

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Eksistensi pendidikan pondok pesantren di Indonesia telah ada sejak dahulu, bahkan para santri di dalamnya juga turut serta dalam memperjuangkan kemerdekaan Indonesia. Masyarakat sudah tidak asing dengan adanya pondok dan dipercaya untuk mencerdaskan dan membimbing anak-anak menjadi lebih paham tentang agama Islam dan memiliki akhlak atau perilaku yang baik hingga mampu menjadi contoh (teladan) yang baik bagi orang-orang di sekitarnya. Pondok pesantren adalah lembaga pendidikan yang mengikuti prinsip-prinsip Islam dan termasuk sistem asrama yang diterima secara luas di masyarakat. Pesantren menggunakan teknik pengajian untuk pengajaran agama yang sepenuhnya di bawah arahan satu atau lebih pemimpin yang karismatik serta independen dalam segala hal.¹

Adapun seorang pimpinan atau pemuka dalam lingkup pondok pesantren sering disebut dengan “Kiai”, sedangkan murid-murid di sana disebut dengan “santri”. Sistem pembelajaran di pondok pesantren berupa asrama, oleh karenanya semua santri akan terus bertemu selama kurang lebih 24 jam setiap harinya, mengingat bahwa manusia merupakan makhluk individu dan sosial, yang mana setiap orang memiliki privasi untuk diri sendiri dan interaksi untuk kebutuhan sosialnya sehingga tidak menutup kemungkinan memicu konflik dalam diri atau di luar diri dari stresor yang ada. Seseorang dalam mengatasi konflik di hidupnya berbeda-beda.

¹ Sagala, S. (2015). Manajemen Dan Kepemimpinan Pendidikan Pondok Pesantren. *Jurnal Tarbiyah*, 22(2).

Fenomena *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) atau kerap disebut dengan singkat sebagai *self injury* biasanya mulai terjadi pada kalangan usia remaja. Telah ditemukan melalui hasil penelitian oleh Lee dan Mey bahwa sebanyak 68% dari 250 pelajar dengan usia 13-16 tahun pernah melakukan *self injury* serta akan mencapai puncaknya pada usia sekitar 15-16 tahun.² Fase remaja merupakan fase pergantian dari masa kanak-kanak ke dewasa mulai dari usia 11 tahun samapi 20 tahun, yang mengandung perubahan biologis, kognitif, psikososial, dan sosial emosional.³

Tugas perkembangan remaja ialah menemukan atau memperluas identitasnya, dengan kata lain masa di man individu berusaha mencari jati dirinya. Oleh karenanya fase ini sering diartikan sebagai masa kritis, identik dengan konflik dan tekanan, seperti masalah hubungan sosial dan *mood swing* pada remaja. Banyak remaja yang merasa kesulitan pada fase ini hingga mereka tidak segan untuk melakukan tindakan yang dapat merugikan diri sendiri (*self injury*).⁴ Dalam pendidikan pondok pesantren, pelajar atau santri berasal dari kalangan anak-anak, remaja hingga dewasa, maka fenomena *self injury* bisa saja ditemukan.

Perilaku melukai diri sendiri atau *self injury* adalah suatu kondisi di mana seseorang dengan sengaja melukai dirinya sendiri tanpa bermaksud untuk mengakhiri hidup. Alasan *self injury* dilakukan oleh seseorang salah satunya untuk menghukum diri sendiri atas ketidakberdayaan dalam mengatasi masalah.⁵

Menurut Christoffersen, ada berbagai bentuk *self injury*, yakni seperti sengaja

² Rahayu, A. L. P., & Ariana, A. D. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Secara Daring Melalui Twitter Dengan Perilaku Nonsuicidal Self-Injury Pada Remaja. *Jurnal Fusion*, 3(05), 526-536.

³ Nabila, S. (2022). *Perkembangan Remaja Adolescence*. Universitas Jember. Hal 3

⁴ Saputra, M. R., Mukti, D. A. C., Angelina, R., Maharani, P. A., Yuniarti, B. D., Fitria, S., ... & Hidayat, R. (2022, December). Kerentanan Self Harm Pada Remaja Di Era Modernisasi. In *Proceeding Conference On Psychology and Behavioral Sciences* (Vol. 1, No. 1, pp. 28-33).

⁵ *ibid*

menyayat kulit, memukul diri sendiri, mencabut rambut dengan paksa dan lain sebagainya. Perilaku ini menjadi sebagai salah satu strategi koping maladaptif yang dapat membantu seseorang dalam mengurangi intensitas dari ketegangan atau stres pada diri.⁶

Fenomena *self injury* pada remaja juga peneliti jumpai di pondok pesantren. Pada survei awal di bulan Januari 2024 yang telah peneliti lakukan pada santri tingkat Madrasah Aliyah di pondok pesantren Riyadlotul Muttaqien Kabupaten Nganjuk di mana semua santri berada di fase remaja yaitu antara 15 sampai 18 tahun, sebanyak 16 (26,7%) dari 60 siswa yang mengisi angket pernah melakukan *self injury* dan sebanyak 7 (11,7%) diantaranya memiliki kecenderungan untuk bunuh diri.⁷

Alasan beragam yang menjadi sebab remaja di pondok pesantren Riyadlotul Muttaqien Kabupaten Nganjuk melakukan *self injury* hingga kecenderungan mengakhiri hidup ialah seperti permasalahan personal (perasaan bersalah dan dilema batin), sosial, *bullying*, asmara, menutup diri karena tidak ada tempat bercerita, ikut-ikutan karena temannya melakukan *self injury*, merasa buntu atau tidak memiliki solusi dari masalah yang dihadapi dan karena masalah keluarga. Adapun bentuk *self injury* yang dilakukan oleh santri di pondok tersebut menurut data hasil survei ialah berupa membenturkan kepala ke dinding, melukai tangan dengan *cutter*/benda tajam dan melukai lambung dengan sengaja mengonsumsi makanan tertentu.⁸

⁶ Rahayu, A. L. P., & Ariana, A. D. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Secara Daring Melalui Twitter Dengan Perilaku Nonsuicidal Self-Injury Pada Remaja. *Jurnal Fusion*, 3(05), 526-536.

⁷ Survei awal penelitian pada Januari 2024

⁸ Ibid

Kasus *self injury* di kalangan remaja juga telah terjadi pada bulan November 2023 lalu. Dikutip dari Kompas.com, puluhan siswi SMP di daerah Kapanewon Saptosari, Gunungkidul, DI Yogyakarta melakukan tindakan melukai diri sendiri. Setelah dilakukan pemeriksaan lebih lanjut, diketahui bahwa mereka melukai bagian tubuh seperti tangan dan lengan karena berbagai alasan, termasuk masalah keluarga dan perundungan oleh teman-temannya. Kasus ini telah ditangani dengan bekerja sama dengan puskesmas dan dokter jiwa dari Rumah Sakit Bethesda, serta telah dilakukan beberapa program seperti *peer counselor* untuk menjaga kesehatan mental di sekolah.⁹

Data tersebut membuktikan bahwa fenomena *self injury* benar adanya dan masih menjadi sesuatu kasus yang *urgent* untuk diberi perhatian demi kesejahteraan psikologis dan tercapainya visi misi pendidikan baik di pondok pesantren ataupun yang bukan pesantren. Visi misi yang dimiliki tiap lembaga pendidikan berbeda-beda namun tetap pada tujuan yang sama, di mana tujuan pendidikan di Indonesia sebagaimana tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional adalah upaya sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.¹⁰

⁹ Markus, Y., & Gloria, S. P. (2024, 06 03). *Kompas.com*. Dipetik 06 24, 2024, dari <https://yogyakarta.kompas.com/read/2024/03/06/172817678/puluhan-siswi-smp-di-gunungkidul-melukai-diri-penyebabnya-beragam> diakses pada 24-06-2024

¹⁰ Fiandi, A., & Ilmi, D. (2022). Perumusan Visi Yang Visioner Dan Perumusan Misi Pendidikan Yang Ideal. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 7(2), 57-63.

Whitlock dalam penelitiannya menemukan bahwa *self injury* dapat berfungsi sebagai “pintu masuk pertama” bagi munculnya perilaku dan pikiran untuk melakukan bunuh diri. Oleh karena itu, penting untuk memberikan respon dan intervensi terhadap masalah *self injury* pada awal kemunculannya. Namun menurutnya, karena *self injury* pada remaja sering dianggap sebagai upaya mencari perhatian yang tidak signifikan dan sering diabaikan oleh lingkungan sekitar, terlebih jika tidak disertai oleh gejala klinis lainnya, *self injury* menjadi jarang disebutkan dalam penelitian bunuh diri sebagai faktor risiko perilaku dan pikiran bunuh diri pada remaja.¹¹

Kasus bunuh diri di pondok pesantren saat ini sering kali muncul ke permukaan. Seperti yang terjadi pada bulan Maret 2024 lalu, Dikutip dari Detiknews, seorang santri di sebuah pondok pesantren di Leuwisari, Tasikmalaya, Jawa Barat, jatuh dari lantai tiga. Rekaman CCTV saat kejadian telah diperiksa oleh polisi, dan diduga ada unsur kesengajaan karena korban mundur beberapa langkah sebelum melompat. Dalam perjalanan ke IGD, saksi mendengar korban mengigau, menyebut bahwa ia telah mampu menghafal 30 juz Al-Qur'an dan ingin menemui orang tuanya di surga. Polisi menyatakan bahwa sebelum kejadian, korban terlihat termenung setelah melihat temannya dijemput oleh orang tuanya, sementara korban tidak dijemput pada hari itu. Menurut keterangan saksi dan pihak sekolah, korban adalah siswa yang pintar dan berprestasi serta tidak memiliki masalah dengan

¹¹ Pradipta, P., Satiadarma, M., & Subroto, U. (2021). Hubungan Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) dengan Acquired Capability For Suicide: Studi Meta-Analisis. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v5i2.11726.2021>.

teman atau ustadznya. Namun, korban diduga mengalami tekanan mental karena hidup sebatang kara setelah kehilangan kedua orang tuanya.¹²

Perilaku melukai diri sendiri atau *self injury* memiliki beberapa faktor risiko serta faktor protektif. Faktor resiko ialah segala sesuatu yang memiliki peluang untuk menimbulkan persoalan atau konflik, sedangkan faktor protektif ialah sesuatu yang bisa melindungi dalam arti memperkuat seseorang atau banyak orang dalam menghadapi beberapa faktor risiko. Menurut Lin dan Nock faktor risiko dari *self injury* adalah disregulasi emosi (kegagalan dalam meregulasi emosi), kesulitan atau trauma di masa kecil, permasalahan interpersonal, ciri-ciri kepribadian, dan pemilihan gaya coping. Selain itu, adanya faktor protektif yang dibutuhkan untuk pelaku *self injury*, yaitu *self esteem* yang tinggi, *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif) serta dukungan sosial dari sekitar.¹³

Nock juga mengatakan bahwa *self injury* berhubungan dengan disregulasi emosi (kondisi di mana individu kesulitan dalam mengatur emosinya).¹⁴ Oleh karenanya bisa dikatakan bahwa kemampuan untuk mengelola emosi dalam mengatasi konflik menjadi sangat penting, emosi bisa dikatakan sebagai bahan bakar seseorang dalam melakukan sesuatu. Jika seseorang mampu mengelola emosi dengan baik besar kemungkinan ia juga mampu menguasai keadaan atau mengatasi konflik dengan baik pula. Seperti yang dikatakan Thompson, regulasi emosi memiliki peran penting dalam memutuskan seberapa besar kemungkinan remaja dapat menyesuaikan diri dengan benar dan menjalani kehidupan sehari-hari.

¹² Rahardian, D. (2024, 03 26). *Detik.com*. Dipetik 06 19, 2024, dari Detik Jabar: <https://www.detik.com/jabar/berita/d-7262429/respons-keluarga-soal-santri-tasik-yang-jatuh-dari-lantai-3-ponpes>

¹³ Rahayu, A. L. P., & Ariana, A. D. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Secara Daring Melalui Twitter Dengan Perilaku Nonsuicidal Self-Injury Pada Remaja. *Jurnal Fusion*, 3(05), 526-536.

¹⁴ *ibid.*

Remaja idealnya harus mampu menangani dampak emosional dari konflik dengan cara yang sehat.¹⁵

Menurut Thompson, regulasi emosi adalah kapasitas individu untuk mengendalikan, menilai, dan memodifikasi respons emosional mereka untuk merespons dengan tepat tanpa melampaui. Harlock menyoroti pentingnya mengekspresikan emosi dengan tepat untuk mempersiapkan orang baik secara psikologis maupun fisik untuk terlibat dengan orang lain.¹⁶ Menurut Rusmaladewi dkk, usia, jenis kelamin, kepribadian, dan religiusitas adalah beberapa variabel yang mempengaruhi perkembangan regulasi emosi. Usia menjadi salah satunya dikarenakan orang dapat lebih mengontrol emosi mereka seiring bertambahnya usia karena pengalaman hidupnya.¹⁷

Papalia dan Martorell menyatakan bahwa masa remaja ditandai dengan perubahan signifikan akibat pubertas, seperti perubahan fisik, hormonal, emosional, pencarian identitas diri, dan perubahan interaksi sosial. Selain itu, Dwiputri dan rekan-rekannya menjelaskan bahwa meningkatnya emosi pada remaja juga disebabkan oleh tekanan sosial serta kondisi dan harapan baru, yang menempatkan remaja dalam fase kritis perkembangan gejala psikopatologis.¹⁸ Berdasarkan definisi yang telah dipaparkan di atas maka regulasi emosi penting diterapkan oleh santri-santri di pondok pesantren yang mana mereka berada pada fase remaja agar mampu mengatasi masalah sehingga terhindar dari gaya koping maladaptif seperti *self injury*.

¹⁵ Takwati, L. S. (2019). Proses Regulasi Emosi Remaja Pelaku Self Injury. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 208-214.

¹⁶ Ibid

¹⁷ Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2022). Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19-29.

¹⁸ Rodhiyah, I., & Djuwita, E. (2023). Kesulitan Regulasi Emosi sebagai Prediktor Gejala Depresi Remaja. *Psikostudia. Jurnal Psikologi*, 12(2), 218-223.

Hasil survei awal yang peneliti lakukan ditemukan bahwa salah satu alasan santri di pondok pesantren Riyadlotul Muttaqien Kabupaten Nganjuk tersebut melakukan *self injury* ialah konflik personal dan menutup diri karena merasa tidak ada tempat untuk bercerita, hal ini menjadi indikasi bahwa santri tersebut dalam memilih *strategies to emotion regulation* dengan melakukan *defence mechanism* (mekanisme pertahanan ego/diri) berupa *represi* (menekan) atau memendam emosi yang mana juga menjadi tanda bahwa adanya disregulasi emosi (kegagalan dalam meregulasi emosi). Sehingga dapat disimpulkan bahwa individu yang mengalami *self injury* berkaitan dengan aspek regulasi emosi, seperti yang dijelaskan di atas.

Hal ini juga didukung dengan pernyataan Romas bahwa Individu yang melukai diri sendiri cenderung sangat agresif, tidak menyukai diri mereka sendiri, merasa khawatir berlebihan, tidak memiliki rencana untuk masa depan, dan sangat sensitif terhadap penolakan, tidak dapat mengkomunikasikan emosi sehingga selalu menekannya, dan tidak memiliki kemampuan untuk menggunakan mekanisme yang baik.¹⁹

Smith juga menjelaskan bahwa banyak remaja seringkali memberikan interpretasi yang kurang tepat ketika menghadapi masalah. Misalnya, mereka mungkin menyakiti diri sendiri dengan keyakinan bahwa tindakan tersebut bisa memberikan ketenangan sementara dan mengurangi rasa sakit psikologis yang mereka rasakan.²⁰ Oleh karenanya peneliti memilih variabel regulasi emosi untuk menggali lebih dalam tentang kecenderungan *self injury* yang terjadi pada santri di pondok pesantren Riyadlotul Muttaqien Kabupaten Nganjuk.

¹⁹ Putri, A. W. R., & Hariyono, D. S. (2023). Correlation Between Emotion Regulation And Self-Harm Tendencies in College Students. *Psikodimensia*, 22(2), 103-110

²⁰ Takwati, L. S. (2019). Proses Regulasi Emosi Remaja Pelaku Self Injury. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 208-214.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Shelvia D.P. dan Farida C pada tahun 2019 ditemukan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dinilai dan dirasakan siswa maka akan semakin tinggi pula kemampuan siswa dalam mengatur atau meregulasi emosi.²¹ Maka dapat dipahami bahwa salah satu faktor yang memengaruhi terbentuknya regulasi emosi ialah dukungan sosial, di mana hal tersebut tidak terlepas dari lingkup lingkungan yang ditempati oleh individu.

Oleh sebab itu peneliti memilih subyek pada penelitian ini ialah santri tingkat Madrasah Aliyah, karena menurut hasil wawancara yang telah dilakukan pada salah satu ustadz yang mengajar di pondok tersebut bahwa mayoritas santri tingkat Madrasah Aliyah sudah menempuh pendidikan pesantren sejak MTs (Madrasah Tsanawiyah) di pondok tersebut, sehingga memiliki pengalaman lebih banyak karena terbilang cukup lama dalam berproses atau belajar dan beradaptasi di lingkungan pondok. Maka tentu saja cara mereka dalam meregulasi emosi salah satunya dibentuk dari faktor interaksinya dengan lingkungan pondok pesantren.²²

Hasil wawancara menjelaskan bahwa pondok pesantren Riyadlotul Muttaqien Kabupaten Nganjuk yang menjadi lokasi penelitian ini merupakan salah satu pondok pesantren tipe campuran atau kombinasi yang berada di wilayah Kabupaten Nganjuk Provinsi Jawa Timur. Tipe campuran atau kombinasi ialah suatu pondok pesantren yang menggabungkan sistem pembelajaran *salafiyah* (tradisional) dan *khalafiyah* (modern).²³

Hal ini serupa yang terdapat di pondok pesantren ini yaitu memiliki sistem pembelajaran *salafiyah* yang mempelajari kitab-kitab lama/klasik (kitab kuning)

²¹ Putri, S. D., & Coralia, F. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Korban Bullying di SMPN" X" Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 134-140.

²² Hasil wawancara dengan kepala Madrasah Aliyah di lokasi penelitian pada 27-04-2024

²³ Ibid

berbahasa Arab secara individu (sorogan) atau kelompok (bandongan atau wetonan, musyawarah, *bahtsul masail*, metode ceramah oleh ustadz/dzah), dan juga mempunyai sistem pembelajaran *khalafiyah* (modern) dengan menyelenggarakan sistem pendidikan berjenjang dan formal untuk santri-santrinya yakni mulai PAUD, TK, MTs sampai MA. Santri yang menempuh pendidikan berasal dari berbagai daerah di Indonesia mulai dari warga sekitar pondok pesantren hingga luar Jawa.²⁴

Pada jenjang Madrasah Aliyah pondok pesantren ini memiliki program unggulan yang menjadi keunikannya, yakni keterampilan yang biasanya ditawarkan oleh SMK, seperti tata busana, TKJ, otomotif dan PP Scrap yang mana menurut Kepala Madrasah dari hasil wawancara telah dipaparkan bahwa ada tujuan dan harapan agar ketika siswa atau santri lulus sudah memiliki keterampilan sebagai bekal untuk bekerja. Prestasi hasil dari belajar dalam program-program tersebut menurut Kepala Madrasah ada yang sudah mencapai tingkat provinsi.²⁵ Oleh sebab itu peneliti memilih pondok pesantren Riyadlotul Mjuttaqien Kabupaten Nganjuk menjadi lokasi pada penelitian ini.

Berdasarkan indentifikasi masalah atau fenomena di atas, maka peneliti hendak meneliti mengenai “*Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Self Injury pada Santri Tingkat Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Riyadlotul Muttaqien Kabupaten Nganjuk*”. Adanya penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi positif untuk kesadaran dan kepedulian tentang pentingnya memperhatikan kondisi psikologis santri di pondok pesantren mana pun, karena pondok pesantren menjadi lingkungan yang dipercaya untuk memberikan pendidikan agama Islam dan pendidikan karakter pada anak-anak.

²⁴ Ibid

²⁵ Ibid

Selain itu juga bertujuan sebagai upaya untuk mencegah adanya faktor risiko berupa pada gaya coping maladaptif berkelanjutan yakni bunuh diri.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kecenderungan *self injury* pada santri tingkat Madrasah Aliyah di pondok pesantren Riyadlotul Muttaqien Kabupaten Nganjuk?
2. Bagaimana tingkat regulasi emosi pada santri tingkat Madrasah Aliyah di pondok pesantren Riyadlotul Muttaqien Kabupaten Nganjuk?
3. Bagaimana hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *self injury* pada santri tingkat Madrasah Aliyah di pondok pesantren Riyadlotul Muttaqien Kabupaten Nganjuk?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat kecenderungan *self injury* pada santri tingkat Madrasah Aliyah di pondok pesantren Riyadlotul Muttaqien Kabupaten Nganjuk
2. Untuk mengetahui tingkat regulasi emosi pada santri tingkat Madrasah Aliyah di pondok pesantren Riyadlotul Muttaqien Kabupaten Nganjuk
3. Untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *self injury* pada santri tingkat Madrasah Aliyah di pondok pesantren Riyadlotul Muttaqien Kabupaten Nganjuk

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat secara teoritis

Penelitian ini diharapkan akan memberikan informasi, saran, dan bantuan yang akan membantu dalam kemajuan psikologi serta menambah khazanah keilmuan psikologi khususnya psikologi klinis. Selanjutnya, penelitian ini akan

berfungsi sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya tentang hubungan antara regulasi emosi dan kecenderungan *self injury*.

2. Manfaat secara praktik

- a) Bagi peneliti: diharapkan dapat mengembangkan kemampuan peneliti dalam melakukan penelitian
- b) Bagi subjek penelitian: dapat lebih memahami dan peduli terhadap issue kecenderungan *self injury* dan tetap terus belajar untuk memiliki regulasi emosi yang baik
- c) Bagi lembaga pendidikan: dapat lebih memahami dan peduli terhadap kesejahteraan psikologis dan isu kecenderungahn *self injury* yang terjadi pada santri agar dapat mencapai cita-cita atau visi misi pendidikan pondok pesantren yang telah disepakati.
- d) Bagi masyarakat: penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat positif dari berbagai perspektif, termasuk sebagai landasan untuk penelitian-penelitian berikutnya.

E. Penelitian Terdahulu

Dalam melakukan penelitian ini, temuan penelitian sebelumnya dipertimbangkan sebagai bahan studi dan perbandingan. Karakteristik terkait dengan kecenderungan *self injury* dan regulasi emosi yang menunjukkan kesamaan dengan penelitian sebelumnya digunakan sebagai perbandingan, beberapa di antaranya sebagai beriku:

1. Studi 2019 "Gambaran Proses Regulasi Emosi pada Pelaku *Self Injury*" oleh Angelin Adelaide Margaretha menggunakan metodologi kualitatif yang dikombinasikan dengan pendekatan fenomenologis. Orang-orang berusia antara

18 dan 40 tahun yang telah melukai diri sendiri setidaknya lima kali pada tahun sebelumnya tanpa berniat bunuh diri berpartisipasi dalam wawancara semi-terstruktur untuk penelitian ini. Penalaran induktif digunakan dalam analisis data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang melakukan *self injury* melampiaskan emosi negatif dan perasaan marah dengan melihat luka yang mereka buat. Kedua informan dalam penelitian ini kurang mendapatkan perhatian dari orang tua dan mengalami komunikasi yang buruk dengan anggota keluarga lainnya, yang menyebabkan mereka sulit mengungkapkan perasaan sejak kecil kepada orang lain. Akibatnya, mereka mencari cara lain untuk mengalihkan emosi negatif dengan mengulangi tindakan *self injury* karena merasa lega setelah melakukannya.²⁶ Penelitian ini serupa dengan variabel *self injury* dan regulasi emosi. Namun juga terdapat perbedaan pada jenis penelitian yang dilakukan, penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian korelasional tipe kuantitatif, sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan penelitian fenomenologi tipe kualitatif. Selain itu, subjek penelitian berbeda karena subjek penelitian sebelumnya adalah dua individu dewasa awal, sedangkan subjek penelitian ini adalah remaja yang belajar di pondok pesantren dengan jumlah secara keseluruhan 156.

2. Studi tahun 2023 "Gambaran Perilaku *Non-Suicidal Self Injury* (NSSI) pada Remaja dengan Kecenderungan *Eating Disorders*" oleh Zuhra Fadlulla Zain dan Dian Kartika Amelia Arbi menggunakan metodologi kuantitatif dan metode survei. 104 peserta dalam penelitian ini, berusia 12 hingga 21 tahun, yang saat ini atau sebelumnya menunjukkan perilaku merugikan diri sendiri. The

²⁶ Margaretha, A. A. (2020). Gambaran proses regulasi emosi pada pelaku self injury. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(2), 12-20.

Inventory of Statements About Self-Injury (ISAS) dari Klonsky dan Glenn (2009) adalah alat ukur yang digunakan untuk menilai perilaku NSSI; Eating Disorder Examination-Questionnaire (EDE-Q) dari Fairburn & Beglin (2008) digunakan untuk menilai gangguan makan. Analisis data dilakukan dengan metode deskriptif. Temuan penelitian menunjukkan bahwa aktivitas NSSI biasanya dimulai sekitar usia 13 tahun. Tiga teknik NSSI yang paling populer di kalangan remaja termasuk menggigit anggota badan (n = 76,73%), menampar atau memukul diri sendiri (n = 76, 73%) dan menggaruk tubuh dengan kuat (n = 84, 80,7%).²⁷ Studi sebelumnya dengan penelitian ini sama-sama mengkaji tentang *self injury* dan memasukkan remaja sebagai subjek mereka. Pendekatan kuantitatif dan metode survei digunakan dalam penelitian sebelumnya, namun pendekatan kuantitatif dan metode korelasional digunakan dalam penelitian ini. Di sinilah metode penelitian berbeda.

3. Studi tahun 2023 "*Correlation Between Emotion Regulation And Self-Harm Tendencies in College Students*" oleh Adinda dan Dyta adalah untuk mengetahui hubungan antara kecenderungan mahasiswa terhadap menyakiti diri sendiri dan kemampuan mereka untuk mengatur emosi mereka. Penelitian ini menggunakan strategi incidental sampling dan metodologi kuantitatif, khususnya menggunakan metode penelitian korelasional. 312 siswa yang terdaftar penuh waktu di Universitas Muhammadiyah Banjarmasin menjadi subjek penelitian. Studi ini menggunakan model penskalaan peringkat dalam hubungannya dengan skala regulasi emosi dan skala kecenderungan menyakiti diri sendiri. Temuan penelitiannya ialah, terdapat korelasi yang signifikan dan

²⁷ Zain, Z. F., & Arbi, D. K. A. (2023). Gambaran Perilaku Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) Pada Remaja Dengan Kecenderungan Eating Disorders. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(05), 537-546.

negatif antara regulasi emosi dan kecenderungan mahasiswa untuk menyakiti diri sendiri, termasuk nilai signifikansi (Sign) 0,000 dan koefisien (r) -232. Ini menyiratkan bahwa kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri berkurang dengan peningkatan regulasi emosi. Sebaliknya, ada kecenderungan yang lebih besar untuk menyakiti diri sendiri jika keterampilan manajemen emosional kurang.²⁸ Adapun persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah memiliki variabel x dan y yang sama yakni regulasi emosi (x) dan *self injury* dengan nama lain *self harm* (y) selain itu pada jenis penelitiannya korelasional yang menggunakan pendekatan kuantitatif. Sedangkan perbedaannya ialah pada penelitian yang dilakukan oleh Adinda dan Dyta subyeknya adalah mahasiswa yang mana sekelompok orang dengan mayoritas sedang berada di fase dewasa awal sedangkan pada penelitian ini menggunakan subyek yang berada di fase remaja yakni santri tingkat madrasah aliyah. Selain itu juga pada teknik sampling yang digunakan, penelitian Adinda dan Dyta menggunakan teknik sampling insidental sedangkan pada penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*.

4. Penelitian di tahun 2011 oleh M. Ilmi Rizqi T. tentang "*Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Kecenderungan Perilaku Self Injury Pada Remaja*" Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kematangan emosi terhadap kecenderungan perilaku self injury di SMA Negeri 11 Bekasi. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif dengan menggunakan jenis penelitian metode deskriptif. Analisis data yang digunakan menggunakan uji regresi. Subyek yang diambil dalam penelitian ini adalah

²⁸ Putri, A. W. R., & Hariyono, D. S. (2023). Correlation Between Emotion Regulation And Self-Harm Tendencies in College Students. *Psikodimensia*, 22(2), 103-110.

remaja yang bersekolah di SMA Negeri 11 Bekasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Hasil penelitian secara umum menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan kematangan emosi terhadap kecenderungan perilaku self injury pada remaja yang bersekolah di SMA Negeri 11 Bekasi. Berdasarkan data analisis regresi diperoleh R Square sebesar 0.323, yang berarti bahwa seluruh variabel independent yang diteliti memberikan sumbangsih sebesar 32.3% terhadap kecenderungan perilaku self injury pada remaja yang bersekolah di SMA Negeri 11 Bekasi, sedangkan 67.7 % sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.²⁹ Perbandingan antara penelitian yang dilakukan oleh Ilmi adalah pada variabel y nya kecenderungan *self injury* dan jenis penelitian dengan pendekatan kuantitatif korelasional serta subyeknya berada di fase remaja. Sedangkan perbedaannya ialah pada jenis variabel x nya, pada penelitian terdahulu yang menjadi variabel x ialah kematangan emosi adapun pada penelitian ini regulasi emosi menjadi variabel x. Selain itu perbedaan lain ada pada lokasi penelitian terdahulu berada di SMA Negeri 11 Bekasi sedangkan pada penelitian ini berada di Ponpes Riyadlotul Muttaqien Kab.Nganjuk.

5. Studi di tahun 2020 oleh Deviani Risyana tentang “*Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Perilaku Cyberbullying Pada Remaja*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying*. Peneliti menggunakan subjek penelitian sebanyak 305 remaja dengan teknik purposive sampling. Alat pengumpulan data pada penelitian ini berupa skala psikologi yang disusun sendiri oleh peneliti, yaitu skala perilaku

²⁹ Rizqi, M. I. (2011). Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Kecenderungan Perilaku Self Injury Pada Remaja. (Skripsi. Fak. Psikologi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta)

cyberbullying dan skala regulasi emosi. Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik uji korelasi nonparametrik dari Spearman's melalui program SPSS 25.0 for windows, diperoleh nilai koefisien korelasi (ρ) -0,468 dengan sig. (1-tailed) = 0,000; $p < 0,01$, artinya hipotesis diterima yaitu ada hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja. Sumbangan efektif dari regulasi emosi adalah sebesar 24 % terhadap perilaku *cyberbullying* pada remaja.³⁰ Persamaan pada penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan ialah sama-sama mengkaji tentang regulasi emosi sebagai variabel x nya sedangkan perbedaannya ada pada variabel y nya, pada penelitian terdahulu menggunakan perilaku *cyberbullying* sebagai variabel y sedangkan pada penelitian ini ialah kecenderungan *self injury*.³¹

Pada uraian di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi dan *self injury* telah dikaji oleh para peneliti terdahulu hingga sekarang dan masih menjadi suatu isu yang perlu diberi perhatian demi kesehatan mental. Dari penelitian-penelitian terdahulu yang penulis jumpai, masih sangat jarang seorang peneliti menyoroti kesehatan mental di pondok pesantren. Sehingga pada penelitian ini penulis ingin meneliti di pondok pesantren dengan fenomena psikologi yang ditemui di lapangan.

F. Definisi Operasional

1. Kecenderungan *self injury*

Kecenderungan *self injury* dijelaskan oleh B. Walsh sebagai suatu kecondongan atau keinginan untuk melakukan tindakan yang disengaja oleh individu dengan cara memotong anggota tubuh dengan benda tajam, dengan

³⁰ Agustin, D., & Nurfadillah, W. (2024). Fear of Missing Out (FoMO) pada Aplikasi TikTok terhadap Perilaku Self Injury/Self Harm: *Kajian Sistematis. Jurnal Psikologi*, 1(4), 14-14.

³¹ Risyana, D. (2020). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Perilaku Cyberbullying Pada Remaja (Skripsi. Fak.Psikologi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).

risiko kematian yang rendah, dan bertujuan untuk mengurangi atau mengomunikasikan tekanan psikologis yang dialami.³² Pada penelitian ini kecenderungan *self injury* diukur dengan menggunakan skala kecenderungan *self injury* yang merupakan adaptasi dari skala kecenderungan *self injury* yang dikembangkan secara mandiri oleh M. Ilmi Rizqi T.³³ Semakin tinggi skor yang dimiliki oleh individu maka semakin tinggi kecenderungan *self injury*.

2. Regulasi Emosi

Gross dan Thompson mendefinisikan regulasi emosi sebagai serangkaian proses di mana emosi diatur.³⁴ Pada penelitian ini regulasi emosi diukur dengan menggunakan skala regulasi emosi yang merupakan adaptasi dari skala regulasi emosi yang dikembangkan secara mandiri oleh Deviani Risyana.³⁵ Semakin tinggi skor yang dimiliki oleh individu maka semakin tinggi regulasi emosi yang dimilikinya.

G. Hipotesis Penelitian

Menurut Sarwono, hipotesis merupakan dugaan sementara sebagai tanggapan terhadap rumusan masalah dalam penelitian, karena jawaban atas rumusan masalah tersebut belum dapat diverifikasi berdasarkan fakta empiris, dan harus didasarkan pada teori yang relevan dan logika berpikir.³⁶ Adapun hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

³² Hakim, F. A., & Sukmawati, I. (2023). Gambaran Perilaku Self Harm pada Mahasiswa dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 14599-14605.

³³ Rizqi, M. I. (2011). Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Kecenderungan Perilaku Self Injury Pada Remaja. (Skripsi. Fak. Psikologi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta)

³⁴ Putri, A. W. R., & Hariyono, D. S. (2023). Correlation Between Emotion Regulation And Self-Harm Tendencies in College Students. *Psikodimensia*, 22(2), 103-110

³⁵ Risyana, D. (2020). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Perilaku Cyberbullying Pada Remaja (Skripsi. Fak. Psikologi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).

³⁶ Karimuddin, Abdullah., Misbahul Jannah., Ummul Aiman., Suryadin Hasda., Zahara Fadilla., Taqwin., Masita., Ketut Ngurah Ardiawan., & Meilida Eka Sari. (2023). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Aceh. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

H1: Terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecenderungan *self injury* pada santri tingkat Madrasah Aliyah di pondok pesantren Riyadlotul Muttaqien Kabupaten Nganjuk.

H0: Tidak terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecenderungan *self injury* pada santri tingkat Madrasah Aliyah di pondok pesantren Riyadlotul Muttaqien Kabupaten Nganjuk.

H. Asumsi Penelitian

Menurut Sugiyono asumsi adalah dugaan atau keyakinan yang dianggap benar dan menjadi dasar atau landasan dalam suatu penelitian atau pengambilan keputusan.³⁷ Dari penjelasan tersebut juga bisa dikatakan bahwa asumsi yaitu pandangan dasar yang diyakini kebenarannya oleh peneliti yang mana masih harus diuji secara empiris untuk membuktikan kebenarannya.

Adapun asumsi pada penelitian ini bahwa regulasi emosi merupakan pengelolaan emosi dan kecenderungan *self injury* ialah keinginan untuk menyakiti diri dengan sengaja. Kedua hal tersebut memiliki hubungan negatif signifikan yang berarti apabila seseorang memiliki regulasi emosi yang tinggi (baik) maka kecenderungan *self injury* rendah (tidak memilih *self injury* sebagai koping untuk konflik yang sedang dialaminya), selain berkaca dari penelitian terdahulu hal ini juga dikarenakan regulasi emosi memiliki pengaruh pada bagaimana seseorang memilih gaya koping. Sehingga apabila regulasi emosi dilatih dan dikembangkan dengan baik maka bisa menghindari gaya koping maladaptif salah satunya ialah *self injury* yakni menyakiti diri sendiri dengan sengaja. Sehingga bisa disimpulkan asumsi peneliti pada penelitian ini ialah terdapat hubungan negatif antara regulasi

³⁷ Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

emosi dengan kecenderungan *self injury* pada santri tingkat Madrasah Aliyah di pondok pesantren Riyadlotul Muttaqien Kabupaten Nganjuk.