

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN
PERILAKU *SELF-HARM* PADA REMAJA
DI SMPN 14 JEMBER**

SKRIPSI



**Oleh:
Siti Noerholisah
NIM. 22102107**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2026**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang Berjudul Hubungan Regulasi Emosi Dengan Perilaku *Self-Harm*
Pada Remaja telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

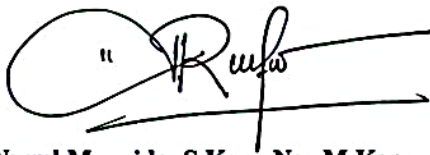
Nama : Siti Noerholisah
NIM : 22102107
Hari, Tanggal : Senin, 18 Mei 2026
Program Studi : Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
dr. Soebandi

Tim penguji
Ketua Penguji,



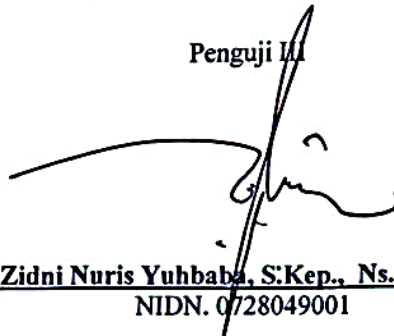
Prestasianita Putri, S. Kep., Ns., M. Kep
NIDN. 0701088903

Penguji II



Nurul Maurida, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0720018804

Penguji III



Zidni Nuris Yuhbaba, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0728049001

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas dr. Soebandi



Al Nur Zannah, S.ST., M.Keb
NIDN. 0719128902

Abstrak

Latar Belakang: Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak - anak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik dan psikologis. Pada masa ini, remaja mulai mencari dan membentuk jati diri sehingga menjadi lebih rentan terhadap berbagai permasalahan dan rentan mengalami ketidakstabilan emosi. Ketidakmampuan dalam meregulasi emosi secara adaptif dapat memicu munculnya perilaku maladaptif, salah satunya adalah *self-harm*, yaitu tindakan menyakiti diri sendiri sebagai bentuk pelampiasan emosi negatif. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan perilaku *self-harm* pada remaja di SMPN 14 Jember. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* dan jenis penelitian korelasional. Sampel penelitian berjumlah 150 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* untuk mengukur regulasi emosi dan *Self Harm Inventory (SHI)* untuk mengukur perilaku *self-harm*. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi data dan bivariat menggunakan uji *Spearman Rank* untuk mengetahui hubungan antar variabel. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah responden memiliki regulasi emosi dalam kategori sangat rendah (35,3%) dan rendah (34,7%). Perilaku *self-harm* didominasi Sebagian besar berada pada kategori berat (51,3%). Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar $r = 0,508$, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan perilaku *self-harm*. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan perilaku *self-harm* pada remaja. Semakin rendah kemampuan regulasi emosi, semakin tinggi kecenderungan perilaku *self-harm*. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan regulasi emosi sebagai langkah untuk menekan perilaku *self-harm* pada remaja.

Kata kunci: Regulasi emosi, *Self-harm*, Remaja