

**PENGARUH REGULASI EMOSI DAN HARGA DIRI TERHADAP
KECENDERUNGAN *SELF-INJURY* PADA REMAJA DI KABUPATEN
SEMARANG**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)
Psikologi (S.Psi)**



**Punai Puti Osama Azzahra
1907016093**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
2025**

HALAMAN PENGESAHAN



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI**

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 505185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini

Judul : PENGARUH REGULASI EMOSI DAN HARGA DIRI TERHADAP
KECENDERUNGAN SELF-INJURY PADA REMAJA DI KABUPATEN
SEMARANG
Penulis : Punai Puti Osama Azzahra
NIM : 1907016093
Jurusan : Psikologi

Telah diuji dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam bidang psikologi.

Semarang, 1 Juli 2025

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Prof. Dr. Ikhrom, M.Ag.
NIP. 196503291994031002



Penguji II

Lucky Ade Sessiani M.Psi.
NIP. 198512022019032010

Penguji III

Reti Wahyuni M.Pd.
NIP. 199201212020122005

Penguji IV

Nadva Arivani H.N., S.Psi., M.Psi.
NIP. 199201172019032019

Pembimbing I

Dr. Nikman Rochmawati M.Si.
NIP. 198002202023212016

Pembimbing II

Lucky Ade Sessiani M.Psi.
NIP. 198512022019032010

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Punai Puti Osama Azzahra

NIM : 1907016093

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**“PENGARUH REGULASI EMOSI DAN HARGA DIRI TERHADAP
KECENDERUNGAN *SELF-INJURY* PADA REMAJA DI KABUPATEN
SEMARANG.”**

Secara keseluruhan adalah hasil karya penelitian atau karya tulis pribadi, kecuali pada bagian tertentu yang terdapat rujukan sumbernya.

Semarang, 4 Juni 2025



Punai Puti Osama Azzahra

NIM. 1907016093

PERSETUJUAN PEMBIMBING 1



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalammu'alaikum. Wr. Wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH REGULASI EMOSI DAN HARGA DIRI TERHADAP
KECENDERUNGAN *SELF-INJURY* PADA REMAJA DI KABUPATEN
SEMARANG
Nama : Punai Puti Osama Azzahra
NIM : 1907016093
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalammu'alaikum. Wr. Wb.

Mengetahui
Pembimbing I

Dr. Nikmah Rochmawati M.Si.
NIP. 198002202016012901

Semarang, 12 Juni 2025
Yang bersangkutan

Punai Puti Osama Azzahra
NIM. 1907016093

PERSETUJUAN PEMBIMBING 2



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalammu'alaikum. Wr. Wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan , arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH REGULASI EMOSI DAN HARGA DIRI TERHADAP
KECENDERUNGAN *SELF-INJURY* PADA REMAJA DI KABUPATEN
SEMARANG

Nama : Punai Puti Osama Azzahra

NIM : 1907016093

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalammu'alaikum. Wr. Wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Lucky Ade Sessiani M.Psi.
NIP. 198512022019032010

Semarang, 12 Juni 2025
Yang bersangkutan

Punai Puti Osama Azzahra
NIM. 1907016093

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT atas limpahan rahmat, karunia, dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Regulasi Emosi dan Harga Diri terhadap Kecenderungan *Self-Injury* pada Remaja di Kabupaten Semarang” dengan baik. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, suri teladan umat, yang syafa’atnya selalu kami harapkan di hari akhir.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. terselesainya karya ilmiah ini tentu tidak lepas dari bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak yang telah berperan dalam memperlancar proses penyusunan. Oleh karena itu, dengan penuh rasa syukur dan hormat, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, baik secara langsung maupun tidak langsung, baik berupa dukungan moril maupun materil. Secara khusus, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat, hidayah, karunia dan kebijaksanaan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya.
2. Prof. Dr. H. Nizar Ali, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A, selaku Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
5. Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si., selaku dosen pembimbing I yang telah dengan penuh kesabaran memberikan tenaga, waktu, serta pemikirannya dalam membimbing dan mengarahkan penulis hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

6. Ibu Lucky Ade Sessiani, M.Psi. Psikolog, selaku dosen pembimbing II sekaligus dosen wali, yang telah dengan penuh kesabaran memberikan tenaga, waktu, serta pemikirannya dalam membimbing, mendampingi, dan mengarahkan penulis hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Kepada para Dosen Penguji, yang telah meluangkan waktu, memberikan kritik dan saran yang membangun, serta arahan yang sangat berharga selama proses ujian dan penyusunan skripsi ini. Segala masukan yang diberikan sangat berarti dalam memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini.
8. Dosen di Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah berbagi ilmu, memberikan bimbingan, serta arahan yang berharga kepada penulis selama masa studi.
9. Kepada para responden dan partisipan penelitian, yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih memiliki kekurangan dan belum sepenuhnya sempurna. Meskipun demikian, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi bahan referensi yang berguna bagi pembaca. Semoga segala kebaikan dan bantuan yang telah diberikan oleh berbagai pihak selama proses penyusunan skripsi ini mendapat balasan terbaik dari Allah SWT.

Semarang, 4 Juni 2025



Punai Puti Osama Azzahra

NIM. 1907016093

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Ibu Sekti Anna dan Bapak Fajar Taufik yang senantiasa memberikan doa dan dukungan selama perjalanan penulisan skripsi ini. Terima kasih juga kepada adik penulis, Rheino Rainer yang telah meramaikan rumah. Serta seluruh keluarga tercinta terutama Kakung, Uti, dan Tante yang telah memberikan nasehat dan motivasi bagi penulis hingga saat ini.
2. Kepada para dosen penguji yaitu Bapak Prof. Dr. H. Ikhrom, M.Ag., Ibu Lucky Ade Sessiani, M.Psi. Psikolog, Ibu Reti Wahyuni, M.Pd., dan Ibu Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Terima kasih atas bimbingan, ilmu, dan arahan yang telah diberikan.
3. Kepada yang tersayang, Aditya Surya, Eka Dewi, Dika Nova, Nadya Syafira, Aulia Syifa, Muthia Aulia, Nadya Auriga, Shava Audina, Lilla Utomo, Chania Ardhita, Sovie Norbeta dan Damar Indra yang telah menjadi tempat keluh kesah serta sumber semangat dan tawa bagi penulis.
4. Kepada sahabat saya di perkuliahan, Conchieta Masda, Marsella Almaira, Early Syifa, Amaranggana Safira, Selfino Reynald, dan Ghifari Julianizar, yang senantiasa bersedia memberikan bantuan dan dukungan yang tulus kepada penulis. Terima kasih sudah menemani.

Semarang, 4 Juni 2025



Punai Puti Osama Azzahra

NIM. 1907016093

MOTTO

“Ain’t nothing gonna break my stride, i got to keep on moving.”

- Matthew Wilder

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
PERNYATAAN PENELITIAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING 1.....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING 2.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II.....	9
KAJIAN PUSTAKA	9
A. <i>Self-Injury</i>	9
1. Pengertian <i>Self-Injury</i>	9
2. Aspek-aspek <i>Self-Injury</i>	11
3. Faktor yang memengaruhi <i>Self-Injury</i>	13
4. <i>Self-Injury</i> dalam Perspektif Islam	17
B. Regulasi Emosi	18
1. Pengertian Regulasi Emosi.....	18
2. Aspek-aspek Regulasi Emosi	20

3. Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam	21
C. Harga Diri	23
1. Pengertian Harga Diri.....	23
2. Aspek-aspek Harga Diri	25
3. Harga Diri dalam Perspektif Islam	27
D. Peran Regulasi Emosi dan Harga Diri terhadap kecenderungan <i>Self-Injury</i>	28
E. Hipotesis	32
BAB III	33
METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Jenis Penelitian	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Variabel Penelitian	34
D. Definisi Operasional	34
1. <i>Self-Injury</i>	34
2. Regulasi Emosi.....	35
3. Harga Diri.....	35
E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	36
1. Populasi	36
2. Sampel.....	36
3. Teknik Sampling.....	37
F. Teknik Pengumpulan Data.....	37
G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	41
1. Uji Validitas	41
2. Daya Beda Item	42
3. Uji Reliabilitas.....	42
H. Hasil Uji Coba Skala	43
1. Uji Validitas	43
2. Uji Reliabilitas.....	47
I. Teknik Analisis Data.....	48
1. Uji Asumsi.....	48
2. Uji Hipotesis.....	49

BAB IV	51
HASIL DAN PEMBAHASAN	51
A. Hasil Penelitian.....	51
1. Deskripsi Subjek	51
2. Kategorisasi Variabel Penelitian.....	55
3. Hasil Uji Asumsi	59
4. Hasil Uji Hipotesis	62
B. Pembahasan	65
BAB V.....	74
PENUTUP.....	74
A. KESIMPULAN	74
B. SARAN.....	74
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN.....	79
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	102

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kriteria Skor Penelitian	38
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Regulasi Emosi.....	39
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Harga Diri.....	40
Tabel 3. 4 Blueprint Skala Self-Injury	41
Tabel 3.5 BluePrint Skala Regulasi Emosi setelah Uji Coba.....	43
Tabel 3.6 BluePrint Skala Harga Diri setelah Uji Coba	45
Tabel 3. 7 Blueprint Skala Self-Injury setelah Uji Coba.....	46
Tabel 3.8 Reliabilitas Skala Regulasi Emosi.....	47
Tabel 3.9 Reliabilitas Skala Harga Diri.....	47
Tabel 3.10 Reliabilitas Skala Self-Injury	47
Tabel 4.1 Hasil Uji Deskriptif	55
Tabel 4.2 Kategorisasi Skor Variabel Regulasi Emosi	56
Tabel 4.3 Distribusi Variabel Regulasi Emosi.....	56
Tabel 4.4 Kategorisasi Skor Variabel Harga Diri	57
Tabel 4.5 Distribusi Variabel Harga Diri.....	57
Tabel 4.6 Kategorisasi Skor Variabel Self-Injury.....	58
Tabel 4.7 Distribusi Variabel Self-Injury	58
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas.....	59
Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas Regulasi Emosi dan Self-Injury	60
Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas Harga Diri dan Self-Injury	61
Tabel 5.1 Hasil Uji Multikolinearitas	62
Tabel 5.2 Hasil Uji Hipotesis Parsial	63
Tabel 5.3 Hasil Uji Regresi Simultan.....	64
Tabel 5.4 Hasil Uji Koefisien Determinasi	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Bagan Pengaruh Regulasi Emosi dan Harga Diri terhadap Kecenderungan Self-Injury	32
Gambar 4. 1 Distribusi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	51
Gambar 4. 2 Distribusi Subjek Berdasarkan Usia.....	52
Gambar 4. 3 Distribusi Subjek Berdasarkan Domisili	53
Gambar 4.4 Distribusi Subjek Berdasarkan Jenjang Pendidikan yang Sedang Ditempuh.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blueprint Skala Uji Coba.....	79
Lampiran 2 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas.....	85
Lampiran 3 Kuesioner Penelitian.....	93
Lampiran 4 Skor Hasil Responden	97
Lampiran 5 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana.....	102

The Influence of Emotion Regulation and Self-Esteem on the Tendency of Self-Injury Among Adolescents in Semarang Regency

ABSTRACT

The high incidence of self-injury among adolescents, including those in Semarang Regency, reflects low emotional regulation abilities and low self-esteem. This study aims to empirically examine the influence of emotion regulation and self-esteem on the tendency of self-injury among adolescents in Semarang Regency. The research employed a quantitative approach with a total sample of 100 adolescents. The sampling technique used was non-probability sampling with the accidental sampling method. The instruments used in this study included three scales: an emotion regulation scale, a self-esteem scale, and a self-injury tendency scale. The collected data were analyzed in two stages: assumption testing and hypothesis testing using multiple regression analysis. The results showed that emotion regulation did not have a significant effect on the tendency of self-injury, as indicated by a significance value of 0.122 (greater than 0.05) and a t-value of -1.559 (less than the t-table value of 1.984). In contrast, self-esteem had a significant effect on the tendency of self-injury, with a significance value of 0.000 (less than 0.05) and a t-value of -13.772 (greater than the t-table value of 1.984). Simultaneously, emotion regulation and self-esteem contributed to the tendency of self-injury by 64% ($R^2 = 0.694$), with a significance value of $0.000 < 0.05$ and a regression coefficient of 132.513. These findings indicate that self-esteem plays an important role in reducing the tendency of self-injury among adolescents.

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

Pengaruh Regulasi Emosi dan Harga Diri Terhadap Kecenderungan *Self-Injury* pada Remaja di Kabupaten Semarang

ABSTRAK

Tingginya kasus *self-injury* pada remaja, termasuk di Kabupaten Semarang mencerminkan lemahnya kemampuan regulasi emosi dan rendahnya harga diri. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh regulasi emosi dan harga diri terhadap kecenderungan *self-injury* pada remaja di Kabupaten Semarang. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 100 remaja. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan metode *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tiga skala, yaitu skala regulasi emosi, skala harga diri, dan skala kecenderungan *self-injury*. Data yang diperoleh dianalisis melalui dua tahapan, yaitu uji asumsi dasar dan uji hipotesis menggunakan metode analisis regresi berganda. Hasil analisis menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecenderungan *self-injury*, ditunjukkan dengan nilai signifikansi sebesar 0,122 (lebih besar dari 0,05) dan nilai *t* hitung sebesar -1,559 (lebih kecil dari *t* tabel 1,984). Sebaliknya, harga diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecenderungan *self-injury*, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 (lebih kecil dari 0,05) dan nilai *t* hitung sebesar -13,772 (lebih besar dari *t* tabel 1,984). Secara simultan, regulasi emosi dan harga diri berkontribusi terhadap kecenderungan *self-injury* sebesar 64% ($R^2 = 0,694$), dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan koefisien regresi sebesar 132,513. Hasil ini menunjukkan bahwa harga diri memiliki peran penting dalam menurunkan kecenderungan *self-injury* pada remaja.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Harga Diri, *Self-Injury*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perilaku menyakiti diri sendiri atau *self-injury* merupakan salah satu bentuk perilaku maladaptif yang sering dijumpai pada individu yang mengalami tekanan psikologis. Perilaku ini ditandai dengan tindakan yang disengaja untuk melukai diri sendiri, namun tidak bertujuan untuk mengakhiri hidup (Fitzgerald dan Curtis, 2017:156). *Self-injury* dapat terjadi pada siapa saja, terutama pada individu yang kesulitan mengekspresikan emosi secara verbal (Rina, 2021:2). Menurut Larsen (2009:28), tindakan ini bukan termasuk percobaan bunuh diri, tetapi lebih sebagai bentuk pelarian atau mekanisme koping terhadap tekanan emosional yang intens. Tindakan *self-Injury* biasanya melibatkan kerusakan pada jaringan tubuh, seperti membenturkan kepala, mencakar kulit, hingga menyayat tubuh (Fadhila dan Syafiq, 2020:168). Fenomena ini mengkhawatirkan karena tidak hanya menimbulkan dampak fisik berupa luka, tetapi juga dapat memperburuk kondisi psikologis seseorang dalam jangka panjang. Jika remaja terbiasa melakukan *self-injury* akan menghambat mereka dalam menyelesaikan masalah secara rasional, karena perilaku tersebut tidak memberikan solusi yang konstruktif dan justru memperburuk keadaan emosional mereka sehingga memerlukan penanganan yang tepat.

Menurut Fadhila dan Syafiq (2020:168), salah satu bentuk *self-Injury* yang paling umum adalah menyayat atau cutting, yang memiliki prevalensi lebih dari 70% dari total kasus. Ini menunjukkan bahwa perilaku ini cukup

umum dan memerlukan perhatian serius. Seperti yang terjadi di sebuah sekolah di Bengkulu Utara, ditemukan bahwa sebanyak 52 siswa terlibat dalam tindakan melukai diri sendiri secara bersamaan. Mayoritas siswa menyayat tangan mereka dan mengaku merasakan perasaan bebas setelah melakukan tindakan tersebut (Afrianti, 2020:39). Kasus serupa juga terjadi di SMP 18 Pekanbaru, dimana 55 siswa, terutama perempuan, mengalami luka gores yang mereka lakukan sebagai bentuk pelarian dari masalah yang mereka hadapi (Afrianti, 2020:39). Tentu hal tersebut menunjukkan bahaya dari perilaku *self-injury*, khususnya di kalangan remaja yang tengah mengalami krisis identitas dan kesulitan emosional, sehingga diperlukan dukungan yang lebih baik dan pemahaman mendalam terkait penyebab dan dampak perilaku *self-injury* untuk mencegah serta menangani masalah tersebut secara efektif.

Dari hasil studi pendahuluan pada 12 Oktober 2024 melalui google form dengan link <https://forms.gle/UovDT6txhKcLe88j6> yang dilakukan peneliti terhadap 26 remaja berusia 15-19 tahun menunjukkan bahwa fenomena *self-injury* sering terjadi pada remaja di Kabupaten Semarang. Dalam studi pendahuluan tersebut di ditemukan bahwa 68% remaja melakukan *self-injury* yang terbagi dalam beberapa karakteristik. Sebanyak 36% orang menyatakan melakukan *self-injury* dikarenakan sering mengalami perasaan negatif, 32% orang melakukan *self-injury* dikarenakan merasa kesulitan untuk mengekspresikan emosinya, sedangkan 32% lainnya merasa bersalah, gagal atau tidak puas terhadap dirinya sendiri sehingga perlu menghukum dirinya dengan cara *self-injury*. Hal ini menunjukkan tingginya presentase *self-injury*

pada kalangan remaja di Kabupaten Semarang. Maka perlu perhatian lebih lanjut terhadap faktor-faktor psikologis yang mendasari perilaku *self-injury* di kalangan remaja.

Perilaku *self-injury* salah satunya dapat dipengaruhi oleh regulasi emosi. Sutton (2005:155) menjelaskan bahwa ketidakmampuan dalam regulasi emosi merupakan salah satu faktor utama yang mendorong individu untuk melukai diri sendiri. Remaja yang tidak memiliki keterampilan dalam mengelola emosi sering merasa kewalahan ketika menghadapi perasaan negatif, sehingga mereka menggunakan *self-injury* sebagai metode untuk meredakan ketegangan emosional tersebut (Estefan dan Wijaya, 2014:28). Penelitian yang dilakukan oleh Aulina (2023:59) dimana individu memiliki kecenderungan *self-injury* jika tidak mampu meregulasikan emosinya dengan baik. Selain itu, harga diri juga memainkan peran penting dalam kecenderungan untuk melakukan *self-injury*. Individu dengan harga diri yang rendah sering kali memiliki pandangan negatif terhadap diri mereka sendiri, sehingga membuat mereka lebih rentan terhadap tindakan merugikan seperti *self-injury*. Penelitian yang dilakukan oleh Ulum (2019:55) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa individu yang terlibat dalam perilaku *self-injury* umumnya menunjukkan tingkat harga diri rendah, yang memperkuat hubungan antara harga diri dan kecenderungan terhadap perilaku *self-injury*.

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang di atas, perilaku *self-Injury* merupakan masalah serius, terutama di kalangan remaja yang rentan menghadapi krisis identitas dan kesulitan emosional. Menurut peneliti, perilaku

self-Injury perlu ditangani dengan pendekatan yang komprehensif, karena dampaknya tidak hanya merugikan fisik, tetapi juga dapat memperburuk kondisi mental remaja. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk mendalami lebih lanjut terkait pengaruh regulasi emosi dan harga diri terhadap kecenderungan *self-Injury* pada remaja di Kabupaten Semarang.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap kecenderungan *self-injury* pada remaja di Kabupaten Semarang?
2. Apakah terdapat pengaruh harga diri terhadap kecenderungan *self-injury* pada remaja di Kabupaten Semarang?
3. Apakah terdapat pengaruh regulasi emosi dan harga diri terhadap kecenderungan *self-injury* pada remaja di Kabupaten Semarang?

C. Tujuan Penelitian

1. Menguji secara empiris pengaruh regulasi emosi terhadap kecenderungan *self-injury* pada remaja di Kabupaten Semarang.
2. Menguji secara empiris pengaruh harga diri terhadap kecenderungan *self-injury* pada remaja di Kabupaten Semarang.
3. Menguji secara empiris pengaruh regulasi emosi dan harga diri terhadap kecenderungan *self-injury* pada remaja di Kabupaten Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada kemajuan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi serta memungkinkan untuk dikaji lebih lanjut selaras dengan perkembangan ilmu pengetahuan yang terus berlanjut di masa depan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek

Penelitian ini memberikan pemahaman agar remaja memahami pemicu *self-injury*, diharapkan subjek dapat lebih mengenali dirinya agar memiliki kemampuan regulasi emosi baik.

b. Bagi Orang Tua

Penelitian ini membantu orang tua memahami pentingnya peran regulasi emosi dan harga diri dalam mencegah *self-injury*. Orang tua diharapkan dapat memberikan dukungan emosional yang tepat, membangun komunikasi yang lebih terbuka, serta menciptakan lingkungan yang aman dan penuh penerimaan sehingga remaja dapat mengatasi stres dan tekanan emosional tanpa harus melakukan *self-injury*.

c. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan kesadaran di sekolah, tentang perilaku *self-injury* pada remaja. Lingkungan sekolah akan lebih peka terhadap tanda-tanda awal perilaku *self-injury* dan memahami pentingnya peran mereka dalam menyediakan lingkungan yang aman dan mendukung. Selain itu sekolah terutama

guru bimbingan konseling dapat merancang program yang mendukung pengembangan regulasi emosi dan harga diri siswa. Program seperti pelatihan keterampilan emosi atau konseling kelompok dapat membantu menciptakan lingkungan sekolah yang lebih suportif, sehingga mengurangi risiko perilaku *self-injury* pada remaja.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh Lutfi, I. (2011) yang berjudul “Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Kecenderungan Perilaku *Self-Injury* Pada Remaja” membuktikan bahwa ada pengaruh signifikan mengenai aspek-aspek kematangan emosi terhadap *self-injury* yang dilakukan pada siswa di SMA Negeri 11 Bekasi. Remaja yang matang secara emosi mampu mengendalikan emosinya serta berpikir logis mengenai perilaku yang akan dilakukannya pada saat menghadapi masalah. Individu dapat dikatakan matang emosinya jika dalam dirinya mempunyai aspek kematangan emosi yaitu, kemandirian, dapat menerima kenyataan, dapat beradaptasi, merasakan keamanan, dapat berempati, beradaptasi serta merespon setiap masalah yang datang dengan tepat. Diharapkan aspek-aspek ini dapat dijadikan acuan agar kecenderungan perilaku *self-injury* dapat diminimalkan.

Penelitian yang dilakukan oleh Fiqria, P.M. (2021) yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan *Self-Injury* Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang” menyatakan bahwa hipotesis penelitiannya diterima, dimana semakin tinggi regulasi emosi maka

semakin rendah juga kecenderungan mahasiswa dalam melakukan *self-injury*. Dalam hal ini, subjek yaitu mahasiswa universitas sultan agung termasuk kedalam kategori mampu meregulasikan emosinya dengan baik sehingga presentase kecenderungan *self-injury* sangat rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Marisa Aulina (2023) yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku *Self-Injury* Pada Mahasiswa Usia Dewasa Awal” dengan subjek sebanyak 125 mahasiswa Universitas Semarang memperoleh hasil bahwa mahasiswa di usia dewasa awal memiliki kecenderungan *self-Injury* jika tidak mampu meregulasikan emosinya dengan baik. Adapun aspek dari regulasi emosi meliputi memonitor emosi, mengevaluasi emosi, serta memodifikasi emosi. Memonitor emosi dapat diartikan bahwa individu mampu memahami dan menyadari emosi yang dapat dirasakan. Mengevaluasi emosi dapat disebut juga sebagai mengelola emosi yang muncul. Sedangkan individu dikatakan dapat memodifikasi emosi berarti jika mampu mengubah emosi negatif menjadi tindakan yang positif.

Penelitian yang dilakukan oleh Putri, N. R., & Nusantara, E. (2020). yang berjudul “Pengaruh Harga Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku *Self-Injury* pada Siswa SMP Negeri di Kecamatan Tembalang Tahun Pelajaran 2019/2020” menghasilkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan pada aspek-aspek harga diri yang meliputi kekuatan, kebajikan, keberartian, dan kemampuan terhadap kecenderungan perilaku *self-Injury*.

Penelitian yang dilakukan oleh Indriyani, A. (2023) yang berjudul “Pengaruh *Self-Esteem* dan Keharmonisan Keluarga Terhadap Kecenderungan Perilaku *Self-Injury* pada Remaja di Kota Tangerang”. Penelitian ini melibatkan 400 remaja berusia 10 hingga 19 tahun yang berdomisili di Kota Tangerang sebagai sampel, berdasarkan hasil analisis regresi berganda ditemukan bahwa *self-esteem* berkontribusi terhadap kecenderungan perilaku *self-injury* pada remaja di Kota Tangerang, dengan kontribusi efektif sebesar 45,2%. Rendahnya *self-esteem* pada remaja di Kota Tangerang berkorelasi dengan tingginya kecenderungan untuk melakukan *self-injury*.

Berdasarkan uraian di atas, meskipun telah ada penelitian sebelumnya terkait *self-injury* pada berbagai kelompok usia, penelitian ini memiliki perbedaan yang signifikan. Penelitian ini menggabungkan tiga variabel yang belum pernah digabungkan dalam penelitian sebelumnya. Selain itu, subjek yang digunakan dalam penelitian ini juga berbeda. Oleh karena itu, topik penelitian ini dapat dianggap orisinal dan menawarkan kontribusi baru dalam pemahaman tentang *self-injury* di kalangan remaja. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan yang lebih mendalam terkait faktor-faktor yang memengaruhi perilaku *self-injury*. Khususnya, penelitian ini menyoroti konteks tekanan yang dihadapi oleh remaja.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Self-Injury

1. Pengertian *Self-Injury*

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2021:227) mendefinisikan kecenderungan sebagai kecondongan atau dorongan individu untuk melakukan suatu perilaku. Sementara itu, Chaplin & Kartono (2011) menjelaskan bahwa kecenderungan merupakan dorongan dalam diri seseorang untuk mengekspresikan dirinya melalui cara tertentu.

Self-injury yakni perilaku dimana individu secara sengaja melukai dirinya sendiri sebagai cara untuk mengatasi rasa sakit emosional atau tekanan psikologis yang mereka hadapi. Menurut Nock (2009: 15) *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI; atau "*self-injury*") merujuk pada tindakan merusak jaringan tubuh secara langsung dan sengaja tanpa adanya niat yang terlihat untuk bunuh diri. Sejalan dengan Nock, Fitzgerald dan Curtis (2017:156) mendefinisikan *self-injury* sebagai tindakan melukai tubuh sendiri yang dilakukan secara sadar dan disengaja. Tindakan ini mengakibatkan kerusakan langsung pada jaringan tubuh, namun perilaku tersebut tidak dianggap sebagai upaya untuk melakukan bunuh diri. Perilaku ini dilakukan bukan sebagai bentuk hukuman sosial atau reaksi terhadap norma-norma yang ditetapkan oleh Masyarakat. Melainkan sebagai cara untuk mengatasi tekanan psikologis yang bersifat melampiaskan atau meredakan perasaan negatif

seperti kecemasan, rasa marah, atau frustrasi yang berlebihan (Matulessy, 2020: 4).

Self-injury merupakan salah satu cara yang digunakan individu untuk bertahan hidup, berperan sebagai mekanisme pertahanan diri dalam menghadapi tekanan emosional, seperti kecemasan, stres, serta berbagai emosi negatif lainnya (Kurniawaty, 2012: 18). Perilaku ini kerap dipilih karena dianggap sebagai strategi yang cukup efektif untuk menghadapi masalah, meskipun melibatkan tindakan menyakiti diri sendiri (Walsh, 2007: 1061). Alderman (2000: 57) menjelaskan bahwa *self-injury* berfungsi sebagai bentuk *coping mechanism* yang bertujuan untuk meredakan rasa sakit emosional atau mengisi kehampaan batin melalui sensasi fisik. Meskipun tergolong sebagai bentuk coping yang maladaptif, banyak individu tetap menggunakannya karena diyakini mampu membantu meredakan beban emosional. Selain itu, perilaku ini dapat menjadi kebiasaan yang menyebabkan kecanduan bagi mereka yang melakukannya. *Self-injury* ditandai dengan tindakan menyakiti diri sendiri seperti menggores tubuh dengan memukul diri sendiri, melukai diri sendiri benda tajam, membakar bagian tubuh tertentu dengan tujuan menyakiti diri atau tubuh sendiri, menarik rambut dengan keras, mencakar wajah, dan dalam kasus yang paling ekstrem, memotong bagian tubuh dengan sengaja namun tanpa ada niat untuk bunuh diri (Ulfah, 2002: 140).

Berdasarkan uraian pendapat dari beberapa ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa kecenderungan *self-injury* adalah dorongan individu untuk melakukan

tindakan menyakiti diri sendiri secara sengaja tanpa adanya niat untuk bunuh diri dengan tujuan melampiaskan atau meredakan emosi negatif yang dirasakan.

2. Aspek-aspek *Self-Injury*

Klonsky (2007: 1047) mengidentifikasi sejumlah karakteristik utama dari perilaku *self-injury*, yaitu:

a. Emosionalitas Negatif

Seseorang yang sering mengalami emosi negatif cenderung lebih sering melakukan tindakan melukai diri sendiri sebagai cara untuk mengatasi atau meredakan perasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Emosi negatif adalah perasaan kurang menyenangkan seperti ketakutan, kekhawatiran, kecemasan, kebencian, kemarahan, ketidaksabaran, keraguan, kecurigaan, perasaan bersalah, jengkel, iri, ketakutan, depresi, dan kesedihan (Nadhiroh, 2015: 55). Jika perasaan-perasaan tersebut dirasakan secara berlebihan, hal itu dapat menyebabkan individu bertindak dan berasumsi negatif terhadap diri mereka sendiri serta orang lain (Goleman, 2009: 57).

Perilaku negatif menjadi semacam mekanisme *coping* bagi mereka yang kesulitan mengekspresikan atau mengendalikan emosi negatif, sehingga mereka berusaha mencari pelampiasan melalui tindakan yang menyakiti diri sendiri. Santrock (2012: 439) menyatakan bahwa banyak remaja tidak dapat mengelola emosinya dengan baik, sehingga rentan mengalami depresi, kemarahan, kesulitan meregulasi emosi, dan

berbagai masalah seperti penyalahgunaan obat, kenakalan, dan kesulitan akademis. Semakin sering seseorang merasakan emosi negatif, semakin besar kemungkinan mereka terlibat dalam perilaku *self-injury* sebagai upaya untuk menemukan kelegaan atau pelarian dari tekanan emosional yang mereka alami. Indikator pada aspek ini adalah individu tidak dapat mengendalikan emosi negatif dan sering merasakan emosi negatif.

b. Kesulitan dalam mengekspresikan emosi negatif

Individu dengan perilaku *self-injury* biasanya menghadapi banyak hambatan dalam mengenali serta mengidentifikasi emosinya dibandingkan individu yang tidak terlibat dalam perilaku tersebut. Mereka sering kali kurang sadar atau kurang mampu mengenali berbagai perasaan yang mereka alami, yang mengakibatkan mereka tidak dapat mengelola emosi tersebut secara efektif. Akibatnya, individu akan merasa kewalahan oleh emosi-emosi yang intens dan menyakitkan, sehingga mereka beralih ke perilaku *self-Injury* sebagai cara untuk mengatasi atau meluapkan emosi yang tidak mereka pahami sepenuhnya. Nock (2009: 17) menjelaskan bahwa individu melakukan *self-injury* untuk berkomunikasi dan menandakan kesulitan mereka karena cara ini dianggap lebih efektif untuk mendapatkan bantuan dibandingkan dengan menangis, berbicara, atau berteriak. Indikator dalam aspek ini adalah individu kesulitan memahami dan menyampaikan emosi negatif yang dirasakan.

c. Hukuman terhadap diri sendiri

Nock (2009:14) menyatakan bahwa individu memilih *self-injury* sebagai sarana untuk mengatur emosi dan memengaruhi sosial, sekaligus sebagai media untuk menghukum diri sendiri atas kesalahan atau penghinaan yang dirasakan. Mereka merasa perlu untuk menghukum diri sendiri sebagai respons terhadap perasaan bersalah, kegagalan, atau ketidakpuasan terhadap diri mereka sendiri. Hal ini akan menimbulkan perasaan bahwa dirinya tidak berharga. Individu mengidentifikasi bahwa dorongan untuk menyakiti diri timbul dari kebutuhan untuk mengekspresikan dan meredakan emosi negatif yang kuat, seperti rasa marah atau kecewa terhadap diri sendiri. Indikator pada aspek ini adalah individu menyalahkan diri sendiri dan merasa tidak berharga.

Dari penjelasan tentang perilaku *self-injury*, dapat disimpulkan bahwa aspeknya meliputi: memiliki emosionalitas negatif, kesulitan dalam mengekspresikan emosi negatif, dan hukuman atau kemarahan pada diri.

3. Faktor yang memengaruhi *Self-Injury*

Klonsky (2007:1049-1051) mengidentifikasi beberapa faktor yang berkontribusi pada perilaku *self-injury* yaitu:

a. *Affect Regulation* (Regulasi Afek)

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam menilai serta menyesuaikan respons emosional dan perilaku agar selaras dengan kondisi yang sedang dihadapi. Gross (2007: 8–9) menjelaskan bahwa regulasi emosi mencakup bagaimana seseorang mengatur emosi mereka,

baik dalam hal waktu kemunculannya, intensitasnya, maupun cara mereka mengalaminya dan mengekspresikannya. Sementara itu, *self-injury* sering kali digunakan sebagai cara untuk meredakan tekanan emosi negatif yang kuat, seperti rasa marah, cemas, atau frustrasi, yang muncul sebelum perilaku tersebut dilakukan (Kurniawaty, 2012: 18). Setelah melakukan tindakan tersebut, individu umumnya merasakan ketenangan atau kelegaan.

b. *Interpersonal Influence* (Pengaruh Interpersonal)

Motivasi untuk memengaruhi orang lain dapat menjadi faktor pendorong individu dalam melakukan tindakan melukai diri sendiri, umumnya bertujuan untuk mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari lingkungan sekitar, serta untuk menjalin ikatan dengan teman. Romas (2012: 45) menyebutkan bahwa individu yang melakukan *self-injury* sering kali melakukannya untuk menunjukkan kepada orang lain betapa berat penderitaan yang dialami, serta untuk mengekspresikan perasaan emosional yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Tindakan ini menjadi salah satu cara bagi mereka untuk menarik perhatian terhadap kondisi mental yang menyakitkan. Berharap bahwa dengan terlihatnya luka fisik, orang lain dapat lebih memahami dan merasakan kesakitan yang mereka hadapi. Melalui perilaku ini, mereka berupaya menciptakan jembatan komunikasi dengan orang di sekitarnya.

c. *Antidissociation* (Antidisosiasi)

Disosiasi adalah mekanisme pertahanan yang membantu individu melindungi diri dari emosi yang menyakitkan, yaitu kondisi yang menyebabkan seseorang kehilangan kemampuan untuk merasakan realitas di sekitarnya (Hawari, 2007: 24). Perasaan mati rasa menyebabkan individu melakukan *self-injury* sebagai cara untuk merasakan sesuatu agar dapat mengatasi ketidaknyamanan yang mereka alami sehingga individu merasakan hidup kembali (Klonsky 2007:1050).

d. *Antisucide* (Anti Bunuh Diri)

Self-injury dilakukan untuk mencegah tindakan bunuh diri, dengan cara ini individu dapat meredakan intensnya emosi negatif yang menyebabkan rasa ingin bunuh diri. Dalam hal ini, Klonsky (2007:1050) mengatakan bahwa *self-injury* dapat berfungsi sebagai cara untuk mengelola emosi. Dimana tindakan ini dapat meredakan rasa sakit emosional yang sangat kuat dan mengurangi keinginan untuk bunuh diri.

e. *Self-Punishment* (Menghukum Diri Sendiri)

Hukuman dan kemarahan yang berfokus pada diri sendiri seringkali dijadikan sebagai motivasi untuk melakukan *self-Injury*. Banyak orang yang melakukan *self-injury* seringkali melakukannya karena merasa ingin menghukum diri sendiri atau mengungkapkan kemarahan terhadap diri mereka (Klonsky, 2007:1050). Hal ini sejalan dengan penelitian Klonsky (2003: 1054) yang menunjukkan bahwa orang-orang yang melakukan *self-injury* cenderung memiliki pandangan negatif tentang diri sendiri dan rendahnya harga diri.

Sedangkan Sutton (2005: 155) menegaskan bahwa penyebab *self-injury* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis yang saling terkait. *Self-injury* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, seperti ketidakmampuan dalam meregulasi emosi, tekanan stres yang berat, harga diri rendah, kesulitan dalam mengekspresikan perasaan, serta pengalaman kekosongan emosional. Ketidakmampuan individu dalam meregulasi emosi menjadi salah satu penyebab utama, dimana perasaan yang tidak terkendali dapat mendorong seseorang untuk mencari pelampiasan melalui tindakan melukai diri sendiri. Selain itu, harga diri yang rendah sering kali membuat individu merasa tidak berharga, sehingga mereka menggunakan *self-injury* sebagai cara untuk merasakan kendali atau untuk mengekspresikan rasa sakit yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Tekanan batin yang tidak dapat ditolerir dapat memicu perilaku ini, ketika individu merasa terjebak dalam situasi yang membuat mereka merasa putus asa.

Dalam bukunya, Sutton (2005: 176) berpendapat bahwa harga diri yang rendah kerap kali berakar dari pengalaman masa lalu yang bersifat traumatis atau menyakitkan. Individu yang tumbuh dalam lingkungan yang penuh kritik, kekerasan, penolakan, atau pengabaian cenderung berpikir negatif tentang diri mereka. Hal ini membentuk keyakinan negatif seperti: "Saya tidak cukup baik", "Saya tidak dicintai", "Saya tidak penting", atau "Saya tidak berharga". Keyakinan ini kemudian tertanam dalam identitas diri dan memengaruhi cara mereka menilai diri sendiri serta dunia di sekitar mereka.

Dalam jangka panjang, keyakinan negatif tersebut dapat menimbulkan berbagai dampak emosional, seperti rasa malu yang mendalam, kebencian terhadap diri sendiri, perasaan jijik, hingga keyakinan bahwa mereka tidak layak untuk dicintai. Beberapa individu yang mengalami kondisi ini memilih untuk menyakiti diri sendiri sebagai bentuk hukuman karena merasa pantas merasakan sakit, atau karena menganggap itu sebagai satu-satunya cara untuk mengatasi kebencian terhadap diri sendiri (Sutton 2005: 176). Perilaku ini sering menjadi bentuk pelarian dari tekanan batin yang tidak mampu di ungkapkan secara sehat.

Keinginan untuk mendapatkan perhatian dari orang-orang terkasih juga sering kali menjadi motivasi terselubung di balik tindakan *self-injury*, dimana individu berharap perilaku tersebut dapat mengungkapkan ketidakberdayaan mereka atau menarik perhatian pada kondisi emosional yang mereka alami. Begitu pula Romas (2012: 45) menyebutkan bahwa individu yang melakukan *self-injury* sering kali melakukannya untuk menunjukkan kepada orang lain betapa berat penderitaan yang mereka alami. Stres dan depresi yang berkepanjangan turut berkontribusi pada munculnya keinginan untuk melakukan *self-injury*, karena individu merasa terjebak dalam perasaan tidak berguna dan kehilangan harapan.

4. *Self-Injury* dalam Perspektif Islam

Perilaku menyakiti diri sendiri secara sengaja untuk meluapkan emosi yang menyakitkan dapat mengarah kepada perilaku menzalimi diri sendiri.

Dalam islam tentu tindakan dzalim tidak dibenarkan, dalam surah Al-Qur'an Surah Yunus (10) ayat 44 Allah SWT berfirman:

"Sesungguhnya Allah tidak menzalimi manusia sedikit pun, tetapi manusia itulah yang menzalimi dirinya sendiri".

Quraish Shihab (2002: 85) dalam Tafsir Al-Misbah menjelaskan ayat tersebut bahwa kita sebagai manusia janganlah beranggapan jika Allah memberi cobaan kepada manusia sebagai bentuk perbuatan zalim Allah kepada hamba-Nya. Allah tidak menzalimi manusia sedikit pun. Justru manusia telah diberi akal dan kemampuan berpikir agar mampu melaksanakan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya. Namun pada kenyataannya, manusia sendirilah yang kerap menyakiti dirinya dengan mengabaikan petunjuk Allah, sehingga pada akhirnya mereka hanya menerima keadilan-Nya tanpa merasakan anugerah dan rahmat-Nya.

B. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi dapat diartikan sebagai usaha individu untuk mencapai keseimbangan emosional melalui sikap dan perilakunya (Alfinuha & Nuqul, 2017: 15). Dalam konteks ini, regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengendalikan emosinya ketika menghadapi situasi tertentu, sehingga ia mampu mengontrol emosinya sebelum bereaksi terhadap suatu peristiwa atau stimulus. Untuk dapat mengendalikan emosi secara efektif, individu memerlukan keterampilan khusus yang bisa dikembangkan melalui latihan

dan pembiasaan secara konsisten (Lusiyah, D., 2023: 33). Emosi yang tidak tepat dapat menuntun individu ke arah yang salah. Oleh karena itu, individu berupaya memperkuat, mempertahankan, atau mengurangi dampak yang timbul dari respons emosional mereka (Anggreiny & Wiwik, 2013: 57).

Menurut Gross (2007: 8–9), regulasi emosi merujuk pada bagaimana individu mengelola emosinya, baik dalam hal waktu munculnya, cara mengalaminya, maupun cara mengekspresikannya. Sementara itu, Thompson (2007: 7) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang dalam menilai dan menyesuaikan respons emosional serta perilaku tertentu agar selaras dengan situasi yang sedang berlangsung. Adapun Eisenberg (2004: 4) mendeskripsikan regulasi emosi sebagai serangkaian usaha yang mencakup inisiatif, mempertahankan, menyesuaikan, atau mengubah kejadian, intensitas, maupun durasi emosi—baik pada aspek perasaan internal, tujuan pribadi, maupun proses fisiologis dan perilaku yang berkaitan dengan emosi tersebut. Regulasi emosi mencakup keterampilan individu dalam mengendalikan emosinya agar tetap efektif di bawah tekanan, memungkinkan individu untuk tetap berpikir positif tentang masa depan dan bersikap realistis dalam merencanakan langkah ke depan (Jackson dan Watkin, 2004: 15).

Berdasarkan uraian diatas, dapat kita simpulkan bahwa regulasi emosi adalah upaya individu dalam mengendalikan, mengevaluasi, dan mengubah respons emosional mereka agar sesuai dengan situasi yang dihadapi.

2. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Thompson (2007: 251) mengemukakan aspek regulasi emosi sebagai berikut:

a. Memonitor Emosi

Merupakan proses dimana individu secara sadar mengenali dan memahami emosi yang terjadi di dalam dirinya, termasuk perasaan, pikiran, serta alasan di balik tindakan yang dilakukan. Dengan memonitor emosi, individu dapat mengenali dan memahami apa yang mereka rasakan. Proses ini membantu individu untuk terhubung dengan emosi serta pikiran mereka (Rahmawati, 2015: 221). Hal ini memungkinkan individu untuk mengidentifikasi dan memberi nama pada setiap emosi yang muncul. Indikator pada aspek ini adalah memahami dan menyadari emosi yang dirasakan serta mengetahui penyebab dibalik tindakan yang dilakukan.

b. Mengevaluasi Emosi

Mengevaluasi emosi berarti mengelola dan menyeimbangkan emosi yang dirasakan agar tidak terpengaruh oleh emosi negatif dan pikiran-pikiran irasional (Thompson, 2007: 251). Kemampuan mengelola emosi, terutama emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kekecewaan, dendam, dan kebencian, membantu individu agar tidak terbawa dan terlalu terpengaruh oleh perasaan-perasaan tersebut sehingga mereka dapat dengan tepat meresponsnya dengan lebih

rasional. Indikator pada aspek ini adalah individu mampu mengendalikan emosi yang dirasakan dan mampu memberikan penilaian terhadap setiap emosi sehingga dapat mengambil tindakan dengan rasional,

c. Memodifikasi Emosi

Memodifikasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengubah emosi negatif dengan menjadikannya motivasi untuk diri sendiri (Thompson, 2007: 251). Ketika dihadapkan pada perasaan negatif seperti kecemasan, kemarahan, atau putus asa, individu yang mampu mengelola emosinya dapat memanfaatkan situasi ini untuk mendorong dirinya menjadi lebih kuat dan lebih tangguh (Safitri, 2017:22). Alih-alih terjebak dalam emosi yang merugikan, individu bisa belajar melihat setiap tantangan sebagai peluang untuk berkembang. Proses modifikasi emosi membantu individu mengubah emosi negatif menjadi emosi positif akan meningkatkan resiliensi (Izzaturrohman, I., & Khaerani, N. M., 2018: 125). Sehingga individu dapat menghindari dampak buruk dari emosi negatif dan menumbuhkan rasa optimisme. Indikator pada aspek ini adalah individu dapat mengubah emosi negatif menjadi motivasi diri.

3. Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam

Regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengontrol emosi yang timbul saat merespon kejadian tertentu. Penting bagi manusia untuk

mengendalikan emosinya guna meminimalkan dampak negatif dari emosi yang tidak terkontrol. Islam mengajarkan agar kita menahan diri untuk tidak berlebihan dalam mengekspresikan emosi, baik yang negatif maupun positif, karena emosi yang berlebihan dapat membuat seseorang kehilangan kendali atas dirinya sendiri (Aini & Rosyad, 2019: 54). Hal ini tertuang dalam QS. Al-Hadid ayat 23 yang artinya:

"Agar kamu tidak bersedih hati terhadap apa yang luput dari kamu, dan tidak pula terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong dan membanggakan diri,"

Quraish Shihab (2002: 43) dalam Tafsir Al-Misbah menyatakan bahwa janganlah manusia bersikap putus asa secara berlebihan melampaui kewajaran, dan janganlah terlalu gembira sehingga menimbulkan sikap sombong dan lupa terhadap apa yang telah diberikan Allah. Karena sesungguhnya Allah tidak menyukai mereka yang berputus asa akibat kegagalan dan Allah tidak pula menyukai mereka yang sombong lagi atas keberhasilan yang diraihinya.

Selain itu, wujud lain dari menahan diri adalah menahan amarah. Dalam Al-Quran surah Ali-Imran ayat 134, yang artinya :

"(yaitu) orang-orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan”.

Quraish Shihab (2007: 120) dalam Tafsir al-Misbah menyatakan bahwa orang yang mampu menahan amarah adalah mereka yang telah mencapai kesadaran yang lebih tinggi. Mereka telah melampaui ego dan nafsu, serta memilih untuk hidup dalam kedamaian batin. Menahan amarah, dalam hal ini, bukanlah sebuah penindasan, melainkan pilihan bijaksana. Dengan mengendalikan amarah, seseorang tidak hanya melindungi dirinya sendiri, tetapi juga orang-orang di sekitarnya. Ayat tersebut menunjukkan bahwa amarah merupakan sebuah anugerah dari Allah SWT, namun kita harus mampu mengendalikannya. Amarah harus disertai dengan kesabaran dan karena Allah mencintai hamba yang sabar dan pemaaf. Amarah yang dibenarkan adalah saat membela harga diri, agama, harta, atau menolong orang yang dizalimi, sedangkan amarah yang buruk adalah yang timbul sebagai tindakan balas dendam pribadi.

C. Harga Diri

1. Pengertian Harga Diri

Harga diri adalah salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dan memiliki pengaruh besar terhadap sikap serta perilaku seseorang. Santrock (2003: 336) menjelaskan bahwa harga diri adalah persepsi atau keyakinan yang dimiliki individu tentang dirinya sendiri. Harga diri dapat diartikan pada sejauh mana individu menerima, menilai, dan menghargai dirinya sendiri (Rahardjo & Mulyani, 2020: 30). Coopersmith (1967: 4) mendefinisikan harga diri sebagai hasil evaluasi pribadi terhadap diri sendiri, yang meliputi sikap penerimaan atau penolakan terhadap diri, serta tingkat keyakinan

terhadap kemampuan, nilai, keberhasilan, dan pentingnya diri. Secara umum, harga diri dapat dipahami sebagai penilaian individu terhadap sejauh mana ia merasa dirinya berharga dan memiliki arti, yang tercermin melalui sikapnya terhadap diri sendiri.

Menurut Santrock (2012: 442), harga diri adalah penilaian individu tentang dirinya sendiri, yang bisa bersifat positif atau negatif. Penilaian ini menunjukkan bagaimana seseorang melihat dan menilai dirinya, termasuk pengakuan atas kemampuan dan pencapaian yang telah diraihny. Hal ini tercermin dari penghargaan individu terhadap eksistensi dan makna dirinya. Sejalan dengan Rosidah (2012: 586) harga diri adalah penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri, yang bisa positif atau negatif. Penilaian ini dipengaruhi oleh interaksinya dengan orang-orang penting di sekitarnya, serta oleh sikap, penerimaan, penghargaan, dan perlakuan yang diterimanya dari orang lain. Penilaian individu terhadap dirinya sendiri akan menghasilkan sikap positif atau negatif, yang dapat berupa penerimaan atau penolakan terhadap kondisi dirinya. Sikap ini kemudian mencerminkan sejauh mana individu merasa mampu, berhasil, penting, dan berharga. Individu dengan harga diri positif cenderung menerima dirinya apa adanya, merasa bangga dan puas dengan pencapaian mereka, serta tidak menyalahkan diri atas kekurangan yang dimiliki. Sebaliknya, individu dengan harga diri negatif lebih sulit menerima kekurangannya, merasa tidak diterima atau dikucilkan, dan kesulitan berinteraksi dengan orang di sekitarnya (Ghufron & Risnawita, 2010: 42).

2. Aspek-aspek Harga Diri

Coopersmith (1967: 38) mengemukakan empat aspek harga diri yaitu:

a. *Significance*

Significance adalah keberartian yang merujuk pada pentingnya kepedulian, perhatian dan kasih sayang yang diberikan oleh orang lain kepada individu (Coopersmith, 1967: 38). Penerimaan ditandai dengan ekspresi kehangatan, tanggapan yang positif, minat, serta rasa suka terhadap individu tersebut sesuai dengan keunikan dan kepribadiannya. Efek utama dari perlakuan dan kasih sayang yang diungkapkan ini adalah menumbuhkan rasa penting yang mencerminkan penghargaan yang mereka terima dari orang lain. Semakin banyak individu yang mengekspresikan minat dan kasih sayang tersebut, dan semakin sering ekspresi itu dilakukan, semakin besar kemungkinan penilaian diri yang positif. Indikator pada aspek ini adalah adanya penerimaan dari lingkungan dan individu menerima perhatian dan kasih sayang dari orang lain.

b. *Power*

Makna kekuatan di sini adalah kemampuan untuk memengaruhi dan mengendalikan orang lain sehingga mendapatkan pengakuan dan penghargaan atas tindakan tersebut (Coopersmith, 1967: 38). Dalam kondisi tertentu, kekuatan tersebut muncul melalui pengakuan dan apresiasi yang diterima individu dari orang lain, serta melalui kualitas penilaian terhadap pendapat dan hak-haknya. Pengakuan ini

berdampak pada munculnya rasa penghargaan terhadap pandangannya sendiri, sehingga individu mampu melawan tekanan untuk berkonformitas tanpa mengabaikan kebutuhan dan pendapat pribadinya. Indikator pada aspek ini adalah mampu memengaruhi dan mengendalikan tingkah laku orang lain serta individu memperoleh penghargaan/pengakuan dari orang lain atas tindakannya.

c. *Competence*

Dalam teori Coopersmith (1967: 38) kemampuan berkaitan dengan kesuksesan dalam memenuhi tujuan yang ingin dicapai, yang ditandai oleh keberhasilan individu dalam mengerjakan berbagai pekerjaan atau tugas sesuai dengan bertambahnya usia. Kemampuan juga terkait dengan tanggung jawab atas tindakan atau perbuatan individu. Individu yang memiliki harga diri positif akan melihat dirinya dengan penuh keyakinan dan percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki. Indikator pada aspek ini adalah bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan serta berhasil dalam mencapai tujuannya.

d. *Virtue*

Keberhasilan berdasarkan kriteria kebajikan ditandai dengan kepatuhan pada kode moral, etika, dan prinsip keagamaan. Individu yang mematuhi nilai kebajikan akan memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dengan mencapai tujuan moral tinggi, serta merasakan kebajikan, kejujuran, dan pemenuhan spiritual (Coopersmith, 1967: 38). Kepatuhan individu terhadap norma dan kemampuannya dalam

menjadi teladan bagi masyarakat dapat menghasilkan tingkat penerimaan yang baik dari lingkungan sekitarnya. Tingginya tingkat penerimaan ini kemudian berperan dalam meningkatkan rasa harga diri pada individu. Indikator pada aspek ini adalah mengikuti moral, etika dan agama.

3. Harga Diri dalam Perspektif Islam

Harga diri merupakan evaluasi atau penilaian individu terhadap dirinya sendiri akan kemampuan dan kebermaknaannya serta menunjukkan keyakinan bahwa dirinya penting, mampu, berharga, dan memiliki nilai. Penilaian diri dalam islam dapat disebut dengan muhasabah, yaitu introspeksi diri yang bertujuan untuk mengevaluasi tindakan atau perilaku yang telah dilakukan, dengan harapan mendapatkan balasan yang sesuai (Dasril, 2014: 144). Muhasabah berfungsi untuk menilai apakah seseorang telah melakukan perbuatan terpuji (ibadah) atau perbuatan tercela (maksiat), penilaian ini didasarkan pada Al-Qur'an dan hadis. Hal ini dijelaskan dalam QS. Al-Imran ayat 110 yang artinya :

"Kamu (umat Islam) adalah umat terbaik yang dilahirkan untuk manusia, (karena kamu) menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar, dan beriman kepada Allah. Sekiranya Ahli Kitab beriman, tentulah itu lebih baik bagi mereka. Di antara mereka ada yang beriman, namun kebanyakan mereka adalah orang-orang fasik."

Dalam Tafsir al-Misbah, Quraish Shihab (2007: 173) menjelaskan bahwa ayat tersebut berfungsi sebagai pengingat bagi manusia, "Kuntum khaira ummatin" yang berarti "kamu adalah sebaik-baik umat". Dalam konteks ini, sebagai wujud kasih sayang-Nya, Allah mengutus Rasul untuk membantu manusia menjaga harga dirinya melalui kesetaraan dan kemuliaan dalam lingkungan sosial. Sayangnya, sebagian manusia tidak mampu mempertahankan harga dirinya dengan baik. Sebaliknya, ada yang justru merusaknya melalui tindakan yang bertentangan dengan norma sosial dan agama. Dari ayat tersebut pula dapat diketahui bahwa Allah menciptakan manusia dengan sebaik-baiknya. Oleh karena itu, kita dianjurkan untuk tidak terus-menerus merasa rendah diri karena penilaian kita terhadap diri kita sendiri. Memiliki penilaian harga diri yang positif adalah bagian dari keimanan, karena tidak memandang rendah diri sendiri berarti kita menghargai potensi yang Allah SWT berikan. Dengan memiliki harga diri, seseorang diharapkan mampu menyayangi dirinya sendiri dan terus berupaya meningkatkan kemampuan yang dimilikinya, yang juga merupakan bagian dari menjalankan kewajiban beriman kepada Allah.

D. Peran Regulasi Emosi dan Harga Diri terhadap kecenderungan *Self-*

Injury

Kecenderungan *self-injury* pada remaja dipengaruhi oleh regulasi emosi dan harga diri. Remaja sering kali menghadapi berbagai situasi yang menekan karena harus memenuhi tugas perkembangannya. Tugas perkembangan pada masa remaja menuntut terjadinya perubahan besar dalam sikap dan perilaku

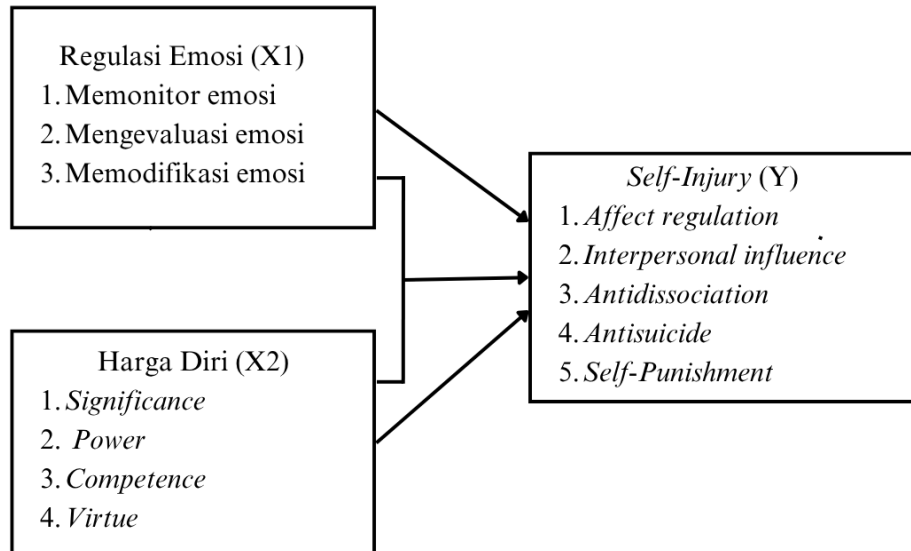
individu. Tekanan untuk menyelesaikan berbagai tugas perkembangan dalam waktu yang relatif singkat sering kali menjadi sumber stres dan gangguan psikologis bagi remaja (Hurlock, 2007: 239).

Ketika remaja mengalami ketidaknyamanan atau kesulitan, hal tersebut dapat memicu ketidakstabilan emosi yang berdampak pada respons mereka terhadap masalah yang dihadapi. Ketidakstabilan emosi sering kali direspons dengan sikap defensif sebagai mekanisme perlindungan diri, yang dapat memicu perilaku maladaptif (Yusuf, 2017: 198). Dalam konteks ini, *self-injury* muncul sebagai bentuk pelampiasan emosi, terutama ketika remaja menghadapi rasa sakit psikologis yang sulit diungkapkan secara verbal (Rina, 2021: 2). Remaja yang melakukan *self-injury* meluapkan emosi dalam bentuk perilaku negatif disebabkan karena ketidakmampuannya untuk meregulasi emosi. Penelitian yang dilakukan oleh Aulina (2023:59) dimana individu memiliki kecenderungan *self-injury* jika tidak mampu meregulasikan emosinya dengan baik. Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah respons emosional dan tingkah laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi agar mengurangi respons negatif dan perilaku maladaptif (Thompson, 2007: 7). Dalam penelitian yang dilakukan Zakaria dan Theresa (2020: 4), salah satu faktor penyebab perilaku *self-injury* adalah ketidakmampuan dalam meregulasi emosi, yang pada akhirnya mengarahkan individu untuk memilih strategi koping yang keliru, seperti menggunakan *self-injury* sebagai bentuk koping maladaptif.

Kemudian, disamping adanya pengaruh antara regulasi emosi dan *self-injury*, harga diri juga menjadi faktor krusial dalam memengaruhi individu untuk melakukan *self-injury*. Harga diri mencerminkan bagaimana seseorang menilai kemampuan dan pencapaian yang telah diraihny, dapat berbentuk positif maupun negatif (Santrock, 2012: 442). Penilaian negatif pada diri remaja menyebabkan rendahnya harga diri, yang selanjutnya dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi dan perilaku maladaptif (Santrock, 2003: 205). Penelitian yang dilakukan Ulum (2019:55) mendukung temuan ini dengan mengungkapkan bahwa individu yang melakukan perilaku *self-injury* biasanya memiliki tingkat harga diri yang rendah, yang semakin menegaskan adanya hubungan antara harga diri rendah dan kecenderungan terhadap perilaku *self-injury*. Nock (2009:14) menyatakan bahwa individu memilih *self-injury* sebagai sarana untuk menghukum diri sendiri sebagai respons terhadap perasaan bersalah, kegagalan, atau ketidakpuasan terhadap diri mereka sendiri. Sejalan dengan Nock, Sutton (2005: 176) berpendapat bahwa harga diri yang rendah membentuk keyakinan negatif yang dapat menimbulkan berbagai dampak emosional, seperti rasa malu yang mendalam, kebencian terhadap diri sendiri, perasaan jijik, hingga keyakinan bahwa mereka tidak layak untuk dicintai. Beberapa individu yang mengalami kondisi ini memilih untuk menyakiti diri sendiri sebagai bentuk hukuman karena merasa pantas merasakan sakit, atau karena menganggap itu sebagai satu-satunya cara untuk mengatasi kebencian terhadap diri sendiri (Sutton 2005: 176).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nadia Rachma Putri (2020: 150) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dan kecenderungan perilaku *self-injury*. Hubungan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi harga diri seseorang, semakin rendah kecenderungannya untuk melakukan *self-injury*. Sebaliknya, semakin rendah harga diri seseorang, semakin besar kemungkinan ia terlibat dalam perilaku *self-injury*. Ketiga variabel diatas juga sejalan dengan pendapat yang disampaikan oleh Sutton (2005: 175), bahwa *self-injury* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, seperti ketidakmampuan dalam meregulasi emosi, tekanan stres yang berat, harga diri rendah, kesulitan dalam mengekspresikan perasaan, serta pengalaman kekosongan emosional. Dari pemaparan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa, regulasi emosi dan harga diri mampu memengaruhi seseorang untuk melakukan *self-injury*. Peneliti menggambarkan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi emosi yang dimiliki seorang remaja maka semakin rendah pula tingkat kecenderungan *self-injury* yang dimiliki oleh seorang remaja. Sebaliknya apabila tingkat regulasi emosi yang dimiliki oleh seorang remaja cenderung rendah, maka semakin tinggi pula tingkat kecenderungan *self-injury* yang dimiliki oleh remaja. Selanjutnya semakin tinggi harga diri seorang remaja maka semakin rendah tingkat kecenderungan *self-injury* yang dimiliki oleh seorang remaja, sebaliknya semakin rendahnya tingkat harga diri yang dimiliki oleh seorang remaja maka semakin tinggi pula tingkat kecenderungan *self-injury* yang dimiliki oleh seorang remaja. Keterkaitan antar variabel dapat dilihat pada gambar dibawah ini :

Gambar 2. 1 Bagan Pengaruh Regulasi Emosi dan Harga Diri terhadap Kecenderungan Self-Injury



E. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara yang dirumuskan berdasarkan masalah penelitian karena didasarkan pada teori-teori yang relevan dengan penelitian, namun belum didukung oleh bukti empiris yang diperoleh melalui observasi atau percobaan. Dalam konteks ini, hipotesis berfungsi sebagai panduan awal yang akan diuji kebenarannya melalui penelitian lebih lanjut. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

H1: Terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap kecenderungan *self-injury* pada remaja di Kabupaten Semarang.

H2: Terdapat pengaruh harga diri terhadap kecenderungan *self-injury* pada remaja di Kabupaten Semarang.

H3: Terdapat pengaruh regulasi emosi dan harga diri terhadap kecenderungan *self-injury* pada remaja di Kabupaten Semarang.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis kausalitas dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2013: 37), penelitian kausalitas merupakan jenis penelitian yang bertujuan untuk menguji ada tidaknya pengaruh sebab-akibat antara dua variabel atau lebih. Secara umum, metode kuantitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk mengkaji populasi atau sampel tertentu dengan bantuan instrumen, lalu dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan (Sugiyono, 2013: 8). Penelitian kuantitatif mencakup tahapan pra-penelitian, perumusan masalah, perumusan hipotesis, pelaksanaan proses penelitian, pengumpulan data, analisis, hingga penarikan kesimpulan (Musianto, 2002: 125).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini bertempat di Kabupaten Semarang, dengan proses pengumpulan data dilakukan secara daring melalui *Google Form*, yang kemudian disebarkan kepada para subjek penelitian.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 19-23 Mei 2025

C. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah ciri yang mencakup sifat, atribut, dan nilai dari setiap individu (Sugiyono, 2013: 38). Dalam penelitian ini, variabel yang digunakan terdiri dari:

1. Variabel Independen (X)

Pada penelitian ini terdapat dua variabel independen yaitu regulasi emosi (X1) dan harga diri (X2).

2. Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen (Y) dalam penelitian ini yaitu *self-injury*.

D. Definisi Operasional

1. *Self-Injury*

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2021:227) mendefinisikan kecenderungan sebagai kecondongan atau dorongan individu untuk melakukan suatu perilaku. Kecenderungan *self-injury* adalah dorongan atau kecenderungan individu untuk melakukan tindakan menyakiti diri sendiri secara sengaja tanpa adanya niat untuk bunuh diri dengan tujuan melampiaskan atau meredakan emosi negatif yang dirasakan. Variabel *self-injury* akan diukur menggunakan skala yang disusun peneliti berlandaskan aspek emosionalitas negatif, kesulitan dalam mengekspresikan emosi negatif, hukuman terhadap diri sendiri. Semakin tinggi skor skala yang diperoleh menandakan semakin tinggi pula *self-injury* pada remaja di Kabupaten Semarang. Sedangkan sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh

menandakan semakin rendah pula *self-injury* pada remaja di Kabupaten Semarang.

2. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, mengevaluasi dan memodifikasi emosi yang dirasakan agar menghasilkan respons yang sesuai dengan situasi yang dihadapi. Variabel regulasi emosi akan diukur menggunakan skala yang disusun peneliti berlandaskan aspek memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi. Semakin tinggi skor skala yang diperoleh menandakan semakin tinggi regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap *self-injury* pada remaja di Kabupaten Semarang. Sedangkan sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh menandakan semakin rendah pula regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap *self-injury* pada remaja di Kabupaten Semarang.

3. Harga Diri

Harga diri merupakan penilaian positif atau negatif individu terhadap dirinya sendiri. Variabel harga diri akan diukur menggunakan skala yang disusun peneliti berlandaskan aspek keberartian, kekuatan, kemampuan, dan kebajikan. Semakin tinggi skor skala yang diperoleh menandakan semakin tinggi harga diri memiliki pengaruh terhadap *self-injury* pada remaja di Kabupaten Semarang. Sedangkan sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh menandakan semakin rendah pula harga diri memiliki pengaruh terhadap *self-injury* pada remaja di Kabupaten Semarang.

E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2013:80), populasi adalah sekumpulan subjek atau objek yang memiliki karakteristik tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk diteliti dan dianalisis, sehingga dapat diperoleh kesimpulan dari hasil penelitian tersebut. Populasi dalam penelitian ini merujuk pada remaja berusia 15-19 tahun di Kabupaten Semarang yang menurut Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Semarang tercatat sebanyak 70,496 orang.

2. Sampel

Sugiyono (2013:81) menjelaskan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi. Sampel pada penelitian ini ditentukan dengan menggunakan rumus dari Slovin (Sugiyono, 2013: 81) yaitu :

$$n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel yang dicari

N = Jumlah populasi

e = *margin of error* atau besar kesalahan yang dapat ditoleransi yaitu sebesar 10% (0,1)

Jadi, jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

$$n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

$$n = \frac{70.496}{1+70.496(0,1)^2} = 99,8583489 \text{ (dibulatkan menjadi 100 sampel)}$$

3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel merupakan metode yang digunakan untuk memilih sampel dari populasi yang akan dijadikan subjek dalam penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian yaitu *non-probability sampling*. Sugiyono (2013:84), menjelaskan bahwa *non-probability sampling* merupakan salah satu teknik pemerolehan sampel yang anggota populasinya tidak memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi anggota sampel. Metode sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*, yakni penentuan sampel berdasarkan pertemuan secara kebetulan dengan individu yang dinilai layak menjadi sumber data (Sugiyono, 2013: 85). Karakteristik sampel yang dibutuhkan peneliti yaitu:

- a. Remaja yang tinggal di Kabupaten Semarang
- b. Berusia 15-19 tahun

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan aspek penting dalam penelitian karena tujuan utama penelitian adalah memperoleh data. Penelitian ini menggunakan metode skala Likert untuk mengukur pendapat, persepsi, dan pandangan terkait fenomena sosial (Sugiyono, 2013:93). Skala yang digunakan meliputi skala regulasi emosi, harga diri, dan *self-injury*. Variabel-variabel tersebut dijabarkan menjadi indikator yang menjadi dasar penyusunan pertanyaan (Sugiyono, 2013: 103). Skala ini terdiri dari aitem pertanyaan yang mendukung (*favorable*) dan tidak mendukung (*unfavorable*), dengan pemberian skor sesuai dengan tabel berikut :

Tabel 3. 1 Kriteria Skor Penelitian

Jawaban	Aitem	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
TS (Tidak Sesuai)	2	3
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	4

1. Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi digunakan untuk mengukur seberapa besar tingkat regulasi emosi yang dimiliki oleh remaja di Kabupaten Semarang. Instrumen untuk mengukur regulasi emosi dikembangkan oleh peneliti dengan merujuk pada aspek yang telah dijelaskan oleh Thompson (2007: 251) yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi.

Tabel 3. 2 *Blueprint* Skala Regulasi Emosi

Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Memonitor Emosi	Memahami dan menyadari emosi yang dirasakan	1, 6, 11	16, 21	5
	Mengetahui penyebab dibalik tindakan yang dilakukan	2, 7, 12	17, 22	5
Mengevaluasi emosi	Mampu mengendalikan emosi yang dirasakan	3, 8, 13	18, 23	5
	Mampu memberikan penilaian terhadap setiap emosi sehingga dapat mengambil tindakan dengan rasional	4, 9, 14	19, 24	5
Memodifikasi emosi	Dapat mengubah emosi negatif menjadi motivasi diri	5, 10, 15	20, 25	5
Jumlah total		15	10	25

2. Skala Harga Diri

Skala harga diri digunakan untuk mengukur seberapa besar tingkat harga diri yang dimiliki oleh remaja di Kabupaten Semarang. Instrumen untuk mengukur harga diri dikembangkan oleh peneliti dengan merujuk pada aspek yang telah dijelaskan oleh Coopersmith (1967: 38) yaitu keberartian, kekuatan, kemampuan, dan kebajikan.

Tabel 3. 3 *Blueprint* Skala Harga Diri

Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Keberartian	Adanya penerimaan dari lingkungan	1, 8	15, 22	4
	Individu menerima perhatian dan kasih sayang dari orang lain	2, 9	16, 23	4
Kekuatan	Mampu memengaruhi dan mengendalikan tingkah laku orang lain	3, 10	17, 24	4
	Individu memperoleh penghargaan/ pengakuan dari orang lain atas tindakannya	4, 11	18, 25	4
Kemampuan	Bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan	5, 12	19, 26	4
	Individu berhasil mencapai tujuannya	6, 13	20, 27	4
Kebajikan	Mengikuti moral dan etika serta agama	7, 14	21, 28	4
Jumlah total		14	14	28

3. Skala *Self-Injury*

Skala *self-injury* digunakan untuk mengukur seberapa besar tingkat kecenderungan *self-injury* yang dimiliki oleh remaja di Kabupaten Semarang. Instrumen untuk mengukur *self-injury* dikembangkan oleh peneliti dengan merujuk pada aspek yang telah dijelaskan oleh Klonsky

(2007: 1047) yaitu emosionalitas negatif, kesulitan dalam mengekspresikan emosi, hukuman terhadap diri sendiri.

Tabel 3. 4 *Blueprint Skala Self-Injury*

Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Emosionalitas negatif	Tidak dapat mengendalikan emosi negatif	1, 7, 13	18, 24	5
	Sering merasakan emosi negatif	2, 8, 14	19, 25	5
Kesulitan dalam mengekspresikan emosi	Kesulitan memahami emosi negatif yang dirasakan	3, 9	20, 26, 30	5
	Kesulitan menyampaikan emosi negatif yang dirasakan	4, 10, 15	21, 27	5
Hukuman terhadap diri sendiri	Menyalahkan diri sendiri	5, 11, 16	22, 28	5
	Merasa tidak berharga	6, 12, 17	23, 29	5
Jumlah total		17	13	30

G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Uji Validitas

Validitas diartikan sebagai seberapa tepat suatu alat ukur digunakan untuk mengukur hal yang memang ingin diteliti (Sugiyono, 2013: 121). Dalam penelitian ini, pengujian item skala dilakukan melalui validitas isi. Untuk menguji validitas instrumen, digunakan metode *expert judgment* dengan melibatkan dosen pembimbing sebagai ahli (Sugiyono, 2013: 129). Kemudian instrumen yang disusun peneliti akan diuji validitas isi dan

konstruknya untuk mengeliminasi item yang tidak memenuhi syarat untuk menjadi instrumen dalam pengukuran variabel penelitian.

2. Daya Beda Item

Menurut Azwar (2011: 103) uji daya beda bertujuan untuk mengetahui sejauh mana suatu item mampu membedakan individu berdasarkan karakteristik tertentu yang diukur. Analisis daya beda item dilakukan dengan bantuan program *SPSS 25.0 For Windows* dengan melihat kolom *corrected item-total correlation* pada tabel *Item-Total Statistic*. Item memiliki daya beda yang baik apabila nilai korelasi item total (r_{ix}) $\geq 0,30$, sebaliknya jika nilai korelasi item total di bawah 0,30 maka item dinyatakan gugur. Sementara itu, menurut Sugiyono (2013: 134) suatu item dinyatakan valid apabila nilai *corrected item-total correlation* menunjukkan koefisien korelasi sebesar $< 0,30$.

3. Uji Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2013:121) reliabilitas merujuk pada sejauh mana suatu instrumen pengukuran menunjukkan konsistensi dalam hasilnya, atau dengan kata lain, seberapa dapat dipercayanya hasil pengukuran tersebut. Dalam penelitian ini, pengujian reliabilitas dilakukan menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* melalui bantuan perangkat lunak *SPSS 25.0 for windows*. Suatu instrumen dianggap reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,60$. Sebaliknya, jika nilai *Cronbach's Alpha* $< 0,60$, instrumen tersebut dianggap tidak reliabel (Ghozali, 2011:48).

H. Hasil Uji Coba Skala

1. Uji Validitas

a. Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Emosi

Responden dalam uji coba alat ukur ini merupakan 30 remaja berusia 15-19 tahun di Kabupaten Semarang. Sebanyak 25 aitem skala regulasi emosi diuji menggunakan *Corrected Item–Total Correlation* dengan hasil 25 aitem valid karena nilai koefisien korelasi aitemnya berada pada rentang 0,533 hingga 0,874, dimana lebih dari 0,30.

Tabel 3.5 *BluePrint* Skala Regulasi Emosi setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Memonitor Emosi	Memahami dan menyadari emosi yang dirasakan	1, 6, 11	16, 21	5
	Mengetahui penyebab dibalik tindakan yang dilakukan	2, 7, 12	17, 22	5
Mengevaluasi emosi	Mampu mengendalikan emosi yang dirasakan	3, 8, 13	18, 23	5
	Mampu memberikan penilaian terhadap setiap emosi sehingga dapat mengambil tindakan dengan rasional	4, 9, 14	19, 24	5
Memodifikasi emosi	Dapat mengubah emosi negatif menjadi motivasi diri	5, 10, 15	20, 25	5
Jumlah total		15	10	25

b. Hasil Uji Validitas Skala Harga Diri

Responden dalam uji coba alat ukur ini merupakan 30 remaja berusia 15-19 tahun di Kabupaten Semarang. Sebanyak 28 aitem skala harga diri diuji menggunakan *Corrected Item–Total Correlation* dengan hasil 27 aitem valid karena nilai koefisien korelasi aitemnya berada pada rentang 0,630 hingga 0,911, dimana lebih dari 0,30. Sedangkan 1 aitem dinyatakan gugur karena nilai koefisiennya kurang dari 0,30. Aitem yang dinyatakan gugur pada skala harga diri adalah aitem nomor 14.

Tabel 3.6 *BluePrint* Skala Harga Diri setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Keberartian	Adanya penerimaan dari lingkungan	1, 8	15, 22	4
	Individu menerima perhatian dan kasih sayang dari orang lain	2, 9	16, 23	4
Kekuatan	Mampu memengaruhi dan mengendalikan tingkah laku orang lain	3, 10	17, 24	4
	Individu memperoleh penghargaan/ pengakuan dari orang lain atas tindakannya	4, 11	18, 25	4
Kemampuan	Bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan	5, 12	19, 26	4
	Individu berhasil mencapai tujuannya	6, 13	20, 27	4
Kebajikan	Mengikuti moral dan etika serta agama	7, 14*	21, 28	3
Jumlah total		13	14	27

(*) Aitem yang gugur

c. Hasil Uji Validitas Skala *Self-injury*

Responden dalam uji coba alat ukur ini merupakan 30 remaja berusia 15-19 tahun di Kabupaten Semarang. Sebanyak 30 aitem skala *self-injury* diuji menggunakan *Corrected Item–Total Correlation* dengan hasil 27 aitem valid karena nilai koefisien korelasi aitemnya berada pada rentang 0,472 hingga 0,926, dimana lebih dari 0,30. Sedangkan 3 aitem dinyatakan gugur karena nilai koefisiennya kurang dari 0,30. Aitem yang dinyatakan gugur pada skala *self-injury* adalah aitem nomor 18, 19 dan 30.

Tabel 3. 7 *Blueprint* Skala *Self-Injury* setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Emosionalitas negatif	Tidak dapat mengendalikan emosi negatif	1, 7, 13	18*, 24	4
	Sering merasakan emosi negatif	2, 8, 14	19*, 25	4
Kesulitan dalam mengekspresikan emosi	Kesulitan memahami emosi negatif yang dirasakan	3, 9	20, 26, 30*	4
	Kesulitan menyampaikan emosi negatif yang dirasakan	4, 10, 15	21, 27	5
Hukuman terhadap diri sendiri	Menyalahkan diri sendiri	5, 11, 16	22, 28	5
	Merasa tidak berharga	6, 12, 17	23, 29	5
Jumlah total		17	10	27

(*) Aitem yang gugur

2. Uji Reliabilitas

- a. Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi

Tabel 3.8 Reliabilitas Skala Regulasi Emosi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.968	25

- b. Hasil Uji Reliabilitas Skala Harga Diri

Tabel 3.9 Reliabilitas Skala Harga Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.982	27

- c. Hasil Uji Reliabilitas Skala *Self-injury*

Tabel 3.10 Reliabilitas Skala *Self-injury*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.977	27

Berdasarkan uji reliabilitas yang dilakukan oleh peneliti, mendapatkan hasil *Cronbach's Alpha* untuk skala regulasi emosi 0,968 *Cronbach's Alpha* untuk skala harga diri 0,982. dan *Cronbach's Alpha* untuk skala *self-injury* 0,977. Berdasarkan hasil yang diperoleh maka ketiga variabel tersebut dinyatakan reliable karena skor koefisien *Cronbach's Alpha* > 0.60 .

I. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah kedua variabel terdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan teknik *One sample Kolmogorov-Smirnov* dengan program *SPSS 25.0 for Windows*. Jika nilai signifikansi $p > 0,05$ maka data tersebut dianggap terdistribusi secara normal. Namun, jika nilai signifikansi $p < 0,05$, maka data tersebut tidak terdistribusi secara normal (Priyatno, 2014:144).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan variabel dependen dengan variabel independen bersifat linear atau tidak. Uji linearitas dalam penelitian ini dilakukan dengan rumus *ANOVA* pada program *SPSS 25.0 for Windows*. Nilai dari *linearity* yang diperlukan adalah kurang dari 0,05 ($p < 0,05$). Sedangkan *deviation from linearity* yang melebihi angka 0,05 ($p > 0,05$) dapat dikatakan sebagai suatu data yang linier (Nuryadi dkk., 2017:71).

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antar variabel independent atau tidak pada model regresi. Uji multikolinearitas dilakukan dengan analisa tabel *coefficients* pada hasil analisis regresi linear pada program *SPSS 25.0*

For Windows. Analisis ini menggunakan kriteria *tolerance* dan VIF (*Variance Inflation Factor*). Jika nilai *tolerance* > 0,10 dan VIF < 10 dikatakan tidak terjadi multikolinearitas. Dan dikatakan multikolinearitas apabila nilai *tolerance* < 0,10 dan VIF > 10 (Riyanto & Hermawan, 2020:139).

2. Uji Hipotesis

Sugiyono (2013:64) menyatakan bahwa hipotesis adalah jawaban sementara yang berasal dari perumusan masalah berdasarkan teori yang berkaitan. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan metode analisis regresi linier berganda menggunakan aplikasi *SPSS 25.0 for Windows*. Analisis regresi linier berganda digunakan untuk mengetahui pengaruh antara dua atau lebih variabel independen terhadap variabel dependen. Metode ini bertujuan untuk menentukan apakah variabel bebas berpengaruh secara positif atau negatif terhadap variabel terikat dalam penelitian ini. Adapun persamaan pada regresi linier berganda adalah sebagai berikut:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

Y = Variabel dependen

α = Nilai konstanta

β_1, β_2 = Koefisien variabel bebas

X_1, X_2 = Variabel independen

Hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini dianalisis menggunakan regresi linier berganda melalui:

1) Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Pengujian ini dilakukan untuk melihat presentase pengaruh antara variabel independen (X_1 dan X_2) terhadap variabel dependen (Y).

2) Uji F (Simultan)

Uji F digunakan untuk menguji pengaruh secara bersamaan dari kedua variabel independen (X_1 dan X_2) terhadap variabel dependen (Y). Nilai taraf signifikansi yang digunakan adalah $<0,05$ atau 5%.

3) Uji T (Parsial)

Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah masing-masing variabel bebas (X_1 atau X_2) memiliki pengaruh terhadap variabel terikat (Y). Nilai taraf signifikansi yang digunakan adalah $<0,05$ atau 5%.

Adapun ketentuan dalam pengambilan keputusan hipotesis adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikansi $p < 0,05$, maka hipotesis diterima.
- 2) Jika nilai signifikansi $p > 0,05$, maka hipotesis ditolak.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

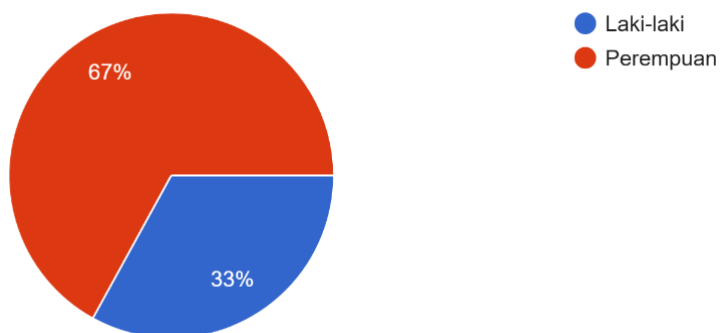
A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini yaitu remaja dengan rentang usia 15-19 tahun di Kabupaten Semarang dengan jumlah sampel sebanyak 100 orang. Data mengenai subjek penelitian disajikan berdasarkan jenis kelamin, usia, domilisi, dan jenjang pendidikan.

a. Berdasarkan Jenis Kelamin

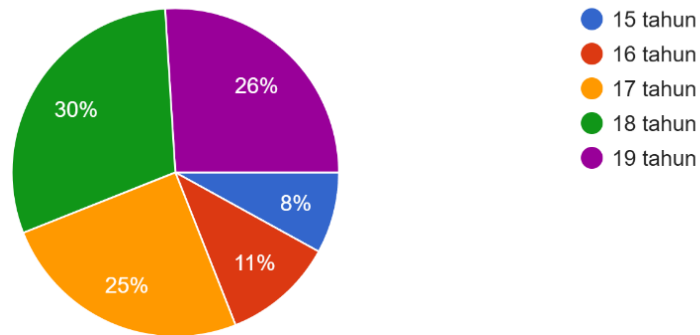
Gambar 4. 1 Distribusi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin



Berdasarkan pada data yang dipaparkan pada diagram di atas, dapat dinyatakan bahwa dari 100 subjek yang merupakan remaja di Kabupaten Semarang, sebanyak 67% atau 67 subjek berjenis kelamin perempuan. Sedangkan sebanyak 33% atau 33 orang subjek berjenis kelamin laki-laki.

b. Berdasarkan Usia

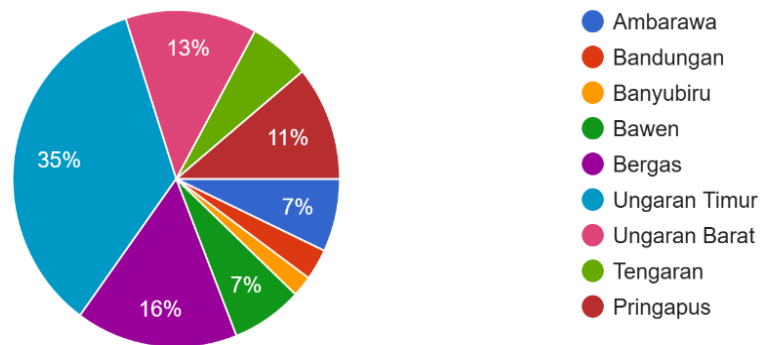
Gambar 4. 2 Distribusi Subjek Berdasarkan Usia



Berdasarkan pada data yang dipaparkan pada diagram di atas, dapat dinyatakan bahwa dari 100 subjek yang merupakan remaja di Kabupaten Semarang berada dalam rentang usia 15-19 tahun. Di mana presentasi terbesar ada pada subjek dengan usia 18 tahun dengan presentase 30% atau sebanyak 30 subjek. Kemudian diikuti dengan subjek berusia 19 tahun dengan presentase 26% atau sebanyak 26 subjek, usia 17 tahun dengan presentase 25% atau sebanyak 25 subjek, usia 16 tahun sebanyak 11% atau 11 subjek, dan usia 15 tahun sebanyak 8% atau 8 subjek.

c. Berdasarkan Domisili

Gambar 4. 3 Distribusi Subjek Berdasarkan Domisili



Berdasarkan diagram mengenai domisili (kecamatan) dari 100 responden remaja di Kabupaten Semarang, dapat dinyatakan bahwa subjek berasal dari berbagai kecamatan dengan presentase tertinggi berasal dari Kecamatan Ungaran Timur, yaitu sebanyak 35% atau 35 subjek. Kemudian disusul oleh Kecamatan Bergas sebanyak 16% atau 16 subjek, Kecamatan Ungaran Barat sebanyak 13% atau 13 subjek, Kecamatan Pringapus sebanyak 11% atau 11 subjek, Kecamatan Ambarawa dan Bawen masing-masing sebesar 7% atau 7 subjek, Kecamatan Tengaran sebanyak 6% atau 6 subjek, Kecamatan Bandungan sebanyak 3% atau 3 subjek, dan Kecamatan Banyubiru sebanyak 2% atau 2 subjek.

d. Berdasarkan Jenjang Pendidikan yang Sedang Ditempuh

Gambar 4. 4 Distribusi Subjek Berdasarkan Jenjang Pendidikan yang Sedang Ditempuh



Berdasarkan diagram mengenai jenjang pendidikan yang sedang ditempuh oleh 100 responden remaja di Kabupaten Semarang, dapat dinyatakan bahwa subjek berasal dari berbagai latar belakang pendidikan. Dapat dinyatakan bahwa sebagian besar subjek berasal dari jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), yaitu sebanyak 42% atau 42 subjek. Kemudian disusul oleh mahasiswa atau subjek yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi sebanyak 22% atau 22 subjek, lalu Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) sebanyak 13% atau 13 subjek, Sekolah Menengah Pertama (SMP) sebanyak 10% atau 10 subjek, dan subjek yang sedang tidak menempuh pendidikan juga sebanyak 10% atau 10 subjek. Sementara itu, subjek dari Madrasah Aliyah (MA) tercatat sebanyak 2% atau 2 subjek, dan dari Madrasah Tsanawiyah (MTs) sebanyak 1% atau 1 subjek.

2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Terdapat tiga variabel dalam penelitian ini yaitu regulasi emosi, harga diri, dan *self-injury*.

Tabel 4.1 Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Regulasi Emosi	100	30	85	50.43	14.441
Harga Diri	100	37	105	60.41	14.428
Self-Injury	100	31	105	79.19	14.466
Valid N (listwise)	100				

Berdasarkan tabel diatas, dapat dinyatakan bahwa terdapat nilai minimal, maksimal, mean, dan standar deviasi dari ketiga variabel dalam pada penelitian ini. Pada variabel regulasi emosi (X1) memiliki nilai minimal 30, nilai maksimal 85, nilai mean 50,43, dan nilai standar deviasi sebesar 14,441. Kemudian pada variabel harga diri (X2) memiliki nilai minimal 37, nilai maksimal 105, nilai mean 60,41, dan nilai standar deviasi sebesar 14,428. Sedangkan pada variabel *self-injury* (Y) memiliki nilai minimal 31, nilai maksimal 105, nilai mean 79,19, dan nilai standar deviasi sebesar 14,466. Berdasarkan pemaparan data tersebut, maka data-data tersebut dapat dikategorikan sebagai berikut:

a. Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi

Tabel 4.2 Kategorisasi Skor Variabel Regulasi Emosi

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategori Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 35,99$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$35,99 \leq X < 64,87$	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1\text{SD})$	$X \geq 64,87$	Tinggi

Berdasarkan rumus interval yang digunakan dalam tabel, subjek yang memperoleh skor subjek yang memperoleh skor sama dengan atau kurang dari 35,99 dikategorikan memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah. Sementara itu, subjek dengan skor yang berada di antara 35,99-64,87 tergolong memiliki regulasi emosi sedang. Adapun subjek yang memperoleh skor sama dengan atau lebih dari 64,87 termasuk dalam kategori regulasi emosi tinggi.

Tabel 4.3 Distribusi Variabel Regulasi Emosi

Regulasi Emosi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	18	18.0	18.0	18.0
	Sedang	64	64.0	64.0	82.0
	Tinggi	18	18.0	18.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa sebanyak 18% atau 18 subjek pada penelitian ini memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah. Selanjutnya, 64% atau sebanyak 64 subjek memiliki tingkat

regulasi emosi yang sedang, serta sebanyak 18% atau 18 subjek memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi.

b. Kategorisasi Variabel Harga Diri

Tabel 4.4 Kategorisasi Skor Variabel Harga Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategori Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 45,98$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$45,98 \leq X < 74,84$	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1\text{SD}$	$X \geq 74,84$	Tinggi

Berdasarkan rumus interval yang digunakan dalam tabel, subjek yang memperoleh skor subjek yang memperoleh skor sama dengan atau kurang dari 45,98 dikategorikan memiliki tingkat harga diri yang rendah. Sementara itu, subjek dengan skor yang berada di antara 45,98-74,84 tergolong memiliki harga diri sedang. Adapun subjek yang memperoleh skor sama dengan atau lebih dari 74,84 termasuk dalam kategori harga diri tinggi.

Tabel 4.5 Distribusi Variabel Harga Diri

Harga Diri					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	11	11.0	11.0	11.0
	Sedang	75	75.0	75.0	70.0
	Tinggi	14	14.0	14.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa sebanyak 11% atau 11 subjek pada penelitian ini memiliki tingkat harga diri rendah.

Selanjutnya 75% atau 75 subjek pada penelitian ini memiliki tingkat harga diri yang sedang. Sedangkan sebanyak 14% atau 14 subjek memiliki tingkat harga diri yang tinggi.

c. Kategorisasi Variabel *Self-Injury*

Tabel 4.6 Kategorisasi Skor Variabel *Self-Injury*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategori Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 64,72$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$64,72 \leq X < 93,66$	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1\text{SD}$	$X \geq 93,66$	Tinggi

Berdasarkan rumus interval yang digunakan dalam tabel, subjek yang memperoleh skor subjek yang memperoleh skor sama dengan atau kurang dari 64,72 dikategorikan memiliki tingkat *self-injury* yang rendah. Sementara itu, subjek dengan skor yang berada di antara 64,72-93,66 tergolong memiliki tingkat *self-injury* sedang. Adapun subjek yang memperoleh skor sama dengan atau lebih dari 93,66 termasuk dalam kategori *self-injury* tinggi.

Tabel 4.7 Distribusi Variabel *Self-Injury*

Self-Injury					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	1	1.0	1.0	1.0
	Sedang	15	15.0	15.0	16.0
	Tinggi	84	84.0	84.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa sebanyak 1% atau 1 subjek pada penelitian ini memiliki tingkat *self-injury* yang rendah. Selanjutnya, 15% atau sebanyak 15 subjek memiliki tingkat *self-injury* yang sedang, serta sebanyak 84% atau 84 subjek memiliki tingkat *self-injury* yang tinggi.

3. Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah kedua variabel terdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan teknik *One sample Kolmogorov-Smirnov*. Suatu data dikatakan terdistribusi secara normal jika nilai signifikansi > 0,05. Berikut merupakan hasil dari uji normalitas yang telah dilakukan.

Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.91694079
Most Extreme Differences	Absolute	.080
	Positive	.060
	Negative	-.080
Test Statistic		.080
Asymp. Sig. (2-tailed)		.115 ^c
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

Data pada tabel di atas menyatakan bahwa nilai signifikansi $0,115 > 0,05$ sehingga dapat dinyatakan bahwa data pada penelitian ini berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan variabel dependen dengan variabel independen bersifat linear atau tidak. Hubungan kedua variabel dapat dikatakan linear jika nilai *deviation from linearity* dengan ketentuan nilai signifikansi $p > 0,05$. Sedangkan nilai dari *linearity* yang diperlukan adalah kurang $p < 0,05$. Berikut merupakan tabel hasil uji linearitas dari masing-masing variabel pada penelitian ini.

Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas Regulasi Emosi dan *Self-Injury*

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Self-Injury * Regulasi Emosi	Between Groups	(Combined)	11181.723	45	248.483	1.407	.115
		Linearity	2379.505	1	2379.505	13.475	.001
		Deviation from Linearity	8802.219	44	200.050	1.133	.329
	Within Groups		9535.667	54	176.586		
	Total		20717.390	99			

Berdasarkan hasil tabel uji linearitas pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa pada *deviation from linearity* terdapat nilai signifikan sebesar

0,329 > 0,05 serta *linearity* 0,001 < 0,05, yang artinya variabel regulasi emosi memiliki hubungan yang linear dengan variabel *self-injury*.

Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas Harga Diri dan *Self-Injury*

ANOVA Table							
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Self-Injury * Harga Diri	Between Groups	(Combined)	17081.166	46	371.330	5.412	.000
		Linearity	14356.776	1	14356.776	209.258	.000
		Deviation from Linearity	2724.390	45	60.542	.882	.665
	Within Groups		3636.224	53	68.608		
	Total		20717.390	99			

Berdasarkan hasil tabel uji linearitas pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa pada *deviation from linearity* terdapat nilai signifikan sebesar 0,665 > 0,05 serta *linearity* 0,000 < 0,05, yang artinya variabel harga diri memiliki hubungan yang linear dengan variabel *self-injury*.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antar variabel independent atau tidak pada model regresi. Ketentuan dalam pengujian multikolinearitas dengan melihat nilai tolerance dan *VIF*, dengan ketentuan nilai *tolerance* > 0,10 dan nilai *VIF* < 10. Berikut merupakan hasil dari pengujian multikolinearitas yang telah dilakukan.

Tabel 5.1 Hasil Uji Multikolinearitas

Coefficients ^a								
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	132.513	3.928		33.735	.000		
	Regulasi Emosi	-.091	.059	-.091	-1.559	.122	.905	1.105
	Harga Diri	-.807	.059	-.804	-13.772	.000	.905	1.105
a. Dependent Variable: Self-Injury								

Berdasarkan hasil tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai *tolerance* yang di dapat adalah $0,905 > 0,10$ dan nilai *VIF* $1,105 < 10$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel independen pada penelitian ini tidak memiliki gejala multikolinearitas.

4. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk menentukan apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian dapat diterima atau ditolak. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah regresi linear berganda. Kriteria pengujian ditetapkan berdasarkan nilai signifikansi, yaitu hipotesis diterima jika nilai signifikansi $< 0,05$, dan ditolak jika nilai

signifikansi $>0,05$. Berikut merupakan hasil uji hipotesis menggunakan metode regresi linear berganda.

Tabel 5.2 Hasil Uji Hipotesis Parsial

Coefficients^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	132.513	3.928		33.735	.000
	Regulasi Emosi	-.091	.059	-.091	-1.559	.122
	Harga Diri	-.807	.059	-.804	-13.772	.000
a. Dependent Variable: Self-Injury						

Berdasarkan pada tabel *Coefficients* terlihat bahwa nilai signifikansi variabel regulasi emosi sebesar $0,122 > 0,05$ dan skor t hitung sebesar $-1.559 < 1,984$ (t tabel), sehingga hipotesis pertama yang diajukan peneliti ditolak, artinya tidak terdapat pengaruh signifikan regulasi emosi terhadap kecenderungan *self-injury* pada remaja di Kabupaten Semarang.

Kemudian pada variabel harga diri nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan skor t hitung sebesar $-13.772 > 1,984$ (t tabel) yang menandakan bahwa hipotesis kedua pada penelitian ini diterima, artinya terdapat pengaruh signifikan harga diri terhadap kecenderungan *self-injury* pada remaja di Kabupaten Semarang.

Tabel 5.3 Hasil Uji Regresi Simultan

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	14512.273	2	7256.136	113.430	.000^b
	Residual	6205.117	97	63.970		
	Total	20717.390	99			
a. Dependent Variable: Self-Injury						
b. Predictors: (Constant), Harga Diri, Regulasi Emosi						

Berdasarkan pada tabel pada tabel *ANOVA* terlihat bahwa nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ menandakan bahwa hipotesis ketiga yang diajukan pada penelitian ini diterima, artinya terdapat pengaruh regulasi emosi dan harga diri terhadap kecenderungan *self-injury* pada remaja di Kabupaten Semarang.

Tabel 5.4 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.837 ^a	.700	.694	7.998
a. Predictors: (Constant), Harga Diri, Regulasi Emosi				
b. Dependent Variable: Self-Injury				

Berdasarkan hasil uji linear berganda yang ada pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa terdapat nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,694, yang artinya regulasi emosi dan harga diri secara bersamaan memprediksi kecenderungan *self-injury* pada remaja di Kabupaten Semarang sebesar 69,4% sedangkan 30,6% pengaruh lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

Berdasarkan data di atas, diperoleh hasil persamaan regresi berganda sebagai berikut:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

$$Y = 132,513 - 0,091X_1 - 0,807X_2$$

Berdasarkan persamaan analisis regresi linier berganda di atas, dapat diketahui beberapa hal sebagai berikut:

- a. Nilai konstanta sebesar 132,513 adalah nilai kecenderungan *self-injury* tanpa adanya regulasi emosi dan harga diri.
- b. Nilai koefisien regresi variabel regulasi emosi sebesar $-0,091$. Artinya adanya regulasi emosi satu satuan akan menurunkan kecenderungan *self-injury* sebesar $-0,091$.
- c. Nilai koefisien regresi variabel harga diri sebesar $-0,807$. Artinya adanya harga diri satu satuan akan menurunkan kecenderungan *self-injury* sebesar $-0,807$.

B. Pembahasan

1. Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Kecenderungan *Self-injury* pada Remaja di Kabupaten Semarang

Berdasarkan hasil uji pengaruh parsial, regulasi emosi terhadap kecenderungan *self-injury* menunjukkan nilai signifikansi $0,122 > 0,05$ maka H_1 ditolak. Artinya tidak terdapat pengaruh yang signifikan regulasi emosi

terhadap kecenderungan *self-injury* pada remaja di Kabupaten Semarang. Pada koefisien regresi regulasi emosi menunjukkan angka sebesar $-0,091$, yang mengindikasikan adanya pengaruh negatif. Artinya apabila variabel regulasi emosi mengalami peningkatan sebesar $-0,091$ maka akan menurunkan kecenderungan *self-injury* pada remaja di Kabupaten Semarang sebesar $-0,091$. Dari uji regresi linear sederhana, diperoleh nilai *R Square* sebesar $0,115$ yang artinya regulasi emosi memiliki pengaruh yang lemah dengan berkontribusi sebesar $11,5\%$ terhadap kecenderungan *self-injury* pada remaja di Kabupaten Semarang. Temuan ini memberikan wawasan bahwa pada sampel yang diteliti, variabel regulasi emosi tidak dapat dianggap menjadi prediktor yang signifikan untuk mempengaruhi tingkat *self-injury* pada remaja di Kabupaten Semarang.

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan hasil yang sama dengan beberapa penelitian sebelumnya. Pertama, penelitian milik Nafisah dan Makki (2021). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ditemukannya hubungan signifikan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *self-injury*. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tingkat religiusitas yang tinggi, serta batas antar pribadi (Nafisah, 2021:8). Sebagian subjek melakukan *self-injury* bukan karena ketidakmampuan mengelola emosi, melainkan sebagai respons terhadap tekanan sosial, pengaruh media, atau untuk mencari perhatian. Dalam penelitian ini, subjek mengaku melakukan *self-injury* karena terpengaruh tren media sosial, yang mencerminkan motivasi mencari sensasi dan perhatian. Hal ini sejalan dengan pendapat Romas (2012: 45) yang

menyebutkan bahwa individu melakukan *self-injury* sering kali melakukannya untuk menunjukkan kepada orang lain betapa berat penderitaan yang mereka alami. Stres dan depresi yang berlangsung lama dapat memicu keinginan untuk melakukan *self-injury*, karena individu merasa terperangkap dalam perasaan tidak berharga dan putus asa. Sedangkan subjek lain menyatakan bahwa ia melakukan *self-injury*

Tidak adanya pengaruh regulasi emosi dan kecenderungan *self-injury* disebabkan oleh fakta bahwa beberapa individu melakukan *self-injury* bukan sebagai respons terhadap ketidaknyamanan emosional atau ketidakmampuan mengelola emosi, melainkan karena keinginan untuk melakukannya, tanpa didasari oleh kebutuhan untuk menyalurkan emosi negatif (Nafisah, 2021:84). Temuan Nafisah menunjukkan bahwa kecenderungan *self-injury* tidak selalu berkaitan langsung dengan regulasi emosi, melainkan dapat dipicu oleh faktor eksternal maupun strategi koping yang berbeda antar individu. Beberapa melakukannya karena dorongan sosial, tren, atau sebagai bentuk ekspresi pribadi yang tidak selalu terkait dengan tekanan emosional. Wrycza dan Susilawati (2024 :35) mengatakan bahwa faktor eksternal yang kerap ditemukan dalam penelitian terkait *self-injury* mencakup hubungan dengan orang tua, pengaruh media seperti tayangan televisi dan lirik lagu, serta pengaruh dari lingkungan.

Menurut Reber & Reber (2010: 207), strategi koping merupakan upaya yang dilakukan secara sadar dan rasional oleh individu untuk mengatasi atau meredakan kecemasan yang muncul dalam kehidupan. Strategi koping tiap

individu berbeda, tergantung respons terhadap stres. Perbedaan dalam strategi koping ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kepribadian, pengalaman masa lalu, kemampuan regulasi emosi, serta dukungan sosial yang dimiliki individu (Nugraha, 2023:54). Menurut Sornberger dkk. (2013: 517), koping terbagi menjadi adaptif (mendukung kesejahteraan) dan maladaptif (merugikan). *Self-injury* termasuk strategi koping maladaptif karena meredakan emosi sesaat namun berdampak negatif.

Selain itu, penelitian yang dilakukan Mafazatil (2024: 28) mengungkapkan bahwa variabel regulasi emosi, baik dalam bentuk *cognitive reappraisal* maupun *expressive suppression*, tidak berperan sebagai moderator dalam menurunkan perilaku *self-injury*. Hal ini disebabkan oleh faktor lain, yakni perlunya regulasi emosi secara interpersonal. Dengan adanya regulasi emosi interpersonal, individu memiliki kesempatan untuk berbagi cerita kepada orang lain, yang dapat membantu dalam menyelesaikan permasalahan. Ketika emosi negatif muncul, hal ini dapat membantu menurunkan risiko terjadinya perilaku *self-injury*. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Engrasia (2021: 481) yang menunjukkan bahwa mengungkapkan perasaan atau pengalaman kepada orang lain dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan hidup seseorang.

Perbedaan hasil penelitian ini kemungkinan disebabkan oleh variasi strategi koping yang digunakan individu, pengaruh faktor eksternal seperti lingkungan sosial dan media, serta perbedaan tingkat religiusitas atau dukungan interpersonal. Dengan demikian, temuan penelitian ini memberikan perspektif

baru bahwa perilaku *self-injury* tidak selalu berkaitan langsung dengan regulasi emosi, melainkan lebih dipengaruhi oleh bentuk koping maladaptif dan dinamika sosial yang melatarbelakanginya. Oleh karena itu, hasil ini dapat menjadi acuan penting bagi pihak terkait dalam merancang program pencegahan atau intervensi *self-injury* yang tidak hanya fokus pada regulasi emosi, tetapi juga mempertimbangkan faktor sosial, interpersonal, dan gaya koping yang digunakan remaja.

2. Pengaruh Harga Diri terhadap Kecenderungan *Self-injury* pada Remaja di Kabupaten Semarang

Berdasarkan hasil uji pengaruh parsial, harga diri terhadap kecenderungan *self-injury*. Menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ maka H2 diterima. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan harga diri terhadap kecenderungan *self-injury* pada remaja di Kabupaten Semarang. Pada koefisien regresi harga diri menunjukkan angka sebesar $-0,807$, yang mengindikasikan adanya pengaruh negatif. Artinya apabila variabel harga diri mengalami peningkatan sebesar $-0,807$ maka akan menurunkan kecenderungan *self-injury* pada remaja di Kabupaten Semarang sebesar $-0,807$. Dari uji regresi linear sederhana, diperoleh nilai *R Square* sebesar $0,693$ yang artinya harga diri memiliki pengaruh yang kuat dengan memberikan kontribusi sebesar $69,3\%$ terhadap kecenderungan *self-injury* pada remaja di Kabupaten Semarang.

Hasil pada penelitian ini sejalan oleh penelitian milik Putri dan Nusantara (2020: 83). Penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan pada aspek-aspek harga diri yang meliputi kekuatan,

kebajikan, keberartian, dan kemampuan terhadap kecenderungan perilaku *self-Injury* dengan nilai sigfinikasi sebesar $0,000 < 0,05$. Hasil penelitian tersebut menegaskan bahwa semakin tinggi harga diri maka semakin rendah kecenderungan *self-injury*. Sebaliknya, semakin rendah harga diri maka semakin tinggi pula kecenderungan *self-injury*. Penemuan ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Prasetyadi (2021: 43) yang menemukan bahwa harga diri berkontribusi sebesar 23,3% terhadap perilaku *self-injury*, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Penelitian yang dilakukan Ulum (2019:55) mendukung temuan ini dengan mengungkapkan bahwa individu yang melakukan perilaku *self-injury* biasanya memiliki tingkat harga diri yang rendah, yang semakin menegaskan adanya hubungan antara harga diri rendah dan kecenderungan terhadap perilaku *self-injury*.

Kemudian penelitian yang dilakukan Prastuti dkk (2019: 1021) yang melakukan penelitian kualitatif terhadap tiga siswa SMP di Sidoarjo dan menemukan bahwa siswa yang melakukan *self-injury* cenderung memiliki harga diri rendah akibat faktor pribadi, sosial, keluarga, teman, dan akademik. Penelitian ini turut mendukung temuan Brausch dan Gutierrez (2010: 239) yang mengemukakan bahwa salah satu faktor yang mendorong seseorang melakukan *self-injury* adalah dorongan untuk menghukum diri sendiri (*self-punishment*), yang umumnya muncul pada individu dengan tingkat harga diri yang rendah.

Berdasarkan teori dan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa harga diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecenderungan *self-injury*.

Harga diri mencerminkan bagaimana seseorang menilai kemampuan dan pencapaian yang telah diraihinya, dapat berbentuk positif maupun negatif (Santrock, 2012: 442). Penilaian negatif pada diri remaja menyebabkan rendahnya harga diri, yang selanjutnya dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi dan perilaku maladaptif seperti *self-injury* (Santrock, 2007: 205). Hal ini sejalan dengan penelitian Klonsky (2003: 1054) yang menunjukkan bahwa orang-orang yang melakukan *self-injury* cenderung memiliki pandangan negatif tentang diri sendiri dan rendahnya harga diri.

3. Pengaruh Regulasi Emosi dan Harga Diri Terhadap Kecenderungan *Self-injury*

Berdasarkan hasil uji pengaruh simultan regulasi emosi dan harga diri terhadap kecenderungan *self-injury*, pada tabel *ANOVA* diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ maka H_3 diterima. Artinya, terdapat pengaruh antara regulasi emosi dan harga diri terhadap kecenderungan *self-injury* pada remaja di Kabupaten Semarang. Selain itu nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,694 yang menandakan bahwa regulasi emosi dan harga diri secara bersamaan memprediksi kecenderungan *self-injury* pada remaja di Kabupaten Semarang sebesar 69,4% sedangkan 30,6% pengaruh lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

Sutton (2007:175) mengungkapkan bahwa *self-injury* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, seperti ketidakmampuan dalam meregulasi emosi, tekanan stres yang berat, harga diri rendah, kesulitan dalam mengekspresikan perasaan, serta pengalaman kekosongan emosional. Selain

itu, kondisi seperti depresi, keinginan untuk mendapatkan perhatian, rasa putus asa, penolakan terhadap realitas, perasaan tidak berharga, frustrasi, dan gangguan suasana hati juga menjadi pemicu perilaku melukai diri.

Berdasarkan data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa tingginya tingkat kecenderungan *self-injury* merupakan permasalahan yang nyata di kalangan remaja di Kabupaten Semarang. Kondisi ini berkaitan erat dengan tingkat regulasi emosi dan harga diri yang rendah yang meningkatkan kerentanan terhadap perilaku *self-injury* sebagai bentuk mekanisme koping yang tidak tersalurkan dengan sehat. Hal ini menunjukkan pentingnya penguatan regulasi emosi dan peningkatan harga diri sebagai upaya preventif terhadap perilaku *self-injury* di kalangan remaja di Kabupaten Semarang.

Keunggulan dari penelitian ini terletak pada penggabungan tiga variabel yaitu regulasi emosi, harga diri, dan *self-injury*, yang sebelumnya seringkali diteliti secara terpisah. Penelitian-penelitian terdahulu umumnya hanya berfokus pada keterkaitan regulasi emosi dengan *self-injury* serta harga diri dengan *self-injury*. Penelitian ini juga berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu menguji ada atau tidaknya pengaruh regulasi emosi dan harga diri terhadap kecenderungan *self-injury* pada remaja di Kabupaten Semarang. Meskipun terdapat hipotesis yang ditolak, hal ini dapat dimaklumi mengingat adanya perbedaan antara teori dan realitas yang ditemui di lapangan, khususnya berkaitan dengan karakteristik dari populasi remaja di Kabupaten Semarang.

Kelemahan dalam penelitian ini terletak pada jumlah item yang tergolong banyak, sehingga proses pengisian menjadi kurang efektif dan memakan waktu

cukup lama bagi responden. Hal ini berpotensi menurunkan konsentrasi dan ketelitian responden dalam menjawab setiap pernyataan. Selain itu, item pada skala pengukuran juga masih perlu dikembangkan agar dapat mengukur variabel secara lebih akurat.

Keterbatasan lainnya mencakup aspek waktu dan lokasi pelaksanaan penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui *Google Form* karena keterbatasan dalam menyelenggarakan pengisian angket secara langsung, mengingat tidak tersedianya waktu dan tempat yang memadai untuk mengumpulkan 100 responden secara serentak di bawah pengawasan peneliti. Pendekatan kuantitatif yang digunakan juga hanya menggambarkan pengaruh secara umum dan kurang mampu menangkap perbedaan individual, khususnya pada subjek dengan kecenderungan melakukan *self-injury*.

Kendati demikian, penelitian ini tetap memberikan sumbangan dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam memahami berbagai aspek yang berperan dalam perilaku *self-injury* pada remaja di Kabupaten Semarang. Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *self-injury* tidak dapat dipahami hanya dari satu sisi, melainkan perlu dilihat sebagai hasil dari interaksi berbagai faktor individu dan lingkungan. Oleh karena itu, hasil ini dapat menjadi dasar yang kuat bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan studi lanjutan dengan pendekatan yang lebih bervariasi, guna memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh dan mendalam mengenai fenomena ini.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat pengaruh signifikan regulasi emosi terhadap kecenderungan *self-injury* pada remaja di Kabupaten Semarang.
2. Terdapat pengaruh sangat signifikan harga diri terhadap kecenderungan *self-injury* pada remaja di Kabupaten Semarang.
3. Terdapat pengaruh sangat signifikan regulasi emosi dan harga diri terhadap kecenderungan *self-injury* pada remaja di Kabupaten Semarang.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Remaja di Kabupaten Semarang diharapkan mampu meningkatkan kemampuan dalam mengelola emosi secara sehat serta memperkuat harga diri. Regulasi emosi yang baik dan harga diri yang positif merupakan faktor penting dalam mencegah munculnya perilaku *self-injury* sebagai bentuk pelarian dari masalah.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian mengenai pengaruh antara regulasi emosi, harga diri, dan kecenderungan *self-injury* secara lebih luas dan mendalam. Selain itu, penting untuk mempertimbangkan variabel lain yang mungkin turut berkontribusi. Selain itu, jumlah item sebaiknya dikurangi agar waktu pengisian kuesioner efektif dan tidak membebani responden, namun tetap dirancang sedemikian rupa sehingga dapat mewakili setiap aspek dan indikator dari variabel yang diukur.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrianti, R. (2020). Intensi melukai diri remaja ditinjau berdasarkan pola komunikasi orang tua. *Mediapsi: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 39–50.
- Ahyani, L., & Astuti, R. (2018). *Buku ajar psikologi perkembangan anak dan remaja*. Badan Penerbit Universitas Muria Kudus.
- Aini, P. F., & Rosyad, R. (2019). Khalwat dalam mengendalikan emosi. *Syifa Al-Qulub*, 3(2), 53–64.
- Alderman, T. (2000). *The scarred soul: Understanding and ending self-inflicted violence*. Alfabeta.
- Alfinuha, S., & Nuqul, F. L. (2017). Bahagia dalam meraih cita-cita: Kesejahteraan subjektif mahasiswa teknik arsitektur ditinjau dari regulasi emosi dan efikasi diri. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 12–28.
- Anggreiny, N., & Sulistyaningsih, W. (2013). Rational emotive behavioural therapy (REBT) untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi remaja korban kekerasan seksual. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 5(2), 57–61.
- Aulina, M. (2023). *Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku self-injury pada mahasiswa usia dewasa awal* (Skripsi, Universitas Semarang).
- Azwar, S. (2015). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar
- Brausch, A. M., & Gutierrez, P. M. (2010). Differences in non-suicidal self-injury and suicide attempts in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 39, 233–242.
- Brenner, E. M., & Salovey, P. (1997). Emotion regulation during childhood: Developmental, interpersonal, and individual considerations. In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 168–195). Basic Books.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. W. H. Freeman and Company.
- Dasril, K. (2008). Psikoterapi pendekatan sufistik dalam menangani masalah agama dan moral remaja. *Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi*, 11(2), 111–123.
- Engrasia, C. E. (2021). *Dukungan sosial sebagai prediktor kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau* (Skripsi, Universitas Negeri Malang).
- Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75(2), 334–339.
- Estefan, G., & Wijaya, Y. D. (2014). Gambaran proses regulasi emosi pada pelaku self injury. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 12(1), 1–11.
- Fadhila, N., & Syafiq, M. (2020). Pengalaman psikologis self injury pada perempuan dewasa awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3), 167–184.
- Fiqria, P. M., & Supradewi, R. (2021). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan self-injury pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 3, 173–180.
- Fitzgerald, J., & Curtis, C. (2017). Non-suicidal self-injury in a New Zealand student population: Demographic and self-harm characteristics. *New Zealand Journal of Psychology*, 46(3), 156–163.
- Goleman, D. (2009). *Working with emotional intelligence*. A&C Black.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). The Guilford Press.
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Edisi ke-5, R. M. Sijabat, Ed.). Erlangga.

- Indriyani, A. (2023). *Pengaruh self-esteem dan keharmonisan keluarga terhadap kecenderungan perilaku self-injury pada remaja di Kota Tangerang* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang).
- Jackson, R., & Watkin, C. (2004). The resilience inventory: Seven essential skills for overcoming life's obstacles and determining happiness. *Selection & Development Review*, 20(6), 13–17.
- Jianusa, S. (2021). *Hubungan regulasi emosi dengan perilaku self-injury pada remaja* (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang). Universitas Muhammadiyah Malang Repository.
- Klonsky, E. D., & Muehlenkamp, J. J. (2007). Self-injury: A research review for the practitioner. *Journal of Clinical Psychology*, 63(11), 1045–1056.
- Klonsky, E. D., Oltmanns, T. F., & Turkheimer, E. (2003). Deliberate self-harm in a nonclinical population: Prevalence and psychological correlates. *American Journal of Psychiatry*, 160(8), 1501–1508.
- Kurniawaty, R. (2012). Dinamika psikologis pelaku self-injury (Studi kasus pada wanita dewasa awal). *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi (JPPP)*, 1(1), 13–22.
- Lusiyah, D. (2023). *Pengaruh regulasi emosi dan dukungan keluarga terhadap quarter life crisis pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang).
- Lutfi, I. (2011). *Pengaruh kematangan emosi terhadap kecenderungan perilaku self-injury pada remaja* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya).
- Mafazatil, U. (2024). *Hubungan antara loneliness dan perilaku non-suicidal self-injury (NSSI) dimoderatori oleh emotion regulation pada mahasiswa* (Disertasi, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Musianto, L. S. (2002). Perbedaan pendekatan kuantitatif dengan pendekatan kualitatif dalam metode penelitian. *Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan*, 4(2), 123–136.
- Nadhiroh, Y. F. (2015). Pengendalian emosi: Kajian religio-psikologis tentang psikologi manusia. *Saintifika Islamica: Jurnal Kajian Keislaman*, 2(1), 53–62.
- Nafisah, A. N. R. F., & Makki, M. A. (2021). Hubungan antara regulasi emosi dengan karakteristik perilaku self-injury pada mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. *Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research*, 1(2), 1–12.
- Nock, M. K. (2009). Self-injury. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 339–363.
- Nuryadi, E., Priyatno, D., & Mulyanto, W. (2017). *Dasar-dasar statistik penelitian*. Sibukmedia.
- Nugraha, A., Sugara, G. S., & Nurhanifa, F. (2023). Gambaran gaya koping (coping style) pada pelaku melukai diri (self injuri). *Journal of Innovative Counseling: Theory, Research & Practice*, 6(1), 49–55.
- Prasetyadi, T. I. (2021). *Hubungan antara harga diri dengan perilaku self-injury pada remaja* (Disertasi, Universitas Katolik Soegijapranata Semarang).
- Prastuti, I. Y., Purwoko, B., & Hariastuti, R. T. (2019). Overview of self-esteem in adolescent behavior that do self-injury (Case studies). *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 6(3), 1017–1023.
- Priyatno, D. (2014). *SPSS 22: Pengolah data terpraktis* (Edisi 1). ANDI.

- Purbaningsih, I., Suryanto, S., & Matulesy, A. (2020). Dampak psikososial akibat stigmatisasi pada remaja pelaku pemerkosaan: Studi kasus di Lapas Kelas 2B Kabupaten Banyuwangi. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1, 84–95.
- Putri, N. R., & Nusantara, E. (2020). Pengaruh harga diri terhadap kecenderungan perilaku self-injury pada siswa SMP Negeri di Kecamatan Tembalang tahun pelajaran 2019/2020. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 139–151.
- Rahardjo, W., & Mulyani, I. (2020). Instagram addiction in teenagers: The role of type D personality, self-esteem, and fear of missing out. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1), 29–44.
- 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 Candrajiwa*, 3(4), 218–226.
- Rina, R. S., Nauli, F. A., & Indriati, G. (2021). Gambaran perilaku self-injury dan risiko bunuh diri pada mahasiswa. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(2), 305–312.
- Risnawita, R., & Ghufro, M. N. (2010). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Romas, M. Z. (2012). Self-injury remaja ditinjau dari konsep dirinya. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 40–51.
- Rosidah, A. (2012). Religiusitas, harga diri dan perilaku seksual pranikah remaja. *Jurnal Psikologi*, 7(2), 58–67.
- Safitri, G. S. (2017). *Hubungan antara konflik orang tua dan regulasi emosi remaja* (Skripsi, Universitas Negeri Semarang).
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja* (Edisi ke-6). Erlangga.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development* (14th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sornberger, M. J., Smith, N. G., Toste, J. R., & Heath, N. L. (2013). Nonsuicidal self-injury, coping strategies, and sexual orientation. *Journal of Clinical Psychology*, 69(6), 571–583.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir al-Misbah: Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an* (Vol. 5). Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2007). *Tafsir al-Misbah: Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an*. Lentera Hati.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sutton, J. (2005). *Healing the hurt within: Understanding self-injury and self-harm*. How To Books.
- Ulfah, J. (2022). Relevansi menyakiti diri dengan tingkat kepuasan pelaku sebagai bentuk emosi negatif. *Jurnal Ilmiah Edukatif*, 8(2), 128–146.
- Ulum, T. S., dkk. (2019). Layanan konseling kelompok rational emotive behavior therapy terhadap harga diri siswa korban self-injury. *Psikopedia: Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(2), 1–12.
- Walsh, B. W. (2007). Clinical assessment of self-injury: A practical guide. *Journal of Clinical Psychology*, 63(11), 1057–1068.
- Wrycza, I. M. T., & Susilawati, L. K. P. A. (2024). Faktor-faktor yang memengaruhi self-injury pada remaja. *Jurnal Psikologi Mandala*, 8(1), 31–38.
- Yusuf, S. (2017). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Blueprint Skala Uji Coba

A. Skala Regulasi Emosi

No.	Aspek	Indikator	Aitem	
			Favorable	Unfavorable
1.	Memonitor emosi	Memahami dan menyadari emosi yang dirasakan	1. Saya sadar ketika saya marah 6. Saya tahu ketika saya sedang bahagia 11. Saya tahu kenapa saya merasa tersinggung	16. Saya tidak sadar ketika saya marah 21. Saya merasa tidak nyaman, tapi tidak tahu emosi apa yang saya rasakan
		Mengetahui penyebab dibalik tindakan yang dilakukan	2. Saya tahu, jika saya menunda aktivitas karena sedih, bukan karena malas 7. Saya sadar jika saya membentak orang lain saat merasa tersinggung 12. Saya sadar jika saya berkata kotor saat marah	17. Saya marah, tapi tidak tahu penyebabnya 22. Saya mudah tersinggung tanpa alasan
2.	Mengevaluasi emosi	Mampu mengendalikan emosi yang dirasakan	3. Saya mampu menahan amarah 8. Saya bisa berkonsentrasi walaupun sedang merasa sedih 13. Saya bisa menenangkan diri saat merasa jengkel	18. Saya tidak mampu menahan amarah 23. Ketika merasa sedih, saya sulit untuk berkonsentrasi

		Mampu memberikan penilaian terhadap setiap emosi sehingga dapat mengambil tindakan dengan rasional	4. Ketika marah, saya bisa berpikir sebelum bertindak 9. Saat merasa takut menghadapi tantangan, saya mempersiapkan diri sebaik mungkin 14. Saya bisa bersikap sopan meskipun sedang tersinggung	19. Ketika marah, saya langsung bertindak tanpa berpikir 24. Ketika merasa tersinggung, saya langsung bersikap jutek
3.	Memodifikasi emosi	Dapat mengubah emosi negatif menjadi motivasi diri	5. Saat merasa putus asa, saya mudah untuk bangkit 10. Saat merasa tidak dihargai, saya menjadikannya alasan untuk membuktikan kemampuan saya 15. Kesedihan tidak membuat saya hilang motivasi	20. Saat merasa putus asa, saya sulit untuk bangkit 25. Perasaan sedih justru membuat saya hilang motivasi

B. Skala Harga Diri

No	Aspek	Indikator	Aitem	
			Favorable	Unfavorable
1.	Keberartian	Adanya penerimaan dari lingkungan	1. Saya merasa diterima oleh orang di sekitar saya 8. Di tempat saya bergaul, saya merasa bisa menunjukkan siapa saya sebenarnya tanpa takut dihakimi	15. Saya merasa diabaikan oleh orang di sekitar saya 22. Saya merasa tidak bisa menjadi diri sendiri di lingkungan tempat saya berada karena takut dihakimi
		Individu menerima perhatian dan kasih sayang dari orang lain	2. Saya merasa mendapat perhatian dari orang lain 9. Saya merasa didukung oleh orang disekitar saya, terutama saat sedang mengalami kesulitan	16. Saya tidak merasakan perhatian dari orang lain 23. Saya merasa diabaikan bahkan saat sedang butuh dukungan
2.	Kekuatan	Mampu memengaruhi dan mengendalikan tingkah laku orang lain	3. Saya merasa punya pengaruh karena orang lain percaya saya bisa diandalkan 10. Saya bisa membuat orang lain berpikir ulang sebelum melakukan sesuatu	17. Saya merasa tidak punya pengaruh karena orang lain tidak percaya saya dapat diandalkan 24. Saya kesulitan untuk membujuk orang lain
		Individu memperoleh penghargaan/ pengakuan dari orang lain atas tindakannya	4. Saya mendapat pujian setelah menyelesaikan tugas dengan baik 11. Orang lain selalu	18. Saya tidak mendapatkan pujian walaupun sudah menyelesaikan tugas dengan baik

			mengucapkan terimakasih atas bantuan yang saya berikan	25. Tidak ada yang mengucapkan terima kasih atas bantuan yang saya berikan
3.	Kemampuan	Bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan	5. Saya berani mengakui kesalahan yang saya buat 12. Saya bertanggungjawab atas tindakan saya	19. Saya takut mengakui kesalahan yang saya buat 26. Saya mencari-cari alasan saat diminta bertanggungjawab atas tindakan saya
		Individu berhasil mencapai tujuannya	6. Saya tidak mudah menyerah untuk mendapatkan keberhasilan 13. Saya berhasil mewujudkan rencana yang telah saya buat	20. Saya mudah menyerah saat menghadapi tantangan dalam meraih keberhasilan 27. Saya gagal mewujudkan rencana yang telah saya buat
4.	Kebajikan	Mengikuti moral dan etika serta agama	7. Saya menjadikan ajaran agama sebagai pedoman dalam mengambil keputusan 14. Saya tidak suka melakukan sesuatu yang bertentangan dengan nilai yang berlaku di masyarakat	21. Saya sering mengabaikan ajaran agama jika merasa tidak menguntungkan 28. Saya tidak memikirkan apakah tindakan saya sesuai dengan ajaran moral

C. Skala *Self-Injury*

No	Aspek	Indikator	Aitem	
			Favorable	Unfavorable
1.	Emosionalitas negatif	Tidak dapat mengendalikan emosi negatif	1. Ketika saya merasa frustrasi, saya melukai diri sendiri 7. Saya tidak tahu bagaimana cara menghilangkan kesedihan saya 13. Saat merasa tidak didengar, saya pernah berpikir untuk melukai diri	18. Saya meredam amarah saya dengan tarik nafas dalam-dalam 24. Sekecewa apapun, saya tidak pernah berpikir untuk melukai diri
		Sering merasakan emosi negatif	2. Saya merasa kesal sepanjang hari tanpa alasan yang jelas 8. Ketika ada hal kecil yang tidak sesuai keinginan saya, saya langsung merasa jengkel 14. Perasaan sedih saya sering berlangsung sehari-hari	19. Saya bisa mengendalikan perasaan meskipun diperlakukan tidak menyenangkan, tanpa keinginan melukai diri 25. Saya tidak larut dalam kesedihan terlalu lama
2.	Kesulitan dalam mengekspresikan emosi negatif	Kesulitan memahami emosi negatif yang dirasakan	3. Saya merasa gelisah tanpa tahu emosi apa yang saya rasakan 9. Saya bingung kenapa saya merasa sedih	20. Saya bisa memahami mengapa saya merasa sedih 26. Saya tahu persis ketika saya sedang marah 30. Saya merasa kecewa jika sesuatu tidak sesuai harapan

		Kesulitan menyampaikan emosi negatif yang dirasakan	4. Ketika saya marah, saya tidak tahu harus berbuat apa 10. Saat saya merasa sedih, saya takut orang lain malah menganggap saya lebay 15. Saat merasa kecewa, sulit bagi saya untuk mengungkapkannya	21. Jika saya marah, saya bisa menyampaikannya dengan tenang 27. Saat saya merasa sedih, saya nyaman untuk berbagi perasaan dengan orang lain tanpa takut dianggap lebay
3.	Hukuman terhadap diri sendiri	Menyalahkan diri sendiri	5. Saya sering menyalahkan diri sendiri atas hal-hal yang terjadi 11. Saya sulit memaafkan diri saya, ketika salah mengambil keputusan 16. Saat terjadi masalah, saya langsung menyalahkan diri sendiri	22. Saya fokus mencari solusi saat melakukan kesalahan 28. Saya belajar memaafkan diri saat melakukan kegagalan
		Merasa tidak berharga	6. Saya merasa tidak berharga bagi siapapun 12. Saya tidak memiliki kelebihan yang bisa dibanggakan 17. Saya merasa tidak berguna	23. Saya rasa keberadaan saya bermanfaat bagi orang lain 29. Saya memiliki kelebihan yang bisa dibanggakan

Lampiran 2 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Sebelum Aitem Gugur

A. Skala Regulasi Emosi

	Item-Total Statistics			
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
RE01	52.2667	276.340	.854	.966
RE02	52.5667	292.323	.506	.968
RE03	52.3000	279.183	.860	.966
RE04	52.6000	293.007	.520	.968
RE05	52.6333	288.378	.638	.967
RE06	52.1667	275.523	.850	.966
RE07	52.4667	279.430	.789	.966
RE08	52.6000	288.386	.693	.967
RE09	52.6667	284.575	.719	.967
RE10	52.2667	281.513	.782	.966
RE11	52.5000	280.534	.857	.966
RE12	52.4667	279.913	.749	.967
RE13	52.4667	281.292	.822	.966
RE14	52.6333	292.033	.608	.968
RE15	52.5000	283.776	.783	.966
RE16	52.3333	282.161	.767	.966
RE17	52.6000	281.834	.752	.967
RE18	52.4667	284.120	.728	.967
RE19	52.5000	286.466	.689	.967
RE20	52.5000	280.259	.831	.966
RE21	52.7667	285.082	.719	.967
RE22	52.4667	285.499	.748	.967
RE23	52.7000	290.355	.567	.968
RE24	52.6333	293.137	.498	.968
RE25	52.7333	279.306	.798	.966

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
.968	25

B. Skala Harga Diri

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
HD01	62.4000	420.455	.883	.978
HD02	62.4667	430.533	.704	.979
HD03	62.5000	429.638	.759	.979
HD04	62.3000	435.734	.731	.979
HD05	62.2667	428.754	.787	.979
HD06	62.3667	420.585	.852	.978
HD07	62.5000	426.259	.815	.979
HD08	62.3333	426.092	.892	.978
HD09	62.3667	427.206	.866	.978
HD10	62.6333	436.033	.601	.980
HD11	62.4333	433.013	.788	.979
HD12	62.2333	430.047	.904	.978
HD13	62.7000	427.597	.843	.978
HD14	61.7667	458.944	.061	.982
HD15	62.3333	433.195	.810	.979
HD16	62.6000	425.697	.855	.978
HD17	62.8333	420.075	.880	.978
HD18	62.5333	428.878	.785	.979
HD19	62.6333	428.930	.783	.979

HD20	62.5000	429.155	.876	.978
HD21	62.5000	429.707	.757	.979
HD22	62.5667	429.151	.787	.979
HD23	62.5000	425.500	.865	.978
HD24	62.6333	422.240	.890	.978
HD25	62.2667	433.926	.712	.979
HD26	62.4667	426.740	.895	.978
HD27	62.7333	423.375	.870	.978
HD28	62.3333	435.264	.677	.979

**warna merah merupakan aitem yang gugur*

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
.979	28

C. Self-Injury

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SI01	81.5667	380.185	.896	.969
SI02	81.3333	382.575	.835	.969
SI03	81.1333	391.292	.719	.970
SI04	81.2333	393.082	.711	.970
SI05	80.9667	395.551	.673	.970
SI06	81.4667	380.464	.879	.969
SI07	81.3000	380.907	.920	.968
SI08	81.3000	385.045	.811	.969
SI09	81.0667	386.547	.828	.969

SI10	81.1000	398.093	.600	.970
SI11	81.0000	404.000	.443	.971
SI12	81.3667	395.137	.601	.971
SI13	81.3333	378.506	.909	.969
SI14	81.4333	381.426	.863	.969
SI15	81.2333	387.426	.807	.969
SI16	81.1000	391.817	.724	.970
SI17	81.4667	383.430	.894	.969
SI18	82.2333	412.599	.151	.973
SI19	82.4667	414.257	.104	.973
SI20	81.5000	386.603	.832	.969
SI21	81.2333	399.013	.596	.970
SI22	81.5667	391.357	.831	.969
SI23	81.4000	387.145	.886	.969
SI24	81.4667	377.637	.895	.969
SI25	81.5000	388.466	.814	.969
SI26	81.5333	388.464	.844	.969
SI27	81.1667	396.902	.631	.970
SI28	81.5333	394.809	.599	.971
SI29	81.4667	392.189	.714	.970
SI30	82.3000	415.803	.084	.973

**warna merah merupakan aitem yang gugur*

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
.971	30

Setelah Aitem Gugur

A. Skala Regulasi Emosi

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
RE01	52.2667	276.340	.854	.966
RE02	52.5667	292.323	.506	.968
RE03	52.3000	279.183	.860	.966
RE04	52.6000	293.007	.520	.968
RE05	52.6333	288.378	.638	.967
RE06	52.1667	275.523	.850	.966
RE07	52.4667	279.430	.789	.966
RE08	52.6000	288.386	.693	.967
RE09	52.6667	284.575	.719	.967
RE10	52.2667	281.513	.782	.966
RE11	52.5000	280.534	.857	.966
RE12	52.4667	279.913	.749	.967
RE13	52.4667	281.292	.822	.966
RE14	52.6333	292.033	.608	.968
RE15	52.5000	283.776	.783	.966
RE16	52.3333	282.161	.767	.966
RE17	52.6000	281.834	.752	.967
RE18	52.4667	284.120	.728	.967
RE19	52.5000	286.466	.689	.967
RE20	52.5000	280.259	.831	.966
RE21	52.7667	285.082	.719	.967
RE22	52.4667	285.499	.748	.967
RE23	52.7000	290.355	.567	.968
RE24	52.6333	293.137	.498	.968
RE25	52.7333	279.306	.798	.966

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
.968	25

B. Skala Harga Diri

	Item-Total Statistics			
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
HD01	59.4000	417.697	.892	.981
HD02	59.4667	427.982	.707	.982
HD03	59.5000	427.155	.761	.981
HD04	59.3000	433.114	.738	.981
HD05	59.2667	426.271	.789	.981
HD06	59.3667	418.102	.854	.981
HD07	59.5000	424.052	.810	.981
HD08	59.3333	423.609	.895	.981
HD09	59.3667	424.999	.861	.981
HD10	59.6333	433.551	.603	.982
HD11	59.4333	430.530	.791	.981
HD12	59.2333	427.771	.900	.981
HD13	59.7000	425.390	.838	.981
HD15	59.3333	430.782	.811	.981
HD16	59.6000	423.283	.855	.981
HD17	59.8333	417.730	.879	.981
HD18	59.5333	426.464	.786	.981
HD19	59.6333	426.654	.780	.981
HD20	59.5000	426.879	.873	.981
HD21	59.5000	427.362	.756	.981
HD22	59.5667	426.461	.795	.981
HD23	59.5000	423.224	.862	.981
HD24	59.6333	419.826	.891	.981
HD25	59.2667	431.375	.716	.981
HD26	59.4667	424.464	.892	.981
HD27	59.7333	421.099	.867	.981

HD28	59.3333	432.851	.677	.982
------	---------	---------	------	------

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
.982	27

C. Skala *Self-Injury*

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SI01	75.8667	368.395	.893	.975
SI02	75.6333	370.930	.828	.976
SI03	75.4333	379.082	.723	.977
SI04	75.5333	381.223	.704	.977
SI05	75.2667	383.513	.670	.977
SI06	75.7667	368.461	.882	.976
SI07	75.6000	368.800	.926	.975
SI08	75.6000	372.731	.821	.976
SI09	75.3667	374.999	.816	.976
SI10	75.4000	385.421	.616	.977
SI11	75.3000	391.183	.462	.978
SI12	75.6667	382.437	.617	.977
SI13	75.6333	366.585	.910	.975
SI14	75.7333	369.444	.864	.976
SI15	75.5333	375.430	.806	.976
SI16	75.4000	379.766	.723	.977

SI17	75.7667	371.220	.902	.975
SI20	75.8000	374.924	.823	.976
SI21	75.5333	386.809	.596	.977
SI22	75.8667	379.706	.818	.976
SI23	75.7000	374.838	.895	.976
SI24	75.7667	365.978	.890	.975
SI25	75.8000	376.303	.818	.976
SI26	75.8333	376.695	.836	.976
SI27	75.4667	384.671	.633	.977
SI28	75.8333	382.626	.601	.977
SI29	75.7667	379.633	.728	.976

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
.977	27

Lampiran 3 KUESIONER PENELITIAN

A. Skala Regulasi Emosi

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya sadar ketika saya marah				
2.	Saya tahu, jika saya menunda aktivitas karena sedih, bukan karena malas				
3.	Saya mampu menahan amarah				
4.	Ketika marah, saya bisa berpikir sebelum bertindak				
5.	Saat merasa putus asa, saya mudah untuk bangkit				
6.	Saya tahu ketika saya sedang Bahagia				
7.	Saya sadar jika saya membentak orang lain saat merasa tersinggung				
8.	Saya bisa berkonsentrasi walaupun sedang merasa sedih				
9.	Saat merasa takut menghadapi tantangan, saya mempersiapkan diri sebaik mungkin				
10.	Saat merasa tidak dihargai, saya menjadikannya alasan untuk membuktikan kemampuan saya				
11.	Saya tahu kenapa saya merasa tersinggung				
12.	Saya sadar jika saya berkata kotor saat marah				
13.	Saya bisa menenangkan diri saat merasa jengkel				
14.	Saya bisa bersikap sopan meskipun sedang tersinggung				
15.	Kesedihan tidak membuat saya hilang motivasi				
16.	Saya tidak sadar ketika saya marah				
17.	Saya marah, tapi tidak tahu penyebabnya				
18.	Saya tidak mampu menahan amarah				
19.	Ketika marah, saya langsung bertindak tanpa berpikir				
20.	Saat merasa putus asa, saya sulit untuk bangkit				
21.	Saya merasa tidak nyaman, tapi tidak tahu emosi apa yang saya rasakan				

22.	Saya mudah tersinggung tanpa alasan				
23.	Ketika merasa sedih, saya sulit untuk berkonsentrasi				
24.	Ketika merasa tersinggung, saya langsung bersikap jutek				
25.	Perasaan sedih justru membuat saya hilang motivasi				

B. Skala Harga Diri

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa diterima oleh orang di sekitar saya				
2.	Saya merasa mendapat perhatian dari orang lain				
3.	Saya merasa punya pengaruh karena orang lain percaya saya bisa diandalkan				
4.	Saya mendapat pujian setelah menyelesaikan tugas dengan baik				
5.	Saya berani mengakui kesalahan yang saya buat				
6.	Saya tidak mudah menyerah untuk mendapatkan keberhasilan				
7.	Saya menjadikan ajaran agama sebagai pedoman dalam mengambil Keputusan				
8.	Di tempat saya bergaul, saya merasa bisa menunjukkan siapa saya sebenarnya tanpa takut dihakimi				
9.	Saya merasa didukung oleh orang disekitar saya, terutama saat sedang mengalami kesulitan				
10.	Saya bisa membuat orang lain berpikir ulang sebelum melakukan sesuatu				
11.	Orang lain selalu mengucapkan terimakasih atas bantuan yang saya berikan				
12.	Saya bertanggungjawab atas tindakan saya				
13.	Saya berhasil mewujudkan rencana yang telah saya buat				
14.	Saya merasa diabaikan oleh orang di sekitar saya				
15.	Saya tidak merasakan perhatian dari orang lain				

16.	Saya merasa tidak punya pengaruh karena orang lain tidak percaya saya dapat diandalkan				
17.	Saya tidak mendapatkan pujian walaupun sudah menyelesaikan tugas dengan baik				
18.	Saya takut mengakui kesalahan yang saya buat				
19.	Saya mudah menyerah saat menghadapi tantangan dalam meraih keberhasilan				
20.	Saya sering mengabaikan ajaran agama jika merasa tidak menguntungkan				
21.	Saya merasa tidak bisa menjadi diri sendiri di lingkungan tempat saya berada karena takut dihakimi				
22.	Saya merasa diabaikan bahkan saat sedang butuh dukungan				
23.	Saya kesulitan untuk membujuk orang lain				
24.	Tidak ada yang mengucapkan terima kasih atas bantuan yang saya berikan				
25.	Saya mencari-cari alasan saat diminta bertanggungjawab atas tindakan saya				
26.	Saya gagal mewujudkan rencana yang telah saya buat				
27.	Saya tidak memikirkan apakah tindakan saya sesuai dengan ajaran moral				

C. Skala Self-Injury

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Ketika saya merasa frustrasi, saya melukai diri sendiri				
2.	Saya merasa kesal sepanjang hari tanpa alasan yang jelas				
3.	Saya merasa gelisah tanpa tahu emosi apa yang saya rasakan				
4.	Ketika saya marah, saya tidak tahu harus berbuat apa				
5.	Saya sering menyalahkan diri sendiri atas hal-hal yang terjadi				
6.	Saya merasa tidak berharga bagi siapapun				
7.	Saya tidak tahu bagaimana cara menghilangkan kesedihan saya				
8.	Ketika ada hal kecil yang tidak sesuai keinginan saya, saya langsung merasa jengkel				

9.	Saya bingung kenapa saya merasa sedih				
10.	Saat saya merasa sedih, saya takut orang lain malah menganggap saya lebay				
11.	Saya sulit memaafkan diri saya, ketika salah mengambil Keputusan				
12.	Saya tidak memiliki kelebihan yang bisa dibanggakan				
13.	Saat merasa tidak didengar, saya pernah berpikir untuk melukai diri				
14.	Perasaan sedih saya sering berlangsung sehari-hari				
15.	Saat merasa kecewa, sulit bagi saya untuk mengungkapkannya				
16.	Saat terjadi masalah, saya langsung menyalahkan diri sendiri				
17.	Saya merasa tidak berguna				
18.	Saya bisa memahami mengapa saya merasa sedih				
19.	Jika saya marah, saya bisa menyampaikannya dengan tenang				
20.	Saya fokus mencari solusi saat melakukan kesalahan				
21.	Saya rasa keberadaan saya bermanfaat bagi orang lain				
22.	Sekecewa apapun, saya tidak pernah berpikir untuk melukai diri				
23.	Saya tidak larut dalam kesedihan terlalu lama				
24.	Saya tahu persis ketika saya sedang marah				
25.	Saat saya merasa sedih, saya nyaman untuk berbagi perasaan dengan orang lain tanpa takut dianggap lebay				
26.	Saya belajar memaafkan diri saat melakukan kegagalan				
27.	Saya memiliki kelebihan yang bisa dibanggakan				

Lampiran 4 Skor Hasil Responden

No	Regulasi emosi	Harga Diri	<i>Self-Injury</i>
1	79	51	81
2	77	67	68
3	32	57	81
4	65	43	91
5	40	41	95
6	42	75	73
7	42	48	95
8	43	77	64
9	34	49	93
10	82	48	89
11	51	62	87
12	30	54	82
13	50	54	93
14	56	79	54
15	47	63	81
16	61	71	56
17	67	56	96
18	78	49	89
19	65	70	86
20	44	59	87
21	35	56	91
22	63	63	80
23	55	61	83
24	62	78	63
25	35	60	79
26	40	60	92
27	44	61	71
28	45	67	74
29	50	66	73
30	35	52	83
31	41	54	76
32	60	79	58
33	42	44	93
34	60	74	75
35	45	101	49
36	57	97	56
37	76	81	54
38	45	60	79
39	45	45	80
40	47	72	68

41	46	48	101
42	70	105	39
43	39	41	95
44	52	46	100
45	62	48	92
46	43	45	95
47	55	57	85
48	41	62	79
49	64	59	81
50	39	58	81
51	59	55	54
52	40	48	91
53	37	43	101
54	61	56	79
55	69	60	77
56	62	56	79
57	58	64	74
58	31	59	68
59	60	71	78
60	55	62	83
61	71	59	87
62	57	50	84
63	72	81	58
64	66	64	74
65	32	45	80
66	41	40	89
67	35	63	67
68	55	47	79
69	34	53	83
70	34	66	66
71	33	60	96
72	45	46	87
73	36	61	91
74	31	69	70
75	37	68	70
76	30	60	86
77	41	67	84
78	35	57	85
79	79	91	51
80	52	49	90
81	59	61	91
82	44	65	86

83	77	44	76
84	45	60	92
85	48	78	54
86	54	55	84
87	77	65	75
88	80	85	57
89	37	64	97
90	31	58	81
91	43	42	92
92	51	54	78
93	43	42	88
94	46	76	74
95	35	41	91
96	45	41	86
97	40	42	105
98	32	37	102
99	85	87	52
100	45	101	31

Lampiran 5 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Uji Regresi Linear Sederhana Regulasi Emosi terhadap *Self-injury*

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Regulasi Emosi ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Self-injury

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.339 ^a	.115	.106	13.67923

a. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2379.505	1	2379.505	12.716	.001 ^b
	Residual	18337.885	98	187.121		
	Total	20717.390	99			

a. Dependent Variable: Self-injury

b. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients B	Std. Error	Standardized Coefficients Beta	T	Sig.
1	(Constant)	96.310	4.992		19.293	.000
	Regulasi Emosi	-.339	.095	-.339	-3.566	.001

a. Dependent Variable: Self-injury

Uji Regresi Linear Sederhana Harga Diri terhadap *Self-injury*

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Harga Diri ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Self-injury

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.832 ^a	.693	.690	8.05632

a. Predictors: (Constant), Harga Diri

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	14356.776	1	14356.776	221.199	.000 ^b
	Residual	6360.614	98	64.904		
	Total	20717.390	99			

a. Dependent Variable: Self-injury

b. Predictors: (Constant), Harga Diri

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients B	Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
1	(Constant)	129.612	3.485		37.195	.000
	Harga Diri	-.835	.056	-.832	-14.873	.000

a. Dependent Variable: Self-injury

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama : Punai Puti Osama Azzahra
2. Tempat, Tanggal Lahir : Kab. Semarang, 27 Juni 2001
3. Alamat : Jl. Merdeka, Ungaran Timur
4. Email : punaiputiosamaazzahra27@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
 - a. SD Istiqomah Ungaran
 - b. SMP Negeri 01 Ungaran
 - c. SMA Negeri 01 Ungaran
 - d. UIN Walisongo Semarang

C. Pengalaman

1. PT. Kubota Indonesia – Semarang, Indonesia (2023)
2. RSJD Dr. Amino Gondohutomo – Semarang, Indonesia (2022)
3. Adarma Coffee – Ungaran, Indonesia (2021)

Semarang, 4 Juni 2025



Punai Puti Osama Azzahra
NIM. 1907016093