

**GAMBARAN PROSES REGULASI EMOSI  
PADA PELAKU *SELF INJURY***

**SKRIPSI**



OLEH :

Angelin Adelaide Margaretha

NRP 7103015068

**Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Widya Mandala  
Surabaya  
2019**

GAMBARAN PROSES REGULASI EMOSI  
PADA PELAKU *SELF INJURY*

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya  
untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Psikologi



OLEH :

Angelin Adelaide Margaretha

NRP 7103015068

**Fakultas Psikologi**  
**Universitas Katolik Widya Mandala**  
**Surabaya**  
**2019**

## SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya:

Nama : Angelin Adelaide Margaretha

NRP : 7103015068

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul :

### GAMBARAN PROSES REGULASI EMOSI PADA PELAKU *SELF INJURY*

Benar-benar merupakan karya sendiri tanpa ada rekayasa dari pihak manapun. Apabila pada kemudian hari ditemukan bukti, bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiat atau hasil dari manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak yang terkait.

Demikian surat pernyataan ini saya buat, dan dinyatakan dengan sesungguhnya penuh kesadaran dalam membuatnya.

Surabaya, 2 September 2019



Yang membuat pernyataan,

*Angeline*

Angelin Adelaide Margaretha

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN  
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Angelin Adelaide Margaretha

NRP : 7103015068

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul:

**GAMBARAN PROSES REGULASI EMOSI  
PADA PELAKU *SELF INJURY***

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian surat pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 2 September 2019

Yang membuat pernyataan,



*Angeline*

Angelin Adelaide Margaretha

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

GAMBARAN PROSES REGULASI EMOSI  
PADA PELAKU *SELF INJURY*


Oleh:

Angelin Adelaide Margaretha

NRP 7103015068

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing : Agustina Engry, M.Psi., Psikolog

(  )

Surabaya, 2 September 2019

## HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya  
dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Psikologi  
Pada tanggal 13 September 2019



Mengesahkan  
Fakultas Psikologi,  
Dekan,

(F. Yuni Apsari, M.Si., Psikolog)

Dewan Penguji :

1. Ketua : Jaka Santosa Sudagijono, M.Psi., Psikolog

2. Sekretaris : Happy Cahaya Mulya, S.Psi

3. Anggota : Made D. Rama A., M.Psi., Psikolog

4. Anggota : Agustina Engry, M.Psi., Psikolog


## \UNGKAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan berkatnya yang melimpah sehingga peneliti mampu menyelesaikan penelitian yang berjudul “Gambaran Proses Regulasi Emosi pada Pelaku *Self Injury*”. Tak lupa juga peneliti ingin mengucapkan terima kasih atas segala dukungan, bantuan, semangat, dan doa yang diberikan oleh semua pihak terkait sehingga penelitian ini dapat terselesaikan. Untuk itu, dalam kesempatan kali ini, peneliti ingin memberikan ucapan terima kasih kepada:

1. **Ibu Florentina Yuni Apsari, M.Si., Psikolog** selaku Dekan Fakultas Psikologi UKWMS yang memberikan izin agar penelitian ini dapat dilakukan.
2. **Ibu Agustina Engry, M.Psi., Psikolog** selaku Dosen Pembimbing Skripsi, yang sudah menyediakan waktu dan tenaga untuk memeriksa, membimbing, dan mendiskusikan laporan penelitian ini hingga selesai. Terima kasih juga atas segala pencerahan yang diberikan ketika peneliti mengalami kesulitan dalam menjalankan penelitian.
3. **Dosen Penguji Skripsi** yang bersedia memberi arahan dan masukan agar penelitian ini menjadi lebih baik lagi.
4. **Ibu Eli Prasetyo, M.Psi., Psikolog** sebagai Dosen Pendamping Akademik yang memberi semangat serta masukan selama masa kuliah.
5. **Seluruh Dosen** Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang sudah memberikan wawasan dan ilmu pengetahuan tentang Psikologi.

6. **Ibu Lilis, Ibu Eva dan Bapak Anang** segenap Staff Tata Usaha yang sudah memberikan informasi dan semangat serta membantu peneliti dalam mengurus surat-surat untuk perkembangan dan kepentingan penelitian ini.
7. **Orang Tua dan Keluarga** yang sudah memberikan dukungan materi dan non materi agar peneliti dapat berkuliah hingga menyelesaikan penelitian ini. Terima kasih juga karena telah memberikan kasih sayang yang sangat besar serta doa yang selalu dipanjatkan.
8. Partisipan penelitian (**M**) dan (**E**) yang telah menyediakan waktu dan tenaga selama proses wawancara dengan peneliti. Terima kasih juga karena bersedia menceritakan pengalamannya secara terbuka selama proses wawancara.
9. Teman-teman terdekat yang sudah mendukung dan memberi semangat pada peneliti sehingga penelitian ini selesai.
10. Semua teman-teman seangkatan yang sama-sama berjuang demi kelulusan. Terima kasih karena sudah bersedia berbagi informasi selama perkuliahan.
11. Serta semua pihak terkait yang tidak dapat disebutkan satu-persatu. Terima kasih sudah membantu dan mendukung peneliti sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.

Kiranya Tuhan melimpahkan berkat dan rahmatnya atas segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan kepada peneliti.

Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang peneliti miliki, oleh karena itu peneliti memohon saran dan kritik yang membangun agar skripsi ini dapat berguna untuk kepentingan ilmu pengetahuan. Semoga skripsi ini dapat membantu dan bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.



## DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul .....	i
Surat Pernyataan .....	ii
Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah.....	iii
Halaman Persetujuan .....	iv
Halaman Pengesahan .....	v
Ungkapan Terima Kasih .....	vi
Daftar Isi .....	viii
Daftar Tabel .....	xi
Daftar Bagan .....	xii
Daftar Lampiran .....	xiii
Abstraksi .....	xiv
<i>Abstract</i> .....	xv

### **BAB I. PENDAHULUAN**

1.1. Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2. Fokus Penelitian.....	11
1.3. Tujuan Penelitian .....	11
1.4. Manfaat Penelitian .....	11
1.4.1. Manfaat Teoritis .....	11
1.4.2. Manfaat Praktis.....	12

### **BAB II. TINJAUAN PUSTAKAAN**

2.1. Kajian Literatur Seputar Fenomena <i>Self Injury</i> .....	13
2.2. Kajian Literatur Seputar Regulasi Emosi.....	15
2.3. Proses Regulasi Emosi pada Pelaku <i>Self Injury</i> .....	19

### **BAB III. METODE PENELITIAN**

3.1. Pendekatan dalam Penelitian .....	22
3.2. Informan Penelitian .....	23
3.2.1. Karakteristik Informan Penelitian.....	23
3.2.2. Cara Mendapatkan Informan Penelitian .....	24
3.3. Metode Pengumpulan Data.....	24
3.4. Teknik Analisis Data .....	27
3.5. Validitas Penelitian .....	28
3.6. Etika Penelitian .....	29

### **BAB IV. PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN**

4.1. Persiapan Penelitian.....	30
4.1.1. Persiapan Peneliti .....	30
4.1.2. Perijinan Penelitian.....	30
4.2. Proses Pengambilan Data.....	31
4.2.1. <u>Informan M</u> .....	31
4.2.1.1. Pertemuan I.....	32
4.2.1.2. Pertemuan II.....	33
4.2.2. <u>Informan E</u> .....	35
4.2.2.1. Pertemuan I.....	36
4.2.2.2. Pertemuan II.....	38
4.3. Hasil Penelitian.....	39
4.3.1. <u>Pengolahan Data Informan M</u> .....	39
4.3.1.1. Anamnesis Informan M .....	39
4.3.1.2. Deskripsi Tema Informan M.....	61
4.3.2. <u>Pengolahan Data Informan E</u> .....	89
4.3.2.1. Anamnesis Informan E.....	89
4.3.2.2. Deskripsi Tema Informan E .....	109
4.4. Pengolahan Hasil Data Penelitian .....	133

4.4.1. Persamaan Kedua Informan Penelitian .....	133
4.4.2. Perbedaan Kedua Informan Penelitian .....	141
4.5. Validitas Penelitian .....	159

**BAB V. PENUTUP**

5.1. Pembahasan Hasil Penelitian .....	161
5.2. Refleksi Penelitian .....	170
5.3. Keterbatasan Penelitian .....	171
5.4. Kesimpulan .....	172
5.5. Saran .....	172

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>174</b>
-----------------------------	------------

<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>178</b>
-----------------------	------------

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Hasil Survey <i>Pre Eliminary</i> pada 50 responden mengenai usaha yang dilakukan dalam Menghadapi Permasalahan .....	3
Tabel 4.1. Jadwal Wawancara Informan M .....	31
Tabel 4.2. Jadwal Wawancara Informan E .....	35
Tabel 4.3. Kategorisasi Informan M .....	43
Tabel 4.4. Kategorisasi Informan E .....	92
Tabel 4.5. Kategorisasi Persamaan Kedua Informan .....	133
Tabel 4.6. Kategorisasi Perbedaan Kedua Informan .....	141

## DAFTAR BAGAN

Bagan 4.1. Hasil Pengolahan Data Informan M .....	88
Bagan 4.2. Hasil Pengolahan Data Informan E .....	132
Bagan 4.3. Bagan Hasil Pengolahan Data Kedua Informan .....	158

## DAFTAR LAMPIRAN

Informasi Mengenai Penelitian .....	178
Pernyataan Kesiediaan Mengikuti Penelitian Informan M .....	180
Pernyataan Kesiediaan Mengikuti Penelitian Informan E .....	182
Surat Keterangan Keabsahan Hasil Wawancara Informan M .....	184
Surat Keterangan Keabsahan Hasil Wawancara Informan E .....	185

Angelin Adelaide Margaretha (2019). “Gambaran Proses Regulasi Emosi pada Pelaku Self Injury”. **Skripsi Sarjana Strata 1**. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

## ABSTRAKSI

*Self injury* merupakan usaha atau tindakan untuk menyakiti diri sendiri. Ketika rendahnya kestabilan emosi, maka pelaku *self injury* akan melukai diri sendiri secara sengaja, salah satunya dengan menyayat pergelangan tangan. Bagi kebanyakan orang, tindakan melukai diri sendiri seperti salah satunya melukai tangan dengan silet lalu melihat darah yang mengalir merupakan hal yang mengerikan. Akan tetapi sebagian orang justru menikmati tindakan tersebut dan menggunakannya sebagai media pelampiasan emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran proses regulasi emosi pada pelaku *self injury*. Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengontrol dan mengendalikan emosi yang dapat dilakukan oleh setiap orang agar dapat menghayati suatu permasalahan dengan tepat dan benar serta tetap dapat bersikap tenang dan berfikir jernih. Peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana gambaran proses regulasi emosi pada pelaku *self injury*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, melalui proses wawancara semi struktur pada pelaku *self injury* yang berusia 18-40 tahun dan sudah terlibat dalam perilaku *self injury* setidaknya 5 kali dalam 12 bulan terakhir tanpa ada niatan untuk bunuh diri. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik induktif, dengan melakukan validitas komunikatif dan argumentatif. Hasil analisis data menunjukkan bahwa seseorang yang melakukan *self injury* didasarkan oleh keinginan untuk melampiaskan emosi negatif dan membebaskan perasaan negatif serta amarah dengan melihat bentuk luka secara nyata. Kedua informan kurang mendapatkan perhatian lebih dari orangtua serta kurang komunikasi antar anggota keluarga sehingga membuat kedua informan tidak mampu untuk mengungkapkan perasaan yang dirasakan sejak kecil kepada orang lain. Hal tersebut membuat kedua informan mencari pelampiasan lain untuk pengalihan emosi negatif dengan melakukan tindakan *self injury*.

**Kata kunci:** *self injury*, regulasi emosi, pelaku *self injury*.

Angelina Adelaide Margaretha (2019). "Overview of the Emotion Regulatory Process in Self Injury Individual". **Thesis of Bachelor Degree**. Faculty of Psychology, Widya Mandala Catholic University of Surabaya.

#### ABSTRACT

*Self-injury is an attempt or an act of hurting yourself. When the emotional stability is low, the self-injury individual will hurt themselves intentionally, one of them by cutting the wrist. For most people, the act of injuring such as the one injuring the hand with a razor blade and seeing blood flowing is a terrible thing. However, some people enjoy the action and use it as a medium for emotional release. This study aims to determine the process of emotion regulation on the individual of self injury. Emotion regulation is the ability to control and manage emotions that can be performed by everyone so that they can live up to a problem correctly and can still be calm and think clearly. Researchers are interested to know how is the process of emotion regulation on the individual of self injury. This study used a qualitative approach with phenomenological method, through semi-structured interview process in self-injury behavior aged 18-40 years and has been involved in self-injury behavior at least 5 times in the last 12 months without any intention to commit suicide. The data analysis technique used is the inductive techniques, by making the communicative and argumentative validity. The results of data analysis showed that someone who did self-injury was based on the desire to vent their negative emotions and free up negative feelings and anger by seeing the actual form of the wound. Both informants received less attention from parents and less communication between family members, thus making both informants unable to express feelings that were felt since childhood to others. This made the two informants look for another outlet in the transfer of negative emotions by taking self-injury actions.*

**Keywords:** *self injury, emotion regulation, self injury individual.*