

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PERSEPSI
TERHADAP PERILAKU *SELF-INJURY* PADA SISWA
SMP NEGERI 1 JATIWANGI**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1)
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Disusun Oleh :

Muhammad Brilliant Yudiyaputra

30701900113

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2023

**PERSETUJUAN PEMBIMBING
HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PERSEPSI
TERHADAP PERILAKU *SELF-INJURY* PADA SISWA
SMP NEGERI 1 JATIWANGI**

**Dipersiapkan dan disusun oleh:
Muhammad Brilliant Yudiyaputra
30701900113**

Telah disetujui dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi persyaratan untuk memenuhi gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal



Abdurrohim, S.Psi., M.Si

13 Juli 2023

Semarang, 13 Juli 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PERSEPSI
TERHADAP PERILAKU *SELF-INJURY* PADA SISWA
SMP NEGERI 1 JATIWANGI

Dipersiapkan dan disusun oleh:
Muhammad Brilliant Yudiyaputra
30701900113

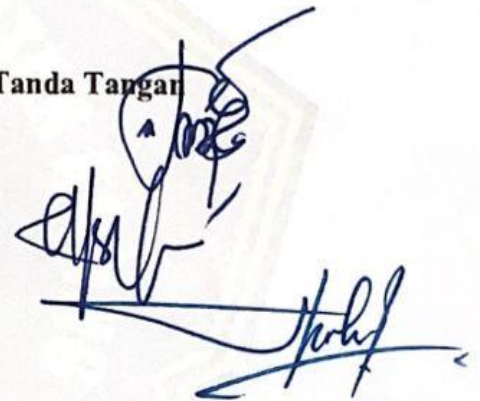
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 24 Juli 2023

Dewan Penguji

1. Agustin Handayani, S.Psi, M.Si
2. Anisa Fitriani, S.Psi, M.Psi, Psikolog
3. Abdurrohlim, S.Psi, M.Si

Tanda Tangan



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 24 Juli 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Muhammad Brilliant Yudiyaputra dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang sepengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terjadi terdapat hal-hal yang tidak sesuai pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 14 Juli 2023

Yang menyatakan,



Muhammad Brilliant Yudiyaputra

30701900113

MOTTO

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

QS. Al-Insyirah: 5-6

“Dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.”

QS. Al-Baqarah: 195

“Kebaikan tidak sama dengan kejahatan. Tolaklah kejahatan itu dengan cara yang lebih baik, sehingga yang memusuhimu akan seperti teman yang setia.”

QS. Fussilat: 34



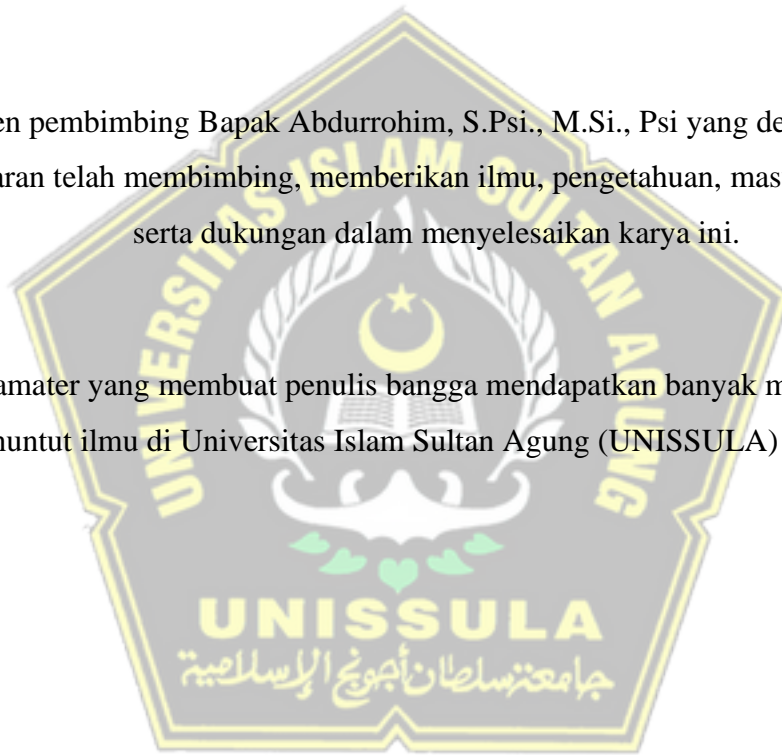
PERSEMBAHAN

الرَّحِيمِ الرَّحْمَنِ اللَّهُ بِسْمِ

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya ini kepada bapak dan ibuku tersayang, Sumadi dan Sri Rahayu, panutan dalam hidupku yang tidak pernah lelah mendoakan dan memberikan motivasi untuk bisa mewujudkan mimpi penulis. Serta kakakku Feslika Rezki Yudiyasiwi yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk bisa menyelesaikan karya ini dengan baik.

Dosen pembimbing Bapak Abdurrohim, S.Psi., M.Si., Psi yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan ilmu, pengetahuan, masukan, nasehat serta dukungan dalam menyelesaikan karya ini.

Almamater yang membuat penulis bangga mendapatkan banyak makna dalam menuntut ilmu di Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT dan atas kehendak-Nya maka penulis dapat menyelesaikan dengan baik salah satu syarat guna memperoleh gelar S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat dan salam selalu tucurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga dan para sahabatnya.

Penulis mengakui bahwa dalam proses penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan seperti apa yang diharapkan. Dalam penyusunan ini penulis tentu saja banyak mengalami kesulitan dan hambatan, akan tetapi berkat bantuan, bimbingan, arahan dan motivasi dari berbagai pihak saya dapat menyelesaikan ini sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam proses akademik serta apresiasi dan motivasinya terhadap siswa untuk terus berprestasi.
2. Bapak Abdurrohim, S.Psi., M.Si yang telah berkenan meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan arahan hingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Inhastuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi selaku dosen wali yang senantiasa membantu dan memberikan saran dan perhatian kepada penulis mengenyam Pendidikan di fakultas Psikologi.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam memberikan ilmu kepada penulis yang sangat bermanfaat hingga saat ini dan kemudian hari.
5. Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha serta Perpustakaan Fakultan Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus proses administrasi dari awal perkuliahan hingga skripsi ini selesai.
6. Bapak dan ibuku, Sumadi dan Sri Rahayu yang sangat saya sayangi serta kakakku Feslika Rezki Yudiyasiwi yang tidak pernah berhenti

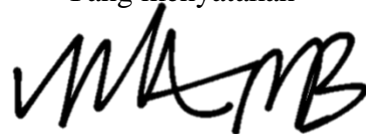
memberikan do'a, memberikan nasihat, dukungan, motivasi, dan selalu mengingatkan penulis untuk tetap beribadah kepada Allah SWT.

7. Guru Disposisi SMP Negeri 1 Jatiwangi Bapak Fitroh Malik, S.Psi. serta subjek penelitian yang telah bekerja sama dengan sangat baik dan memberikan kontribusi besar dalam penyelesaian skripsi dengan meluangkan waktunya untuk mengisi skala.
8. Sahabatku Moh Farid Dwi Andrian, Muhammad Machrus Ghozali, Muhammad Ali Sunan, Nanda Zanu Aditya, Niken Sugandini, Oktavianisa Salsabila, Ishak Melana, Rofi Hudzaifah Mutaqin, Eka Abdur Rahim yang tidak pernah bosan memberikan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini serta mendengarkan keluh kesah penulis selama proses penelitian.
9. Teman-temanku yang tidak pernah lupa memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi Nabilah, Nana, Naufal, Ichwan, Wiranto, Arya.
10. Berbagai pihak yang telah turut membantu, memberikan dukungan serta do'a kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih sangat jauh dari kesempurnaan untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik serta saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya bidang psikologi pendidikan. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna untuk itu saya sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Saya juga berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat dan memberikan perkembangan dalam ilmu pengetahuan psikologi.

Semarang, 13 Juli 2023

Yang menyatakan



Muhammad Brilliant Yudiyaputra

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB I - PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II – LANDASAN TEORI.....	9
A. Persepsi Terhadap Perilaku <i>Self-injury</i>	9
1. Pengertian Persepsi Terhadap Perilaku <i>Self-injury</i>	9
2. . Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Persepsi Terhadap Perilaku <i>Self-injury</i>	11
3. Aspek-Aspek Persepsi Terhadap Perilaku <i>Self-injury</i>	12
B. Regulasi Emosi	14
1. Pengertian Regulasi Emosi.....	14
2. Faktor-faktor Regulasi Emosi	15
3. Aspek-aspek Regulasi Emosi	17
C. Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Persepsi Terhadap Perilaku <i>Self-injury</i>	19
D. Hipotesis.....	21
BAB III – METODE PENELITIAN	22

A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	22
B. Definisi Operasional	22
1. Persepsi Terhadap Perilaku <i>Self-injury</i>	22
2. Regulasi Emosi.....	23
C. Populasi, Sampel dan Sampling.....	23
1. Populasi	23
2. Sampel	24
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	25
D. Metode Pengumpulan Data	25
1. Skala Persepsi Terhadap Perilaku <i>Self-injury</i>	25
2. Skala Regulasi Emosi.....	26
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur.....	27
1. Validitas.....	27
2. Uji Daya Beda Aitem	27
3. Reliabilitas Alat Ukur.....	28
F. Teknik Analisis Data.....	28
BAB IV – HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	29
A. Orientasi Kanchah dan Pelaksanaan Penelitian	29
1. Orientasi Kanchah Penelitian	29
2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	30
B. Pelaksanaan Penelitian.....	35
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	36
1. Uji Asumsi.....	36
2. Uji Hipotesis.....	37
D. Deskripsi Hasil Penelitian	38
1. Deskripsi Data Skor Persepsi Terhadap Perilaku <i>Self-injury</i>	38
2. Deskripsi Data Skor Regulasi Emosi	39
E. Pembahasan.....	41
F. Kelemahan Penelitian	44
BAB V – KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
A. Kesimpulan	45

B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	46

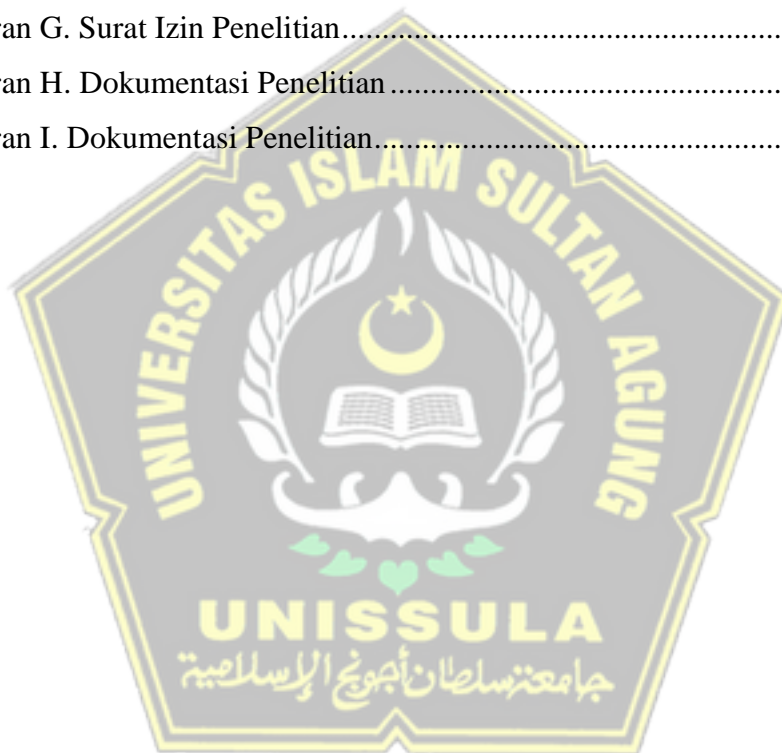


DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rincian Data Jumlah Siswa Tahun Ajaran 2022/2023 di SMPN 1 Jatiwangi	24
Tabel 2. Blueprint Skala Persepsi Terhadap Perilaku Self-injury.....	26
Tabel 3. Blueprint Skala Regulasi Emosi	27
Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Persepsi Terhadap Perilaku Self-injury.....	31
Tabel 5. Blueprint Skala Regulasi Emosi	32
Tabel 6. Data Siswa SMPN 1 Jatiwangi Kelas XI yang Menjadi Subjek Uji Coba	32
Tabel 7. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Persepsi Terhadap Perilaku Self-injury	33
Tabel 8. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Regulasi Emosi	34
Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem Skala Persepsi Terhadap Perilaku Self-injury ...	34
Tabel 10. Sebaran Nomor Aitem Skala Regulasi Emosi	35
Tabel 11. Data Siswa Kelas VIII di SMPN 1 Jatiwangi yang Menjadi Subjek Penelitian.....	36
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas	37
Tabel 13. Norma Kategorisasi Skor.....	38
Tabel 14. Deskripsi Skor Pada Skala Persepsi Terhadap Perilaku Self-injury	38
Tabel 15. Norma Kategorisasi Skala Persepsi Terhadap Perilaku <i>Self-injury</i>	39
Tabel 16. Deskripsi Skor Pada Skala Regulasi Emosi.....	40
Tabel 17. Norma Kategorisasi Skala Regulasi Emosi	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Uji Coba.....	52
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Uji Coba.....	60
Lampiran C. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba.....	93
Lampiran D. Skala Penelitian	101
Lampiran E. Tabulasi Data Skala Penelitian.....	108
Lampiran F. Analisis Data	145
Lampiran G. Surat Izin Penelitian.....	149
Lampiran H. Dokumentasi Penelitian	151
Lampiran I. Dokumentasi Penelitian.....	151



**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PERSEPSI
TERHADAP PERILAKU *SELF-INJURY* PADA SISWA
SMP NEGERI 1 JATIWANGI**

Oleh:

Muhammad Brilliant Yudiyaputra

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: brilliant@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan persepsi terhadap perilaku *self-injury* pada siswa SMP Negeri 1 Jatiwangi. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Jatiwangi kelas VIII Tahun Ajaran 2022/2023 jumlah sampel sebanyak 296 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yakni skala persepsi terhadap perilaku *self-injury* yang terdiri dari 22 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,910 dan regulasi emosi dari 28 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,884. Hasil analisis korelasi pearson diperoleh skor koefisien sebesar $r_{xy} = -0,422$ dengan skor signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan persepsi terhadap perilaku *self-injury* pada siswa SMP Negeri 1 Jatiwangi. Dimana semakin buruk regulasi emosi yang dimiliki maka akan semakin baik juga persepsi terhadap perilaku *self-injury* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jatiwangi.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Persepsi Terhadap Perilaku *Self-injury*

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION AND PERCEPTIONS OF SELF-INJURY BEHAVIOR IN STUDENTS OF JUNIOR HIGH SCHOOL 1 JATIWANGI

By:

Muhammad Brilliant Yudiyaputra

Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang

Email: *brilliant@std.unissula.ac.id*

ABSTRACT

The objective of this study was to determine the relationship between emotion management and Self-injury behavior perceptions in Junior High School 1 Jatiwangi students. The sampling population for this study included students in class VIII at Junior High School 1 Jatiwangi during the 2022/2023 academic year, with a sample size of 296 responses. Cluster random sampling was employed in the sampling technique. The perception of Self-injury behavior scale, consisting of 22 items with a reliability coefficient of 0,910, and emotion regulation, consisting of 28 items with a reliability coefficient of 0,884, were utilized in this study. Pearson correlation analysis yielded a coefficient score of $r_{xy} = -0,422$ and a significance value of 0,000 ($p < 0,05$). This demonstrates a significant negative relationship between emotional regulation and perceptions of Self-injury behavior in Junior High School 1 Jatiwangi students. In class VIII students at SMP Negeri 1 Jatiwangi, the worse the emotion regulation owned, the better the impression of Self-injury conduct. Hence, the worse the emotion regulation owned, the better the perception of Self-injury behavior in class VIII students of Junior High School 1 Jatiwangi.

Keywords: Emotion Regulation, Perceptions of Self-injury Behavior

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja berada pada fase individu akan mengalami perubahan dalam kehidupannya karena masa remaja berperan sebagai jembatan antara masa anak-anak dan dewasa (Santrock, 2003). Peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa dapat juga menyebabkan perubahan secara psikologis. Perubahan secara psikologis juga mulai dialami oleh para remaja di antaranya adalah perubahan mental dan psikis sehingga pada fase ini akan mengalami kondisi yang labil dan emosional (Unayah & Sabarisman, 2015). Unayah dan Sabarisman juga menjelaskan bahwa perubahan psikis pada remaja juga biasa disebut dengan fase badai dan tekanan karena sifat yang cenderung lebih bebas dan kurang memperhatikan norma yang berlaku di masyarakat sehingga seringkali melakukan pengabaian terhadap nilai moral. Hal itu dapat dilihat seperti perkelahian, tawuran, bolos sekolah, berkata kasar dan tidak santun, menyalahi norma di lingkungannya, menghancurkan fasilitas belajar atau sekolah hingga melakukan penyerangan pada benda, menyakiti diri sendiri bahkan orang lain. Kebebasan dan minimnya nilai moral yang dianut oleh remaja seringkali membuat remaja hilang kendali atau mengalami pertarungan identitas yang merujuk pada perilaku menyimpang (Unayah & Sabarisman, 2015). Salah satu bentuk perilaku menyimpang yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah perilaku *self-injury*.

Data yang menunjukkan banyak remaja yang melakukan *self-injury* didukung dengan data dari Swannell (2014) menyebutkan bahwa terdapat 17,2% remaja yang pernah melakukan *self-injury* setidaknya satu kali dalam hidup subjek. Selain itu data lainnya di dapat dari Ross & Heath (2002) berpendapat bahwa 14-15% remaja yang berada di Amerika Serikat dilaporkan setidaknya pernah sekali melakukan *self-injury*. Sebuah survei juga dilakukan yang membuktikan bahwa dari 1862 remaja di tiga negara, termasuk Negara Eropa dan Amerika Serikat, menunjukkan hasil bahwa 24% pernah melakukan *self-injury* setidaknya sekali (Giletta dkk, 2012). Di Indonesia sendiri, sebuah data menyebutkan bahwa ada 38%

dari 314 mahasiswa di Indonesia pernah melakukan *self-injury* dan 21% di antara subjek pernah melakukan percobaan bunuh diri (Tresno dkk, 2012).

Tahun 2001 *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa perilaku menyakiti diri sendiri yang selanjutnya mengarah pada tindakan bunuh diri yang menyebabkan 814.000 kematian pada tahun 2001, pelaku *self-injury* ini biasanya didominasi oleh remaja. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hidayati dkk, (2021) melibatkan 215 subjek yang didapatkan melalui teknik *purposive sampling* mendapatkan 107 subjek melakukan *self-injury*. Pelaku *Self-injury* mencapai 38% hingga 10 kali dan 28% melakukan *self-injury* hingga 11 sampai 50 kali, terjadi pada rata-rata usia 12-19 tahun. Pendapat lain juga dikemukakan oleh Whitlock (2009) berpendapat bahwa perilaku *self-injury* sebagian besar dilakukan oleh remaja pada usia 14 hingga 16 tahun. Akan tetapi, ada juga individu yang melakukan tindakan ini dimulai ketika pada masa kanak-kanak dan masa dewasa.

Perilaku *Self-injury* merupakan perilaku yang menyimpang dan merugikan diri sendiri. Perilaku ini dapat dilakukan dengan sengaja oleh setiap individu. Perilaku *self-injury* yaitu sebuah perilaku menyakiti diri sendiri, tanpa ada niatan untuk bunuh diri. Perilaku menyakiti diri sendiri tersebut misalnya, menyayat kulit dengan pisau atau silet, memukul anggota tubuh sendiri, membakar dan memotong anggota tubuh tertentu. Perilaku tersebut muncul dapat diakibatkan oleh luapan emosi negatif pada individu (del Barrio, 2004). Hal ini didukung dengan penjelasan (Nock, 2010) perilaku tersebut menandakan bahwa individu tidak mampu dalam mengungkapkan masalah yang sedang dihadapi dengan cara yang lebih positif.

Tidak sedikit para remaja melakukan *self-injury*. Hal ini disebabkan oleh pemahaman mengenai perilaku tersebut sangat minim. Sikap remaja yang tertutup dan menghindar dari lingkungan sosialnya akan sulit untuk mendeteksi keberadaan pelaku *self-injury* pada remaja. Penyebab remaja melakukan *self-injury* adalah kurangnya pemahaman tentang *self-injury* itu sendiri. Hal tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Whitlock dkk., 2014) berpendapat bahwa perilaku *self-injury* umumnya banyak dilakukan pada saat usia remaja. Hal ini disebabkan masa remaja dianggap masih belum mampu untuk mengambil keputusan dengan baik. Hasil survey yang dilakukan di sekolah menunjukkan

bahwa ada sekitar 13% sampai 25% dari remaja dan dewasa merupakan pelaku *self-injury*.

Perilaku melukai diri sendiri atau yang disebut *self-injury* menurut literatur usia awal munculnya perilaku ini adalah pada usia 13 sampai 14 tahun yang pada usia tersebut individu sedang berada pada masa remaja (Adams dkk, 2019). Sejalan dengan penelitian Kurniawaty (2012) menyatakan bahwa remaja rentan melakukan *self-injury* disebabkan remaja tersebut memiliki kesulitan dalam mengalihkan masalah yang dialami dan selalu mencoba untuk menghindari masalah yang dihadapi. *self-injury* menjadi salah satu cara dalam mengatasi rasa cemas yang dirasakan dengan menolak permasalahan yang dialami dan menyalurkan dengan melukai diri.

Berdasarkan fenomena dan penjelasan di atas hal tersebut didukung oleh hasil wawancara terhadap 3 subjek yaitu sebagai berikut:

Fenomena yang ditemui oleh peneliti berdasarkan wawancara awal yang dilakukan terhadap siswa SMP Negeri 1 Jatiwangi pada bulan Oktober 2022 subjek berinisial R mengatakan bahwa :

“Aku berpendapat kalo perilaku ini tuh terjadi karena banyak sebabnya, misalnya itu ya tidak tau cara dalam menghadapi masalah dengan bijak, kayak merasa bingung aja harus berbuat apa dan akhirnya melakukan tindakan menyakiti diri sendiri. Mungkin wajar aja sih kalo menyakiti diri nya tidak terlalu berlebihan kayak cuma mukul kepala atau menendang sesuatu sebagai pelampiasan emosi.”

Subjek 2 - N

“Menurut aku orang yang melakukan perilaku tersebut karena mereka merasa susah untuk melampiaskan emosi nya terus orang itu juga melakukannya karena merasa nggak ada yang bisa diajak cerita tentang masalah yang sedang dialami, nggak ada yang bisa dengar. Menurut ku juga wajar-wajar saja kalo ada orang yang melukai diri sendiri karena beban masalah yang di hadapi tetapi menyakitinya tidak berkelanjutan dan tidak terlalu parah.”

Subjek 3 - FV

“Menurut saya perilaku itu biasa aja terjadi karena ada masalah yang besar misalnya putus cinta, keadaan keluarga yang tidak baik, kurangnya tempat untuk bercerita terus

tidak tau harus berbuat apa. Saya juga menganggap perilaku itu wajar aja kalo ada orang yang menyakiti dirinya mungkin masalahnya terlalu besar bagi dia makanya dia melakukan hal itu”

Berdasarkan wawancara di atas dapat disimpulkan beberapa dari remaja menganggap atau mempersepsikan bahwa perilaku *self-injury* wajar terjadi pada individu yang disebabkan oleh beratnya masalah yang dihadapi pada individu, Dari wawancara tersebut ditemukan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi individu melakukan *self-injury*. Hal ini terlihat pada hubungan keluarga yang tidak harmonis, putus cinta, kurangnya tempat untuk bercerita, dan kurang bisa untuk meluapkan emosi ke hal yang positif. Berdasarkan fenomena dan hasil wawancara di atas dikhawatirkan akan banyak remaja yang mempersepsikan perilaku *self-injury* adalah hal yang wajar terjadi sebagai solusi yang efektif ketika individu sedang menghadapi masalah.

Persepsi adalah sudut pandang dari seseorang yang berupa penilaian dan tanggapan sesuatu objek kemudian akan menentukan perilakunya yang didasari oleh objek yang dilihat atau diamati (Khairani, 2013). Persepsi individu dipengaruhi oleh beberapa faktor. Harris (2001) menyatakan bahwa persepsi individu dipengaruhi oleh faktor lingkungan yaitu orang lain, peristiwa, situasi dan kondisi. Sedangkan perilaku *self-injury* adalah perilaku menyakiti diri sendiri tanpa ada niatan untuk bunuh diri. Hal ini didukung oleh pendapat Estefan dan Wijaya (2014) perilaku *self-injury* dilakukan oleh seseorang dengan tidak bermaksud untuk bunuh diri. Perilaku *self-injury* dilakukan karena pelaku memiliki tujuan untuk melampiaskan emosi negatif yang dirasa sangat menyakitkan serta pelaku kesulitan untuk mengungkapkan emosi negatifnya dengan lisan. Bentuk dari perilaku *self-injury* setiap individu berbeda-beda. Perilaku yang paling umum adalah mencakar atau menggaruk secara berlebihan, menyayat kulit, mengiris, menarik rambut dengan kuat, membakar kulit dan lain sebagainya (Olfson dkk, 2018). Perilaku *self-injury* disebabkan karena faktor eksternal dan internal. Pendapat Zakaria & Theresa (2020) faktor eksternal terjadi karena adanya permasalahan dalam lingkungan keluarga, hubungan dengan kekasih, hubungan dengan teman sebaya, dan proses meniru tindakan orang lain melalui media internet. Faktor internal terjadi karena

adanya permasalahan dalam interpersonal, merasa kesepian, menghukum diri, maupun kesulitan dalam melakukan regulasi emosi.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan persepsi terhadap perilaku *self-injury* adalah tanggapan dan proses pengamatan dari individu yang bersumber pada pengalaman dan penilaian terhadap perilaku *self-injury*. Remaja yang melihat perilaku *self-injury* akan mengevaluasi dan menanggapi secara berbeda tergantung dari latar belakang remaja tersebut. Remaja yang memiliki regulasi emosi yang baik maka remaja tersebut akan mengevaluasi dan mengamati perilaku tersebut dan mempersepsikan bahwa perilaku *self-injury* adalah hal yang buruk. Bagi remaja yang memiliki regulasi emosi yang kurang baik, maka tidak akan mengevaluasi dan menilai bahwa *self-injury* adalah suatu solusi yang efektif dalam melampiaskan emosi. Berdasarkan penjelasan di atas disebutkan bahwa regulasi emosi juga termasuk faktor yang mempengaruhi persepsi individu terhadap perilaku *self-injury*.

Regulasi emosi sendiri memiliki arti sebagai kemampuan individu dalam mengontrol dan mengatur emosi yang dimiliki, serta mengetahui kapan dapat mempertimbangkan dan menyalurkan emosi yang dirasakan apabila mendapatkan sebuah tekanan dari lingkungan sekitar Gross (2008) Pendapat Chaplin (1993) regulasi emosi juga tanda individu memiliki tingkat kedewasaan dan perkembangan emosional yang sudah tidak menunjukkan bentuk emosi yang pantas tidak seperti usia anak-anak. Jika individu mempunyai regulasi emosi yang baik, maka akan memudahkan dalam mengelola atau mengurangi perilaku negatif ketika dihadapkan dengan sebuah permasalahan dan kesulitan. Pendapat lain juga dikemukakan oleh Bettis dkk. (2019) regulasi emosi dapat dilakukan oleh individu dalam menghadapi masalah-masalah yang mengacu pada emosional yang dimiliki dan bagaimana individu tersebut dapat menyalurkan emosi yang dirasakan.

Regulasi emosi sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi individu dalam melakukan perilaku melukai diri (*self-injury*). Hal tersebut dibuktikan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Swahn dkk (2012) menjelaskan individu yang memiliki ketidakmampuan dalam mengatur emosinya akan mempengaruhi individu dalam memilih cara penanganan yang tepat saat menghadapi masalah.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Maidah (2013) menyatakan bahwa individu dengan perilaku *self-injury* mempunyai perasaan emosi negatif yaitu cemas, marah dan sedih yang cenderung ditekan oleh pelakunya dan pelaku *self-injury* cenderung menekan emosi negatif yang dirasakannya. Hal ini diperkuat dengan penelitian terbaru yang dilakukan oleh Zakaria & Theresa (2020) menyatakan bahwa faktor penyebab perilaku *self-injury* adalah ketidakmampuan meregulasi emosi. Hal ini pun diperkuat oleh peneliti sebelumnya yang dilakukan oleh Margaretha (2019) bahwa seseorang melakukan *self-injury* disadari oleh keinginan untuk melampiaskan emosi. Zakaria & Theresa (2020) pun menegaskan bahwa perilaku *self-injury* terjadi karena ketidakmampuan individu dalam meregulasi emosi yang berujung pada pemilihan perilaku *self-injury* sebagai mekanisme koping yang tidak adaptif. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Estefan & Wijaya (2014) dengan hasil penelitiannya terdapat 28,1% perilaku *self-injury* disebabkan oleh faktor regulasi emosi dan 71,9% disebabkan oleh faktor-faktor lainnya. Berdasarkan hasil penjelasan di atas maka dikhawatirkan mempengaruhi remaja lainnya untuk melakukan *self-injury* dan dikhawatirkan pula banyak remaja yang mempersepsikan dan menilai bahwa perilaku *self-injury* adalah suatu solusi yang efektif dalam menyelesaikan masalah yang disebabkan rendahnya kemampuan dalam meregulasi emosi. Sehingga remaja kesulitan dalam mempersepsikan suatu peristiwa.

Persepsi terhadap perilaku *self-injury* berkaitan dengan regulasi emosi, karena regulasi emosi memiliki peranan penting untuk membuat individu dapat menyesuaikan diri dengan perasaan atau emosinya, sehingga pada akhirnya individu tersebut dapat mengevaluasi dan menilai secara kompeten terhadap fenomena yang terjadi di lingkungannya. Selain itu, individu yang memiliki regulasi emosi yang baik, maka individu tersebut mempunyai pandangan positif dalam menghayati suatu permasalahan dan individu tersebut juga dapat membuat individu menjauhi sebuah paradigma bahwa perilaku *self-injury* merupakan satu-satunya cara untuk membebaskan diri dari rasa sakit serta permasalahan secara emosional (Estefan & Wijaya, 2014). Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fiqria & Supradewi (2021) menunjukkan perolehan koefisien

korelasi sebesar $r_{xy} = -0,300$ dan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$) menggunakan korelasi *spearman's rho*. Hal tersebut menandakan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecenderungan *self-injury*. Artinya, semakin tinggi regulasi emosi, maka akan semakin rendah kecenderungan *self-injury*.

Berdasarkan penjelasan di atas diketahui bahwa individu yang memiliki regulasi emosi yang baik dapat terhindar dari perilaku *self-injury*. Di samping itu, juga dapat terhindar dari persepsi perilaku *self-injury* sebagai jalan keluar yang wajar dilakukan dalam menghadapi masalah baik individu itu sendiri maupun bagi orang lain. Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik akan memiliki peribadi yang baik pula dan mampu mengatasi serta menilai berbagai masalah tanpa membahayakan atau merugikan dirinya maupun orang lain.

Berdasarkan latar belakang di atas dan sesuai dengan asumsi peneliti bahwa ada korelasi hubungan antara regulasi emosi dengan persepsi perilaku *self-injury* pada siswa SMP Negeri 1 Jatiwangi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka dapat diperoleh rumusan masalah pada penelitian ini, yaitu Apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan persepsi terhadap perilaku *self-injury* pada siswa SMP Negeri 1 Jatiwangi?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk meneliti hubungan antara regulasi emosi dengan persepsi terhadap perilaku *self-injury* pada siswa SMP Negeri 1 Jatiwangi.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat untuk banyak hal, diharapkan manfaat sebagai berikut:

a. Manfaat teoritis

Dari segi ilmiah, hasil penelitian ini diharapkan untuk memberikan sumbangan penelitian dan menambah wawasan ilmu pengetahuan pada pelajar di Indonesia pada umumnya dan mahasiswa psikologi klinis pada khususnya.

b. Bagi Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi, wawasan ataupun motivasi mengenai pentingnya regulasi emosi yang baik untuk menanggulangi perilaku *self-injury* pada remaja di SMP Negeri 1 Jatiwangi



BAB II LANDASAN TEORI

A. Persepsi Terhadap Perilaku *Self-injury*

1. Pengertian Persepsi Terhadap Perilaku *Self-injury*

Persepsi berasal dari kata Bahasa Inggris, yaitu *perception* yang diartikan sebagai “perasaan atau daya tangkap” (Salim, 2002). Chaplin (2001) mengungkapkan bahwa persepsi merupakan suatu proses mengenali objek dan kejadian objektif melalui indera.

Solso, Maclin, & Maclin (2017) mengatakan bahwa persepsi adalah suatu proses pemanfaatan pengetahuan di dalam memori untuk mendeteksi dan menginterpretasi rangsang yang ditangkap panca indera. Persepsi juga dapat diartikan sebagai proses mental yang bertujuan untuk memaknai suatu pola melalui proses pengaturan dan penerjemahan yang dilakukan oleh otak (Wade, Travis, & Maryanne, 2014). Persepsi juga didefinisikan sebagai interpretasi tentang informasi sensorik (Woolfolk, 2009). Sejalan dengan pendapat Slameto (2015) mengenai persepsi, yaitu proses masuknya informasi sensorik ke dalam otak manusia. Selaras dengan pernyataan Bruner (1957) mengatakan bahwa persepsi adalah proses mengenali dan memberi makna terhadap suatu impuls (obyek-obyek dari luar, peristiwa dan lain-lain) yang kemudian menghasilkan sebuah kategorisasi.

Dapat disimpulkan bahwa persepsi merupakan tanggapan atau penilaian dari individu terhadap suatu objek maupun fenomena yang terjadi di sekitar, sehingga individu dapat menyimpulkan objek dan fenomena secara positif maupun negatif berdasarkan pada pola pikir, usia, dan pengalaman dari individu tersebut.

Self-injury sendiri memiliki arti perilaku menyakiti diri sendiri tanpa ada niat untuk bunuh diri. Perilaku menyakiti diri sendiri tersebut misalnya, menyayat kulit dengan pisau atau silet, memukul anggota tubuh sendiri, membakar dan memotong anggota tubuh tertentu. Akan tetapi, hal tersebut dilakukan tanpa ada niat untuk bunuh diri. Perilaku tersebut muncul dapat diakibatkan oleh luapan emosi negatif pada individu. Perilaku tersebut

menandakan bahwa seorang individu tidak mampu dalam mengungkapkan masalah yang sedang dihadapi dengan cara yang lebih positif. *Self-injury* termasuk ke dalam perilaku *self-injurious behavior*, yang merujuk secara luas pada setiap perilaku seseorang yang dengan sengaja melukai diri sendiri secara langsung, baik dengan niat bunuh diri atau tanpa ada niat bunuh diri (Nock, 2010).

Favazza (2012) mengatakan bahwa *self-injury* terbagi menjadi dua klasifikasi, yaitu patologis dan non patologis. *Self-injury* yang bersifat non patologis termasuk modifikasi tubuh, seperti tato tubuh atau tindik tubuh. Perilaku modifikasi tubuh dapat dikatakan sebagai sublimasi dari *self-injury* patologis. Sementara itu, *self-injury* yang bersifat patologis digolongkan ke dalam empat kategori deskriptif, yaitu *self-injury* mayor, *self-injury* stereotipik, *self-injury* kompulsif, dan *self-injury* impulsif. Perilaku *self-injury* mayor merupakan tindakan yang tidak menetap yang merusak jaringan tubuh sendiri, sebagai akibat dari kondisi psikotik. Sementara itu, perilaku *self-injury* stereotipik umumnya diasosiasikan dengan kondisi retardasi mental yang parah dan mendalam, dilakukan berulang secara monoton, dengan pola ritmis, dan ditunjukkan tanpa ada perasaan malu atau bersalah di depan umum, seperti memukul dan menampar diri. Perilaku *self-injury* kompulsif meliputi perilaku berulang, seperti mencakar kulit dan menggigit kuku, menjambak rambut (*trichotillomania*), serta mencongkel kulit (*delusional parasitosis*).

Mckenzie & Gross (2014) mengatakan bahwa *self-injury* merupakan luapan emosi negatif seperti ketegangan, kesedihan, kecemasan, rasa marah, dan kebencian dalam mengelola emosi. Individu membutuhkan strategi dalam menyalurkan emosinya berupa mekanisme pertahanan diri. Apabila individu yang mengalami kesulitan dalam mengelola dan menyalurkan emosi, memiliki kecenderungan mengatasi permasalahan dengan cara yang kurang efektif yaitu salah satunya melalui *self-injury* yang diyakini dapat memberikan ketenangan dan mengurangi rasa sakit yang dirasakan secara psikologis. Hal tersebut didukung oleh Rusiana & Keliat (2021) yang menyatakan bahwa adanya kerentanan dalam peluapan emosi cenderung individu melakukan *self-injury*

disebabkan oleh ketidakstabilan dalam mengelola emosi dan belum matangnya sikap pengambilan keputusan.

Perilaku *self-injury* dapat disimpulkan sebagai suatu perilaku menyimpang yang dialami oleh individu karena mengalami tekanan secara psikologis, dimana perilaku *self-injury* membuat individu melukai dirinya sendiri dengan sengaja yang bertujuan untuk melampiaskan emosi negatif yang sedang dialami. Perilaku *self-injury* juga dapat diartikan sebagai perilaku menyakiti diri sendiri tetapi tanpa ada niatan untuk bunuh diri. Individu akan menyakiti dirinya dengan cara mencakar, menyayat, menarik rambut, memukul anggota tubuh tetapi hal tersebut tanda ada niat untuk bunuh diri.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan persepsi terhadap perilaku *self-injury* adalah penyimpulan informasi, penilaian dan penafsiran kesan terhadap perilaku menyakiti diri sendiri (*self-injury*) yang mana dalam prosesnya dipengaruhi oleh koneksi, pengalaman masa lalu dan ingatan. Sehingga individu dapat memberikan penilaian serta pendapat mengenai perilaku *self-injury*.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Persepsi Terhadap Perilaku *Self-injury*

Sudirman, Daharnis, & Marjohan (2013) mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi, yaitu :

- a. Kebutuhan, pada saat individu membutuhkan atau memiliki ketertarikan atau keinginan akan suatu hal maka otomatis individu mempersepsikan sesuatu berdasarkan kebutuhan itu.
- b. Kepercayaan, apa yang individu anggap benar bisa mempengaruhi interpretasinya terhadap informasi sensorik yang ambigu.
- c. Emosi, dapat memberi pengaruh pada interpretasi mengenai informasi sensorik.
- d. Ekspektasi, karena pengalaman masa lalu sering mempengaruhi cara individu dalam mempersepsikan dunia.

Klonsky & Muehlenkamp (2007) mengatakan bahwa faktor-faktor perilaku *self-injury*, yaitu :

- a. Regulasi emosi, kemampuan individu dalam menyesuaikan keadaan emosinya terhadap beban tuntutan lingkungan agar tetap bertahan. regulasi emosi merupakan fungsi yang paling umum dalam *self-injury*.
- b. Pengaruh interpersonal, hasrat untuk mempengaruhi individu-individu lain untuk mengekspresikan emosi ke arah *self-injury* dengan tujuan mendapatkan dukungan dan perhatian.
- c. Anti disosiasi, merupakan kondisi yang disebabkan oleh gejala emosi yang intens pada individu yang menyebabkan *self-injury*.
- d. Anti bunuh diri, sebagian individu melakukan *self-injury* untuk menghentikan rasa ingin bunuh diri.
- e. Mencari sensasi, pelaku yang melakukan *self-injury* bertujuan untuk menghasilkan kegembiraan dan kesenangan pada dirinya.
- f. Batas antar pribadi, beberapa individu yang melakukan *self-injury* mempunyai kontrol terhadap dirinya tanpa keterlibatan orang lain.

Victor dkk (2019) mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *self-injury*, yaitu :

- a. Korban kekerasan, individu yang mengalami kekerasan akan memiliki emosi yang negatif sehingga cenderung melakukan *self-injury*.
- b. Pola asuh, seorang anak yang orang tuanya kerap memberi hukuman fisik secara kasar, kurang mengawasi, dan memiliki kualitas kedekatan yang rendah akan memiliki risiko yang lebih besar untuk melakukan *self-injury*.
- c. Harga diri rendah, individu yang memiliki harga diri rendah maka akan berpersepsi negatif terhadap lingkungan sekitarnya dan beresiko melakukan *self-injury*.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa prediktor persepsi terhadap perilaku *self-injury* yaitu kebutuhan, kepercayaan, emosi, ekspektasi, regulasi emosi, disosiasi, anti bunuh diri, mencari sensasi, korban kekerasan, pola asuh dan harga diri rendah.

3. Aspek-Aspek Persepsi Terhadap Perilaku *Self-injury*

Kulsum & Jauhar (2014) mengatakan bahwa aspek-aspek dalam persepsi, yaitu :

- a. Evaluasi, berupa penilaian terhadap objek atau fenomena yang bertujuan untuk memutuskan baik atau buruk sehingga dapat melatih kemampuan dalam menilai suatu sifat-sifat.
- b. Potensi, kemampuan dan kualitas yang dimiliki oleh individu akan mempengaruhi stimulus yang sedang diamati.
- c. Aktivitas, kegiatan yang dilakukan oleh individu dapat dilihat atau diamati sehingga dapat menilai aktif atau tidaknya individu tersebut sebagai stimulus.

Walgito (2010) mengatakan bahwa terdapat tiga aspek dalam persepsi, yaitu :

- a. Aspek kognisi, menyangkut komponen pengetahuan, pengharapan, cara berfikir atau mendapatkan pengetahuan dan pengalaman masalah, serta segala sesuatu yang diperoleh dari hasil pikiran individu pelaku persepsi.
- b. Aspek afeksi, berhubungan dengan komponen perasaan dan keadaan emosi individu terhadap objek tertentu serta segala sesuatu yang menyangkut evaluasi baik ataupun buruk berdasarkan faktor emosional seseorang.
- c. Aspek konasi, menyangkut motivasi, sikap, perilaku, atau aktivitas individu sesuai persepsinya terhadap suatu objek atau keadaan tertentu.

Nock & Mendes (2008) mengatakan bahwa aspek-aspek dalam *self-injury*, yaitu:

- a. Aspek biologis, individu melakukan *self-injury* yang disebabkan oleh kelainan yang terjadi pada otak dan bagian saraf.
- b. Aspek afektif, berkaitan dengan sikap, kondisi mental, dan perasaan yang dimiliki oleh individu.
- c. Aspek kognitif, didasari pada pikiran yang dialami oleh individu yang mendasari untuk melakukan perilaku menyakiti diri sendiri.
- d. Aspek perilaku, didasari oleh tindakan menghukum diri sendiri sehingga memicu untuk dalam melakukan *self-injury*.
- e. Aspek sosial, mencakup peristiwa-peristiwa yang terjadi pada individu di lingkungan sosialnya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek persepsi terhadap perilaku *self-injury* terdiri dari aspek kognisi, aspek afeksi, dan aspek kognisi.

B. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengontrol dan mengatur emosi yang dimiliki, serta mengetahui kapan dapat mempertimbangkan dan menyalurkan emosi yang dirasakan apabila mendapatkan sebuah tekanan dari lingkungan sekitar, regulasi emosi juga tanda individu memiliki tingkat kedewasaan dan perkembangan emosional yang sudah tidak menunjukkan bentuk emosi yang pantas atau tidak pantas seperti usia anak-anak (Gross & Jazaieri, 2014).

Individu mempunyai regulasi emosi yang baik, maka akan memudahkan dalam mengelola atau mengurangi perilaku negatif ketika dihadapkan dengan sebuah permasalahan dan kesulitan (Chaplin, 2000). Adapun pendapat dari Bettis dkk (2019) regulasi emosi dapat dilakukan oleh individu dalam menghadapi masalah-masalah yang mengacu pada emosional yang dimiliki dan bagaimana individu tersebut dapat menyalurkan emosi yang dirasakan.

Individu yang mengendalikan emosinya dapat mendatangkan kebahagiaan bagi subjek. Mappiare (2003) mengatakan bahwa kebahagiaan seseorang dalam hidup ini bukan karena tidak adanya bentuk-bentuk emosi dalam dirinya, melainkan kebiasaannya memahami dan menguasai emosi. Proses pengendalian emosi ini juga disebut sebagai proses regulasi emosi.

Dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan dalam mengelola emosi yang berkejolak pada individu ketika dihadapkan pada permasalahan. Selain itu, regulasi emosi bisa sebagai proses tingkat perkembangan menuju lebih dewasa. Dengan demikian, diharapkan individu sudah bisa dalam mengelola emosinya.

2. Faktor-faktor Regulasi Emosi

Salovey & Sluyter (1997) mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, yaitu:

- a. Usia, seiring bertambahnya usia, semakin dewasa seseorang semakin baik pula strategi regulasi emosi yang digunakannya.
- b. Jenis kelamin, perbedaan jenis kelamin juga mempengaruhi strategi regulasi yang digunakan seseorang. Laki-laki lebih banyak menyalahkan diri sendiri saat meregulasi emosinya, sedangkan wanita lebih sering menyalahkan orang lain.
- c. Pola asuh, pola asuh orang tua dalam mensosialisasikan perasaan dan pikiran mengenai emosi kepada anaknya pada akhirnya akan mempengaruhi adaptif atau tidaknya strategi regulasi emosi yang digunakan oleh anak mereka.
- d. Hubungan interpersonal, hubungan interpersonal dan individual dapat mempengaruhi regulasi emosi. Keduanya berhubungan dan saling mempengaruhi satu sama lain sehingga emosi akan meningkat bila individu yang ingin mencapai suatu tujuan berinteraksi dengan lingkungan dan individu lainnya. Biasanya emosi positif meningkat jika individu mencapai tujuannya. Sebaliknya, emosi negatif meningkat jika individu kesulitan dalam mencapai tujuannya.

Hendrikson (2013) mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, yaitu:

- a. Faktor lingkungan, tempat di mana individu tinggal yang terdiri dari keluarga, teman, dan masyarakat. Keharmonisan dan kenyamanan dalam lingkungan keluarga, teman maupun masyarakat dapat mempengaruhi perkembangan emosi individu.
- b. Faktor pola asuh, pola asuh yang diberikan orang tua sangat mempengaruhi emosi yang dimiliki oleh anak misalnya bentuk pola asuh otoriter, demokrasi, dan permisif.

- c. Faktor pengalaman, pengalaman yang dimiliki oleh individu dalam keterlibatan dengan orang lain maupun lingkungan sekitar akan mempengaruhi pola perkembangan emosinya.
- d. Faktor traumatik, pengalaman traumatik yang pernah dialami oleh individu cenderung membuat individu takut untuk memulai suatu hal yang berhubungan atau yang mendekati pengalaman traumatik tersebut.
- e. Faktor usia, tingkat kematangan fisik maupun psikis yang dimiliki oleh individu akan mempengaruhi kematangan emosinya.
- f. Faktor perubahan pandangan, perubahan yang terjadi akan menimbulkan berbagai konflik dan masalah. Hal tersebut dapat mengubah perkembangan serta kematangan emosi individu.

Gross (2008) mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, yaitu :

- a. Budaya, tingkat kepercayaan terhadap kebiasaan atau tradisi yang terdapat pada kelompok masyarakat yang berkembang secara turun menurun akan mempengaruhi pengalaman emosi dan respon emosi terhadap individu yang tergabung pada kelompok masyarakat tersebut.
- b. Religiusitas, agama yang terdapat di kelompok masyarakat selalu mengajarkan tentang mengontrol emosi. Hal tersebut yang mempengaruhi seseorang untuk selalu mengontrol emosinya.
- c. Tipe kepribadian, kemampuan individu dalam mengontrol perilaku ketika dihadapkan permasalahan, ke arah lebih menahan diri merupakan ciri individu memiliki kemampuan dalam mengatur emosinya.
- d. Usia, bertambahnya usia pada individu berkaitan dengan pengalaman dan adanya peningkatan kemampuan dalam mengontrol emosi, artinya semakin bertambah usia maka semakin baik individu dalam mengontrol emosinya.
- e. Jenis kelamin, beberapa penelitian menemukan perbedaan gender akan mempengaruhi dalam pengekspresian berbagai jenis emosi yang dirasakan.

- f. Kondisi psikologis, kondisi psikologis yang dimiliki setiap individu berbeda-beda tergantung pada masalah yang dihadapinya. Ada individu yang mampu mengontrol emosi ketika dihadapkan masalah ada juga yang tidak mampu dalam mengontrol emosi ketika dihadapkan oleh masalah.

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor regulasi emosi diantaranya usia, jenis kelamin, lingkungan, kondisi psikologis. Individu yang memiliki lingkungan hidup yang harmonis biasanya dapat memiliki regulasi emosi yang baik

3. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Thompson (Fiqria & Supradewi, 2021) mengatakan bahwa aspek-aspek kemampuan regulasi emosi terdiri dari:

- a. Memonitor emosi (*emotions monitoring*) adalah kemampuan individu untuk menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi di dalam diri, seperti: perasaan, pikiran, dan latar belakang dari tindakan. Aspek ini merupakan dasar dari seluruh aspek lain. Artinya kesadaran diri akan membantu tercapainya aspek-aspek yang lain. Memonitor emosi membantu individu terhubung dengan emosi-emosi, pikiran-pikiran, dan keterhubungan ini membuat individu mampu menamakan setiap emosi yang muncul.
- b. Mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*) yaitu kemampuan individu untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialami. Kemampuan mengelola emosi-emosi khususnya emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam, dan benci akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam. Hal ini mengakibatkan individu tidak mampu lagi berpikir rasional. Sebagai contoh ketika individu mengalami perasaan kecewa dan benci, kemudian mampu menerima perasaan tersebut apa adanya, tidak berusaha menolak, dan berusaha menyeimbangkan emosi tersebut secara konstruktif.
- c. Modifikasi emosi (*emotions modifications*) yaitu kemampuan individu untuk mengubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam keadaan putus asa, cemas, dan

marah. Kemampuan ini membuat individu mampu menumbuhkan optimisme dalam hidup. Kemampuan ini membuat individu mampu bertahan dalam masalah yang membebani, mampu terus berjuang ketika menghadapi hambatan yang besar, dan tidak mudah putus asa serta kehilangan harapan.

Strongman Pristanti dkk (2022) menjelaskan berbagai aspek-aspek regulasi emosi, antara lain:

- a. Pemilihan situasi (*situation selection*) pemilihan situasi dapat dilakukan dengan mendekati atau menjauhi orang, tempat, atau objek-objek tertentu.
- b. Modifikasi situasi (*situation modification*) modifikasi situasi berhubungan dengan strategi pemecahan masalah. Penyebaran perhatian (*attentional deployment*). Penyebaran perhatian berhubungan dengan kebingungan, konsentrasi, dan atau perenungan.
- c. Perubahan kognitif (*cognitive change*) perubahan kognitif menyangkut evaluasi dari modifikasi yang telah dibuat, termasuk pertahanan psikologis, dan menurunkan perbandingan sosial (misalnya dia lebih salah daripada saya).
- d. Modifikasi respon (*response modification/modulation*) modifikasi respon adalah cara agar tidak mengonsumsi obat-obatan terlarang, mengonsumsi alkohol. Modulasi respon mengacu pada mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman, atau perilaku selangsung mungkin.

Mawardah & Adiyanti (2014) mengatakan bahwa aspek-aspek regulasi emosi, yaitu:

- a. Aspek pemantauan aspek ini dapat menentukan kemampuan individu dalam mengambil dan membuat keputusan yang tepat ketika dihadapkan berbagai macam masalah dan konflik.
- b. Aspek penilaian aspek ini sebagai kemampuan individu dalam menilai atau berpendapat baik maupun buruk terhadap fenomena yang didasari pada pengetahuan yang dimiliki oleh individu.

- c. Aspek perubahan aspek ini kemampuan individu dalam mengontrol dan mengubah emosi yang bersifat negatif menjadi sebuah emosi yang bersifat positif.

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek regulasi emosi diantaranya yaitu modifikasi emosi, monitor emosi, dan evaluasi emosi. Sehingga individu mampu menangani, memahami dan mengatasi masalah yang terjadi dan dapat menerima suatu kejadian yang dapat menimbulkan emosi negatif.

C. Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Persepsi Terhadap Perilaku *Self-injury*

Persepsi adalah sudut pandang dari seseorang yang berupa penilaian dan tanggapan suatu objek kemudian akan menentukan perilakunya yang didasari oleh objek yang dilihat atau diamati Khairani (2013). Persepsi yang diberikan setiap individu akan berbeda-beda tergantung pada banyak faktor. Sudirman, Daharnis, & Marjohan (2013) mengatakan faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi terdiri dari kepercayaan, kebutuhan, emosi, dan ekspektasi. Individu dalam mempersepsikan tidak hanya melihat per bagian tertentu suatu fenomena tetapi diharapkan untuk melihat secara keseluruhan. Misalnya, mempersepsikan perilaku *self-injury* maka diharapkan individu menilai serta mengamati perilaku *self-injury* secara keseluruhan, sehingga memberikan suatu penilaian dan pandangan yang bersifat negatif maupun positif tergantung dari pengalaman dan kondisi psikologi dari individu.

Self-injury memiliki arti perilaku menyakiti diri sendiri misalnya, menyayat kulit dengan pisau atau silet, memukul anggota tubuh sendiri, membakar dan memotong anggota tubuh tertentu. Akan tetapi, hal tersebut dilakukan tanpa ada niat untuk bunuh diri. Perilaku *self-injury* muncul dapat diakibatkan oleh luapan emosi negatif pada individu. Perilaku *self-injury* menandakan bahwa seorang individu tidak mampu dalam mengungkapkan masalah yang sedang dihadapi dengan cara yang lebih positif (Nock, 2010). Hal tersebut dapat disebabkan karena individu menilai serta menganggap perilaku *self-injury* adalah sebagai solusi ketika

dihadapkan oleh masalah. Akhirnya beberapa dari individu cenderung mempersepsikan perilaku *self-injury* suatu solusi dan hal yang wajar terjadi ketika dihadapkan oleh permasalahan.

Mckenzie & Gross (2014) mengatakan bahwa perilaku *self-injury* dapat disebabkan karena adanya peluapan emosi negatif seperti ketegangan, kesedihan, kecemasan, rasa marah, dan kebencian dalam mengelola emosi. Individu membutuhkan strategi dalam menyalurkan emosinya berupa mekanisme pertahanan diri. Apabila individu yang mengalami kesulitan dalam mengelola dan menyalurkan emosi, memiliki kecenderungan mengatasi permasalahan dengan cara yang kurang efektif yaitu salah satunya melalui *self-injury* yang diyakini dapat memberikan ketenangan dan mengurangi rasa sakit yang dirasakan secara psikologis.

Persepsi terhadap perilaku *self-injury* juga dapat disebabkan karena kurangnya individu dalam meregulasi emosi ketika dihadapkan oleh masalah. Regulasi emosi memiliki arti sebagai bentuk strategi seseorang dalam keadaan sadar atau tidak yang bertujuan untuk mempertahankan serta memperkuat respon emosinya (Thompson, 2014). Regulasi emosi juga tanda individu memiliki tingkat kedewasaan dan perkembangan emosional yang sudah tidak menunjukkan bentuk emosi yang pantas tidak seperti usia anak-anak (Chaplin, 1993). Klonsky & Muehlenkamp (2007) mengatakan bahwa regulasi emosi merupakan faktor yang dapat mempengaruhi individu untuk melakukan *self-injury*. Selaras dengan pernyataan Chaplin (1993) berpendapat bahwa individu yang mempunyai regulasi emosi yang baik, maka akan memudahkan dalam mengelola atau mengurangi perilaku negatif ketika dihadapkan dengan permasalahan dan kesulitan. Sehingga regulasi emosi berperan dalam mempengaruhi persepsi individu terhadap perilaku *self-injury*. Persepsi yang positif atau negatif tergantung pada regulasi emosi yang dirasakan, pandangan individu yang positif terhadap perilaku *self-injury* yang disebabkan karena regulasi emosi yang rendah akan mendorong individu untuk ikut terlibat pada perilaku tersebut. Penyebab lain karena kurangnya pemahaman mengenai dampak bahaya dari perilaku *self-injury* sehingga mempengaruhi individu mempersepsikan *self-injury* sebagai solusi ketika menghadapi masalah.

Akhirnya remaja mengambil keputusan yang kurang tepat ketika mempunyai masalah, misalnya dengan melukai diri sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fiqria & Supradewi (2021) menunjukkan perolehan koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,300$ dan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) menggunakan korelasi *spearman's rho*, hal tersebut menandakan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecenderungan *Self-injury*, artinya semakin tinggi regulasi emosi, maka akan semakin rendah kecenderungan *self-injury* pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Penelitian lain yang dilakukan Estefan & Wijaya (2014) dengan hasil penelitiannya terdapat 28,1% perilaku *self-injury* disebabkan oleh faktor regulasi emosi dan 71,9% disebabkan oleh faktor-faktor lainnya.

Berdasarkan hasil penjelasan dan hasil penelitian di atas maka dikhawatirkan mempengaruhi remaja lainnya untuk melakukan *self-injury* dan dikhawatirkan pula banyak remaja yang mempersepsikan serta menilai bahwa perilaku *self-injury* adalah suatu solusi yang efektif dalam menyelesaikan masalah yang disebabkan rendahnya kemampuan dalam meregulasi emosi. Sehingga remaja kesulitan dalam mempersepsikan suatu peristiwa.

D. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan teori yang telah dipaparkan, maka hipotesis yang dapat diajukan yaitu; “ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan persepsi perilaku *self-injury* pada siswa SMP Negeri 1 Jatiwangi, dimana semakin baik regulasi emosi maka akan semakin buruk persepsi perilaku *self-injury* pada siswa SMP Negeri 1 Jatiwangi. Sebaliknya semakin buruk regulasi emosi maka akan semakin baik persepsi perilaku *self-injury* pada siswa SMP Negeri 1 Jatiwangi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian merupakan semua atribusi yang ada di sekitar peneliti yang kemudian dipelajari sehingga didapatkan informasi mengenai hal yang sedang diteliti serta menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan tersebut Sugiyono (2014):

1. Variabel Tergantung (Y) : Persepsi Terhadap Perilaku *Self-injury*
2. Variabel Bebas (X) : Regulasi Emosi

B. Definisi Operasional

1. Persepsi Terhadap Perilaku *Self-injury*

Persepsi memiliki arti sebagai proses mental yang bertujuan untuk memaknai suatu pola melalui proses pengaturan dan penerjemahan yang dilakukan oleh otak. Sedangkan *self-injury* merupakan perilaku yang bersifat negatif sehingga dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Perilaku *self-injury* dapat diartikan juga sebagai sebuah perilaku menyakiti diri sendiri, tanpa ada niatan untuk bunuh diri. Perilaku menyakiti diri sendiri tersebut misalnya, menyayat kulit dengan pisau atau silet, memukul anggota tubuh sendiri, membakar dan memotong anggota tubuh tertentu. Tetapi hal tersebut dilakukan tanpa ada niatan untuk bunuh diri. Persepsi terhadap perilaku *self-injury* adalah tanggapan dan proses pengamatan dari individu yang bersumber pada pengalaman dan penilaian terhadap perilaku *self-injury*. Remaja yang melihat perilaku *self-injury* akan mengevaluasi dan menanggapi secara berbeda tergantung dari latar belakang individu tersebut. Pendapat yang dikemukakan oleh Walgito (2010) mengatakan aspek-aspek persepsi terhadap perilaku *self-injury* terdiri dari aspek kognisi, aspek afeksi, dan aspek konasi.

Semakin tinggi skor persepsi terhadap perilaku *self-injury* maka semakin buruk persepsi subjek terhadap perilaku *self-injury*, sebaliknya jika semakin rendah skor persepsi terhadap perilaku *self-injury* yang diperoleh maka semakin baik persepsi subjek terhadap perilaku *self-injury*.

2. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengontrol dan mengatur emosi yang dimiliki, serta mengetahui kapan dapat mempertimbangkan dan menyalurkan emosi yang dirasakan apabila mendapatkan sebuah tekanan dari lingkungan sekitar. Regulasi emosi juga tanda individu memiliki tingkat kedewasaan dan perkembangan emosional yang sudah tidak menunjukkan bentuk emosi yang pantas tidak seperti usia anak-anak. Thompson (Fiqria & Supradewi, 2021) mengatakan aspek-aspek regulasi emosi terdiri dari tiga aspek yaitu: monitor evaluasi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi.

Semakin tinggi skor regulasi emosi yang diperoleh maka semakin baik kontrol emosi yang dimiliki subjek, sebaliknya jika semakin rendah skor regulasi emosi yang diperoleh maka semakin buruk kontrol emosi yang dimiliki oleh subjek.

C. Populasi, Sampel dan Sampling

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek dengan karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti, lalu dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014). Margono (2005) mengatakan bahwa populasi merupakan keseluruhan dari data yang dijadikan sebagai perhatian dalam kurun waktu yang sudah ditentukan sebelumnya. Penelitian ini memakai populasi seluruh siswa dengan jumlah total 1.015 siswa, terdiri dari 33 kelas yang ada di SMP Negeri 1 Jatiwangi:

Tabel 1. Rincian Data Jumlah Siswa Tahun Ajaran 2022/2023 di SMPN 1 Jatiwangi

Data Kelas SMPN 1 Jatiwangi Tahun Ajaran 2022/2023		
No	Kelas	Jumlah
1	VII-A	31
2	VII-B	32
3	VII-C	31
4	VII-D	31
5	VII-E	31
6	VII-F	31
7	VII-G	32
8	VII-H	29
9	VII-I	31
10	VII-J	28
11	VII-K	25
12	VIII-A	32
13	VIII-B	31
14	VIII-C	32
15	VIII-D	32
16	VIII-E	32
17	VIII-F	32
18	VIII-G	31
19	VIII-H	32
20	VIII-I	32
21	VIII-J	29
22	VIII-K	26
23	IX-A	32
24	IX-B	32
25	IX-C	30
26	IX-D	31
27	IX-E	31
28	IX-F	32
29	IX-G	30
30	IX-H	30
31	IX-I	32
32	IX-J	32
33	IX-K	30
Total	33	1015

2. Sampel

Sugiyono (2014) menjelaskan sampel merupakan sebagian dari jumlah atau karakteristik yang dimiliki oleh populasi dalam suatu penelitian. Arikunto (2011) mengatakan bahwa sampel merupakan sebagian

atau perwakilan yang didapatkan dari populasi yang diambil untuk diteliti. Sampel inilah nantinya akan dikenakan perlakuan untuk diambil kesimpulan dan digeneralisasikan terhadap populasi penelitian. Penelitian ini yang menjadi sampel adalah siswa kelas VII, VIII dan IX di SMP Negeri 1 Jatiwangi.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling menggunakan *cluster random sampling*, karena populasi terdiri dari kelompok-kelompok individu (Margono, 2004). Azwar (2012) mengungkapkan bahwa *cluster random sampling* teknik yang dilakukan dengan cara melakukan pengacakan terhadap kelompok, bukan kepada subjek secara individual.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode skala adalah metode yang dipakai untuk pengumpulan data. Skala merupakan susunan pertanyaan yang memerlukan jawaban dari sejumlah subjek. Jawaban membantu peneliti mengambil kesimpulan tentang subjek penelitian (Suryabrata, 2005). Skala adalah susunan pernyataan atau pertanyaan yang disebar untuk dijawab subjek dan proyeksi dari perasaan subjek yang dapat diinterpretasi oleh peneliti (Azwar, 2012). Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini tiga skala, yaitu:

1. Skala Persepsi Terhadap Perilaku *Self-injury*

Data yang digunakan dalam penelitian didapat dari skala persepsi terhadap perilaku *self-injury* dari Walgito (2010) yang diukur melalui tiga aspek yaitu: aspek kognisi, aspek afeksi, dan aspek konasi.

Skala persepsi terhadap perilaku *self-injury* dibuat dengan model skala *likert* yang dibuat dalam empat pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS) dengan pernyataan yang disebar antara *favorable* dan *unfavorable*.

Skala persepsi terhadap perilaku *self-injury* berisi 30 aitem. Persepsi terhadap perilaku *self-injury* yang baik pada siswa ditunjukkan

dengan adanya skor yang tinggi. Sedangkan skor yang rendah memperlihatkan jika persepsi terhadap perilaku *self-injury* siswa kurang baik. Adapun *Blue Print* skala persepsi terhadap perilaku *self-injury* sebagai berikut:

Tabel 2. Blueprint Skala Persepsi Terhadap Perilaku Self-injury

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Aspek Kognisi	1, 2, 13, 14, 25	7, 8, 19, 20, 28	10
2	Aspek Afeksi	3, 4, 15, 16, 26	9, 10, 21, 22, 29	10
3	Aspek Konasi	5, 6, 17, 18, 27	11, 12, 23, 24, 30	10
TOTAL		15	15	30

Skala persepsi terhadap perilaku *self-injury* dibuat menggunakan model skala likert dengan empat jawaban alternatif, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Pernyataan dalam skala ini tersebar dalam bentuk *favorable* dan *unfavorable*. Item *favorable* mengandung pernyataan yang mendukung aspek yang ingin diungkapkan, sedangkan item *unfavorable* berisi pernyataan sebaliknya. Penskalaan subjek digunakan dalam penelitian ini. Penskalaan subjek merupakan metode penskalaan berfokus pada subjek dengan tujuan menempatkan kedudukan relatif individu di titik-titik tertentu pada suatu kontinum penilaian menurut atribut yang diukur (Azwar, 2012b). Tinggi rendahnya persepsi terhadap perilaku *self-injury* ditentukan dari skor total skala persepsi terhadap perilaku *self-injury* yang diperoleh subjek. Semakin tinggi skor total, maka semakin tinggi persepsi terhadap perilaku *self-injury* subjek dan sebaliknya.

2. Skala Regulasi Emosi

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini akan diperoleh dari skala Regulasi Emosi Thompson (Fiqria & Supradewi, 2021) yang diukur melalui tiga aspek Regulasi Emosi yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi, memodifikasi emosi. Adapun rincian *blueprint* variabel skala Regulasi Emosi yaitu:

Tabel 3. Blueprint Skala Regulasi Emosi

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Memonitor Emosi	1,2,3,19, 20,21,35,36	10,11,12,27, 28,29,37,38	16
2	Mengevaluasi Emosi	4,5,6,22, 23,24	13,14,15, 30, 31,32	12
3	Memodifikasi Emosi	7,8,9,25,26	16,17,18,33,34	10
TOTAL		19	19	38

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas berarti fungsi alat ukur seberapa besar ketepatan dan kecermatannya. Instrumen penelitian dinilai mempunyai validitas yang tinggi jika instrumen tes dapat mengerjakan fungsinya sebagai alat ukur sesuai tujuan pengukuran (Azwar, 2017). Validitas yang menjadi pedoman pada penelitian ini yaitu validitas isi (*content validity*). Validitas isi merupakan adanya relevansi atau keselarasan antara aitem terhadap tujuan ukur skala yang membutuhkan persetujuan penilaian dari sejumlah ahli (*expert judgement*) yaitu dosen pembimbing skripsi. Validitas isi adalah mengukur sampai mana aitem-aitem tersebut mewakili bagian-bagian dari wilayah isi objek yang akan diukur dan sampai mana aitem-aitem tersebut menggambarkan karakteristik variabel yang akan diukur (Azwar, 2017).

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem diartikan sebagai suatu indikator untuk melakukan penetapan dan penyesuaian dari fungsi aitem dengan fungsi skala secara menyeluruh yang dikenal dengan konsistensi aitem-total. Penyeleksian aitem atau daya diskriminasi aitem adalah kemampuan aitem membedakan individu yang memiliki dan tidak memiliki atribut yang ukur. Dasar untuk melakukan seleksi aitem yaitu dengan menggunakan data hasil uji coba aitem yang sudah diberikan kepada subjek penelitian (Azwar, 2017). Perhitungan uji daya beda aitem dilakukan dengan menggunakan

program *computer SPSS versi 25.0 windows release* yang digunakan untuk mendapatkan korelasi skor aitem total atau skor pada skala.

Kriteria pemilihan aitem ditentukan dari korelasi aitem total yaitu dengan syarat $r_{ix} \geq 0,30$. Aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 berarti memiliki daya beda aitem yang dianggap memuaskan, selanjutnya aitem yang mencapai koefisien korelasi kurang dari 0,30 maka aitem tersebut tidak memuaskan atau memiliki daya beda rendah (Azwar, 2017).

3. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas adalah tingkat kepercayaan dari hasil pengukuran. Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas dalam rentang 0-1,00 dan hasil pengukuran dapat dipercaya apabila belum berubah dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran kepada kelompok subjek (Azwar, 2017). Uji reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan jika aitem-aitem terbukti valid, yaitu dengan menggunakan *koefisien Alpha Cronbach*. Penggunaan koefisien alpha cronbach karena reliabilitas yang didapatkan adalah estimasi dari reliabilitas yang sebenarnya, artinya reliabilitas yang sesungguhnya kemungkinan memiliki nilai yang lebih tinggi daripada hasil perhitungan (Azwar, 2017).

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dipakai adalah teknik dalam bentuk kuantitatif dengan memakai perhitungan statistik melalui teknik *product moment*. Novita & Wulandari (2020) menjelaskan bahwa *product moment* digunakan untuk mengukur hubungan antar variabel secara linier antara dua variabel yang memiliki distribusi data normal. Perhitungan dilakukan menggunakan program *SPSS (Statistical Product and Service Solution) for windows release* versi 25.0.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian merupakan tahapan awal sebelum melaksanakan penelitian, bertujuan untuk menyiapkan hal-hal yang berkaitan dengan proses penelitian agar berjalan optimal. Penentuan lokasi menjadi langkah awal yang dilakukan, berdasarkan karakteristik populasi yang telah ditetapkan. Peneliti mengambil lokasi di SMP Negeri 1 Jatiwangi yang beralamat di Jalan Raya Timur Ciborelang, Nomor 68, Jatiwangi, Loji, Kec. Jatiwangi, Kab. Majalengka, Prov, Jawa Barat.

SMP Negeri 1 Jatiwangi merupakan sekolah menengah pertama yang terletak di Kabupaten Majalengka, Kecamatan Jatiwangi, Jawa Barat. Sejak didirikan pada tanggal 26 Agustus 1957 yang disahkan oleh Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia dengan Surat Tugas No.424/B/III. Sekolah SMP Negeri 1 Jatiwangi telah menjadi institusi pendidikan terkemuka di wilayah Jatiwangi dan sekitarnya.

Tahap pertama dalam penelitian melakukan studi pendahuluan dengan wawancara kepada 3 orang siswa terkait dengan persepsi terhadap perilaku *self-injury*. Kemudian, peneliti meminta data terkait penelitian yang berguna untuk menentukan jumlah populasi dan sampel penelitian. Tahap selanjutnya adalah dengan mencari dan mengumpulkan teori-teori yang dapat digunakan sebagai landasan dan pendukung data penelitian.

Peneliti memilih SMP Negeri 1 Jatiwangi sebagai lokasi berdasarkan beberapa pertimbangan, yaitu:

- a. Kondisi SMP Negeri 1 Jatiwangi sesuai dengan permasalahan yang diteliti.
- b. Penelitian mengenai regulasi emosi sebagai prediktor dari persepsi terhadap perilaku *self-injury* belum pernah dilakukan di SMP Negeri 1 Jatiwangi.

- c. Jumlah subjek dan karakteristik subjek yang akan diteliti sesuai dengan syarat yang ditetapkan dalam penelitian.
- d. Mendapatkan izin dari pihak SMP Negeri 1 Jatiwangi untuk melaksanakan penelitian.

Berdasarkan pertimbangan-pertimbangan berikut maka peneliti menentukan SMP Negeri 1 Jatiwangi menjadi tempat penelitian..

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Persiapan penelitian dilakukan untuk kelancaran dalam proses penelitian sehingga meminimalisir terjadi kesalahan. Persiapan dalam penelitian berupa persiapan perizinan, penyusunan alat ukur, uji coba alat ukur, estimasi diskriminasi item dan reliabilitas alat ukur yang akan dijelaskan sabagai berikut:

a. Persiapan Perizinan

Sebelum dilaksakannya penelitian perizinan harus dipenuhi terlebih dahulu. Pertama, diawali dengan membuat dan meminta surat perizinan wawancara dan observasi kepada pihak Fakultas Psikologi UNISSULA yang diberikan kepada SMP Negeri 1 Jatiwangi. Kemudian, peneliti membuat surat izin melaksanakan Try Out dan penelitian kepada pihak Fakultas Psikologi UNISSULA yang akan diberikan kepada SMP Negeri 1 Jatiwangi dengan nomor surat No.467/C.1/Psi-SA/V/2023. Diajukan kepada kepala sekolah SMP Negeri 1 Jatiwangi.

b. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur adalah suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Penyusunan alat ukur berdasarkan pada indikator-indikator penjabaran dari aspek dalam suatu variabel. Penyusunan alat ukur yang dipakai peneliti terdiri dari dua skala yaitu skala regulasi emosi dan skala persepsi terhadap perilaku *self-injury*.

Setiap skala berisi item *favorable* dan *unfavorable*. Terdapat empat alternatif jawaban pada skala, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Penilaian pada setiap jawaban

berupa 4 skor untuk jawaban sangat sesuai (SS), skor 3 untuk jawaban sesuai (S), skor 2 untuk jawaban tidak sesuai (TS), skor 1 untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS). Skala yang akan digunakan akan dijelaskan sebagai berikut:

1) Skala Persepsi Terhadap Perilaku *Self-injury*

Skala persepsi terhadap perilaku *self-injury* berdasarkan pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Walgito (2010) terdiri dari aspek kognisi, aspek afeksi, dan aspek konasi. skala persepsi terhadap perilaku *self-injury* memiliki jumlah total 30 aitem yang terdiri dari 15 aitem *favorable* dan 15 aitem *unfavorable*. Sebaran aitem skala persepsi terhadap perilaku *self-injury* dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Persepsi Terhadap Perilaku *Self-injury*

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Aspek Kognisi	1, 2, 13, 14, 25	7, 8, 19, 20, 28	10
2	Aspek Afeksi	3, 4, 15, 16, 26	9, 10, 21, 22, 29	10
3	Aspek Konasi	5, 6, 17, 18, 27	11, 12, 23, 24, 30	10
TOTAL		15	15	30

2) Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi berdasarkan pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Thompson (Fiqria & Supradewi, 2021), terdiri dari memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi. skala regulasi emosi memiliki jumlah total 38 aitem yang terdiri dari 19 aitem *favorable* dan 19 aitem *unfavorable*. Sebaran aitem skala regulasi emosi dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 5. Blueprint Skala Regulasi Emosi

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Memonitor Emosi	1,2,3,19, 20,21,35,36	10,11,12,27, 28,29,37,38	16
	Mengevaluasi Emosi	4,5,6,22, 23,24	13,14,15, 30, 31,32	
3	Memodifikasi Emosi	7,8,9,25,26	16,17,18,33,34	10
TOTAL		19	19	38

c. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur guna melihat reliabilitas skala dan daya beda aitem. Uji coba alat ukur dilaksanakan pada tanggal 15 sampai 17 Mei 2023 melalui link berikut <https://forms.gle/1ABH3thvnT2PSWV26> dengan *google form*. Subjek pada uji coba ini merupakan hasil pengundian *cluster* kedua yaitu siswa IX SMP Negeri 1 Jatiwangi total populasi responden sebanyak 342 siswa. Adapun rinciannya sebagai berikut:

Tabel 6. Data Siswa SMPN 1 Jatiwangi Kelas XI yang Menjadi Subjek Uji Coba

Data Kelas XII SMPN 1 Jatiwangi Tahun Ajaran 2022/2023			
No	Kelas	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang Mengisi
1	IX-A	32	20
2	IX-B	32	15
3	IX-C	30	16
4	IX-D	31	14
5	IX-E	31	20
6	IX-F	32	16
7	IX-G	30	16
8	IX-H	30	18
9	IX-I	32	16
10	IX-J	32	15
11	IX-K	30	18
TOTAL		342	184

Peneliti membagikan skala penelitian melalui *google form* kepada siswa SMP Negeri 1 Jatiwangi dengan jumlah siswa yang mengisi sebanyak 184 responden sebagai uji coba. Jumlah responden yang mengisi kurang dari jumlah total responden disebabkan karena keterbatasan waktu yang diberikan dari pihak sekolah. Selanjutnya skala yang terisi secara penuh

dilakukan penilaian sesuai ketentuan dan dianalisis menggunakan SPSS versi 25.0.

d. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Tahap selanjutnya yang dilakukan adalah melakukan uji daya beda item dan estimasi koefisien reliabilitas terhadap skala regulasi emosi dan skala persepsi terhadap perilaku *self-injury*. Uji tersebut digunakan agar mengetahui sampai mana item bisa membedakan individu distribusi yang diukur atau tidak. Daya beda aitem yang dianggap tinggi adalah jika memiliki koefisien korelasi aitem total $r_{ix} \geq 0,30$ (Azwar, 2012). Pendapat koefisien korelasi antara skor aitem dengan total skor, dilakukan analisis *product moment* dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25.0 *for windows*. Hasil uji daya beda aitem dan reliabilitas pada setiap skala akan diberikan sebagai berikut:

a. Skala Persepsi Terhadap Perilaku *Self-injury*

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem dari 30 aitem ditemukan 22 aitem dengan daya beda aitem tinggi dan 8 aitem dengan daya beda aitem rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi berkisar 0,357 sampai 0,702. Koefisien daya beda aitem rendah berkisar 0,019 sampai 0,276. Estimasi reliabilitas skala Persepsi *Self-injury* menggunakan *alpha cronbach* dari 22 aitem senilai 0,910 sehingga disebut *reliable*. Rincian daya beda aitem tinggi dan rendah sebagai berikut:

Tabel 7. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Persepsi Terhadap Perilaku *Self-injury*

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Aspek Kognisi	1,2,13,14,25	7,8,19*,20,28*	8
2	Aspek Afeksi	3,4,15,16,26	9,10,21,22,29*	9
3	Aspek Konasi	5,6,17,18,27	11*,12*,23*,24*,30*	5
TOTAL		15	7	22

*) aitem dengan daya beda rendah

b. Skala Regulasi Emosi

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem dari 38 aitem ditemukan 28 aitem dengan daya beda aitem tinggi dan 10 aitem dengan daya beda aitem rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi berkisar 0,295 sampai 0,569. Koefisien daya beda aitem rendah berkisar 0,005 sampai 0,239. Estimasi reliabilitas skala Regulasi Emosi menggunakan *alpha cronbach* dari 28 aitem senilai 0,884 sehingga disebut *reliable*. Rincian daya beda aitem tinggi dan rendah sebagai berikut:

Tabel 8. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Regulasi Emosi

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Memonitor Emosi	1*,2,3*,19*, 20,21,35,36*	10,11,12,27, 28,29,37,38	12
2	Mengevaluasi Emosi	4*,5,6,22*, 23*,24*	13,14*,15, 30, 31,32	7
3	Memodifikasi Emosi	7,8,9*,25,26	16,17,18,33,34	9
TOTAL		10	18	28

*) aitem dengan daya beda rendah

e. Penomoran Ulang

a. Skala Persepsi Terhadap Perilaku *Self-injury*

Tahap selanjutnya setelah dilakukan uji daya beda aitem yaitu menyusun aitem dengan nomor baru. Aitem yang memiliki daya beda rendah dihapus sedangkan aitem dengan daya beda tinggi untuk penelitian. Susunan nomor baru pada skala Persepsi *Self-injury* yakni:

Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem Skala Persepsi Terhadap Perilaku *Self-injury*

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Aspek Kognisi	1,2,13(11), 14(12),25(19)	7,8,20(9)	8
2	Aspek Afeksi	3,4,15(13), 16(14),26(20)	9(10),10(17), 21(18),22(22)	9
3	Aspek Konasi	5,6,17,18,27		5
TOTAL		15	7	22

Keterangan: (...) nomer aitem baru atau nomer aitem pada skala penelitian

b. Skala Regulasi Emosi

Tahap selanjutnya setelah dilakukan uji daya beda aitem yaitu menyusun aitem dengan nomor baru. Aitem yang memiliki daya beda rendah dihapus sedangkan aitem dengan daya beda tinggi untuk penelitian. Susunan nomor baru pada skala Regulasi Emosi yakni:

Tabel 10. Sebaran Nomor Aitem Skala Regulasi Emosi

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Memonitor Emosi	2(1),20(2), 21(3),35(16)	10(7),11(8),12(9), 27(19),28(20),29(21), 37(27),38(28)	12
2	Mengevaluasi Emosi	5(4),6(5)	13(10),15(11),30(12), 31(22),32(23)	7
3	Memodifikasi Emosi	7(6),8(17), 25(18),26(26)	16(13),17(14), 18(15),33(24),34(25)	9
TOTAL		10	18	28

Keterangan: (...) nomer aitem baru atau nomer aitem pada skala penelitian

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan mulai 23 Mei 2023 sampai 26 Mei 2023. Pelaksanaan penelitian ini berlangsung secara *offline* dan online. Cara *offline* dengan peneliti menyesuaikan dengan jadwal kelas masing masing dan membuat jadwal untuk memasuki ruang kelas bersama Bapak Fitroh sebagai Guru Bimbingan Konseling (BK), penyebaran skala penelitian menggunakan google form yang disebar di grup whatsapp kepada ketua kelas dan disebar melalui grup kelas untuk teman teman sekelas mengisi kuesioner. Sebagian kelas yang belum sempat kebagian cara *offline* akan dikirimkan link *google form*, dengan link <https://forms.gle/Ha8S226SySoUMtvaA>. Link dikirimkan ke setiap ketua kelas yang akan dibantu oleh Bapak Fitroh selaku Guru Bimbingan Konseling.

Teknik penelitian ini menggunakan *cluster random sampling* dengan penentuan jumlah sampel ditentukan dengan cara perhitungan proporsi sampel oleh (Setiawan, 2021). Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan mengundi *cluster* yang ada dari populasi penelitian, dari hasil pengundian, didapatkan hasil undian *cluster* pertama adalah kelas IX sebagai subjek *try out* dengan jumlah 184 siswa. *Cluster* kedua adalah kelas VIII menjadi subjek

penelitian dengan jumlah total populasi 341 siswa sedangkan, yang mengisi berjumlah 296 siswa. Jumlah responden yang mengisi kurang dari jumlah total responden disebabkan karena keterbatasan waktu yang diberikan dari pihak sekolah karena siswa akan menghadapi ujian sekolah. Adapun rinciannya sebagai berikut:

Tabel 11. Data Siswa Kelas VIII di SMPN 1 Jatiwangi yang Menjadi Subjek Penelitian

Data Kelas VIII SMPN 1 Jatiwangi Tahun Ajaran 2022/2023			
No	Kelas	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang Mengisi
1	VIII-A	32	25
2	VIII-B	31	28
3	VIII-C	32	26
4	VIII-D	32	27
5	VIII-E	32	30
6	VIII-F	32	30
7	VIII-G	31	26
8	VIII-H	32	27
9	VIII-I	32	28
10	VIII-J	29	26
11	VIII-K	26	23
TOTAL		341	296

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

Analisis dilakukan ketika data penelitian sudah terkumpul maka kemudian dilakukanlah uji asumsi, meliputi uji normalitas dan uji linearitas supaya dapat memenuhi asumsi dasar teknik korelasi, setelah itu maka dilakukan uji hipotesis dan uji deskriptif untuk melihat gambaran kelompok subjek yang dikenai pengukuran.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan mengetahui apakah suatu data tersebut terdistribusi normal atau tidak. Normalitas data dapat diuji dengan teknik *One-Sample Kolmogorov Smirnov Z*. Data disebut terdistribusi dengan normal jika signifikansi $>0,05$. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini adalah:

Tabel 12. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Regulasi Emosi	71,82	8,846	0,053	0,354	> 0,05	Normal
Persepsi Terhadap Perilaku <i>Self-injury</i>	47,41	12,173	0,056	0,292	> 0,05	Normal

Dari hasil tersebut diketahui bahwa variabel regulasi emosi dan persepsi *self-injury* terdistribusi secara normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas berfungsi mengetahui hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel tergantung pada suatu penelitian. Data yang terkumpul kemudian diujikan menggunakan F_{linear} dengan bantuan program *SPSS for windows versi 25.0*.

Berdasarkan uji linearitas pada variabel regulasi emosi dan persepsi *self-injury* diperoleh F_{linear} sebesar 61,820 dengan taraf signifikansi (sig) sebesar 0,000 ($p \leq 0,05$). Hasil tersebut memperlihatkan bahwa regulasi emosi dan persepsi *self-injury* berkorelasi secara linear.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji korelasi *pearson* yang merupakan salah satu uji koefisien korelasi dalam statistik parametrik. Hal ini bertujuan menguji hubungan dari variabel bebas (X) dengan variabel tergantung (Y). Sesuai dari hasil uji korelasi tersebut yang digunakan untuk membuktikan hubungan antara variabel regulasi emosi dan persepsi terhadap perilaku *self-injury* pada siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Jatiwangi dan data yang akan dikorelasikan terdistribusi secara normal. Berdasarkan hasil uji korelasi *pearson* diperoleh koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,422$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dan persepsi *self-injury* pada siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Jatiwangi dimana semakin baik regulasi emosi maka akan semakin buruk persepsi terhadap perilaku *self-injury* pada siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Jatiwangi.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi suatu data penelitian berguna untuk mengungkap gambaran skor terhadap subjek suatu pengukuran dan juga digunakan sebagai penjelasan terkait keadaan subjek akan atribut yang diteliti. Kategori subjek menggunakan model distribusi normal. Hal ini berkaitan dengan pembagian atau pengelompokan subjek berdasarkan kelompok-kelompok yang bertingkat terhadap setiap variabel yang diungkap. Berikut norma kategorisasi yang digunakan:

Tabel 13. Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma < x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma < x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$x \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: μ = Mean hipotetik; σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Persepsi Terhadap Perilaku *Self-injury*

Skala persepsi *Self-injury* terdiri dari 22 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek adalah 22 dari (22×1) dan skor tertinggi adalah 88 dari (22×4), untuk rentang skor skala yang didapat 66 dari ($88 - 22$), dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6 ($(88-22):6$) = 11 dan hasil mean hipotetik 55 dari ($(88 + 22):2$).

Deskripsi skor skala *self-injury* di peroleh skor minimum empirik 22, skor maksimum empiric 82, mean empirik 52 dan nilai standar deviasi empirik 10.

Tabel 14. Deskripsi Skor Pada Skala Persepsi Terhadap Perilaku *Self-injury*

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	22	22
Skor Maksimum	82	88
Mean (M)	52	55
Standar Deviasi	10	11

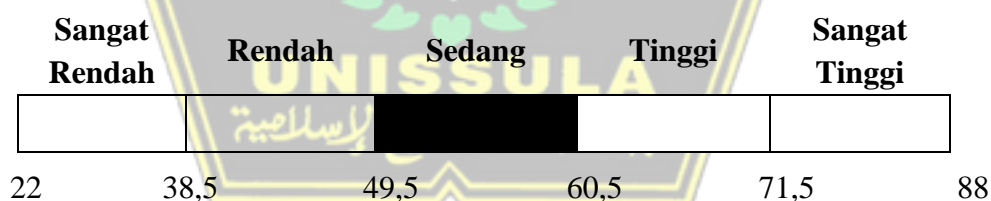
Berdasarkan pada mean empirik yang terdapat pada kotak norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui rentang skor

subjek berada pada kategori sedang yaitu sebesar 52. Adapun deskripsi data variabel persepsi *self-injury* secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi adalah:

Tabel 15. Norma Kategorisasi Skala Persepsi Terhadap Perilaku *Self-injury*

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$71,5 < X \leq 88$	Sangat Tinggi	6	2%
$60,5 < X \leq 71,5$	Tinggi	38	12,8%
$49,5 < X \leq 60,5$	Sedang	88	29,7%
$38,5 < X \leq 49,5$	Rendah	87	29,4%
$22 < X \leq 38,5$	Sangat Rendah	77	16,0%
Total		296	100%

Berdasarkan tabel diatas disimpulkan bahwa kategori sangat tinggi memiliki jumlah 6 siswa (2%), kategori tinggi memiliki jumlah 38 siswa (12,8%), kategori sedang memiliki jumlah 88 siswa (29,7%), kategori rendah memiliki jumlah 87 siswa (29,4%) dan dalam kategori yang sangat rendah memiliki jumlah 77 siswa (16%). Artinya, sebagian besar siswa dalam penelitian ini memiliki nilai rata-rata skor kecenderungan Persepsi Perilaku *Self-injury* dalam kategori sedang. Hal tersebut terperinci dalam gambar norma Persepsi Perilaku *Self-injury* sebagai berikut:



2. Deskripsi Data Skor Regulasi Emosi

Skala Regulasi Emosi mempunyai 28 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek adalah 28 dari (28×1) dan skor tertinggi adalah 112 dari (28×4). Untuk rentang skor skala yang didapat 84 dari ($112 - 28$), dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6 ($(112-28):6 = 14$) dan hasil *mean* hipotetik 70 dari ($(112 + 28): 2$).

Deskripsi skor skala Regulasi Emosi diperoleh skor minimum empirik 46, skor maksimum empirik yaitu 98, *mean* empirik 72 dan nilai standar deviasi empirik 8,6.

Tabel 16. Deskripsi Skor Pada Skala Regulasi Emosi

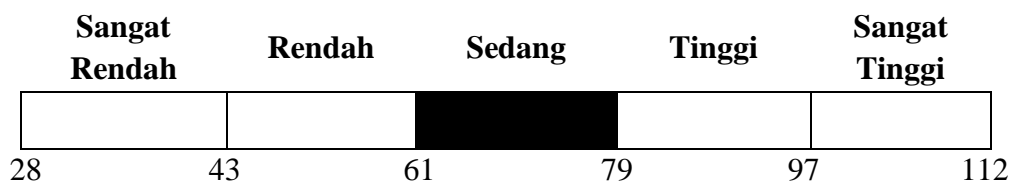
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	46	28
Skor Maksimum	98	112
Mean (M)	72	70
Standar Deviasi	8,6	14

Berdasarkan pada mean empirik yang terdapat pada kotak norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui rentang skor subjek berada pada kategori sedang yaitu sebesar 72. Adapun deskripsi data variabel Regulasi Emosi secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 17. Norma Kategorisasi Skala Regulasi Emosi

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$97 < X \leq 112$	Sangat Tinggi	1	0,3%
$79 < X \leq 97$	Tinggi	71	24%
$61 < X \leq 79$	Sedang	196	66,2%
$43 < X \leq 61$	Rendah	28	9,5%
$28 < X \leq 43$	Sangat Rendah	0	0%
Total		296	100%

Berdasarkan tabel diatas disimpulkan siswa yang termasuk dalam kategori sangat tinggi pada variabel Regulasi Emosi sebanyak 1 siswa (0,3%), kategori tinggi ada 71 siswa (24%), kategori sedang ada 196 siswa (66,2%) dan kategori rendah sebanyak 28 siswa (9,5%) dan tidak ada siswa yang berada dalam kategori sangat rendah. Artinya, sebagian besar siswa dalam penelitian memiliki nilai rata-rata skor Regulasi Emosi dalam kategori sedang. Hal tersebut terperinci dalam gambar norma Regulasi Emosi sebagai berikut:



E. Pembahasan

Persepsi merupakan menafsirkan stimulus yang telah ada di dalam otak, persepsi juga dapat diartikan sebagai proses mengingat atau mengidentifikasi suatu objek dengan menggunakan pengertian sehingga individu dapat menilai terhadap objek atau stimulus yang diidentifikasi dengan menggunakan panca indera (Sudirman dkk., 2013). Pendapat lain menjelaskan persepsi adalah proses dimana individu memilih, mengorganisasi dan menginterpretasi apa yang dibayangkan tentang dunia di sekelilingnya (Liliweri, 2011).

Perilaku *Self-injury* didefinisikan sebagai perilaku melukai diri sendiri yang disengaja. Misalnya menyayat, membakar, menusuk, memukul anggota tubuh yang dapat menyebabkan perdarahan, memar, dan rasa sakit yang ditujukan untuk menyebabkan kerusakan tubuh pada tubuh (Tresno dkk., 2012). Individu yang melukai diri seringkali menyembunyikan perilaku melukai diri yang mereka lakukan karena mereka merasa malu dan takut atas penilaian orang lain yang akan menilai mereka bodoh serta takut orang-orang di lingkungan sekitarnya akan menjauhi mereka (Maidah, 2013). Sampai saat ini pun banyak orang awam yang berpikiran bahwa perilaku melukai diri sendiri merupakan perilaku yang manipulatif dan hanya dilakukan untuk mencari perhatian (Clarke, 1998). Perilaku *self-injury* dapat disebabkan oleh beberapa faktor, menurut Klonsky & Muehlenkamp (2007) faktor *self-injury* terdiri dari regulasi emosi, pengaruh interpersonal, anti disosiasi, anti bunuh diri, mencari sensasi, dan batas antar pribadi.

Regulasi emosi dapat diartikan sebagai proses secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Individu dengan regulasi emosi yang baik akan lebih mampu untuk berpikir sebelum bertindak serta mengontrol hasrat mereka (Gross, 2008). Pendapat lain juga dikemukakan oleh Eisenberg dkk. (2000) mengatakan bahwa regulasi emosi merupakan proses menerima, mempertahankan dan mengendalikan suatu kejadian, intensitas dan lamanya emosi dirasakan, proses fisiologis yang berhubungan dengan emosi, ekspresi wajah serta perilaku yang dapat diteliti.

Tujuan dilakukan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan persepsi terhadap perilaku *self-injury* pada siswa SMP Negeri 1 Jatiwangi. Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan perolehan koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,422$ dan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) menggunakan korelasi *pearson*. Hal tersebut disimpulkan bahwa hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan persepsi terhadap perilaku *self-injury* pada siswa SMP Negeri 1 Jatiwangi. Artinya, semakin baik regulasi emosi maka akan semakin buruk persepsi terhadap perilaku *self-injury*, sebaliknya semakin buruk regulasi emosi maka akan semakin baik pula persepsi terhadap perilaku *self-injury*.

Hasil penelitian ini selaras dengan teori yang dikemukakan oleh Estefan (2014) yang mengungkapkan bahwa individu mampu mengelola regulasi emosi dengan baik, maka individu tersebut akan lebih mampu menghayati suatu permasalahan dengan baik dan akan terhindar dari pemikiran bahwa perilaku *self-injury* bukan merupakan satu-satunya cara agar mereka dapat menyalurkan emosi. Sejalan dengan hasil penelitian dari Ilmiyah & Matulesy (2019) terdapat 28,1% perilaku *self-injury* disebabkan oleh faktor regulasi emosi dan 71,9% disebabkan oleh faktor-faktor lainnya dengan pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan koefisien korelasi *Spearman Rho*. Hasil dari nilai koefisien korelasi Spearman sebesar $-0,519$ pada taraf signifikansi ($p = 0,00 < 0,05$) yang berarti ada hubungan negatif yang signifikan antara bentuk regulasi emosi terhadap kecenderungan *Self-injury* pada remaja.

Pendapat dari penelitian lain juga yang dikemukakan oleh Wolff dkk (2019) mengatakan bahwa semakin tinggi disregulasi emosi, maka semakin rendah juga perilaku *self-injury*, begitupun sebaliknya jika semakin rendah disregulasi emosi maka semakin tinggi perilaku *self-injury*. Wolff juga menegaskan dalam penelitiannya hal tersebut berlaku pada setiap individu baik usia maupun jenis kelamin.

Deskripsi skor norma kategorisasi skala variabel regulasi emosi masuk dalam kategori sedang dengan nilai persentase 66,2% yang berarti pada siswa SMP Negeri 1 Jatiwangi memiliki regulasi emosi yang stabil dalam menyelesaikan

masalah. Sedangkan skor norma kategorisasi skala variabel persepsi terhadap perilaku *self-injury* masuk dalam kategori sedang dengan nilai persentase sebesar 29,7% yang artinya siswa SMP Negeri 1 Jatiwangi cenderung stabil dalam mempersepsikan perilaku *self-injury*. Hal ini diperkuat temuan oleh Thompson (2011) yang mengasumsikan bahwa regulasi emosi menjadi faktor penting untuk mengetahui keberhasilan individu tentang usahanya agar berfungsi dengan normal di kehidupannya sama halnya dalam proses adaptasi diri di dalam lingkungan baru, dapat merespon sesuatu dan fleksibel.

Deskripsi skor regulasi emosi memiliki skor dalam kategori sedang. Didapatkan hasil berupa *mean* empirik sejumlah 72 dan *mean* hipotetik 70, sehingga bisa diketahui bahwa regulasi emosi yang dimiliki oleh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jatiwangi. Kategori sedang pada regulasi emosi diperoleh karena adanya rasa mampu sebagai bentuk kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan dan mengatasi tantangan dalam kehidupan subjek.

Deskripsi skor variabel persepsi terhadap perilaku *self-injury* dalam penelitian ini memiliki skor dalam kategori sedang. Didapatkan hasil berupa *mean* empirik sejumlah 52 dan *mean* hipotetik 55, sehingga bisa diketahui bahwa persepsi terhadap perilaku *self-injury* yang dimiliki oleh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jatiwangi. Kategori sedang pada persepsi perilaku *self-injury* diperoleh karena adanya adaptasi dari proses pengamatan dan tanggapan dalam menangani masalah sebagai upaya untuk mendapatkan kemampuan untuk menangani permasalahan disekitar diri subjek, sehingga dapat menilai suatu peristiwa baik dalam keadaan positif dan negatif.

Berdasarkan analisis yang telah dijelaskan diatas, maka disimpulkan bahwa regulasi emosi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jatiwangi baik maka persepsi terhadap perilaku *self-injury* pada siswa akan buruk. Dan apabila regulasi emosi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jatiwangi yang dimiliki seorang siswa buruk maka persepsi terhadap perilaku *self-injury* yang dimiliki oleh siswa akan baik. Sehingga, terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan persepsi terhadap perilaku *self-injury* pada siswa SMP Negeri 1 Jatiwangi.

F. Kelemahan Penelitian

Beberapa kelemahan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Saat mengambil data penelitian beberapa dari siswa tidak hadir sehingga mengurangi jumlah siswa yang telah ditentukan sebelum pelaksanaan penelitian.
2. Waktu pengisian skala terbatas dikarenakan siswa akan menghadapi ujian sekolah.
3. Terdapat siswa yang kurang mengerti maksud pernyataan di aitem.
4. Banyak siswa yang belum paham tentang *self-injury*.
5. Siswa yang diteliti ternyata di sekolah tidak banyak yang melakukan *self-injury* sehingga dalam wawancara subjek tidak ditemukan melakukan perilaku *self-injury*.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: Ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan persepsi terhadap perilaku *self-injury* pada siswa SMP Negeri 1 Jatiwangi. Artinya, semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki siswa maka semakin rendah persepsi yang dimiliki siswa terhadap perilaku *self-injury*.

B. Saran

1. Bagi Siswa

Bagi siswa diharapkan dapat menjaga regulasi emosinya dengan cara memahami emosi yang ada didalam diri, mampu mengendalikan emosi serta dapat mengubah emosi negatif ke hal-hal yang positif.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan permasalahan yang sama yaitu *self-injury* lebih baik menggunakan metode kualitatif. Jika tetap menggunakan metode kuantitatif disarankan untuk menggunakan variabel selain regulasi emosi, misalnya kematangan emosi, tipe kepribadian, pola asuh orang tua dan lain sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, G. C., McWilliams, L. A., Wrath, A. J., Mondal, P., Harder, J. A., Skomro, R., & Fenton, M. E. (2019). An exploration of adult attachment insecurity and psychiatric symptoms in individuals with obstructive sleep apnea. *Journal of Psychosomatic Research*, 123(February), 109731. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2019.05.009>
- Arikunto, S. (2011). *Prosedur penelitian : suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2012a). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelaja.
- Azwar, S. (2012b). *Penyusunan skala psikologi (Edisi 2)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ba, L. C., Nurs, D., Ed, D., Theol, D., & Ba, M. W. (1998). *Self-mutilation : culture , contexts and nursing responses*. 129–137.
- Bettis, R. A., Hill, C., Helfat, C. E., Hall, T., & Shaver, J. M. (2019). The Necessity, logic, and Form of Replication. *Strategic Management Journal*, 1–30.
- Bruner, J. S. (1957). On Perceptual Readiness - Longer Version. *Psychological Review*, 64(2), 123–152.
- Chaplin, J. P. (1993). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: Rajawali.
- Chaplin, J. P. (2001). *Kamus lengkap psikologi* (2nd ed.). Jakarta: Rajawali.
- del Barrio, V. (2004). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. In *Encyclopedia of Applied Psychology, Three-Volume Set* (5th ed). American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1016/B0-12-657410-3/00457-8>
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). *Dispositional Emotionality and Regulation : Their Role in Predicting Quality of Social Functioning*. 78(1), 136–157.
- Estefan, G., Wijaya, Y. D., Psikologi, F., & Esa, U. (2014). Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Pelaku. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 27.
- Favazza, A. R. (2012). Nonsuicidal self-injury: How Categorization Guides Treatment. *Current Psychiatry*, 11(3), 21–26.
- 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(November), 173–180. <http://lppm-unissula.com/jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/download/18809/6238>

- Giletta, M., Scholte, R. H. J., Engels, R. C. M. E., Ciairano, S., & Prinstein, M. J. (2012). Adolescent non-suicidal self-injury: A cross-national study of community samples from Italy, the Netherlands and the United States. *Psychiatry Research*, *197*(1–2), 66–72. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2012.02.009>
- Gross, J. J. (2008). *Handbook of emotions*. New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, Emotion Regulation, and Psychopathology: An Affective Science Perspective. *SAGE Journals*, *2*(4). <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>
- Harris, O. J. S. J. H. (2001). *Organizational behavior*. New York: Psychology Press.
- Hendrikson. (2013). *Faktor-Faktor yang mempengaruhi emosi*. Jakarta: Gramedia.
- Hidayati, F., Fanani, M., & Mulyani, S. (2021). Prevalensi dan Fungsi Melukai Diri Sendiri pada Mahasiswa. *Tantangan Pembelajaran Komprehensif Untuk Mengembangkan Karakter Peserta Didik: Berdasarkan Pendekatan Psikologi Positif*, 172–179. <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/download/1933/1025>
- Ilmiyah, A. Z., & Matulesy, A. (2019). Hubungan Bentuk Regulasi Emosi Terhadap Kecenderungan Self-Injury Pada Remaja. *Psikologi*, 1–8.
- Khairani, M. (2013). *Psikologi belajar*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Klonsky, E. D., & Muehlenkamp, J. J. (2007). Self-injury: A research review for the practitioner. *Journal of Clinical Psychology*, *63*(11), 1045–1056.
- Kulsum, U., & Jauhar, M. (2014). *Pengantar psikologi sosial*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Kurniawaty, R. (2012). Dinamika Psikologis Pelaku Self-Injury (Studi Kasus Pada Wanita Dewasa Awal). *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, *1*(1), 13–22. <https://doi.org/10.21009/jppp.011.03>
- Liliweri, A. (2011). *Komunikasi serba ada serba makna*. Jakarta: Kencana.
- Maidah, D. (2013). Self Injury Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pelaku Self Injury). *Development and Clinical Psychology*, *2*(1), 6–13. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp/article/view/2088>
- Mappiare, A. (2003). *Psikologi remaja*. Bandung: Usaha Nasional.
- Margaretha, A. A. (2019). Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Pelaku Self Injury. *Jurnal Experientia*, *7*(2), 12–20.
- Margono, S. (2005). *Metodologi penelitian pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mawardah, M., & Adiyanti, M. (2014). Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying. *Jurnal Psikologi*, *41*(1), 60.

<https://doi.org/10.22146/jpsi.6958>

- Mckenzie, K. C., & Gross, J. (2014). *Nonsuicidal Self-Injury: An Emotion Regulation Perspective*. <https://doi.org/10.1159/000358097>
- Nock, M. K. (2010b). Self-Injury. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 339–363. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131258>
- Nock, M. K., & Mendes, W. B. (2008). Physiological Arousal, Distress Tolerance, and Social Problem-Solving Deficits Among Adolescent Self-Injurers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(1), 28–38. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.76.1.28>
- Olfson, M., Wall, M., Wang, S., Crystal, S., Bridge, J. A., Liu, S. M., & Blanco, C. (2018). Suicide after deliberate self-harm in adolescents and young adults. *Pediatrics*, 141(4). <https://doi.org/10.1542/peds.2017-3517>
- Pristanti, N. A., Irawan, M., & Miswanto. (2022). Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Pada Pembelajaran Online. *Ijgc*, 11(2), 93–104. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>
- Ross, S., & Heath, N. (2002). A study of the frequency of self-mutilation in a community sample of adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(1), 67–77. <https://doi.org/10.1023/A:1014089117419>
- Rusiana, E., & Keliat, B. A. (2021). Relationship between emotional and behavioral problems with self-injury in adolescents. *Enfermeria Clinica*, 31, S175–S179. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.12.017>
- Salovey, P., & Sluyter, D. J. (1997). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. Basic Books Division Of Harper Collins Publisher Inc.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence = perkembangan remaja* (6th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Setiawan, N. (2009). *Teknik pengambilan sampel pada penelitian non-eksperimental*. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press.
- Slameto. (2015). *Belajar dan faktor-Faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Solso, M. & M., & Ni M. D. Swasti.w. (2017). *Pengantar psikologi kognitif sejarah*. Jakarta: Erlangga.
- Sudirman, Daharnis, & Marjohan. (2013). Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Serta Peran Guru Mata Pelajaran Dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa Di Sekolah Menengah Atas (Sma) Negeri. *Konselor | Jurnal Ilmiah Konseling*, 2(1), 120–124.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Jakarta:

Alfabeta.

- Suryabrata, S. (2005). *Metodologi penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persasda.
- Swahn, M. H., Ali, B., Bossarte, R. M., van Dulmen, M., Crosby, A., Jones, A. C., & Schinka, K. C. (2012). Self-harm and suicide attempts among high-risk, urban youth in the U.S.: Shared and unique risk and protective factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *9*(1), 178–191. <https://doi.org/10.3390/ijerph9010178>
- Swannell, S. V., Martin, G. E., Page, A., Hasking, P., & Hasking, P. (2014). Prevalence of Nonsuicidal Self-Injury in Nonclinical Samples: Systematic Review, Meta-Analysis and Meta-Regression. *Wiley*, *44*(3), 273–303.
- Thompson, R. A. (2011). Emotion and Emotion Regulation: Two Sides of the Developing Coin. *Emoticon Review*, *3*(1), 53–61. <https://doi.org/10.1177/1754073910380969>
- Thompson, R. A. (2014). *Socialization of emotion and emotion regulation in the family*. New York: The Guilford Press.
- Tresno, F., Ito, Y., & Mearns, J. (2012). Self-Injurious Behavior and Suicide Attempts Among Indonesian College Students. *Death Studies*, *36*(7), 627–639. <https://doi.org/10.1080/07481187.2011.604464>
- Unayah, N., & Sabarisman, M. (2015). Fenomena Kenakalan Remaja Dan Kriminalitas. *Sosio Informa*, *1*(2), 121–140. <https://doi.org/10.33007/inf.v1i2.142>
- Victor, S. E., Hipwell, A. E., Stepp, S. D., & Scott, L. N. (2019). Parent and peer relationships as longitudinal predictors of adolescent non-suicidal self-injury onset. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, *13*(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s13034-018-0261-0>
- Wade, C., Travis, C., & Garry, M. (2014). *Psikologi*. Jakarta: Erlangga.
- Walgito, B. (2010). *Pengantar psikologi umum*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Whitlock, J. (2009). The cutting edge: non-suicidal self-injury in adolescence. *Facts and Findings*. Online Verfügbar Unter:, December 2009.
- Whitlock, J., Exner-Cortens, D., & Purington, A. (2014). Assessment of nonsuicidal self-injury: Development and initial validation of the Non-Suicidal Self-Injury-Assessment Tool (NSSI-AT). *Psychological Assessment*, *26*(3), 935–946. <https://doi.org/10.1037/a0036611>
- Wolff, J. C., Thompson, E., Thomas, S. A., Nesi, J., Bettis, A. H., Ransford, B., Scopelliti, K., Frazier, E. A., & Liu, R. T. (2019). Emotion dysregulation and non-suicidal self-injury: A systematic review and meta-analysis. *European Psychiatry*, *59*, 25–36. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2019.03.004>
- Woolfolk, A. (2009). *Educational psychology active learning edition*. Yogyakarta:

Pustaka Pelajar.

- Zakaria, Z. Y. H., & Theresa, R. M. (2020). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (Nssi) Pada Remaja Putri. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 85. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26404>

