

ABSTRAK

Ana Yuutika Sari : *Pengaruh Layanan Konseling Individu Menggunakan Teknik Regulasi Emosi Terhadap Coping Stress Pelaku Self-Harm (Penelitian Pada Santriwati Tingkat Tsanawiyah di Pondok Pesantren Modern Al-Ihsan Baleendah Bandung)*

Pengendalian emosi atau regulasi emosi yang buruk pada santriwati sehingga melakukan *self-harm* guna menyalurkan emosi yang ada. *Coping Stress* pelaku *self-harm* santriwati Pondok Pesantren Modern Al-Ihsan Baleendah dengan sampel kelas 1,2 dan 3 Tsanawiyah dapat dilakukan kegiatan *coping* seperti mengikuti kegiatan (Muhadharah, Muhadatsah, *Podcast*, *Singing Together*, dan lain-lain) atau ekstrakurikuler yang ada dipondok.

Adapun tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh layanan konseling individu menggunakan teknik regulasi emosi terhadap *coping stress* pelaku *self-harm* di Pondok Pesantren Modern Al-Ihsan Baleendah Bandung.

Dalam penelitian ini proses layanan konseling individu menggunakan teknik regulasi emosi dengan teori sistem kognitif emosi yang merupakan suatu proses konselor dalam membantu memecahkan permasalahan *coping stress*, ketidak mampuan mengatur atau menempatkan emosi dengan tujuan ingin mencegah terjadinya *self-harm* dan menghentikan kebiasaan *self-harm* santriwati.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experimental design* pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis regresi liner sederhana. Teknik pengumpulan data yang digunakan melalui angket yang kemudian diukur menggunakan pengukuran skala likert. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah 34 responden yaitu santriwati tingkat Tsanawiyah di Pondok Pesantren Modern Al-Ihsan Baleendah Bandung yang gagal melakukan *coping stress* sehingga ditunjukkan dengan santriwati yang telah melakukan *self-harm*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikansi layanan konseling individu menggunakan teknik regulasi emosi terhadap *coping stress* pelaku *self-harm* melalui uji regresi linear sederhana dengan output nilai korelasi (R) sebesar 0.462 dari output tersebut juga memperoleh nilai koefesien determinasi (*R square*) sebesar 0.214. yang berarti dari output uji regresi sederhana ini dapat disimpulkan terdapat pengaruh antara variabel layanan konseling individu menggunakan teknik regulasi emosi terhadap variabel *coping stress* pelaku *self-harm* sebesar 21.5%.

Kata Kunci : Layanan Konseling Individu, Teknik Regulasi Emosi, *Coping Stress*, *Self-harm*.