beasiswa jadi gabayar nah pas Man aku kerja sabil sekolah</i></p> <p>Waktu itu kamu kerja dimana?</p> <p><i>Kerja kaya di clubbing gitu jadi waiters</i></p> <p>Oh iya oke lanjut</p> <p><i>Nah akhirnya ga tak ambil , terus aku coba mbak sbmptn di UGM jurusan ilmu ekonomi , dan Alhamdulillah ketrima</i></p> <p>Wahh keren puol</p> <p><i>Sek belum tapi pas pemberkasan gaji orang tua itu tak jadiin satu mbak yaudah mbah kakung kan gaji pensiunan 2 juta nah mbah uti dari pendapatan jual jamu 1,5 juta nah yaudah kena UKT 6 juta mahal akhirnya ga tak ambil lagi</i></p> <p>Oh mbah jualan jamu dek?</p> <p><i>Iyaa</i></p> <p>Kalo boleh tau pernah daftar univeristas apa aja denger-denger kamu daftar di berbagai univ ya ?</p> <p><i>Iya mbak aku sebutin yang ketrima aja ya di UI hubungan Internasional, Universitas al ma atah jogja ilmu gizi, uin purwokerto manajemen zakat dan waqaf, Unisnu komunikasi penyiaran islam, dan masih ada beberapa universitas lagi, dang a aku ambil karena beberapa pertimbangan si mba</i></p> <p>Masyaallah banyak sekali tapi akhirnya memilih di IAIN SURAKARTA karena?</p> <p><i>Karena biaya hidup disini murah dan Alhamdulillah juga dapat beasiswa</i></p> <p>Oiya nama kamu terkenal sekali di kampus ini banyak banget prestasi yang kamu dapatkan ya, kalo boleh tau apa aja dek?</p> <p><i>Alhamdulillah mbak atas izin allah, pernah menang lomba artikel nasional Islamic banking festival 2020 juara 1, mahasiswa presenter</i></p>	<p>Bentuk prestasi</p> <p>Bentuk prestasi</p>
---	---	---

<p>80</p> <p>85</p> <p>90</p> <p>95</p> <p>100</p> <p>105</p> <p>110</p> <p>115</p>	<p><i>conference iconsyal international, juara 1 essay nasional 2021</i></p> <p>Masyaallah banyak sekali ya itu belum semua, semoga nular ya dek aamiin.</p> <p>Kita lanjut ya sebenarnya apa yang ngebuat kamu ngelakuin hal yang nyakitin kamu sendiri?</p> <p><i>Selain faktor karena hal tersebut udah ke mindset di otak aku sebagai coping, mungkin karena aku belum ikhlas mbak sama takdir aku</i></p> <p>Kenapa bisa begitu?</p> <p><i>Ya kenapa aku terlahir dengan gatau sama sekali orang tua ku, sebatas nama aja aku ga dikasih tau aku jadi kepikiran kenapa sampai di rahasiakan sebegitunya, mangkannya itu mbak motivasi aku jadi orang yang banyak prestasi agar suatu saat namaku banyak dikenal da nada diman-mana karena aku yakin orang tua ku masih hidup dan biar mereka tau bahwa anaknya menjadi orang yag berhasil meskipun tanpa dukungan mereka, selain itu aku juga masih merasaga terima dengan kematian mbah uti dan mbah kakung, kenapa gitu tuhan mengambil satu-satu nya yang aku punya dan ngebiari hidup sendiri(menangis)</i></p> <p>Tenang ya dek , kan masih ada mbak dan teman-teman kamu yang lain, kalau ad aapa-apa tinggal dikabari ya, jangan pernah ngerasa sendiri masih ada Allah swt, dan allah ga akan memberkan cobaan yang gabisa di selesaikan oleh umatnya, kamu orang pilihan insyaallah kalau ikhlas akan di angkat derajat nya,</p> <p><i>Iya mbak doai ya mbak semoga aku segera tau dimana orang tua ku dan siapa</i></p> <p>Iya dek pasti selain minum parfum dan nyakitin tangan sampe lebam, ada yang kamu lakuin lagi dek?</p> <p><i>Aku pernah mbak pas lagi emosi megang ujung bolpen sampe nancep ditangan dan berdarah</i></p>	<p>Motivasi berprestasi</p> <p>Self-injury</p> <p>Kepribadian introvert</p>
---	--	---

	<p><i>padahal saat itu ada temen dekatku tapi gatau kenapa kaya aku gabisa ngendaliin emosi</i></p> <p>Apa kamu sering cerita ke temanmu itu?</p> <p><i>Ga sering si mbak tapi dia sedikit banyak tau tentang aku.</i></p> <p>Oke dek kita akhiri ya untuk sesi kali ini, tetap semangat makasih buat waktunya di balas sama yang di atas, kalo perlu apa apa kabarin aja dek kalo bisa bantu insyaallah aku bantu</p> <p><i>Ok mba aku juga makasih semoga skripsinya lancer ya mba</i></p> <p>Aamiin makasih banyak dek</p>	
--	--	--

Transkrip Hasil Wawancara Informan Pendukung

Narasumber : NS (teman dekat HM)
 Usia : 20 tahun
 Lokasi : Burjo Kayla
 Waktu : Senin, 5 September 2022
 Keterangan : **Bold**= peneliti , *Italic* = narasumber

Baris	Percakapan	Keterangan
1	Permisi mas, perkenalkan saya nafaghis terimakasih ya mas sudah mau menyempatkan waktunya	
	<i>Oh iya mba sama-sama</i>	
5	Jadi ada beberapa pertanyaan yang akan saya ajukan kepada mas nya selaku teman dekat mas HM, pertanyaannya sederhana dang a banyak kok mas, kita ngobrolnya santai aja ya mas, biar lebih enjoy	
10	<i>Oke mba</i>	
	Sejak kapan mas berteman dengan HM?	
	<i>Itu sejak kecil mba lupa pas nya kapan SD kalo ga asal, karena nganu kebetulan rumahnya juga dekat.</i>	
15	Oh begitu ini mas nya berarti juga kuliah di uin sini?	
	<i>Iya mbak kebetulan sama</i>	
20	Hubungan mas nya sama HM deket banget atau biasa aja?	
	<i>Kalo dibilang dekat ya dekat mba tapi ga banget karena si HM itu orang nya introvert, dan ya kadang-kadang aja kita sharing, itupun kalau dia yang mulai duluan</i>	
25	Oh iya iya	
	Biasanya apa saja yang sering dia ceritakan ke mas nya?	
30	<i>Biasanya ini sih dia bilang kalau capek, kaya kan ini mba orang tua nya itu orang ternama di desa saya, punya majelis dzikir nah kami disana biasa</i>	

35	<p><i>manggil beliau umi dan abah, jadi dia harus istilahnya jaga image ngoten, tapi ya kadang pengen kaya anak-anak yg lain</i></p>	
	<p>Menurut mas dia ini orang nya seperti apa?</p>	
40	<p><i>Mmm baik mba, ga pernah nolak kalau di mintai tolong, terus tertutup, kadang juga pas ada masalah kaya kelihatan banget gitu cemas nya, sampai ngelakuin hal-hal yang ngerugiin si HM sendiri</i></p>	
	<p>Contoh nya apa itu mas?</p>	
45	<p><i>Saya pernah tau dia njotos tembok itu mba sampe lecet nah kebetulan saya waktu itu mau main ke kos nya, terus dengar duak gitu berkali kali, saya langsung lari dan tangannya udah lecet, tapi setelah itu pas saya dating dia kaya mencoba</i></p>	
50	<p><i>nyembunyiin apa yang dirasain gitu.</i></p>	
	<p>Mas nya tau kebiasaan HM kaya gitu sejak kapan?</p>	
	<p><i>Kaloga salah pokok nya semenjak di selingkuhin sama mantannya yang terakhir itu mba</i></p>	
	<p>Menurut mas nya bagaimana respon HM ketika menghadapi suatu permasalahan?</p>	
	<p><i>Kalau itu dia sering sendirian suka di kamar kadang-kadang iilang kabar di chat ga ada,</i></p>	
	<p>Kalo missal pas ada masalah di tempat umum gitu responnya gimana?</p>	
	<p><i>Dia milih diem dan tiba-tiba pergi, tapi sekarang udah mending , diakan pinter ya mbak jadi di kamarnya itu banyak slime, aku kira buat apaan ternyata buat ngeredam emosi nya itulo kalo ga salah, jadi kaya di remet buat relaksasi katanya heheh</i></p>	
	<p>Oh iya iya makasih ya mas saya kira cukup untuk pertanyaannya ini, sekali lagi terimakasih banyak semoga sehat selalu mas</p>	
	<p><i>Amiin makasih mba sama sama</i></p>	

Transkrip Hasil Wawancara Informan Pendukung

Narasumber : ZK (Kekasih EM)
 Usia : 20 tahun
 Lokasi : Burjo Kayla
 Waktu : Selasa, 6 September 2022
 Keterangan : **Bold= peneliti** , *Italic = narasumber*

Baris	Percakapan	Keterangan
1	Makasih ya mas udah nyempetin waktunya <i>Oh iya mbak, sama sama ini mau wawancara apa gimana ya mbak?</i>	
5	Iya mas betul jadi saya minta waktu njenengan disini untuk menjawab beberapa pertanyaan sederhana yang sudah saya susun, pertanyaanya ga banyak mas Cuma beberapa saja <i>Oh gitu ok wes mbak</i>	
10	Sejak kapan mas kenal sama mbak EM? <i>Itu sejak awal kuliah mbak, karena sekelas</i> Oh jadi jadiannya juga sejak itu? <i>Kalo jadiannya semester 1 mau ke semester 2</i>	
15	Wah sudah cukup lama ya <i>Hehehe iya mbak Alhamdulillah</i> Kalo boleh tau kondisi hubungan mas dan mbak EM sekrang baik-baik saja? <i>Kalo itu akhir akhir ini kita sering berantem mba kay amisal perihal waktu gitu koyok selalu dipermasalahne ngonolo</i>	
20	Oh iya iya, menurut mas kenapa yak ok mbak EM seperti itu? <i>Karena mungkin nganu mbak masalah sama keluarga nya yang disini itu, terus juga sebenarnya saya tau si mbak dia minta waktu itu karena mungkin ngerasa gada yang sekarang yang bisa support dia, kalo dulu kan ada ayahnya, tapi ya gimana ya mbak</i>	
25	Gimana apa ini mas?	
30		

<p>35</p> <p>40</p> <p>45</p> <p>50</p>	<p><i>Ya saya suka males mbak kalo dia sampe ga makan bahkan itulombak nyilet lengannya kan bahaya to mbak kalo nanti giaman-gimana pie salah dia disini kan rantau</i></p> <p>Kalo boleh tau apa sering mas dia kaya begitu?</p> <p><i>Kalo nyilet nya engga tapi kadang kalau pas ngamuk kaya orang kesetanen, saya ini kasian tapi kadang muak, kasian banget badannya di begituin, dicegah juga susah kalo pas emosi</i></p> <p>Tapi mas nya sayang ga sebenarnya sama mbak nya?</p> <p><i>Sayang banget mbak mangkannya kadang saya ga nemuin dia itu bukan karena apa saya itu ngasi pelajaran biar kapok biar ga begitu lagi, tapi malah akhirnya kita berantem dan dia jadi sakit kalo sudah sakit siapa yang ga khawatir coba</i></p> <p>Tapi menurut mas nya dia cewek yang seperti apa?</p> <p><i>Anaknya itu selalu ceria mbak di depan orang banyak nangisnya sama saya, saya paling gatega kalo dia udah sambat soal ayahnya.</i></p> <p>Kebiasaan apa yang dia lakukan kalau pas lagi berantem sama mas nya?</p> <p><i>Paling dia di kamar nangis terus saya di blokir</i></p> <p>Oke mas makasih ya buat waktunya semoga hubungannya bisa lancar sampai hari H</p> <p><i>Wah amiin mbak sama sama</i></p>	
---	--	--

Transkrip Hasil Wawancara Informan Pendukung

Narasumber : AR (Teman dekat RA)

Usia : 21 tahun

Lokasi : Burjo Kayla

Waktu : Selasa, 6 September 2022

Keterangan : **Bold= peneliti** , *Italic = narasumber*

Baris	Percakapan	Keterangan
1	Terimakasih mas sudah menyempatkan waktu	
	<i>Wah maaf mba telat tadi masih ada rapat</i>	
5	Oh iya mas santai aja tadi jug aada beberapa yang baru saya wawancara disini	
	<i>Oh iya iya</i>	
10	Baik mas jadi ini saya akan mengajukan beberapa pertanyaan cukup sederhana dang a begitu banyak, boleh mas?	
	<i>Baik boleh mbak silahkan silahkan</i>	
15	Kalo boleh tau sejak kapan mas nya kenal dengan RA?	
	<i>Itu sejak masuk organisasi kampus mbak, kebetulan juga kami satu kos terus sama-sama anak rantau nya</i>	
20	Oh iya iya, menurut mas RA ini anak yang seperti apa?	
	<i>Dia ini perfeksionis mba jadi kaya apa-apa harus sempurna, terus juga pintar, anaknya mudah membaur si mbak, tapi untuk masalah pribadi hampir gada yang dia ceritain ke siapa siapa</i>	
25	Jadi menurut mas nya, dia itu masuk kedalam kategori introvert tidak?	
30	<i>Kalau dibilang introvert itu engga banget tengah tengah itu apa namanya mbak</i>	
	Ambivert?	

35	<p><i>Nah iya itu, dia kalau ketemu teman yaudah ceria gitu lucu soalnya si RA ini, terus juga aktif kan dia, tapi pernah dia cerita kadang suka capek kalau habis ketemu orang banyak.</i></p>	
40	<p>Menurut mas bagaimana RA ini dalam mengelola emosinya?</p>	
	<p><i>Saya jadi ingat satu cerita kalau mbak nanya gini heheh</i></p>	
	<p><i>Wah apaitu mas?</i></p>	
45	<p><i>Jadikan memang dulu itu ga terbuka sama saya, ya maksudnya ga suka sharing masalah pribadinya gitu lo, sampai pada suatu ketika saya ini maunke kamarnya mau minta ajarin tugas sekalian minjem laptop kalo ga salah</i></p>	
50	<p><i>itu sekitar habis isya gitu, nah aku ini ga ngetuk langsung masuk kamarnya kaya biasa, eh lahhok di lantai banyak darah aku kura kenapa, eh si RA tanganya ketusuk bolpen, aku kira kecelakaan ternyata setelah</i></p>	
55	<p><i>aku Tanya-tanya dia sengaja</i></p> <p>Terus setelah itu?</p>	
60	<p><i>Ya saya ga nyangka mbak ternyata dia yang selama ini kita kenal sebagai seseorang yang ceria berprestasi dan kompeten dalam hal apapun ternyata memendam sakit hati masa lalu yang belum terselesaikan istilahnya,</i></p>	
65	<p>Oh jadi semenjak ituu RA cerita mengenai apa yang dihadapi nya?</p>	
	<p><i>Iya mbak awalnya gamau cerita tapi saya paksa karena kan khawatir keadaanya sampai kaya gitu, ya udah eh malah saya jadi tau satu hal ternyata parfum² di pinggir kamarnya yang saya kirra ya normal buat setrika ternyata di minum, wah syok banget saya</i></p> <p>Tapi sekarang apa masih begitu mas?</p>	
	<p><i>Setau saya iya tapi juga berusaha ngurangin dan coba berfikir realistis, dia sering saya ajak main kadang sekedar mincing atau</i></p>	

	<p><i>renang biar ga sendirian terus dikos, tapi ya jarang soalnya dia sibuk rapatt</i></p> <p>Oh iya mas , baik mas saya rasa sudah cukup makasih ya mas buat waktunya semoga sehat selalu</p> <p><i>Oke mbak sama-sama</i></p>	
--	---	--

Lampiran 4 Hasil Observasi

A. Hasil observasi HM

Strategi	Indikator Perilaku	Bentuk Perilaku	YA	TIDAK
<i>Situation selection</i> (pemilihan situasi)	Pemilihan situasi digunakan individu untuk mempertimbangkan manfaat jangka panjang ketika memilih situasi tersebut. Pemilihan situasi melibatkan pemilihan emosi yang meningkat atau menurun tergantung situasi yang diharapkan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pergi ke keramaian untuk menenangkan diri 2. Pergi ketempat sepi, menyendiri, menutup diri dari lingkungan 	√	√
<i>Situation modification</i> (modifikasi situasi)	Modifikasi situasi membantu individu untuk membentuk sebuah situasi yang diinginkan dan merupakan usaha yang secara langsung dilakukan untuk memodifikasi situasi agar efek emosinya teralihkan.	<ol style="list-style-type: none"> 3. Memantau dan menghentikan interaksi marah. 4. Subjek sering menunjukkan sikap emosional 	√	√
<i>Attention deployment</i> (pengalihan perhatian)	Situasi dimana Individu mengetahui pengaruhnya terhadap emosi	<ol style="list-style-type: none"> 5. melakukan self-injury dengan sadar 6. tampak tegang menceritakan pengalaman self-injury 	√	√
<i>Cognitive change</i> (perubahan kognitif),	Perubahan kognitif adalah bagaimana individu dapat menilai situasi yang terjadi mengubah emosi secara signifikan.	<ol style="list-style-type: none"> 7. Melakukan evaluasi terhadap diri sendiri 8. memaknai dengan positif dari sekian 	√	

	Mengubah cara berpikir mengenai situasi atau tentang kapasitas individu untuk mengelola tuntutan yang ditimbulkannya	banyak hal yang terjadi 9. Isi pembicaraan subjek Selalu tentang menyalahkan diri sendiri		√ √
<i>Response modulation</i> (modulasi respon),	Penyesuaian respon terjadi di ujung proses bangkitnya emosi. Dalam tahapan ini individu dapat menyembunyikan perasaannya yang sesungguhnya kepada orang lain.	10. Mengurangi perilaku ekspresif 11. Memendam emosi 12. Menceritakan permasalahan yang diterima kepada orang lain	√ √	√

B. Hasil observasi EM

Strategi	Indikator Perilaku	Bentuk Perilaku	YA	TIDAK
<i>Situation selection</i> (pemilihan situasi)	Pemilihan situasi digunakan individu untuk mempertimbangkan manfaat jangka panjang ketika memilih situasi tersebut. Pemilihan situasi melibatkan pemilihan emosi yang meningkat atau menurun tergantung situasi yang diharapkan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pergi ke keramaian untuk menenangkan diri 2. Pergi ketempat sepi, menyendiri, menutup diri dari lingkungan 	√	√
<i>Situation modification</i> (modifikasi situasi)	Modifikasi situasi membantu individu untuk membentuk sebuah situasi yang diinginkan dan merupakan usaha yang secara langsung dilakukan untuk memodifikasi situasi agar efek emosinya teralihkan.	<ol style="list-style-type: none"> 3. Memantau dan menghentikan interaksi marah. 4. Subjek sering menunjukkan sikap emosional 	√	√
<i>Attention deployment</i> (pengalihan perhatian)	Situasi dimana Individu mengetahui pengaruhnya terhadap emosi	<ol style="list-style-type: none"> 5. melakukan self-injury dengan sadar 6. tampak tegang menceritakan pengalaman self-injury 	√ √	
<i>Cognitive change</i> (perubahan kognitif),	Perubahan kognitif adalah bagaimana individu dapat menilai situasi yang terjadi mengubah emosi secara signifikan.	<ol style="list-style-type: none"> 7. Melakukan evaluasi terhadap diri sendiri 8. memaknai dengan positif dari sekian 		√ √



	Mengubah cara berpikir mengenai situasi atau tentang kapasitas individu untuk mengelola tuntutan yang ditimbulkannya	banyak hal yang terjadi 9. Isi pembicaraan subjek Selalu tentang menyalahkan diri sendiri	√	
<i>Response modulation</i> (modulasi respon),	Penyesuaian respon terjadi di ujung proses bangkitnya emosi. Dalam tahapan ini individu dapat menyembunyikan perasaannya yang sesungguhnya kepada orang lain.	10. Mengurangi perilaku ekspresif 11. Memendam emosi 12. Menceritakan permasalahan yang diterima kepada orang lain	√	√ √

C. Hasil observasi RA

Strategi	Indikator Perilaku	Bentuk Perilaku	YA	TIDAK
<i>Situation selection</i> (pemilihan situasi)	Pemilihan situasi digunakan individu untuk mempertimbangkan manfaat jangka panjang ketika memilih situasi tersebut. Pemilihan situasi melibatkan pemilihan emosi yang meningkat atau menurun tergantung situasi yang diharapkan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pergi ke keramaian untuk menenangkan diri 2. Pergi ketempat sepi, menyendiri, menutup diri dari lingkungan 	√	√
<i>Situation modification</i> (modifikasi situasi)	Modifikasi situasi membantu individu untuk membentuk sebuah situasi yang diinginkan dan merupakan usaha yang secara langsung dilakukan untuk memodifikasi situasi agar efek emosinya teralihkan.	<ol style="list-style-type: none"> 3. Memantau dan menghentikan interaksi marah. 4. Subjek sering menunjukkan sikap emosional 	√	√
<i>Attention deployment</i> (pengalihan perhatian)	Situasi dimana Individu mengetahui pengaruhnya terhadap emosi	<ol style="list-style-type: none"> 5. melakukan self-injury dengan sadar 6. tampak tegang menceritakan pengalaman self-injury 	√	√
<i>Cognitive change</i> (perubahan kognitif),	Perubahan kognitif adalah bagaimana individu dapat menilai situasi yang terjadi mengubah emosi secara signifikan.	<ol style="list-style-type: none"> 7. Melakukan evaluasi terhadap diri sendiri 8. memaknai dengan positif dari sekian 	√	√

	Mengubah cara berpikir mengenai situasi atau tentang kapasitas individu untuk mengelola tuntutan yang ditimbulkannya	banyak hal yang terjadi 9. Isi pembicaraan subjek Selalu tentang menyalahkan diri sendiri	√	
<i>Response modulation</i> (modulasi respon),	Penyesuaian respon terjadi di ujung proses bangkitnya emosi. Dalam tahapan ini individu dapat menyembunyikan perasaannya yang sesungguhnya kepada orang lain.	10. Mengurangi perilaku ekspresif 11. Memendam emosi 12. Menceritakan permasalahan yang diterima kepada orang lain	√	√ √

Lampiran 5 surat izin penelitian

UNIT KEGIATAN MAHASISWA (UKM) MUSIK GAS-21
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) RADEN MAS SAID SURAKARTA
 Sekretariat : Student center Kampus UIN RMS UKM Musik GAS-21
 Jl. Pandawa Pucangan Kartasura Sukoharjo, Phone 085727622009

SURAT KETERANGAN

Nomor : 20/A/SEKUM/GAS-21/IX/2022


Sehubungan dengan surat dari Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta, Nomor : B-3376/Un.20/F.I/PP.01.1/09/2022 mengenai permohonan izin penelitian, maka Ketua Umum UKM Musik GAS-21 UIN Raden Mas Said Surakarta dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Nafaghis Tazkia Januba
 NIM : 181221024
 Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Telah disetujui melakukan penelitian pada UKM Musik GAS-21 UIN Raden Mas Said Surakarta pada tanggal 1 September s/d 30 Oktober 2022 sebagai syarat penyusunan skripsi dengan judul : **“Regulasi Emosi Pelaku *Self Injury* (Studi Kasus pada Mahasiswa Berprestasi di UKM Musik GAS-21 UIN Raden Mas Said Surakarta)”**.

Demikian surat kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 01 September 2022

Ketua Umum UKM Musik GAS-21

Ahmad Khawarizmy Zihan
 NIA. 17.19.001

Lampiran 6 Bukti Fisik Self Injury

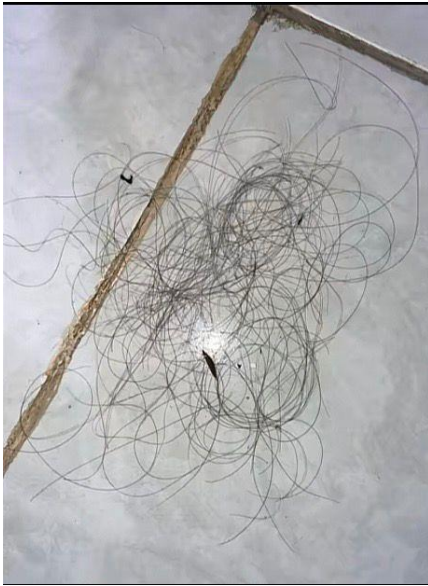
Bentuk self-injury EM



Bentuk fisik sel-injury RA



Bentuk fisik self-injury HM



Lampiran 7 bukti prestasi

Bukti prestasi HM





Bentuk prestasi EM



Bentuk Prestasi RA





Scanned with CamScanner



Scanned with CamScanner



Lampiran 8 bukti medis

Bukti medis EM

PEMERIKSAAN STATUS INTERNUS

- Keadaan umum : Tampak sakit ringan
- Gizi : BB= 46 kg, TB= 150 cm BMI= 20,4 (gizi baik)
- Tanda vital
 - TD. Kanan : 130/70 mmHg
 - TD. Kiri : 130/70 mmHg
 - Nadi kanan : 72 x/menit regular, isi cukup, ekual
 - Nadi kiri : 72 x/menit regular, isi cukup, ekual
 - Pernafasan : 20 x/menit teratur,
 - Suhu : 36.6 °C axilla.
- Kepala : Normocephal, Konjungtiva anemis - / - , Sklera ikterik - / -
- Limfonodi : Tidak teraba pembesaran
- Thoraks : Hemitoraks kanan dan kiri simetris saat statis dan dinamis
 - Jantung : BJ I - II regular, gallop (-), murmur (-)
 - Paru : Suara dasar vesikuler, rhonki (-/-), wheezing (-/-)
- Abdomen : Supel
 - Hepar : Tidak teraba pembesaran
 - Lien : Tidak teraba pembesaran
- Ekstremitas : Akral hangat, sianosis - / - , capillary refill < 2 detik,
oedem - / -

I.4 STATUS PSIKIATRIS

- Tingkah laku : baik
- Perasaan hati : baik
- Orientasi : baik
- Jalan pikiran : baik
- Daya ingat : baik

I.5 STATUS NEUROLOGIS

- Kesadaran : Compos Mentis, GCS = E₄, M₆, V₅ (15)
- Sikap tubuh : normal
- Cara berjalan : normal
- Gerakan abnormal: Tidak ada
- Kepala
 - Bentuk : Normocephal
 - Simetris : Simetris
 - Pulsasi : Teraba pulsasi a.temporalis (+/+)
 - Nyeri tekan : Tidak ada



Universitas Sebelas Maret
Jalan Sebelas Maret 1, Pabelan, Sukoharjo, Kota
Surabaya 60132
Telp. (031) 8412133
Fax. (031) 8412133
E-mail: info@uns.ac.id

SURAT KETERANGAN DOKTER

Nomor : ..

Yang bertanda tangan di bawah ini, Dokter Psikiatri pada RUMAH SAKIT TRIKOESOEMO
menerangkan dengan sesungguhnya bahwa menurut pemeriksaan yang dilakukan atas
diri :

Nama : Nn. El. [REDACTED]
Tempat Tanggal Lahir : MOJOKERTO, 12 MEI 2001
Pekerjaan : MAHASISWI
Alamat : JL SUROMULANG BARAT GG 9 NO 7 MOJOKERTO

Adapun hasil pemeriksaan adalah sebagai berikut :

Keadaan Umum : TAMPAK SAKIT
Status Internus : TERLAMPIR
Status Neural : TERLAMPIR
Status Psikiatrikus :
R P S : BAIK
R P D : BAIK
Riwayat Keluarga : KURANG

Perkembangan masa kanak2 : SB

Hasil Pemeriksaan :
- Penampilan : BAIK
- Bicara : BAIK
- Mood / Afek : CUKUP
- Persepsi : KURANG
- Bentuk Pikiran : CUKUP
- Isi Pikir : TERLAMPIR
- Arus Pikir : TERLAMPIR

Diagnosa : **PSIKOSOMATIS**
Kesimpulan : MEMERLUKAN PENGAWASAN DAN TREATMEN KHUSUS
Saran yang kami berikan : TERAPI