

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
KARAKTERISTIK PERILAKU *SELF-INJURY* PADA
MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH ANGKATAN 2020
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD
SIDDIQ JEMBER**



Oleh:
Astrid Nafisah Rania Fatihunnada
NIM: 205103050011

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
NOVEMBER 2024**

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
KARAKTERISTIK PERILAKU *SELF-INJURY* PADA
MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH ANGKATAN 2020 DI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD
SIDDIQ JEMBER**

SKRIPSI

diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

Oleh:

Astrid Nafisah Rania Fatihunnada

NIM: 205103050011

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
NOVEMBER 2024**

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
KARAKTERISTIK PERILAKU *SELF-INJURY* PADA
MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH ANGKATAN 2020 DI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD
SIDDIQ JEMBER**

SKRIPSI

diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam

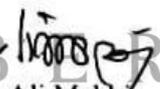
Oleh:

Astrid Nafisah Rania Fatihunnada

NIM: 205103050011

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

Disetujui Pembimbing


Muhammad Ali Makki

NIP. 197503152009121004

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
KARAKTERISTIK PERILAKU *SELF-INJURY* PADA
MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH ANGKATAN 2020 DI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD
SIDDIQ JEMBER**

SKRIPSI

telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu
persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam

Hari: Jumat
Tanggal: 22 November 2024

Tim Penguji

Ketua

Sekretaris


Arrumaisha Fitri, M.Psi.


Anugrah Sulistiyowati, M.Psi., Psikolog

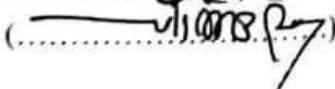
NIP. 198712232019032005

NIP. 199009152023212052

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

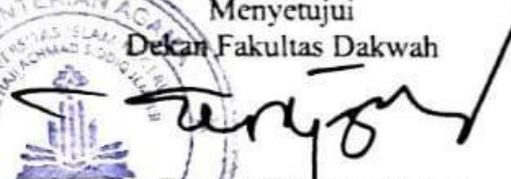
Anggota :

1. Dr. Muhammad Muhib Alwi, MA. 

2. Muhammad Ali Makki, M.Si. 

Menyetujui

Dekan Fakultas Dakwah


Dr. Fawazul Uham M. Ag

NIP. 197302272000031001



MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.” (QS. Al-Insyirah [94]:5-6)¹



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

¹Kementrian Agama Republik Indonesia. Al-Qur'an dan Terjemah. (Bandung: CV. Penerbit Diponegoro, 2010) Al-Qur'an QS. Al-Insyirah : 5-6

PERSEMBAHAN

Syukur Alhamdulillah saya panjatkan ke hadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat serta kemudahan bagi saya untuk dapat menyelesaikan studi di Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember. Shalawat serta salam semoga tercurahkan kepada Rasul Allah yakni Baginda Nabi Muhammad SAW, serta untuk rasa terima kasih yang dalam saya persembahkan:

1. Kepada kedua orang tua yang sangat saya cintai dan saya sayangi, Bapak Hadi Purnomo dan Ibu Linda Harsanti yang telah merawat saya, membesarkan saya serta telah memberikan yang terbaik dengan sepenuh hati, sehingga saya bisa sampai di titik ini. Terima kasih karena telah mengupayakan segala hal untuk saya, terima kasih karena telah mendoakan yang terbaik untuk saya serta memberikan dorongan serta dukungan untuk saya. Tidak lupa rasa terima kasih saya haturkan kepada adik-adik saya yang telah mendoakan serta menghibur saya dikala stres dan *burn-out* saat pengerjaan skripsi.
2. Kepada seluruh guru yang telah berjasa dalam memberikan ilmu dan pelajaran moral sehingga menjadikan saya manusia berilmu serta berakhlakul karimah. Rasa syukur yang sangat besar saya haturkan khusus untuk dosen pembimbing saya, Bapak Muhammad Ali Makki. M.Si. yang berperan besar dalam memberikan waktu untuk membimbing serta membagi ilmu yang sangat berharga, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

3. Kepada kakek saya, Bapak Bambang Hariyanto yang telah membesarkan saya dari saat saya bayi hingga saat ini, serta uti saya, Ibu Sumiyati yang telah dipanggil oleh Allah 2 tahun yang lalu. Terima kasih karena sudah meyakinkan saya untuk masuk ke Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember setelah keraguan panjang yang saya rasakan, serta kasih sayang yang sudah diberikan dari saya kecil hingga menjadi remaja dewasa yang tumbuh dengan kasih sayang berlimpah dari beliau. Tidak lupa untuk kakek saya yang selalu mendukung saya untuk terus semangat menggapai kelulusan hingga saat ini.
4. Kepada teman-teman saya yang tidak hentinya mendukung saya saat dalam masa terpuruk. Mereka yang selalu mendukung saya dalam keadaan apapun, yang meyakinkan saya jika semua hal-hal buruk akan berlalu, memberikan masukan dan afirmasi positif sehingga membuat saya bisa tetap semangat dalam mengerjakan dan menyelesaikan skripsi ini dengan hati yang lapang.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

ABSTRAK

Astrid Nafisah Rania F, 2024: *Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku Self-Injury Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.*

Kata kunci: Regulasi Emosi, Karakteristik Kecenderungan Perilaku *Self-Injury*

Perkembangan emosi pada fase dewasa awal erat kaitannya dengan perubahan minat, bergantung pada beberapa kondisi seperti perubahan status ekonomi, perubahan pola kehidupan dan lainnya. Kondisi ini menuntut individu untuk meregulasi emosi mereka, dengan mengatasi, menilai, mengungkapkan serta mengelola emosi secara tepat. Tujuannya untuk mencapai keseimbangan emosional. Regulasi emosi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi individu dalam melakukan *self-injury*. Jika individu tidak memiliki kemampuan mengatur emosinya, hal itu akan berpengaruh pada cara memilih penanganan yang tepat saat mereka menghadapi masalah.

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, adakah hubungan antara regulasi emosi dengan karakteristik perilaku *nonsucidal self-injury* pada mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara regulasi emosi dengan karakteristik perilaku *nonsucidal self-injury* pada mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, dengan teknik pengambilan data menggunakan *accidental sampling*. Setelah melakukan penyebaran kuesioner pada populasi sebanyak 309 mahasiswa dengan instrumen yang dibuat menggunakan *skala likert*, didapatkan 45 mahasiswa sebagai sampel penelitian.

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

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT. karena-Nya lah segala sesuatu yang tidak mungkin menjadi mungkin, dan telah memberikan hidayah, taufiq serta kekuatan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.

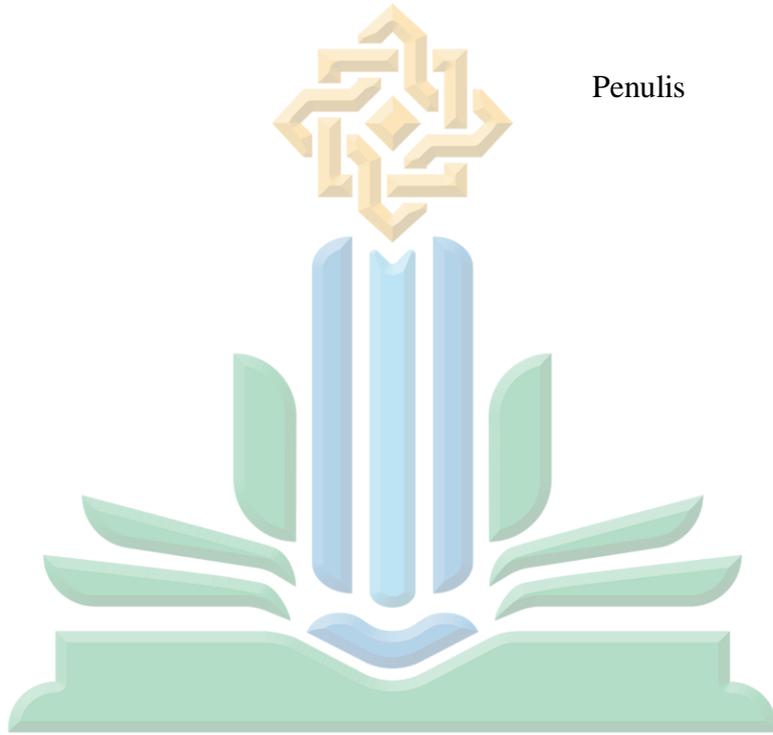
Penyusunan karya ilmiah ini tidak lepas dari keterlibatan berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung, berupa dorongan, motivasi maupun inspirasi. Sebagai penghargaan, penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Hepni, S. Ag. M.M. Selaku Rektor Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember yang telah memberikan fasilitas selama penulis berada di Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember.
2. Bapak Dr. Fawaizul Umam M. Ag. Selaku dekan Fakultas Dakwah di Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember yang telah memberikan fasilitas dan pelayanan selama penulis berada di di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember.
3. Ibu Arrumaisha Fitri, M. Psi. Selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember yang telah memberikan arahan serta menyetujui skripsi ni.
4. Bapak Muhammad Ali Makki. M.Si. Selaku Dosen Pembimbing yang telah mengorbankan waktu dan tenaga dalam memberikan arahan dan bimbingan serta telah memberikan banyak dukungan pada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Seluruh Dosen Fakultas Dakwah yang telah berpartisipasi untuk membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Jember, 22 November 2024

Penulis



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR ISI

	Hal
Halaman Sampul.....	I
Persetujuan Pembimbing	III
Pengesahan Tim Penguji	IV
Motto.....	V
Persembahan.....	VI
Abstrak.....	VIII
Kata Pengantar.....	IX
Daftar Isi.....	XI
Daftar Tabel.....	XIV
Daftar Gambar	XV
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian	12
1. Manfaat Teoritis	12
2. Manfaat Praktis.....	12
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	12
1. Variabel Penelitian.....	12
2. Indikator Variabel.....	13
F. Definisi Operasional	13
G. Asumsi Penelitian.....	14
H. Hipotesis	15
I. Sistematis Pembahasan	16
BAB II KAJIAN PUSTAKA	17
A. Penelitian Terdahulu.....	17
B. Kajian Teori	24

BAB III	METODE PENELITIAN	43
	A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	43
	B. Populasi dan Sampel.....	43
	1) Populasi	43
	2) Sampel	44
	C. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	45
	3) Validitas dan Realibilitas Alat Ukur	51
	D. Analisis Data.....	54
	1. Uji Instrumen.....	55
	a) Uji Validitas	55
	b) Uji Reliabilitas	56
	2. Uji Asumsi Klasik	56
	a) Uji Normalitas.....	56
	b) Uji Linearitas	57
	3. Uji Hipotesis.....	57
BAB IV	PENYAJIAN DATA.....	60
	A. Gambaran Obyek Penelitian.....	60
	1. Lokasi Penelitian	60
	2. Sejarah dan Profil Fakultas Dakwah.....	62
	3. Visi dan Misi Fakultas Dakwah	63
	a. Visi Fakultas Dakwah.....	63
	b. Misi Fakultas Dakwah	63
	4. Tujuan Fakultas Dakwah	63
	5. Gambaran Umum Responden	64
	B. Penyajian Data	64
	C. Analisis dan Pengujian Hipotesis	68
	D. Pembahasan	80
BAB V	PENUTUP	86
	A. Simpulan.....	86
	B. Saran-saran.....	87
	DAFTAR PUSTAKA	89



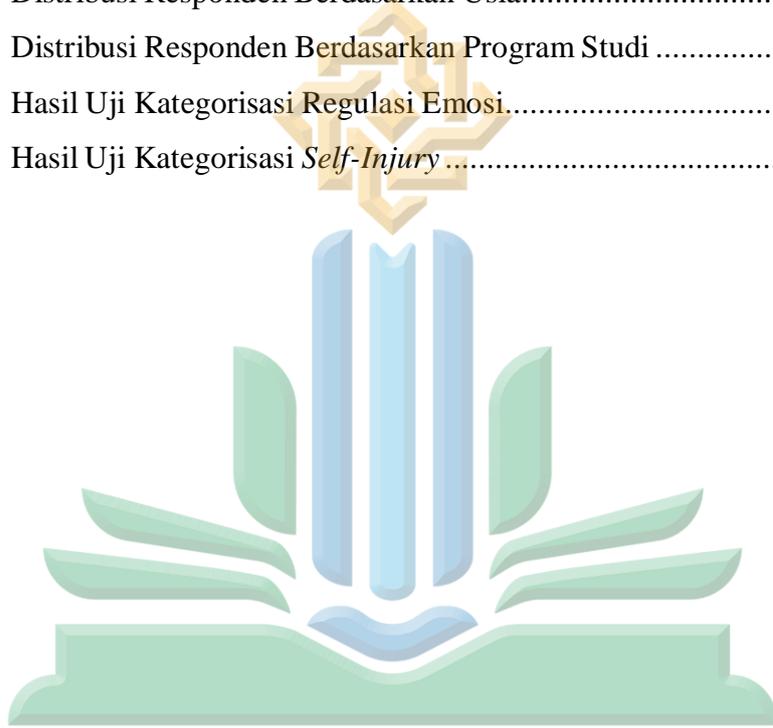
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR TABEL

No.	Uraian	Hal.
2.1	Penelitian Terdahulu	21
3.1	Skala Nilai Pernyataan <i>Favorable</i>	46
3.2	Skala Nilai Pernyataan <i>Unfavorable</i>	47
3.3	<i>Blueprint</i> Skala Regulasi Emosi	48
3.4	<i>Blueprint</i> Skala <i>Self-Injury</i>	50
3.5	Interpretasi Koefisien Korelasi	59
4.1	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	65
4.2	Distribusi Responden Berdasarkan Usia	65
4.3	Distribusi Responden Berdasarkan Program Studi.....	67
4.4	Hasil Uji Validitas Variabel X (Regulasi Emosi)	69
4.5	Hasil Uji Validitas Variabel Y (<i>Self-Injury</i>).....	70
4.6	Hasil Uji Reliabilitas Variabel X (Regulasi Emosi).....	72
4.7	Hasil Uji Reliabilitas Variabel Y (<i>Self-Injury</i>)	72
4.8	Tabel Klasifikasi	73
4.9	Hasil Uji Statistik Deskriptif Regulasi Emosi	74
4.10	Hasil Uji Kategori Data Regulasi Emosi.....	74
4.11	Hasil Uji Statistik Deskriptif <i>Self-Injury</i>	75
4.12	Hasil Uji Kategori Data <i>Self-Injury</i>	76
4.13	Hasil Uji Normalitas	77
4.14	Hasil Uji Reliabilitas	78
4.15	Hasil Uji Hipotesis Korelasi.....	79

DAFTAR GAMBAR

No.	Uraian	Hal.
4.1	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	65
4.2	Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	66
4.3	Distribusi Responden Berdasarkan Program Studi	67
4.4	Hasil Uji Kategorisasi Regulasi Emosi.....	81
4.5	Hasil Uji Kategorisasi <i>Self-Injury</i>	82



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia pasti akan melalui tahapan pertumbuhan serta perkembangan, salah satunya tahapan pertumbuhan biologis atau yang dapat disebut juga periodisasi biologis. Periodisasi biologis ini merupakan periodisasi yang dirasa paling mempengaruhi fase pertumbuhan pada manusia. Periodisasi biologis ini juga didasarkan pada keadaan atau proses pertumbuhan tertentu.

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.²

²Hurlock, E. B., I., Sijabat, R. M., S. (1990). "Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan." (n.p.): (Erlangga, Jakarta), 41

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*. Istilah ini berasal dari kata kerja bahasa latin, sama halnya dengan istilah *adolescence-adolescere* yang artinya “tumbuh menjadi kedewasaan”. Pada konteks lain, *adult* berasal dari kata kerja *adultus* yang berarti “telah tumbuh menjadi kekuatan dan ukuran yang sempurna atau telah menjadi dewasa.”³

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.⁴

Emosi menurut Jhon Macquarie dibagi menjadi dua aspek, emosi negatif dan emosi positif. Emosi negatif berupa rasa marah, rasa takut, rasa

³Reni Asmara Ariga, S.Kp., MARS., *Konsep Pertumbuhan dan Perkembangan Dalam Berbagai Usia: Seri Buku Ajar Konsep Dasar Keperawatan* (Yogyakarta: Penerbit Deepublish, 2021), 16.

⁴Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Jakarta : Gramedia)

cemas, rasa dengki dan rasa benci. Sedangkan emosi positif berupa rasa gembira, rasa cinta, berserah diri dan sabar.⁵ Lebih kompleks menurut JS Bruner emosi dibagi berdasarkan dua pandangan, dari pandangan psikologis dan fisiologis. Secara psikologis, emosi adalah sebuah reaksi perasaan yang menyenangkan dan tidak menyenangkan baik untuk diri sendiri maupun untuk orang lain.⁶ Secara umum emosi merupakan suatu kondisi afektif yang disadari, semisal seseorang merasakan perasaan gembira (*joy*), takut (*fear*), kesedihan (*sadness*), cinta (*love*) dan benci (*hate*), munculnya rasa sedih, rasa cinta, rasa takut dan rasa gembira (*happiness*).

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.⁷

Menurut Gross, regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengatasi, menilai, mengungkapkan serta mengelola emosi secara tepat dengan tujuan untuk mencapai keseimbangan emosional. Individu dianggap memiliki kemampuan tinggi dalam mengelola emosinya

⁵John W. Santrock, *Psychology: The science of Mind and Behavior* (Lowa : Wm. C. Brown Publishers, 1988)

⁶Al-Atapunnang, *Manusia dan Emosi*, (Mauwere: Sekaolah Tinggi Filsafat Ledalero, 2000), 44.

⁷Naniek Kusumawati, *Perkembangan Peserta Didik* (Magetan: CV. AE Media Grafika, 2022), 139.

apabila mampu menghadapi ketegangan dalam kehidupannya. Respon emosional yang tidak tepat dapat menuntun individu ke arah yang salah. Jika emosinya tampak terlihat tidak sesuai dengan situasi tertentu, individu akan mencoba untuk mengatur respon emosional agar emosi yang dirasakan dapat dialihkan ke hal yang lebih bermanfaat untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Karena hal itu lah, diperlukan strategi yang dapat diimplementasikan untuk menghadapi situasi emosional berbentuk regulasi yang yang bisa mengurangi pengalaman emosi negatif ataupun tingkah laku maladaptif.⁸

Berdasarkan teori yang telah dikemukakan oleh Gross, terdapat empat aspek yang dibutuhkan untuk mengetahui kemampuan regulasi yang dimiliki oleh seseorang, diantaranya, 1) *Strategies to emotion regulation (strategies)*, mencakup keyakinan seseorang agar dapat mengatasi suatu masalah. Seseorang mampu untuk menemukan cara untuk mengurangi emosi negatif dan dapat tanggap menenangkan diri setelah mengalami gejolak emosi yang meluap-luap, 2) *Engaging in goal directed behavior (goals)*, merupakan suatu kemampuan untuk seseorang berpikir dan melakukan kegiatan yang menuju ke arah positif tanpa terpengaruh oleh emosi negatif yang sedang dialami, 3) *Control emotional responses (impulse)*, merupakan kemampuan seseorang dalam menahan dan mengarahkan perasaan dan bagaimana seseorang menunjukkan respon emosi (tindakan, intonasi dan fisiologis) yang

⁸Gross, J.J. (2002). "Emotion Regulation : Affective, Cognitive, and Social Consequences". *Jurnal Psychophysiology*, 39 (2002), 281-291.

memungkinkan seseorang untuk menunjukkan respon yang tepat dari emosi yang dirasakannya tanpa merasa emosional yang berlebihan.

1) *Acceptance of emotional response (acceptance)*, merupakan kemampuan seseorang dengan guna mempersilahkan fenomena yang memicu emosi negatif seseorang serta berani menerimanya.⁹

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.¹⁰

Menurut Thompson ada beberapa aspek dalam regulasi emosi, diantaranya meliputi; 1). *emotions monitoring*, dimana seseorang dapat menyadari serta memahami proses emosi dan pikiran yang muncul dalam dirinya; 2). *emotions evaluation*, seseorang dapat menyeimbangkan serta mengendalikan emosi yang dialami; 3). *emotions modification*, disini seseorang dapat memodifikasi emosi agar dapat memotivasi diri sendiri, terutama saat seseorang berada dalam keputusasaan, merasa takut, dan marah.¹¹

⁹Gross J. J. & Jhon O.P. (2003). Individual Differences In Two Emotion Regulation Processes: Implication For Affect Relationship and WellBeing. *Journal Of Social Psychology*. Vol. 85.

¹⁰Chaplin, J. P. (1993). *Kamus Lengkap Psikologi*. (Jakarta: Rajawali).

¹¹Thompson, R.A. 1994. *Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition*. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59, 25–52.

Kualitas regulasi emosi yang tidak baik dapat menjadi faktor utama dari kecenderungan perilaku *nonsuicidal self-injury*. Seseorang yang tidak mampu mengelola emosi negatif yang muncul dalam dirinya, tidak dapat mengendalikan emosinya, dan sulit untuk mengekspresikan emosi yang dirasakan secara sehat, rentan melakukan perilaku *nonsuicidal self-injury* sebagai *coping mechanism* negatif atas emosi yang mereka rasakan.¹²

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rina Suprayanti, Fathra Annis Nauli dan Ganis Indrianti menunjukkan bahwa sebanyak 31,9% mahasiswa di Universitas Riau pernah melakukan *nonsuicidal self injury*, bahkan sebanyak 26,8% mahasiswa dengan tingkatan yang berbeda-beda, bahkan 26,8% terindikasi memiliki risiko bunuh diri. Keinginan bunuh diri yang dirasakan oleh para mahasiswa tersebut rata-rata disebabkan karena kurangnya kontrol diri yang baik sehingga mereka tidak dapat menahan diri untuk memikirkan melakukan hal tersebut¹³

Kasus kedua juga berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ananda Nur Shafira, Giur Hargiana di Universitas Indonesia, tepatnya pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan. Menurut mereka, usia yang diduduki oleh mahasiswa termasuk dalam fase *emerging adulthood* dengan potensi tinggi untuk dapat mengalami ketidakseimbangan psikologis akibat dari banyaknya perubahan di masa transisi. Penelitian dilakukan dengan

¹²“Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kecenderungan Perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) Pada Remaja,” *Universitas Medan Area: Pusat Jurnal Ilmiah Internasional*, September 30, 2024, [Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kecenderungan Perilaku Non-Suicidal Self-Injury \(NSSI\) pada Remaja – Pusat Jurnal Ilmiah Universitas Medan Area – Pusat Jurnal Ilmiah Terbaik di Sumatera Utara](#)

¹³Rina Suprayanti, Fathra Annis Nauli, Ganis Indrianti, “Gambaran Perilaku *Self Injury* dan Risiko Bunuh Diri Pada Mahasiswa,” *Health Care: Jurnal Kesehatan*, Vol. 10, No. 2 (2021): 311

melibatkan 236 mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia dengan hasil penelitian yang menunjukkan sebanyak 34,3% merupakan pelaku *nonsuicidal self injury* saja, 8,1% merupakan percobaan bunuh diri, 7,2% merupakan ancaman bunuh diri, dan 30,5% merupakan ide bunuh diri. Alasan yang paling banyak muncul yang menyebabkan mahasiswa melakukan *nonsuicidal self injury* adalah karena mereka ingin melepaskan tekanan emosional yang mereka rasakan.¹⁴

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.¹⁵

¹⁴Ananda Nur Shafira, Giur Hargiana, “*Self Injury Behavior* Pada Mahasiswa Keperawatan,” *Jurnal Kesehatan*, Vol.11, No.2 (2022): 132. <https://doi.org/10.46815/jk.v11i2.83>

¹⁵Satria Ardhi N, “Perilaku ‘nge-barcode’ Banyak Muncul Pada Anak Muda, Ini Kata Pakar Psikologi UGM,” diakses pada 1 Agustus 2024, <https://ugm.ac.id/id/berita/perilaku-nge-barcode-banyak-muncul-pada-anak-muda-ini-kata-pakar-psikologi-ugm/>

Self-injury merupakan suatu perilaku menyakiti atau melukai diri sendiri secara sengaja tetapi tanpa ada niat untuk bunuh diri¹⁶. 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.¹⁷ Secara lebih detail, McKenzie dan Gross menjelaskan bahwa *self-injury* merupakan perilaku mencakup menyayat, membakar, menggaruk kulit, memukul diri sendiri, membenturkan kepala, mematahkan tulang, mengganggu penyembuhan luka, mencabut rambut dan menggigit kuku yang mengakibatkan pendarahan. Salah satu perilaku yang dilakukan adalah dengan menyayat atau yang biasa disebut sebagai *self-cutting*.¹⁸

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 fisik¹⁹. Hal-hal lain

¹⁶Shawn 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) <https://doi.org/10.3390/ijerph9010178>

¹⁷E.D. Klonsky, "The Functions of Deliberate *Self-Injury*. A Review of The Evidence," *Clinical Psychology Review*, vol.27, no.2, (2007), 226-239, <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.08.002>

¹⁸Vanda Azmi Sabrina. Tina Afianti, "Peran Disregulasi Emosi Terhadap Kecenderungan Melakukan Perilaku Nonsuicidal *Self-Injury* (NSSI) pada Remaja," *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, Vol.9, no.2, (2023). 193. DOI: 10.22146/gamajop.79558

¹⁹Triyana Harlia Putri. Vivianti Dewi, "Gambaran Perilaku *Nonsuicidal Self-Injury* (NSSI) Pada Remaja di Masa Pandemi: *Literature Review*," Vol.11, no.2, (2023) 416. DOI: [10.34005/guidance.v20i01.2749](https://doi.org/10.34005/guidance.v20i01.2749)

seperti jenis kelamin, tingkat pendidikan remaja, kekerasan fisik di masa kanak-kanak, penolakan respons emosional serta ciri kepribadian paranoid, borderline dan histrionik dapat dikaitkan dengan peningkatan *self-injury*.

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. Peneliti menemukan lumayan banyak kasus *self injury* yang dilakukan oleh mahasiswa atau orang-orang yang berada pada fase dewasa awal. Hal ini disebabkan karena banyak faktor, seperti contoh yang sudah dipaparkan di atas.

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. Informan pertama berinisial NFR, mengungkapkan bahwa dia sering kali menyakiti diri dengan membenturkan kepala di tembok dan pintu. Alasannya adalah agar pikiran yang menumpuk dalam kepalanya bisa hilang. NFR mengungkapkan bahwa banyak sekali tuntutan yang diterima terutama dari orang tua, salah satunya tuntutan untuk segera lulus dari perkuliahan dan segera mencari pekerjaan. NFR juga mengungkapkan, selain itu tuntutan pekerjaan rumah dan mencari uang untuk dirinya sendiri juga sering sekali membuatnya stress.

Informan kedua berinisial AEF, mengungkapkan jika ia sering kali menyayat tangannya untuk melampiaskan rasa stress dan frustasinya pada keadaan yang dia alami. AEF mengungkapkan bahwa keadaan rumahnya membuatnya harus bekerja sembari menjalankan studi dan hal itu membuatnya stress karena harus menjalankan dua kegiatan yang biasa dibidang memiliki beban yang berat untuk dikerjakan. Itu merupakan alasannya menyayat tangannya sendiri.

Selain adanya narasumber tersebut, subjek mahasiswa angkatan 2020 dari Fakultas Dakwah ini dipilih karena, mereka termasuk ke dalam orang yang berada dalam fase dewasa awal yang memiliki kategori yang sudah dijelaskan di awal, serta mereka merupakan mahasiswa aktif yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi dan mudah dijangkau oleh peneliti.

Peneliti juga melihat beberapa penelitian dengan topik yang sama dilakukan di masing-masing kampusnya. Hal itu membuat peneliti juga penasaran, seberapa tinggi angka *self injury* yang dilakukan oleh mahasiswa yang berada di angkatan 2020, dimana rata-rata mereka saat ini sedang menyelesaikan tugas akhirnya, serta berlandaskan informasi yang telah diterima oleh peneliti. 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.**

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah merupakan langkah awal untuk menentukan suatu hal yang diberikan. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah untuk mencari, apakah ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan karakteristik pelaku *self-injury* pada mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang telah dibuat, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, apakah terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan karakteristik pelaku *self-injury* pada mahasiswa

fakultas dakwah angkatan 2020 di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dalam penelitian ini yaitu:

Manfaat dari penelitian ini diantaranya:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini secara teoritis diharapkan untuk menambah ilmu pengetahuan, khususnya dalam ilmu sosial kemasyarakatan terutama dalam bidang psikologi terapan. Selain itu penelitian ini juga bermanfaat bagi peneliti untuk melakukan penelitian selanjutnya terutama berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan.

2. Manfaat Praktis

Dengan dilakukannya penelitian ini, diharapkan para orang tua dapat memperhatikan anak-anaknya serta lingkungan mereka bertempat supaya anak tidak terjerumus dalam tindakan *self-injury*. Serta selanjutnya diharapkan para remaja atau anak-anak mampu berpikir positif, optimis, dapat menguasai diri, memiliki empati dan memiliki kesadaran diri dalam kehidupan sehari-hari dan mampu mengontrol emosi.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini, variabel-variabel yang digunakan antara lain:

Variabel Independent (X): Regulasi Emosi

Variabel Dependent (Y) : Karakteristik Pelaku *Self-Injury*

2. Indikator Variabel

a. Indikator dari variabel independen (variabel bebas) bersumber dari teori aspek regulasi emosi oleh Gross dan Thompson.²⁰ Indikator dari regulasi emosi:

- a) Memonitor emosi
- b) Mengevaluasi emosi
- c) Memodifikasi emosi

b. Indikator dari variabel dependen (variabel terikat) bersumber dari teori Diana Koszycki, dkk. tentang karakteristik perilaku *self-injury*.²¹ Indikator dari karakteristik pelaku *self-injury*:

- a) Berdasarkan kepribadian individu
- b) Berdasarkan lingkungan keluarga
- c) Berdasarkan lingkungan sosial individu

F. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan suatu definisi yang diberikan untuk suatu variabel atau kontrak dengan cara memberikan arti atau spesifikasi kegiatan, maupun memberikan suatu operasional yang diperlukan untuk mengukur suatu variabel.

²⁰Utami Nur Hafsa Putri, dkk., *Modul Kesehatan Mental*, (Sumatera Barat, CV. Azka Pustaka, 2022) Hal.250. [MODUL KESEHATAN MENTAL - Google Books](#)

²¹Diana Koszycki, Cynthia Bilodeau, Kelley Raab-Mayo, Jacques Bradwejn, "Multifaith Spiritually Based Intervention for Generalized Anxiety Disorder: A Pilot Randomized Trial," *Journal of Clinical Psychology*, vol. 66, no.4, (2010), 430-441. <https://doi.org/10.1002/jclp.22052>

1) Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan cara untuk membebaskan diri dari perasaan sakit secara emosional, dengan kita melakukan regulasi emosi pelaku *self injury* akan lebih positif dalam meresapi suatu permasalahan dalam hidupnya, dan diharapkan mereka akan mampu menjauh dari paradigma yang mengatakan bahwa *self injury* adalah satu-satunya cara agar supaya mereka bebas dari rasa sakit secara emosional.

2) *Self-Injury*

Self injury merupakan suatu bentuk perilaku yang dilakukan seseorang sebagai bentuk *coping mecanism* untuk mengatasi rasa sakit secara emosional dengan cara melukai diri sendiri yang dilakukan secara sengaja tetapi tidak bertujuan untuk bunuh diri. Hal ini dilakukan sebagai bentuk pelampiasan atau cara untuk menyalurkan emosi negatif yang dirasakan dimana emosi tersebut dirasa terlalu meyakinkan sehingga tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata.

G. Asumsi Penelitian

Variabel independen yang digunakan dalam penelitian ini adalah regulasi emosi. Regulasi emosi yang dimaksudkan disini adalah kemampuan seseorang untuk mengubah reaksi emosional yang dirasakan sesuai dengan sikap tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi. Sedangkan pada variabel dependen yaitu *self-injury*, merupakan suatu tindakan *coping mecanism* atau pengalihan, yang dimana seseorang mendapat tekanan

emosional yang sangat menyakitkan dan tidak dapat mengungkapkan dengan kata-kata. Sehingga muncul aksi menyakiti diri sendiri untuk mengalihkan tekanan emosional tersebut agar mereka merasa lebih puas menyalurkan rasa sakit yang dirasakan.

H. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah yang telah dibuat dalam penelitian yang telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Disebut sementara, karena jawaban yang diberikan baru berupa dasar-dasar dari teori yang berkaitan dengan topik penelitian, dan belum berdasarkan dari fakta empiris yang didapatkan dari pengumpulan data. Adapun hipotesis dalam penelitian ini, yaitu:

- a) Hipotesis alternatif (H_a) : Terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan karakteristik pelaku *self-injury* pada mahasiswa fakultas dakwah angkatan 2020 di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
- b) Hipotesis nihil (H_0) : Tidak ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan karakteristik pelaku *self-injury* pada mahasiswa fakultas dakwah angkatan 2020 di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq

I. Sistematis Pembahasan

Alur pembahasan penelitian ini dimulai dari bab awal berisi pendahuluan hingga bab terakhir penutup dari penelitian. Sistematis penulisan pembahasan dalam penelitian ini berbentuk deskriptif naratif. Adapun sistematis penulisan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, membahas tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan dibuat penelitian, manfaat penelitian, ruang lingkup penelitian, definisi operasional variabel-variabel, asumsi penelitian, hipotesis penelitian, metode yang digunakan dalam penelitian, dan sistematis pembahasan.

Bab II Kajian Pustaka, membahas tentang kajian pustaka yang meliputi penelitian terdahulu, dan kajian teori.

Bab III Metode Penelitian, membahas tentang pendekatan dan jenis penelitian, populasi dan sampel, teknik dan instrumen pengumpulan data, serta analisis data.

Bab IV Penyajian Data dan Analisis, membahas tentang gambaran objek penelitian, penyajian data, analisis dan pengujian hipotesis, serta pembahasan.

Bab V Penutup, pada bab ini membahas rangkuman seluruh isi penelitian dan kesimpulan penelitian, serta saran bagi pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Dalam bab ini peneliti akan memaparkan beberapa rujukan atau penelitian terdahulu untuk digunakan dalam penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Tujuan dari adanya penelitian terdahulu dalam bab ini adalah untuk menentukan posisi penelitian serta menjelaskan perbedaannya, dan juga untuk menjadi perbandingan. Adapun penelitian terdahulu yang dimaksud oleh peneliti adalah sebagai berikut:

- 1) *Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Persepsi Terhadap Perilaku Self-Injury Pada Siswa SMP Negeri 1 Jatiwangi.*

Penelitian yang dilakukan pada tahun 2023 ini, bertujuan untuk mengetahui apakah ada korelasi atau hubungan antara regulasi emosi dengan persepsi perilaku *self injury* pada siswa SMP Negeri 1 Jatiwangi

dengan sampel sejumlah siswa kelas VII, VII, dan IX dan populasi seluruh siswa SMP Negeri 1 Jatiwangi sejumlah 1.105 siswa, yang terdiri dari 33 kelas. Dalam penelitian ini, untuk variabel persepsi *self injury* menggunakan teori milik Walgito, sedangkan untuk regulasi emosi menggunakan teori Thompson. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *cluster random sampling*. Sedangkan untuk metode pengambilan data menggunakan uji validitas (validitas isi), uji beda item, dan estimasi reliabilitas alat ukur (koefisien *alpha cronbach*). pada bagian analisis data, dalam penelitian ini menggunakan teknik dengan bentuk

kuantitatif dengan teknik *product moment*. Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian menunjukkan bahwa, regulasi emosi pada siswa kelas VIII baik, maka persepsi pada perilaku *self injury* pada siswa akan buruk, begitu pula sebaliknya. Sehingga terdapat hubungan antara variabel regulasi emosi dengan variabel persepsi terhadap perilaku *self injury* pada siswa SMP Negeri 1 Jatiwangi.²²

2) *Hubungan Regulasi Emosi dengan Perilaku Self-Harm Pada Remaja Perempuan.*

Penelitian yang dilakukan pada tahun 2023 ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris, hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *self-harm* pada remaja perempuan dengan populasi dengan beberapa karakteristik yang telah ditetapkan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional, dengan teknik pengumpulan sampel menggunakan kuesioner. Setelah membuat skala dan kuesioner, selanjutnya kuesioner di uji terlebih dahulu sebelum disebar dengan melakukan uji validitas (*product moment* dan *part whole*) dan uji reliabilitas (*alpha cronbach*). Setelah kuesioner disebar, jawaban responden kemudian dianalisa dengan menggunakan teknik korelasi *pearson* karena teknik ini dianggap relevan untuk mengetahui secara empiris ada ada atau tidak adanya hubungan regulasi emosi dengan perilaku *self harm* pada remaja perempuan. Dari penelitian ini diperoleh

²²Muhammad Brilliant Yudiyaputra, "Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Persepsi Terhadap Perilaku *Self Injury* Pada Siswa SMP Negeri 1 Jatiwangi" (Skripsi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 2023). https://repository.unissula.ac.id/32252/1/Psikologi_30701900113_fu1lpdf.pdf

bahwa terdapat hubungan sangat signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku *self harm* pada remaja perempuan. Semakin tinggi regulasi, semakin rendah perilaku *self harm*, begitu juga sebaliknya.²³

3) *Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Pelaku Self Injury*

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran dari proses regulasi emosi pada pelaku *self injury* menggunakan pendekatan kualitatif, tipe penelitian fenomenologis dengan metode pengumpulan data berupa wawancara semi terstruktur pada dua orang informan yang berusia 18 sampai 40 tahun dan pernah melakukan *self injury* setidaknya 5 kali dalam 12 bulan terakhir. Teknik analisis yang digunakan merupakan teknik induktif, dengan hasil analisis yang menunjukkan jika seseorang yang melakukan *self injury* berdasarkan keinginan untuk melampiaskan emosi negatif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, disimpulkan bahwa proses regulasi emosi tercermin pada sikap informan dalam menghadapi masalah.²⁴

4) *Proses Regulasi Emosi Remaja Pelaku Self Injury*

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana proses regulasi emosi pada remaja yang melakukan *self injury* yang terjadi di salah satu SMA di Jawa Barat. Metode yang digunakan dalam penelitian merupakan pendekatan kualitatif metode studi kasus dengan melakukan

²³Tiara Bintang Pertiwi, "Hubungan Regulasi Emosi dengan Perilaku *Self Harm* Pada Remaja Perempuan" (Skripsi, Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, 2023). <https://repository.unika.ac.id/32002/>

²⁴Angelin Adelaide Margaretha, "Gambaran Proses Regulas Emosi Pada Pelaku *Self Injury*," *Jurnal Experientia*, Vol.7, No.2 (2019). [GAMBARAN PROSES REGULASI EMOSI PADA PELAKU SELF INJURY | Margaretha | EXPERIENTIA : Jurnal Psikologi Indonesia](https://doi.org/10.24127/experientia.v7i2.12345)

wawancara serta observasi pada dua orang subjek yang dipilih secara purposif. Setelah data diperoleh, kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik triangulasi data di antaranya, triangulasi sumber dan triangulasi metode. Hasilnya menunjukkan bahwa proses regulasi emosi dari kedua subjek dimulai dengan pemilihan situasi sampai perubahan respon subjek untuk mereka memutuskan untuk melakukan *self injury* dengan menyayat pergelangan tangan lalu merasa puas.²⁵

5) *Hubungan Regulasi Emosi dan Perilaku Non-Suicidal Self Injury Pada Remaja.*

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan *self injuries behavior* pada perempuan dewasa awal di Kota Bandung, dengan subjek sejumlah 97 orang berusia 18 sampai 25 tahun. Metode untuk menganalisa data penelitian menggunakan *spearman rank correlation*, sedangkan untuk pengumpulan data penelitian menggunakan *inventory of statements about self-injury* (ISAS) dari Klonsky dan Glenn, dan untuk variabel regulasi emosi menggunakan *emotion regulation questionnaire* (ERQ) dari Gross dan John. Hasil data analisis menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan *self injuries behavior*. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan perempuan di

²⁵Liba S Takwati, "Proses Regulasi Emosi Remaja Pelaku *Self Injury*," *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, No.2(Vol.5): 211-213.
<https://journal.student.uny.ac.id/fipbk/article/view/15913/15397>

bandung memiliki *self injuries behavior* yang tinggi dan terdapat hubungan signifikan antara *self injuries behavior* dan *regulasi emosi*²⁶.

Tabel 2 1
Penelitian Terdahulu

NO.	NAMA PENELITI	PERSAMAAN	PERBEDAAN
1.	Muhammad Brilliant Yudiyaputra, Abdurrohlim (2023) “ <i>Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Persepsi Terhadap Perilaku Self-Injury Pada Siswa SMP Negeri 1 Jatiwangi</i> ”	Variabel penelitian sama-sama menggunakan regulasi emosi dengan perilaku <i>self injury</i> , serta ingin mengetahui apakah ada hubungan antara keduanya, serta sama-sama menggunakan metode kuantitatif.	Penelitian ini meneliti tentang persepsi terhadap perilaku self-injury pada siswa sekolah tingkat SMP dengan teknik pengambilan sampel menggunakan <i>cluster random sampling</i> . Sedangkan penelitian yang saya lakukan, berfokus pada kecenderungan perilaku dengan teknik pengambilan sampel berupa

²⁶Haura Atha Zhafira. Siti odariah, “Hubungan Regulasi Emosi Regulasi dan *Self Injuries Behavior* Perempuan Dewasa Awal di Kota Bandung,” *Bandung Conference Series: Psychology Science*, No.1 (Vol.4) 70. <https://doi.org/10.29313/bcps.v4i1.9793>

			<i>purposive sampling.</i>
2.	<p>Tiara Bintang Pertiwi (2023)</p> <p><i>“Hubungan Regulasi Emosi dengan Perilaku Self-Harm Pada Remaja Perempuan”</i></p>	<p>Penelitian ini dengan penelitian yang saya lakukan memiliki teman yang sama yaitu, tentang hubungan regulasi emosi dengan perilaku menyakiti diri sendiri. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengumpulan sampel menggunakan kuesioner.</p>	<p>Penelitian ini berfokus pada mereka yang berada pada fase remaja sebagai subjek penelitian. Sedangkan penelitian yang saya lakukan fokus pada fase dewasa awal sebagai subjek penelitian.</p>
3.	<p>Angelin Adelaide Margaretha (2019)</p> <p><i>“Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Pelaku Self Injury”</i></p>	<p>Kesamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang saya lakukan yaitu, kami memiliki tema yang sama, mengangkat regulasi emosi dan perilaku <i>self injury</i>.</p>	<p>Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang saya lakukan ada pada tipe penelitian. Penelitian ini menggunakan tipe penelitian fenomenologis dengan metode pengumpulan data</p>

			<p>berupa wawancara semi terstruktur.</p> <p>Selain itu, penelitian ini fokus pada gambaran proses regulasi emosi pada pelaku <i>self injury</i>, bukan hubungan antar keduanya.</p>
4.	<p>Liba S Takwati (2019) “<i>Proses Regulasi Emosi Remaja Pelaku Self Injury</i>”</p>	<p>Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang saya lakukan yaitu, sama-sama mengangkat tema tentang regulasi emosi dan <i>self injury</i>.</p>	<p>Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui proses regulasi emosi pada remaja yang melakukan <i>self injury</i>, sedangkan penelitian saya fokus untuk mencari hubungan antar dua variabel. Metode yang digunakan merupakan pendekatan kualitatif metode studi kasus, dengan melakukan observasi dan wawancara pada subjek.</p>

5.	Ghina Kurina O (2021) <i>Hubungan Regulasi Emosi dan Perilaku Non-Suicidal Self Injury Pada Remaja.</i>	Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang saya lakukan yaitu, sama-sama mengangkat tentang regulasi emosi dan perilaku <i>self injury</i> , serta tujuan yang sama, untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan regulasi emosi dengan kecenderungan <i>self injury</i> .	Perbedaan pada metode yang digunakan untuk menganalisa data penelitian menggunakan <i>spearman rank correlation</i> , sedangkan untuk pengumpulan data menggunakan <i>inventory of statements about self injury</i> (ISAS).
----	---	--	---

B. Kajian Teori

1. Regulasi Emosi

1) Definisi Regulasi Emosi

Regulasi merupakan kata serapan dari bahasa Inggris yaitu, *regulation* yang berarti aturan. Dalam *Collin Dictionary*, regulasi diartikan sebagai aturan yang dibuat untuk mengontrol cara sesuatu atau orang berperilaku.²⁷ Dalam KBBI (Kamus Besar Bahasa

²⁷“*Collin Dictionary*” diakses pada tanggal 15 Oktober, 2024 [Collins Online Dictionary | Definitions, Thesaurus and Translations \(collinsdictionary.com\)](https://www.collinsdictionary.com)

Indonesia), regulasi emosi artinya cara untuk mengendalikan manusia atau masyarakat dengan suatu aturan atau pembatasan tertentu. Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa arti regulasi adalah peraturan mengikat yang kemudian dijadikan standar dalam berperilaku melakukan tindakan atau pekerjaan. 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.²⁸

Menurut Gross dan Thompson regulasi emosi merupakan salah satu usaha dari seseorang untuk memberi pengaruh terhadap emosi yang muncul dengan cara mengatur bagaimana seseorang merasa dan mengekspresikan emosi yang dirasakan, agar seseorang dapat tetap tenang dan dapat berpikir jernih. Regulasi emosi merupakan cara untuk membebaskan diri dari perasaan sakit secara emosional. Dengan kita melakukan regulasi emosi, pelaku *nonsuicidal self injury* akan lebih positif dalam meresapi suatu permasalahan dalam hidupnya dan diharapkan mereka akan mampu menjauh dari paradigma yang

²⁸Chaplin, J. P. (1993). *Kamus Lengkap Psikologi*. (Jakarta: Rajawali).

mengatakan bahwa *nonsuicidal self injury* adalah satu-satunya cara agar supaya mereka bebas dari rasa sakit secara emosional.²⁹

Regulasi emosi sangat diperlukan pada diri manusia untuk melakukan sesuatu pada situasi tertentu, sehingga dapat mengarahkan seseorang untuk memilih suatu keputusan yang mana harus dilakukan. Sederhananya, regulasi emosi dapat dipahami sebagai bentuk kontrol diri terhadap gejala emosi yang dialami dan berpengaruh pada perilaku dan pengalaman seseorang. Regulasi emosi juga dapat mempengaruhi pembentukan kepribadian dan menjadi sumber penting bagi perbedaan individu.

2) Aspek Regulasi Emosi

Gross dan Thompson membagi aspek regulasi emosi menjadi tiga,³⁰ diantaranya:

1. Memonitor emosi (*emotions monitoring*), merupakan aspek dasar dalam regulasi emosi karena, aspek ini dapat membantu tercapainya aspek lain. *Emotional monitoring*, merupakan suatu kemampuan seseorang dalam menyadari serta memahami proses yang terjadi dalam diri, perasaan, pikiran dan latar belakang dari tindakan seseorang secara keseluruhan.

²⁹Angelin Adelaide Margaretha, "Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Pelaku Self Injury," *Jurnal Experientia*, Vol.7, No.2, (2019): 14. [GAMBARAN PROSES REGULASI EMOSI PADA PELAKU SELF INJURY | Margaretha | EXPERIENTIA : Jurnal Psikologi Indonesia](#)

³⁰Utami Nur Hafsa Putri, dkk., *Modul Kesehatan Mental*, (Sumatera Barat, CV. Azka Pustaka, 2022) Hal.250. [MODUL KESEHATAN MENTAL - Google Books](#)

2. Mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*), merupakan kemampuan yang dapat membuat seseorang melihat suatu peristiwa yang dialami dari sisi positif dan dapat membuat seseorang mengambil hikmah dari peristiwa yang telah terjadi.
3. Memodifikasi emosi (*emotions modification*), merupakan kemampuan memodifikasi emosi yang membuat seseorang bertahan menghadapi masalah yang dialami dan terus berusaha untuk melewati segala rintangan dan hambatan dalam hidupnya dengan baik.

3) Jenis-jenis Regulasi Emosi

Karena regulasi merupakan suatu kemampuan seseorang untuk mengontrol emosi yang sedang dirasakannya, Gross dan Thompson membagi regulasi emosi menjadi dua strategi, diantaranya:

1. *Cognitive reappraisal*, merupakan bentuk perubahan kognitif yang dilakukan seseorang untuk mengubah pola berpikirnya tentang keadaan yang berpotensi memunculkan emosinya. Strategi regulasi emosi ini mencakup beberapa hal yang dilakukan sebelum emosi diekspresikan. Strategi ini juga membantu seseorang untuk lebih mampu mengubah perubahan emosionalnya sehingga memiliki pengalaman emosi yang positif serta cara mengekspresikannya lebih besar.

2. *Expressive suppression*, merupakan suatu bentuk pengaturan respon untuk menghambat ekspresi yang akan ditunjukkan terus-menerus. Strategi ini dapat digunakan hanya untuk menghambat ekspresi yang berlebihan, tetapi tidak dapat mengurangi emosi yang dirasakan.³¹

4) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Berikut ini beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang, diantaranya:

- a. Religiusitas, masing-masing agama mengajarkan seseorang untuk bisa mengontrol emosinya.
- b. Jenis kelamin, dalam beberapa penelitian menemukan dimana laki-laki dan perempuan berbeda dalam mengekspresikan emosi mereka, baik secara verbal maupun ekspresi wajah sesuai dengan jenis kelamin atau *gender* nya masing-masing.
- c. Kepribadian, menurut Cochen dan Armeli dalam Coon orang dengan kepribadian '*neuroticism*' dengan ciri sensitif, sering gelisah, *moody*, sering cemas, harga diri rendah, sering merasa panik, mereka kurang bisa mengotrol diri dan tidak mempunyai kemampuan *coping* yang efektif terhadap stress, akan menunjukkan tingkat regulasi emosi yang rendah.

³¹Netty Herawati, dkk., *Pemberdayaan Psikologis Remaja: Mencegah dan Mengatasi Perundungan*, (Indramayu, CV. Adanu Abimata, 2023) Hal.20. [PEMBERDAYAAN PSIKOLOGIS REMAJA \(MENCEGAH DAN MENGATASI PERUNDUNGAN\) - Google Books](#)

Menurut Gross faktor yang mempengaruhi regulasi emosi dapat dibagi menjadi dua faktor, diantaranya:

- a. Faktor Internal seperti, faktor kognitif dan motivasi ini sangat mempengaruhi emosi manusia dan kedua hal ini berasal dari dalam diri manusia itu sendiri. Meskipun motivasi termasuk dari faktor eksternal, tetapi pengolahan motivasi dari luar diri menjadi penentu regulasi emosi yang terjadi dalam diri seseorang.
- b. Faktor eksternal seperti, usia, jenis kelamin, dan sosial. Faktor usia juga dapat berpengaruh pada proses regulasi emosi, dimana dengan adanya pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki seseorang. Semakin banyak dan luas pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki seseorang, maka semakin banyak juga pilihan strategi untuk melakukan regulasi emosi. Faktor jenis kelamin dan sosial dapat mempengaruhi seseorang melalui peran *gender* pada tiap orang, termasuk pola asuh dan interaksi antar keluarga, budaya serta norma lingkungan sekitar.³²

5) Proses Regulasi Emosi

Menurut Strongman dalam bukunya yang berjudul *The Psychology of Emotion, From Everyday Life to the Theory*, ia

³²Dr. Miftahul Jannah, M.Si., Psikolog, Dr.Damajanti Kusuma Dewi, M.Si., *Pengembangan Model Latihan Mental untuk Regulasi Emosi Pada Atlet Anggar*, (Tasikmalaya, Penerbit Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2020) Hal.13-14. [MONOGRAF PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN MENTAL UNTUK REGULASI EMOSI PADA ATLET ... - Google Books](#)

menjelaskan bahwa proses dari regulasi emosi dapat dibagi menjadi lima tahap³³, yaitu:

1. Pemilihan Situasi

Dalam proses ini, seseorang mampu untuk mendekati atau menghindari sesuatu baik dalam bentuk individu, objek ataupun suatu tempat tertentu. Dalam proses ini juga, emosi yang diharapkan maupun tidak diharapkan dapat muncul karena seseorang melibatkan tindakan tertentu yang dimana itu dapat memperbesar atau memperkecil kemungkinan munculnya emosi.

2. Perubahan Situasi

Proses ini hampir sama dengan *problem-focused coping*, dengan kata lain proses ini adalah suatu upaya dalam diri seseorang untuk mengontrol situasi secara langsung agar berdampak pada situasi emosinya.

3. *Attentional Deployment*

Dalam proses ini, regulasi emosi pertama kali muncul dalam perkembangan dan proses ini digunakan seseorang, mulai dari saat dia bayi hingga dewasa, terutama saat seseorang dirasa tidak mungkin untuk memodifikasi atau mengubah suatu situasi yang

³³Marty Mawaepury, dkk., *Buku Seri Kesehatan Mental: Kesehatan Mental di Indonesia Saat Pandemi*, (Banda Aceh, Syiah Kuala University Press, 2021) Hal.43. [Buku Seri Kesehatan Mental Indonesia: Kesehatan Mental di Indonesia Saat Pa... - Google Books](#)

sedang dihadapi. *Attentional Deployment* juga mempunyai beberapa bentuk lain, diantaranya, berupa pengalihan perhatian secara fisik contohnya, menutup telinga atau mata, pengubahan arah perhatian secara internal contohnya, melalui konsentrasi atau distraksi dan merespon pengalihan perhatian oleh orang lain.

4. Perubahan Kognitif

Fokus proses ini adalah pada cara pandang seseorang dalam menilai kondisi atau situasi untuk dapat mengubah emosi yang dirasakan secara signifikan. Penggunaan perubahan kognitif digunakan dengan cara mengontrol atau mengubah pikiran tentang suatu situasi atau kapasitas untuk menangani tuntutan yang ada dalam diri individu.

5. Perubahan Respon

Dalam suatu kondisi atau situasi tertentu, perubahan respon merupakan hal yang lumrah, sehingga hal ini membuat individu berupaya untuk meregulasikan aspek fisiologis seperti ketegangan otot (*anxiolytics*) atau hiperaktivitas (sistem-saraf) simpatik (*beta blockers*). selain itu, relaksasi ataupun olahraga juga dapat digunakan untuk mengurangi reaksi fisiologis dan pengalaman emosi negatif seseorang.

6) Ciri-ciri Regulasi Emosi

Menurut Gross ada tiga ciri utama dari bentuk aktivitas yang dapat dikatakan sebagai ciri dari regulasi emosi³⁴, diantaranya:

a. *Activation of a Goal to Modify the Emotion-Generative Process*

Tujuannya adalah sebagai upaya untuk mengubah proses emosi yang dialami. Hal ini dapat bersumber dari luar misalnya lingkungan atau orang lain; maupun dari dalam diri individu.

b. *Engagement of the Processes that are Responsible for Altering the Emotion Trjectory*

Ciri ini melibatkan proses untuk mengubah lintasan emosi, baik disadari (eskplisit) maupun tidak disadari (implisit).

c. *Impact on Emotion Dynamics*

Ciri ini berdampak pada dinamika emosi seseorang, dampaknya terkait menetap atau tidak menetap suatu respon emosi berdasarkan durasi, waktu munculnya emosi, dan kemampuan seseorang menyeimbangkan respon pada aspek emosi, fisiologi, pengalaman, dan perilaku.

³⁴Dr. Miftahul Jannah, M.Si., Psikolog, Dr.Damajanti Kusuma Dewi, M.Si., *Pengembangan Model Latihan Mental untuk Regulasi Emosi Pada Atlet Anggar*, (Tasikmalaya, Penerbit Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2020) Hal.44. [MONOGRAF PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN MENTAL UNTUK REGULASI EMOSI PADA ATLET ... - Dr. Miftakhul Jannah, M.Si.,Psikolog Dr. Damajanti Kusuma Dewi, M.Si. - Google Buku](#)

2. *Self-Injury*

1) **Definisi *Self-Injury***

Self injury menurut Armando Favazza, merupakan perilaku melukai diri sendiri yang dilakukan secara sengaja untuk merusak jaringan tubuh tanpa ada niatan untuk mati.³⁵ Sedangkan menurut Shawn Monica M, et.al., *Self-injury* merupakan suatu perilaku menyakiti atau melukai diri sendiri secara sengaja tetapi tanpa ada niat untuk bunuh diri³⁶.

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.³⁷ Secara lebih detail, McKenzie dan Gross menjelaskan bahwa *self-injury* merupakan perilaku mencakup menyayat, membakar, menggaruk kulit, memukul diri sendiri, membenturkan kepala, mematahkan tulang, mengganggu penyembuhan luka, mencabut rambut dan menggigit kuku yang mengakibatkan pendarahan. Salah satu

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

³⁵Armando Favazza. Borschmann R, "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, (2012):171-171. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.111.103440>

³⁶Shawn 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) <https://doi.org/10.3390/ijerph9010178>

³⁷E.D. Klonsky, "The Functions of Deliberate *Self-Injury*. A Review of The Evidence," *Clinical Psychology Review*, vol.27, no.2, (2007), 226-239, <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.08.002>

perilaku yang dilakukan adalah dengan menyayat atau yang biasa disebut sebagai *self-cutting*.³⁸

Dalam DSM-V-TR, *self-injury* memiliki istilah lebih lengkap yaitu, *nonsuicidal self-injury*. Menurut DSM-V-TR, ciri penting pelaku *nonsuicidal self-injury* yaitu seseorang akan menyakiti tubuhnya dengan membuat luka baik luka ringan hingga luka berat. Tujuannya adalah untuk mengurangi emosi negatif seperti rasa tegang, cemas, sedih, atau mencela diri sendiri. Ketika perilaku tersebut dilakukan secara berulang, pola perilaku yang ditimbulkan akan sama seperti kecanduan dan luka yang ditimbulkan akan menjadi lebih dalam dan lebih banyak. Berikut kriteria pada pelaku *nonsuicidal self-injury* menurut DSM-V-TR³⁹ diantaranya:

- a. Dalam setahun terakhir setidaknya 5 hari atau lebih, individu telah menyakiti dirinya secara sengaja dan mengakibatkan pendarahan, memar atau rasa sakit pada tubuhnya dengan harapan luka tersebut akan berakibat cedera ringan.
- b. Individu menyakiti dirinya dengan harapan:
 1. Untuk memperoleh ketenangan dan rasa lega dari perasaan dan keadaan negatif.
 2. Untuk menyelesaikan kesulitan interpersonal.

³⁸Vanda Azmi Sabrina. Tina Afianti, "Peran Disregulasi Emosi Terhadap Kecenderungan Melakukan Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) pada Remaja," *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, Vol.9, no.2, (2023). 193. DOI: 10.22146/gamajop.79558

³⁹Vivian B. Pender, M.D., *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5-TR*, (Washington DC: American Psychiatric Association, 2022) 924-925, [DSM 5 TR : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive](#)

3. Untuk menimbulkan perasaan positif.
- c. Tindakan *nonsuicidal self-injury* ini berkaitan dengan beberapa hal berikut:
1. Perasaan atau pikiran negatif seperti depresi, *anxiety*, rasa marah, atau menkritisi diri sendiri, yang terjadi pada waktu sebelum melakukan *nonsuicidal self-injury*.
 2. Sering berpikir tentang menyakiti diri, bahkan sebelum melakukan hal tersebut.
- d. Perilaku *nonsuicidal self-injury* ini tidak sejalan dengan lingkungan sosial (misalnya, bertindik, bertato, bagian dari keagamaan dan ritual kebudayaan yang menyimpang.)
- e. Perilaku tersebut menyebabkan gangguan yang signifikan secara klinis dalam interpersonal, akademis atau bagian penting lainnya.
- f. Perilaku tersebut tidak terjadi saat individu berada dalam pengaruh obat-obatan.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Terdapat dua klasifikasi sifat dari *nonsuicidal self-injury* yaitu, non-patologis dan patologis. *Nonsuicidal self-injury* bersifat non-patologis dicontohkan dalam bentuk memodifikasi tubuh seperti membuat tato pada tubuh atau memasang tindik. *Nonsuicidal self-injury* bersifat patologis dapat dibagi menjadi empat golongan⁴⁰, diantaranya:

1. *Nonsuicidal Self-Injury* Mayor

⁴⁰Olphi Disya Arinda. Winarini Wilman D. Mansoer, "NSSI (*Nonsuicidal Self-Injury*) Pada Dewasa Muda di Jakarta: Studi Fenomenologi Interpretatif" *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, vol.8, no.1, (2021) 124-125, <https://doi.org/10.24854/jpu150>

Akibat dari kondisi psikotik akhirnya individu melakukan tindakan yang merusak jaringan tubuhnya sendiri dan tindakan ini merupakan tindakan yang tidak menetap atau tidak berulang.

2. *Nonsuicidal Self-Injury* Stereotipik

Kondisi ini diartikan sebagai kondisi retardasi mental yang parah dan mendalam, dilakukan secara berulang dan ditunjukkan tanpa ada rasa bersalah dan rasa malu di depan umum.

3. *Nonsuicidal Self-Injury* Kompulsif

Kondisi kompulsif ini meliputi perilaku yang berulang, contohnya mencongkel kulit (*delusional parasitosis*), menggigit kuku, menjambak rambut (*trichotillomania*) dan mencakar kulit.

4. *Nonsuicidal Self-Injury* Impulsif

Kondisi impulsif memiliki berbagai macam perilaku seperti, mengukir, membakar dan menyayat kulit, mengelupas bekas luka, menusukkan benda tajam ke diri sendiri. Perilaku ini biasanya terjadi secara episodik dan bisa jadi berbahaya jika dilakukan secara berulang dan pelaku menjadi kecanduan.

2) Karakteristik Perilaku *Self-Injury*

Menurut Diana Koszycki, dkk., karakteristik seseorang yang melakukan *self-injury*⁴¹ yaitu:

- a. Bersumber dari kepribadian seseorang

⁴¹Diana Koszycki, Cynthia Bilodeau, Kelley Raab-Mayo, Jacques Bradwejn, "Multifaith Spiritually Based Intervention for Generalized Anxiety Disorder: A Pilot Randomized Trial," *Journal of Clinical Psychology*, vol. 66, no.4, (2010), 430-441. <https://doi.org/10.1002/jclp.22052>

1. Sulit mengendalikan impuls, terlihat dalam masalah gangguan makan atau adiksi terhadap zat adaptif.
 2. Cenderung memiliki *self-esteem* yang rendah dan dorongan atau kebutuhan yang kuat untuk mendapat penerimaan dari orang lain.
 3. Memiliki pola pikir yang kaku, berpikir jika individu tersebut harus mencapai sesuatu atau tidak sama sekali.
- b. Bersumber dari lingkungan keluarga
1. Orang tua kurang berperan dalam kehidupan individu, baik keduanya atau salah satu dari mereka, dapat membuat individu kesulitan untuk menginternalisasikan perhatian positif ke dalam dirinya.
 2. Munculnya ketidakmauan serta ketidakmampuan untuk mengurus diri dengan baik.
- c. Bersumber dari lingkungan sosial seseorang
1. Kurangnya kemampuan untuk membangun serta memelihara atau menjaga hubungan dengan orang lain secara stabil.
 2. Takut akan perubahan, baik perubahan pada aktivitas harian atau perubahan pada pengalaman baru dalam berbagai bidang, serta perubahan sikap atau tingkah laku yang mungkin nantinya diperlukan untuk pemulihan.

Ratida membagi karakteristik umum dari *self-injury*⁴² sebagai berikut:

- a) Seseorang sangat tidak menyayangi dirinya sendiri.
- b) Cenderung merasa sangat sensitif terhadap penolakan.
- c) Sering merasa kesal dan marah pada diri sendiri.
- d) Cenderung menekan amarah.
- e) Tingkat agresivitas sangat tinggi.
- f) Berkurangnya kontrol pada impuls.
- g) Cenderung bersikap ceroboh.
- h) Melakukan hal-hal sesuka hatinya.
- i) Tidak memiliki kemampuan dalam merencanakan masa depan.
- j) Merasa depresi dan cenderung melukai diri sendiri.
- k) Tidak mampu menyelesaikan masalah yang dialami.

Berdasarkan pemaparan karakteristik yang telah dijelaskan di atas, dapat disimpulkan bahwa karakteristik seseorang yang memiliki perilaku *self injury* adalah karena adanya trauma pada masa kecil, memiliki ketidakmampuan dalam menyayangi diri sendiri, tidak mampu menyelesaikan masalah yang dialami, serta tidak mampu atau tidak adanya kemauan untuk menjalin hubungan dengan orang lain.

⁴²Malumbot, C. M., Naharia, M., & Kaunang, S. E. (2020). Studi Tentang Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Self Injury dan Dampak Psikologis pada Remaja. PSIKOPEDIA,1(1):<https://doi.org/10.36582/pj.v1i1.1612>

3) Faktor-faktor Perilaku *Self-Injury*

Munculnya perilaku *self injury* pasti ada pemicu atau penyebab perilaku tersebut muncul. Zakaria, dkk. menjelaskan bahwa perilaku melukai diri sendiri atau *self injury*, terjadi karena ada ketidakmampuan seseorang dalam meregulasi emosi, sehingga mereka memilih untuk melukai diri mereka sendiri sebagai *coping mechanism* yang tidak adaptif.⁴³

Menurut Klonsky dan Muehlenkamp, faktor-faktor yang dapat mempengaruhi seseorang melakukan *self-injury* dapat dibagi menjadi enam⁴⁴, yaitu:

a. Regulasi Emosi atau Afek

Seseorang yang melakukan *self-injury* memiliki rasa emosional yang mereka rasa tidak nyaman dan kesulitan untuk mengontrol ataupun mengatasi perasaan tersebut. Dalam hal ini seseorang yang tidak memiliki kemampuan dan pengelolaan emosi ataupun meregulasi emosinya sehingga emosi yang mereka rasakan tidak dapat disalurkan dengan baik, maka hal tersebut akan menyebabkan perilaku tidak adaptif.

b. Pengaruh Interpersonal

⁴³ Zalyaleolita Yuliandhani Helmi Zakaria, Ria Maria Theresa, *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) Pada Remaja Putri*, Vol.4, Jurnal Psikologi Sains dan Profesi, 2020, Hal.86. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26404>

⁴⁴ E. David Klonsky, Jennifer J. Muehlenkamp, *Self Injury: A Research Review for the Practitioner*, Vol.63, Journal of Clinical Psychology: In Session, 2007, Hal. 1049. <https://doi.org/10.1002/jclp.20412>

Seseorang memiliki keinginan untuk mempengaruhi orang lain agar mereka melakukan dan dapat mengekspresikan emosi yang mereka rasakan menuju ke arah *self injury* dengan cara mencari dukungan, mencari perhatian, serta menjalin hubungan dengan orang lain.

c. Antisosiasi

Antisosiasi ini adalah suatu kondisi yang disebabkan karena emosi yang intens dirasakan seseorang sehingga orang tersebut melakukan tindakan melukai diri sendiri.

d. Anti Bunuh Diri

Perilaku *self-injury* dilakukan oleh beberapa orang agar supaya mereka berhenti atau mengalihkan pikiran mereka dari pikiran untuk melakukan bunuh diri.

e. Mencari Sensasi

Beberapa orang yang melakukan *self-injury* memiliki alasan mereka sendiri kenapa mereka melakukan hal tersebut, salah satunya adalah karena untuk membuat diri mereka senang dan gembira serta untuk mencari perhatian yang biasanya dilakukan di sekitar teman mereka.

f. Batas Antar Pribadi

Pelaku *self-injury* memiliki batasan tersendiri untuk mengendalikan diri mereka. Mereka biasanya memisahkan diri dari lingkungan, serta beberapa orang yang terlihat memiliki perilaku *self-*

injury memiliki kendali atas diri mereka dan batas yang mereka bangun tanpa ada campur tangan dari orang lain.

Menurut Martinson, beberapa faktor yang menyebabkan seseorang melakukan *self-injury* dapat dibagi menjadi lima⁴⁵, diantaranya:

1. Faktor Keluarga

Peran orang tua yang kurang semenjak seorang anak masih kecil, membuat mereka sulit untuk mengekspresikan emosi yang dirasakan dan cenderung memiliki komunikasi yang kurang baik dengan anggota keluarganya.

2. Faktor Pengaruh Biokimia

Seseorang yang melakukan *self-injury* dengan masalah spesifik, dalam otak mereka tepatnya pada sistem serotonetik akan menyebabkan peningkatan aktivitas pada impulsivitas dan agresivitas.

3. Faktor Psikologis

Pelaku *self-injury* saat merasakan emosi negatif, biasanya mereka tidak bisa mengatasi emosi tersebut dan akhirnya mereka mulai menyakiti diri mereka sendiri.

4. Faktor Kepribadian

Pola perilaku yang muncul pada pelaku *self-injury* biasanya berasal dari bagaimana mood yang dirasakan mereka, regulasi yang

⁴⁵Almas Azimatun Qonita, dkk., *Faktor-faktor Pendorong Self-Harm Pada Santri Remaja Putri*, Vol.2, *Islamic Education and Counseling Journal*, 2023. <https://jurnal.stitihsanulfikri.ac.id/index.php/iecj/issue/view/25>

rendah, pola pikir yang relatif kaku dan sulit untuk mengungkapkan perasaannya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat kita simpulkan bahwa faktor dari perilaku *self-injury* dapat disebabkan karena adanya faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal disebabkan karena adanya faktor dari dalam diri individu contohnya, faktor psikologis dan kepribadian seseorang. Sedangkan untuk faktor eksternal disebabkan dari luar diri seseorang seperti faktor keluarga, disebabkan karena seseorang tumbuh di keluarga yang kacau, kurangnya perhatian serta kasih sayang dari keluarga, serta adanya kekerasan dalam rumah tangga.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian dengan metode kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif merupakan metode yang berlandaskan filsafat positivisme yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif, statistik. Tujuannya adalah untuk menguji hipotesis (dugaan sementara) yang telah ditetapkan sebelumnya. Disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka serta analisis hasil menggunakan statistik.

B. Populasi dan Sampel

1) Populasi

Populasi merupakan keseluruhan dari sampel penelitian yang telah ditetapkan dengan ciri dan ketentuan tertentu. Populasi adalah sekelompok orang atau segala hal yang memiliki karakteristik tertentu. Bukan hanya orang, tetapi populasi juga bisa berupa organisasi, hasil karya, binatang dan benda-benda yang lain⁴⁶. Populasi tidak hanya membahas tentang jumlah objek yang diteliti, tetapi juga meliputi semua

⁴⁶Agung Widhi Kurniawan. Zarah Puspitaningtyas, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta, Pandiva Buku, 2016), hal.66. [Metode Penelitian Kuantitatif \(Agung Widhi Kurniawan\) - Flipbook by PERPUSTAKAAN DIGITAL STIE CENDEKIA | FlipHTML5](#)

karakteristik dan sifat-sifat objek yang akan diteliti.⁴⁷ Dalam penelitian ini, populasi yang diambil sebanyak 309 mahasiswa dari Fakultas Dakwah dari angkatan 2020 yang masing-masing berasal dari program studi, Komisi Penyiaran Islam (KPI), Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), Pengembangan Masyarakat Islam (PMI), Manajemen Dakwah (MD) dan Psikologi Islam (PSI).⁴⁸

2) Sampel

Sampel dapat diartikan sebagai bagian dari populasi, atau sebagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki populasi. Menurut Sudjana dan Ibrahim sampel merupakan sebagian dari populasi terjangkau yang bersifat sama dengan populasi.⁴⁹ Jika populasi yang diteliti besar, peneliti tidak mungkin mempelajari seluruh subjek yang ada dalam populasi.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *accidental sampling*, dengan sampel yang didapatkan sebanyak 45 orang mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Dakwah Universitas Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

⁴⁷Dr. Sandu Siyoto, SKM., M. Kes., M. Ali Sodik, M.A, *Dasar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta, Literasi Media Publishing, 2015), hal.63.

⁴⁸“PDDikti-Pangkalan Data Pendidikan Tinggi” Kementerian Pendidikan dan kebudayaan, accessed Juny 23, 2024, https://pddikti.kemdikbud.go.id/data_pt/ODczQjA3OTgtMjhGNS00QzNELThBNzYtRDA1QTB_CQjcxNDRG

⁴⁹Dr. Yuiana, S.E., M.SI., et. al., *Statistik* (Sumatera: CV. Azka Pustaka, 2023), 32.

C. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1) Teknik Pengumpulan Sampel

Pengumpulan data merupakan prosedur yang sistematis dan memiliki standart untuk mendapat data yang diperlukan. Jika dilihat dari cara atau teknik bagaimana pengumpulan datanya, maka teknik untuk mengumpulkan data dapat dilakukan dengan wawancara (*interview*), angket (*kuesioner*), pengamatan (*observasi*) atau dapat menggabungkan ketiganya⁵⁰.

Teknik pengumpulan data untuk penelitian ini akan menggunakan kuesioner atau angket, dengan menggunakan teknik pengumpulan sampel berupa teknik *non-probability sampling* dengan bentuk *accidental sampling*, yaitu sampel diambil berdasarkan faktor spontanitas. Sampel dipilih dari siapa saja yang kebetulan dijumpai dan sesuai dengan karakteristik yang ditentukan oleh peneliti.⁵¹

2) Metode Pengumpulan Data

a) Alat Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini metode pengumpulan data menggunakan skala yang nantinya akan disebarakan secara online. Kuesioner atau angket merupakan salah satu metode pengumpulan data dimana instrumen yang dimiliki sesuai dengan nama metodenya. Bentuk lembaran berisi angket dapat berupa beberapa pertanyaan tertulis,

⁵⁰Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung, Penerbit Alfabeta, 2016), 37.

⁵¹Henny Sanulita. Pandu Perdana Putra, Laurensius Laka, *Panduan Praktis Penulisan Karya Tulis Ilmiah*, (Daerah Istimewa Yogyakarta, Green Pustaka Indonesia, 2024) 79.

tujuannya adalah untuk mendapatkan informasi dari responden tentang hal yang dialami atau yang diketahui oleh mereka⁵².

Penelitian ini menggunakan skala likert sebagai alat ukurnya. Penyajian skala likert menyediakan empat kategori jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Setiap aspek skala memiliki dua item yang bersifat *favourable* dan *unfavourable*.

Cara menilai item bersifat *favourable* adalah menilai jawaban Sangat Setuju (SS) dengan skor 4, Setuju (S) dengan skor 3, Tidak Setuju (TS) dengan skor 2, Sangat Tidak Setuju (STS) dengan skor 1. Sedangkan untuk item bersifat *unfavourable* adalah dengan menilai Sangat Setuju (SS) dengan skor 1, Setuju (S) dengan skor 2, Tidak Setuju (TS) dengan skor 3, Sangat Tidak Setuju (STS) dengan skor 4. Peneliti menghindari pilihan Netral (N), karena menghindari pengaruh bias sentral dalam kuesioner. Berikut tabel skala *likert* yang

menunjukkan nilai jawaban dari masing-masing pernyataan yang dipilih:

Tabel 3. 1
Skala Nilai Pernyataan *Favorable*

NO	Pernyataan	Nilai
1	Sangat Setuju (SS)	4
2	Setuju (S)	3

⁵²Dr. Sandu Siyoto, SKM., M.Kes, M. Ali Sodik, M.A, *Dasar Metodologi Penelitian*, Vol.1 (Yogyakarta, Literasi Media Publishing, 2015) Hal.79

3	Tidak Setuju (TS)	2
4	Sangat Tidak Setuju (STS)	1

Tabel 3. 2
Skala Nilai Pernyataan *Unfavorable*

NO	Pernyataan	Nilai
1	Sangat Tidak Setuju (STS)	4
2	Tidak Setuju (TS)	3
3	Setuju (S)	2
4	Sangat Setuju (SS)	1

1. Skala Regulasi Emosi

Indikator skala regulasi emosi yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari penelitian milik Marisa Aulina, dan bersumber dari aspek-aspek yang telah dijelaskan oleh Thompson.

Aspek-aspek yang dimaksud oleh Thompson meliputi, 1). *emotions monitoring*, seseorang dapat menyadari serta memahami proses emosi dan pikiran yang muncul dalam dirinya; 2). *emotions evaluation*, seseorang dapat menyeimbangkan serta mengendalikan emosi yang dialami; 3). *emotions modification*, seseorang dapat memodifikasi emosi agar dapat memotivasi diri sendiri, terutama saat seseorang berada dalam keputusan, merasa takut, dan marah. Berikut ini ditampilkan *blueprint* skala regulasi emosi sebelum dan sesudah *tryout*.

Tabel 3. 3
Blueprint Skala Regulasi Emosi Sebelum Tryout

No	Aspek Regulasi Emosi	Indikator	Item		Jumlah Item
			Favo.	Unfav.	
1	Memonitor Emosi	Mengetahui dampak dari emosi dan pikiran	15, 7, 1	10, 16, 4	6
		Mengetahui langkah lanjutan untuk mengontrol emosi dan pikiran	21, 25	24, 28	4
2	Mengevaluasi Emosi	Dapat memberi penilaian pada bentuk emosi dan pikiran	29, 2, 14	5, 17, 8	6
		Dapat memberi penilaian pada peristiwa positif maupun negatif	11, 20	23, 26	4
3	Memodifikasi Emosi	Mampu mengelola emosi negatif menjadi emosi positif	3, 13, 9	12, 30, 18	6
		Mampu mengubah mengubah emosi negatif menjadi emosi positif	19, 27	6, 22	4
Jumlah			15	15	30

Blueprint Skala Regulasi Emosi Setelah Tryout

No	Aspek Regulasi Emosi	Indikator	Item		Jumlah Item
			<i>Favor.</i>	<i>Unfav.</i>	
1	Memonitor Emosi	Mengetahui dampak dari emosi dan pikiran	1, 11, 17, 21	4, 8, 12, 20, 23	9
		Mengetahui langkah lanjutan untuk mengontrol emosi dan pikiran			
2	Mengevaluasi Emosi	Dapat memberi penilaian pada bentuk emosi dan pikiran	2, 10, 16	5, 7, 13, 19, 22	8
		Dapat memberi penilaian pada peristiwa positif maupun negatif			
3	Memodifikasi Emosi	Mampu mengelola emosi negatif menjadi emosi positif	3, 15	6, 9, 14, 18, 24	7
		Mampu mengubah mengubah emosi negatif menjadi emosi positif			
Jumlah					24

2. Skala Karakteristik Perilaku *Self-Injury*

Indikator skala *self-injury* diadaptasi dari peneliti yang sama seperti dalam skala regulasi, yakni milik Marisa Aulina dengan menggunakan teori yang dikemukakan oleh Koszycki. Menurutnya, karakteristik dari perilaku *self-injury* ialah berdasarkan kepribadian, lingkungan keluarga dan dari lingkungan sosial seseorang. Berikut ini ditampilkan *blueprint* skala karakteristik perilaku *self-injury* sebelum dan sesudah *tryout*.

Tabel 3 4
Blueprint Skala Karakteristik Perilaku *Self-Injury* Sebelum *Tryout*

No	Aspek Regulasi Emosi	Indikator	Item		Jumlah Item
			Fav.	Unfav.	
1	Berdasarkan Kepribadian	Merasa kesulitan dalam mengendalikan impuls, terlihat dalam masalah gangguan makan atau adiksi terhadap zat adaptif	1, 24	10, 33	4
		Cenderung memiliki keyakinan diri yang rendah serta dorongan agar mendapat cinta dan penerimaan dari orang lain	25, 15	28, 4	4
		Memiliki pola pikir kaku untuk mencapai tujuan atau	7, 32	21, 16	4

		tidak sama sekali			
2	Berdasarkan Lingkungan Keluarga	Memiliki trauma pada masa kecil dan kurang kasih sayang dari orang tua	2, 17, 20	11, 14, 29	6
		Tidak mampu serta tidak mau untuk mengurus diri sendiri	8, 26, 31	5, 23, 34	6
3	Berdasarkan Lingkungan Sosial	Kurang bisa bersosialisasi dengan lingkungan sekitar	3, 27, 9	30, 12, 18	6
		Takut pada perubahan	13, 22, 35	6, 19, 36	4
Jumlah			18	18	36

Blueprint Skala Karakteristik Perilaku *Self-Injury* Setelah Tryout

No	Aspek Regulasi Emosi	Indikator	Favorable	Unfavorable
1	Berdasarkan Kepribadian	Merasa kesulitan dalam mengendalikan impuls, salah satunya terlihat dalam masalah gangguan makan, dan Cenderung memiliki keyakinan diri yang rendah serta dorongan agar	1, 6, 13, 20, 21, 28	4, 24, 29

		mendapat cinta dan penerimaan dari orang lain		
		Memiliki pola pikir kaku untuk mencapai tujuan atau tidak sama sekali		
2	Berdasarkan Lingkungan Keluarga	Memiliki trauma pada masa kecil dan kurang kasih sayang dari orang tua	2, 7, 14, 17, 22, 27	9, 12, 19, 25, 30
		Tidak mampu serta tidak mau untuk mengurus diri sendiri		
3	Berdasarkan Lingkungan Sosial	Kurang bisa bersosialisasi dengan lingkungan sekitar	3, 8, 11, 18, 23	5, 10, 15, 16, 26
		Takut pada perubahan		

3) Validitas dan Realibilitas Alat Ukur

a. Validitas Alat Ukur

Sugiyono menjelaskan bahwa data yang valid adalah data yang dimana instrumen data tersebut bisa digunakan untuk mengukur subjek atau objek yang akan diukur dalam penelitian⁵³.

Penelitian ini menguji validitas kuesioner yang akan digunakan dengan menggunakan aplikasi software SPSS versi ke-29. Setelah data dihitung dalam aplikasi SPSS, kemudian dilakukan perbandingan nilai r.hitung dengan nilai r.tabel. Jika nilai r.hitung > dari r.tabel, maka item dinyatakan valid, sebaliknya jika nilai r.hitung < dari nilai r.tabel maka item tidak valid. Selain dengan melihat nilai r.hitung dan nilai r.tabel, validitas item juga dapat dilihat dari nilai signifikansi.

b. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas merupakan suatu kondisis yang dapat dipercaya atau hal yang dapat dipercaya. Melalui uji realibilitas yang berfungsi untuk mengetahui tingkat konsistensi dari suatu kuesioner atau angket yang telah dipakai peneliti, sehingga kuesioner tersebut bersifat kredibel untuk mengukur variabel penelitian meskipun dilakukan secara berulang dengan kuesioner yang sama.

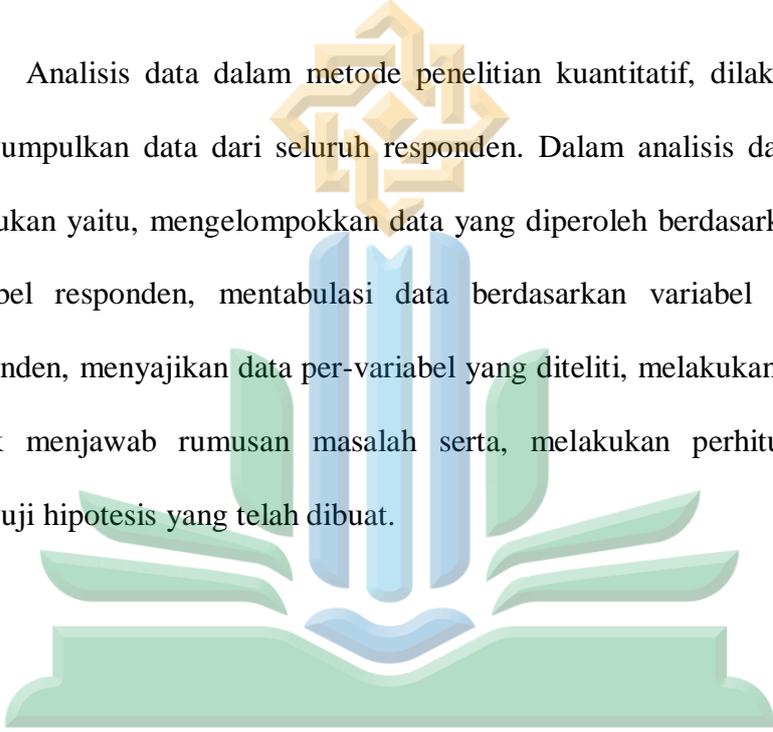
Uji realibilitas pada penelitian ini menggunakan metode *Alpha Cronbach*. Pehitungan dengan koefisien realibilitas ini digunakan

⁵³Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung, Penerbit Alfabeta, 2016), 121.

untuk menghitung nilai standar realibilitas suatu kuesioner. Menurut Ghozali, nilai standar dari uji realibilitas dan suatu kuesioner dapat dikatakan reliabel jika nilai *cronbach* $> 0,6$.⁵⁴

D. Analisis Data

Analisis data dalam metode penelitian kuantitatif, dilakukan setelah mengumpulkan data dari seluruh responden. Dalam analisis data, hal yang dilakukan yaitu, mengelompokkan data yang diperoleh berdasarkan jenis dan variabel responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data per-variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah serta, melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah dibuat.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

⁵⁴Hj. Misna Ariani, Didik Hadiyatno, Hairul Anam, *Buku Ajar Metodologi Penelitian: Langkah Mudah Menulis Skripsi dan Tesis* (Depok: PT Rajagrafindo Persada, 2024), 219. [Metodologi Penelitian: Langkah Mudah Menulis Skripsi dan Tesis - Hj. Misna Ariani, Didik Hadiyatno, Dr. H. Hairul Anam, S.E., M.M. - Google Buku](#)

1. Uji Instrumen

a) Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengukur seberapa cermat suatu item dalam kuesioner dalam melakukan fungsinya, apakah alat ukur yang telah dibuat benar-benar telah dapat digunakan untuk menguji subjek yang dituju. Tujuan uji validitas ini adalah untuk mengukur valid atau tidaknya suatu item pernyataan atau pertanyaan dalam kuesioner.

Setiap pernyataan atau pertanyaan dalam uji validitas, diukur dengan menghubungkan total masing-masing pernyataan atau pertanyaan dengan total keseluruhan item yang digunakan dalam tiap variabel. Uji validitas dihitung dengan membandingkan r hitung (*pearson correlation*) dengan nilai r tabel. Nilai signifikansi r tabel ini nantinya akan digunakan sebagai tolak ukur untuk menyatakan validitas suatu item pernyataan atau pertanyaan yang mendukung

penelitian.⁵⁵

Kriteria pengujian uji validitas adalah seperti berikut:

- 1) Jika r hitung $>$ r tabel, maka item dikatakan valid.
- 2) Jika r hitung $<$ r tabel, maka item dikatakan tidak valid.

⁵⁵Budi Darma, *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS* (Tangerang: GUEPEDIA, 2021), 7-8. [STATISTIKA PENELITIAN MENGGUNAKAN SPSS \(Uji Validitas, Uji Reliabilitas ... - Budi Darma - Google Buku](#)

b) Uji Reliabilitas

Uji realibilitas instrumen merupakan uji pada kuesioner sebelum disebarkan dengan tujuan untuk mengetahui apakah data yang dihasilkan dari uji ini dapat diandalkan dan sifatnya tangguh. Uji ini, digunakan untuk mengukur variabel melalui pernyataan atau pertanyaan yang digunakan dalam suatu kuesioner.⁵⁶

Uji reliabilitas dilakukan dengan cara membandingkan nilai *alpha cronbach* dengan tingkat signifikan yang digunakan. Untuk tingkat signifikan yang digunakan biasanya adalah 0.05, 0.06 sampai 0.07 tergantung kebutuhan dari peneliti.

Kriteria pengujian dalam uji reliabilitas adalah seperti berikut:

- 1) Nilai *alpha cronbach* > tingkat signifikan, maka instrumen dapat dikatakan reliabel.
- 2) Nilai *alpha cronbach* < tingkat signifikan, maka instrumen dapat dikatakan tidak reliabel.

2. Uji Asumsi Klasik

a) Uji Normalitas

Uji normalitas ini digunakan pada serangkaian data dengan tujuan untuk mengetahui, apakah populasi data terdistribusi secara normal atau tidak. Tujuan diakukannya uji normalitas adalah untuk

⁵⁶Husein Umar, *Metode Riset Bisnis* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002), 113. [Metode riset bisnis: panduan mahasiswa untuk melaksanakan riset dilengkapi ... - Husein Umar - Google Buku](#)

mengetahui apakah data yang ada terdistribusi secara normal atau tidak. Selain itu uji normalitas ini digunakan untuk penentuan sampel berasal dari populasi dengan distribusi tertentu.

Normalitas pada data di uji dengan *Kolmogorov Smirnov*, dimana jika tingkat signifikansi (α) adalah 5%, Tes *Kolmogorov Smirnov* didistribusikan secara teratur (0.05). Berikut ini merupakan deskripsi kondisi pengujian:

- 1) H_0 diterima, jika nilai signifikansi > 0.05 , dikatakan data terdistribusi secara normal.
- 2) H_0 ditolak, jika nilai signifikansi < 0.05 , dikatakan data tidak terdistribusi secara normal.

b) Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan uji yang digunakan dengan tujuan untuk mengetahui apakah diantara dua variabel memiliki hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji ini merupakan penentu apakah terdapat linearitas dalam regresi pada penelitian, dengan melihat nilai *deviation from linearity*,⁵⁷ Dalam kedua variabel ini dinyatakan terdapat hubungan linier jika signifikasinya > 0.05 .

3. Uji Hipotesis

a) Uji Korelasi *Product Moment*

⁵⁷Billy Nugraha, *Pengembangan Uji Statistik: Implementasi Metode Regresi Linier Berganda dengan Pertimbangan Uji Asumsi Klasik* (Sukoharjo: Penerbit Pradina Pustaka, 2021), 66. [Pengembangan Uji Statistik: Implementasi Metode Regresi Linier Berganda ... - Billy Nugraha - Google Buku](#)

Uji hipotesis untuk data yang nantinya di dapat dalam penelitian ini akan menggunakan uji korelasi *product moment*, untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis asosiatif atau hipotesis hubungan antar dua variabel bila data berbentuk interval atau rasio, dengan syarat sumber data sifatnya homogen, yang artinya sumber data antar variabel mempunyai varian yang sama dan data berdistribusi normal.⁵⁸ Berikut rumus dari uji korelasi *product moment*:

$$r = \frac{\sum XY - \frac{\sum X \sum Y}{n}}{\sqrt{(\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{n})(\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{n})}}$$

Keterangan:

r : indeks korelasi antara x dengan y

X : data mentah variabel X

Y : : data mentah variabel Y

Dalam uji korelasi *product moment*, r diibandingkan menggunakan ketentuan bahwa nilai r tidak lebih dari $(-1 < r < 1)$. jika nilai $r = 1$ maka korelasinya negatif sempurna, namun jika $r = 0$, artinya tidak ada korelasi dan jika nilai $r = 1$ maka korelasinya sempurna, sedangkan nilai r ini berdasarkan tabel interpretasi. Dasar dari pengambilan keputusan dalam uji ini, yaitu:

⁵⁸Salafudin, Heni Lilia Dewi, *Statistika Inferensial Untun Penelitian dan Pengembangan Pendidikan* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2022).21. [Statistika Inferensial Untuk Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan - "Dr. H. Salafudin, S.Si., M.Si., Heni Lilia Dewi, M.Pd. - Google Buku](#)

- 1) Jika nilai signifikansi < 0.05 , maka dapat dikatakan berkorelasi.
- 2) Jika nilai signifikansi > 0.05 , maka dapat dikatakan tidak berkorelasi.

Berikut interpretasi angka indeks dari uji korelasi *product moment* dengan cara sederhana:

Tabel 3 5
Interpretasi Koefisien Korelasi

Besar "r" Korelasi <i>Product Moment</i>	Tingkat Keeratan Hubungan Variabel X dan Variabel Y
0.00 - 0.199	Hubungan Sangat Rendah
0.20 - 0.399	Hubungan Rendah
0.40 - 0.599	Hubungan Sedang
0.60 - 0.799	Hubungan Kuat
0.80 - 1.00	Hubungan Sangat Kuat

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB IV

PENYAJIAN DATA

A. Gambaran Obyek Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember, yang merupakan salah satu perguruan tinggi islam negeri di kota Jember. Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq ini berdiri atas rekomendasi dalam Konferensi Syuriah Alim Ulama Nahdlatul Ulama (NU) cabang Jember yang saat itu konferensi dipimpin oleh KH. Sholeh Sjakir. Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq juga sempat berganti nama beberapa kali. Berawal pada tahun 1965 yang didirikan dengan nama Institut Agama Islam Djember (IAID) Fakultas Tarbiyah yang kemudian dinegerikan pada tanggal 21 Februari 1966. karena adanya status negeri tersebut maka IAID berubah status menjadi Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Ampel Cabang Jember yang berada di bawah naungan IAIN Sunan Ampel Surabaya.⁵⁹

Pada tahun 1997, Institut Agama Islam Djember (IAID) Fakultas Tarbiyah berubah nama menjadi STAIN Jember, lalu berubah lagi pada tanggal 17 Oktober 2015 menjadi IAIN Jember. Pergantian nama terakhir terjadi pada tanggal 11 Mei 2021, IAIN Jember berubah status menjadi

⁵⁹“sejarah UIN KHAS Jember” Universitas Islam KH Achmad Siddiq Jember, Accessed June 30, 2024. [Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember \(uinkhas.ac.id\)](http://uinkhas.ac.id)

Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq (UIN KHAS) Jember.⁶⁰

Pada 2021, Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember ini mengelola Program Sarjana Strata Satu (S1) dengan lima fakultas di dalamnya, antara lain:

1) Fakultas Tarbiyah, dengan program studi:

- 
- a) Pendidikan Agama Islam (PAI)
 - b) Pendidikan Bahasa Arab (PBA)
 - c) Manajemen Pendidikan Islam (MPI)
 - d) Pendidikan Guru Madrasah Ibtidiyah (PGMI)
 - e) Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD)
 - f) Tadris Bahasa Inggris
 - g) Tadris Matematika
 - h) Tadris Biologi
 - i) Tadris Ilmu Pengetahuan Alam (IPA)
 - j) Tadris Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS)
 - k) Pendidikan Profesi Guru Keagamaan

2) Fakultas Syariah, dengan program studi:

- a) Hukum Keluarga (Al-Akhwāl al-Syakhsīyah)
- b) Hukum Ekonomi Syariah (Mu'amalah)
- c) Hukum Tata Negara (Siyasah)
- d) Hukum Pidana Islam (Jinayah)

⁶⁰“sejarah UIN KHAS Jember” Universitas Islam KH Achmad Siddiq Jember, Accessed June 30, 2024. [Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember \(uinkhas.ac.id\)](http://uinkhas.ac.id)

- 
- 3) Fakultas Dakwah, dengan program studi:
 - a) Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI)
 - b) Pengembangan Masyarakat Islam (PMI)
 - c) Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
 - d) Manajemen Dakwah (MD)
 - e) Psikologi Islam (PSI)
 - 4) Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, dengan program studi:
 - a) Ekonomi Syariah (ES)
 - b) Perbankan Syariah (PS)
 - c) Akuntansi Syariah dan Manajemen Zakat dan Wakaf (MAZAWA)
 - 5) Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora, dengan program studi:
 - a) Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IATI)
 - b) Ilmu Hadits (IH)
 - c) Bahasa dan Sastra Arab, dan Sejarah dan Peradaban Islam.

2. Sejarah dan Profil Fakultas Dakwah

Fakultas dakwah merupakan salah satu fakultas yang didirikan pada tahun 1997 dengan nama awal Jurusan Dakwah STAIN Jember, lalu kemudian berubah pada tahun 2014 menjadi Fakultas Dakwah IAIN Jember.

Fakultas dakwah ini memiliki lima program studi di dalamnya, antara lain ada program studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI),

Pengembangan Masyarakat Islam (PMI), Manajemen Dakwah (MD), Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) dan Psikologi Islam (Psi).

3. Visi dan Misi Fakultas Dakwah

a. Visi Fakultas Dakwah

Menjadi pusat pengembangan keilmuan dakwah transformatif berbasis kearifan lokal yang unggul dan terkemuka di Asia Tenggara pada tahun 2045 untuk kemanusiaan dan peradaban.

b. Misi Fakultas Dakwah

1) Menyelenggarakan tridarma pendidikan tinggi yang berspirit transformatif, berbasis kearifan lokal, dan berorientasi pada integrasi keilmuan secara terpadu dan berkelanjutan.

2) Meningkatkan jalinan kerja sama akademik yang mutual dan produktif dengan berbagai pihak di tingkat lokal, nasional, dan internasional.

3) Mengoptimalkan peran institusional dalam turut serta menyelesaikan problem-problem kemanusiaan dan sosial-kemasyarakatan kontemporer.

4) Memperkuat tata kelola yang baik demi menjamin kualitas layanan dan mutu penyelenggaraan tridarma pendidikan tinggi.

4. Tujuan Fakultas Dakwah

1) Menghasilkan sarjana yang memiliki kemampuan akademis dan profesional yang transformatif dan integratif berbasis kearifan lokal.

- 2) Membangun jaringan yang kokoh dan fungsional dengan para stakeholders dan alumni.
- 3) Melaksanakan layanan tridarma pendidikan tinggi yang bermutu dan berkualitas.

5. Gambaran Umum Responden

Responden dalam penelitian ini melibatkan mahasiswa dari setiap bidang program studi di Fakultas Dakwah angkatan 2020 yang pernah atau bahkan sampai saat ini melakukan *self-Injury*. Total populasi keseluruhan mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 yaitu sejumlah 309 mahasiswa.⁶¹ Sedangkan jumlah mahasiswa yang memenuhi kriteria dan akan menjadi sampel dalam penelitian ini yaitu sejumlah 45 mahasiswa.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Responden

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, deskripsi dari responden ini meliputi jenis kelamin, umur dan asal program studi. Berikut merupakan rincian dari responden berdasarkan penebaran kuesioner pada mahasiswa Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember, dengan jumlah 45 responden.

a. Deskriptif Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

⁶¹ Administrator. Web dakwah. Diakses pada 12 Juli 2024, pukul 8.48 WIB.

Tabel 4. 1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

NO	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
1	Perempuan	39	87%
2	Laki-laki	6	13%
TOTAL		45	100%

Sumber: Data Primer, diolah 2024



Gambar 4.1
Distribusi Data Responden Berdasarkan Program Studi

Berdasarkan data yang telah di dapat, dapat dilihat bahwa dari 45 responden mahasiswa fakultas dakwah angkatan 2020 yang mengisi skala penelitian di dominasi oleh perempuan, dengan rincian

jumlah responden perempuan sebanyak 87% atau setara dengan 39 orang dan responden laki-laki sebanyak 13% atau setara dengan 6 orang. Melihat data diatas, dapat disimpulkan bahwa mayoritas dari responden yang mengisi kuesioner merupakan perempuan.

b. Deskriptif Responden Berdasarkan Umur

Tabel 4. 2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

NO	Umur	Frekuensi	Presentase
1	20	2	4%

2	21	11	24%
3	22	24	53%
4	23	7	16%
5	24	0	0
6	25	1	2%
TOTAL		45	100%

Sumber: Data Primer, diolah 2024



Gambar 4. 2
Distribusi Data Responden Berdasarkan Program Studi

Berdasarkan data yang telah di dapat, dari 45 responden mahasiswa fakultas dakwah angkatan 2020 yang mengisi skala

penelitian, jika dikelompokkan berdasarkan umur yang paling banyak memiliki kecenderungan untuk melakukan *self-injury* adalah mahasiswa dengan rata-rata 53% umur 22 tahun, 24% umur 21 tahun,

16% umur 23 tahun, 4% umur 21 tahun dan 2% umur 25 tahun. Jadi dapat disimpulkan bahwa rata-rata responden yang paling banyak memiliki kecenderungan melakukan *self-injury* berada pada rata-rata umu 22 sampai 21 tahun.

c. Deskriptif Responden Berdasarkan Program Studi

Tabel 4. 3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Program Studi

NO	Program Studi	Frekuensi	Presentase
1	Psikologi Islam (PI)	12	27%
2	Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI)	7	16%
3	Pengembangan Masyarakat Islam (PMI)	8	18%
4	Manajemen Dakwah (MD)	5	11%
5	Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)	13	29%
TOTAL		45	100%

Sumber: Data Primer, diolah 2024



Gambar 4. 3
Distribusi Data Responden Berdasarkan Program Studi

Berdasarkan data yang telah di dapat, dari 45 responden mahasiswa fakultas dakwah angkatan 2020 yang mengisi skala penelitian dari 5 Program Studi yang ada di fakultas dakwah ditunjukkan bahwa mahasiswa dari Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) memiliki presentase sebesar 29% disusul

Psikologi Islam (PI) dengan presentase sebanyak 27%, lalu Pengembangan Masyarakat Islam (PMI) sebanyak 18%, Komunikasi Penyiaran Islam (KPI) sebanyak 16%, dan paling rendah dari program studi Manajemen Dakwah (MD) sebanyak 11%. Jadi, dapat disimpulkan bahwa rata-rata mahasiswa yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *self-injury* banyak berasal dari Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) dengan presentase sebesar 29%.

C. Analisis dan Pengujian Hipotesis

1. Uji Instrumen Penelitian

a. Uji Validitas

Sebelum melakukan uji validitas, peneliti terlebih dahulu melakukan pengujian instrumen di Universitas Jember pada mahasiswa angkatan 2020 dengan kriteria sesuai dengan yang peneliti butuhkan. Pengujian instrumen dilakukan dengan membagikan formulir kepada responden, lalu didapatkan 34 orang sebagai responden. Setelah didapatkan hasil dari sampel, peneliti lalu melakukan uji validitas instrumen dengan menggunakan aplikasi SPSS.

Ditentukan nilai signifikansi r tabel untuk penelitian ini sebesar 5% atau 0,05 adalah sebesar 0,329 yang di dapat dengan melihat r tabel *product moment*.

1) Uji Validitas Regulasi Emosi

Berikut ini adalah hasil dari uji validitas instrumen dengan menggunakan software SPSS:

Tabel 4. 4
Hasil Uji Validitas Variabel X (Regulasi Emosi)

No. Pernyataan	r hitung (<i>Pearson Correlation</i>)		r. tabel	Keterangan
X1	0.547	>	0,3291	Valid
X2	0.542	>		Valid
X3	0.455	>		Valid
X4	0.374	>		Valid
X5	0.814	>		Valid
X6	0.682	>		Valid
X7	0.322	<		Tidak Valid
X8	0.820	>		Valid
X9	0.194	<		Tidak Valid
X10	0.707	>		Valid
X11	0.251	<		Tidak Valid
X12	0.627	>		Valid
X13	0.195	<		Tidak Valid
X14	0.430	>		Valid
X15	0.491	>		Valid
X16	0.464	>		Valid
X17	0.578	>		Valid

X18	0.850	>		Valid
X19	0.745	>		Valid
X20	0.346	>		Valid
X21	0.605	>		Valid
X22	0.871	>		Valid
X23	0.746	>		Valid
X24	0.711	>		Valid
X25	0.440	>		Valid
X26	0.837	>		Valid
X27	0.121	<		Tidak Valid
X28	0.531	>		Valid
X29	0.109	<		Tidak Valid
X30	0.663	>		Valid

2) Uji Validitas *Self-Injury*

Berikut ini adalah hasil dari uji validitas instrumen dengan menggunakan software SPSS:

Tabel 4. 5
Hasil Uji Validitas Variabel Y (*Self-Injury*)

No. Pernyataan	r hitung (<i>Pearson Correlation</i>)		r. tabel	Keterangan
Y1	0.621	>	0,3291	Valid
Y2	0.690	>		Valid
Y3	0.503	>		Valid

Y4	0.517	>		Valid
Y5	0.043	<		Tidak Valid
Y6	0.352	>		Valid
Y7	0.597	>		Valid
Y8	0.753	>		Valid
Y9	0.560	>		Valid
Y10	0.014	<		Tidak Valid
Y11	0.723	>		Valid
Y12	0.643	>		Valid
Y13	0.710	>		Valid
Y14	0.434	>		Valid
Y15	0.753	>		Valid
Y16	0.188	<		Tidak Valid
Y17	0.796	>		Valid
Y18	0.474	>		Valid
Y19	0.568	>		Valid
Y20	0.790	>		Valid
Y21	0.088	<		Tidak Valid
Y22	0.538	>		Valid
Y23	0.804	>		Valid
Y24	0.864	>		Valid
Y25	0.501	>		Valid
Y26	0.646	>		Valid
Y27	0.735	>	0.3291	Valid

Y28	0.591	>		Valid
Y29	0.396	>		Valid
Y30	0.497	>		Valid
Y31	0.734	>		Valid
Y32	0.756	>		Valid
Y33	0.397	>		Valid
Y34	0.478	>		Valid

b. Uji Reliabilitas

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan nilai 0,05 sebagai acuan tingkat signifikan pada uji reliabilitas.⁶²

1) Uji Reliabilitas Regulasi Emosi

Tabel 4. 6
Hasil Uji Reliabilitas Variabel X (Regulasi Emosi)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.924	30

Sumber: Data Primer SPSS, 2024

Berdasarkan tabel uji reliabilitas di atas, maka diketahui bahwa nilai *alpha cronbach* yang di dapatkan adalah sebesar $0,924 > 0,05$. jadi variabel X regulasi emosi dinyatakan reliabel.

2) Uji Reliabilitas *Self-Injury*

Tabel 4. 7

⁶²Budi Darma, *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS* (Tangerang: GUEPEDIA, 2021), 17-18.

Hasil Uji Reliabilitas Variabel Y (*Self-Injury*)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.921	34

Sumber: Data Primer SPSS, 2024

Berdasarkan tabel uji reliabilitas di atas, maka diketahui bahwa nilai *alpha cronbach* yang di dapatkan adalah sebesar $0,921 > 0,05$. jadi variabel Y *Self-Injury* dinyatakan reliabel.

1) Deskripsi Kategori

Setelah mendapat nilai rata-rata dan standar deviasi untuk kedua variabel, selanjutnya nilai ini dapat digunakan untuk menghitung pengkategorian pada masing-masing variabel berdasarkan dari subjek penelitiannya. Berikut rumus yang digunakan sebagai acuan untuk pengkategorisasian⁶³:

Tabel 4. 8

Tabel Klasifikasi

Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD < X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD < X$

Keterangan:

M : nilai rata-rata atau *mean*

SD : standar deviasi

⁶³S. Azwar, Penyusunan skala psikologi edisi 2. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2020), 147.

Dibawah ini merupakan hasil dari pengkategorian tingkatan pada tiap variabel:

a) Kategori Regulasi Emosi

Tabel 4. 9
Hasil Uji Statistik Deskriptif Regulasi Emosi

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

Sumber: Data Primer SPSS, 2024

Berdasarkan hasil dari uji statistik deskriptif variabel X di atas, 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.

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

Tabel 4. 10
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	

Sumber: Data Primer SPSS, 2024

Berdasarkan data yang telah diperoleh, 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.

b) Kategori *Self-Injury*

Tabel 4. 11
Hasil Uji Statistik Deskriptif *Self-Injury*
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Total	45	45	101	75.33	13.55
Valid N (listwise)	45				

Sumber: Data Primer SPSS, 2024

Berdasarkan hasil dari uji statistik deskriptif variabel X di atas, 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 variabel X, didapatkan hasil dari pengkategorian tingkatan tiap variabel, sebagai berikut:

Tabel 4. 12
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	

Sumber: Data Primer SPSS, 2024

Berdasarkan data yang telah diperoleh, 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.

c. Uji Asumsi Klasik

1) Uji Normalitas

Dalam penelitian ini, untuk uji normalitas menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*, dengan kriteria pengambilan keputusan sebagai berikut:

- Nilai signifikansi atau probabilitas $< 0,05$ distribusi data dapat dikatakan normal
- Nilai signifikansi atau probabilitas $> 0,05$ distribusi data dapat dikatakan tidak normal

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

Tabel 4. 13
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

Sumber: Data Primer *SPSS*, 2024.

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan metode *Kolmogorov Smirnov*, diketahui bahwa nilai signifikansi $0.200 > 0.05$. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual terdistribusi normal.

2) Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan uji yang digunakan dengan tujuan untuk mengetahui apakah diantara dua variabel memiliki hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji ini merupakan penentu, apakah terdapat linearitas dalam regresi pada penelitian dengan melihat nilai *deviation from linearity*. Dalam kedua variabel ini dinyatakan terdapat hubungan linier jika signifikasinya > 0.05 .

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

Tabel 4. 14
Hasil Uji Linearitas

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Self Injury *	Between Groups	4599.333	25	183.973	1.004	.504
Regulasi Emosi	Deviation from 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			

Sumber: Data Primer *SPSS*, 2024.

Berdasarkan hasil uji linearitas dengan melihat nilai *deviation from linearity*, diketahui bahwa nilai signifikansi $0.474 > 0.05$. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai hubungan yang linear antara Regulasi Emosi dengan *Self-Injury*.

d. Uji Hipotesis

1) Uji Korelasi *Product Moment*

Setelah melakukan uji asumsi klasik dengan menggunakan uji normalitas serta uji linearitas, selanjutnya akan dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan korelasi *product moment pearson*.

Uji hipotesis ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel X (regulasi emosi) dengan variabel Y (*self-injury*) dengan jenis hubungan yang dapat bersifat positif maupun negatif dan dinyatakan dengan koefisien korelasi (*r*). Dasar dari pengambilan keputusan dalam uji ini, yaitu:

Jika nilai sig. (2 tailed) < 0.05, maka dapat dikatakan berkorelasi, sebaliknya jika nilai sig. (2 tailed) > 0.05, maka dikatakan tidak berkorelasi. Berikut ini hasil dari uji korelasi *product moment pearson*, dapat dilihat dalam tabel dibawah ini:

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Tabel 4. 15
Hasil Uji Hipotesis Korelasi *Product Moment Pearson*
Correlations

		Regulasi Emosi	Nonsuicidal 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

Sumber: Data Primer SPSS, 2024.

Berdasarkan data yang telah diperoleh, diketahui bahwa hasil dari keputusan uji korelasi *product moment* pada bagian sig.(2-tailed) menunjukkan nilai 0.652. Jika mengacu pada dasar pengambilan keputusan dalam uji korelasi ini, jika signifikan (2-tailed) > 0.05 artinya diantara variabel regulasi emosi dan variabel *Self-Injury*, tidak ada korelasi.

D. Pembahasan

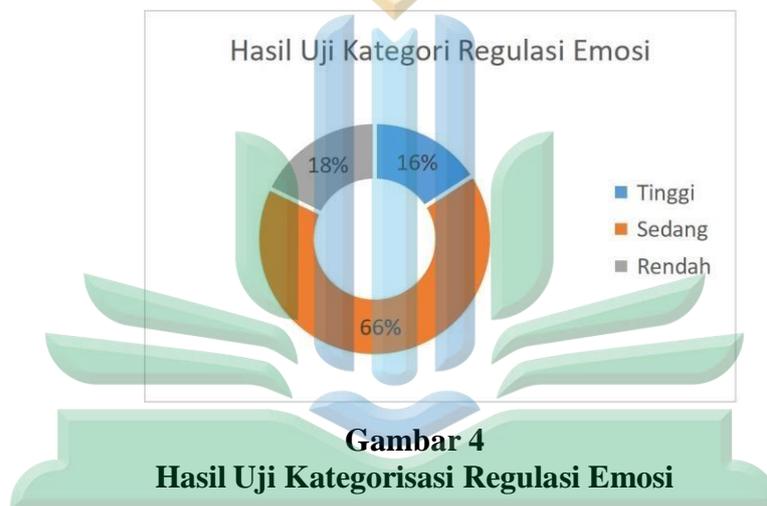
Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan karakteristik kecenderungan *self injury* pada mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Penelitian ini melibatkan populasi mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2020 sejumlah 309 orang. Namun setelah dilakukan uji untuk pengambilan data sampel, didapatkan 45 orang sampel yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti.

Berdasarkan dari data yang telah diperoleh, rata-rata mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah perempuan dengan jumlah presentase sebesar 87% atau sebanyak 39 mahasiswa. Sedangkan responden laki-laki sebanyak 13% atau 6 mahasiswa.

Berdasarkan data yang telah di dapat dari 5 Program Studi yang ada di Fakultas Dakwah ditunjukkan bahwa responden yang dari Program Studi

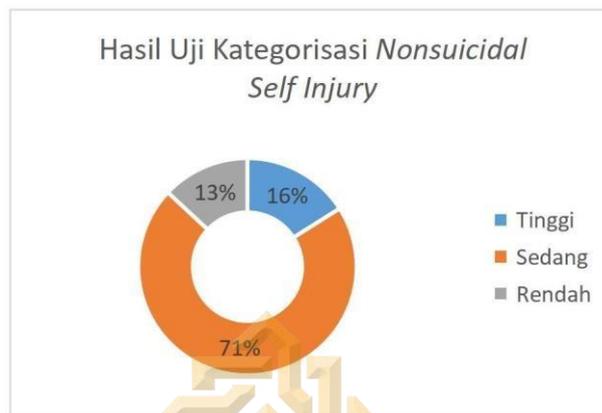
Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) 29%, Psikologi Islam (PI) 27%, Pengembangan Masyarakat Islam (PMI) 18%, Komunikasi Penyiaran Islam (KPI) 16%, dan program studi Manajemen Dakwah (MD) 11%.

Berdasarkan hasil uji kategori dari masing-masing variabel didapatkan bahwa dalam variabel regulasi emosi terdapat sekitar 18% mahasiswa yang memiliki regulasi emosi dengan kategori rendah, 67% mahasiswa termasuk dalam kategori sedang, dan 16% mahasiswa termasuk dalam kategori tinggi.



Gambar 4
Hasil Uji Kategorisasi Regulasi Emosi

Sedangkan pada variabel *self-injury*, diketahui bahwa 16% mahasiswa memiliki kecenderungan *self-injury* yang termasuk dalam kategori rendah, 71% mahasiswa termasuk dalam kategori sedang, dan 13% mahasiswa termasuk dalam kategori tinggi.



Gambar 5
Hasil Uji Kategorisasi Self-Injury

Pada penelitian ini dilakukan uji asumsi klasik dengan dua jenis pengujian yaitu, uji normalitas dan uji linearitas. Dalam analisis uji normalitas, peneliti menggunakan metode *kolmogorov smirnov* untuk menguji apakah data yang diperoleh mengikuti distribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas 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 ($(p\text{-value}) > 0.05$). Artinya data hasil uji normalitas dalam penelitian cenderung terdistribusi normal. Dalam uji linearitas 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.

Dalam uji hipotesis yang menggunakan korelasi *Pearson Correlation* diperoleh hasil yang berbeda yaitu, 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 dinyatakan ditolak, sedangkan 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 diri nya 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 lain⁶⁴.

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 mecanism* ini dianggap menjadi cara efektif untuk

⁶⁴E. David Klonsky, Jennifer J. Muehlenkamp, *Self Injury: A Research Review for the Praticioner*, Vol.63, Journal of Clinical Psychology: In Session, 2007, Hal. 1049 <https://doi.org/10.1002/jclp.20412>

melampiasikan 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.⁶⁵



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

⁶⁵Tresniasari. Nia “Pengaruh Disregulasi Emosi, Kesepian, dan Religiusitas Terhadap Perilaku Self-Injury Pada Remaja”, (Skripsi, Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2020), 4-5. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/52199>

BAB V

PENUTUP

A. 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. Diperoleh nilai hasil hipotesis yang dilihat dari *pearson correlation* sebesar -0.069, dengan $p=0.652$ ($p > 0.05$). Artinya dalam penelitian ini yang menyatakan terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku *self injury* pada mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2020 dinyatakan ditolak, sedangkan 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.

B. Saran-saran

a) Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa yang pernah melakukan *self-injury* dan telah berhasil melakukan regulasi emosi pada dirinya, diharapkan untuk dapat tetap mengontrol emosi dan dirinya dari melakukan *self injury* pada dirinya untuk yang kedua kali. Bagi mahasiswa yang masih melakukan *self injury*, saya harap mereka dapat menemukan *coping mecanism* yang lebih bermanfaat dan bersifat positif bagi dirinya serta berkonsultasi pada ahli seperti psikolog ataupun psikiater. Bagi mahasiswa yang masih melakukan *self injury* hanya untuk dilihat orang lain, saya harap anda bisa cepat berhenti dan melakukan kegiatan lain yang lebih bernilai positif dan bermanfaat meskipun hanya untuk fame atau dilihat oleh oran lain.

b) Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini berfokus pada perilaku *self-injury* pada kecemasan. Peneliti selanjutnya bisa menggunakan teori dan alat ukur berdasarkan DSM-5-TR dan hanya berfokus pada *self-injury*. Selain itu, saya menyarankan peneliti selanjutnya untuk menggunakan metode kualitatif sebagai bentuk pengumpulan data penelitian. Karena dengan metode kualitatif, data yang didapatkan akan lebih akurat dan lebih kompleks. Jika tetap menggunakan kuantitatif,

disaran untuk mengganti variabel selain regulasi emosi misalnya seperti, pola asuh, tipe kepribadian dan lain sebagainya.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR PUSTAKA

- DR. Agung Edy Wibowo. *Metodologi Penelitian: Pegangan untuk Menulis Karya Ilmiah*. Cirebon: Penerbit Insania, 2021.
- Netty Herawati, et. all. *Pemberdayaan Psikologis Remaja Mencegah dan Mengatasi Perundungan*. Indramayu: Penerbit Adab, 2023.
- Prof. Dr. Mudjiran. *Psikologi Pendidikan: Penerapan Prinsip-prinsip Psikologi Dalam Pembelajaran*. Jakarta: Prena Media, 2021.
- Ir. Syofian Siregar. *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Sinar Grafika Offset, 2013.
- Dr. Sulaeman, et. all. *Buku Ajar Perkembangan Peserta Didik*. Jambi: Sonpedia Publishing Indonesia, 2024.
- Khusniyati Masykuroh, Chandra Dewi, Eka Hriyani, Haning Tri Widiastuti. *Modul Psikologi Perkembangan*. CV. Feniks Muda Sejahtera, 2022.
- Upik Rahmi. *Patofisiologi Untuk Vokasi Keperawatan*. Jakarta: Bumi Medika, 2022.
- Ahmad Kamaludin. *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani Dalam Membentuk Perilaku Positif (Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground)*. Surabaya: Cipta Media Nusantara, 2022.
- Hurlock. Elizabeth Bergner, *Child Development* (New york: Library of congress Cataloging in Publication Data, 1972), 41
- Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Jakarta :Gramedia)
- John W. Santrock, *Psychology: The science of Mind and Behavior* Lowa, (Lowa : Wm. C. Brown Publishers, 1988)
- Al-Atapunngang, *Manusia dan Emosi*, (Maumere: Sekaolah Tinggi Filsafat Ledalero, 2000), 44.
- Naniek Kusumawati, *Perkembangan Peserta Didik* (Magetan: CV. AE Media Grafika, 2022), 139.
- Reni Asmara Ariga, S.Kp., MARS., *Konsep Pertumbuhan dan Perkembangan Dalam Berbagai Usia: Seri Buku Ajar Konsep Dasar Keperawatan* (Yogyakarta: Penerbit Deepublish, 2021), 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.
- Vivian B. Pender, M.D., *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5-TR*, (Washington DC: American Psychiatric Association, 2022) 924-925.
- Diana Koszycki, Cynthia Bilodeau, Kelley Raab-Mayo, Jacques Bradwejn, “Multifaith Spiritually Based Intervention for Generalized Anxiety Disorder: A Pilot Randomized Trial,” *Journal of Clinical Psychology*, vol. 66, no.4, (2010), 430–441. <https://doi.org/10.1002/jclp.22052>
- Utami Nur Hafsa Putri, dkk., *Modul Kesehatan Mental*, (Sumatera Barat, CV. Azka Pustaka, 2022) Hal.250.
- Henny Sanulita. *Pandu Perdana Putra, Laurensius Laka, Panduan Praktis Penulisan Karya Tulis Ilmiah*, (Daerah Istimewa Yogyakarta, Green Pustaka Indonesia, 2014) 79.
- Haura Atha Zhafira, Siti Qodariah. “Hubungan Regulasi Emosi dan *Self-Injury Behavior* Perempuan Dewasa Awal di Kota Bandung.” *Bandung Conference Series: Psychology Science*. No.1, Vol.4 (2024) 68-70. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v4i1.9793>
- Zalyaleolita Yuliandhani Helmi Zakaria, Ria Maria Theresa. “Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku *Non-Suicidal Self-Injury (NSSI)* Pada Remaja Putri.” *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*. No.2, Vol.4 (2020) 85-86. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26404>
- E. David Klonsky, Jennifer J. Muehlenkamp. “*Self-Injury*: a Research Review For The Practitioner.” *Journal of Clinical Psychology: In Session*, Vol.63, Num.11, (2007) 1050-1051. <https://doi.org/10.1002/jclp.20412>
- Kokaliari, Lanzano, “Deliberate self-injury. A consumer- therapist co-run group. A choice or a necessity?” *Epidemiologia e Psichiatria Sociale*, Vol.14, No.1,(2005) 32-38. <https://doi.org/10.1017/S1121189X00001901>
- J.J Gross, “Emotion Regulation : Affective, Cognitive, and Social Consequences”. *Jurnal Psychophysiology*, 39 (2002), 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- J.J Gross, Jhon O.P, “Individual Differences In Two Emotion Regulation Processes: Implication For Affect Relationship and WellBeing,”

Journal Of Social Psychology. Vol. 85. (2003).
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.85.2.348>

Satria Ardhi N, “Perilaku ‘nge-barcode’ Banyak Muncul Pada Anak Muda, Ini Kata Pakar Psikologi UGM,” diakses pada 1 Agustus 2024. [Perilaku “Nge-Barcode” Banyak Muncul pada Anak Muda, Ini Kata Pakar Psikologi UGM - Universitas Gadjah Mada](#)

Armando Favazza. Borschmann R, “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, (2012):171-171. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.111.103440>

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*, Vol.1, No.9, (2012) 178-179
<https://doi.org/10.3390/ijerph9010178>

Malumbot, C. M., Naharia, M., & Kaunang, S. E. Studi Tentang Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Self Injury dan Dampak Psikologis pada Remaja. *PSIKOPEDIA*, Vol.1, No.1, (2020)
<https://doi.org/10.36582/pj.v1i1.1612>

E.D. Klonsky, “The Functions of Deliberate *Self-Injury*. A Review of The Evidence,” *Clinical Psychology Review*, vol.27, no.2, (2007), 226-239.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.08.002>

Vanda Azmi Sabrina, Tina Afianti, “Peran Disregulasi Emosi Terhadap Kecenderungan Melakukan Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) pada Remaja,” *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, Vol.9, no.2, (2023). 193. <https://doi.org/10.22146/gamajop.79558>

Olphi Disya Arinda. Winarini Wilman D. Mansoer, “NSSI (*Nonsuicidal Self-Injury*) Pada Dewasa Muda di Jakarta: Studi Fenomenologi Interpretatif” *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, vol.8, no.1, (2021) 124-125. <https://doi.org/10.24854/jpu150>

Triyana Harlia Putri. Vivianti Dewi, “Gambaran Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) Pada Remaja di Masa Pandemi: Literature Review,” Vol.11, no.2, (2023) 416. <http://dx.doi.org/10.34005/guidance.v20i01.2749>



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Astrid Nafisah Rania F.

NIM : 205103050011

Program Studi : Psikologi Islam

Fakultas : Dakwah

Institusi : UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam hasil penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuar orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Jember, 24 Juli 2024

Saya yang menyatakan



Astrid Nafisah Rania F.

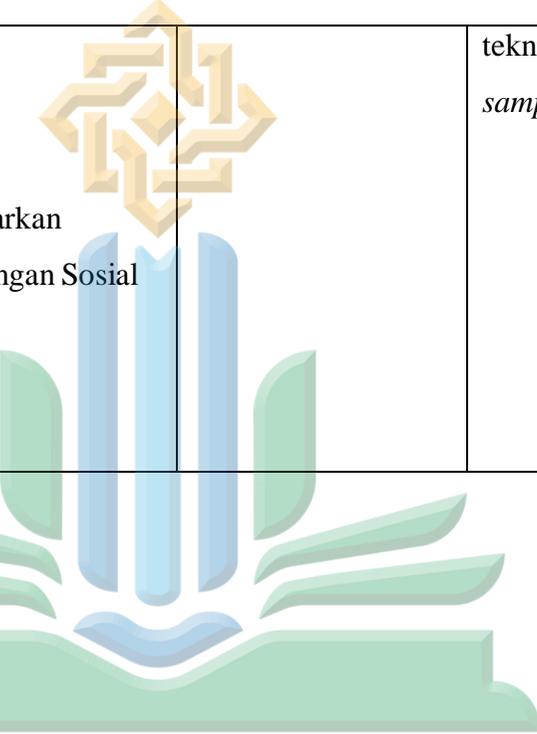
NIM. 205103050011

LAMPIRAN 2



MATRIKS PENELITIAN

Judul	Variabel	Sub Variabel/ Aspek	Sumber Data	Metode Penelitian	Hipotesis
Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku <i>Self-Injury</i> Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq	Variabel X: Regulasi Emosi	Memonitor Emosi	Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner, berdasarkan skala- skala yang telah disusun oleh peneliti.	Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Pengambilan sampel menggunakan	: terdapat hubungan antara regulasi emosi dan kecenderungan perilaku <i>self-injury</i> pada mahasiswa fakultas dakwah angkatan 2020 UIN KHAS Jember. o : tidak terdapat
		Mengevaluasi Emosi			
		Memodifikasi Emosi			
	Variabel Y: Kecenderungan Perilaku <i>Self-Injury</i>	Berdasarkan Kepribadian			
		Berdasarkan Lingkungan Keluarga			

Jember		 <p>Berdasarkan Lingkungan Sosial</p>	teknik <i>purposive sampling</i> .	hubungan antara regulasi emosi dan kecenderungan perilaku <i>self-injury</i> pada mahasiswa fakultas dakwah angkatan 2020 UIN KHAS Jember.
--------	--	--	------------------------------------	--

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

LAMPIRAN 3

JURNAL KEGIATAN PENELITIAN

No.	Tanggal	Kegiatan
1	21 Oktober 2023 - 16 November 2023	Mencari dan menetapkan topik penelitian serta mencari sumber informasi untuk penelitian
2	1 Desember 2023	Menyerahkan proposal penelitian kepada dosen pembimbing
3	2 Juli 2024	Mengajukan izin ke lokasi penelitian
4	3 Juli 2024	Melakukan penyebaran kuesioner pada subjek secara online menggunakan google form
5	10 Juli 2024	Melakukan olah data hasil penelitian dengan menggunakan <i>software</i> SPSS
6	12 Juli 2024	Melakukan analisis data hasil penelitian dengan menggunakan <i>software</i> SPSS
7	23 Juli 2024	Selesai melakukan pengolahan serta analisis data penelitian.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

LAMPIRAN 4



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136
email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website: http://fdakwah.uinkhas.ac.id/



Nomor : B. 3659 /Un.22/6.a/PP.00.9/ 8 /2024
Lampiran : -
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

3 Juli 2024

Yth.

Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri KH Achmad
Siddiq Jember

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa
berikut :

Nama : Astrid Nafisah Rania F.

NIM : 205103050011

Fakultas : Dakwah

Program Studi : Psikologi Islam

Semester : IX (sembilan)

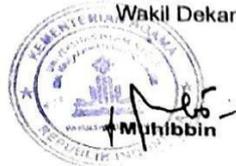
Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang
bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan
penelitian / riset selama \pm 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu
pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Hubungan Regulasi
Emosi dengan Kecenderungan Perilaku Self-Injury Pada
Mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2020 Universitas Islam
Negeri KH Achmad Siddiq Jember"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami
sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik



LAMPIRAN 5

BLUEPRINT SKALA REGULASI EMOSI SETELAH VALIDITAS DAN REABILITAS

No	Aspek Regulasi Emosi	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1	Memonitor Emosi	Mengetahui dampak dari emosi dan pikiran	1, 11, 17, 21	4, 8, 12, 20, 23
		Mengetahui langkah lanjutan untuk mengontrol emosi dan pikiran		
2	Mengevaluasi Emosi	Dapat memberi penilaian pada bentuk emosi dan pikiran	2, 10, 16	5, 7, 13, 19, 22
		Dapat memberi penilaian pada peristiwa positif maupun negatif		
3	Memodifikasi Emosi	Mampu mengelola emosi negatif menjadi emosi positif	3, 15	6, 9, 14, 18, 24
		Mampu mengubah mengubah emosi negatif menjadi emosi positif		

KUESIONER ALAT UKUR PENELITIAN SKALA REGULASI EMOSI

Saat ini saya sedang melakukan suatu uji penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir saya yaitu, skripsi.

Adapun kriteria dari partisipan yang dibutuhkan adalah sebagai berikut:

- Mahasiswa/i aktif dari Fakultas Dakwah
- Berusia 18 sampai 25 tahun
- Pernah atau masih melakukan *self-injury* / *self-harm* / perilaku menyakiti diri sendiri

Segala informasi yang didapatkan melalui kuesioner ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan dalam penyusunan penelitian.

Trigger Warning! Beberapa pertanyaan akan membuat anda merasa tidak nyaman. Jika muncul perasaan tidak nyaman, anda dapat mengambil nafas sebentar lalu melanjutkan kembali. Jika tidak sanggup, tidak apa-apa anda dapat meninggalkan kuesioner ini.

INFORMED CONSENT

Setelah membaca pernyataan di atas, apakah anda bersedia melanjutkan ke halaman selanjutnya untuk mengisi kuesioner?

Ya / Tidak

***Coret yang tidak penting**

DATA DIRI

Nama/Inisial :
Umur :
Jenis Kelamin :
Program Studi :
Pernah melakukan *self injury*/*self harm*/ perilaku yang menyakiti diri sendiri?
Ya / Tidak

Dibawah ini terdapat beberapa pernyataan tentang diri anda. Anda akan diberikan 4 pilihan jawaban. Anda diharapkan menjawab pernyataan tersebut dengan sejujurnya dengan mencentang (√) salah satu dari 4 pilihan jawaban tersebut, diantaranya sebagai berikut:

SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

NO.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya mampu bersikap tenang saat terjadi masalah				
2	Saya cenderung berbicara secara terbuka tentang emosi dan pikiran saya				
3	Saya melakukan aktivitas yang membantu membuat perasaan saya lebih baik				
4	Saya tidak mampu menahan emosi saat terlibat dalam suatu masalah				
5	Saat merasa kecewa, sedih, dan kecewa, saya memilih menyayat lengan saya				
6	Saya mengabaikan perasaan saya dengan mengalihkan pada merokok atau kegiatan negatif lainnya				
7	Ketika merasa saat menghadapi ketidakadilan, saya cenderung memukul diri atau membenturkan diri ke tembok				
8	Saya merasa putus asa saat menghadapi masalah dan mengatasinya dengan menjambak rambut atau memukul badank agar lebih tenang				
9	Saya cenderung menyalahkan diri sendiri saat rencana saya tidak berjalan sesuai harapan				
10	Saya merasa mampu mengidentifikasi dan memahami perasaan saya dengan baik				
11	Saya merasa bersemangat ketika berhasil mencapai tujuan saya				
12	Saya merasa cemas saat menghadapi situasi yang tidak terduga				

13	Saya sering mengabaikan perasaan dan membohongi diri saya				
14	Saya sering membiarkan emosi negatif mengendalikan pikiran dan melakukan tindakan yang merugikan saya				
15	Saya mengubah pikiran negatif dengan pikiran yang lebih membangun dan bermanfaat				
16	Saya memiliki kesadaran diri yang baik tentang bagaimana emosi berpengaruh pada tindakan saya				
17	Saya mampu mengatasi stres dengan baik dan tetap produktif				
18	Saya cenderung melukai diri atas perasaan negatif yang saya alami atau rasakan				
19	Saya merasa kesulitan mengubah kebiasaan menyakiti diri saya				
20	Ketika merasa stres saat menghadapi tantangan berat, saya akan memukul kepala				
21	Saya melakukan olah raga atau berjalan-jalan untuk menjaga keseimbangan emosi saya				
22	Saya cenderung melukai diri ketika menghadapi kegagalan				
23	Terkadang saya mengonsumsi obat-obatan atau alkohol untuk mengatasi rasa tertekan				
24	Saya merasa kesulitan memaafkan diri sendiri atas kesalahan yang pernah saya lakukan				

**BLUEPRINT SKALA SELF-INJURY SETELAH VALIDITAS
DAN REABILITAS**

No	Aspek Regulasi Emosi	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1	Berdasarkan Kepribadian	<p>Merasa kesulitan dalam mengendalikan impuls, salah satunya terlihat dalam masalah gangguan makan, dan</p> <p>Cenderung memiliki keyakinan diri yang rendah serta dorongan agar mendapat cinta dan penerimaan dari orang lain</p> <p>Memiliki pola pikir kaku untuk mencapai tujuan atau tidak sama sekali</p>	1, 6, 13, 20, 21, 28	4, 24, 29
2	Berdasarkan Lingkungan Keluarga	Memiliki trauma pada masa kecil dan kurang kasih sayang dari orang	2, 7, 14, 17, 22, 27	9, 12, 19, 25, 30

		tua		
		Tidak mampu serta tidak mau untuk mengurus diri sendiri		
3	Berdasarkan Lingkungan Sosial	Kurang bisa bersosialisasi dengan lingkungan sekitar	3, 8, 11, 18, 23	5, 10, 15, 16, 26
		Takut pada perubahan		



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

KUESIONER ALAT UKUR PENELITIAN SKALA *SELF-INJURY*

Saat ini saya sedang melakukan suatu uji penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir saya yaitu, skripsi.

Adapun kriteria dari partisipan yang dibutuhkan adalah sebagai berikut:

- Mahasiswa/i aktif dari Fakultas Dakwah
- Berusia 18 sampai 25 tahun
- Pernah atau masih melakukan *self-injury* / *self-harm* / perilaku menyakiti diri sendiri

Segala informasi yang didapatkan melalui kuesioner ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan dalam penyusunan penelitian.

Trigger Warning! Beberapa pertanyaan akan membuat anda merasa tidak nyaman. Jika muncul perasaan tidak nyaman, anda dapat mengambil nafas sebentar lalu melanjutkan kembali. Jika tidak sanggup, tidak apa-apa anda dapat meninggalkan kuesioner ini.

INFORMED CONSENT

Setelah membaca pernyataan di atas, apakah anda bersedia melanjutkan ke halaman selanjutnya untuk mengisi kuesioner?

Ya / Tidak

***Coret yang tidak penting**

DATA DIRI

Nama/Inisial :
Umur :
Jenis Kelamin :
Program Studi :
Pernah melakukan *self injury*/*self harm*/ perilaku yang menyakiti diri sendiri?
Ya / Tidak

Dibawah ini terdapat beberapa pernyataan tentang diri anda. Anda akan diberikan 4 pilihan jawaban. Anda diharapkan menjawab pernyataan tersebut dengan sejujurnya dengan mencentang (√) salah satu dari 4 pilihan jawaban tersebut, diantaranya sebagai berikut:

SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

NO.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya menggaruk kulit dengan keras ketika merasa panik				
2	Saya merasa cemas saat berbincang dengan orang tua				
3	Saya merasa takut untuk bertemu orang baru				
4	Saya merasa senang saat bertemu orang baru				
5	Saya mudah untuk menyesuaikan diri di tempat baru				
6	Saya merasa sulit untuk menerima kritik dari orang lain				
7	Ketika merasa terjebak dalam tekanan emosional, saya cenderung memukul dan menyayat diri				
8	Saya merasa kesulitan untuk menyesuaikan diri di tempat baru				
9	Saya merasa bersemangat saat berbincang dengan orang tua				
10	Saya mudah mencari dan berkenalan dengan orang baru				
11	Saya akan memukul badan atau menarik rambut ketika cemas saat berada di lingkungan yang baru				
12	Saya merasa senang ketika pergi bersama keluarga				
13	Ketika merasa sedih atau marah saya menyayat tubuh saya				

14	Saya merasa gelisah saat berkumpul bersama keluarga				
15	Saya merasa mampu beradaptasi di tempat baru				
16	Saya menyukai hal-hal baru dan merasa hal itu akan menyenangkan atau baik untuk saya				
17	Saat orang tua memksakan kehendak mereka pada saya, saya tidak merespon tetapi menyakiti diri saya				
18	Saya merasa cemas ketika segala hal yang saya lakukan dan saya punya, berubah saat pergi ke tempat baru				
19	Saya makan secara teratur				
20	Saya selalu memukul badan saya ketika merasa stres atau sedih				
21	Saya merasa tidak pantas mendapat pujian dari orang lain				
22	Saya merasa tidak nafsu makan meskipun saya merasa sangat lapar				
23	Ketika tidak ada teman untuk bercerita, saya akan memilih menyakiti diri saya				
24	Saya merasa diri saya berharga				
25	Orang tua membebaskan saya memilih jalan yang saya inginkan				
26	Saya merasa senang ketika berkenalan dengan orang baru				
27	Ketika bertengkar dengan saudara, saya akan diam dan memilih membenturkan kepala pada tembok atau meja				

28	Ketika merasa hidup tidak berguna, saya merasa ingin menyakiti diri sendiri				
29	Saya tetap menjaga pola makan meskipun saat stres atau tertekan				
30	Ketika ada selisih paham dengan keluarga, kami akan menyelesaikan masalah bersama				



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DATA RESPONDEN

Nama/ Inisial	Umur	Jenis Kelamin	Program Studi
NDY	22	Perempuan	Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
S	20	Perempuan	Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
MDH	21	Laki-laki	Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI)
IN	22	Laki-laki	Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
N D A	22	Perempuan	Manajemen Dakwah (MD)
K	22	Perempuan	Psikologi Islam (PI)
Yulia astrit	21	Perempuan	Psikologi Islam (PI)
Rhnh	21	Perempuan	Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI)
Ipeh	21	Perempuan	Psikologi Islam (PI)
M	23	Perempuan	Manajemen Dakwah (MD)
Ghefira	22	Perempuan	Psikologi Islam (PI)
A	23	Perempuan	Pengembangan Masyarakat Islam (PMI)
FS	22	Perempuan	Psikologi Islam (PI)
Ul	22	Perempuan	Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
PNA	22	Perempuan	Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
NDY	22	Perempuan	Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI)
RR	21	Perempuan	Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
Vt	21	Perempuan	Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
Dann	22	Perempuan	Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI)
A	22	Perempuan	Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
Nann	23	Perempuan	Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI)
F	21	Perempuan	Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
N	22	Perempuan	Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI)

Lintang	21	Perempuan	Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
N	22	Laki-laki	Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
Aura	22	Perempuan	Pengembangan Masyarakat Islam (PMI)
Shiffah	22	Perempuan	Manajemen Dakwah (MD)
Anwat	23	Perempuan	Psikologi Islam (PI)
Dwi	22	Perempuan	Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
Raciin	21	Perempuan	Pengembangan Masyarakat Islam (PMI)
Intan	23	Laki-laki	Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI)
Shima	22	Perempuan	Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
Sofia	25	Perempuan	Pengembangan Masyarakat Islam (PMI)
Mohammad Ainul Yaqin	22	Laki-laki	Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
Hemas	22	Perempuan	Pengembangan Masyarakat Islam (PMI)
T	22	Perempuan	Psikologi Islam (PI)
E	23	Perempuan	Psikologi Islam (PI)
Rifda Izza	22	Laki-laki	Pengembangan Masyarakat Islam (PMI)
ALIA	21	Perempuan	Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
Nara	23	Perempuan	Pengembangan Masyarakat Islam (PMI)
Ale	22	Perempuan	Manajemen Dakwah (MD)
As	21	Perempuan	Psikologi Islam (PI)
Salwa	20	Perempuan	Pengembangan Masyarakat Islam (PMI)
Ara	22	Perempuan	Manajemen Dakwah (MD)
Din	22	Perempuan	Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI)

LAMPIRAN 6

LAMPIRAN ANALISIS

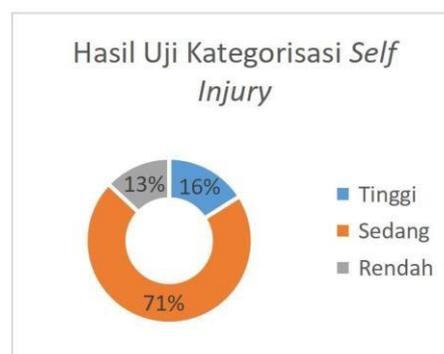
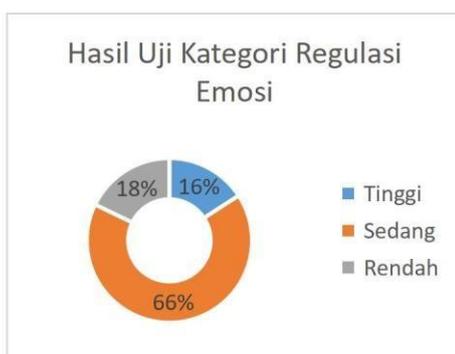
➤ Deskripsi Responden

JENIS KELAMIN	JUMLAH	PRESENTASE
Laki-laki	6	13%
Perempuan	39	87%
TOTAL	45	100%

UMUR	JUMLAH	PRESENTASE
20	2	4%
21	11	24%
22	24	53%
23	7	16%
24	0	0
25	1	2%
TOTAL	45	100%

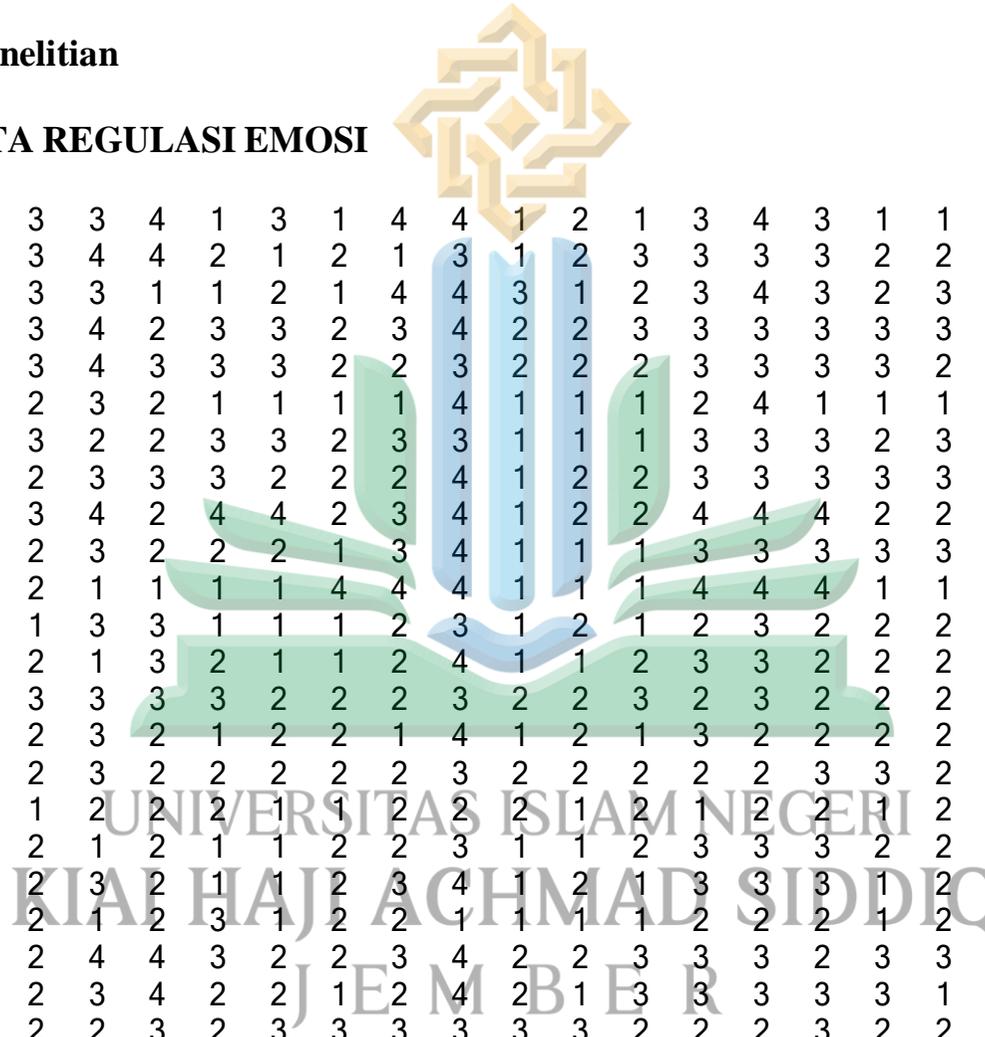
PROGRAM STUDI	JUMLAH	PRESENTASE
Psikologi Islam (PI)	12	27%
Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI)	7	16%
Pengembangan Masyarakat Islam (PMI)	8	18%
Manajemen Dakwah (MD)	5	11%
Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)	13	29%
TOTAL	45	100%

➤ Hasil Uji Kategori



➤ **Tabulasi Data Penelitian**

1) TABULASI DATA REGULASI EMOSI



R1	4	1	4	3	3	4	1	3	1	4	4	1	2	1	3	4	3	1	1	4	2	3	4	1	62
R2	3	3	4	3	4	4	2	1	2	1	3	1	2	3	3	3	3	2	2	1	2	3	4	2	61
R3	3	2	4	3	3	1	1	2	1	4	4	3	1	2	3	4	3	2	3	2	2	2	1	4	60
R4	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	69
R5	3	2	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	65
R6	2	1	2	2	3	2	1	1	1	1	4	1	1	1	2	4	1	1	1	1	1	1	4	1	40
R7	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	1	1	1	3	3	3	2	3	3	3	3	4	1	60
R8	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	4	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	64
R9	3	2	4	3	4	2	4	4	2	3	4	1	2	2	4	4	4	2	2	4	4	3	4	2	73
R10	3	1	3	2	3	2	2	2	1	3	4	1	1	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	56
R11	3	1	3	2	1	1	1	1	4	4	4	1	1	1	4	4	4	1	1	1	4	2	2	2	53
R12	2	1	3	1	3	3	1	1	1	2	3	1	2	1	2	3	2	2	2	1	1	1	4	1	44
R13	2	1	3	2	1	3	2	1	1	2	4	1	1	2	3	3	2	2	2	1	2	1	3	1	46
R14	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	60
R15	2	1	3	2	3	2	1	2	2	1	4	1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	49
R16	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	57
R17	2	3	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	43
R18	1	2	3	2	1	2	1	1	2	2	3	1	1	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	49
R19	1	4	4	3	2	1	1	2	3	4	1	2	1	3	3	3	1	2	1	3	1	3	2	2	53
R20	2	2	3	2	1	2	3	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	40
R21	2	2	4	2	4	4	3	2	2	3	4	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	2	67
R22	3	2	4	2	3	4	2	2	1	2	4	2	1	3	3	3	3	3	1	3	3	2	4	2	62
R23	2	1	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	58
R24	3	1	3	3	2	2	2	3	1	2	3	1	1	2	3	4	3	2	3	2	4	1	3	1	55

R25	3	2	4	1	3	3	1	1	2	2	4	2	1	2	3	3	2	2	3	2	2	3	4	2	57
R26	2	2	4	1	1	3	2	2	1	3	3	2	1	1	2	3	2	1	2	2	3	2	3	1	49
R28	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	3	85	
R29	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	77	
R30	3	3	3	2	4	4	4	4	2	3	4	2	2	2	3	3	2	2	4	3	4	4	2	72	
R31	4	2	3	3	4	4	3	4	1	3	4	3	1	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	79	
R32	2	2	3	3	2	3	1	1	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	1	3	2	3	2	53	
R33	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	4	2	65	
R34	2	2	3	2	2	2	3	3	1	2	3	2	2	1	2	3	3	2	3	3	3	3	1	56	
R35	3	2	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	4	3	4	3	77	
R36	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	3	39	
R37	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	58	
R38	3	3	3	3	3	2	3	1	2	1	3	2	2	2	3	1	3	2	2	3	3	4	2	58	
R39	3	3	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	82	
R40	4	1	3	2	3	1	2	1	1	2	3	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	44	
R41	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	1	1	2	3	3	2	2	3	3	2	2	4	58	
R42	2	3	3	1	1	1	1	2	1	4	4	2	2	1	2	4	4	1	1	1	3	1	1	47	
R43	2	1	3	3	4	4	2	2	2	3	4	2	1	3	3	3	3	2	4	2	3	3	4	65	
R44	3	3	2	2	2	3	2	1	1	2	4	1	1	2	2	4	2	2	1	2	2	2	4	52	
R45	1	2	2	1	4	2	1	2	1	2	4	1	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	4	49	

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

2) TABULASI DATA *SELF-INJURY*

R1	1	3	1	4	1	3	4	1	2	4	1	1	2	1	1	1	4	1	4	1	4	1	2	3	4	1	1	2	2	4	65	
R2	1	2	3	2	2	1	3	2	3	3	2	2	1	2	2	2	1	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	70
R3	3	2	3	2	3	3	2	3	1	3	3	1	2	2	3	1	2	2	4	2	2	1	2	4	2	2	4	1	4	2	71	
R4	2	3	2	3	2	3	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	58	
R5	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	70
R6	2	4	4	1	3	4	4	4	3	4	4	3	2	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	3	101
R7	1	3	3	2	3	3	1	3	4	4	1	1	1	3	3	1	2	3	2	1	3	1	3	1	1	3	1	1	1	2	62	
R8	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	77
R9	3	2	4	1	3	4	4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	96	
R10	3	3	2	3	2	1	3	2	2	2	3	2	4	3	2	2	2	3	4	4	3	4	4	3	2	2	1	3	4	3	81	
R11	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	78	
R12	4	3	4	2	3	3	2	3	4	4	2	2	2	3	4	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	4	89	
R13	3	2	3	2	3	3	2	3	1	2	2	1	2	3	2	2	2	4	2	3	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	68	
R14	4	3	3	1	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	1	4	3	3	4	3	98	
R15	2	2	4	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	4	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	75	
R16	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	4	3	2	3	4	3	3	1	2	2	2	4	2	3	73	
R17	4	3	4	1	4	4	3	4	3	3	3	2	4	2	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	2	96	
R18	3	2	3	2	3	2	2	4	2	3	2	2	2	2	4	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	74	
R19	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	1	2	1	3	3	3	67		
R20	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	76	
R21	3	2	2	3	1	2	4	1	2	2	2	1	3	3	1	2	4	3	4	3	3	4	4	3	2	1	4	4	4	3	80	
R22	2	4	4	2	3	4	3	3	3	3	2	2	4	2	2	2	4	4	3	3	2	3	2	2	3	3	4	2	4	86		
R23	2	4	4	1	3	2	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	2	4	3	3	4	3	2	3	2	3	1	4	4	2	84	
R24	2	2	2	3	2	2	1	3	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	48		
R25	2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	51		
R26	2	2	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	3	2	1	1	1	1	3	2	1	45		

R27	1	2	3	3	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	3	2	1	3	1	1	2	2	2	1	2	3	2	56		
R28	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	4	4	3	2	2	2	2	3	3	3	3	79		
R29	2	3	4	1	3	3	1	4	3	3	1	3	1	3	3	2	2	4	3	1	3	3	2	2	3	2	1	3	3	2	74	
R30	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	69		
R31	1	1	1	4	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	3	1	2	3	1	1	2	2	1	1	3	2	55	
R32	3	3	4	1	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	4	3	4	3	3	3	3	4	1	4	3	3	4	2	4	99
R33	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	78	
R34	2	4	3	2	2	4	1	4	4	4	3	3	3	1	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	1	2	3	1	2	2	87	
R35	2	2	3	2	1	2	1	3	1	3	1	1	1	2	2	1	2	3	1	1	2	1	1	3	3	2	1	1	4	4	57	
R36	4	4	2	3	2	4	3	2	3	2	4	2	2	4	2	2	3	4	3	4	3	4	2	3	2	2	2	3	4	3	87	
R37	2	3	4	1	3	3	2	4	3	4	2	2	2	2	3	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	3	1	3	3	3	76	
R38	1	1	4	1	1	3	4	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	3	3	4	4	3	2	1	2	1	3	3	3	67
R39	2	2	4	1	3	3	2	3	2	3	3	1	1	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	69	
R40	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	82	
R41	4	3	3	1	2	2	4	4	4	2	3	1	4	2	2	2	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	1	3	4	4	2	88
R42	2	4	4	1	2	2	3	4	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	79	
R43	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	82	
R44	4	3	3	1	2	2	4	4	4	2	3	1	4	2	2	2	4	3	3	3	3	4	4	3	4	1	3	4	4	2	88	
R45	2	4	4	1	2	2	3	4	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	79	

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

➤ **UJI VALIDITAS VARIABEL**

1) UJI VALIDITAS REGULASI EMOSI

Correlations		
		TOTAL
X01	Pearson Correlation	.573**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	45
X02	Pearson Correlation	.553**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	45
X03	Pearson Correlation	.475**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	45
X04	Pearson Correlation	-.486**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	45
X05	Pearson Correlation	.453**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	45
X06	Pearson Correlation	.434**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	45
X07	Pearson Correlation	.677**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	45
X08	Pearson Correlation	.563**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	45
X09	Pearson Correlation	.635**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	45
X10	Pearson Correlation	.513**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	45
X11	Pearson Correlation	.730**
	Sig. (2-tailed)	.000

	N	45
X12	Pearson Correlation	.552**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	45
X13	Pearson Correlation	.670**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	45
X14	Pearson Correlation	.636**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	45
X15	Pearson Correlation	.440**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	45
X16	Pearson Correlation	.657**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	45
X17	Pearson Correlation	.521**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	45
X18	Pearson Correlation	.478**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	45
X19	Pearson Correlation	.668**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	45
X20	Pearson Correlation	.760**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	45
X21	Pearson Correlation	.522**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	45
X22	Pearson Correlation	.576**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	45
X23	Pearson Correlation	.657**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	45

X24	Pearson Correlation	.582**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	45
X25	Pearson Correlation	.291
	Sig. (2-tailed)	.053
	N	45
X26	Pearson Correlation	.450**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	45
X27	Pearson Correlation	.670**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	45
X28	Pearson Correlation	.624**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	45
X29	Pearson Correlation	.472**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	45
X30	Pearson Correlation	.416**
	Sig. (2-tailed)	.004
	N	45
TOTAL	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	45
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).		
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).		

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

2) UJI VALIDITAS *SELF-INJURY*

Correlations		
		TOTAL
Y01	Pearson Correlation	.621**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	34
Y02	Pearson Correlation	.690**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	34
Y03	Pearson Correlation	.503**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	34
Y04	Pearson Correlation	-.517**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	34
Y05	Pearson Correlation	-.043
	Sig. (2-tailed)	.808
	N	34
Y06	Pearson Correlation	.352*
	Sig. (2-tailed)	.041
	N	34
Y07	Pearson Correlation	.597**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	34
Y08	Pearson Correlation	.753**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	34
Y09	Pearson Correlation	.560**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	34
Y10	Pearson Correlation	-.014
	Sig. (2-tailed)	.936
	N	34
Y11	Pearson Correlation	.723**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	34
Y12	Pearson Correlation	.643**

	Sig. (2-tailed)	.000
	N	34
Y13	Pearson Correlation	.710**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	34
Y14	Pearson Correlation	.434*
	Sig. (2-tailed)	.010
	N	34
Y15	Pearson Correlation	.753**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	34
Y16	Pearson Correlation	.188
	Sig. (2-tailed)	.286
	N	34
Y17	Pearson Correlation	.796**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	34
Y18	Pearson Correlation	.474**
	Sig. (2-tailed)	.005
	N	34
Y19	Pearson Correlation	.568**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	34
Y20	Pearson Correlation	.790**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	34
Y21	Pearson Correlation	.088
	Sig. (2-tailed)	.619
	N	34
Y22	Pearson Correlation	.538**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	34
Y23	Pearson Correlation	.804**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	34
Y24	Pearson Correlation	.864**
	Sig. (2-tailed)	.000

	N	34
Y25	Pearson Correlation	.501**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	34
Y26	Pearson Correlation	.646**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	34
Y27	Pearson Correlation	.735**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	34
Y28	Pearson Correlation	.591**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	34
Y29	Pearson Correlation	.396*
	Sig. (2-tailed)	.020
	N	34
Y30	Pearson Correlation	.497**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	34
Y31	Pearson Correlation	.734**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	34
Y32	Pearson Correlation	.756**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	34
Y33	Pearson Correlation	.397*
	Sig. (2-tailed)	.020
	N	34
Y34	Pearson Correlation	.478**
	Sig. (2-tailed)	.004
	N	34
Y35	Pearson Correlation	.1
	Sig. (2-tailed)	
	N	34
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).		
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).		

➤ **UJI REALIBILITAS**

1) UJI REALIBILITAS REGULASI EMOSI

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.924	30

2) UJI REALIBILITAS SELF-INJURY

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	34	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	34	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.921	34

➤ **UJI NORMALITAS**

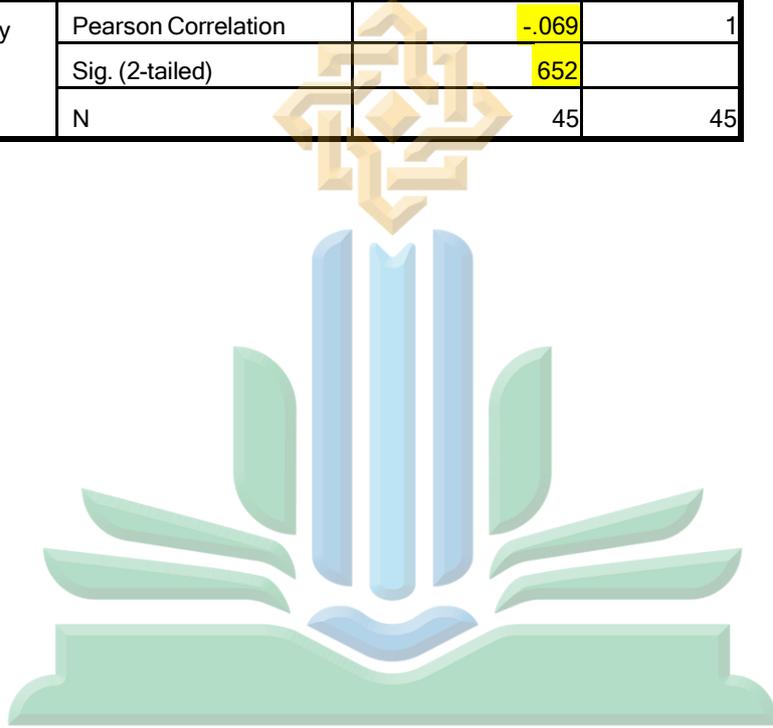
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
			Unstandardized Residual
N			45
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		.0000000
	Std. Deviation		13.52049221
Most Extreme Differences	Absolute		.063
	Positive		.054
	Negative		-.063
Test Statistic			.063
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			.200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.		.921
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.914
		Upper Bound	.928
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			
c. Lilliefors Significance Correction.			
d. This is a lower bound of the true significance.			
e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.			

➤ **UJI LINEARITAS**

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
Self Injury * Regulasi Emosi	Between Groups	(Combined) 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			

➤ **UJI KORELASI 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



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

LAMPIRAN 7

LEMBAR PROFESSIONAL JUDGMENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Anugrah Sulistiyowati, S. Psi., M.Psi.

Institusi : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Dengan ini telah melaksanakan professional judgment pada :

Nama : Astrid Nafisah Rania Fatihunnada

NIM : 205103050011

Judul Penelitian : Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku *Self-Injury* Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Objek Penilaian : 1. Skala Regulasi Emosi
2. Skala *Self-Injury*

Adapun penilaian *professional judgment*, sebagai berikut :

No	Aspek	Nilai			
		T	CT	KT	TT
1.	Penggunaan bahasa sesuai ejaan yang disempurnakan		✓		
2.	Kuesioner sesuai dengan indikator yang telah dibuat		✓		
3.	Petunjuk penggunaan instrumen		✓		

Keterangan :

T : Tepat

KT : Kurang Tepat

CT : Cukup Tepat

TT : Tidak Tepat

Catatan/Saran :

Buatkan petunjuk penggunaan instrumen dan revisi beberapa kata / kalimat dalam pernyataan

Kesimpulan instrumen ini dapat / tidak dapat digunakan.

Jember, 24 Juni 2024
Professional Judgment


(Anugrah Sulistiyowati, S. Psi., M.Psi)

Biodata Penulis



A. Biodata Diri

Nama : Astrid Nafisah Rania Fatihunnada
NIM : 205103050011
Tempat/Tanggal Lahir : Jember, 06 Februari 2002
Fakultas : Dakwah
Jurusan/Prodi : Psikologi Islam
Alamat : Jl. Nusa Indah gg. 1/C, No.34, Kel. Jember
lor, Kec. Patrang, Kab. Jember, Jawa Timur
No. Telepon : 0895388886159
Alamat Email : astridnafisahrf@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

2009 - 2014 : SD Al-Furqan Jember
2015 - 2017 : SMP Negeri 1 Jember
2016 - 2019 : SMA Negeri 5 Jember
2020 - 2024 : Universitas Islam Negeri KH Achmad
Siddiq Jember

C. Riwayat Organisasi

HMPS Psikologi Islam Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember