

PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP KECENDERUNGAN PERILAKU *SELF HARM* PADA REMAJA DI YOGYAKARTA

Mayang Triamirta Hapsari¹ Hesty Yuliasari²

INTISARI

Latar Belakang : Remaja merupakan periode perkembangan yang penuh tantangan dengan perubahan emosional, sosial, dan fisik yang kompleks sehingga rentan menghadapi tekanan psikologis yang dapat berujung pada perilaku *self harm*.

Tujuan Penelitian : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan perilaku *self harm* pada remaja di Yogyakarta.

Metode Penelitian : Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan teknik survei. Sampel dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria remaja berusia 11–18 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan memiliki pengalaman atau pemikiran untuk menyakiti diri. Subjek penelitian adalah 144 remaja yang berdomisili di Yogyakarta. Instrumen yang digunakan berupa skala kontrol diri yang disusun berdasarkan teori Averill (1973) dan skala *self harm* berdasarkan teori Walsh (2006), dengan skala *Likert*.

Hasil : Hasil analisis menunjukkan validitas skala kecenderungan perilaku *self harm* sebesar 0,857–1 dan skala kontrol diri 0,928–1. Hasil reliabilitas dengan *alpha Cronbach* masing-masing 0,960 dan 0,929. Hasil uji normalitas sebesar 0,200, sehingga terdistribusi normal. Uji linearitas mendapatkan 0,661, sehingga bersifat linear. Uji hipotesis dengan menggunakan metode analisis regresi linear sederhana mendapatkan sig. 0,000, sehingga hipotesis diterima dengan nilai R^2 0,093.

Kesimpulan : Kesimpulan pada penelitian ini menyatakan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh terhadap kecenderungan perilaku *self harm* pada remaja di Yogyakarta.

Kata kunci: kontrol diri, *self harm*, remaja, Yogyakarta

¹ Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Program Studi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

THE EFFECT OF SELF-CONTROL ON THE TENDENCY TOWARD SELF-HARMING BEHAVIOR AMONG ADOLESCENTS IN YOGYAKARTA

Mayang Triamirta Hapsari¹ Hesty Yuliasari²

ABSTRACT

Background : *Adolescence is a challenging period of development with complex emotional, social, and physical changes, making adolescents vulnerable to psychological stress that can lead to self-destructive behavior.*

Research Objective : *This study aims to determine the influence of self-control on the tendency toward self-destructive behavior among adolescents in Yogyakarta.*

Research Method : *The research method used is a quantitative approach with a survey technique. The sample in this study was selected using purposive sampling with criteria of adolescents aged 11–18 years, female, and having experience or thoughts about self-harming behavior. The research subjects consisted of 144 adolescents residing in Yogyakarta. The instruments used were the self-control scale based on Averill's theory (1973) and the self-harm behavior scale based on Walsh's theory (2006), both using the Likert scale.*

Result : *The analysis results showed the validity of the self-harm tendency scale to be 0.857–1 and the self-control scale to be 0.928–1. The reliability results using Cronbach's alpha were 0.960 and 0.929, respectively. The normality test result was 0.200, indicating a normal distribution. The linearity test yielded a value of 0.661, indicating linearity. The hypothesis test using simple linear regression analysis yielded a sig. value of 0.000, thus accepting the hypothesis with an R² value of 0.093.*

Conclusion : *The conclusion of this study states that self-control has an influence on suicidal tendencies among adolescents in Yogyakarta.*

Keywords: *self-control, self-harm, adolescents, Yogyakarta*

¹ Student of the Psychology Study Program at Jenderal Achmad Yani University Yogyakarta

² Lecturers of the Psychology Study Program at Jenderal Achmad Yani University Yogyakarta