

## REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA PELAKU TINDAKAN MENYAKITI DIRI SENDIRI

*Silvia Septa Kusumaning Wahyu Utami*

### ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika regulasi emosi pada mahasiswa pelaku tindakan menyakiti diri sendiri. Informan dalam penelitian ini adalah tiga mahasiswa pelaku tindakan menyakiti diri sendiri. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan metode wawancara semi terstruktur. Analisis data menggunakan metode Analisis Femomenologi Interpretatif. Berdasarkan hasil penelitian, proses regulasi emosi dimulai ketika ketiga informan memutuskan untuk menghadapi situasi pemicu emosi negatif. Dalam menghadapi situasi tersebut, mereka mengalami kegagalan karena tidak memiliki keyakinan untuk menyelesaikan konflik yang dialami. Pada tahapan selanjutnya ketiga informan memilih untuk fokus pada emosi negatif yang dirasakan. Mereka melakukan berbagai usaha untuk mengurangi intensitas emosi negatif seperti menyendiri kemudian menangis dan jalan-jalan keliling kota. Namun usaha yang dilakukan membawa mereka untuk menyelami dan menghayati emosi negatif yang mereka rasakan. Dengan kata lain intensitas emosi negatif yang mereka rasakan meningkat. Hal ini menyebabkan munculnya pikiran bahwa self harm merupakan satu-satunya cara untuk mengurangi intensitas emosi negatif yang dirasakan. Tanpa berpikir Panjang, ketiga informan memilih untuk melakukan self harm. Perilaku self harm yang muncul dinilai sebagai hasil akhir dari regulasi emosi yang tidak sehat.

**Kata kunci:** Mahasiswa, dinamika regulasi emosi, perilaku menyakiti diri sendiri

## ***EMOTION REGULATION IN COLLEGE STUDENTS WHO DO SELF***

### ***HARM***

*Silvia Septa Kusumaning Wahyu Utami*

### ***ABSTRACT***

*This qualitative study aims to explore dynamics of emotion regulations for students who do self-harm. The informants in this study were three students who were perpetrators of self-harm. Data collection was carried out using a semi-structured interview method. Data analysis will be using the method of Interpretative Phenomenology Analysis. Based on the results of the study, the process of emotion regulation begins when the three informants decide to deal with situations that trigger negative emotions. In dealing with these situations, they are facing failure due to lack of confidence to resolve conflicts which they experienced. In the next phase, three informants chose to focus on the negative emotions they felt and make various efforts to reduce the intensity of negative emotions by being alone and crying or walking around the city. However, their efforts bring them to explore and live in the negative emotions they feel. In other words, the intensity of the negative emotions they feel is increased. This emerge the thought that self-harm is the only way to reduce the intensity of negative emotions that are felt. Without second thought, the three informants chose to do self-harm. In conclusion, self-harm behavior appears to be judged as the end result of unhealthy emotion regulation.*

**Key Words:** *College students, dynamics of emotion regulation, self-harm behavior*