

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada perempuan dewasa awal yang melakukan *self injury* melalui aspek regulasi emosi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Data ini dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan yakni *purposive sampling*, dimana sampel dipilih berdasarkan kriteria yang sesuai dengan tujuan penelitian. Subjek berjumlah empat orang perempuan dewasa awal yang berusia 18-25 tahun yang melakukan *self injury*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tindakan menyakiti diri sendiri pada perempuan dewasa awal bukan hanya karena dorongan tiba-tiba tetapi hasil dari kesulitan mengelola emosi. Subjek kesulitan menyadari dan mengenali perasaan yang di alami tetapi belum punya cara yang sehat untuk memproses emosi di dalam diri, dan memilih menyelesaikan semuanya sendiri tanpa meminta bantuan orang lain. Hasil dari penelitian yang dilakukan ialah regulasi emosi pada keempat subjek memiliki hasil yang negatif karena subjek belum sepenuhnya bisa memahami gambaran regulasi emosi yang dirasakan. Dengan demikian, Subjek menunjukkan regulasi emosi yang kurang sehat sebagai akibat dari beban emosional yang masih belum terselesaikan sepenuhnya. Subjek mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi, memahami, dan mengekspresikan emosi secara tepat. Selain itu, pola pengelolaan emosi yang digunakan oleh subjek bervariasi, mulai dari strategi yang tidak sehat seperti menyakiti diri sendiri, hingga upaya-upaya tertentu yang menunjukkan adanya proses regulasi emosi yang lebih adaptif, meskipun belum berjalan secara optimal. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi pada subjek belum berkembang secara utuh dan masih dipengaruhi oleh pengalaman emosional yang belum diolah dengan baik.

Kata kunci : Perempuan Dewasa Awal, Regulasi Emosi, *Self Injury*

ABSTRACT

This study aims to explore the emotional regulation in young adult women who engage in self-injury, focusing on the aspects of emotional regulation. This research employs a qualitative method with a phenomenological approach. Data were collected through interviews, observations, and documentation, using purposive sampling, where participants were selected based on criteria that aligned with the study's objectives. The subjects consisted of four young adult women aged 18-25 who engage in self-injury. The findings of the study show that self-injury in young adult women is not merely a sudden impulse but rather a result of difficulties in managing emotions. The subjects struggled to recognize and acknowledge their feelings but lacked healthy ways to process the emotions within themselves, opting instead to deal with everything on their own without seeking help from others. The results of the research indicate that emotional regulation in the four subjects was negative, as they had not fully understood the emotional regulation they were experiencing. As a result, the subjects exhibited unhealthy emotional regulation due to unresolved emotional burdens. They faced challenges in identifying, understanding, and expressing emotions accurately. Moreover, the emotional management strategies used by the subjects varied, ranging from unhealthy behaviors such as self-injury to certain efforts that reflected a more adaptive emotional regulation process, although not yet functioning optimally. This suggests that the emotional regulation abilities of the subjects have not fully developed and are still influenced by unresolved emotional experiences.

Keywords: Early adult female, Emotional Regulation, Self-Injury,