

Hubungan Bentuk Regulasi Emosi Terhadap Kecenderungan *Self-Injury* Pada Remaja

Agustin Zahrotul Ilmiyah

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Andik Matulesy

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Sayidah Aulia'ul Haque

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail : agustinzahrotul11@gmail.com

ABSTRACT

*This research was conducted to find out the relation between form of emotional regulation and the tendency of Self-Injury towards adolescents. The subjects of this study were teenagers in the city of Surabaya, aged 12 to 21 years. The sampling technique is using purposive sampling. Measuring instruments using Self-Injury scale and Emotional Regulation in adolescents. Testing the hypothesis in this study using the Spearman correlation coefficient. The results of the Spearman correlation coefficient of - .519 at the significance level $(p) = 0.00 < 0.05$, which means there is a significant negative relation between emotional regulation with the tendency of Self-Injury in adolescents so that the lower the emotional regulation, the higher of the Self-Injury's tendency. Likewise, the higher the emotional regulation, the lower of the Self-Injury in adolescents. The results of the correlation value or determinant coefficient (*R Square*) of 0.281 or 28,1%. It shows that 28.1% of the tendency of Self-Injury in adolescents is emotional regulation.*

Keywords : *Self-Injury, Emotion Regulation, Adolescents*

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan bentuk regulasi emosi terhadap kecenderungan *Self-Injury* terhadap remaja. Subjek dari penelitian ini adalah remaja kota Surabaya yang berumur 12 hingga 21 tahun. Teknik pengambilan sampling yaitu menggunakan *purposive sampling*. Alat ukur menggunakan skala *Self-Injury* dan bentuk regulasi emosi pada remaja. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan koefisien korelasi *Spearman Rho*. Hasil dari nilai koefisien korelasi Spearman sebesar -,519 pada taraf signifikansi $(p) = 0,00 < 0,05$ yang berarti ada hubungan negatif yang signifikan antar bentuk regulasi emosi terhadap kecenderungan *Self-Injury* pada remaja. Sehingga semakin rendah bentuk regulasi emosi maka semakin tinggi kecenderungan *Self-Injury* begitupula sebaliknya, semakin tinggi bentuk regulasi emosi maka semakin rendah *Self-Injury* pada remaja. Penelitian ini memiliki (*R Square*) sebesar 0,281 atau 28,1%, yang memiliki makna bahwa 28,1% dari kecenderungan *Self-Injury* pada remaja yang mempengaruhi adalah regulasi emosi, dan 71,9% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci : *Self-Injury, Regulasi Emosi, Remaja*

Pendahuluan

Manusia hidup memiliki berbagai permasalahan yang dialami. Permasalahan yang timbul dalam kehidupan seseorang memiliki berbagai macam jenisnya, dimulai dari permasalahan pribadi di rumah, di sekolah bahkan mungkin di tempat kerja. Tidak ada satu orang yang tidak memiliki suatu permasalahan.

Remaja memiliki cara masing-masing untuk memecahkan permasalahan tersebut. Kematangan emosi remaja mempengaruhi bagaimana remaja menyelesaikan suatu permasalahan. Masa remaja adalah masa yang sangat menyenangkan untuk banyak orang. Masa di mana fisik, psikis dalam kondisi puncak, semangatnya yang begitu luar biasa. Individu yang sudah masuk dalam masa remaja, remaja seharusnya sudah memenuhi tugas-tugas perkembangan yang ada. Pada masa remaja ini, tantangan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan semakin sulit. Permasalahan remaja yang menginjak masa remaja meliputi permasalahan sosial, kondisi budaya, perkembangan keilmuan dan teknologi, keluarga, teman bahkan kekasih.

Menurut Khamim (2017) menyatakan salah satu ciri dari seorang remaja bahwa remaja di usia bermasalah, ketidakmampuan remaja untuk menyelesaikan permasalahan sesuai seperti harapannya. Permasalahan kehidupan yang semakin rumit beriringan dengan semakin dewasanya orang tersebut. Tekanan dari lingkungan juga dapat membuat remaja merasa sedih, hampa, dan bingung dalam mengambil keputusan. Menurut Jahja (2017) dikatakan bahwa remaja mengalami peningkatan emosional secara cepat atau yang dikenal sebagai masa *storm & stress*. Kondisi secara sosial, remaja berada di suatu kondisi yang sangat berbeda dari sebelumnya, dan saat pada usia itu banyak sekali tuntutan yang ditujukan untuk remaja, kemandirian dan tanggung jawab yang harus remaja tanggung. Setiap individu memiliki cara tersendiri untuk menyelesaikan suatu permasalahan yang remaja hadapi. Individu ada yang menghadapi setiap permasalahan dengan pikiran yang terbuka dan kepala dingin, berpikiran positif, menenangkan pikirannya dengan jalan-jalan, berlibur ketika remaja merasa *stress*. Sebagian dari remaja memilih cara negatif seperti, minum alkohol, menggunakan narkoba dan salah satu perilaku kurang sehat yang ditemukan untuk menyelesaikan suatu permasalahan adalah *Self-Injury* yang dalam bahasa lain bisa diartikan sebagai perilaku melukai atau menyakiti diri sendiri. Berdasarkan data yang dilansir oleh MHA (*Mental Health America*) pelaku *Self-Injury* dimulai pada umur 12 hingga 14 tahun dari 13%-23% remaja di Amerika, dan menurut hasil merasa sedih, distress, kecemasan, atau bingung. Indonesia masih belum memiliki data statistik yang pasti mengenai jumlah dari pelaku *Self-Injury*. Semua ini di karenakan kurangnya perhatian khusus dari media seperti kasus-kasus depresi atau bipolar, dan tidak teridentifikasinya pelaku *Self-Injury* secara nyata. Hal tersebut sejalan dengan pendapat dari beberapa tokoh yang mengatakan bahwa jumlah rill pelaku *Self-Injury* sangat sulit untuk diidentifikasi. Pelaku yang pada akhirnya meminta bantuan ke rumah sakit tidak lebih dari 50% (Hawton, O'Connor, dan Saunders, 2012). Kompasiano.com dalam salah satu artikelnya mendapatkan data statistik dari Biro Media BEM Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, yang di dalamnya mengatakan bahwa 1 dari 5 perempuan dan 1 dari 7 laki-laki adalah pelaku *Self-Injury*. Bahkan dalam kurun waktu 5 tahun pada 2010 kasus *Self-Injury* meningkat hingga 50% seperti yang dilansir oleh BBC news.

Self-Injury dilakukan ketika individu merasakan tekanan tekanan dalam batin dan tidak mampu untuk mengungkapkannya secara gamblang apa yang dia alami dan rasakan. Setiap individu memiliki emosi, remaja yang mampu menyalurkan emosi dengan benar mampu untuk mengendalikan emosi bahkan mengelola bagaimana cara menyampaikan emosi tanpa melukai diri maupun orang lain.

Ketika emosi tidak dapat disalurkan dengan baik maka apa yang akan terjadi dengan individu tersebut.

Beberapa keadaan yang sudah penulis temui, ada 2 dari 5 remaja yang melakukan tindakan *Self-Injury* pada diri remaja, dan masih banyak lagi. Alasan remaja melakukan hal tersebut karena tidak ada yang mau mendengarkan apa yang remaja inginkan, remaja tidak diberikan kesempatan untuk mengutarakan apa yang remaja rasakan, sehingga remaja memendam apa yang remaja rasakan, dan *release* apa yang remaja rasakan dengan cara menyakiti diri sendiri, dengan membayangkan kekesalan, marah, dan tekanan yang remaja rasakan. Perilaku perilaku *Self-Injury* yang remaja lakukan seperti *cutting*, memukul diri sendiri (kepala) tanpa ada niatan untuk bunuh diri.

Keterangan di atas membuat penulis berpikir kenapa 2 remaja tersebut melakukan *Self-Injury* sedangkan 3 remaja lainnya baik-baik saja. Setiap manusia memiliki emosi yang dirasakan dan remaja berhak untuk mengutarakan emosi yang sedang remaja rasakan, saat anak-anak kita tidak akan berpikir panjang ketika kita akan menangis, marah, dan senang. tetapi semakin bertambahnya usia mengeluarkan emosi diwaktu yang tidak tepat adalah hal yang memalukan. Bahkan sebagian besar orang akan bersembunyi ketika remaja menangis. Rakhmat (2011) menyatakan bahwa emosi adalah salah satu faktor yang mempengaruhi individu dalam penyelesaian masalah. Menurut Hurlock (Faridh, 2008) dikatakan bahwa masa remaja ini adalah masa yang cenderung memiliki emosi bergejolak, di usia remaja kemampuan pengelolaan emosi belum berkembang secara matang, sehingga tak jarang remaja lebih memilih untuk menuruti emosinya. Kondisi inipun membuat remaja akan merasakan berbagai macam emosi yang bergejolak dalam diri individu remaja (Santrock, 2007). Semakin bertambah usia untuk mengutarakan emosi sebagai suatu hal yang mungkin mustahil, dan ada orang-orang yang lebih menyembunyikan atau *repress* emosi yang remaja rasakan. Penyelesaian permasalahan sebaiknya direspons dengan respons yang baik, yaitu respons yang adaptif sesuai dengan permasalahan yang sedang dihadapi. Sehingga sangat perlu individu memiliki kemampuan mengontrol emosi, mengendalikan emosi dan meregulasi emosi.

Gross (1998) regulasi emosi adalah suatu hasil suatu pemikiran dan emosi yang mempengaruhi *behavior*, ketika individu mengeluarkan emosi dan bagaimana individu mengekspresikan emosinya. Ketika individu tersebut memiliki sebuah permasalahan maka individu akan merespons permasalahan dengan emosi yang berbeda, remaja yang memiliki regulasi emosi yang baik maka akan menyikapi suatu permasalahan sesuai dengan permasalahan yang dihadapi tanpa menyakiti dirinya sendiri. Regulasi emosi memiliki beberapa bentuk seperti seleksi situasi, modifikasi situasi, penyebaran atensi, perubahan kognitif, dan modulasi respons. Respons dari individu ketika memiliki sebuah permasalahan membuat remaja memiliki perbedaan dalam menyikapinya dan regulasi emosinya.

Self-Injury

Penyebutan lain dari *Self-Injury* adalah melukai atau menyakiti diri sendiri. Menurut Klonsky & Jenifer, (2007) *Self-Injury* adalah suatu perilaku melukai diri yang dilakukan oleh individu tanpa memiliki tujuan yaitu melakukan bunuh diri, hal tersebut dilakukan untuk mengalihkan dan melampiaskan emosi yang menyakitkan. Menurut Walsh (2006) mengatakan bahwa perilaku tersebut sengaja dilakukan untuk menyakiti diri sendiri dengan suatu tujuan mengurangi penderitaan psikologis. *Self-Injury* menurut Walsh (2008) dikatakan bahwa ternyata *Self-Injury* memiliki beberapa istilah lain seperti *Self-inflicted violence (SIV)*, *Self harm (SH)* dan *Self-mutilation*, meskipun sebagian orang kurang setuju terhadap penyebutan terakhir, karena kurang sesuai di kalangan pelaku. Bahkan secara luas *Self-Injury* bisa diartikan sebagai salah satu perilaku seperti

menguruskan tubuh sendiri namun dengan tujuan bahwa hal yang dilakukan dapat membebaskan dirinya dari suatu emosi yang tidak bisa tertahan. Grantz (2008) menyatakan bahwa perilaku *Self-Injury* biasa dilihat sebagai suatu perilaku mengolah emosi pada individu, yang mana individu tersebut tidak tahu akan bagaimana cara mengekspresikan perasaannya yang begitu menyakitkan. *The International Society for Study Self-Injury* memberi pengertian bahwa *Self-Injury* merupakan sebuah perilaku yang memiliki tujuan untuk melukai diri di sengaja hingga mengakibatkan pada rusaknya tubuh secara langsung, bukan sebagai hukuman sosial dan tanpa ada niatan untuk melakukan bunuh diri. Penjelasan di atas bisa ditarik sebuah kesimpulan bahwa *Self-Injury* bisa dikatakan sebagai suatu perilaku individu yang dengan sengaja melukai atau menyakiti diri sendiri untuk mengekspresikan emosi tanpa memiliki tujuan untuk mengakhiri hidupnya atau bunuh diri.

Regulasi Emosi

Kemampuan tetap tenang pada individu yang sedang dibawah tekanan adalah pengertian dari regulasi emosi (Reivich & Shatte, 2002; Campos, J.J., et.al., 2011). Thompson (1994), mendefinisikan bahwa regulasi emosi adalah suatu proses dari luar dan juga dari dalam diri seseorang yang memiliki tanggung jawab dalam memonitor ataupun mengevaluasi, dan juga memodifikasi reaksi emosi secara intensif dan juga khusus untuk mencapai suatu tujuan. Thompson (1990) regulasi emosi dipengaruhi oleh perkembangan kemampuan melukiskan, mempertimbangkan dan fokus individu dalam menganalisa suatu tekanan emosi. Proses lebih lanjut difasilitasi oleh perkembangan individu dalam mengontrol emosi negatif. Regulasi emosi adalah suatu trik yang individu dalam keadaan tidak sadar maupun sadar untuk mempertahankan, mengurangi atau memperkuat satu atau beberapa respons dari emosi yaitu yang berupa pengalaman emosi dan perilaku (Gross, 2007). Menurut Hurlock (1978) regulasi emosi adalah mengarahkan emosi ke ekspresi yang dapat diterima secara sosial. Semion (2006) mendefinisikan bahwa regulasi emosi adalah melatih emosi melalui cara mengubah ekspresi dan menyalurkan emosi melalui hal-hal yang berguna dan dianggap baik. Regulasi emosi yakni suatu proses modifikasi yang menghidupkan emosi atau proses pemaknaan emosi dalam perilaku (Campos, 2004).

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang menggunakan pendekatan kuantitatif, yang mana penelitian korelasional ini memiliki maksud untuk mengetahui suatu hubungan antara variabel-variabel yang sedang diteliti. Variabel dalam penelitian ini adalah bentuk regulasi emosi sebagai variabel bebas (X) dan kecenderungan *Self-Injury* sebagai variabel terikat (Y). Definisi operasional dari *Self-Injury* adalah sebuah perilaku seseorang yang dengan sengaja melukai diri sendiri untuk melepaskan emosi tanpa tujuan untuk bunuh diri. Sedangkan regulasi emosi adalah bentuk atau cara individu untuk mengatur dan mengevaluasi emosi, mengekspresikan emosi sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi, dan mampu mengontrol emosi dengan baik dan benar.

Populasi pada penelitian ini menggunakan remaja di kota Surabaya, jumlah remaja yang berada di kota Surabaya seperti yang didapatkan peneliti melalui Badan Pusat Statistik Surabaya (BPS Surabaya, 2020) sebanyak 691.307 jiwa. Pada penelitian ini penggunaan seluruh populasi tidak memungkinkan oleh karena itu, untuk menentukan banyaknya subjek yang akan diambil dengan menggunakan sampel, yang mana untuk menentukan sampel penelitian ini menggunakan rumus slovin dengan nilai error sebesar 5%; $n = \frac{N}{1+Ne^2}$

Berdasarkan melalui hasil perhitungan sampel menggunakan rumus slovin maka didapatkan 400 orang untuk menjadi sampel penelitian. Penggunaan teknik dalam penelitian ini adalah *non probability sampling*, yakni *pursposive sampling* atau teknik pengambilan sampel dengan menggunakan kriteria yang sesuai dengan fenomena yang diteliti. Kriteria pada penelitian ini yaitu : 1) remaja dengan usia 12-21 tahun; 2) berjenis kelamin laki-laki atau perempuan; 3) dan berdomisili di kota Surabaya. Penyebaran skala *Self-Injury* dan skala bentuk regulasi emosi dilakukan dengan cara mengisi skala yang sudah tersedia di *google form* sehingga untuk subjek penelitian yang memenuhi kriteria, subjek akan mengisi secara *online*. Penyebaran skala dilakukan selama satu minggu dan mendapatkan 202 subjek, dikarenakan 3 subjek tidak memenuhi kriteria sehingga hanya 199 subjek yang datanya diolah.

Skala bentuk regulasi emosi terdapat beberapa aspek yang di pakai. Bentuk bentuk regulasi emosi meliputi *Situasion Selection* (Seleksi situasi), *Situation Modification* (Modifikasi situasi), *Attention Deployment* (Penyebaran Atensi), *Cognitive Change* (Perubahan Kognitif), *Response Modulation* (Modulasi Respons). Sedangkan untuk skala *Self-Injury* meliputi beberapa karakteristik perilaku kecenderungan *Self-Injury* seperti mencabik kulit, menggaruk, menggores atau mencubit hingga memunculkan tanda pada permukaan kulit sehingga menyebabkan pendarahan pada kulit. Memukul dan membanting sebuah benda sendiri sehingga menimbulkan berdarah atau luka memar. Membuat tanda atau tulisan berupa kata atau bentuk tertentu dipermukaan kulit. Menarik rambut sendiri dengan jumlah yang banyak. Membakar kulit dengan api, air panas atau rokok.

Uji asumsi klasik yang digunakan adalah menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* karena jumlah subyek lebih dari 100. Uji linearitas menggunakan test of linearity, serta untuk uji hipotesis menggunakan *Spearman Rho Correlation* dengan bantuan program SPSS 26,0 for windows. Kaidah uji signifikansi uji korelasi yakni apabila $(p) < 0,05$ maka memiliki hubungan antara variabel – variabel yang diteliti. Sebaliknya, apabila $(p) > 0,05$ yakni tidak terdapat suatu hubungan yang signifikan antara variabel-variabel yang diteliti

Hasil

Hasil dari uji normalitas pada penelitian ini didapatkan bahwa antara dua variabel distribusi data tidak normal, dan hasil dari uji linieritas anatara variabel bentuk regulasi emosi dan variabel kecenderungan *Self-Injury* didapatkan bahwa dua variabel tersebut linier. Karena data berdistribusi tidak normal dan linier maka dilakukanlah perhitungan menggunakan rumus korelasi *Spearman Rho*. Hasil uji hipotesis perhitungan analisis data penelitian menunjukkan skor *Correlation Coefficient* = -,539 pada taraf signifikansi $(p) = 0,00$.

Tabel 1.
Hasil Uji Korelasi

Variabel	<i>Correlation Coefficient</i>	Sig.	Keterangan
<i>Self-Injury</i> – Bentuk Regulasi Emosi	-0.539	0.000	Signifikan

Taraf signifikansi $(p) < 0,05$ memmiliki arti antaraa variabel bebas (X) bentuk regulasi emosi dengan variabel yang terikat (Y) *Self-Injury* signifikan. Hal ini berarti hipotesis yang diajukan oleh

peneliti yang berbunyi “ada hubungan yang antara bentuk regulasi emosi dengan kecenderungan *Self-Injury* pada remaja” diterima. Berdasarkan hasil koefisien korelasi sebesar -0,539 maka memiliki makna bahwa hasil korelasinya bersifat negatif, artinya semakin rendah bentuk regulasi emosi seseorang maka semakin tinggi *Self-Injury*, begitu sebaliknya semakin tinggi bentuk regulasi seorang maka semakin rendah *Self-Injury* yang dilakukan. Penelitian ini juga membuat norma variabel yaitu kecenderungan *Self-Injury* dan bentuk regulasi emosi. Sehingga di dapatkan 5 kategori dari tiap variabel yaitu, Tinggi Sekali (TS), Tinggi (T), Sedang (S), Rendah (R) dan Rendah Sekali (RS).

Pembahasan

Berdasarkan hasil dari analisis data hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan antara bentuk regulasi emosi terhadap kecenderungan *Self-Injury* pada remaja” dinyatakan diterima dan memiliki hubungan yang signifikan. Hubungan antara dua variabel tersebut adalah hubungan yang negatif sehingga dapat diartikan bahwa bentuk regulasi emosi yang rendah mampu menimbulkan kecenderungan *Self-Injury* yang tinggi pada remaja, dan bentuk regulasi emosi yang tinggi membuat kecenderungan *Self-Injury* yang rendah pada remaja. Pada lima aspek bentuk regulasi emosi tersebut pertama yaitu situasi seleksi, dalam pemilahan atau seleksi situasi ketika individu ini tidak mampu menyeleksi dengan baik situasi yang sedang terjadi maka individu akan bisa memicu emosi tertentu yang tidak menyenangkan. Kedua yaitu modifikasi perilaku yaitu usaha individu dalam memodifikasi situasi yang ada dan terjadi, sehingga efek emosi akan teralihkan. Ketiga, penyebaran atensi yaitu suatu usaha individu untuk mengatur emosinya dengan cara mengarahkan perhatiannya pada situasi tertentu, jadi individu memfokuskan dengan hal lain. Keempat, perubahan kognitif merupakan usaha individu dalam merubah cara pandangnya terhadap situasi yang sedang terjadi sehingga individu tidak terpicu oleh impuls yang ada. Kelima, respons modulation suatu usaha individu dalam mengelola dan mengekspresikan respons emosi baik secara verbal, fisik, maupun perilaku. Sehingga ketika remaja tidak memiliki bentuk regulasi emosi yang baik maka kecenderungan *Self-Injury* akan tinggi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bentuk regulasi emosi remaja mempengaruhi tindakan *Self-Injury*. Apabila remaja tersebut memiliki bentuk regulasi emosi yang baik, kecenderungan *Self-Injury* individu tersebut rendah atau bahkan tidak melakukan hal tersebut. Hal tersebut diperkuat oleh pendapat Thompson (2011) yang mengatakan bahwa regulasi emosi dianggap sebagai faktor *important* dalam menentukan kesuksesan individu terkait dengan usaha individu dalam proses adaptasi, dan dapat merespons secara adaptif. Dalam kasus *Self-Injury* ini bentuk regulasi emosi memiliki peran penting dalam menyesuaikan diri dengan emosinya, sampai nanti pada akhirnya remaja mampu untuk berfungsi secara baik di lingkungannya. Remaja juga akan lebih positif dalam memandang suatu permasalahan yang dialami sehingga remaja mampu menjauhi perilaku *Self-Injury*.

Hasil dari uji norma dua variabel pada tabel 13, pada variabel *Self-Injury* diketahui bahwa ada 62% yang setara dengan 133 subjek yang memiliki kecenderungan *Self-Injury*. Hasil tersebut cukup mengejutkan karena 50% dari remaja mengalami kecenderungan *Self-Injury*, yang mana terbagi dalam tiga kategori tinggi sekali, tinggi, dan sedang. Kecenderungan *Self-Injury* yang tinggi ini dikarenakan remaja yang menurut Hall (Sarwono, 2011) adalah masa yang dipenuhi emosi dan sewaktu-waktu emosinya tidak terkendali, yang muncul karena adanya bentrokan nilai-nilai. Sehingga kecenderungan *Self-Injury* remaja yang tinggi disebabkan karena regulasi emosi remaja yang rendah, yang artinya remaja tersebut tidak mampu untuk mengatur ataupun mengelola emosi hingga akhirnya remaja melakukan perilaku *Self-Injury*. Hasil dari variabel bentuk regulasi emosi

juga mengejutkan karena dari 100% hanya 1% yang setara dengan 3 remaja, remaja yang memiliki bentuk regulasi emosi yang tinggi, dan 3% yang setara dengan 6 remaja memiliki bentuk regulasi emosi yang rendah sekali, artinya 29% yang setara dengan 57 remaja masih memiliki regulasi emosi yang rendah.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan dan pengulasan dapat diambil satu kesimpulan mengenai hubungan signifikan dan bersifat negatif antara bentuk regulasi emosi terhadap kecenderungan *Self-Injury* pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik bentuk regulasi emosi individu maka semakin rendah perilaku *Self-Injury* pada remaja. Hasil dari penelitian ini tidak bisa digeneralisasikan untuk kota Surabaya, dikarenakan jumlah partisipan yang tidak memenuhi syarat banyaknya partisipan yang disarankan.

Saran peneliti pada subjek yang ingin untuk meningkatkan regulasi emosi bisa dengan menggunakan cara mengevaluasi segala emosi yang dirasakan, dan mengetahui bagaimana cara yang tepat untuk mengungkapkan emosi yang dirasakan. Subjek dapat melakukan hal-hal yang menyenangkan untuk mengurangi perilaku kecenderungan *Self-Injury* seperti, melakukan hobi yang dimiliki, melakukan relaksasi, meditasi, berlibur dan melakukan kegiatan yang menyenangkan lainnya. Menciptakan lingkungan yang menyenangkan untuk bagi orang tua yang memiliki seorang anak yang berkecenderungan melakukan *Self-Injury*, menjauhkan benda-benda tajam yang sekiranya mampu digunakan untuk menyakiti diri.

Referensi

- Estefan, G., & Wijaya, Y. D. (2014). Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Pelaku Self Injury. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 12(01), 126410.
- Hidayati, D. S., & Muthia, E. N. (2015). Kesepian dan Keinginan Melukai Diri Sendiri Remaja. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 185-198.
- <https://selfinjuryinstitute.com/the-surprising-place-for-Self-Injury-in-dsm-5>
- Janah, M. R. (2015). Regulasi Emosi dalam Menyelesaikan Permasalahan Pada Remaja. *Talenta Psikologi*, 6-15.
- Latifiana, T. (2016). Penggunaan Pendekatan Positive Behavior Support Untuk Mengurangi Perilaku Self-Injury Membenturkan Kepala Pada Anak Autis Di Slb. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 8(1).
- Lutfi, I. 2011. "Pengaruh kematangan emosi terhadap kecenderungan perilaku self injury pada remaja". Fakultas Psikologi. UIN Syarif Hidayatullah. Jakarta
- Maidah, D. .2013. "*Self-Injury* Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pelaku *Self-Injury*)". Fakultas Psikologi. Universitas Negeri Semarang. Semarang
- Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2004). Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. *Jurnal psikologi*, 2(2), 160-177.
- Prasanti, D., & Prihandini, P. (2019). Fenomena Aksi Menyakiti Diri Bagi Remaja Dalam Media Online Tirto. Id Analisis Teori Konstruksi Sosial dalam Fenomena Aksi Menyakiti Diri bagi Remaja dalam Media Online Tirto. id. *Jurnal Nomosleca*, 5(2).

- Rasyid, M., & Suminar, D. R. (2012). Hubungan antara peer attachment dengan regulasi emosi remaja yang menjadi siswa di boarding school SMA Negeri 10 Samarinda. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1(3), 1-7.
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35-46.
- Saputra, D. (2019). Penerapan Art Therapy Untuk Mengurangi Perilaku Menyakiti Diri Sendiri (Self-Injurious Behavior) Pada Dewasa Muda Yang Mengalami Distress Psikologis. *Inquiry: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 26-40.
- Sari, M. D. I., & Hayati, E. N. (2015). Regulasi emosi pada penderita HIV/AIDS. *Empathy*, 3(1), 23-30.
- Selby, E. A., Bender, T. W., Gordon, K. H., Nock, M. K., & Joiner Jr, T. E. (2012). Non-suicidal self-injury (NSSI) disorder: a preliminary study. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 3(2), 167.
- Self Injury Institute (2013, 05 June). The surprising place for self-injury in the new DSM-5.
- Ulum, T. S., Kusdaryani, W., & Yulianti, P. D. (2019). Layanan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Harga Diri Siswa Korban Self Injury. *EmPATI-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2).