

PROSES REGULASI EMOSI PADA PERILAKU

NON-SUICIDAL SELF-INJURY

Nama: Hardhika Fitri Indrawati
Program Studi: Psikologi
Pembimbing 1: Prof. Dr. Yusti Probowati
Pembimbing 2: Siti Yunia Mazdafiah S.S., MWS.

ABSTRAK

Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) merupakan perilaku merugikan diri sendiri secara sengaja tanpa ada niat untuk bunuh diri. Kasus NSSI di Indonesia sering muncul pada usia remaja dan dewasa awal. Salah satu dampak yang dapat terjadi adalah kematian akibat luka yang fatal. Perilaku ini dapat dikaitkan dengan kondisi emosional individu. Banyak individu mencari kedamaian emosional ketika melakukan NSSI, seperti menyilet dan memukul diri sendiri. Terdapat beberapa faktor yang dapat memicu NSSI, salah satunya adalah regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengontrol emosi yang ada dalam diri. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bentuk dan proses terbentuknya regulasi emosi pada individu yang memiliki perilaku NSSI, serta memahami faktor pemicu munculnya perilaku NSSI.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan paradigma fenomenologi interpretatif. Pendekatan yang digunakan adalah studi kasus intrinsik. Penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur dan melibatkan dua orang subjek berusia 22 tahun (dewasa awal), perempuan, tinggal di kota urban, dan melakukan NSSI sebanyak lebih dari 5 kali dalam setahun terakhir. Proses dalam menganalisis penelitian ini adalah dengan menggunakan metode analisis tematik.

Hasil analisis menemukan bahwa regulasi emosi pada individu terbentuk karena kondisi lingkungan yang ada dan memicu perilaku NSSI. Dari budaya patriarki yang menyebabkan adanya ketimpangan gender pada keluarga, sehingga berpengaruh pada pola asuh anak. Gaya hidup yang terpapar kekerasan serta pengalaman menjadi korban *bullying* di lingkungan sekolah. Kondisi lingkungan tersebut memicu munculnya *self-blame* pada individu. Selain itu, perilaku NSSI juga didapatkan dari proses belajar sosial atau modeling dari figur terdekat individu.

Kata kunci: *Non-Suicidal Self-Injury*, Regulasi Emosi, *self-blame*, *bullying*, pola asuh, modeling

THE PROCESS OF EMOTION REGULATION
IN NON-SUICIDAL SELF-INJURY

Name: Hardhika Fitri Indrawati
Study Programme: Psychology
Contributor 1: Prof. Dr. Yusti Probowati
Contributor 2: Siti Yunia Mazdafiah S.S., MWS.

ABSTRACT

Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) is an intentional self-harm without the intentions of suicide. Cases of NSSI in Indonesia often occur in adolescent and early adulthood. One adverse effect that can occur is death due to fatal injuries. This behavior can be related to an individual's emotional state. Many people look for emotional peace when doing NSSI, such as cutting or hitting. There are several factors which trigger NSSI, one of them is emotion regulation. Emotion regulation is the ability of individuals to control their own emotions. This study aims to understand the form and the process of forming emotion regulation in individuals who engaged in NSSI. As well as understanding the triggering factors for the emergence of NSSI behavior.

This study uses a qualitative method with an interpretive phenomenology paradigm. The approach used is intrinsic case study. This study uses semi-structured interviews and involves two subjects aged 22-years-old (early adulthood), women, living in urban cities and engaged in NSSI behavior more than 5 times for the last year. The process of analyzing uses in this study is thematic analysis method.

The result found that emotional regulation is formed due to environmental conditions and triggers NSSI behavior. The patriarchal culture that causes gender inequality in the family, affects the parenting style. The fact that subjects experienced domestic violence and being bullied by their peers, triggers NSSI. These environmental conditions trigger the emergence of self-blame. In addition, NSSI behavior is also obtained from social learning or modelling from significant others.

Keyword: Non-Suicidal Self-Injury, Emotion Regulation, self-blame, bullying, parenting, modelling