



Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Karakteristik Perilaku *Self-Injury* Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Astrid Nafisah R.F.^{1*}, Muhammad Ali Makki²

¹ Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, Jember, Indonesia

² Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, Jember, Indonesia

*E-mail: astridnafisahrf@gmail.com

Keywords

Emotion Regulation,
Characteristics of
Self-Injury
Behaviors

Abstract

Emotional development in the early adult phase is closely related to changes in interests, depending on several conditions and then finally requires individuals to regulate their emotions. Emotion regulation is one of the factors that can influence individuals to commit self-injury. This study aims to determine the correlation between emotion regulation and the characteristics of self-injury behavior in students of the Faculty of Da'wah Class of 2020, KH Achmad Siddiq Jember State Islamic University. This study used a correlational quantitative approach, with a sample of 45 students. The results of the research in the pearson correlation test show that the value of the hypothesis results seen from the pearson correlation is -0.069, with $p=0.652$ ($p > 0.05$). It means that there is no correlation between emotion regulation and the tendency of self-injury behavior in students of the Faculty of Da'wah Class of 2020, KH Achmad Siddiq Jember State Islamic University.

Kata Kunci

Regulasi Emosi,
Karakteristik
Perilaku Self-Injury

Abstrak

Perkembangan emosi pada fase dewasa awal erat kaitannya dengan perubahan minat, bergantung pada beberapa kondisi lalu akhirnya menuntut individu untuk meregulasi emosi mereka. Regulasi emosi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi individu melakukan self-injury. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan karakteristik perilaku self-injury pada mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, dengan sampel 45 mahasiswa. Hasil dari penelitian dalam uji korelasi pearson menunjukkan bahwa nilai hasil hipotesis yang dilihat dari pearson correlation sebesar -0.069, dengan $p=0.652$ ($p > 0.05$). Artinya, tidak ada hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku self-injury pada mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember.

Pendahuluan

Setiap manusia pasti akan melalui tahapan pertumbuhan serta perkembangan, salah satunya tahapan pertumbuhan biologis atau yang dapat disebut juga periodisasi biologis. Menurut Hurlock dalam bukunya yang berjudul *Child Development*, tahapan pertumbuhan anak dibagi menjadi beberapa periode yaitu, periode pra lahir atau sebelum bayi lahir (*prenatal*), periode bayi yang baru lahir terhitung 0 sampai dengan 14 hari (*neonatus*),



periode bayi berumur 2 minggu sampai 2 tahun (*babyhood*), periode kanak-kanak yang dibagi menjadi 2 bagian yaitu masa kanak-kanak awal atau *pra-sekolah* pada usia 2 sampai 6 tahun, dan masa kanak-kanak akhir atau usia sekolah pada usia 6 sampai 13 tahun (*childhood*), periode puber atau masa remaja terhitung dari usia 11 sampai 18 tahun (*adolescence*), periode dewasa yang terbagi atas 3 tahapan yaitu; dewasa awal (18-40 tahun), dewasa madya (40-60 tahun) dan dewasa akhir (60 tahun keatas). Terakhir menurut Hurlock adalah periode manula pada usia 60 tahun keatas.¹

Masa dewasa merupakan masa pencarian kematangan dan reproduktif, maksudnya adalah masa dewasa merupakan masa yang penuh dengan berbagai problematika dan ketegangan emosional periode komitmen, periode isolasi, serta masa ketergantungan, perubahan nilai, penyesuaian diri serta kreativitas pada pola hidup yang baru. Secara etimologi, istilah kata dewasa erat kaitannya dengan istilah *adult*.² Salah satu fase dalam periode dewasa adalah fase dewasa awal, dimana yang mengalami fase ini dalam jenjang pendidikan adalah pada mahasiswa. Menurut Hurlock karakteristik perkembangan emosi pada dewasa awal dapat dibagi menjadi tiga point. Pertama, bagaimana orang-orang pada fase dewasa awal mengontrol emosi mereka miliki agar tidak meledak saat berhadapan dengan orang lain. Kedua, orang-orang dalam fase dewasa awal lebih mengenali serta memahami emosi yang mereka miliki secara mendalam. Ketiga, mereka yang sedang berada dalam fase dewasa awal mampu untuk menilai keadaan yang mungkin terjadi sebelum reaksi emosional muncul.³

Emosi menurut Jhon Macquarie dibagi menjadi dua aspek, emosi negatif dan emosi positif. Emosi negatif berupa rasa marah, rasa takut, rasa cemas, rasa dengki dan rasa benci. Sedangkan emosi positif berupa rasa gembira, rasa cinta, berserah diri dan sabar.⁴ Perkembangan emosi pada fase dewasa awal erat kaitannya dengan perubahan minat pada orang tersebut. Perubahan pada minat tersebut bergantung pada beberapa kondisi, seperti perubahan status ekonomi, kondisi kesehatan, perubahan status ekonomi, perubahan pola kehidupan, perubahan status dari belum menikah ke status sudah menikah, perubahan peran seks, serta perubahan tekanan budaya dan lingkungan. Beberapa kondisi ini lah yang menuntut seseorang untuk melakukan penyesuaian diri dengan baik.⁵

¹ Hurlock, E. B., I., Sijabat, R. M., S. (1990). "Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan." (n.p.):(Erlangga, Jakarta), 41

² Reni Asmara Ariga, S.Kp., MARS., *Konsep Pertumbuhan dan Perkembangan Dalam Berbagai Usia: Seri Buku Ajar Konsep Dasar Keperawatan* (Yogyakarta: Penerbit Deepublish, 2021), 16.

³ Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Jakarta : Gramedia)

⁴ John W. Santrock, *Psychology: The science of Mind and Behavior* Iowa, (Iowa : Wm. C. Brown Publishers, 1988)

⁵ Naniek Kusumawati, *Perkembangan Peserta Didik* (Magetan: CV. AE Media Grafika, 2022), 139.

Menurut Gross, regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengatasi, menilai, mengungkapkan serta mengelola emosi secara tepat dengan tujuan untuk mencapai keseimbangan emosional. Sedangkan menurut Chaplin, regulasi emosi merupakan tanda jika seseorang memiliki tingkat kedewasaan dan perkembangan emosional yang tidak lagi menunjukkan bagaimana bentuk emosi yang pantas dan tidak seperti anak-anak. Jika satu individu memiliki regulasi emosi yang baik, maka hal itu akan memudahkan mereka untuk mengurangi atau mengelola perilaku negatif ketika dihadapkan dengan suatu kesulitan dan permasalahan.⁶

Menurut *.Center for Public Mental Health (CPMH)* Psikologi dari Universitas Gajah Mada, perilaku menyakiti diri atau dalam fenomena yang banyak terjadi saat ini disebut dengan “*nge-barcode*” merupakan satu hal yang perlu diwaspadai karena dapat menjadi salah satu gejala *mental illness*. Salah satu peneliti CPMH Universitas Gajah Mada, Nurul Kusuma Hidayati, M.Psi, mengungkapkan jika NSSI atau *self-injury* dapat menjadikan seseorang menjadi terbiasa akan pola pikir instan dalam menyelesaikan konflik yang dihadapi. Dalam data yang mereka miliki, terdapat kurang lebih 36.9% masyarakat Indonesia pernah melakukan *nonsuicidal self-injury* dengan pelaku yang didominasi oleh kelompok usia muda sekitar 18 sampai 24 tahun dengan presentase sebesar 45%. Mayoritas pelaku tidak memiliki kesempatan untuk mendapat penanganan yang baik, sehingga menjadikan *nonsuicidal self-injury* sebagai perilaku maladaptif.⁷

Self-injury merupakan suatu perilaku menyakiti atau melukai diri sendiri secara sengaja tetapi tanpa ada niat untuk bunuh diri⁸. Klonsky, juga menjelaskan bahwa *self-injury* merupakan perilaku melukai diri sendiri yang dilakukan secara sengaja dan langsung pada jaringan tubuh seseorang tanpa ada niatan untuk bunuh diri.⁹ *Self-injury* muncul sebagai masalah kesehatan mental atau kejiwaan yang muncul memiliki proporsi yang tinggi serta berisiko mencederai fisik dengan rasio risiko yang berbeda. Berdasarkan hasil analisa meta, beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya *self-injury* diantaranya gangguan mental, literasi kesehatan yang rendah, pengalaman masa kanak-kanak yang merugikan, intimidasi, perilaku bermasalah, dan gejala fisik¹⁰

⁶ Chaplin, J. P. (1993). *Kamus Lengkap Psikologi*. (Jakarta: Rajawali).

⁷ Satria Ardhi N, “Perilaku ‘nge-barcode’ Banyak Muncul Pada Anak Muda, Ini Kata Pakar Psikologi UGM,” diakses pada 1 Agustus 2024.

⁸ Shawn Monica M, MPH Bina Ali, Bossarte Robert M, et. al., “Self-Harm and its Link to Peer and Dating Violence among Adolescents in a High-Risk Urban Youth in the U.S.: Shared and Unique Risk and Protective Factors,” *International Journal of Environmental Research and Public Health*, no.9, (2012).

⁹ E.D. Klonsky, “The Functions of Deliberate *Self-Injury*. A Review of The Evidence,” *Clinical Psychology Review*, vol.27, no.2, (2007), 226-239.

¹⁰ Triyana Harlia Putri. Vivianti Dewi, “Gambaran Perilaku *Nonsuicidal Self-Injury (NSSI)* Pada Remaja di Masa Pandemi: *Literature Review*,” Vol.11, no.2, (2023) 416.

Alasan peneliti memilih judul penelitian ini adalah karena melihat banyaknya kasus *self-injury* yang saat ini banyak terjadi di masyarakat. Tidak hanya kasus pada remaja, orang dewasa pun juga memiliki kecenderungan untuk melakukan *self-injury*, termasuk pada mahasiswa terutama yang sedang dalam fase peralihan dari masa remaja ke masa dewasa. Namun untuk kasus pada mahasiswa memang tidak banyak disorot oleh media. Padahal banyak mahasiswa yang melakukan hal tersebut. Setelah melihat dan mencari berbagai dari berbagai sumber portal berita besar, peneliti menyadari bahwa kurangnya perhatian dari portal berita besar di Indonesia terkait dengan pemberitaan tentang banyaknya kasus *self-injury* yang terjadi khususnya yang terjadi pada mahasiswa yang memasuki fase dewasa awal. Penelitian ini melibatkan mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Dakwah di Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember, karena beberapa teman yang bercerita pada peneliti tentang apa yang mereka lakukan saat mereka sedang dalam tekanan. Peneliti melakukan observasi dan wawancara pada dua informan yang sedang melaksanakan studi di Universitas Islam Negeri Jember KH Achmad Siddiq Jember, dan mereka berdua sama-sama berasal dari Fakultas Dakwah angkatan 2020 di Program Studi yang sama. Dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *self-injury* atau perilaku menyakiti diri sendiri yang terjadi di kalangan mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti akan melakukan penelitian dengan judul Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Karakteristik Pelaku *Self-Injury* Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2020 di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

Metode Penelitian

Pendekatan penelitian menggunakan metode kuantitatif korelasi dengan berlandaskan filsafat positivisme yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel. Pengumpulan data untuk penelitian ini menggunakan kuesioner atau angket dengan alat ukur menggunakan skala likert berupa pilihan Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skala untuk kuesioner dibuat dengan mengadaptasi indikator lalu membuat item pertanyaan berdasarkan indikator tersebut.

Teknik pengumpulan sampel yang digunakan berupa *non-probability sampling* dengan bentuk *accidental sampling* yaitu, sampel diambil berdasarkan faktor spontanitas dan dipilih dari siapa saja yang kebetulan dijumpai dan sesuai dengan karakteristik yang telah ditentukan peneliti.

Analisis data statistik untuk data yang telah didapatkan menggunakan tiga uji diantaranya uji instrumen, uji asumsi klasik, serta uji hipotesis. Uji instrumen menggunakan uji validitas dengan membandingkan *pearson correlation*, dan uji reliabilitas dengan membandingkan *alpha cronbach*. Uji asumsi klasik menggunakan uji normalitas yang diuji dengan *kolmogorov*

smirnov, dan uji linearitas. Sedangkan uji hipotesis menggunakan uji korelasi *product moment*. Ketiga uji analisis data tersebut diolah dengan menggunakan aplikasi software SPSS.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan karakteristik kecenderungan *self injury* pada mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Sebelum analisis data, dilakukan deskripsi kategori pada tiap variabel, berikut hasil uji kategorisasi dari masing-masing variabel:

Tabel 1
Hasil Uji Statistik Deskriptif Regulasi Emosi dan Karakteristik perilaku *self-injury*

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	
Total	45	39	85	58.51	11.39	
Total	45	45	101	75.33	13.55	
Valid N (listwise)	45					

Berdasarkan tabel 1, hasil dari uji statistik deskriptif variabel regulasi emosi, diketahui bahwa nilai rata-rata (*mean*) dari kategori regulasi emosi adalah 58.51. Sedangkan untuk standar deviasi yang diperoleh adalah 11.39, nilai minimum (*min.*) yang diperoleh sebesar 39, dan nilai maksimum (*max.*) yang diperoleh sebesar 85. Sedangkan untuk variabel karakteristik perilaku *self-injury*, diketahui bahwa nilai rata-rata (*mean*) dari kategori regulasi emosi adalah 75.33. Sedangkan untuk standar deviasi yang diperoleh adalah 13.55, nilai minimum (*min.*) yang diperoleh sebesar 45, dan nilai maksimum (*max.*) yang diperoleh sebesar 101.

Setelah menemukan nilai rata-rata (*mean*) dan standart deviasi untuk kedua variabel, didapatkan hasil dari pengkategorian tingkatan tiap variabel, sebagai berikut:

Tabel 2
Hasil Uji Kategori Data Regulasi Emosi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	8	17.8	17.8	17.8
	Sedang	30	66.7	66.7	84.4
	Tinggi	7	15.6	15.6	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa 17.8% dengan frekuensi 8 mahasiswa memiliki regulasi emosi yang tergolong rendah. Mahasiswa dalam kategori sedang sebanyak 66.7% dengan frekuensi 30 mahasiswa, dan dalam kategori tinggi sebanyak 15.6% dengan frekuensi 7 mahasiswa.

Tabel 3
Hasil Uji Kategori Data *Self-Injury*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	7	15.6	15.6	15.6
	Sedang	32	71.1	71.1	86.7
	Tinggi	6	13.3	13.3	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa 15.6% dengan frekuensi 7 mahasiswa memiliki kecenderungan melakukan *Nonsuicidal Self-Injury* yang tergolong rendah. Mahasiswa dalam kategori sedang sebanyak 71.1% dengan frekuensi 32 mahasiswa, dan dalam kategori tinggi sebanyak 13.3% dengan frekuensi 6 mahasiswa.

Berikut merupakan hasil dari uji normalitas data penelitian dengan menggunakan metode *Kolmogorov Smirnov* dengan menggunakan aplikasi *SPSS*:

Tabel 4
Hasil Uji Normalitas Menggunakan *Kolmogorov Smirnov* One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Unstandardized Residual

N		45
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	13.52049221
Most Extreme Differences	Absolute	.063
	Positive	.054
	Negative	-.063
Test Statistic		.063
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.200 ^d

Berdasarkan tabel 4, ditemukan bahwa, nilai signifikan (p-value) yang dilihat dari *Asymp. Sig. (2-tailed)* diperoleh data hasil penelitian sebesar 0.200 yang menunjukkan nilai (p-value) lebih besar dari tingkat signifikansi yang umum digunakan yaitu 0.05 ((p-value) > 0.05. Artinya data hasil uji normalitas dalam penelitian cenderung terdistribusi normal.

Berikut merupakan hasil dari uji linieritas data penelitian dengan menggunakan bantuan dari aplikasi *SPSS*:

Tabel 5
Hasil Uji Linearitas

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Self Injury * Regulasi Emosi	Between (Combined Groups)	4599.333	25	183.973	1.004	.504
	Linearity	38.637	1	38.637	.211	.651
	Deviation from Linearity	4560.697	24	190.029	1.037	.474
Within Groups		3482.667	19	183.298		
Total		8082.000	44			

Berdasarkan tabel 5, ditemukan bahwa dengan nilai (p-value) yang dilihat dari *Deviation from Linearity* diperoleh data hasil penelitian sebesar 0.474. Dapat disimpulkan jika tidak ada bukti yang cukup untuk menolak hipotesis bahwa hubungan antara variabel Regulasi Emosi dan variabel *Self-Injury* bersifat linear.

Berikut ini hasil dari uji korelasi *product moment pearson*, dapat dilihat dalam tabel dibawah ini:

Tabel 6
Hasil Uji Hipotesis Korelasi *Product Moment Pearson*
Correlations

		Regulasi	
		Emosi	Self Injury
Regulasi Emosi	Pearson Correlation	1	-.069
	Sig. (2-tailed)		.652
	N	45	45
Self Injury	Pearson Correlation	-.069	1
	Sig. (2-tailed)	.652	
	N	45	45

Berdasarkan tabel 6, diketahui bahwa nilai hasil hipotesis yang dilihat dari *pearson correlation* sebesar -0.069, dengan $p=0.652$ ($p > 0.05$). Nilai ini menunjukkan bahwa berdasarkan dari dasar pengambilan keputusan antara regulasi emosi dengan *self-injury* tidak berkorelasi. Artinya dalam penelitian ini H_a dinyatakan ditolak, sedangkan H_0 dinyatakan diterima.

Tidak adanya korelasi antara kedua variabel ini dapat terjadi karena lembaga ini dapat terjadi karena faktor-faktor yang mempengaruhinya seperti, adanya faktor religiusitas. Faktor religiusitas menurut Netty, dapat berpengaruh terhadap tidak adanya korelasi disebabkan mahasiswa yang diteliti adalah mereka yang masih bisa mengontrol emosinya. Hal ini berhubungan dengan faktor internal atau faktor dari dalam diri individu yang dikemukakan oleh Gross. Kemungkinan mereka masih melakukan *self-injury* dalam tahap mayor yang hanya dilakukan sesekali atau tidak berulang.. Salah satu faktor yang dikemukakan oleh Zakaria juga masih berkesinambungan dengan beberapa faktor di atas yaitu, adanya batas antar pribadi. Para pelaku *self-injury*, masih memiliki kedali ata diri mereka dan batas ang mereka bangun tanpa ada campur tangan dari orang lain.

Peneliti melakukan wawancara dengan beberapa subjek terkait dengan kecenderungan perilaku *self-injury*, lalu diperoleh hasil yang sesuai dengan beberapa faktor yang dikemukakan oleh Klonsky dan Muehlenkamp. Subjek pertama menyatakan bahwa dia melakukan *self-injury* karena dia

memiliki banyak pikiran tentang keluarga, pendidikan serta dirinya sendiri. Subjek mengatakan dia lelah dengan suara berisik di kepalanya dan keadaan rumah yang tidak pernah tenang karena selalu ada cekcok baik untuk hal kecil maupun hal besar. Karena hal itu, untuk menenangkan diri dan pikiran serta melampiasan emosinya, dia melakukan *self-injury*. Hal ini sejalan dengan faktor antidisosiasi yang menyatakan bahwa *self-injury* disebabkan karena adanya emosi yang intens pada seseorang sehingga ia menyakiti dirinya sendiri sebagai pelampiasan emosi.

Subjek kedua menyatakan, bahwa ternyata ia melakukan *self-injury* hanya untuk mengikuti tren di media sosial yang mengukir nama seseorang di lengannya. Subjek mengatakan dia melakukannya berulang, setelah luka pertama sembuh dia akan membuat kembali dengan nama yang berbeda. Namun subjek mengatakan bahwa itu sudah lama sekali saat dia masih bersekolah. Kasus ini sejalan dengan faktor mencari sensasi yang menyatakan bahwa, subjek melakukan *self-injury* hanya karena membuat diri mereka sendiri senang serta untuk mencari perhatian orang lain¹¹.

Berdasarkan hasil wawancara pada beberapa subjek tersebut, dapat dikatakan bahwa tidak adanya korelasi antara regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku *self-injury* dalam penelitian ini dapat disebabkan karena beberapa subjek melakukan *self-injury* bukan karena mereka merasakan ketidaknyamanan dan kesulitan untuk meregulasi emosi yang mereka rasakan, tetapi melakukan *self injury* karena memang hanya ingin melakukan tanpa adanya penyaluran emosi negatif yang mereka rasakan. Sedangkan menurut Kokaliari dan Carbonneau, perilaku *self injury* disebabkan karena *coping mechanism* ini dianggap menjadi cara efektif untuk melampiaskan emosi dan mereka yang melakukan *self injury* memiliki daya tahan yang lemah dalam menghadapi stress yang dialaminya, serta tidak mengetahui bagaimana cara mengekspresikan perasaan yang dialami secara sehat.¹²

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan mengangkat judul “Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Karakteristik Kecenderungan Perilaku *Self-Injury* Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember” ditemukan bahwa ternyata tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku *self-injury* pada mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

¹¹ E. David Klonsky, Jennifer J. Muehlenkamp, *Self Injury: A Research Review for the Praticioner*, Vol.63, Journal of Clinical Psychology: In Session, 2007, Hal. 1049.

¹²Tresniasari. Nia “Pengaruh Disregulasi Emosi, Kesepian, dan Religiusitas Terhadap Perilaku *Self-Injury* Pada Remaja”, (Skripsi, Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2020), 4-5.

Diperoleh nilai hasil hipotesis yang dilihat dari *pearson correlation* sebesar -0.069, dengan $p=0.652$ ($p > 0.05$). Artinya dalam penelitian ini H_a yang menyatakan terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku *self injury* pada mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2020 dinyatakan ditolak, sedangkan H_0 yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku *self injury* pada mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

Tidak adanya korelasi antara kedua variabel ini dapat disebabkan karena beberapa subjek melakukan *self injury* bukan karena mereka merasakan ketidaknyamanan dan kesulitan untuk meregulasi emosi yang mereka rasakan, tetapi melakukan *self injury* karena memang hanya ingin melakukan tanpa adanya penyaluran emosi negatif yang mereka rasakan.

Daftar Pustaka → (13 pts)

a. Handbook

- Wibowo, Agung Edy, (2021), *Metodologi Penelitian: Pegangan untuk Menulis Karya Ilmiah*. Cirebon: Penerbit Insania.
- Herawati, Netty, et. all., (2023), *Pemberdayaan Psikologis Remaja Mencegah dan Mengatasi Perundungan*. Indramayu: Penerbit Adab.
- Mudjiran, (2021) *Psikologi Pendidikan: Penerapan Prinsip-prinsip Psikologi Dalam Pembelajaran*. Jakarta: Prenia Media.
- Siregar, Syofian, (2013) *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Sinar Grafika Offset.
- Dr. Sulaeman, et. all., (2024) *Buku Ajar Perkembangan Peserta Didik*. Jambi: Sonpedia Publishing Indonesia.
- Masykuroh, Khusniyati. Dewi, Chandra. Hriyani, Eka. Tri Widiastuti, Haning., (2022), *Modul Psikologi Perkembangan*. CV. Feniks Muda Sejahtera.
- Rahmi, Upik, (2022) *Patofisiologi Untuk Vokasi Keperawatan*. Jakarta: Bumi Medika.
- Kamaludin, Ahmad, (2022), *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani Dalam Membentuk Perilaku Positif (Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground)*. Surabaya: Cipta Media Nusantara.
- Hurlock, Elizabeth B., (1972), *Child Development* (New york: Library of congress Cataloging in Publication Data), 41.
- Hurlock, Elizabeth B., (1980), *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Jakarta :Gramedia)
- John W. Santrock, (1988), *Psychology: The science of Mind and Behavior* Iowa, (Iowa : Wm. C. Brown Publishers)

- Al-Atapunnang, *Manusia dan Emosi*, (Maumere: Sekaolah Tinggi Filsafat Ledalero, 2000), 44.
- Kusumawati, Naniek, (2022), *Perkembangan Peserta Didik* (Magetan: CV. AE Media Grafika), 139.
- Asmara Ariga, Reni, MARS., (2021), *Konsep Pertumbuhan dan Perkembangan Dalam Berbagai Usia: Seri Buku Ajar Konsep Dasar Keperawatan* (Yogyakarta: Penerbit Deepublish), 16.
- Chaplin, J. P. (1993). *Kamus Lengkap Psikologi*. (Jakarta: Rajawali).
- Thompson, R.A. (1994), *Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition*. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59, 25-52.
- B, Vivian, Pender, M.D., (2022), *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5-TR*, (Washington DC: American Psychiatric Association) 924-925.
- Hafsah Putri, Utami N., dkk., (2022), Modul Kesehatan Mental, (Sumatera Barat, CV. Azka Pustaka) Hal.250.

b. Artikel Jurnal

- Koszycki, D., Bilodeau, C., Raab-Mayo, K., Bradwejn, J., "Multifaith Spiritually Based Intervention for Generalized Anxiety Disorder: A Pilot Randomized Trial," *Journal of Clinical Psychology*, vol. 66, no.4, (2010), 430-441.
- Henny Sanulita. Pandu Perdana Putra, Laurensius Laka, Panduan Praktis Penulisan Karya Tulis Ilmiah, (Daerah Istimewa Yogyakarta, Green Pustaka Indonesia, 2014) 79.
- Atha Zhafira, H., Qodariah, Siti, (2024), "Hubungan Regulasi Emosi dan *Self-Injury Behavior* Perempuan Dewasa Awal di Kota Bandung." *Bandung Conference Series: Psychology Science*. No.1, Vol.4 68-70.
- Helmi Zakaria, Zalyaleolita Y., Maria Theresa, Ria, (2020), "Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku *Non-Suicidal Self-Injury (NSSI)* Pada Remaja Putri." *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*. No.2, Vol.4 85-86.
- E. David Klonsky, Jennifer J, Muehlenkamp, (2007), "*Self-Injury: a Research Review For The Practitioner*." *Journal of Clinical Psychology: In Session*, Vol.63, Num.11, 1050-1051.
- Kokaliari, Lanzano, (2005), "Deliberate self-injury. A consumer- therapist co-run group. A choice or a necessity?" *Epidemiologia e Psichiatria Sociale*, Vol.14, No.1, 32-38.
- J.J Gross, (2002), "Emotion Regulation : Affective, Cognitve, and Social Consequences". *Jurnal Psychophysiology*, 39, 281-291.

- J.J Gross, Jhon O.P, (2003), "Individual Differences In Two Emotion Regulation Processes: Implication For Affect Relationship and WellBeing," *Journal Of Social Psychology*. Vol. 85
- Favazza, A., Borschmann R, (2012), "Bodies under Siege: Self-mutilation, Nonsuicidal Self-injury, and Body Modification in Culture and Society (3rd edn)" *British Journal of Psychiatry*, Vol.200, no.2, 171-171.
- Monica M, Shawn, Bina Ali, MPH, Robert M., Bossarte, et. al., (2012), "Self-Harm and its Link to Peer and Dating Violence among Adolescents in a High-Risk Urban Youth in the U.S.: Shared and Unique Risk and Protective Factors," *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol.1, No.9, 178-179.
- Malumbot, C. M., Naharia, M., & Kaunang, S. E. (2020), "Studi Tentang Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Self Injury dan Dampak Psikologis pada Remaja," *PSIKOPEDIA*, Vol.1, No.1.
- E.D. Klonsky, (2007), "The Functions of Deliberate *Self-Injury*. A Review of The Evidence," *Clinical Psychology Review*, vol.27, no.2, 226-239.
- Azmi Sabrina, V., Afianti, T., (2023), "Peran Disregulasi Emosi Terhadap Kecenderungan Melakukan Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) pada Remaja," *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, Vol.9, no.2, 193.
- Disya Arinda, O., D. Mansoer, Winarini W., (2021), "NSSI (*Nonsuicidal Self-Injury*) Pada Dewasa Muda di Jakarta: Studi Fenomenologi Interpretatif" *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, vol.8, no.1, 124-125.
- Harlia Putri, T., Dewi, Vivianti, (2023), "Gambaran Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) Pada Remaja di Masa Pandemi: Literature Review," Vol.11, no.2, 416.
- c. Website**
- Satria Ardhi N, "Perilaku 'nge-barcode' Banyak Muncul Pada Anak Muda, Ini Kata Pakar Psikologi UGM," [Perilaku "Nge-Barcode" Banyak Muncul pada Anak Muda, Ini Kata Pakar Psikologi UGM - Universitas Gadjah Mada](#) diakses pada 1 Agustus 2024.