

Contribution of Emotional Maturity with Behavioral Tendencies of Self-Injury In Adolescents

Kontribusi Kematangan Emosi dengan Kecenderungan Perilaku *Self-Injury* Pada Remaja

Thalia Angelica Rahardjo ¹

¹ Department of Psychology,
Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia
Email: ¹ thalia.angelica011201@gmail.com

Ratriana Yuli Endang Kusumiati ²

² Department of Psychology,
Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia
Email: ² miaratriana@gmail.com

Correspondence :

Thalia Angelica Rahardjo

Department of Psychology, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia
Email: thalia.angelica011201@gmail.com

Abstract

Self-injury as the realization of self-harm is an act of self-harm that is carried out to overcome shocks and mental or emotional pain that is carried out whether intentional or not. Based on previous research sources and journals, it is known that emotional maturity is one of the predictors of the emergence of self-injury behavior tendencies, although there are still other external factors. Specifically, this study focused on the relationship of emotional maturity with the tendency of self-injury behavior in adolescents with the subjects of grade 12 SMA N students in Temanggung as many as 177 respondents. This research is in the form of quantitative research with information in the form of statistical data. Based on the results and analysis of the Spearman-Rho Product-Moment correlation that has been carried out, it is known that the correlation coefficient between the variable X (Emotional Maturity) and the variable Y (Self-Injury) is 0.045 with a Sig. value of 0.278 indicates that there is no correlation of emotional maturity with a tendency to self-injury behavior in adolescents. Furthermore, the value of the contribution of emotional maturity contributed to variable Y, namely self-injury of 4.5% based on the calculation of the correlation coefficient of 0.045 multiplied by 100% and obtained an effective contribution result of 4.5 for variable X to Y. The amount of emotional maturity contribution to the emergence of self-injury behavior tendencies was 4.5% while the rest was influenced by other factors outside of emotional maturity that could trigger the emergence of tendencies self-injury behavior in adolescents. It is hoped that with this research, there will be a lot of knowledge about that emotional maturity only contributes to self-injury behavior.

Keyword : Self-Injury, Emotional Maturity, Behavior, Self-Harm

Abstrak

Self-injury sebagai realisasi self-harm adalah sebuah tindakan melukai diri sendiri yang dilakukan guna menanggulangi guncangan serta rasa sakit mental atau emosional yang dilakukan baik disengaja ataupun tidak. Berdasarkan sumber penelitian dan jurnal terdahulu, diketahui bahwa kematangan emosi menjadi salah satu prediktor munculnya kecenderungan perilaku self-injury, meskipun masih terdapat faktor eksternal lainnya. Secara spesifik penelitian ini berfokus pada hubungan kematangan emosi dengan kecenderungan perilaku self-injury pada remaja dengan subjek siswa kelas 12 SMA N di Temanggung sebanyak 177 responden. Penelitian ini berbentuk penelitian kuantitatif dengan informasi berupa data statistik. Berdasarkan hasil dan analisis korelasi Product-Moment Spearman-Rho yang telah dilakukan, diketahui bahwa koefisien korelasi antara variabel X (Kematangan Emosi) dengan variabel Y (Self-Injury) adalah 0.045 dengan nilai Sig. 0.278 mengindikasikan tidak terdapat korelasi kematangan emosi dengan kecenderungan perilaku self-injury pada remaja. Selanjutnya pada nilai kontribusi kematangan emosi memberikan sumbangan terhadap variabel Y yaitu self-injury sebesar 4.5% berdasarkan hasil perhitungan koefisien korelasi sebesar 0.045 dikalikan 100% dan memperoleh hasil sumbangan efektif sebesar 4.5 untuk variabel X terhadap Y. Besarnya sumbangan kematangan emosi terhadap munculnya kecenderungan perilaku self-injury sebesar 4.5% sedangkan selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain diluar kematangan emosi yang bisa memicu munculnya kecenderungan perilaku self-injury pada remaja. Diharapkan dengan adanya penelitian ini banyak menyumbangkan pengetahuan mengenai bahwa kematangan emosi hanyalah sebagian kecil memberikan kontribusi terhadap perilaku self-injury.

Kata Kunci : Self-Injury, Kematangan Emosi, Perilaku, Self-Harm

Copyright (c) Psikostudia: Jurnal Psikologi

Received 2022-11-14

Revised 2022-12-28

Accepted 2023-03-08



LATAR BELAKANG

Perubahan latar serta situasi disertai dengan peralihan fase dari anak-anak ke usia yang lebih matang disebut sebagai usia remaja. Periode ini dimulai ketika seseorang mengalami pubertas atau kematangan seksual. Santrock menyatakan terkait hal-hal yang menandai perubahan atau transisi sampai tercapainya kematangan yang baik dalam aspek hormonal, kognitif, fisik dan psikososial (A. Octavia, 2020; Apsari, 2021; Suharto et al., 2018). Menurut WHO, masa remaja dimulai pada usia 12 hingga 24 tahun (Organization, 2019).

Masa remaja sebagai masa transisi yang banyak mengalami perubahan, Sigmund Freud memandang masa ini sebagai masa penuh konflik. Hal ini disebabkan apabila individu tidak mampu beradaptasi terhadap perubahan maka akan memicu timbulnya konflik. Tidak jarang pada masa ini individu akan mengalami stres dan tekanan. Ketidakmampuan individu dalam mengatasi konflik atau masalah berpotensi menimbulkan emosi negatif dan apabila emosi negatif tersebut tidak dapat terkendali, akan memicu remaja melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri (Notosoedirdjo, 2014). Ketidakmampuan remaja dalam mengatasi masalah terkait hal ini dapat dipelajari dengan mengacu pada teori kepribadian Sigmund Freud. Satu dari tiga komponen utama pembentuk kepribadian individu menurut Freud yaitu ego, yang akan membuahakan pemikiran logis. Ego yang mampu membuahakan pemikiran logis ini digunakan dalam penerapan keterampilan pemecahan masalah pada kehidupan sehari-hari. Remaja, apabila tidak mempunyai strategi penyelesaian masalah atau tidak mampu menangani masalah, maka id (keinginan atau kesenangan) yang tidak terpuaskan akan dimediasi melalui ego dengan perangai yang merugikan diri sendiri dan masuk pada kasus yang berat, hingga beberapa individu melakukan percobaan bunuh diri (Apsari, 2021).

Self-injury sebagai sebuah tindak lanjut dari *self-harm* adalah jenis tindakan yang dilakukan untuk menanggulangi guncangan serta rasa sakit mental atau emosional yang dilakukan baik disengaja atau tidak disengaja dengan melukai dirinya sendiri (Apsari, 2021). Individu melukai diri sendiri (*self-harm*) adalah inisiatif guna mengurangi masalah emosional. Individu yang melakukan hal tersebut berpikir bahwa rasa sakit fisik adalah hal yang lebih baik dibanding sakit mental atau emosional. *Self-harmers* secara sengaja melukai diri sendiri dengan berpura-pura meredakan ketegangan untuk menenangkan emosi tidak menyenangkan yang dihasilkan dari penolakan yang dirasakan (Faried et al., 2018). Melihat pada DSM-V dan PPDGJ-III, *self-harm* merupakan gejala dari *borderline personality disorder* serta gangguan kejiwaan yang lain (depresi, manik depresi, gangguan bipolar, gangguan kecemasan dan lain-lain). Pelaku dapat bertindak dengan cara yang berbeda-beda dalam mengekspresikan bentuk *self-harm* yang dilakukannya seperti penggunaan benda tajam, mengkonsumsi zat berbahaya, menyuntikkan zat beracun ke dalam tubuh dan lain-lain.

Menyakiti diri sendiri dalam hal lain dikaitkan dengan riwayat trauma masa lalu, kekerasan dan gangguan makan,

serta biasanya terjadi pada individu dengan jenis kepribadian tertentu, termasuk harga diri rendah dan perfeksionisme tinggi. Korelasi statistik positif dapat dilihat antara riwayat melukai diri sendiri dan pelecehan psikologis sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Forbes, dkk terkait motivasi *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) pada individu dengan gangguan depresi dan trauma masa lalu menunjukkan hasil penelitian dari 139 sampel dengan subjek individu masa dewasa muda yang telah menyelesaikan wawancara dan kuesioner termasuk motif NSSI seumur hidup, peserta dengan gangguan depresi lebih rendah dalam pelaporan motif interpersonal untuk melakukan NSSI (Cooper, 2017). Peserta dengan PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*) melaporkan tingkat yang lebih tinggi secara signifikan pada bantuan emosional dan motif generasi perasaan melalui tindakan *self-injury*. Menarik kesimpulan dari penelitian tersebut, bahwa terdapat kaitan dengan motif yang berbeda antara NSSI dengan riwayat gangguan depresi dan PTSD (Forbes et al., 2019).

Sepertiga (36.9%) dari 1.018 warga Negara Indonesia telah menuntaskan survei oleh You Gov Omnibus dengan topik *self-injury* atau perilaku melukai diri sendiri. Dua subjek yang menjawab dari lima responden menyakiti diri sendiri, ada pada usia remaja. Data ini senada dengan pernyataan Dr. Yunias Setiawati SpKJ seorang ahli jiwa yang mengungkapkan bahwa dalam seminggu, rata-rata 10 remaja (usia 13-15 tahun) sudah menggaruk, mencakar atau memukul dinding (Apsari, 2021). Tindakan *self-injury* sebagai sebuah tindakan yang tidak lazim di masyarakat, serta tindakan menyakiti diri sendiri ini memiliki dampak negatif bagi pelakunya. Dampak tersebut berhubungan langsung dengan kehidupan pelaku seperti rasa khawatir terhadap bekas luka apabila diketahui orang lain serta pelaku yang cenderung menarik diri atas dasar ketakutan apabila tindakannya diketahui oleh orang lain (Elvira & Sakti, 2022).

Menelisik pada penelitian terdahulu, salah satunya penelitian oleh Sadiyah, dkk memperlihatkan seperlima atau kurang lebih 20.5% remaja menunjukkan perangai yang menjurus pada *self-injury* tinggi, 32.4% memiliki perangai *self-injury* sedang, serta 47.1% memiliki perangai *self-injury* rendah. Hampir setengah orang tua pelaku berada pada taraf ekonomi menengah ke atas dan 54.4% remaja mendapatkan riwayat perlakuan kekerasan sebagai saksi. Hasil tersebut memberikan gambaran jika sebagian besar remaja cenderung menunjukkan perilaku *self-injury* dalam taraf rendah, sebagian kecil dalam taraf *self-injury* tinggi, dan sebagian besar remaja mendapatkan riwayat perlakuan kekerasan sebagai saksi (Klonsky et al., 2015). Tindakan menyakiti diri secara fisik atau perilaku *self-injury* ini, masuk pada DSM-V klasifikasi *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI), yang mana individu dikategorikan sebagai pelaku *self-injury* ketika masuk dalam kriteria menurut DSM-V meliputi: (1) pada satu tahun terakhir di lima hari berbeda individu terlibat perilaku *self-injury* dan (2) *self-injury* adalah tindakan berbahaya yang tidak disetujui secara sosial. Pelaku *self-injury* berharap tindakan tersebut dapat memenuhi harapannya, antara lain (1) untuk mendapatkan rasa lega dari rasa negatif atau keadaan kognitif, (2) untuk mengatasi kesulitan pribadi, dan

(3) untuk menimbulkan keadaan atau perasaan positif (Cooper, 2017).

Kematangan emosi menjadi elemen penting dalam hal ini, karena kematangan emosi memungkinkan remaja untuk tidak menyakiti diri sendiri (*self-injury*) dan remaja memiliki kontrol yang lebih baik terhadap emosinya (Fadilah & Nurhadianti, 2022). Remaja dengan kematangan emosi yang kurang menjadikan *self-injury* sebagai pilihan untuk mengungkapkan perasaan emosionalnya. Goleman memberikan definisi emosi sebagai karakteristik perasaan serta pikiran, kondisi biologis maupun psikologis dan rangkaian kecenderungan perilaku individu (Goleman, 2006). Hurlock berkaitan dengan kematangan emosi menjelaskan bahwa kematangan emosi adalah respons emosional stabil yang cenderung statis dari satu karakteristik emosi ke karakteristik yang lainnya (Hurlock, 2011; Sofia, 2012). Dickinson (2021), menjelaskan bahwa kematangan emosi bukan salah satu hal yang diperlukan untuk menyelesaikan semua kondisi yang menimbulkan kecemasan dan permusuhan, namun secara terus menerus masuk dan terlibat dalam mendapatkan integrasi yang sesuai berdasarkan perasaan berpikir dan bertindak.

Mengkaji kematangan emosi menjadi hal yang menarik, karena sesuatu yang menonjol pada masa remaja cenderung terjadi akibat ketidakseimbangan emosi. Ketidakmatangan emosional remaja memiliki efek mendalam pada lingkungan sosial mereka (Lally & Valentine-French, 2019). Beberapa faktor yang mempengaruhi kematangan emosi salah satunya adalah kontrol diri individu. Artinya, dimana individu menyadari hal-hal dan masalah yang mengarah pada ketidakstabilan emosional (Febbiyani & Adelya, 2017). Memahami masalah dapat memengaruhi perasaan tidak nyaman individu. Ketidaknyamanan ini mengekspresikan kondisi individu pada saat tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Fajarini dan Khaerani, terkait kedekatan aman, religiusitas dan hubungannya dengan kematangan emosi menunjukkan hasil bahwa kedekatan aman berperan dalam kematangan emosi pada remaja, sedangkan religiusitas tidak mengambil peran terhadap kematangan emosi (Fajarini & Khaerani, 2014).

Beberapa emosi sukar diungkapkan secara lisan, akibatnya cenderung sering dilampiasikan dengan suatu tindakan tanpa memikirkan sebab-akibat yang mungkin terjadi, individu terutama remaja lebih sering bertindak ceroboh dan kadang tidak berdasarkan pemikiran matang, seperti percobaan pemakaian narkoba, mengonsumsi barang beralkohol, serta percobaan menghilangkan nyawa dengan bunuh diri, dan *self-injury* atau aktivitas menyakiti diri sendiri (Lally & Valentine-French, 2019). Penelitian sebelumnya, yang dilakukan berkaitan dengan kecenderungan perilaku *self-injury* pada remaja dengan subjek siswa SMAN 11 Bekasi. Akibat dari pengaruh kematangan emosi menunjukkan hasil sebanyak 32.3% dari data responden memiliki kecenderungan perilaku *self-injury* dengan keterikatan pada kematangan emosi. Sementara lainnya dipengaruhi faktor eksternal diluar variabel penelitian. Sehingga dapat dipahami bahwa kecenderungan perilaku *self-injury* secara signifikan dipengaruhi oleh

kematangan emosi remaja (Moseley et al., 2020). Didukung oleh penelitian yang dilakukan di SMP N 1 Kesamben Jombang yang menelisik hubungan kedua variabel yaitu kematangan emosi dan kecenderungan perilaku *self-injury*. Hasilnya bahwa kematangan emosi masih menjadi prediktor pada tindakan *self-injury* dimana terdapat hubungan negatif yang signifikan (Malumbot et al., 2020).

Pada penelitian ini mengambil subjek siswa kelas 12 SMA di SMA N 2 Temanggung guna melihat adakah kecenderungan akan perilaku *self-injury* pada remaja tanpa menimbang adanya kriteria khusus terkait faktor-faktor kematangan emosi dan *self-injury*, hal ini yang menjadi salah satu pembeda penelitian ini dengan penelitian terdahulu. Lebih dalam tujuan penelitian untuk menelisik apakah memungkinkan apabila perilaku *self-injury* yang dilakukan remaja secara umum tanpa adanya gejala khusus yang dimiliki individu sebagai tanda atau faktor terhadap perilaku *self-injury* yang berkaitan dengan kematangan emosi. Sehingga berdasarkan pemaparan dan pembahasan serta survei pra-penelitian yang dilakukan sebelumnya, peneliti melaksanakan penelitian dengan tajuk besarnya kontribusi kematangan emosi dengan kecenderungan perilaku *self-injury* pada remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian untuk menguji korelasi antara tingkat kematangan emosi remaja dengan kecenderungan perilaku *self-injury* yang mungkin dilakukan oleh remaja ini diadakan disalah satu SMA Negeri di Temanggung. Secara spesifik peneliti menggunakan subjek siswa kelas 12. Pra-penelitian dilakukan dengan menggunakan angket *google-form* yang dibagikan kepada seluruh siswa kelas 12. Berdasarkan hasil pra-penelitian diketahui lebih dari 10% siswa kelas 12 kadang-kadang, sering bahkan selalu ingin melukai dirinya sendiri saat menghadapi suatu masalah yang dirasa sulit terpecahkan. Angka yang cukup signifikan bagi sekolah apabila terdapat 31.7% siswanya yang memiliki indikasi *self-injury* saat sedang menghadapi masalah. Setelah dilakukan pra-penelitian dan didapatkan hasilnya.

Berdasarkan perolehan angka persentase yang dihasilkan cukup kuat adanya indikasi *self-injury* di salah satu SMA N di Temanggung maka penelitian dilanjutkan dengan menyebarkan kuesioner untuk melihat tingkat kematangan emosi dan *self-injury* pada siswa. Kuesioner penelitian dibagikan melalui *google-form* yang dilakukan sejak tanggal 28 Agustus 2022 - 8 September 2022. Teknik pembagian *google-form* pertama Link diberikan dari peneliti ke guru yang berkoordinasi yaitu guru BK (Bimbingan Konseling) yang selanjutnya diteruskan ke siswa kelas 12. Dalam penelitian ini berdasarkan total populasi adalah 318 siswa, dengan Rumus Slovin ditetapkan sampel sebanyak 177 responden. Untuk mencapai angka 177 responden diperlukan beberapa upaya selain Link *google-form* dibagikan oleh guru BK ke *Whatsapp* Grup angkatan salah satunya dengan masuk ke dalam kelas-kelas saat jam pembelajaran setelah mendapatkan ijin dari guru yang bersangkutan.

Pengukuran kematangan emosi dalam penelitian ini, mengadaptasi skala psikologi yang dikembangkan Singh dan

Bhargava (Cyril & Raj, 2017) yang dipadukan dengan Roma Pall (Cyril & Raj, 2017) yaitu EMS (*Emotional Maturity Scale*) yang meliputi 103 aitem dengan nilai reliabilitas $\alpha = 0.75$ dan $\alpha = 0.86$. Dalam penelitian ini, pengukuran *self-injury* mengadaptasi skala psikologi *self-injury* yaitu ISAS (*Inventory of Statments about Self-Injury*) yang dikembangkan oleh Klonsky dan Glenn (Klonsky et al., 2015) terdapat 39 aitem dalam skala ini yang meliputi 13 elemen struktur asesmen *self-injury* dengan nilai reliabilitas $\alpha = 0.83$.

Teknik analisis data yang digunakan dalam melakukan pengolahan data penelitian adalah menggunakan teknik analisis *Product-Moment Spearman-Rho* karena data tidak terdistribusi normal. Selain itu, juga dilakukan uji analisis hipotesis yang didahului dengan uji asumsi. Pelaksanaan analisis data secara keseluruhan dilakukan melalui bantuan program komputer SPSS (*Statistical Packages for Social Science*).

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan karakteristik responden jumlah responden yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan sebanyak 177 siswa/siswi. Responden berasal dari tingkat pendidikan yang sama yaitu siswa/siswi kelas 12 di salah satu SMA Negeri di Temanggung.

Tabel 1. Hasil Uji Deskriptif

Variabel	Mean Empirik	Mean Hipotetik	Status
X	291.99	309	Rendah
Y	72.99	97.5	Rendah

Melalui tabel 1 di atas, dapat diketahui gambaran sebaran data secara umum pada subjek penelitian. Berdasarkan hasil pengukuran melalui variabel X, didapatkan hasil *mean* empirik 291.99 lebih kecil dari *mean* hipotetik 309 dengan status rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat kematangan emosi yang rendah. Berdasarkan hasil pengukuran skala *self-injury*, nilai *mean empiris* 72.99 lebih rendah dari *mean hipotetik* 97.5 dengan kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki *self-injury* yang rendah.

Sebelum melakukan analisa data lebih lanjut dalam uji hipotesis, perlu dilakukan uji asumsi terlebih dahulu yang terdiri dari uji *normalitas*. Hasil uji asumsi data penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

N	177
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.000

Digunakan Uji *Normalitas Kolmogorov-Smirnov* untuk mengetahui apakah data pada penelitian ini terdistribusi normal atau tidak. Dari tabel dengan N = 177 menggunakan Uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov* diketahui bahwa nilai signifikansi dari variabel *self-Injury* dan kematangan emosi adalah 0.000 yang berarti kurang ($<$) dari 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini tidak terdistribusi normal. Sehingga dalam perhitungan

selanjutnya akan dilakukan dengan teknik statistik non-parametris.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Model Korelasi	Koefisien Korelasi	Sig. (1-tailed)
XY	0.045	0.278

Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis *Product-Moment Spearman-Rho* karena data tidak terdistribusi normal. Hipotesis dalam penelitian yaitu tidak terdapat korelasi kematangan emosi dengan kecenderungan perilaku *self-injury* pada remaja pada siswa kelas 12 di salah satu SMA Negeri di Temanggung.

Hasil uji korelasi *Spearman-Rho* yang dilakukan, besarnya koefisien korelasi (r) antara untuk variabel X dan Y (r_{xy}) yaitu 0.045. Berdasarkan koefisien korelasi dapat diidentifikasi bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel dalam penelitian. Angka Sig yang ada menunjukkan nilai 0.278 yang lebih tinggi dari 0.05 ($0.278 > 0.05$) menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi antara variabel kematangan emosi dengan kecenderungan perilaku *self-injury* pada remaja khususnya pada siswa kelas 12.

Sumbangan efektif variabel kematangan emosi terhadap variabel *self-injury* sebesar 4.5 % berdasarkan hasil perhitungan koefisien korelasi sebesar 0.045. Artinya bahwa hubungan kematangan emosi dan *self-injury* sebesar 4.5 % dan selebihnya berhubungan dengan variabel lain diluar kematangan emosi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa pada siswa kelas 12 SMA Negeri di Temanggung kematangan emosi tidak memiliki korelasi dengan munculnya kecenderungan perilaku *self-injury* pada saat siswa menghadapi suatu masalah yang sulit diselesaikan. Hal ini sejalan dengan penelitian Fadilah & Nurhadianti (2022) bahwa kematangan emosi memungkinkan siswa untuk tidak menyakiti diri sendiri (*self-injury*) dan memiliki kontrol yang lebih baik terhadap emosinya. Siswa kelas 12 dengan kematangan emosi yang kurang menjadikan *self-injury* sebagai pilihan untuk mengungkapkan perasaan emosionalnya. Kematangan emosi bukan salah satu hal yang diperlukan oleh remaja untuk menyelesaikan semua kondisi yang menimbulkan kecemasan dan permusuhan, namun kematangan emosi yang mereka miliki secara terus menerus masuk dan terlibat dalam mendapatkan integrasi yang sesuai berdasarkan perasaan dalam berpikir dan bertindak (Kusasi, 2013; Mathew & Joy, 2018).

Remaja yang tidak memiliki kematangan emosi akan cenderung gegabah dalam mengambil suatu keputusan, mudah berubah suasana hatinya dan kurang mampu menempatkan emosinya secara tepat, sehingga akan lebih mudah bagi remaja untuk menyalurkan emosinya pada tindakan-tindakan yang irasional, sejalan dengan pendapat dari Gratz et al., (2015) bahwasanya emosi remaja yang tidak terkendali akibat kurangnya kematangan emosi akan

memungkinkan remaja untuk melakukan perilaku negatif atau tidak masuk akal untuk memuaskan batinnya serta emosinya, seperti merokok, narkoba, minum-minuman keras dan melukai diri sendiri (*self-injury*).

Self-injury sendiri merupakan bentuk perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi rasa sakit secara emosional, perilaku ini dilakukan dengan sangat sengaja tetapi individu tersebut tidak berniat untuk bunuh diri (Cipriano et al., 2017; Hooley et al., 2020; Seko & Kikuchi, 2021). *Self-injury* juga merupakan bentuk dari mekanisme pertahanan diri yang digunakan seseorang untuk mengatasi rasa sakit secara emosional, kesepian, kehilangan, dan memuaskan keinginan untuk menghukum diri sendiri dengan membuat luka-luka pada tubuhnya (Klonsky et al., 2015).

Bentuk dari *self-injury* sendiri yaitu bentuk ringan dan berat, namun untuk kecenderungan sendiri bentuk ringan adalah yang paling sering dilakukan seperti mencakar, memencet jerawat, dan menggigit kuku, menggaruk badan sampai timbul luka (Takwati, 2019). Mersey Care NHS Foundation Trust (Gonçalves et al., 2012) berpendapat bahwa salah satu faktor individu melakukan *self-injury* karena ketidakmampuan individu untuk mengelola atau mengendalikan emosinya karena individu tersebut merasakan adanya kekuatan emosi yang tidak nyaman dan tidak mampu untuk mengatasinya, hal tersebut terjadi karena kurangnya kematangan emosi.

Oleh sebab itu, jika remaja memiliki kematangan emosi maka akan mampu untuk mengontrol emosinya, mampu untuk menunggu saat yang tepat ketika ingin mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang dapat diterima bukan dengan melakukan *self injury* (Costa et al., 2021). Remaja yang memiliki kematangan emosi juga akan memiliki pemahaman diri, sehingga remaja mampu untuk memahami apa yang sedang dirasakan, mengetahui dari mana emosi yang sedang dihadapi, sehingga individu tersebut akan memiliki reaksi emosional yang stabil, tidak akan sampai mengambil keputusan untuk melakukan *self-injury* dan remaja yang memiliki kematangan emosi juga akan mampu untuk berpikir kritis atau obyektif, sehingga remaja akan mampu menilai situasi terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional, sehingga remaja tidak akan memutuskan melakukan *self-injury* sebagai cara untuk penyelesaian masalahnya karena itu adalah penyelesaian masalah yang irasional (Rai & Khanal, 2017).

Kematangan emosi memberikan sumbangan terhadap *self-injury* sebesar 4.5% berdasarkan hasil perhitungan koefisien korelasi. Besarnya sumbangan kematangan emosi terhadap munculnya kecenderungan perilaku *self-injury* sebesar 4.5% sedangkan selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain diluar kematangan emosi yang bisa memicu munculnya kecenderungan perilaku *self-injury* pada remaja. Faktor lain bisa faktor internal selain kaitannya dengan psikologis, atau bisa juga dipengaruhi oleh faktor dari luar atau eksternal yang terdekat adalah keluarga. Cipriano et al., (2017) menjelaskan bahwa, kematangan emosi dapat dipahami sebagai kemampuan pengendalian diri pada emosi yang merupakan hasil dari berpikir dan belajar. Apabila individu belum mampu

mengendalikan emosi dengan baik maka perilaku melukai diri bias terjadi jika tidak berpikir panjang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu, yang menunjukkan adanya hubungan antara variabel kematangan emosi dan *self-injury* sekalipun pada penelitian ini, hubungan keduanya tidak signifikan. Munculnya hal tersebut bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya ada faktor lain di luar kematangan emosi yang menjadi pemicu munculnya kecenderungan perilaku *self-injury*, perbedaan usia atau tingkatan subjek penelitian serta adanya perbedaan latar belakang tempat tinggal, kondisi sosial, ekonomi, keluarga dan lain-lain (Malumbot et al., 2020).

Kematangan emosi amatlah penting agar remaja mampu untuk menghadapi setiap permasalahan dengan tidak meledak-meledakkan emosinya serta mampu untuk mengambil suatu keputusan yang logis atau rasional sehingga tidak akan ada keinginan untuk melakukan *self-injury* dan akan mampu untuk menyalurkan emosinya kepada hal-hal yang bersifat positif (Ghazivakili et al., 2019; Lichtenberg, 1955). Seperti berolah raga, pergi jalan-jalan dengan teman, membaca buku dan lain-lain. Kematangan emosi amatlah penting agar remaja mampu untuk menghadapi setiap permasalahan dengan tidak meledak-meledakkan emosinya serta mampu untuk mengambil suatu keputusan yang logis atau rasional sehingga tidak akan ada keinginan untuk melakukan *self-injury* dan akan mampu untuk menyalurkan emosinya kepada hal-hal yang bersifat positif. Seperti berolah raga, pergi jalan-jalan dengan teman, membaca buku dan lain-lain (Hooley et al., 2020).

Seseorang yang melakukan *self-injury* berharap tindakan tersebut dapat memenuhi harapannya, antara lain untuk mendapatkan rasa lega dari rasa negatif atau keadaan kognitif, untuk mengatasi kesulitan pribadi, dan untuk menimbulkan keadaan atau perasaan positif (Lally & Valentine-French, 2019). Namun, tindakan *self-injury* ini memiliki dampak negatif bagi remaja yang melakukannya. Dampak tersebut berhubungan langsung dengan kehidupan pelaku seperti rasa khawatir terhadap bekas luka apabila diketahui orang lain serta pelaku yang cenderung menarik diri atas dasar ketakutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian memperoleh bahwa kedua variabel tidak memiliki korelasi antara kematangan emosi dengan kecenderungan perilaku *self-injury* pada remaja secara spesifik siswa kelas 12 SMA N 2. Berdasarkan hasil perhitungan variabel kematangan emosi menyumbang secara efektif terhadap variabel *self-injury* sebesar 4.5 %.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk memperbanyak ragam atau karakteristik sampel, variabel, dan pendekatan penelitian sehingga didapat hasil yang lebih jelas. Di samping itu penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan teori yang dikemukakan oleh tokoh lain yang mungkin saja hasil penelitian yang diperoleh dapat berbeda dengan hasil penelitian ini, serta mengadakan penelitian pada fase perkembangan yang lain, seperti dewasa maupun anak-anak.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Octavia, Dr. S. (2020). Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja. In *Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja*.
- Apsari, N. C. (2021). Thesalonika, "Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (Self-Harm or Self-Injuring Behavior By Adolescents)," *J. Pekerj. Sos*, 4(2), 213–224.
- Cipriano, A., Cella, S., & Cotrufo, P. (2017). Nonsuicidal self-injury: A systematic review. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 8, Issue NOV). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01946>
- Cooper, R. (2017). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM). In *Knowledge Organization* (Vol. 44, Issue 8). <https://doi.org/10.5771/0943-7444-2017-8-668>
- Costa, R. P. de O., Peixoto, A. L. R. P., Lucas, C. C. A., Falcão, D. N., Farias, J. T. da S., Viana, L. F. P., Pereira, M. A. de A., Sandes, M. L. B., Lopes, T. B., Mousinho, K. C., & Trindade-Filho, E. M. (2021). Profile of non-suicidal self-injury in adolescents: interface with impulsiveness and loneliness. *Jornal de Pediatria*, 97(2). <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2020.01.006>
- Cyril, A. V., & Raj, M. A. (2017). Construction of Emotional Maturity Scale of High School Teachers (AVSEM). *Journal on School Educational Technology*, 13(1), 49–58.
- Dickinson, S. (2021). Post-traumatic growth in the twenty-first century: how current trends may threaten our ability to grow after trauma. *The Journal of Positive Psychology*, 16(4), 503–511.
- Elvira, S. R., & Sakti, H. (2022). EKSPLOKASI PENGALAMAN NONSUICIDAL SELF-INJURY (NSSI) PADA WANITA DEWASA AWAL: SEBUAH INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS. *Jurnal EMPATI*, 10(5). <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32933>
- Fadilah, A. N., & Nurhadianti, R. D. D. (2022). Pengaruh Kematangan Emosi Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Coping Pada Siswa Kelas Xii SMA Plus YPBH Bogor. *Jurnal Psikologi*, 4(1).
- Fajarini, F., & Khaerani, N. M. (2014). Kelekatan aman, religiusitas, dan kematangan emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(1).
- Faried, L., Noviekayati, I., & Saragih, S. (2018). Efektivitas pemberian ekspresif writing therapy terhadap kecenderungan self injury ditinjau dari tipe kepribadian introvert. *Psikovidya*, 22(2), 118–131.
- Febbiyani, F., & Adelya, B. (2017). Kematangan emosi remaja dalam pengentasan masalah. *Penelitian Guru Indonesia*, 02(02).
- Forbes, C. N., Tull, M. T., Richmond, J. R., Chapman, A. L., Dixon-Gordon, K. L., & Gratz, K. L. (2019). Motives for Nonsuicidal Self-Injury in Individuals with Lifetime Depressive Disorders and Posttraumatic Stress Disorder. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 41(4). <https://doi.org/10.1007/s10862-019-09739-w>
- Ghazivakili, Z., Lotfi, R., Norouzinia, R., & Kabir, K. (2019). Emotional maturity and mental health among new couples referred to pre-marriage health center in karaj, Iran. *Shiraz E Medical Journal*, 20(12). <https://doi.org/10.5812/semj.89041>
- Goleman, D. (2006). Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional): Mengapa IE Lebih Penting daripada IQ, penerjemah: T. Hermaya. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gonçalves, S. F., Martins, C., Rosendo, A. P., Machado, B. C., & Silva, E. (2012). Self-injurious behavior in Portuguese adolescents. *Psicothema*, 24(4), 536–541.
- Gratz, K. L., Dixon-Gordon, K. L., Chapman, A. L., & Tull, M. T. (2015). Diagnosis and characterization of DSM-5 nonsuicidal self-injury disorder using the clinician-administered nonsuicidal self-injury disorder index. *Assessment*, 22(5), 527–539.
- Hooley, J. M., Fox, K. R., & Boccagno, C. (2020). Nonsuicidal self-injury: Diagnostic challenges and current perspectives. In *Neuropsychiatric Disease and Treatment* (Vol. 16). <https://doi.org/10.2147/NDT.S198806>
- Hurlock, E. B. (2011). Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima. Jakarta : Erlangga, Edisi 5.
- Klonsky, E. D., Glenn, C. R., Styer, D. M., Olin, T. M., & Washburn, J. J. (2015). The functions of nonsuicidal self-injury: converging evidence for a two-factor structure. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 9(1), 1–9.
- Kusasi, M. (2013). Pengaruh manajemen diri dan kematangan emosi terhadap pengambilan keputusan. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 2(1), 16–27.
- Lally, M., & Valentine-French, S. (2019). Life-Span Development: A Psychological Perspective. *Annual Review of Psychology*.
- Lichtenberg, P. (1955). Emotional maturity as manifested in ideational interaction. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 51(2). <https://doi.org/10.1037/h0043933>
- Malumbot, C. M., Naharia, M., & Kaunang, S. E. J. (2020). Studi Tentang Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Self Injury dan Dampak Psikologis pada Remaja. *PSIKOPEDIA*, 1(1).
- Mathew, A., & Joy, M. (2018). Emotional Maturity and General Well-Being of Adolescents. *Article in IOSR Journal of Pharmacy*, 8(May 2018).
- Moseley, R. L., Gregory, N. J., Smith, P., Allison, C., & Baron-Cohen, S. (2020). Links between self-injury and suicidality in autism. *Molecular Autism*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s13229-020-0319-8>
- Notosoedirdjo, M. (2014). *Latipun, Kesehatan Mental, Konsep dan Penerapan*, Malang. UMM Press.
- Organization, W. H. (2019). *Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO guidelines*.
- Rai, D., & Khanal, Y. K. (2017). Emotional intelligence and emotional maturity and their relationship with academic achievement of college students in Sikkim. *International Journal of Education and Psychological Research (IJEPR)*, 6(2).
- Seko, Y., & Kikuchi, M. (2021). Self-Injury in Japanese Manga: A Content Analysis. *Journal of Medical Humanities*, 42(3). <https://doi.org/10.1007/s10912-019-09602-9>
- Sofia, L. (2012). Hubungan Konsep Diri Dan Kematangan Emosi Dengan Motivasi Berprestasi. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 1(2), 81–90.
- Suharto, M. P., Mulyana, N., & Nurwati, N. (2018). PENGARUH TEMAN SEBAYA TERHADAP PERKEMBANGAN PSIKOSOSIAL ANAK TKI DI KABUPATEN INDRAMAYU. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 1(2). <https://doi.org/10.24198/focus.v1i2.18278>
- Takwati, L. S. (2019). Proses Regulasi Emosi Remaja Pelaku Self Injury. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 208–214.