

Skripsi

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU *SELF HARM*
PADA MAHASISWA STRATA I UNIVERSITAS HASANUDDIN**



Oleh :

DEWI WULAN SARI

R011201092

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS HASANUDDIN

MAKASSAR

2024

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU *SELF HARM*
PADA MAHASISWA STRATA I UNIVERSITAS HASANUDDIN**

*Skripsi ini dibuat dan diajukan Untuk memenuhi salah satu syarat untuk
mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)*



Oleh :

DEWI WULAN SARI

R011201092

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS HASANUDDIN

MAKASSAR

2024

Halaman Persetujuan

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU *SELF HARM*
PADA MAHASISWA STRATA I UNIVERSITAS HASANUDDIN**



Oleh :

**DEWI WULAN SARI
R011201092**

Disetujui untuk diajukan di hadapan Tim Penguji Akhir Skripsi Program Studi
Sarjana Ilmu keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin

Dosen Pembimbing

Pembimbing I

Akbar Harisa, S.Kep., Ns., PMNC., MN
NIP. 198012152012121003

Pembimbing II

Nurlaila Fitriani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J
NIP. 1991104162022044000

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU SELF HARM
PADA MAHASISWA STRATA 1 UNIVERSITAS HASANUDDIN**

Telah dipertahankan di hadapan Sidang Tim Penguji Akhir pada:

Hari/Tanggal : Kamis, 13 Juni 2024
Waktu : 13.00 WITA - Selesai
Tempat : Ruang KP 111

Disusun Oleh:
DEWI WULAN SARI
R011201092

Dan yang bersangkutan dinyatakan
LULUS

Dosen Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II



Akbar Harisa, S.Kep., Ns., PMNC., MN
NIP. 198012152012121003

Nurlaila Fitriani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.-J
NIP. 1991104162022044000

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Keperawatan



Dr. Yuliana Syam, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 197606182002122002

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dewi Wulan Sari

NIM : R011201092

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pemikiran orang lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini merupakan hasil karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi yang seberat-beratnya atas perbuatan tidak terpuji tersebut.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan sama sekali.

Makassar, 20 Mei 2024

Yang Membuat Pernyataan



Dewi Wulan Sari

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT Tuhan yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi dengan perilaku *self harm* pada Mahasiswa Strata I Universitas Hasanuddin”. Demikian pula salam dan shalawat senantiasa tercurahkan kepada baginda Rasulullah. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan program strata I di Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis menyadari bahwa itu tak lepas dari bantuan berbagai pihak, baik secara moril maupun secara materil. Olehnya itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada keluarga saya terkhusus orang tua saya Ayahanda Ambo Talle, S.Pd., M.M dan Ibunda Suharni yang tidak pernah lupa mendoakan, menyemangati, dan mendukung penulis hingga terselesaikannya penulisan skripsi ini. Tak lupa pula saya ucapkan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ariyanti Saleh, S.Kp., M.Si selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin
2. Ibu Dr. Yuliana Syam, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku Ketua Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin.
3. Indra Gaffar, S.Kep.Ns.,M.Kep Selaku dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan masukan dan bimbingannya kepada peneliti selama

menjalani masa studi sarjana keperawatan di Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin.

4. Akbar Harisa, S.Kep.,Ns.,PMNC.,MN dan Nurlaila Fitriani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu dan kesempatan untuk memberikan bimbingan, arahan, semangat serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Hastuti, S.Kep., Ns., M.Kes dan Framita Rahman, S.Kep.,Ns., M.Sc selaku dosen penguji yang telah memberikan arahan, masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini
6. Seluruh Dosen, Staf Akademik dan Staf Perpustakaan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin yang banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
7. Saudari saya Indri, Nisa, Uni , Dilla serta Andi una terima kasih telah memberikan semangat kepada penulis selama penyusunan skripsi ini
8. Teman-teman Arracasta, 2er0tonin, dan terkhusus kepada teman- teman trending topik yang selalu menemani di setiap sela-sela waktu penyusunan Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karenanya, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan Skripsi ini.

Makassar, 28 Mei 2024

Penulis

ABSTRAK

Dewi wulan sari. R011201092. **HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU SELF HARM PADA MAHASISWA STRATA 1 UNIVERSITAS HASANUDDIN**, dibimbing oleh Akbar Harisa dan Nurlaila Fitriani

Latar Belakang : Mahasiswa di bidang kesehatan yang baru memasuki masa perkuliahan seringkali menghadapi risiko tinggi mengalami stres, kecemasan, depresi, dan tekanan psikologi lainnya akibat dari kontrol emosi yang buruk sehingga lebih rentan untuk melakukan *self harm*. Regulasi emosi yang buruk menjadi salah satu faktor terjadinya *self harm* pada mahasiswa.

Tujuan Penelitian : Diketuainya hubungan regulasi emosi dengan perilaku *self harm* pada Mahasiswa Strata 1 Universitas Hasanuddin

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional study* yang dilakukan terhadap 315 responden (*stratified proportionate random sampling*) dari 1469 populasi dilima Fakultas di Universitas Hasanuddin yaitu Fakultas Keperawatan, Fakultas Farmasi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran Gigi, dan Fakultas Kedokteran. Regulasi emosi menggunakan kuesioner skala regulasi emosi dan *self harm* dikaji menggunakan kuesioner *self harm inventory* secara online.

Hasil : Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat regulasi emosi baik (60,9%) dan dimensi *self harm Discreet* (48,2%). Hasil uji *spearman's rho* menunjukkan hubungan signifikan $p = (0,000 < 0,05)$ antara regulasi emosi dengan perilaku *self harm* dengan koefisien korelasi adalah $r = -0,295$ yang berarti kekuatan hubungan cukup dan bernilai negatif atau tidak searah. Hal tersebut berarti semakin baik regulasi emosi mahasiswa, maka semakin rendah perilaku *self harm* pada mahasiswa strata 1 Universitas Hasanuddin, Hal tersebut disebabkan karena rata-rata fakultas rumpun kesehatan Universitas Hasanuddin belajar mengenai ilmu kejiwaan yang membuat mahasiswa dapat lebih mengatur emosi dan cara melampiaskannya tidak kearah negatif, selain itu disediakan wadah untuk konseling di beberapa fakultas, serta terdapat juga Pusat Bimbingan dan Konseling Universitas Hasanuddin yang menangani masalah-masalah psikologis pada mahasiswa.

Kesimpulan dan saran : Adanya hubungan regulasi emosi dengan perilaku *self harm* pada mahasiswa strata 1 Universitas Hasanuddin sehingga diharapkan mahasiswa Universitas Hasanuddin untuk meningkatkan regulasi emosi untuk menghindari perilaku *self harm*.

Kata kunci : Regulasi emosi, *self harm*, mahasiswa

Sumber Literatur : 116 Kepustakaan (2014-2024)

ABSTRACT

Dewi Wulan Sari. R011201092. **THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION AND SELF-HARM BEHAVIOR AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS AT HASANUDDIN UNIVERSITY**, Guided by Akbar Harisa and Nurlaila Fitriani.

Background: Undergraduate students in the health field often face a high risk of experiencing stress, anxiety, depression, and other psychological pressures due to poor emotional regulation, making them more prone to engaging in self-harm behavior. Poor emotional regulation is one of the contributing factors to self-harm behavior among students.

Aim: To determine the relationship between emotion regulation and self-harm behavior among undergraduate students at Hasanuddin University.

Method: This study employed a quantitative research design with a cross-sectional approach, involving 315 respondents (stratified proportionate random sampling) from a population of 1469 students across five faculties at Hasanuddin University: Nursing, Pharmacy, Public Health, Dentistry, and Medicine. Emotion regulation was assessed using an emotion regulation scale questionnaire, while self-harm behavior was evaluated using an online self-harm inventory questionnaire.

Results: Based on the research results, most students are at a good level of emotional regulation (60.9%) and The discreet dimension of self-harm (48.2%). Spearman's rho test results show a significant relationship with $p = (0.000 < 0.05)$ between emotional regulation and self-harm behavior with a correlation coefficient of $r = -0.295$, which means the relationship is quite strong and negative or not in the same direction. This means that the better the emotional regulation of students, the lower the self-harm behavior in undergraduate students at Hasanuddin University. This is because on average, the faculties of the health cluster at Hasanuddin University study psychological science, which enables students to better regulate their emotions and express them in a non-negative way. Additionally, there are counseling services available in some faculties, as well as the Hasanuddin University Guidance and Counseling Center that addresses psychological issues faced by students..

Conclusion and suggestion: There is a relationship between emotion regulation and self-harm behavior among undergraduate students at Hasanuddin University. Therefore, it is recommended that students at Hasanuddin University enhance their emotion regulation skills to prevent engaging in self-harm behavior.

Keywords : *Emotion regulation, self harm, undergraduate students*

Literature Sources : 116 literature (2014-2024)

DAFTAR ISI

SAMPUL	iii
HALAMAN PENGAJUAN	ii
Halaman PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Kesesuaian Penelitian dengan <i>Roadmap</i> Ilmu Keperawatan	7
E. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Tinjauan Umum Regulasi Emosi	9
1. Definisi regulasi emosi	9
2. Aspek- aspek regulasi emosi	12
3. Faktor – Faktor yang mempengaruhi regulasi emosi.....	14
B. Tinjauan Umum <i>Self harm</i>	16
1. Definisi <i>self harm</i>	16
2. Faktor- Faktor penyebab <i>self harm</i>	20
3. Bentuk- bentuk <i>self harm</i>	21
4. Karakteristik Pelaku <i>self harm</i>	23
C. Tinjauan Pustaka Mahasiswa	23
BAB III KERANGKA KONSEP	25
A. Kerangka Konsep.....	25
B. Hipotesis Penelitian	25
BAB IV METODE PENELITIAN	27
A. Desain Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27

C. Populasi dan Sampel.....	27
D. Variabel Penelitian.....	32
E. Definisi Operasional.....	33
F. Instrumen Penelitian.....	35
G. Manajemen Data.....	37
H. Alur Penelitian.....	41
I. Etik Penelitian.....	42
BAB V HASIL PENELITIAN.....	43
A. Gambaran karakteristik data demografi mahasiswa Strata 1 Universitas Hasanuddin.....	44
B. Gambaran regulasi emosi pada mahasiswa strata 1 Universitas Hasanuddin.....	45
C. Gambaran <i>self harm</i> pada Mahasiswa strata 1 Universitas Hasanuddin.....	50
D. Hubungan regulasi emosi dengan perilaku <i>self harm</i> pada mahasiswa Strata 1 (S1) Universitas Hasanuddin.....	54
BAB VI PEMBAHASAN.....	56
A. Pembahasan Temuan.....	56
B. Implikasi dalam Praktik Keperawatan.....	70
C. Keterbatasan Penelitian.....	71
BAB VII PENUTUP.....	72
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA.....	74
LAMPIRAN.....	84

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Konsep.....	25
Bagan 2. Alur Penelitian.....	41

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Populasi Mahasiswa Angkatan 2023.....	28
Tabel 2. Estimasi sampel penelitian.....	30
Tabel 3. Sebaran aitem dari <i>Skala Regulasi Emosi</i>	36
Tabel 4. Sebaran aitem dari <i>Self-harm Inventory</i>	37
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	44
Tabel 6. Distribusi Frekuensi regulasi emosi pada mahasiswa strata 1 Universitas Hasanuddin.....	45
Tabel 7. Demografi Regulasi Emosi mahasiswa strata 1 Universitas Hasanuddin	46
Tabel 8. Distribusi Frekuensi regulasi emosi berdasarkan jawaban responden	47
Tabel 9. Distribusi Frekuensi <i>self harm</i> pada mahasiswa strata 1 Universitas Hasanuddin berdasarkan dimensi	50
Tabel 10. Distribusi frekuensi <i>self harm</i> berdasarkan jawaban responden	50
Tabel 11. Demografi <i>self harm</i> Mahasiswa strata 1 Universitas Hasanuddin	52
Tabel 12. Crosstab Regulasi Emosi dengan <i>Self harm</i> pada Mahasiswa S1 Universitas Hasanuddin	54
Tabel 13. Hubungan Regulasi Emosi dengan <i>Self harm</i> pada Mahasiswa strata 1 Universitas Hasanuddin.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian	85
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Responden.....	87
Lampiran 3. Kuesioner Penelitian	88
Lampiran 4. Surat Izin Pengambilan Data Awal.....	95
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian	96
Lampiran 6. Rekomendasi Persetujuan Etik Penelitian.....	97
Lampiran 7. Master Tabel.....	98
Lampiran 8. Hasil Uji Penelitian dengan SPSS.....	157

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesulitan dalam hidup dapat disebabkan oleh kegagalan dalam mematuhi kondisi atau situasi tertentu. Pada saat individu menghadapi masalah dalam kondisi tertentu dapat memicu respon emosional berupa respon yang positif atau negatif. Jika individu merespon masalah dengan perilaku yang adaptif dan tidak merugikan dirinya sendiri atau orang lain, maka ini dapat disebut sebagai respon positif. Namun, jika individu merespon masalah dengan cara yang berbahaya bagi dirinya sendiri dan meyakini bahwa inilah cara untuk mengatasi rasa sakit emosional atau mental, maka ini dapat disebut sebagai respon negatif (Rina, et al, 2021). Respon negatif dapat berupa perilaku yang dapat merusak dan merugikan diri seperti melakukan penyimpangan sosial, mabuk-mabukan, dan melakukan tindakan *self harm* (Raihani, D, et al, 2022).

Self harm atau perilaku menyakiti diri sendiri merupakan kegagalan seseorang dalam mengontrol stress dan emosi negatif (Kusumadewi, 2019). Bentuk- bentuk tindakan *self harm* dapat merusak tubuh diantaranya, mengiris, membakar, menggaruk, menggigit bagian tubuh, atau membenturkan kepala dengan sengaja. Meskipun tindakan ini seringkali hanya menyebabkan luka yang tidak mematikan dan tidak memerlukan perawatan medis, namun tetap ada risiko serius yang dapat membahayakan nyawa (Wolff J C, et al, 2020).

Self harm atau Perilaku menyakiti diri sendiri rentang terjadi pada usia memasuki masa perkuliahan, yaitu 18 hingga 25 tahun (Ermawati, et al, 2022). Mahasiswa yang baru memasuki masa perkuliahan seringkali menghadapi risiko tinggi mengalami stres, kecemasan, depresi, dan tekanan psikologi lainnya karena mereka sedang mengalami masa transisi menuju kedewasaan dan perlu menyesuaikan diri dengan sistem perkuliahan (Susapto, 2018). Berdasarkan penelitian Wibisono (2016) Permasalahan hidup yang terus muncul membuat mahasiswa baru kesulitan dalam mengendalikan diri dan emosi, Tekanan yang sering muncul juga sering menyebabkan stress. Mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menghadapi stres dan emosi negatif lebih rentan untuk menyakiti diri sendiri (Wahyuni, et al, 2020).

Mahasiswa yang belajar di bidang kedokteran atau mahasiswa di bidang kesehatan lainnya sering diidentifikasi sebagai kelompok yang memiliki risiko tinggi mengalami dampak negatif terhadap prestasi akademik, kesehatan fisik, dan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, tingkat stres yang dihadapi oleh mahasiswa di bidang kesehatan cenderung lebih tinggi daripada mahasiswa di fakultas lainnya. Hal ini tak lepas dari kompleksitas beban studi dan kegiatan perkuliahan yang harus mereka hadapi di setiap tahapan pendidikan. Hal tersebut dibuktikan pada Penelitian yang dilakukan oleh Thomas di Universitas Chicago Loyola, didapatkan 16,3% atau 114 mahasiswa kesehatan mengalami depresi, dan 9,4% pernah melakukan *self harm* dengan bentuk perilaku yang beragam (Arum, 2019).

Fenomena *self harm* di Indonesia berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hidayati, Fanani, dan Mulyani (2021) dengan judul Prevalensi dan fungsi melukai diri sendiri pada Mahasiswa, ditemukan bahwa sekitar 38% Mahasiswa pernah melakukan *self harm* sebanyak lima hingga 10 kali, sementara 28% pernah melakukannya sebanyak 11 hingga 50 kali. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang melakukan *self harm* mengklaim bahwa mereka melakukannya sebagai cara untuk mengatasi emosi negatif dan sebagai bentuk hukuman bagi diri mereka sendiri.

Sejalan dengan penelitian Kaur & Martin (2022) menggunakan metode studi literatur, perilaku *self harm* pada mahasiswa kesehatan berada pada kisaran 17,3% , yaitu 13,8% melakukannya dimasa lalu, dan 3,5% melakukannya baru baru ini. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa kesehatan merupakan populasi rentang terhadap perilaku *self harm* dibandingkan mahasiswa non kesehatan (Kaur & Martin, 2022). berhubungan dengan hal tersebut hasil penelitian lain yang dilaksanakan di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin oleh Muhtar (2022), menunjukkan bahwa terdapat 60,7% mahasiswa yang mengalami burnout dengan tingkat sedang, sementara sebesar 2,6% mengalami tingkat burnout yang berat, Hal tersebut juga dapat memicu terjadinya perilaku melukai diri sendiri (Wilson & Martin, 2021).

Menurut Zakaria dan Theresa (2020), *self harm* dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik eksternal maupun Internal. Faktor eksternal dapat berupa terdapatnya perilaku negatif dari lingkungan sosial, pernah mendapat pelecehan seksual, dan tidak harmonisnya hubungan dengan keluarga, sedangkan Faktor

internal yang dapat menyebabkan *self harm* adalah disregulasi emosi, yaitu ketidakmampuan untuk mengelola emosi secara sehat. Disregulasi emosi dapat menyebabkan seseorang merasa cemas, marah, atau sedih secara berlebihan. Dalam upaya untuk mengatasi emosi yang tidak terkendali tersebut, seseorang yang mengalami disregulasi emosi mungkin akan memilih cara yang salah, seperti menyakiti diri sendiri.

Pengelolaan emosi dalam penyelesaian masalah memerlukan kemampuan mengendalikan, dan mengatur emosi, atau biasa disebut regulasi emosi (Takwati, 2019). Dalam teori (Gross, 2014), dikemukakan bahwa regulasi emosi diperlukan sebagai strategi dalam menghadapi situasi-situasi emosional agar dapat mengontrol diri dan menghindari perilaku negatif yang berujung pada perilaku yang tidak sehat.

Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2021) dengan judul dinamika *self harm*, gambaran disregulasi emosi, dan faktor-faktor yang mempengaruhi disregulasi emosi. Ketiga partisipan memilih *self harm* sebagai cara untuk meregulasi emosi. Disregulasi emosi yang digambarkan dalam penelitian ini adalah tidak memperhatikan perasaan, tidak memahami emosi, sulit menerima peristiwa yang menimbulkan emosi negatif, merasa kesal pada diri sendiri, merasa lemah, merespon dengan cara maladaptif peristiwa yang menimbulkan emosi negatif, sulit berkonsentrasi, dan sulit menyelesaikan tugas. Faktor-faktor yang mempengaruhi disregulasi emosi yaitu kurang kelekatan dengan keluarga dan trauma akibat pelecehan seksual (Putri, 2021). Disamping itu, penelitian oleh takwati (2019) menunjukkan bahwa proses regulasi emosi dari subjek IM

dan II. Proses regulasi emosi dimulai dengan pemilihan situasi pada subjek sampai pada proses terakhir yaitu perubahan respon subjek untuk memutuskan melakukan *self harm* dengan menyayat penggelangan tangannya dan merasa puas.

Penelitian yang dilakukan oleh (Putri dan Nusantoro, 2020) menyatakan Keempat partisipan, yaitu PD, TH, NV, dan AI memiliki kesamaan dalam menggunakan *self harm* sebagai cara mereka untuk dalam meregulasi emosi. Ketiganya merasa puas dan damai setelah melakukannya. Selain itu, mereka juga memiliki kesamaan lainnya, seperti kurang memperhatikan perasaan mereka, sulit memahami emosi mereka, kesulitan menerima peristiwa yang menyebabkan emosi negatif, merasa marah terhadap diri sendiri, merasa lemah, dan merespons emosi negatif dengan cara yang tidak sehat, yaitu melakukan *self harm*. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi disregulasi emosi ini pada keempat partisipan, seperti kurangnya hubungan yang erat dengan keluarga mereka, yang membuat mereka menjadi tertutup. Selain itu, TH dan NV juga mengalami pengalaman pelecehan yang pernah memengaruhi keseimbangan emosi mereka, usia mereka yang terbilang masih remaja akhir merupakan salah satu faktor terjadinya *self harm*.

Penelitian yang dilakukan oleh Pebriani (2023) dengan judul Hubungan regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku *self harm* pada mahasiswa sarjana keperawatan di STIKES Dharma Husada, Mengemukakan bahwa Jika mahasiswa memiliki regulasi emosi yang baik, maka kemungkinan untuk melakukan *self harm* menjadi rendah atau bahkan tidak ada.

Berdasarkan Observasi awal yang telah dilakukan peneliti di Universitas Hasanuddin kepada 10 orang, mengaku pernah melakukan *self harm* dalam tiga bulan terakhir dengan bentuk perilaku rata rata menyayat anggota tubuh, dan membenturkan kepala. Rata- rata alasan yang diberikan adalah karena tidak dapat mengontrol emosi dengan baik dan memendam perasaan marah dan kesal yang berujung dilampiaskan pada diri sendiri dengan melakukan *self harm*.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul hubungan regulasi emosi dengan perilaku *self harm* pada Mahasiswa Strata I Universitas Hasanuddin.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan Observasi Awal yang telah dilakukan oleh peneliti kepada 10 mahasiswa universitas hasanuddin yang telah dimintai keterangannya, mengaku pernah melakukan *self harm* karena emosi yang tidak dapat dikontrol dan selalu memendam perasaan negatif mereka. Berdasarkan hal tersebut maka didapati rumusan masalah “Bagaimana hubungan regulasi emosi dengan perilaku *self harm* pada Mahasiswa Strata I Universitas Hasanuddin?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan regulasi emosi dengan perilaku *self harm* pada Mahasiswa Strata I Universitas Hasanuddin.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus pada penelitian ini adalah :

- a. Diketahui gambaran karakteristik (Usia, Jenis Kelamin, Fakultas, Program Studi dan Status Tinggal) responden Mahasiswa Strata 1 Universitas Hasanuddin.
- b. Diketahui gambaran regulasi emosi pada Mahasiswa Strata 1 Universitas Hasanuddin.
- c. Diketahui gambaran perilaku *self harm* pada Mahasiswa Strata 1 Universitas Hasanuddin.
- d. Diketahui hubungan regulasi emosi dengan perilaku *selfharm* pada pada Mahasiswa Strata 1 Universitas Hasanuddin.

D. Kesesuaian Penelitian dengan *Roadmap* Ilmu Keperawatan

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan judul Hubungan Regulasi Emosi dengan perilaku *self harm* pada Mahasiswa Strata 1 Universitas Hasanuddin telah sesuai dengan domain dua pada *roadmap* penelitian program studi Ilmu Keperawatan, yaitu optimalisasi pengembangan insani melalui pendekatan dan upaya promotif, serta preventif pada individu. Hal ini dikarenakan peneliti akan melakukan identifikasi hubungan Regulasi emosi dan perilaku *Self harm* pada mahasiswa strata I Universitas Hasanuddin, yang kemudian nantinya hasil dari identifikasi tersebut diharapkan mampu mencegah terjadinya peningkatan angka kejadian *Self harm* dan Tidak terjadinya Disregulasi emosi pada mahasiswa

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini memberikan informasi mengenai hubungan regulasi emosi dengan perilaku *self harm* pada Mahasiswa Strata 1 Universitas Hasanuddin.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Penelitian ini menjadi bahan masukan agar pihak Universitas Hasanuddin memberikan intervensi terkait regulasi emosi agar mahasiswa terhindar dari *self harm*.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini menjadi pertimbangan untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan hubungan regulasi emosi dengan perilaku *self harm* pada mahasiswa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum Regulasi Emosi

1. Definisi regulasi emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan mengontrol dan mengatur emosi yang dimiliki serta mengetahui kapan tepatnya untuk menyalurkan emosi yang dirasakan saat menghadapi tekanan dari lingkungan sekitar. Hal ini juga menandakan tingkat kedewasaan dan perkembangan emosional individu yang sudah tidak menunjukkan emosi yang sesuai dengan usia anak-anak (Gross, 2014).

Regulasi emosi adalah cara seseorang mengelola dan mengubah jenis emosi, waktu terjadi, dan bagaimana cara mempengaruhi ekspresi pengalaman dan ekspresi emosional. Secara sederhana, ini adalah proses mengelola emosi. Regulasi emosi mencakup perubahan dalam aspek aktivitas fisiologis, pengalaman subjektif, dan perilaku selama proses ini. Ini termasuk perubahan dalam periode laten emosi, waktu terjadinya, durasi, ekspresi perilaku, pengalaman psikologis, reaksi fisiologis, dan faktor lainnya. Proses ini terus berubah (Chen, 2016).

Regulasi emosi merupakan pengarahan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Apabila orang mengendalikan ekspresi emosi yang tampak, mereka juga berusaha mengalihkan energi yang ditimbulkan oleh tubuh mereka menjadi persiapan

untuk bertindak kearah pola perilaku yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial (Hurlock & Elizabet, 2014).

Regulasi emosi melibatkan tidak hanya mengurangi intensitas atau frekuensi keadaan emosional tetapi juga mengembangkan kapasitas untuk menghasilkan dan mempertahankan emosi (Preece et al., 2019). Regulasi emosi umumnya mencakup penilaian berbagai tingkat kemampuan individu dalam mengelola emosinya. Berikut adalah penjelasan untuk setiap tingkatan regulasi emosi (Rutherford et al., 2015; Schweizer et al., 2020; Carreras et al., 2019):

- a. Regulasi emosi sangat baik: Individu dengan regulasi emosi sangat baik mampu mengelola emosi dengan sangat efektif. Mereka cenderung mampu mengenali emosi mereka dengan baik, mengatur reaksi emosional mereka dengan tepat, dan menggunakan strategi yang adaptif untuk mengatasi stres dan tantangan.
- b. Regulasi emosi baik: Orang yang memiliki regulasi emosi baik juga mampu mengelola emosinya dengan baik, meskipun mungkin tidak selincah individu dengan regulasi emosi sangat baik. Mereka dapat mengenali dan mengatasi emosi dengan cukup efektif dalam situasi sehari-hari.
- c. Regulasi emosi sedang: Individu dengan regulasi emosi sedang memiliki kemampuan yang cukup dalam mengelola emosi, namun sering kali mereka dapat kesulitan dalam situasi yang lebih menantang atau saat tekanan emosional tinggi.

- d. Regulasi emosi buruk: Orang dengan regulasi emosi buruk sering kali mengalami kesulitan dalam mengelola emosi mereka. Mereka mungkin sulit mengenali atau mengatasi emosi negatif, dan respons emosional mereka cenderung tidak seimbang atau tidak sesuai dengan situasi.
- e. Regulasi emosi sangat buruk: Tingkat regulasi emosi yang sangat buruk menunjukkan bahwa individu tersebut sering kali tidak mampu mengontrol atau mengelola emosinya sama sekali. Mereka mungkin rentan terhadap ledakan emosional, reaksi impulsif, atau kesulitan yang signifikan dalam menangani tekanan emosional.

Setiap tingkat regulasi emosi ini dapat berpengaruh pada kesejahteraan psikologis individu dan cara mereka berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari. Dapat disimpulkan bahwa Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi yang intens ketika menghadapi masalah. Selain itu, regulasi emosi juga bisa menjadi tanda perkembangan individu yang menuju kedewasaan. Oleh karena itu, diharapkan bahwa individu sudah mampu mengelola emosinya dengan baik.

2. Aspek- aspek regulasi emosi

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Thompson (Fiqria, 2021), disebutkan tentang aspek-aspek kemampuan regulasi emosi yang terdiri dari tiga, antara lain:

a. *Emotion monitoring (Memonitor emosi)*

Memonitor emosi yaitu mengacu pada kemampuan individu untuk menyadari dan memahami proses emosi yang terjadi di dalam diri sendiri, termasuk perasaan, pikiran, dan latar belakang tindakan. Pengertian diri yang baik merupakan dasar dari aspek-aspek lainnya karena kesadaran diri membantu individu dalam mengidentifikasi dan memberi nama pada emosi yang muncul.

b. *Emotion evaluation (Mengevaluasi emosi)*

Mengevaluasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengelola dan menjaga keseimbangan emosi yang dialami. Individu yang mampu mengelola emosi, terutama emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kekecewaan, dendam, dan kebencian, tidak akan terjebak atau terpengaruh secara mendalam oleh emosi tersebut. Hal ini penting agar individu tetap mampu berpikir rasional. Sebagai contoh, individu yang mengalami kekecewaan dan kebencian dapat menerima emosi tersebut tanpa menolaknya, dan berusaha untuk menyeimbangkan emosi dengan cara yang konstruktif.

c. *Emotion modification* (Modifikasi emosi)

Modifikasi emosi yaitu kemampuan individu untuk mengubah emosi sehingga dapat memotivasi diri sendiri, terutama dalam situasi putus asa, cemas, dan marah. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk membina optimisme dalam hidup. Individu yang memiliki kemampuan ini mampu bertahan dalam menghadapi masalah yang berat, terus berjuang saat menghadapi rintangan besar, dan tidak mudah putus asa atau kehilangan harapan.

Selain itu, Penelitian dari Mawarda (2014), memaparkan aspek-aspek regulasi emosi, sebagai berikut:

- a. Pemantauan, aspek ini berperan dalam menentukan keterampilan individu dalam membuat keputusan yang tepat saat menghadapi berbagai masalah dan konflik.
- b. Penilaian, aspek ini melibatkan kemampuan individu dalam mengevaluasi dan memberikan opini baik atau buruk terhadap fenomena, yang didasarkan pada pengetahuan yang dimiliki individu.
- c. Pengubahan, aspek ini mencakup kemampuan individu untuk mengontrol dan mengubah emosi negatif menjadi emosi yang positif.

Berdasarkan penelitian- penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa Aspek-aspek regulasi emosi terdiri dari monitor emosi, evaluasi emosi dan modifikasi emosi.

3. Faktor – Faktor yang mempengaruhi regulasi emosi

Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi berdasarkan Salovey & sluyter (Yudiyaputra, 2023) antara lain sebagai berikut:

- a. Jenis Kelamin, Perbedaan jenis kelamin juga mempengaruhi strategi regulasi emosi yang digunakan seseorang. Laki-laki cenderung menyalahkan diri sendiri saat meregulasi emosi, sedangkan wanita lebih sering menyalahkan orang lain.
- b. Usia, Semakin seseorang bertambah usia, semakin dewasa dia dan semakin baik strategi regulasi emosi yang digunakannya.
- c. Didikan dari orang tua, Cara orang tua mempengaruhi anak mereka dalam mensosialisasikan perasaan dan pikiran mengenai emosi juga berpengaruh terhadap strategi regulasi emosi yang digunakan anak tersebut.
- d. Hubungan interpersonal, hubungan interpersonal individu juga memiliki pengaruh terhadap regulasi emosi. Emosi meningkat ketika individu berinteraksi dengan lingkungan dan orang lain dalam upaya mencapai tujuan. Emosi positif cenderung meningkat ketika individu mencapai tujuan, sementara emosi negatif cenderung meningkat ketika individu mengalami kesulitan dalam mencapai tujuan.

Penelitian yang dilakukan oleh Gross (2014) mengemukakan bahwa faktor- faktor yang mempengaruhi emosi, sebagai berikut :

- a. Perkembangan Budaya, Perkembangan budaya dan kebiasaan dalam suatu kelompok masyarakat secara turun-temurun berpengaruh

terhadap bagaimana individu yang tergabung dalam kelompok tersebut mengalami dan merespons emosi mereka.

- b. Religiusitas, Keagamaan dalam suatu masyarakat menyebabkan individu untuk selalu mengendalikan emosi mereka. Hal ini berkaitan dengan pengaruh yang diajarkan oleh agama.
- c. Karakteristik Kepribadian, Karakteristik kepribadian individu dalam mengatur perilaku saat menghadapi masalah menunjukkan kemampuan mereka dalam mengelola emosi.
- d. Usia, Pengalaman dan kemampuan dalam mengendalikan emosi meningkat seiring bertambahnya usia individu.
- e. Jenis Kelamin, Studi menunjukkan bahwa perbedaan jenis kelamin dapat memengaruhi cara seorang individu mengekspresikan berbagai jenis emosi yang dirasakan.
- f. Kondisi psikologis, Kondisi psikologis setiap individu berbeda dan sangat dipengaruhi oleh masalah yang mereka hadapi. Beberapa individu dapat mengendalikan emosi mereka dalam situasi sulit, sementara yang lain tidak mampu melakukannya.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi adalah Jenis kelamin, usia, keluarga, Lingkungan dan Kondisi psikologis.

B. Tinjauan Umum *Self harm*

1. Definisi *self harm*

Menurut Marwick & Birrell (Elmanissa,2022) menuturkan bahwa Perilaku *self-harm* merupakan suatu istilah yang digunakan untuk menggambarkan segala tindakan yang dilakukan oleh individu yang berpotensi membahayakan diri sendiri dan dilakukan dengan kesadaran penuh. Tindakan ini berupa meracuni diri sendiri misalnya dengan mengomsumsi zat-zat secara berlebihan maupun tindakan yang berupa melukai diri sendiri dengan cara menyilet, membakar, atau memukul diri sendiri. Sejalan dengan itu *World Health Organization* (2019) mengutarakan definisi *Self harm* adalah perilaku menyakiti diri sendiri untuk mengatasi atau mengekspresikan tekanan emosional dan kekacauan internal yang ekstrem. Pelaku *self harm* ini tidak berniat bunuh diri, namun akibatnya bisa fatal. Intentitas perilaku ketika melakukan *self-harm* ada dua, yaitu tindakan sengaja memperoleh racun dalam tubuh (*self-poisoning*) dan tindakan sengaja melukai diri (*self-injury*). Biasanya, individu yang melukai diri tidak memiliki niat untuk mengakhiri hidup, namun tindakan tersebut bisa berakibat fatal. Contoh dari *self harm* termasuk mencoba memperoleh racun dengan mengonsumsi dosis obat yang berlebihan atau bahan berbahaya lainnya, memotong atau membakar tubuh, memukulkan kepala pada benda keras, serta meninju atau memukul diri sendiri.

Menurut Epivania, et.al (2023) semua perilaku yang dilakukan secara sengaja dan sadar bahwa dapat mengakibatkan beberapa tingkat cedera fisik

atau psikologis pada diri sendiri merupakan bentuk *self harm*. *Self harm* atau menyakiti diri sendiri sering disalahartikan terkait langsung bunuh diri, tetapi faktanya berbeda. Umumnya individu yang terlibat dalam menyakiti diri sendiri tidak ingin mengakhiri hidup mereka melainkan terlibat dalam menyakiti diri sendiri sebagai cara untuk mengatasi hidup mereka. Individu yang mencoba bunuh diri melakukannya dengan maksud untuk mengakhiri hidup mereka karena penderitaan mereka (*Discovery mood & anxiety program*, 2024).

Selfharm adalah perilaku deviant di mana individu sengaja melukai diri sendiri sebagai wujud ekspresi dari emosi yang mereka alami. Orang yang melakukan *self harm* sering mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dan mengekspresikan emosi mereka kepada orang lain, sehingga mereka lebih memilih untuk merusak diri sendiri sebagai cara untuk melepaskan emosi tersebut (Riza, et al. 2019).

Ada banyak terminologi yang digunakan dalam konteks menyakiti diri sendiri, seperti *body marking*, *self-injury/self-injurious behavior*, *non-suicidal self-injury (NSSI)*, *deliberate self-harm (DSH)*, *self mutilation*, *self-inflicted violence*. Tindakan ini sering dilakukan dengan cara mencegah luka sembuh, mengorek kulit secara berlebihan, mencabuti rambut, atau melukai diri sendiri dengan menelan zat atau benda beracun, dan untuk *Self-mutilation* adalah istilah umum yang digunakan untuk individu yang terlibat dalam menyakiti diri sendiri secara ekstrem, kadang-kadang terkait dengan gangguan jiwa seperti psikopat, bahkan hingga melakukan amputasi pada

anggota tubuh. Tindakan ini sering dilakukan dengan cara mencegah luka sembuh, mengorek kulit secara berlebihan, mencabuti rambut, atau melukai diri sendiri dengan menelan zat atau benda beracun (Elmanissa, 2022).

Self-harm, atau perilaku melukai diri sendiri, adalah tindakan yang disengaja untuk merusak tubuh seseorang tanpa niat untuk bunuh diri (Clarke, 2019). Perilaku ini dapat menjadi mekanisme koping yang berbahaya untuk mengatasi emosi yang sulit, seperti stres, kecemasan, depresi, dan trauma (Chen et al., 2023). Memahami dimensi self-harm penting untuk mengembangkan intervensi dan pencegahan yang efektif. Dimensi *self-harm* terbagi menjadi 6 dimensi (Tsirigoti, 2016; Muller et al., 2016; Russel et al., 2021) yaitu:

a. Cognitive

Dimensi ini mengacu pada proses berpikir yang mendasari self-harm. Orang yang terlibat dalam self-harm memiliki keyakinan negatif tentang diri sendiri, seperti merasa tidak berharga atau tidak pantas dicintai. Mereka juga memiliki distorsi kognitif, seperti keyakinan bahwa mereka hanya bisa merasa lega melalui rasa sakit fisik.

b. Indirect

Dimensi ini mengacu pada konsekuensi emosional dan perilaku dari self-harm. Self-harm dapat memberikan kelegaan jangka pendek dari rasa sakit emosional, tetapi dapat memperburuk masalah dalam jangka panjang. Hal ini dapat menyebabkan isolasi sosial, masalah hubungan, dan peningkatan risiko bunuh diri.

c. Direct

Dimensi ini mengacu pada metode fisik yang digunakan untuk menyakiti diri sendiri. Metode yang paling umum termasuk memotong, membakar, dan menggaruk. Metode lain yang lebih berbahaya termasuk menelan zat beracun, overdosis obat, dan melukai diri sendiri dengan benda tajam.

d. Discreet

Dimensi ini mengacu pada upaya untuk menyembunyikan self-harm dari orang lain. Orang yang terlibat dalam self-harm merasa malu atau takut akan penilaian, sehingga mereka berusaha keras untuk menyembunyikan luka dan perilaku mereka.

e. Interpersonal

Dimensi ini mengacu pada peran hubungan dalam self-harm. Pengalaman pelecehan, pengabaian, dan trauma lainnya dapat meningkatkan risiko self-harm. Dukungan sosial yang kuat dapat menjadi faktor pelindung.

f. Suicidal

Dimensi ini mengacu pada peran hubungan dalam self-harm. Pengalaman pelecehan, pengabaian, dan trauma lainnya dapat meningkatkan risiko self-harm. Dukungan sosial yang kuat dapat menjadi faktor pelindung.

2. Faktor- Faktor penyebab *self harm*

Tidak ada satu faktor tunggal yang dapat dipastikan sebagai prediktor tindakan *self-harm*. Berbagai pemicu seperti peristiwa traumatis, tekanan hidup, masalah hubungan, dan persoalan di rumah atau di luar rumah dapat memainkan peran dalam memicu perilaku *self-harm*. Namun, kombinasi dari berbagai faktor seperti tekanan eksternal, emosi yang kuat, dan peristiwa kehidupan dapat menjadi penyebab terjadinya *self-harm*. Selain itu, faktor individu, keluarga, dan sosial juga dapat berkontribusi dalam meningkatkan peluang terjadinya perilaku *self-harm* (Malumbout C, M, 2020).

Menurut Malumbot, C. M (2020), menyatakan bahwa ada empat alasan mengapa seseorang melakukan *self harm*, yaitu :

a. Faktor kepribadian

Ketika dihadapkan pada kesulitan, individu yang memiliki sifat introver cenderung lebih mungkin untuk melakukan tindakan *self harm* dibandingkan dengan individu yang memiliki sifat ekstrover.

b. Faktor keluarga

Penyebab faktor ini yaitu kurangnya contoh teladan dalam mengekspresikan emosi saat masih kecil dan kurangnya komunikasi di antara anggota keluarga.

c. Faktor psikologis

Orang yang melakukan *self harm* mengalami kekuatan emosional yang tidak nyaman dan sulit untuk mengatasinya.

d. Faktor pengaruh biokimia

Faktor-faktor ini menyebabkan orang-orang yang melakukan *self harm* mengalami kekuatan emosional yang tidak nyaman dan sulit untuk mengatasi hal tersebut.

Dapat disimpulkan bahwa *self-harm* dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Faktor internal penyebab *self-harm* antara lain emosi negatif yang lebih intens daripada orang biasa lainnya, rasa trauma, tekanan psikologis, mekanisme pertahanan diri dari strategi koping yang negatif serta pengendalian diri dan emosi yang buruk. Sedangkan faktor eksternalnya dapat berupa perundungan, pelecehan, kekerasan, pengabaian, pengucilan, masalah keluarga, teman dan sekolah, serta tertular perilaku *self-harm*.

3. Bentuk- bentuk *self harm*

Self-harm atau tindakan merusak diri sendiri yang dicontohkan oleh (Alderdice et al. 2010 dalam Elmanissa, 2022) dapat terjadi dalam beberapa bentuk utama, antara lain:

a. *Self Injury* (Melukai diri)

Melukai diri sendiri dengan memotong adalah bentuk paling umum dari self-harm. disamping itu bentuk lain seperti membakar, menggantung, mencekik, menggaruk, membenturkan atau memukul bagian tubuh, dan mutilasi bagian tubuh serta mencegah penyembuhan luka juga termasuk dalam bentuk *self harm* kategori self injury

b. *Self-Poisoning* (Meracuni diri)

Meracuni diri mencakup overdosis obat yang tidak seharusnya ditelan, overdosis obat rekreasi, dan keracunan alkohol parah yang dimaksudkan untuk menyakiti diri sendiri. Keracunan diri lebih sering terjadi di layanan kesehatan daripada melukai diri sendiri, meskipun kemungkinannya lebih rendah.

Dalam Zetterqvist (2015), Newman menggambarkan beberapa bentuk *self-harm* yang dibagi menjadi tiga kategori berdasarkan tingkat keparahannya, sebagai berikut :

- a. Kategori pertama adalah tipe dangkal, di mana cedera yang terjadi hanya sedikit dan bekas lukanya kecil sehingga masih dapat diterima oleh masyarakat.
- b. Kategori kedua adalah ritual budaya yang melibatkan melukai diri sendiri, seperti tindik badan atau membuat tato besar.
- c. kategori ketiga adalah tindakan menyayat pergelangan tangan dengan menggunakan benda tajam, menarik kuat rambut, membakar kulit, menyulut puntung rokok di kulit, dan sejenisnya. Terakhir, kategori terburuk adalah memotong anggota tubuh, di mana individu secara ekstrem memutilasi diri sendiri, seperti memotong jari.

Dapat disimpulkan bahwa bentuk perilaku *self harm* dapat dibagi menjadi dua tindakan, yaitu melukai tubuh secara sengaja (*Self-injury*) dan meracuni diri (*Self-poisoning*), yang dilakukan tanpa berniat bunuh diri dan merugikan individu itu sendiri. Tindakan *self-harm* biasanya dipicu oleh emosi dan pikiran negatif seperti kemarahan, depresi, ketegangan,

kecemasan, ketakutan, atau kesedihan yang dialami individu sebelum mereka menyakiti diri sendiri.

4. Karakteristik Pelaku *self harm*

Mereka yang berisiko melukai diri sendiri memiliki tanda atau gejala yang dapat diidentifikasi. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2019), gejala luka diri meliputi:

- a. Luka sayat, memar, atau luka bakar yang tidak dapat dijelaskan sebabnya, biasanya pada pergelangan tangan, lengan, paha, dan dada.
- b. Berusaha untuk tetap tertutup sepanjang waktu, tidak peduli cuaca
- c. Menunjukkan tanda-tanda depresi, kurangnya dorongan atau minat pada apa pun
- d. Membenci diri sendiri dan mengungkapkan keinginan untuk menghukum diri sendiri
- e. Menjauh dari orang lain
- f. Memiliki tanda harga diri yang rendah, seperti menganggap diri mereka tidak baik cukup atau menyalahkan diri sendiri untuk semua masalah.

C. Tinjauan Pustaka Mahasiswa

Menurut KBBI daring, 2022 Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menjalani Pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses belajar dan belajar di salah satu jenis institusi pendidikan tinggi seperti perguruan tinggi akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut, atau universitas (Fiqria, 2021).

Mahasiswa baru sering menghadapi situasi atau masalah yang menyebabkan stres. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Matud et al, 2020) menemukan bahwa mahasiswa di rentang usia 18 hingga 29 tahun memiliki risiko tinggi terhadap gangguan kesehatan mental. Karena banyaknya perubahan yang terjadi selama masa transisi, usia mahasiswa adalah fase emerging adulthood, yang dapat menyebabkan ketidakstabilan psikologis. Akibat beban akademik dan kegiatan kuliah yang rumit di setiap tingkatan, mahasiswa jurusan kesehatan dianggap memiliki risiko yang tinggi (Shafira, A. N., & Hargiana, G, 2022).

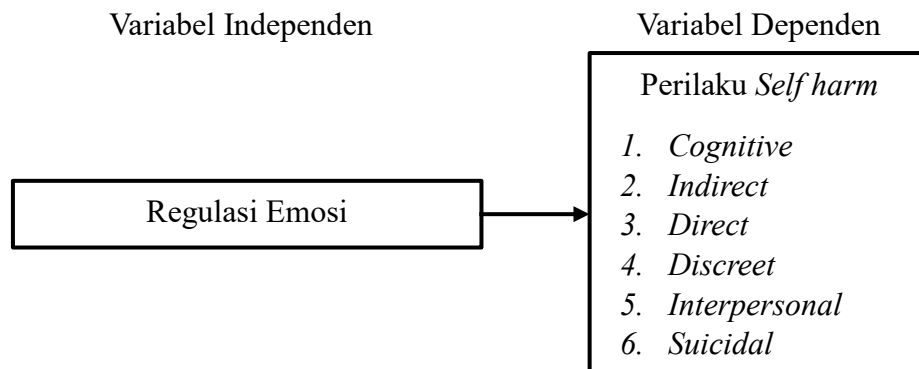
BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep

Kerangka konsep terdiri dari variabel dan hubungannya satu sama lain. Oleh Karena itu, kerangka konsep terdiri dari teori yang mendukung penelitian. Dengan adanya kerangka konsep, kita dapat menganalisis temuan penelitian (Masriadi et, al, 2021). Berdasarkan Tinjauan Pustaka Pada Bab II, dapat disimpulkan Kerangka konsep pada penelitian ini, sebagai berikut:

Bagan 1. Kerangka Konsep



Keterangan:

: Diteliti

B. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian digunakan sebagai jawaban sementara dari sebuah penelitian yang didasarkan pada tujuan penelitian serta dirumuskan dalam bentuk pernyataan (Adiputra, 2021).

Adapun hipotesis pada penelitian ini yaitu:

- a. Hipotesis alternatif (H_a) : Terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *Self harm* pada mahasiswa Strata I Universitas Hasanuddin.
- b. Hipotesis alternatif (H_o) : Tidak terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *Self harm* pada mahasiswa Strata I Universitas Hasanuddin.