

**GAMBARAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA YANG MELAKUKAN
SELF-HARM DI KOTA JAMBI**

**EMOTION REGULATION AMONG UNIVERSITY STUDENTS WHO ENGAGE IN
SELF-HARM AT JAMBI CITY**

¹Dea Ananda Putri, ²Agung Iranda, ³Nurul Hafizah

^{1,2,3} Jurusan Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas
Jambi/dheaanandaputri.13th@gmail.com

ABSTRAK

LATAR BELAKANG *Self-harm* merupakan perilaku melukai diri yang sering digunakan untuk meredakan emosi negatif. Meskipun tidak selalu disertai niat bunuh diri, tindakan ini tetap berisiko menimbulkan cedera serius hingga kematian. Ketidakstabilan emosi, ditambah tekanan akademik dan sosial, membuat sebagian mahasiswa menjadikan *self-harm* sebagai bentuk pelampiasan. Beberapa di antaranya bahkan mengalami ketergantungan dan meyakini bahwa *self-harm* mampu membantu mereka dalam mengelola emosi.

TUJUAN Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dan faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi pada mahasiswa yang melakukan *self-harm* di Kota Jambi.

METODE Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, lalu dianalisis menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Partisipan adalah mahasiswa yang masih melakukan *self-harm* sebanyak tiga orang melalui teknik *snowball sampling*.

HASIL Gambaran dari regulasi emosi mahasiswa yang melakukan *self-harm* di Kota Jambi meliputi refleksi emosional, penekanan emosi, modifikasi emosi, mengalihkan perhatian, menghindari masalah, dan perkembangan diri. Sedangkan faktor yang memengaruhi yaitu peran *self-harm*, lingkungan dan faktor internal. Temuan khas dalam penelitian ini adalah penekanan emosi dan perkembangan diri.

KESIMPULAN Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa *self-harm* digunakan sebagai sarana pelampiasan emosi dan bentuk kontrol atas tekanan psikologis. Meskipun para partisipan mulai mencoba strategi yang lebih adaptif, regulasi emosi mereka masih bersifat fluktuatif.

Kata Kunci: *Regulasi Emosi, Self-Harm, Mahasiswa*

ABSTRACT

BACKGROUND *Self-harm* is a behavior in which individuals intentionally injure themselves, often as a way to relieve negative emotions. Although it is not always associated with suicidal intent, this behavior still carries the risk of serious injury or even death. Emotional instability, combined with academic and social pressures, leads some university students to use *self-harm* as an outlet. Some even develop a dependency on it and believe that *self-harm* helps them regulate their emotions.

OBJECTIVE This study aims to describe emotion regulation among university students who engage in *self-harm* in Jambi City.

METHOD This study used a qualitative method with a phenomenological approach. Data were collected through interviews, observations, and documentation, then analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The participants consisted of three university students who were currently engaging in self-harm, selected using snowball sampling.

RESULTS The findings revealed six themes related to emotional regulation: emotional reflection, emotional suppression, emotional modification, distraction, problem avoidance, and personal development. The influencing factors included the role of self-harm, environmental factors, and internal factors. Emotional suppression and personal development emerged as unique findings.

CONCLUSION The study concludes that self-harm is used as an outlet for emotional release and as a form of control over psychological distress. Although participants have started to adopt more adaptive strategies, their emotional regulation remains unstable and fluctuating.

Keywords: Emotion Regulation, Self-Harm, University Students

Pendahuluan

Masalah kesehatan mental masih menjadi isu kesehatan yang belum teratasi di masyarakat, baik di tingkat global maupun nasional. Kesehatan mental mengacu pada kesejahteraan individu yang mampu memenuhi potensi dirinya, bersikap positif, menghadapi tekanan hidup, bekerja secara produktif, memberikan manfaat bagi orang lain, serta berkontribusi pada masyarakat (WHO, 2022). Ketidakmampuan individu dalam mengelola stres dan menyesuaikan diri dengan lingkungan dapat meningkatkan risiko munculnya gangguan mental.

Gangguan mental merupakan kondisi kesehatan yang memengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, bertindak, dan berinteraksi dengan orang lain (Radiani, 2019). Menurut informasi dari data *World Health Organization* (WHO) regional Asia Pasifik pada tahun 2018, jumlah penderita gangguan mental di Indonesia terdapat 9.162.886 kasus atau sebanyak 3,7% dari populasi. Hasil kuesioner SRQ (*Self Reporting Questionnaire-10*) yang dilakukan oleh Riskesdas pada tahun 2018 turut menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional di Kota Jambi mencapai

4,85% dari total sampel sebanyak 2.649 orang.

Salah satu manifestasi gangguan mental yang perlu mendapat perhatian khusus adalah *self-harm*. *Self-harm* didefinisikan sebagai perilaku di mana seseorang melukai dirinya sendiri dengan berbagai cara, terlepas dari ada atau tidaknya niat atau keinginan untuk mati (NICE, 2015).

Data mengenai perilaku *self-harm* di kalangan mahasiswa Indonesia turut menunjukkan hasil yang memprihatinkan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Shafira dan Hargiana (2022) di Universitas Indonesia, ditemukan bahwa sekitar 34,3% dari 236 mahasiswa menyatakan pernah melakukan *self-harm* selama masa studi mereka, 8% mencoba bunuh diri, 7,2% mengungkapkan ancaman bunuh diri, dan 30,5% berpikiran untuk bunuh diri.

Self-harm memiliki dampak yang sangat serius, baik secara fisik maupun psikologis. Penelitian sebelumnya mengindikasikan bahwa individu dengan riwayat *self-harm* memiliki risiko 1,68 kali lebih tinggi untuk melakukan tindakan bunuh diri. Selain itu, individu yang melakukan *self-harm* berisiko mengalami kerusakan jaringan tubuh yang dapat

mengakibatkan berbagai komplikasi medis hingga kematian (Elvira & Sakti, 2021).

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Gratz dan Roemer (2004), individu yang melakukan *self-harm* sering kali memiliki kesulitan dalam meregulasi emosi mereka secara efektif. Regulasi emosi melibatkan proses untuk memonitor, mengevaluasi, dan mengubah reaksi emosional seseorang. Kegagalan dalam regulasi emosi dapat menyebabkan individu mengambil tindakan destruktif seperti *self-harm* untuk meredakan ketegangan emosional (Gross, 1998).

Aspek regulasi emosi yang dijelaskan oleh Thompson (dalam Gross, 1998) meliputi; (1) pemantauan emosi (*emotions monitoring*), (2) evaluasi emosi (*emotions evaluating*), dan (3) modifikasi emosi (*emotions modification*). Selain itu, Gross (Strongman, 2003) mengidentifikasi lima proses dalam regulasi emosi, di antaranya; pemilihan situasi, perubahan situasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif, dan perubahan respons.

Suharsono dan Anwar (2020) mengungkapkan bahwa mahasiswa menghadapi perubahan dan konflik yang berasal dari tuntutan perkuliahan serta penyesuaian terhadap kegiatan atau organisasi yang diikuti. Situasi ini membuat mereka kesulitan untuk

beradaptasi dan mengelola emosi dengan baik.

Peneliti telah melakukan wawancara terhadap tiga orang partisipan antara lain partisipan R, S, dan WP di mana ketiga partisipan tersebut adalah mahasiswa aktif yang sedang menjalani masa perkuliahan di kota Jambi. Setelah dilakukan wawancara, didapatkan sebuah kesamaan dari ketiga partisipan tersebut yaitu terkait ketidakmampuan dalam meregulasi emosi dan ketergantungan pada *self-harm*.

Ketiga partisipan dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa perilaku *self-harm* telah dimulai jauh sebelum mereka memasuki masa perkuliahan. R mulai melakukannya sejak kelas 1 SMP, S sejak masa SMP, dan WP bahkan sejak kelas 4 SD. Ketiganya juga pernah mengalami tekanan emosional yang ekstrem, hingga muncul keinginan atau upaya untuk mengakhiri hidup.

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan di lapangan, perilaku *self-harm* yang berlangsung sejak usia dini hingga dewasa awal mengindikasikan adanya masalah serius dalam regulasi emosi yang belum tertangani secara optimal. Fenomena ini tidak hanya berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis individu, tetapi juga dapat meningkatkan risiko terjadinya bunuh diri.

Kasus *self-harm* pada mahasiswa merupakan fenomena yang sering kali tidak terdeteksi karena sifatnya tersembunyi dan adanya stigma sosial. Meskipun beberapa penelitian telah membahas perilaku *self-harm*, kajian mengenai bagaimana mahasiswa menghadapi dan mengelola emosi negatif yang dapat memicu perilaku tersebut masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami dinamika regulasi emosi sebagai dasar upaya preventif yang lebih tepat sasaran.

Metode

Penelitian ini menerapkan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Peneliti berfokus untuk mengeksplorasi gambaran regulasi emosi pada mahasiswa yang melakukan *self-harm*. Partisipan ditentukan melalui teknik *non-probability*, yakni *snowball sampling*, dan telah didapatkan sebanyak 3 orang; R, M, dan Z.

Hasil wawancara mendalam dianalisis menggunakan teknik *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) dengan tujuan untuk menelaah secara mendalam bagaimana partisipan mengelola emosinya selama melakukan *self-harm*. Ada beberapa langkah yang dilakukan dalam melakukan analisisnya, antara lain: (1) *Epoche*, (2) Penyajian Transkrip Wawancara, (3) Analisis Transkrip, (4) Perumusan Tema

Emergen (5) Perumusan Tema Superordinat, (6) Pola-pola Antar Kasus atau Antar Pengalaman Partisipan (7) Penataan Seluruh Tema Superordinat, (8) Melaporkan Hasil, (9) Pembahasan.

Hasil

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka didapatkan sembilan tema yang menjelaskan gambaran regulasi emosi pada mahasiswa yang melakukan *self-harm* di Kota Jambi. Tema yang ditemukan adalah refleksi emosional, penekanan emosi, modifikasi emosi, mengalihkan perhatian, menghindari masalah dan perkembangan diri. Dari penelitian ini juga didapatkan faktor yang memengaruhi regulasi emosi, yaitu peran *self-harm*, lingkungan dan faktor internal.

Data profil yang memuat identitas partisipan penelitian ini yakni R, M, dan Z termuat tabel berikut.

Tabel 1. Data Profil Partisipan

Keterangan	R	M	Z
Usia	23 tahun	21 tahun	23 tahun
Jenis kelamin	Laki-laki	Perempuan	Laki-laki
Pendidikan terakhir	SMA	SMA	SMA
Pekerjaan	<i>Freelance</i>	-	<i>Waiter</i>
Status	Mahasiswa	Mahasiswa	Mahasiswa

1. Gambaran Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang melakukan *Self-Harm*

a. Refleksi Emosional

Refleksi emosional merupakan

kemampuan individu untuk menyadari dan memahami berbagai proses yang terjadi dalam dirinya, termasuk perasaan, pikiran, serta latar belakang dari suatu tindakan. Pada aspek ini, partisipan menunjukkan kesadaran dan pengenalan terhadap emosi yang mereka alami sebelum, saat, dan setelah melakukan *self-harm*.

“Ketika emosi itu memuncak, saya berubah jadi versi yang lain. Versi lain itu ibarat tuh mulanya pas saya di kamar sendiri, saya mulai langsung banting barang, terus mukul kepala, saya kek teriak tapi saya tutup pakai bantal biar gak didengar orang. Di saat itu saya bener-bener kayak pusing, pusingnya tuh bener-bener harus dikeluarkan gitu, jadinya saya mengeluarkannya dengan memukul-mukul kepala. Puncaknya, saya pernah memukul kepala pakai keramik ke dinding sampai bunyi ngiiing gitu” (R, 419-431).

“setelah self-harm itu aku merasa malu dan sedih bercampur aduk gitu, karena pada akhirnya aku cuma menggantungkan diri ke self-harm ini” (M, 672-676)

“selama masih self-harm tuh aku ngerasa masih uring-uringan, tapi sesudahnya banyak hal yang kurenungkan dan akhirnya aku perlahan-lahan bisa ngubah mindset aku ke arah yang lebih baik” (Z, 454-459).

b. Penekanan Emosi

Penekanan emosi merupakan salah satu strategi yang digunakan individu untuk bertahan dalam situasi emosional yang sulit. Partisipan menekan emosi demi menjaga citra diri, menghindari penilaian negatif, serta agar tetap mampu menjalankan aktivitas harian meskipun dalam kondisi psikologis yang tidak stabil.

“Misalnya saya marah tuh, saya gak bisa nunjukin ke orang. Misalnya orangnya ada salah ke saya, saya gak berani ngingatinnya secara langsung, jadi saya pendem, gak bisa langsung ke orangnya. Nah kalau misalnya saya lagi sedih nih, juga sedih tuh saya pendam” (R, 521-527).

“Aku berusaha untuk gak gitu dan selalu ceria di depan orang” (M, 490-492).

“Misal emosi lagi naik itu, terus orang di depan aku nih bener-bener mancing emosi aku, aku pasti rasanya pengen mukul mukanya, ngambil parang atau apa buat kuarahin ke dia. Jadi berusaha kutekan kalo udah emosi” (Z, 549-554).

c. Modifikasi Emosi

Modifikasi emosi merupakan upaya individu dalam mengubah pengalaman emosional yang tidak menyenangkan menjadi lebih adaptif, seperti mengubah cara berpikir atau mengganti respon terhadap emosi negatif.

“Pertama-tama, saya bangun tidur itu saya berusaha untuk membuat mood saya naik dengan berpikiran positif dan mempercayai bahwa hari ini saya pasti dapat menjalani hari-hari saya dengan lebih baik dan dikelilingi emosi-emosi yang positif” (R, 667-673).

“Aku makin obsesi aja untuk tetap optimis dan positif, selain itu kayak haram di kamusku. Aku jadi makin kayak jatuh. Gak boleh sedih, gak boleh nangis, dan makin ke sini makin gitu aku” (M, 749-753).

“Kalau lagi kecewa, marah, sedih, aku mencoba positif thinking. Misal aku gagal ngelakuin sesuatu, aku mikir “gapapa, masih bisa dicoba lain kali”, “Alah, gapapa, dia gak bermaksud buruk” atau “Mungkin hari ini bukan rezeki aku”, kayak gitu” (Z, 372-378).

d. Mengalihkan Perhatian

Mengalihkan perhatian merupakan salah satu strategi regulasi emosi di mana individu sengaja mengalihkan fokus dari pemicu emosional ke hal-hal lain yang dianggap lebih netral atau menyenangkan.

“Akhirnya saya berusaha untuk tertawa, buat orang-orang di sekitar saya senang supaya saya gak merasa lingkungan ini akan memancing saya untuk melakukan self-harm” (R, 594-597).

“Iya, aku udah bersusah payah naikin

nama aku. Aku pun juga awalnya sepi lho, tapi aku cari ide, aku mikir keras gimana strategi biar rame” (M, 440-443).

“Kadang kalau lagi gak bisa self-harm, misal aku lagi pelatihan dan harus nginap gitu, kan sekamar kadang sama temen yang juga jadi peserta jadi gak mungkin aku self-harm. Aku mungkin nonton film atau clip-clip yang lucu gitu sih di YouTube. Aku seneng nonton konten gaming gitu. Jadi, bisa teralih emosi-emosi aku itu” (Z, 386-394).

e. Menghindari Masalah

Menghindari masalah merupakan strategi awal dalam proses regulasi emosi yang dilakukan untuk mengantisipasi munculnya emosi negatif.

“Saya kan waktu itu takut berangkat sekolah karena saya nih di bully di sekolah” (R, 65-72).

“Aku jadi mulai gak respek kan sama dia. Akhirnya aku jauhkan diri dari dia” (M, 139-140).

f. Perkembangan Diri

Tema ini menggambarkan adanya proses perubahan positif yang dialami partisipan dalam menghadapi berbagai pengalaman hidup, terutama setelah memasuki masa perkuliahan.

“Saya juga lebih mulai memperhatikan diri saya dengan cara sebelum beraktivitas tuh saya

mendengarkan musik, menetralkan mood saya dan bisa menaikkan mood saya juga sih supaya saya nantinya gak menjadi orang yang emosian” (R, 993-998).

“Aku harap aku bisa lebih sehat lagi dalam mengontrol emosi aku ini agar aku bisa tetap tenang aja di luar dan emang tenang juga di dalam” (M, 949-952).

“Jadi, aku mau belajar buat berhenti pelan-pelan, karena aku merasa self-harm itu meski kek memberikan rasa kontrol bagi diri aku secara pribadi, itu juga ngerusak diri aku” (Z, 244-248).

2. Faktor yang memengaruhi Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang melakukan Self-Harm

1. Peran Self-Harm

Ketiga partisipan memaknai self-harm sebagai sarana untuk meredakan tekanan emosional yang dialami, hukuman dan kontrol diri.

“Sampai saat ini self-harm itu masih sering saya lakukan untuk membuat diri saya lebih tenang, lebih seimbang gitu nah, dan lebih bisa percaya diri lagi dalam menjalani aktivitas sehari-hari saya” (R, 927-931).

“Biar aku tetap kelihatan baik-baik aja, biar aku gak ada pikiran negatif, biar aku bisa hilangkan gitu pikiran negatif aku yang ganggu” (M, 630-632).

“aku malah jadiin self-harm itu

sebagai pelampiasan karena aku merasa gak punya kontrol atas situasi yang aku alami” (Z, 241-244).

2. Lingkungan

Faktor lingkungan, terutama keluarga, sering kali memperburuk perasaan partisipan yang sedang berjuang dengan penanggulangan emosi dan masalah pribadi.

“Kalau misalnya pun saya ceritakan, orangtua pasti nganggap saya tuh penakut. “Kan saya juga laki-laki” katanya, “masa gak berani ngelawan kalau misalnya dapat masalah”. Maaf, sebelumnya saya juga udah pernah cerita ke orangtua kalau saya dulu nih pernah di bully, tapi orangtua bilang “alah, itu hanya masalah kecil, lawan aja” (R, 93-101).

“ortu aku tuh pengennya anaknya nih tumbuh bahagia. Positif. Ada yang negatif dikit, ya itu tuh salah, harus cepet dihilangin. Ya emang betul, tapi aku gak dirangkul” (M, 331-336).

“Aku kan punya strict parent. Dari dulu aku selalu diatur, diatur, dan diatur. Harus temenan sama siapa, sekolahnya di mana, masuk kelas apa, pokoknya gak boleh kelas atau tempat yang biasa-biasa aja, harus yang unggul. Kalo ke luar juga mesti penampilannya yang sesuai standar ortu” (Z, 25-32)

3. Faktor Internal

Faktor internal mencakup perasaan dan pola pikir individu, memainkan peran penting dalam regulasi emosi, terutama pada mereka yang melakukan self-harm.

“Akhirnya saya di sekolah tuh jadi anak yang pemurung dan memilih bangku yang paling belakang. Saya juga sering diajak ngomong kawan tapi saya orangnya gak bisa ngerespon” (R, 372-376).

“Makin ke sini, aku merasa aku cuma berusaha ngejauhin diri dari konflik, meskipun itu jelas konflik yang bikin aku sakit hati atau tertekan. Aku kayak nurutin aja apa yang mereka mau. Biarin aja, ngikut flow mereka. Kalau aku dibilang salah, ya mau gimana pun ceritanya, aku yaudah aja” (M, 696-702).

“alasan lain aku berusaha keras ngontrol diri itu karena aku nahan diriku sekuat mungkin untuk gak ngebunuh orangtuaku. Biar aku gak melakukan sesuatu yang bakal kusesali ke mereka” (Z, 579-583)

Pembahasan

Berdasarkan hasil temuan, terdapat persamaan dan perbedaan dengan teori Thompson (1998) dan Gross (2003).

1. Gambaran Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang melakukan Self-Harm

Temuan tema pertama, yakni refleksi emosional, meliputi kecemasan dalam menghadapi masalah, ekspresi amarah,

sulit merespons orang lain, respon terhadap tekanan atau emosi negatif, merasa kehilangan diri sendiri, perasaan hampa, serta kesadaran diri. Tema tersebut berkaitan dengan aspek regulasi emosi dalam teori Thompson (1998) yaitu memonitor emosi (*emotions monitoring*), yang diartikan sebagai kemampuan individu dalam memahami dan menyadari proses yang terjadi dalam dirinya, perasaannya, pikirannya, dan latar belakang dari tindakannya secara keseluruhan.

Temuan tema yang kedua, yaitu modifikasi emosi, turut menunjukkan kesamaan lainnya dengan teori aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh Thompson (1998) di mana partisipan memiliki kemampuan untuk memodifikasi emosi, terutama saat menghadapi perasaan putus asa, cemas atau marah, yang membuatnya dapat bertahan dalam kesulitan. Ketiga partisipan mengungkapkan bahwa mereka lebih mampu menghadapi permasalahan dan mengelola emosinya setelah melakukan *self-harm*.

Tema ketiga, yaitu mengalihkan perhatian, memiliki kesamaan dengan teori yang di antaranya mengalihkan emosi, mengalihkan pembicaraan, mendengar musik, suasana positif, dan usaha berkarya. Hal tersebut berkaitan dengan salah satu

rangkaian proses regulasi emosi dalam teori yang dikemukakan oleh Gross (2003) yaitu penyebaran perhatian yang diartikan sebagai strategi pengaturan emosi yang melibatkan pengalihan fokus perhatian ke aspek tertentu dari situasi emosional untuk memodulasi pengalaman emosional.

Tema keempat, yaitu menghindari masalah, berkaitan dengan proses regulasi emosi dalam teori Gross (2003) yang bernama pemilihan situasi. Pemilihan situasi merupakan kondisi di mana seseorang memilih situasi berdasarkan keputusan untuk menjauhi atau mendekati orang, tempat atau objek tertentu (Bonanno & Mayne, 2001). Keputusan dalam memilih situasi tersebut diambil untuk mengurangi tekanan emosional yang dirasakan partisipan, seperti takut ke sekolah karena penindasan, menjaga jarak dari hubungan dan pengunduran diri.

Selain adanya kesamaan antara teori dan temuan di dalam penelitian ini, peneliti juga menemukan temuan khas yaitu penekanan emosi dan perkembangan diri. Dalam hal ini, ketiga partisipan memiliki kebiasaan memendam masalah, menahan emosi negatif, tekanan untuk selalu ceria, serta memaksakan diri memenuhi ekspektasi orang lain.

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Zhafira dkk (2024) menunjukkan

bahwa pelaku *self-harm* mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi yang dirasakan dan lebih memilih untuk tidak mengungkapkan atau memendamnya saja.

Temuan khas lainnya yaitu perkembangan diri yang meliputi harapan, mentalitas bertahan hidup, perubahan pola pikir, ketahanan emosional, mengurangi intensitas perilaku *self-harm*, dan belajar mengelola emosi. Berdasarkan penelitian Al-haya dan Alfaruqy (2024), kesadaran bahwa *self-harm* merupakan perilaku yang merugikan dapat menumbuhkan harapan dalam diri individu untuk berhenti melakukan *self-harm* dan menjalani hidup dengan lebih baik.

2. Faktor yang memengaruhi Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang melakukan Self-Harm

Faktor yang pertama, yakni peran dari *self-harm*, mencakup berbagai anggapan partisipan mengenai *self-harm* yang di antaranya menjadikan *self-harm* sebagai pengalihan pemikiran negatif, media penghukuman terhadap diri sendiri, pengendalian diri untuk tetap positif, bentuk pelampiasan atas ketidakberdayaan, pelepasan emosi, serta partisipan terbantu untuk dapat mengelola emosi menjadi lebih stabil seperti menenangkan diri, menghadapi masalah dan menumbuhkan

kesadaran atas kontrol diri. Reichenberg (2014) menyatakan bahwa *self-harm* adalah perilaku yang membahayakan dan berpotensi merenggut nyawa, namun sebagian orang menganggap perilaku ini sebagai sesuatu yang luar biasa dan unik.

Faktor kedua yang memengaruhi regulasi emosi pada mahasiswa pelaku *self-harm* di Kota Jambi adalah lingkungan. Ketiga partisipan mengungkapkan tidak memiliki kedekatan emosional dengan keluarga, terutama orang tua. Partisipan sering merasa tidak dihargai dan dipandang rendah ketika mengutarakan perasaan mereka. Selain itu, kurangnya dukungan emosional dari lingkungan sosial juga turut dirasakan, seperti diabaikan saat bercerita dan mendapat tekanan untuk memenuhi ekspektasi orang-orang di sekitarnya.

Kondisi ini membuat partisipan menilai bahwa mengekspresikan emosi adalah bentuk kelemahan, sehingga mereka memilih untuk menyalurkan emosi tersebut melalui perilaku *self-harm*.

Penelitian yang dilakukan Zhao et al. (2019), mengindikasikan adanya hubungan antara regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial yang diterima.

Faktor ketiga yang ditemukan dalam penelitian ini adalah faktor internal. Faktor internal berasal dari dalam diri individu

sendiri yang juga disebabkan karena kondisi lingkungan yang tidak sehat, meliputi perubahan kepribadian menjadi pemurung dan tertutup, rasa kesepian, rasa malu, frustrasi serta keinginan untuk dipahami dan mengontrol diri sendiri.

Emosi dipengaruhi oleh faktor internal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu dan dapat menciptakan emosi positif maupun emosi negatif (Angelia dkk, 2020).

Kesimpulan

Dari penelitian yang telah dilakukan, maka didapatkan enam tema utama yang menggambarkan proses regulasi emosi pada mahasiswa yang melakukan *self-harm* di Kota Jambi. Tema-tema tersebut adalah refleksi emosional, penekanan emosi, modifikasi emosi, mengalihkan perhatian, menghindari masalah dan perkembangan diri. Adapun temuan khas dalam penelitian ini, yaitu penekanan emosi dan perkembangan diri.

Berdasarkan temuan tersebut, regulasi emosi yang ditunjukkan partisipan cenderung tidak stabil dan bersifat maladaptif. Emosi negatif seperti marah, sedih, dan cemas sering ditekan atau disembunyikan untuk menghindari penilaian negatif dari lingkungan serta meredam dorongan agresif. Akibatnya,

self-harm menjadi sarana pelampiasan terhadap emosi yang tidak tersalurkan secara sehat.

Ketiga partisipan menunjukkan kesadaran akan dampak negatif dari perilaku *self-harm* dan mulai berupaya mengurangi intensitasnya dengan mengganti strategi regulasi emosi yang lebih adaptif, seperti mendengarkan musik atau menonton konten hiburan. Meskipun demikian, proses regulasi emosi yang dijalani masih bersifat fluktuatif; di mana terkadang partisipan mampu mengelola emosi secara konstruktif, sementara di situasi lain kembali menggunakan *self-harm* sebagai pelampiasan.

Selain itu, penelitian ini juga menemukan tiga faktor yang memengaruhi regulasi emosi pada mahasiswa yang melakukan *self-harm* di Kota Jambi, yaitu peran *self-harm*, lingkungan, dan faktor internal. Di antara ketiganya, peran *self-harm* menjadi temuan yang khas karena berfungsi sebagai pelampiasan emosi dan mekanisme kontrol dalam menghadapi situasi yang sulit.

Saran

Penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai regulasi emosi sebagai bagian dari upaya menjaga

kesehatan mental. Masyarakat diharapkan dapat memberikan dukungan positif terhadap individu yang melakukan *self-harm*.

Selain itu, diharapkan partisipan dapat lebih menyadari pentingnya mengenali, memahami dan mengelola emosi secara sehat. Saat menghadapi tekanan psikologis, sebaiknya tidak memendam masalah sendiri, melainkan mencari dukungan dari lingkungan sekitar.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi variabel lain yang relevan guna memperkaya pemahaman mengenai perilaku *self-harm* pada mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam mengkaji regulasi emosi pada mahasiswa yang melakukan *self-harm* secara lebih mendalam dan komprehensif.

Daftar Pustaka

Afifah. (2021). Peran Regulasi Emosi Mahasiswa selama Pembelajaran Daring. Konferensi Pendidikan Nasional, 3 (2), 54-58. https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/Prosiding_KoPeN/article/view/2790

Alifiando, B.K., Pinilih, S.S., & Amin, M.K. (2022). Gambaran Kecenderungan Perilaku Self-Harm pada Mahasiswa Tingkat Akhir Studi. Jurnal

Keperawatan Karya Bhakti, 8 (1), 9-15.
<https://doi.org/10.56186/jkkb.98>

Alfaruqy, M.Z., & Al-Haya, S.D. (2024). Pengalaman Wanita Emerging Adulthood dengan Nonsuicidal Self-Injury Interpretative Phenomenological Analysis. *Jurnal Empati*, 13 (1), 38-49.
<https://doi.org/10.14710/empati.2024.40352>

Angelia, M., Tiatri, S., & Heng, P.H. (2020). Hubungan Religiusitas Dan Regulasi Emosi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 4 (2), 451-457.
<https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v4i2.8252.2020>

Asyafina, N., Salam, N.E. (2022). Fenomena Mahasiswa Pelaku Self Harm di Kota Pekan Baru. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6 (3), 13930-13936.
<https://doi.org/10.31004/jptam.v6i3.4820>

Basri, B. (2022). Model Pendekatan Kualitatif: Telaah Dalam Metode Penelitian Ilmiah. Klaten: CV Tahta Media Group.

Cahyono, H. (2019). Peran Mahasiswa Di Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi*, 1 (1), 32-43.

Elmanissa, Y. (2022). Dinamika Perilaku Self-Harm pada Siswa SMP Y Palembang. Undergraduate Thesis. UIN Raden Fatah Palembang.

Estefan, G., & Yeni, D.W. (2014). Gambaran Proses Regulasi Emosi pada Pelaku Self Injury. *Jurnal Psikologi*, 12 (1), 26-33.

Fauzi, F., Aura, S.F. (2024). Gambaran Regulasi Emosi pada Mahasiswa dengan Banyak Peran. *Jurnal Riset Psikologi*, 7 (1), 19-27.
<https://doi.org/10.24036/jrp.v7i1.15697>

Firdauza., Intan, A.L., Farah, F.T. (2021). Regulasi Emosi Remaja dari Ibu Pekerja Migran dan Non Migran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12 (1), 1-8.
<https://doi.org/10.29080/jpp.v12i1.506>

Gumilang, N.A. (2022). Inilah Fungsi dan Peran Mahasiswa dalam Masyarakat. Diakses pada 25 Agustus 2024, dari <https://www.gramedia.com/literasi/peran-mahasiswa/>

Hack, J., & Martin, G. (2018). Expressed Emotion, Shame, and Non-Suicidal Self-Injury. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
<https://doi.org/10.3390/ijerph15050890>

Hirmaningsih., & Hasmarlin, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15 (2), 148-156.
<https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>

Julistia, R., dkk. (2024). Regulasi Emosi pada Korban Bullying di Dayah

Terpadu Kota Lhokseumawe. Jurnal Diversita, 10 (2), 184-189. <https://doi.org/10.31289/diversita.v10i2.12838>

Kahija, Y. L. (2007). Penelitian Fenomenologis: Jalan Memahami Pengalaman Hidup. Yogyakarta: Penerbit PT. Kanisius.

Lutfianawati, D., dkk. (2023). Pelatihan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Baru. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm), 6 (9), 3609-3622. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i9.10857>

Maidah, D. (2013). Self Injury pada Mahasiswa. Developmental and Clinical Psychology, 2 (1), 6-13. <https://doi.org/10.15294/dcp.v2i1.2088>

Margaretha, A.A. (2019). Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Pelaku Self Injury. Jurnal Experientia, 7 (2), 12-20. <https://doi.org/10.33508/exp.v7i2.2725>

Mariyanti, L.I., Partontari, R.A., & Kusuma, M.K. (2023). Peranan Regulasi Emosi Terhadap Subjective Well Being Pada Santri Di Sidoarjo. Journal of Islamic and Contemporary Psychology, 3 (1), 10-110. <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12349>

Meganingtyas, Y., & Mufitasari, D. (2022). Regulasi Emosi dan Penyesuaian Mahasiswa Baru Saat Pandemi: Pentingkah

Dukungan Emosional Orang Tua. Gadjah Mada Journal of Psychology, 8 (2), 178-202.

<https://doi.org/10.22146/gamajop.70630>

Mekarisce, A.A. (2020). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan Masyarakat. Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat, 12 (3), 145-151. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i3.102>

Monica, A.T. (2015). Regulasi Emosi pada Wanita Pengidap Katsaridaphobia. Medan: Universitas Medan Area.

Nasution, F. Z. (2021). Gambaran Perilaku Self-Harm pada Remaja. Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan, 1 (1), 121-137. <https://doi.org/10.55606/jrik.v1i1.3028>

Nurazizah, Y. (2020). Regulasi Emosi pada Staf Mantan Pecandu Narkoba di Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman Palembang. Undergraduate Thesis. UIN Raden Fatah Palembang.

Pamungkas, D.S., Sumardiko, D.N., & Makassar, E.F. (2024). Dampak-Dampak yang terjadi Akibat Disregulasi Emosi pada Remaja Akhir: Kajian Sistematis. Jurnal Psikologi, 1 (4), 1-10. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2598>

Purnamasari., Ananda, P., Kahija, L., & Yohanis, F. (2018). Mengajar Sembari Belajar: Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis tentang

Pengalaman Pengajar Muda Gerakan Indonesia Mengajar. *Jurnal Empati*, 7 (3), 186-198.

<https://doi.org/10.14710/empati.2018.21849>

Putri, S.S., & Paramita, P.P. (2023). Strategi Regulasi Emosi Pada Individu Dewasa Awal Yang Mengalami Sleep Deprivation. *Jurnal Fusion*, 3 (7), 751-760. <https://doi.org/10.54543/fusion.v3i05.318>

Rahmawati, D., Hardjajani, T., & Karyanta, N.A. (2015). Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi dengan Menggunakan Menulis Catatan Harian pada Mahasiswa Psikologi UNS yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 3 (4), 218-226. <https://candradiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/candradiwa/article/view/92/84>

Rehing, M.A., Musawwir., & Zubair, A.G. (2024). Gambaran Regulasi Emosi pada Mahasiswa Universitas X. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4 (2), 626-631. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3727>

Rusmuladewi., Dewi, R.I., Intan, K., & Henry, K. (2020). Regulasi Emosi pada Mahasiswa selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 16 (2), 33-46.

<https://doi.org/10.36873/jph.v16i2.2242>

Sabrina, V.A., & Tina, A. (2023).

Peran Disregulasi Emosi Terhadap Kecenderungan Melakukan Perilaku Non-suicidal Self Injury (NSSI) pada Remaja. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 9 (2), 192-214.

<https://doi.org/10.22146/gamajop.79558>

Samsu. (2017). *Metode Penelitian: Teori dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, serta Research & Development*. Jambi: Pusat Studi Agama dan Kemasyarakatan (PUSAKA). https://www.researchgate.net/publication/343162238_Metode_Penelitian_Teori_Aplikasi_Penelitian_Kualitatif_Kuantitatif_Mixed_Methods_serta_Research_and_Development

Saputri, I.K., & Sugiariyanti. (2016). Hubungan Sibling Rivalry Dengan Regulasi Emosi Pada Masa Kanak Akhir. *Intuisi Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8 (2). <https://doi.org/10.15294/intuisi.v8i2.8624>

Shafira, A.N., Hargiana, G. (2022). Self-Harm Behavior pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Kesehatan*, 11 (2), 123-134.

<https://doi.org/10.46815/jk.v11i2.83>

Sutton, J. (2007). *Healing the hurt within Understand Self-Injury and Self-Harm and Heal the Emotional Wounds*. United Kingdom: How to Books.

Thesalonika., & Apsari, N.C. (2020). Perilaku Self-Harm atau Melukai Diri

Sendiri yang dilakukan oleh Remaja.
Jurnal Pekerjaan Sosial, 4 (2), 213-224.
<https://doi.org/10.24198/focus.v4i2.31405>

Tim Riskesdas. (2019). Laporan
Riskesdas 2018 Provinsi Jambi. Jakarta:
Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan
Pengembangan Kesehatan.
[https://id.scribd.com/document/497805637
/E-book-Riskesdas-Jambi-2018](https://id.scribd.com/document/497805637/E-book-Riskesdas-Jambi-2018)

Verenisa, A., Suryani., & Sriati, A.
(2021). Gambaran Self-Injury Mahasiswa.
Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, 4 (1), 43-56.

Zhafira, H.A., & Qodariah, S. (2024).
Hubungan Regulasi Emosi dan Self Injuries
Behavior Perempuan Dewasa Awal di Kota
Bandung. Psychology Science, 4 (1), 65-71.
<https://doi.org/10.29313/bcsps.v4i1.9793>