

Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Self Injury Pada Wanita di Masa Quarter life crisis

by Yayuk Perwitasari

Submission date: 27-Dec-2023 04:45PM (UTC+0700)

Submission ID: 2265065898

File name: 10073-Article_Text-35403-1-2-20231226.docx (81.08K)

Word count: 3593

Character count: 22510

Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan *Self Injury* Pada Wanita di Masa *Quarter life crisis*

Yayuk Perwita Sari
Program Sarjana Psikologi, Fakultas Psikologi,
Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya – Indonesia
yayukperwita1611@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *Self Injury* pada wanita di masa *quarter life crisis*. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jumlah subjek 202 wanita. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan menggunakan skala *Self Injury* dan regulasi emosi pada wanita dimasa *quarter life crisis*. Untuk uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan rumus korelasi Spearman's Rho yang dibantu dengan SPSS 20 for Windows. Hasil koefisien korelasi Spearman's Rho sebesar -0,858 dengan taraf signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecenderungan *Self Injury* pada wanita di masa *quarter life crisis*. Artinya, semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin rendah kecenderungan *Self Injury* begitupun sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka akan semakin tinggi kecenderungan *Self Injury* pada wanita dimasa *quarter life crisis*. Penelitian ini memiliki R Square sebesar 0,821 atau 82,1% yang memiliki makna bahwa 82,1%, dari kecenderungan *Self Injury* yang dipengaruhi regulasi emosi dan 18,9% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata kunci : Regulasi Emosi, Kecenderungan *Self Injury*, *Quarter life crisis*, Wanita

Abstract. This research aims to determine the relationship between emotional regulation and the tendency for self-injury in women during the *quarter life crisis*. This research used quantitative research with a total of 202 female subjects. The sampling technique uses *purposive sampling* technique. The measuring tool used is a scale of self-injury and emotional regulation in women during the *quarter life crisis*. Hypothesis testing was carried out using the Spearman's Rho correlation formula assisted by SPSS 20 for Windows. The Spearman's Rho correlation coefficient result is -0.858 with a significance level of $p = 0.000$ ($p < 0.05$), which means there is a negative relationship between emotional regulation and the tendency for self-injury in women during the *quarter life crisis*. This means that the higher the emotional regulation, the lower the tendency for self-injury and vice versa, the lower the emotional regulation, the higher the tendency for self-injury in women during the *quarter life crisis*. This study has an R Square of 0.821 or 82.1%, which means that 82.1% of the tendency for self-injury is influenced by emotional regulation and 18.9% is influenced by other factors.

Keywords: Emotional Regulation, Self-Injury Tendency, *Quarter life crisis*, Women

1. Pendahuluan

Setiap periode perkembangan selalu ada tugas-tugas yang harus diselesaikan setiap individu pada tahap periode tersebut. Havighurst mengatakan bahwa perjalanan hidup seseorang ditandai dengan adanya tugas-tugas perkembangan (*developmental task*), yaitu tugas yang harus dilaksanakan seseorang dalam usia tertentu sesuai dengan norma masyarakat dan norma budaya. Menurut Hurlock tugas perkembangan individu dewasa awal meliputi beberapa hal yang berkaitan dengan mendapatkan pekerjaan, memilih pasangan hidup, membentuk keluarga dengan pasangan, mengelola rumah tangga, membesarkan anak, menerima tanggung jawab sebagai seorang warga negara, dan bergabung dengan kelompok sosial (Alifia, 2019).

Pada tahap perkembangan dewasa awal, secara signifikan individu mengalami perubahan hidupnya. Berdasarkan jenis kelamin dan jika dibandingkan dengan pria, maka wanita mempunyai banyak tuntutan pertanyaan dari lingkungannya pada periode dewasa awal tersebut, dimana pertanyaan-pertanyaan yang selalu dilontarkan dapat membuat individu tersebut merasa stress ataupun emosi, seperti menentukan waktu untuk menikah, menentukan waktu untuk memiliki anak, menentukan waktu memiliki pacar dan lain sebagainya. Pertanyaan yang selalu dilontarkan pada individu tersebut dan stigma yang sudah terlanjur beredar di masyarakat akan menyebabkan terjadinya *Quarter life crisis*. *Quarter life crisis* merupakan sebuah perasaan khawatir dalam diri seseorang yang disebabkan oleh ketidakpastian kehidupan yang mendatang. Individu yang mengalami periode atau dalam tahap *quarter life crisis* akan mengalami yang namanya kesulitan dalam bersosialisasi dan mengalami ketidakstabilan dalam dirinya. Hal ini yang akan mengakibatkan individu tersebut merasa ragu-ragu, takut akan gagal dan juga merasa tidak bahagia.

Fenomena *quarter life crisis* muncul pada masa peralihan dari remaja menuju dewasa yang menyebabkan ketidak stabilan emosi. Kondisi ini jika terjadi pada diri seorang wanita akan dapat mempengaruhi kesehatan mental individu tersebut dan dapat mengalami permasalahan atau persoalan dalam hidupnya. Permasalahan atau persoalan yang sering muncul pada setiap wanita secara tidak langsung menuntut wanita untuk beradaptasi dengan perubahan lingkungan tempat yang ditinggalinya. Mayoritas wanita memiliki cara untuk menyelesaikan persoalan yang dialami, faktor yang mempengaruhi bagaimana para wanita untuk menyelesaikan persoalan yang dihadapinya ialah kematangan emosi. Kematangan emosi menjadi elemen penting dalam hal ini, karena kematangan emosi memungkinkan seseorang untuk tidak menyakiti diri sendiri (*self-injury*) dan individu tersebut memiliki kontrol yang lebih baik terhadap emosinya (Thalia & Ratriana, 2023). Jika wanita belum memiliki kematangan emosi yang baik dan tepos maka berdampak akan melakukan *Self Injury*. *Self Injury* atau perilaku melukai diri sendiri tersebut merupakan suatu bentuk perilaku yang dilakukan untuk mengatasi tekanan emosional atau rasa sakit secara emosional dengan cara menyakiti dan merugikan diri sendiri tanpa bermaksud untuk melakukan bunuh diri (Thesalonka & Nurliana C. A., 2021). Menurut DSM-V menyakiti diri sendiri dengan tujuan untuk mengalihkan emosi disebut dengan *Nonsuicidal-Self Injury* (NSSI), dengan perilaku yang ditunjukkan seperti menyayat tangan, memukul dan membenturkan kepala serta menjambak rambut sendiri (Arinda & Mansoer, 2020). Sementara menurut Klonsky dan Muehlenkemp *Self Injury* adalah perilaku sengaja melukai diri sendiri yang dilakukan oleh individu tanpa tujuan untuk bunuh diri, hal ini dilakukan untuk melampiaskan emosi menyakitkan. *Self Injury* ini bersifat sementara untuk melepaskan emosi dan sama sekali tidak mengatasi permasalahan sebenarnya yang dialami, sehingga individu yang melakukannya memiliki kecenderungan untuk melakukannya lagi dan lagi (Victor et al., 2018).

Berdasarkan data penelitian *Self Injury* yang dilakukan oleh Risma Amelia & Afif Kurniawan terhadap 227 orang dengan rentang usia 18-25 tahun, menunjukkan bahwa perilaku melukai diri

sendiri yang dilakukan perempuan sebesar 77,7% dan laki-laki sebesar 12,3 % (Risma A. W. & Afif K., 2021). Selain itu survey juga dilakukan oleh Kim Ho di Indonesia pada tahun 2019 terhadap 1.018 orang, menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga orang di Indonesia yaitu 36% pernah melukai diri sendiri, dan hal ini banyak ditemukan di rentang usia 18- 24 tahun (Ho, 2019). *Self Injury* seringkali terjadi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki, menurut data dari *Indonesian Psychological Healthcare Center*, enam dari tujuh pasien yang melakukan *Self Injury* merupakan perempuan dengan rentang usia antara 21- 32 tahun (Aldiah & Diana, 2021).

Maka dari itu, diperlukan adanya pengendalian emosi dengan baik ketika dihadapkan oleh tekanan, tuntutan maupun persoalan yang ada didalam hidup individu tersebut. Pengendalian emosi ini hal yang penting yang perlu diperhatikan adalah regulasi emosi. Karena regulasi emosi itu sendiri merupakan cara atau bentuk mengungkapkan emosi yang dilakukan secara tepat pada situasi yang ada. Melalui regulasi emosi tersebut diharapkan mampu mengurangi perilaku *Self Injury*. GreenBerg menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengungkapkan, menilai, mengelola, dan mengatasi emosi untuk mencapai keseimbangan emosional, individu yang mampu membuat strategi respon emosi dengan tepat maka dapat diambil kesimpulan bahwa individu tersebut memiliki regulasi emosi yang baik (Indry et al., 2022). Gross & Thompson mengemukakan bahwa regulasi emosi yang dilakukan seseorang merupakan suatu usaha seseorang untuk memberikan pengaruh terhadap emosi yang muncul dengan cara mengatur bagaimana seseorang merasakan dan mengekspresikan emosinya agar tetap dapat bersikap tenang dan berfikir jernih (Kinanti H.K. & Ira D., 2022). Pada penelitian ini berkaitan dengan *Self Injury*, regulasi emosi memiliki peran yang penting untuk membuat seseorang mampu menyesuaikan diri dengan emosi, sampai pada seseorang tersebut dapat berperilaku dengan baik di lingkungannya. Selain itu dengan regulasi emosi, pelaku *Self Injury* akan merasa lebih berpikir positif ketika akan menghadapi suatu persoalan, sehingga akan membuat pelaku yang dulunya melakukan *Self Injury* akan menjauhi perilaku negatif tersebut untuk membebaskan diri dari rasa sakit secara emosional. Regulasi emosi juga dapat memberi pelajaran individu untuk dapat mengelola emosinya, sehingga individu tersebut dapat memotivasi diri sendiri dan membangun hubungan dengan orang lain untuk mencapai kesuksesan yang diinginkan.

Penelitian yang dilakukan oleh Rachmadintha Chantika Putri Shalsabilla dengan judul "Hubungan Antara *Self Awareness* dengan Kecenderungan Perilaku *Self Injury* pada Dewasa Awal" menyatakan bahwa setiap orang memiliki kesadaran diri masing-masing untuk tidak menyakiti dirinya. Jika orang tersebut mampu untuk menjaga kesadaran dirinya, maka tidak akan ada kecenderungan untuk menyakiti dirinya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self awareness* dengan kecenderungan *Self Injury* pada dewasa awal. Dengan hasil penelitian memiliki hubungan negatif yang signifikan antara variabel *self awareness* dengan kecenderungan *Self Injury* pada dewasa awal. Semakin tinggi *self awareness* yang dimiliki, maka semakin rendah kecenderungan *Self Injury*. Sebaliknya, semakin rendah *self awareness*, maka semakin tinggi kecenderungan *Self Injury* (Rachmadintha C. P. S., 2022).

Berdasarkan uraian diatas, regulasi emosi dapat menjadi variabel yang dapat mendorong tinggi atau rendahnya perilaku *Self Injury*. Oleh karena itu, peneliti tertarik meneliti secara khusus untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *Self Injury* pada wanita di masa *quarter life crisis*.

2. Metode

Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif teknik korelasional. Teknik korelasional digunakan untuk melihat seberapa jauh sebuah variabel saling berkaitan (Azwar, 2019).



Gambar 1. Model penelitian

Pada variabel terikat peneliti mengacu pada teori Gross (2007) yang menyatakan bahwa regulasi emosi adalah strategi yang dapat dilakukan oleh individu dalam keadaan sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, mengurangi, memperkuat respons dari pengalaman emosi dan perilaku negatif. Sedangkan pada variabel bebas peneliti mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Klonsky & Muechlenkemp yang mengatakan bahwa *Self Injury* ialah perilaku yang sengaja untuk melukai diri sendiri dan dilakukan oleh individu tanpa tujuan untuk bunuh diri dan hanya untuk melampiaskan emosi menyakitkan.

Metode penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi (variabel X) dengan *Self Injury* (variabel Y) dengan skala yang digunakan adalah skala *likert* dengan menghilangkan pilihan netral yang disebut skala *likert* yang sudah dimodifikasi. Penelitian ini akan meminta setiap responden untuk menjawab beberapa macam pernyataan dengan 4 pilihan jawaban, yakni sangat setuju (SS) = 4, setuju (S) = 3, tidak setuju (TS) = 2, sangat tidak setuju = (STS) = 1. Pada masing-masing jawaban yang dipilih memiliki skor atau nilai tertentu yang sudah ditetapkan dan juga tidak ada jawaban benar ataupun salah. Pemberian skor pada setiap jawaban akan diberikan dengan memberikan masing-masing aitem pada kelompok *favourable* dan *unfavourable*.

Pada skala kecenderungan *Self Injury*, hasil *Corrected item-total correlation Self Injury* pada wanita di masa *quarter life crisis* di Surabaya bergerak dari 0,660 sampai dengan 0,902, dan dengan aitem yang valid yaitu sebanyak 36 aitem yang disebabkan oleh *index corrected item total correlation* bernilai $> 0,30$.

Pada skala regulasi emosi, hasil *Corrected item-total correlation* regulasi emosi pada wanita di masa *quarter life crisis* di Surabaya bergerak dari 0,684 sampai dengan 0,854, dengan aitem yang valid yaitu sebanyak 29 aitem dan 1 aitem yang gugur, disebabkan oleh *index corrected item total correlation* bernilai $< 0,30$.

Dalam penelitian ini ditemukan dua variabel yakni regulasi emosi serta kecenderungan *Self Injury* dengan menggunakan teknik analisis yakni uji korelasi non parametrik *Spearman's Rho*, keadaan ini disebabkan pada hasil penelitian terdapat sebaran data yang tidak berdistribusi normal, sehingga guna mengetahui hubungan antara dua variabel tersebut sehingga diperlukan uji coba yang dilaksanakan memakai *SPSS for Windows 20*. Kemudian penelitian ini melakukan pengkategorian berdasarkan kategori yakni nilai minimal, nilai maksimal, rata-rata (mean), standart deviasi untuk memberikan suatu gambaran atau deskripsi yang lengkap tentang distribusi data penelitian serta karakteristik suatu kelompok subjek yang berbeda dalam suatu variabel yang diteliti. Selain itu, peneliti melanjutkan pengkategorian data berdasarkan jenjang (ordinal). Pengkategorian ordinal memungkinkan peneliti mengutarakan hasil data penelitian dengan lebih

jelas dan sistematis. Hal ini mempermudah peneliti dalam memahami dan menginterpretasikan hasil data penelitian dengan lebih efektif.

3. Hasil

Uji prasyarat yang digunakan dalam penelitian ini ialah uji normalitas dan linieritas. Hasil dari uji prasyarat dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Table 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogrov-Smirnov		Keterangan
	Df	Sig.	
Kecenderungan <i>Self Injury</i>	202	0,000	Tidak Normal

Hasil uji normalitas pada penelitian ini menerapkan Kolmogrov-Smirnov didapatkan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($< 0,005$) yang berarti ialah penyebaran data berdistribusi tidak normal.

Table 2. Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Kecenderungan <i>Self Injury</i>	2,383	0,000	Tidak Linier

Hasil dari uji linieritas ³ hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *Self Injury* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,005$), yang berarti tidak terdapat hubungan yang linier antara variabel regulasi emosi dan kecenderungan *Self Injury*.

Table 3. Hasil Kategorisasi Variabel

Variabel	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
Kecenderungan <i>Self Injury</i>	202	39	142	83,71	29,448
Regulasi Emosi	202	29	105	74,05	22,105

Hasil analisis variabel kecenderungan *Self Injury* diperoleh mean 83,71 dengan standart deviasi sebesar 29,448. Sedangkan pada variabel regulasi emosi diperoleh mean 74,05 dengan standart deviasi 22,105.

Table 4. Hasil Jenjang Regulasi Emosi

Rumus	Skor	Ordinal	Jumlah	Presentase
$X < (\mu - 1,0\sigma)$	$X < 51,95$	Rendah	49	24,26%
$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	$51,95 \leq 96,15$	Sedang	105	51,98%
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	$96,15 \leq X$	Tinggi	48	23,76%
Total			202	100%

Dari hasil tabel tersebut, dapat dilihat bahwa tingkat regulasi emosi tergolong banyak di sedang. Dari 202 wanita, sebanyak 105 atau 51,98 % tergolong di sedang. Selanjutnya, sebanyak

49 wanita atau sekitar 24,26% termasuk dalam golongan rendah. Dan sebanyak 48 atau 23,76% masuk pada kategori tinggi.

Table 5. Hasil Jenjang *Self Injury*

Rumus	Skor	Ordinal	Jumlah	Presentase
$X < (\mu - 1,0\sigma)$	$X < 54,27$	Rendah	27	13,37%
$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	$54,27 \leq X < 113,15$	Sedang	127	62,87%
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	$113,15 \leq X$	Tinggi	48	23,76%
Total			202	100%

Dari hasil data tersebut dapat diketahui bahwa tingkat *Self Injury* tergolong banyak di sedang. Dari 202 wanita, sebanyak 127 atau sekitar 62,87% menunjukkan tingkat kecenderungan *Self Injury* yang sedang. Selanjutnya, 48 wanita atau sekitar 23,76% menunjukkan tingkat kecenderungan *Self Injury* yang tinggi. Dan terakhir 27 wanita atau sekitar 13,37% menunjukkan tingkat kecenderungan *Self Injury* yang rendah.

Table 6. Hasil Uji Spearman's Rho

Correlation			
		Self Injury	Regulasi Emosi
Self Injury	<i>Pearson Correlation</i>	1,000	-0,858
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	202	202
Regulasi Emosi	<i>Pearson Correlation</i>	-0,858	1,000
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	202	202

Berdasarkan hasil dari kalkulasi *spearman's rho* dari penelitian ini diperoleh hasil atau nilai *correlation coefisient* sebesar -0,858 dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan sebenarnya ditemukan hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *Self Injury* terhadap wanita di masa *quarter life crisis*.

Table 7. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	STD. Error of the Estimate
1	0,906	0,821	0,820	12,492

Diketahui nilai R Square sebesar 0,821 maka dapat disimpulkan bahwa besaran regulasi emosi terhadap *Self Injury* sebesar 82%. Hal ini dapat diasumsikan bahwa sumbangan pengaruh variabel independen (regulasi emosi) sebesar 82,1% atau variasi variabel bebas yang digunakan dapat menjelaskan sebesar 82,1%. Variasi dependent (*Self Injury*) sisanya 18,9% ($100\% - 82,1\% = 18,9\%$) dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini.

4. Pembahasan

Mengacu pada hasil analisis data yang telah diuraikan dan sudah dijelaskan tersebut, hasil analisis data ini diketahui sebenarnya ditemukan hubungan negatif antara regulasi dengan kecenderungan *Self Injury* pada wanita di masa *quarter life crisis*. Artinya, diperoleh hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *Self Injury* pada wanita di masa *quarter life crisis*. Penelitian ini dilaksanakan guna mengkaji tingkat regulasi emosi dalam perilaku kecenderungan *Self Injury*.

Hasil uji korelasi spearman's rho diperoleh hasil atau nilai correlation coefficient sebesar -0,858 dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *Self Injury*. Hubungan yang negatif akan didapat bila regulasi emosi semakin tinggi dan perilaku kecenderungan *Self Injury* rendah. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat regulasi emosi seseorang maka akan semakin tinggi kecenderungan *Self Injury*.

Hasil yang diperoleh dari uji koefisien determinan nilai R Square sebesar 0,821 maka dapat disimpulkan bahwa besaran regulasi emosi terhadap kecenderungan *Self Injury* sebesar 82,1%. Hal ini dapat diartikan bahwa sumbangan pengaruh variabel independen (regulasi emosi) 82,1% atau variasi variabel bebas yang digunakan dalam model mampu menjelaskan sebesar 82,1% , variasi dependent (*Self Injury*) sisanya 18,9% dipengaruhi oleh variabel yang lain.

Hasil penelitian yang telah dijalankan ini, selaras dengan penelitian yang dilangsungkan oleh Agustin Zahrotul Ilimiyah yang berjudul "Hubungan Antara Bentuk Regulasi Emosi dengan Kecenderungan *Self Injury* pada Remaja". Bersumber hasil dari analisis data yang menerapkan regresi sederhana, menyatakan sesungguhnya memiliki hubungan negatif yang signifikan antara bentuk regulasi emosi maka bertambah tinggi kecenderungan *Self Injury* begitu pula sebaliknya, bertambah tinggi bentuk regulasi emosi maka bertambah rendah *Self Injury* pada remaja.

Klonsky & Muechlenkemp mengatakan sesungguhnya *Self Injury* ialah tindakan yang sengaja guna melukai diri sendiri dan dilakukan oleh individu tanpa tujuan untuk bunuh diri dan hanya untuk melampiaskan emosi menyakitkan. Dapat disimpulkan bahwa *Self Injury* ialah tindakan yang dilakukan karena tujuan untuk menyakiti diri sendiri tanpa ada pikiran seperti bunuh diri. Dampak tindakan *Self Injury* terlihat melalui psikologis pelaku *self injury*. Hal ini diperkuat oleh Maidah yang menyebutkan tindakan *Self Injury* yang dilangsungkan oleh pelakunya menerima akibat internal maupun akibat psikologis yaitu kepuasan diri. Oleh karena itu, remaja yang mengalami regulasi emosi yang rendah mampu mengalihkan emosinya dalam hal seperti melukai diri atau *Self Injury*.

Berdasarkan aspek regulasi emosi yaitu aspek strategies to emotion regulation dan control emotional respons, apabila jika aspek strategies to emotion regulation dan control emotional tidak dapat dilakukan maka individu tidak dapat menenangkan diri setelah merasakan emosi yang berlebih dan tidak dapat mengontrol emosi yang dirasakannya. Aspek ini menjadi indikator terbentuknya perilaku kecenderungan *Self Injury*. Pada saat individu tersebut melakukan perilaku *Self Injury*, hal tersebut terjadi ketika individu tersebut melakukannya secara spontan tanpa memikirkan dampak setelahnya.

Hasil penelitian ini menunjukkan sesungguhnya regulasi emosi memicu perilaku *Self Injury*. Jika wanita tersebut mengalami regulasi emosi yang baik, maka kecenderungan *Self Injury* rendah atau justru tidak pernah mencoba hal tersebut. Hal ini ditekankan oleh asumsi Gross yang menyatakan sebenarnya regulasi emosi ialah strategi yang dapat digunakan oleh individu dalam keadaan sadar ataupun tidak sadar guna menjaga, mengurangi, memperkokoh respons terhadap pengalaman emosi dan perilaku negatif. Dalam kasus ini regulasi emosi mempunyai kedudukan

yang utama dalam menyeimbangkan atau mengatur diri dengan emosinya hingga saatnya wanita tersebut dapat berguna secara baik di dalam lingkungannya. Wanita tersebut akan lebih positif saat menghadapi sebuah persoalan yang dihadapi lalu akan dapat menjauhi tindakan *Self Injury*.

Hasil analisis variabel regulasi emosi diperoleh mean 74,05 dengan standart deviasi 22,105. Berdasarkan skor yang didapat, regulasi emosi tergolong dalam kategori sedang. Hal ini diketahui dari hasil respon subjek pada skala yang menunjukkan presentase regulasi emosi terbesar pada tingkat sedang dengan perincian sebagai berikut: terdapat 105 subjek dalam kategori sedang dengan persentase 51,98%, 49 subjek dengan kategori rendah dengan persentase 24,26%, dan 48 subjek termasuk dalam kategori tinggi atau setara dengan 23,76%. Hal ini menunjukkan bahwa apabila usia semakin banyak maka regulasi emosi individu emosi semakin tinggi.

Hasil analisis variabel kecenderungan *Self Injury* diperoleh mean 83,71 dengan standart deviasi sebesar 29,448. Berdasarkan nilai yang didapatkan, variabel kecenderungan *Self Injury* tergolong dalam kategori sedang. Hal ini diketahui dari hasil respon subjek pada tingkat sedang dengan perincian sebagai berikut: terdapat 127 subjek dalam kategori sedang dengan persentase 62,87%, subjek dengan kategori tinggi sebanyak 48 dengan persentase 23,76%, dan 27 subjek dengan kategori rendah setara dengan 13,37%. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki peran penting dalam menyesuaikan diri dengan emosinya, agar mampu menjauhi perilaku *Self Injury*.

Secara empirik, penelitian yang telah dilaksanakan ini mampu membuktikan sesungguhnya ditemukan hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecenderungan *Self Injury* pada wanita di masa *quarter life crisis*. Keadaan ini membuktikan sebenarnya salah satu penyebab yang mampu memicu kecenderungan *Self Injury* yakni regulasi emosi. Wanita yang memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi akibatnya semakin rendah kecenderungan wanita untuk melakukan *Self Injury*, begitupun sebaliknya jika wanita mempunyai tingkat regulasi emosi yang rendah maka semakin tinggi kecenderungan wanita dalam melakukan *Self Injury*.

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan responden yang berjumlah 202 wanita di masa *quarter life crisis*, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *Self Injury*. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis pada penelitian ini yang mengatakan "terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecenderungan *Self Injury* pada wanita di masa *quarter life crisis*" dapat diterima. Artinya, semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah kecenderungan *Self Injury* begitupun sebaliknya, jika semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi kecenderungan *Self Injury* pada wanita di masa *quarter life crisis*.

Referensi

- Aldiah, R. H. P., & Diana, R. (2021). Disregulasi Emosi pada Perempuan Dewasa Awal yang Melakukan *Self Injury*. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 1–16.
- Alifia, F. P. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOOLID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35–40.

- Arinda, O. D., & Mansoer, W. W. D. (2020). NSSI (Nonsuicidal Self-Injury) pada Dewasa Muda di Jakarta: Studi fenomenologi interpretatif. *Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu150>
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan skala psikologi edisi II*. Pustaka Pelajar.
- Indry, R. P., Widia, F., & Renna, K. A. (2022). Perbedaan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Laki-laki dan Mahasiswa Perempuan yang Sedang Menjalani Bimbingan Skripsi. *JoPS: Journal of Psychological Students*, 1(2), 1–10.
- Kinanti H.K., & Ira D. (2022). Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3).
- Rachmadintha C. P. S. (2022). Hubungan Antara Self Awareness dengan Kecenderungan Perilaku Self Injury pada Dewasa Awal. *Inner: Journal of Psychological Research*, 2(3).
- Risma A. W., & Afif K. (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.
- Thalia, A. R., & Ratriana, Y. E. K. (2023). Kontribusi Kematangan Emosi dengan Kecenderungan Perilaku Self-Injury Pada Remaja. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 12(1), 99–104.
- Thesalonka, & Nurliana C. A. (2021). Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri yang Dilakukan Oleh Remaja (Self-Harm or Self-Injuring Behavior By Adolescents). *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 213–224.
- Victor, S. E., Muehlenkamp, J. J., Hayes, N. A., Lengel, G. J., Styer, D. M., & Washburn, J. J. (2018). Characterizing gender differences in nonsuicidal self-injury: Evidence from a large clinical sample of adolescents and adults. *Comprehensive Psychiatry*, 82, 53–60.

Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Self Injury Pada Wanita di Masa Quarter life crisis

ORIGINALITY REPORT

17%

SIMILARITY INDEX

17%

INTERNET SOURCES

3%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.untag-sby.ac.id Internet Source	4%
2	aksiologi.org Internet Source	3%
3	jurnal.unissula.ac.id Internet Source	3%
4	ejournal.unesa.ac.id Internet Source	3%
5	eprints.mercubuana-yogya.ac.id Internet Source	2%
6	jurnal.untag-sby.ac.id Internet Source	2%

Exclude quotes On

Exclude bibliography On

Exclude matches < 2%