

Regulasi Emosi pada Mahasiswa dengan Trikotilomania

Wulan Asa Budiani, Erlina Listyanti Widuri*

Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

*erlina.widuri@psy.uad.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the description and factors that influence emotional regulation in female students with trichotillomania. The research subjects involved were final year female students of Sebelas Maret University aged 21-25 years, totaling four people. This study was conducted using a qualitative phenomenological method. Sampling was carried out with criterion sampling and using a content analysis approach. The results showed that female students with trichotillomania, regulate emotions by avoiding, seeking escape, and being alone. Each subject tends to have similarities in the process of regulating emotions, until finally trichotillomania behavior continues to emerge. The stages in the description of emotional regulation experienced by the subject are the process of recognizing emotions felt such as sadness and anger, the next stage is avoiding and trying to be alone to reflect, unconsciously carrying out trichotillomania behavior until feeling satisfied, then seeking emotional escape with positive things such as sports, cleaning the house, and watching movies. Then, the factors that influence the process of emotional regulation are culture or the surrounding environment, level of religiosity, individual ability to avoid and reflect on emotions being felt, age, gender, and psychological conditions by controlling the problems being faced.

Keywords: college students, emotion regulation, trichotillomania

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran serta faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada mahasiswi dengan trikotilomania. Subjek penelitian yang dilibatkan adalah mahasiswi tingkat akhir Universitas Sebelas Maret berusia 21-25 tahun yang berjumlah empat orang. Penelitian ini dilaksanakan menggunakan metode kualitatif fenomenologi. *Sampling* yang dilakukan dengan *criterion sampling* serta menggunakan pendekatan analisis isi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswi dengan trikotilomania, meregulasi emosi dengan menghindari, mencari pelarian, menyendiri. Setiap subjek cenderung memiliki persamaan dalam proses meregulasi emosi, hingga pada akhirnya perilaku trikotilomania terus muncul. Tahapan pada gambaran regulasi emosi yang dialami subjek yaitu proses mengenali emosi yang dirasakan seperti sedih dan marah, tahapan selanjutnya yaitu menghindari dan berusaha menyendiri untuk merenung, tanpa sadar melakukan perilaku trikotilomania sampai merasa puas, selanjutnya mencari pelarian emosi dengan hal positif seperti olahraga, membersihkan rumah, dan menonton film. Lalu, faktor yang berpengaruh dalam proses regulasi emosi yaitu budaya atau lingkungan sekitar, tingkat religiusitas, kemampuan individu dengan menghindari dan merenungkan emosi yang sedang dirasakan, usia, jenis kelamin, serta kondisi psikologis dengan mengontrol permasalahan yang sedang dihadapi.

Kata kunci: mahasiswi, regulasi emosi, trikotilomania

Pendahuluan

Gangguan mental adalah gangguan yang mempengaruhi kognisi, emosi, dan kontrol perilaku dan secara substansial mengganggu kemampuan anak-anak untuk belajar dan kemampuan orang dewasa untuk berfungsi dalam keluarga, tempat kerja, dan masyarakat yang lebih luas (Hyman dkk, 2006). Gangguan mental disebabkan oleh beberapa peristiwa traumatik, seperti cemas dan ketakutan berlebih, adanya konflik yang mengganggu dan menyesatkan jiwa individu (Bertens, 2006). Di Indonesia, prevalensi gangguan mental emosional dari data 30 provinsi di Indonesia pada penduduk usia 15 tahun keatas sebesar 11,6%, pada laki-laki 9,0% dan pada perempuan 14,0% (Widakdo & Besral, 2013). Pada populasi umum, estimasi prevalensi 12 bulan untuk trikotilomania pada orang dewasa dan remaja adalah 1% -2%. Perempuan lebih sering terkena dampaknya dibandingkan laki-laki, dengan rasio sekitar 10:1 (DSM-5, 2013).

Trikotilomania merupakan perilaku mencabut rambut secara berulang yang dapat terjadi di bagian tubuh mana pun, terutama rambut di bagian kulit kepala, alis, dan kelopak mata. Bagian tubuh yang jarang dicabut rambutnya adalah daerah ketiak, wajah, kemaluan, dan parianal. Istilah trikotilomania itu pertama kali dikenal oleh ahli kulit asal Prancis Francois Henri Hallopeau, trikotilomania dapat dikategorikan berdasarkan onset menjadi: pra-sekolah, pra-remaja, dewasa muda dan dewasa (Sarah dkk, 2013). Awalnya trikotilomania dianggap sebagai kondisi langka, penelitian sekarang menunjukkan bahwa trikotilomania cukup umum (Casati dkk, 2000). Perilaku menarik rambut dikategorikan menjadi dua jenis, yaitu bersifat otomatis (perilaku menarik rambut dilakukan secara reflek dan tanpa adanya kesadaran) dan fokus (menarik rambut sebagai respon adanya emosi negatif yang dirasakan) (Dewi, 2020). Hasil penelitian Diefenbach dkk, (2005) didapatkan bahwa seseorang dengan trikotilomania mempunyai kepuasan hidup yang rendah, tingkat kecemasan yang tinggi, harga diri yang rendah dan kecemasan sosial. Penderita trikotilomania mengalami pengaturan emosi yang lebih besar selama mencabuti rambut, mengurangi kebosanan, kesedihan, kemarahan, dan ketegangan, serta meningkatkan kelegaan dan ketenangan (Diefenbach dkk, 2008). Mengatur emosi terhadap tekanan yang lebih buruk, dengan gaya mencabuti rambut yang terfokus menunjukkan korelasi signifikan sedang hingga kuat dengan aspek pengaturan emosi (Arabatzoudis dkk, 2017).

Regulasi emosi yang rendah dapat memicu terjadinya dampak psikologis yaitu gangguan kepribadian ambang dimana individu memiliki kepribadian yang sensitif seperti mudah menangis, mudah marah, mudah tersinggung, dan perubahan mood (Baiti & Setiawati, 2023). Rendahnya regulasi emosi pada penderita trikotilomania akan berdampak kebotakan, kurang percaya diri, kehidupan sosialnya terganggu karena rambut atau bagian yang biasa dicabut oleh pengidap dapat mempengaruhi penampilannya (Lestary, 2020). Menurut Pratisti (2013) strategi regulasi emosi yang tidak tepat akan berdampak negatif, sedangkan strategi regulasi emosi yang tepat akan berdampak positif. Regulasi emosi juga dapat dimaknai sebagai strategi koping yang dilakukan oleh seseorang ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan (Kalat & Shiota, 2007).

Thompson (1994) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosi secara intensif dan khusus untuk mencapai suatu tujuan. Styowati (2010) yang mengutip pendapat bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh perkembangan kemampuan menggambarkan, mempertimbangkan dan fokus individu dalam menganalisis tekanan emosi. Proses lebih lanjut difasilitasi oleh perkembangan mengontrol emosi negatif. Regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi,

mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. Kemampuan yang tinggi dalam mengelola emosi akan memungkinkan individu untuk menghadapi ketegangan dalam kehidupannya (Gross, 1998). Hal tersebut sesuai dengan firman Allah SWT sebagai berikut:

Artinya: *"Yaitu orang-orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebaikan."* QS. Al-Imran: 134.

Gross (1998) mengemukakan bahwa tujuan dari regulasi emosi sendiri bersifat spesifik tergantung keadaan yang dialami seseorang. Sebagai contoh, pada suatu situasi seseorang menahan emosi takutnya agar ketakutannya tersebut tidak dimanfaatkan orang lain. Dalam situasi yang lain, seseorang dapat dengan sengaja menaikkan rasa marahnya untuk membuat orang lain merasa takut. Cukup sulit untuk mendeteksi tujuan dari regulasi emosi pada tiap individu, namun satu hal yang dapat disimpulkan adalah bahwa regulasi emosi berkaitan dengan mengurangi dan menaikkan emosi negatif dan positif. Emosi positif dan emosi negatif ini muncul ketika individu yang memiliki tujuan berinteraksi dengan lingkungannya dan orang lain. Emosi positif muncul apabila individu dapat mencapai tujuannya dan emosi negatif muncul bila individu mendapatkan halangan saat akan mencapai tujuannya. Hal yang termasuk emosi positif diantaranya adalah senang dan gembira, sedangkan yang tergolong emosi negatif diantaranya adalah marah, takut dan sedih.

Pentingnya regulasi emosi dalam menangani masalah psikologis (Seprian & Puspitosari, 2019). Emosi dapat menyebabkan perubahan perilaku, mempengaruhi ketepatan dalam pengambilan keputusan, mempengaruhi daya ingat terhadap suatu peristiwa penting sekaligus dapat memfasilitasi interaksi sosial (Gross, 1998). Emosi dapat membantu kehidupan individu namun juga dapat melukai apabila terjadi pada waktu dan intensitas yang tidak tepat. Respon emosional yang tidak tepat akan membawa implikasi pada kondisi patologis, kesulitan dalam relasi sosial bahkan dapat menyebabkan timbulnya penyakit fisik (Gross, & Thompson, 2006). Fenomena regulasi emosi dalam konteks trikotilomania sangat relevan karena perilaku mencabut rambut sering kali berfungsi sebagai mekanisme untuk mengelola emosi yang tidak menyenangkan. Pada fenomena yang terjadi proses regulasi emosi yang rendah pada mahasiswa dengan trikotilomania, menunjukkan perilaku yang cenderung menghindari dari emosi yang sedang dirasakan. Perilaku seperti menarik rambut yang sering terjadi tanpa disadari. Menurut DSM-5 (2013) menarik rambut biasanya tidak terjadi di hadapan individu lain, kecuali anggota keluarga dekat. Mayoritas individu dengan trikotilomania juga memiliki satu atau lebih perilaku berulang yang berfokus pada tubuh, termasuk mencabuti kulit, menggigit kuku, dan menggigit bibir.

Berdasarkan hal tersebut di atas, peneliti melakukan wawancara awal kepada dua mahasiswa Universitas Sebelas Maret dengan trikotilomania yang berlangsung pada 22-26 Desember 2023. Pada subjek pertama, regulasi emosi yang dimiliki cenderung sulit untuk mengenal emosi yang dirasakan, serta muncul reaksi tubuh seperti panik secara langsung. Ketika proses pengenalan emosi subjek juga akan menghindari dari keramaian. Pada subjek kedua, proses regulasi membutuhkan pelampiasan dan pelarian untuk menampilkan emosi yang sedang subjek rasakan. Hasil wawancara awal pada kedua subjek penelitian ini membuktikan bahwa saat merasa emosi atau sedang menghadapi permasalahan proses regulasi emosi yang subjek tunjukkan seperti muncul reaksi tubuh panik sehingga subjek ingin menghindari dari situasi permasalahan tersebut. Subjek cenderung menghindari dari lingkungan sekitar untuk mencari pelampiasan emosi dengan mencabuti rambut sampai subjek merasa puas.

Berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut terkait bagaimana gambaran terjadinya serta faktor apa saja yang mempengaruhi

regulasi emosi pada mahasiswi dengan trikotilomania.

Metode Penelitian

Strategi penelitian merupakan hal penting dalam penelitian karena untuk memudahkan peneliti dalam melakukan penelitian, selain itu strategi penelitian dapat meningkatkan kualitas dari penelitian yang digunakan. Strategi penelitian ini menggunakan metode fenomenologi dengan pendekatan kualitatif. Menurut Sugiyono (2018) metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat, yang digunakan untuk meneliti pada kondisi ilmiah (eksperimen) dimana peneliti sebagai instrumen, teknik pengumpulan data dan dianalisis yang bersifat kualitatif lebih menekan pada makna.

Perspektif fenomenologi bekerja dengan cara mengumpulkan data melalui observasi dan wawancara kepada subjek penelitian, yang mana hal ini dilakukan guna memahami serta mengumpulkan data terkait fenomena yang terjadi pada subjek (Creswell, 2010). Peneliti melakukan penelitian dengan pendekatan kualitatif fenomenologis untuk mendeskripsikan gambaran regulasi emosi pada mahasiswi dengan trikotilomania. Penelitian kualitatif memiliki pedoman tentang bagaimana memilih subjek atau sasaran penelitian yang tepat sesuai dengan masalah penelitian. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 4 (empat) orang dengan menggunakan metode pengumpulan data berupa *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2016) mengatakan bahwa pengumpulan data kualitatif didasarkan pada *purposive sampling* yaitu dipilih dengan pertimbangan dan tujuan tertentu. Hasil penelitian tidak akan digeneralisasikan ke populasi, karena pengambilan sampel tidak dilakukan secara random. Hasil penelitian dengan metode kualitatif hanya berlaku untuk kasus situasi sosial tersebut apabila situasi sosial memiliki kemiripan atau kesamaan dengan situasi sosial yang diteliti.

Subyek sampel penelitian ini merupakan sampel yang dipilih secara *purposive* yang tergolong dalam jenis *criterion sampling*. *Criterion sampling* yaitu sampel yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu, dalam penelitian ini mengambil subjek penelitian dari mahasiswi tingkat akhir Universitas Sebelas Maret yang memiliki gangguan trikotilomania, dengan rentan usia 21 sampai 25 tahun. Secara umum mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang hampir menyelesaikan semua mata kuliahnya dan sedang mengambil tugas akhir atau skripsi (Pratiwi & Shifah, 2012). Menurut Winkel (2004) periode usia mahasiswa tingkat akhir adalah antara rentang usia 21 sampai 25 tahun.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian ini yaitu bahwa banyak hal dalam regulasi emosi pada mahasiswi dengan trikotilomania. Regulasi emosi melibatkan individu yang mempengaruhi emosinya melalui seleksi, modifikasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif, dan modulasi respon (Gross, 1998). Trikotilomania mengalami pengaturan emosi yang lebih besar selama mencabuti rambut, mengurangi kebosanan, kesedihan, kemarahan, dan ketegangan, serta meningkatkan kelegaan dan ketenangan dibandingkan dengan sukarelawan kontrol nonklinis (Diefenbach dkk, 2008).

Pemantauan emosi subjek membutuhkan waktu untuk menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi di dalam diri, perasaan, dan pikiran. Ketika merasakan emosi subjek muncul berbagai reaksi seperti dada berdebar, tenggorokan sakit, panik, dan pesimis. Saat emosi tanpa sadar subjek selalu mencabuti rambut dan menghindari dari keramaian. Subjek melampiaskan emosi dengan makan-makanan manis atau melakukan aktivitas yang disukai. Menurut McRae & Gross (2020) strategi pengaturan emosi, seperti penilaian kembali kognitif, dapat secara efektif mempengaruhi emosi pada individu dan orang lain,

namun keberhasilan dan frekuensinya dipengaruhi oleh faktor individu dan lingkungan. Strategi pengaturan emosi seperti perenungan, penghindaran, pemecahan masalah, dan penekanan mempunyai pengaruh besar dalam mengurangi gejala kecemasan, depresi, pola makan, dan gangguan terkait zat (Aldao dkk, 2010).

Evaluasi emosi Subjek masih kurang mampu dalam mengelola emosi yang dialami. Subjek kesulitan untuk mengelola emosi seperti rasa kecewa, cemas, dan marah. Proses mengelola emosi subjek selalu dilakukan dengan perilaku mencabuti rambut tanpa subjek sadari. Perilaku yang subjek lakukan untuk menyeimbangkan emosi sangat beragam, seperti makan berlebihan, memainkan kuku, berteriak, dan melakukan hal yang produktif. Menurut Koole (2009) regulasi emosi menargetkan perhatian, pengetahuan, respon tubuh, dan memiliki fungsi seperti memuaskan kebutuhan hedonis, mendukung pencapaian tujuan, dan memfasilitasi sistem kepribadian global. Teknik pengelolaan emosi interpersonal, seperti tindakan kelompok, provokasi, dan penghiburan, dapat menyebabkan hilangnya kendali emosi pada individu dan kemudian emosi positif (Thoits, 1996).

Modifikasi emosi subjek kurang mampu untuk mengubah emosi menjadi memotivasi diri ketika individu berada dalam kondisi putus asa, cemas dan marah. Terkadang subjek mampu merubah emosi menjadi motivasi diri ketika subjek menyerah kepada diri sendiri, melihat keberhasilan sekitar, mengingat perjuangan masa lalu, atau diberikan masalah yang berulang seperti halnya ujian di kampus. Mengubah emosi menjadi motivasi dengan cara menerima secara lapang dada dan berserah kepada Allah, tidak jarang perilaku mencabuti rambut juga muncul kembali di saat proses penerimaan emosi. Menurut Ayu (2020) menunjukkan bahwa memodifikasi emosi, sebagai komponen regulasi emosi, berpotensi berdampak pada ketegasan. Demikian pula Azmi (2015) menyoroti pentingnya memahami dan mengembangkan potensi emosional, yang menunjukkan potensi untuk memodifikasi emosi untuk meningkatkan perilaku positif.

Kepercayaan yang terdapat dalam kelompok masyarakat tertentu dapat mempengaruhi cara individu menerima, menilai suatu pengalaman emosi, dan menampilkan suatu emosi. Dalam hal regulasi emosi berarti *Culturally permissible* (apa yang dianggap sesuai) dapat mempengaruhi cara seseorang merespon dalam berinteraksi dengan orang lain dan dalam cara ia regulasi emosi Gross (Lewis, dkk, 2008). Subjek mudah terbawa emosi oleh lingkungan sekitar, ketika mendengar teman bercerita atau berada pada situasi yang sedang emosi, subjek akan terbawa oleh emosi tersebut. Cara subjek menyikapi emosi juga terpengaruh oleh lingkungan sekitar. Budaya memainkan peran penting dalam membentuk regulasi emosi, sebagaimana dibuktikan oleh Ma dkk (2018) latar belakang budaya dan tuntutan situasional berinteraksi untuk membentuk cara orang mengatur emosi positif, dengan perbedaan yang lebih jelas dalam konteks upaya kognitif tinggi. Perbedaan budaya dalam regulasi emosi melibatkan kecenderungan individu, pengaturan bersama relasional, dan kondisi struktural, yang mengarah pada pengalaman emosional yang lebih umum dan intens (De Leersnyder dkk, 2013).

Setiap agama mengajarkan seseorang untuk dapat mengontrol emosinya. Seseorang yang tinggi tingkat religiusitasnya akan berusaha untuk menampilkan emosi yang tidak berlebihan bila dibandingkan dengan orang yang tingkat religiusitasnya rendah Gross (Lewis, dkk, 2008). Subjek berusaha terus untuk menjaga ibadahnya dalam sehari-hari, menurut subjek ibadah mampu meredakan emosi dan berpengaruh pada regulasi emosi yang sedang dirasakan. Dalam mengelola emosi terkadang subjek juga melakukan ibadah lainnya seperti berpuasa sunnah, mendengarkan sholawat, dan membaca al-qur'an. Menurut Vishkin dkk (2019) religiusitas yang lebih tinggi dikaitkan dengan strategi pengaturan emosi yang lebih adaptif seperti penilaian kembali dan penerimaan kognitif, dibandingkan dengan religiusitas yang lebih rendah. Religiusitas dan spiritualitas yang matang dan terbuka mencerminkan Stabilitas Emosi (Saroglou, 2002). Kepribadian yang dimiliki seseorang mengacu pada apa yang dapat individu lakukan dalam meregulasi

emosinya. Kemampuan seseorang dalam mengontrol perilaku terutama ketika seseorang lebih memilih untuk menahan dirinya (sabar) merupakan keterampilan regulasi emosi yang dapat mengatur emosi positif maupun emosi negatif Gross (Lewis, dkk, 2008). Subjek cenderung kurang mampu dalam mengontrol perilaku ketika merasa emosi. Subjek memilih untuk menahan dan menghindari keramaian guna berusaha untuk mengelola emosi yang dirasakan. Dalam mengelola emosi subjek lebih memilih untuk menerima emosi tersebut dan mengambil hikmah di balik emosi yang dirasakan dengan lapang dada serta dengan seiring berjalannya waktu. Perbedaan individu dalam kecenderungan pengaturan dan munculnya keterampilan bahasa dan kognitif berkontribusi pada pertumbuhan kapasitas pengaturan diri emosional (Thompson, 1991). Penelitian menunjukkan bahwa bertambahnya usia seseorang dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi, dimana semakin tinggi usia seseorang semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Sehingga dengan bertambahnya usia seseorang menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol Gross (Lewis, dkk, 2008). Seiring dengan bertambahnya usia subjek mampu mengelola emosi dengan baik. Berbagai cara seperti mengambil napas dalam-dalam, merenung, dan menangis untuk proses mengelola emosi. Subjek juga akan mengalihkan emosi dengan berjalan-jalan, tidur, dan menghindari keramaian. Menurut Wang dkk (2011) kemampuan individu dalam mengatur emosi dan mengatasi stres berbeda-beda, dan kemampuan ini mungkin berbeda antar usia. Bertambahnya usia dikaitkan dengan akses yang lebih besar terhadap strategi regulasi emosi dan kejernihan emosi yang lebih baik (Orgeta, 2009).

Beberapa penelitian menemukan bahwa laki-laki dan perempuan berbeda dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun ekspresi wajah sesuai dengan gendernya. Perempuan menunjukkan sifat feminimnya dengan emosi marah dan bangga yang menunjukkan sifat maskulin. Perbedaan gender dalam pengekspresian emosi sedih, takut, cemas dan menghindari mengekspresikan emosi marah dan bangga yang menunjukkan sifat maskulin Gross (Lewis, dkk, 2008). Subjek menunjukkan emosi dengan mengumpat di dalam hati atau sesekali kelelahan mengungkapkan emosi yang dirasakan. Dalam mengekspresikan emosi subjek menunjukkan wajah sesuai dengan emosi yang sedang dirasakan atau lebih sering menunjukkan ekspresi jutek dan *badmood* kepada sekitar. Subjek cenderung menyembunyikan emosi kepada orang tua. Laki-laki menunjukkan respons yang lebih besar terhadap isyarat-isyarat yang mengancam, sementara perempuan lebih baik dalam mengenali emosi dan lebih mudah mengekspresikan diri (Kret, dkk 2012). Wanita lebih peduli dengan hubungan dan tidak segan untuk mengekspresikan emosi yang tidak berdaya, sementara pria lebih termotivasi untuk tetap memegang kendali dan cenderung mengekspresikan emosi yang mencerminkan kekuatan mereka (Timmers, dkk 1998).

Kondisi psikologis yang dimiliki oleh masing-masing individu berbeda-beda, tergantung pada permasalahan yang dialami oleh masing-masing individu. Sejatinya, setiap individu memiliki reaksi psikologis pada saat menghadapi sebuah masalah atau cobaan, ada yang sudah mampu mengontrol permasalahan yang dihadapi, namun ada juga yang tidak mampu mengontrol permasalahan yang dihadapi Gross (Lewis, dkk, 2008). Subjek kurang mampu dalam mengontrol permasalahan yang dialami, tetapi subjek terus berusaha untuk tetap mengontrol permasalahan yang sedang dialami. Untuk proses mengontrol permasalahan subjek melakukan berbagai perilaku seperti mencabuti rambut tanpa sadar dan memprioritaskan permasalahan yang harus subjek hadapi terlebih dahulu. Bahkan dengan seiring berjalannya waktu subjek mampu merubah permasalahan tersebut menjadi motivasi diri. Menurut Diefenbach dkk (2008) pasien trikotilomania mengalami pengaturan emosi yang lebih besar selama mencabut rambut, mengurangi kebosanan, kesedihan, kemarahan, dan ketegangan, serta meningkatkan kelegaan dan ketenangan dibandingkan dengan sukarelawan kontrol nonklinis.

Kesimpulan

Regulasi emosi pada mahasiswi dengan trikotilomania menjadikan proses regulasi emosi individu cenderung mencari pelarian dan pelampiasan saat merasa emosi atau saat menghadapi suatu permasalahan. Individu kesulitan dalam mengelola emosi yang dirasakan dan mengubah emosi negatif menjadi emosi positif. Berdasarkan wawancara yang dilaksanakan, peneliti menyimpulkan bahwa dalam proses regulasi emosi subjek akan lari dari emosi dan permasalahan yang dialami dengan cara melakukan perilaku trikotilomania. Selain itu subjek juga mencari pelarian emosi seperti, mengonsumsi makanan manis, memainkan kuku, mengelupas bibir, berteriak, membersihkan rumah dengan mendengarkan musik, dan menangis.

Berdasarkan penelitian ada beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada mahasiswi dengan trikotilomania. Faktor yang mempengaruhi regulasi emosi subjek seperti budaya, religiusitas, kemampuan individu, usia, dan kondisi psikologis. Lingkungan sekitar cukup mempengaruhi emosi yang dirasakan oleh subjek. Seiring bertambahnya usia subjek juga makin mampu dalam mengelola emosi yang dirasakan. Subjek akan menerima dan mengambil hikmah dari emosi yang dirasakan dengan berjalannya waktu. Kondisi psikologis subjek menunjukkan cara mengontrol permasalahan dengan memprioritaskan permasalahan yang akan dihadapi dan dengan seingnya waktu subjek mengubah permasalahan menjadi motivasi diri. Selain itu subjek juga dapat meregulasi emosi dengan bermain sosial media disertai perilaku trikotilomania.

Daftar Pustaka

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30 2, 217-37. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>.
- Azmi, N. (2015). Potensi emosi remaja dan pengembangannya. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 2(1), 36-46.
- Arabatzoudis, T., Rehm, I., Nedeljkovic, M., & Moulding, R. (2017). Emotion regulation in individuals with and without trichotillomania. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 12, 87-94. <https://doi.org/10.1016/J.JOCD.2017.01.003>.
- Baiti, N. F. STUDI TENTANG REGULASI EMOSI PADA PESERTA DIDIK KORBAN BULLYING DI SMP NEGERI 58 SURABAYA.
- Bertens, K. (2006). *Psikoanalisis Sigmund Freud*. Gramedia Pustaka Utama.
- Casati, J., Toner, B. B., & Yu, B. (2000). Psychosocial issues for women with trichotillomania. *Comprehensive psychiatry*, 41(5), 344-351.
- Creswell, J. W. (2012). *Research design: pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*.
- Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders, Text Revision (DSM VTR) Fifth Edition. American Psychiatric Association. 2013.
- Dewi, P. Y. T., & Kurniawan, A. (2020). Dinamika psikologis individu yang mengalami Trikotilomania. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(01), 40-48.
- Diefenbach, G. J., Tolin, D. F., Hannan, S., Crocetto, J., & Worhunsky, P. (2005). Trichotillomania: impact on psychosocial functioning and quality of life. *Behaviour research and therapy*, 43(7), 869-884.
- Diefenbach, G., Tolin, D., Meunier, S., & Worhunsky, P. (2008). Emotion regulation and trichotillomania: a comparison of clinical and nonclinical hair pulling. *Journal of behavior*
-

- therapy and experimental psychiatry, 39 1, 32-41. <https://doi.org/10.1016/J.JBTEP.2006.09.002>.
- Gross, J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2, 271 - 299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>.
- Gross, J.J. & Thompson, R.A. (2006). Emotion Regulation: Conceptual foundation. In J.J. Gross (ed). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Hyman, S. E. (2000). The genetics of mental illness: implications for practice. *Bulletin of the World Health Organization*, 78, 455-463.
- Hyman, S., Chisholm, D., Kessler, R., Patel, V., & Whiteford, H. (2006). Mental disorders. *Disease control priorities related to mental, neurological, developmental and substance abuse disorders*, 1-20.
- Kalat, J.W. & Shiota, M.N. (2007). *Emotion*. Belmont: Thomson Wadsworth
- Koole, S. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23, 4 - 41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>.
- Kret, M., & Gelder, B. (2012). A review on sex differences in processing emotional signals. *Neuropsychologia*, 50, 1211-1221. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2011.12.022>.
- Lewis, M., & Jones, J. M. H. (2008). *Handbook of emotion* third edition.
- Lestary, Zefira Adzany (2020) *Perancangan Informasi Dampak Perilaku Trikotilomania Pada Anak Di Usia Remaja Melalui Buku Ilustrasi*. Other thesis, Universitas Komputer Indonesia.
- Ma, X., Tamir, M., & Miyamoto, Y. (2018). A Socio-Cultural Instrumental Approach to Emotion Regulation: Culture and the Regulation of Positive Emotions. *Emotion*, 18, 138–152. <https://doi.org/10.1037/em00000315>.
- McRae, K., & Gross, J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20 1, 1-9. <https://doi.org/10.1037/em00000703>.
- Orgeta, V. (2009). Specificity of age differences in emotion regulation. *Aging & Mental Health*, 13, 818 - 826. <https://doi.org/10.1080/13607860902989661>.
- Poerwandari. (2009). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. LPSP3
- Pratiwi, D & Lailatushifah, S. N. F. (2012). Kematangan Emosi dan Psikosomatis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi*. Universitas Wangsa Manggala. Yogyakarta.
- Pratisti, W. D. (2013). Peran orangtua dalam perkembangan kemampuan regulasi emosi anak: Model teoritis.
- Sarah H, M., Hana F, Z., Hilary E, D., & Martin E, F. (2013). Habit reversal training in trichotillomania: guide for the clinician. *Expert review of neurotherapeutics*, 13(9), 1069-1077.
- Saroglou, V. (2002). Religion and the five factors of personality: a meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 32, 15-25. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00233-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00233-6).
- Setyowati, R. (2010). Keefektifan Pelatihan Ketrampilan Regulasi Emosi terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Ibu yang Memiliki Anak Attention Deficit And Hyperactive Disorder.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan kombinasi (mixed methods)*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono, 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitaif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Seprian, D., & Puspitosari, W. A. (2019). Regulasi Emosi dalam Tatalaksana Pasien Kanker: A Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(2), 597-605.
- Thompson, R. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3, 269-307. <https://doi.org/10.1007/BF01319934>.
- Thoits, P. (1996). Managing the Emotions of Others. *Symbolic Interaction*, 19, 85-109.

<https://doi.org/10.1525/SI.1996.19.2.85>.

Timmers, M., Fischer, A., & Manstead, A. (1998). Gender Differences in Motives for Regulating Emotions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 974 - 985.

<https://doi.org/10.1177/0146167298249005>.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 25-52.

Vishkin, A., Bloom, P., Schwartz, S., Solak, N., & Tamir, M. (2019). Religiosity and Emotion Regulation. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 50, 1050 - 1074.

<https://doi.org/10.1177/0022022119880341>.

Winkel, W.S. (2004). Psikologi Pengajaran. Yogyakarta: Media Abadi.

Wang, M., & Saudino, K. (2011). Emotion Regulation and Stress. *Journal of Adult Development*, 18, 95-103. <https://doi.org/10.1007/S10804-010-9114-7>.

Widakdo, G., & Besral, B. (2013). Efek Penyakit Kronis terhadap Gangguan Mental Emosional. *Kesmas*, 7(7), 309-316

