

Peran Harga Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku Self Injury Pada Remaja

Revangga Tito Saputro¹

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Andik Matulesy²

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Nindia Pratitis³

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Alamat: Jl. Semolowaru No.45, Surabaya

Korespondensi penulis: revanggagiki3@gmail.com

Abstract. *This study aims to determine the relationship between self-esteem and the tendency of self-injury behavior in adolescents. This study uses correlational quantitative research. The sampling technique in this study used the incidental sampling method, subjects as many as 180 adolescents were taken from the entire population. Adolescents with domicile in the city of Surabaya became subjects in the study. The self-esteem scale and the tendency of self-injury behavior are two instruments that are owned in this study. Data analysis was carried out using product moment correlation analysis test with the help of SPSS version 20 for Windows. The correlation coefficient result is -0.298, showing if there is a negative relationship between the level of the research coefficient with a significant level of $p = 0.000 < (p = 0.05)$. This shows that the higher the self-esteem, the lower the tendency of self-injury behavior, and vice versa, the lower the self-esteem, the higher the tendency of self-injury behavior.*

Keywords: *Self-esteem, Self-Injury Behavior Tendency, Adolescents*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan kecenderungan perilaku *self-injury* pada remaja. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelasional. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode incidental sampling, subjek sebanyak 180 remaja diambil dari keseluruhan populasi. Remaja dengan domisili di kota Surabaya menjadi subjek dalam penelitian. Skala Harga diri dan Kecenderungan perilaku *self-injury* ialah dua instrument yang dimiliki dalam penelitian ini. Analisis data dilaksanakan dengan menggunakan uji analisis korelasi product moment dengan bantuan SPSS versi 20 *for Windows*. Hasil koefisien korelasi sebesar -0,298, memperlihatkan jika ada hubungan negatif antara tingkat koefisien penelitian dengan taraf signifikan $p = 0,000 < (p = 0,05)$. Ini memperlihatkan jika semakin tinggi harga diri maka akan semakin rendah kecenderungan perilaku *self-injury*, begitupun sebaliknya semakin rendah harga diri maka semakin tinggi kecenderungan perilaku *self-injury*.

Kata kunci: Harga Diri, Kecenderungan Perilaku Self-Injury, Remaja

LATAR BELAKANG

Masa remaja ialah suatu masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa atau belasan tahun dimana mereka berupaya untuk mencari jati dirinya. (Santrock, 2002). Banyak perubahan yang terjadi pada individu pada masa ini, mulai dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Menurut World Health Organization (2019), batasan usia seorang remaja yaitu 12-24 tahun. Di masa remaja membawa banyak perubahan yang berlangsung karena fase ini rentan terhadap perubahan perilaku serta terpengaruh oleh faktor-faktor lingkungan sosial baik secara fisik, mental, dan emosional. Berbagai perubahan yang terjadi selama masa remaja ini tentunya menimbulkan berbagai tantangan, terutama karena remaja sedang dalam tahap mencari identitas diri. Faktor-faktor yang menjadi pemicu perubahan ini sangat beragam, termasuk yang bersifat fisik, kognitif, sosial, dan psikologis. Sebagian besar remaja menunjukkan kerentanan terhadap stres, kemarahan, dan depresi, sehingga memperlihatkan berkurangnya kapasitas untuk menghargai dirinya dengan baik. Di era modern dan penuh gaya ini, gaya hidup yang tinggi membuat setiap orang berlomba mengikuti trend yang ada. Hal ini dapat mempersulit untuk mencapai keinginan diri yang menyebabkan emosi berlebih apabila tidak terpenuhi. Begitu banyak cara individu meluapkan dan mengekspresikan emosi yang tengah di hadapi, bisa disalurkan dengan hal positif ataupun negatif. Bentuk pelampiasan untuk mengekspresikan rasa yang sulit diungkapkan biasanya dengan melukai diri sendiri. Perilaku yang paling sering ditemukan dan umum terlihat yakni dengan menggores kulit pada tangan, yang biasanya dikenal sebagai perilaku *Self Injury* atau Self Harm. Kirchner dkk. (dalam Muthia et al., 2015) lebih lanjut menjelaskan jika beberapa gejala atau tanda stres yang terjadi pada remaja, seperti perilaku melukai diri, upaya bunuh diri, dan, dalam kasus yang ekstrim seperti percobaan bunuh diri.

Humphreys dkk. (2015) menegaskan jika *self-injury* atau biasa disebut sebagai perilaku melukai diri sendiri, dikategorikan ke dalam kategori *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) yang dimana merupakan suatu perilaku yang dilakukan secara disengaja sehingga menimbulkan cedera pada tubuh dan tindakan yang dilakukan tanpa tujuan untuk bunuh diri. Humphreys, dkk (2015) menyatakan jika *self-injury* ialah metode ekspresi emosional dan pelampiasan yang dipakai individu ketika mereka menemukan diri mereka tidak mampu mengungkapkannya melalui kata-kata. Klonsky (2007) berpendapat jika sekitar 70% dari bentuk tindakan melukai diri yang paling umum seperti memotong, mengorek,

membakar, dan memukul. Mayoritas mereka yang terlibat dalam *self-injury* dengan melakukan beberapa metode. Menurut penelitian Klonsky (2007) terkait area tubuh yang terluka, di antaranya termasuk lengan, tangan, pergelangan tangan, paha, dan perut.

Fenomena *self-injury* atau yang biasa di kenal sebagai “fenomena gunung es” yang terjadi dikalangan siswa di Indonesia pada bulan Oktober 2018 lalu, di mana didokumentasikan tercatat ada 152 siswa SMP yang terlibat dalam perilaku aksi menyayat tangan di berbagai macam daerah, termasuk Surabaya, Pekanbaru, dan Lampung Tengah. Di Kota Surabaya, seorang guru memberikan laporan kepada pihak kepolisian jika 56 muridnya memperlihatkan luka serupa di pergelangan tangannya, setelah dilakukan penyelidikan selanjutnya, mengungkapkan jika tindakan *self-injury* dimotivasi oleh kesulitan psikologis atau sosial yang mendasarinya (Chozanah, 2018). Walikota Surabaya, seperti dilansir (lampung.tribunnews.com), mengindikasikan jika insiden di kalangan siswa SMP di kota Surabaya disebabkan oleh keadaan depresi. Di kota Pekanbaru, KPAI, bekerja sama dengan *cybercrime* kepolisian yang dilansir (metro.tempo.co) melaporkan jika terdapat 55 siswa terlibat dalam penyayatan tangan, di mana diakibatkan oleh konten video yang disebarluaskan melalui media sosial, yang bertindak selaku stimulus negatif yang mendorong perilaku melukai diri sendiri. Bersamaan dengan kejadian di Pekanbaru, kecenderungan *self-injury* yang serupa terjadi di Lampung Tengah, di mana 41 siswa disajikan dengan menyayat tangan menggunakan silet yang diduga ialah manifestasi dari fenomena serupa dengan yang diamati di Pekanbaru. Siswa mengartikulasikan perasaan kepuasan yang berasal dari meniru adegan menyakiti diri sendiri yang digambarkan dalam video media sosial yang sedang viral. Di antara alasan yang dikutip untuk rasa pemenuhan ini ialah perjuangan siswa untuk mengkomunikasikan emosi mereka secara efektif, seperti menyimpan kebencian terhadap teman sebaya, merasa kurang mendapatkan perhatian dari orang tua, dan bergulat dengan perasaan gagal terus-menerus.

Self-Injury merupakan salah satu bentuk perilaku koping untuk mengatasi stress emosional atau rasa sakit, yang melibatkan perilaku merusak diri sendiri tanpa adanya niat bunuh diri (Thesalonka & Nurliana, 2021). Menurut DSM-V, menyakiti diri sendiri untuk meredakan emosi disebut sebagai *Non-Suicidal Self Injury* (NSSI), dan manifestasi perilaku ini meliputi melukai dan memukul diri sendiri, membenturkan kepala, dan menjambak rambut sendiri (Arinda & Mansoer, 2020). Sementara itu, Klonsky dan

Muehlenkemp (2007) mendefinisikan *self injury* sebagai tindakan yang disengaja yang bertujuan untuk menyakiti diri sendiri, tanpa ada niat untuk bunuh diri, tetapi lebih ditujukan untuk mengekspresikan emosi. *Self-Injury* biasanya berfungsi sebagai pelampiasan sementara untuk perasaan dan gagal untuk mengatasi masalah mendasar yang dihadapi oleh individu, yang mengarah pada pola di mana mereka yang terlibat di dalamnya cenderung mengulangi perilaku tersebut (Victor et al., 2018).

Berdasarkan hasil wawancara yang gunanya untuk memastikan jika adanya kecenderungan perilaku *self-injury*. Peneliti telah mewawancarai sebanyak 4 orang remaja yang dimana diantaranya 2 laki-laki dan 2 perempuan. Terdapat permasalahan yang dihadapi oleh remaja berkaitan dengan perilaku melukai diri sendiri atau *self-injury*. Umumnya yang terlibat dalam perilaku ini adalah wanita, dan perilaku yang sering ditunjukkan termasuk memukul dinding, serta melukai tangan mereka. Peneliti menemukan jika remaja melakukan tindakan *self-injury* dengan memukul tembok dan melukai tangan dengan korek api hingga melepuh dikarenakan tidak diberi uang jajan oleh orang tuanya. Selain itu, peneliti menemukan jika mereka melakukan tindakan *self-injury* saat pikiran sedang kacau, masalah percintaan dan keisengan menirukan berita yang sedang viral dengan menjambak rambut hingga memukul tembok dan menyebabkan terdapat goresan luka atau lebam di tangannya. Berdasarkan asumsi Prastuti (2019) dijelaskan jika orang yang terlibat dalam perilaku melukai dirinya sendiri atau *self-injury* dilakukan dengan menggunakan benda tajam seperti jarum, pecahan kaca, cutter atau pisau untuk menggores kulit mereka. Hal ini menunjukkan adanya kesadaran terhadap risiko tersebut. Individu memiliki kebiasaan menyayat dengan menggunakan pisau kecil atau cutter dan sebagainya, selain itu juga bahaya menghirup zat terlarang, serta merugikan dirinya sendiri pada dasarnya memiliki harga diri rendah atau kurangnya penghargaan terhadap diri sendiri. Hal ini sesuai dengan data penelitian *self-injury* yang dilakukan oleh Risma Amelia & Afif Kurniawan yang melibatkan 227 orang dengan usia 18-25 tahun, terlihat jika angka kejadian menyakiti diri sendiri di kalangan remaja wanita mencapai 77,7% sementara untuk pria mencapai 12,3% (Risma & Afif, 2021). Disisi lain, survei Kim Ho yang dilakukan di Indonesia 2019 lalu dengan jumlah sampel sebanyak 1.018 partisipan mengindikasikan jika lebih dari sepertiga, atau 36%, orang Indonesia sudah melakukan tindakan mencelakai diri sendiri, dan perilaku sangat lazim pada mereka yang berusia 18 hingga 24 tahun (Ho, 2019). Perilaku *self-injury* seringkali dan

umum terlihat pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki, berdasarkan data dari *Indonesian Psychological Healthcare Center*, enam dari tujuh pasien yang melakukan tindakan melukai diri atau *self-injury* adalah wanita dalam rentang usia 21-32 tahun (Aldiah & Diana, 2021).

Rizqi (2011) berpendapat jika individu yang terlibat dalam perilaku *self-injury* menunjukkan berbagai macam karakteristik, termasuk ketidakmampuan untuk menyampaikan emosi, pengalaman depresi atau stress berat yang signifikan, mengalami kecemasan, mekanisme penanggulangan masalah yang tidak memadai atau ketidakmampuan dalam mengatasi permasalahan, ketidaksukaan diri, kepekaan yang meningkat terhadap penolakan, dan penurunan harga diri.

Masa remaja diartikan sebagai fase perkembangan yang menjembatani masa kanak-kanak dan dewasa, di mana mereka berusaha untuk membangun identitas pribadi mereka. Ciri penting dari individu yang mempunyai identitas diri adalah harga diri, yang mengacu pada kapasitas individu untuk menghargai nilai pada diri mereka sendiri serta orang lain. Harga diri ini berfungsi untuk meningkatkan potensi yang melekat pada individu sejak lahir. Oleh karena itu sangat penting untuk menyadari jika harga diri bukanlah sebuah sifat atau karakter yang ditentukan sejak lahir dan tidak bisa diubah melainkan dinamis yang dapat dikembangkan dan ditingkatkan. Pada dasarnya, setiap individu mempunyai kemampuan yang diperlukan untuk meningkatkan harga diri. Maslow (dalam Alwisol, 2004) berpendapat jika remaja dengan harga diri yang tinggi lebih cenderung mendapatkan penerimaan, penghargaan dan penghargaan dari lingkungan sosial mereka. Selain itu, mereka juga mengalami rasa kepuasan, yang menimbulkan perasaan percaya diri, nilai yang dirasakan, kemampuan, dan berguna. Menurut Story (dalam Baron dan Byrne, 2004), remaja dengan harga diri yang rendah cenderung menyadari pengalaman buruk dengan lebih jelas, sehingga mempertahankan penilaian diri yang bersifat negatif.

Dalam penelitian ini yang berfokus pada *self-injury*, penguatan harga diri memiliki peranan penting untuk membantu individu dalam meningkatkan kepercayaan diri mereka dengan baik, sehingga mereka dapat berperilaku positif di tengah masyarakat. Selain itu, dengan meningkatnya harga diri, seseorang yang melakukan *self-injury* akan cenderung lebih optimis ketika dihadapkan dengan masalah, yang pada gilirannya akan mendorong individu tersebut untuk menghindari perilaku merugikan demi mengatasi rasa

sakit emosional yang mereka alami. Meningkatkan harga diri juga dapat mengajarkan individu untuk menghadapi berbagai tantangan dalam hidup, sehingga mereka mampu memotivasi diri sendiri, mencari bantuan sosial, berkomunikasi dengan orang-orang terdekat, dan menerapkan cara-cara yang konstruktif untuk mengatasi stres serta emosi negatif yang muncul.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Rachmadintha Shalsabilla (2022) menunjukkan jika individu memiliki tingkat kesadaran diri yang unik guna menghindari tindakan menyakiti diri sendiri. Apabila seseorang mampu mempertahankan kesadaran pada diri, maka kecenderungan untuk menyakiti diri tidak akan muncul. Tujuan penelitian ini ialah untuk memahami hubungan antara self awareness dan kecenderungan menyakiti diri sendiri pada awal masa dewasa. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara self awareness dengan kecenderungan menyakiti diri sendiri di masa dewasa awal. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat self awareness, semakin rendah kecenderungan *self injury*. Sebaliknya, semakin rendah self awareness maka semakin tinggi kecenderungan untuk terlibat dalam tindakan *self-injury* (Rachmadintha, 2022).

Berdasarkan pembahasan di atas, harga diri dapat menjadi variabel yang dapat mengarah pada tingkat tindakan menyakiti diri sendiri yang lebih tinggi atau lebih rendah. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk secara khusus meneliti hubungan antara harga diri dan kecenderungan perilaku *self-injury* pada remaja.

KAJIAN TEORITIS

Kecenderungan Perilaku *Self-Injury*

Kecenderungan berasal dari istilah dasar yaitu cenderung. Berdasarkan KBBI, kecenderungan berarti memberikan atau menunjukkan ketertarikan (keinginan, perhatian dan lain sebagainya) terhadap sesuatu yang diinginkan. Menurut Klonsky dan Muehlenkamp (2007), *self-injury* ialah bentuk tindakan yang dilakukan oleh seseorang untuk mengatasi rasa sakit yang bersifat emosional. Tindakan ini dilakukan secara sengaja untuk menyakiti dirinya sendiri tetapi orang tersebut tidak memiliki niat untuk mengakhiri hidup atau melakukan bunuh diri. Contohnya termasuk luka bakar, cakaran atau goresan parah, luka benturan atau pukulan, dan lain sebagainya yang dilakukan tanpa

disertai dengan keinginan maupun niatan untuk bunuh diri, melainkan bertujuan meredakan emosi negatif yang bersifat sementara.

Aspek yang dikemukakan oleh Klonsky dan Muehlenkamp (2007) meliputi Emosi negatif, Kesulitan dalam mengekspresikan emosi, dan Hukuman atau kemarahan pada diri. Klonsky (2007) mengemukakan jika *self-injury* sering digunakan sebagai strategi utama untuk mengurangi, menghadapi, dan mengatur pengalaman emosional negatif. Emosi misalnya kemarahan, kecemasan, serta frustrasi biasanya muncul sebelum tindakan melukai diri, dengan perilaku tersebut sering kali membawa perasaan lega atau tenang setelahnya.

Menurut Martinson (1999) Kecenderungan perilaku *self-injury* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti faktor keluarga, pengaruh biokimia, psikologis, dan faktor kepribadian. Hal ini diperkuat oleh asumsi Sutton (2007) jika faktor yang dapat mengakibatkan perilaku *self-injury* dikarenakan oleh faktor Psikologis. Yakni ketidakmampuan untuk mengendalikan emosi dan merasa harga diri yang dimiliki rendah, tidak mampu kehilangan orang yang dicintai, tidak mampu mengekspresikan perasaan dengan baik, merasa hampa, ingin menarik perhatian dari orang yang dicintai, merasa putus asa, merasa tidak berguna, kesulitan dalam menjalani hidup, ketidakmampuan menghadapi kenyataan, serta perasaan frustrasi dan depresi.

Harga Diri

Self-esteem atau harga diri ialah elemen penting dalam perkembangan pertumbuhan individu mana pun, *self-esteem* dipahami sebagai mekanisme evaluatif menilai diri dan arti keberadaan. Hal ini merupakan penilaian secara menyeluruh terhadap dirinya sendiri dan juga menunjukkan pandangan seseorang mengenai dirinya. Dengan kata lain *self-esteem* mencakup dimensi positif maupun negatif. Dengan kata lain harga diri menggabungkan cara di mana individu mengevaluasi diri mereka secara keseluruhan dan persepsi yang mereka miliki tentang diri mereka sendiri, terlepas dari apakah pandangan positif atau negatif.

Dalam karya klasiknya, *The Antecedents of Self-Esteem*, Coopersmith (1967) menyatakan jika *self-esteem* berkaitan dengan suatu penilaian bersifat positif dan negatif yang dilakukan individu, terutama terkait dengan diri mereka sendiri. Individu yang memperlihatkan harga diri positif akan cenderung menerima dan menghargai diri mereka

sendiri, sedangkan mereka yang mempunyai harga diri negatif akan menganggap diri mereka kurang berguna dan berharga, serta sering menyalahkan diri mereka sendiri atas ketidaksempurnaan diri.

Aspek-aspek harga diri yang dikemukakan oleh Coopersmith (1967) mencakup empat aspek yaitu aspek Kekuatan (*Power*), Keberartian (*Significance*), Kebajikan (*Virtue*), dan Kemampuan (*Competence*). Kekuatan dapat diartikan sebagai kemampuan atau kapasitas yang bertujuan untuk mengatur dan mengontrol tingkah laku diri sendiri dan tingkah laku orang lain. Konsep ini ditandai dengan kemampuan untuk mempengaruhi dan mengatur perilaku orang lain, menumbuhkan pengakuan dan rasa hormat terhadap teman sebaya, serta mempertahankan kontrol atas perilaku diri sendiri.

Menurut Coopersmith (dalam Cecelia, 2017) Harga diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain Penghargaan dan penerimaan, Kelas sosial dan kesuksesan, Nilai dan aspirasi individu dalam menginterpretasi pengalaman, serta bagaimana cara individu dalam menghadapi devaluasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Teknik korelasional digunakan untuk menentukan sejauh mana variabel berhubungan satu sama lain (Azwar, 2019).

Skala dalam penelitian ini menggunakan skala harga diri dan skala kecenderungan perilaku *self-injury*. skala harga diri mencakup aspek-aspek harga diri yang dikemukakan oleh Coopersmith (1967) yang mencakup Kekuatan (*Power*), Keberartian (*Significance*), Kebajikan (*Virtue*), dan Kemampuan (*Competence*). Sedangkan skala kecenderungan perilaku *self-injury* mencakup aspek-aspek yang dikemukakan oleh Klonsky dan Muehlenkamp (2007) yang mencakup Emosi negatif, Kesulitan dalam mengekspresikan emosi, dan Hukuman atau kemarahan pada diri.

Pada skala Kecenderungan perilaku *self-injury*, nilai reliabilitas Cronbach's Alpha adalah 0,751. Sedangkan untuk skala harga diri, nilai Cronbach's Alpha adalah 0,731. Yang artinya, dengan alpha Cronbach dalam kisaran 0,700 dapat diterima dan diatas 0,800 dapat dikatakan baik.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis yang disebut pengujian korelasi parametrik *product moment* untuk menemukan dua variabel: harga diri dan

kecenderungan menyakiti diri sendiri. Kondisi ini disebabkan karena berdasarkan temuan menunjukkan sebaran data yang berdistribusi normal, sehingga diperlukan uji coba yang dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 20 for Windows. untuk mengetahui hubungan kedua variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji prasyarat yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji linearitas. Hasil dari uji prasyarat dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1

Data Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov – Smirnov			Keterangan
	Statistic	df	Sig.	
Kecenderungan Perilaku <i>Self-Injury</i>	0,051	180	0,200	Normal

Sumber: *Output SPSS IBM 20 for Windows*

Berdasarkan hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov pada penelitian ini didapatkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,200 (>0,05)$ yang berarti sebaran data berdistribusi normal.

Tabel 2

Data Hasil Uji Linieritas

Variabel	Jenis Uji	F	Sig.	Ket
Kecenderungan Perilaku <i>Self-Injury</i>	<i>Deviation</i>	1,351	0,132	Linear
–	<i>from</i>			
Harga diri	<i>Linearity</i>			

Sumber: *Output SPSS IBM 20 for Windows*

Berdasarkan hasil uji linearitas hubungan antara harga diri dengan kecenderungan perilaku *self-injury* pada remaja diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,132 ($p > 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan linear antara variabel harga diri dengan kecenderungan perilaku *self-injury*.

Tabel 3

Data Hasil Analisis Kategorisasi Harga Diri

Rumus	Skor	Ordinal	Jumlah	Presentase
$X < \text{Mean} - 1\text{SD}$	$X < 102$	Rendah	30	16,7%
$\text{Mean} - 1\text{SD} \leq X \leq \text{Mean} + 1\text{SD}$	$102 \leq X \leq 117$	Sedang	74	41,1%
$\text{Mean} + 1\text{SD} < X \leq X$	$117 < X$	Tinggi	76	42,2%
Total			180	100%

Berdasarkan pada tabel 3 tersebut, dapat dilihat bahwa tingkat harga diri tergolong banyak di tinggi. Dari 180 remaja, sebanyak 76 atau 42,2% tergolong di tinggi. Selanjutnya, sebanyak 74 remaja atau sekitar 41,1% masuk pada kategori sedang. Dan sebanyak 30 atau 16,7% termasuk dalam kategori rendah. Hal ini mengindikasikan jika harga diri pada remaja tergolong tinggi sebesar 42,2% dengan total 76 remaja.

Tabel 4Data Hasil Analisis Kategorisasi Kecenderungan Perilaku *Self-Injury*

Rumus	Skor	Ordinal	Jumlah	Presentase
$X < \text{Mean} - 1\text{SD}$	$X < 43$	Rendah	57	31,7%
$\text{Mean} - 1\text{SD} \leq X \leq \text{Mean} + 1\text{SD}$	$43 \leq X \leq 57$	Sedang	84	46,7%
$\text{Mean} + 1\text{SD} < X \leq X$	$57 < X$	Tinggi	39	21,7%
Total			180	100%

Berdasarkan pada tabel 4 dapat dilihat bahwa tingkat kecenderungan perilaku *self-injury* tergolong banyak di sedang dari 180 remaja, sebanyak 84 atau 46,7% tergolong di sedang. Selanjutnya, sebanyak 57 remaja atau sekitar 31,7% masuk pada kategori rendah. Dan sebanyak 39 atau 21,7% termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan jika kecenderungan perilaku *self-injury* pada remaja tergolong sedang sebesar 46,7% dengan total 84 remaja.

Tabel 5

Data Hasil Analisis Pearson Product Moment

Variabel	N	Nilai Korelasi	Sig
Kecenderungan Perilaku <i>Self-Injury</i> – Harga Diri	180	-0,298	0,000

Berdasarkan hasil analisis kalkulasi Pearson Product Moment dalam penelitian ini diperoleh hasil atau nilai pearson correlation sebesar -0,298 dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara harga diri dengan kecenderungan perilaku *self-injury* pada remaja.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan kecenderungan perilaku *self-injury* pada remaja. Artinya, semakin tinggi harga diri maka semakin rendah kecenderungan perilaku *self-injury* begitupun sebaliknya, semakin rendah harga diri maka semakin tinggi kecenderungan perilaku *self-injury* pada remaja. Penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2020) yang menemukan ada pengaruh negatif dan signifikan antara variabel harga diri terhadap kecenderungan perilaku *self-injury*. yang berarti menunjukkan jika semakin tinggi harga diri maka semakin rendah kecenderungan perilaku *self-injury*. Begitupun sebaliknya apabila harga diri semakin rendah maka kecenderungan perilaku *self-injury* semakin tinggi.

Klonsky dan Muehlenkamp (2007) menyatakan bahwa *self-injury* ialah suatu bentuk perilaku yang dilakukan oleh individu guna menghadapi rasa sakit secara emosional. Perilaku ini dilakukan dengan sengaja untuk melukai dirinya sendiri namun individu tersebut tidak berniat untuk bunuh diri. Seperti luka bakar, cakaran atau goresan parah, luka benturan atau pukulan, dan lain sebagainya yang dilakukan tanpa disertai dengan niatan untuk bunuh diri, namun dengan maksud guna menekan emosi negatif. Dampak dari tindakan *self-injury* terlihat melalui psikologis pelaku *self-injury*. Hal ini diperkuat oleh Maidah yang menyatakan bahwa tindakan *self-injury* yang dilakukan oleh individu menghasilkan dampak internal dan psikologis berupa kepuasan pribadi. Oleh

karena itu, remaja yang memiliki harga diri yang rendah dapat mengalihkan perasaannya melalui cara-cara seperti melukai diri atau tindakan *self-injury*.

Berdasarkan aspek harga diri yaitu aspek kekuatan, keberartian, kebajikan, dan kemampuan. Ketika individu merasa kehilangan kontrol (kekuatan), tidak dihargai (keberartian), tidak cukup baik atau penuh rasa bersalah (kebajikan), serta tidak mampu menghadapi tantangan (kemampuan), mereka cenderung menggunakan *self-injury* sebagai pelarian dari tekanan emosional. *Self-Injury* sering dilakukan secara spontan tanpa memikirkan dampaknya, sebagai respons terhadap emosi negatif yang intens. Tindakan ini berfungsi sementara untuk meredakan rasa sakit emosional, memberikan ilusi kontrol, atau mengekspresikan perasaan yang sulit disampaikan, meskipun sebenarnya dapat memperburuk kondisi emosional mereka.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sesungguhnya harga diri yang rendah memicu perilaku *self-injury*. Jika remaja tersebut memiliki harga diri yang baik atau tinggi, maka kecenderungan *self-injury* rendah atau justru tidak pernah mencoba hal tersebut. Prastuti et al., (2019) menunjukkan bahwa individu yang melakukan tindakan melukai diri sendiri dengan cara menyayat bagian tubuh dengan bantuan benda tajam (pecahan kaca, jarum, dan pisau menyayat bagian tubuh dengan bantuan benda tajam (pecahan kaca, jarum, dan pisau kecil), bahaya menghirup, serta memukul diri sendiri pada dasarnya memiliki harga diri rendah.

Secara empirik, penelitian yang telah dilaksanakan ini mampu membuktikan sesungguhnya ditemukan hubungan negatif antara harga diri dengan kecenderungan perilaku *self-injury* pada remaja. Keadaan ini membuktikan sebenarnya salah satu penyebab yang mampu memicu kecenderungan *self-injury* yakni harga diri yang rendah yaitu ketika kesulitan dalam mengekspresikan atau mengelola emosi dengan baik. Remaja yang memiliki tingkat harga diri yang tinggi akibatnya semakin rendah kecenderungan remaja untuk melakukan *self-injury*, begitupun sebaliknya jika remaja mempunyai tingkat harga diri yang rendah maka semakin tinggi kecenderungan remaja untuk melakukan *self-injury*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan responden yang berjumlah 180 remaja, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dengan kecenderungan perilaku *self-injury*. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis pada penelitian ini yang mengatakan “terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan kecenderungan perilaku *self-Injury* pada remaja” dapat diterima. Artinya, semakin tinggi harga diri maka semakin rendah kecenderungan *self-injury* begitupun sebaliknya, jika semakin rendah harga diri maka semakin tinggi kecenderungan perilaku *self-injury* pada remaja.

Berdasarkan hasil kesimpulan yang telah di jelaskan, disarankan bagi subjek penelitian dapat memberikan informasi untuk membantu remaja dengan perilaku *self-injury* meningkatkan harga diri. Remaja disarankan mengenali serta menerima diri sendiri, mengembangkan kepercayaan diri, dan mendapatkan dukungan sosial yang penting dari teman, keluarga, atau lingkungan. Dukungan ini membantu mereka merasa dihargai, membangun hubungan positif, serta memberikan rasa aman dan dukungan emosional. Dengan mengapresiasi pencapaian, remaja akan merasa lebih dihargai, sehingga kecenderungan perilaku destruktif menjadi berkurang. Bagi peneliti selanjutnya, dianjurkan untuk mengembangkan penelitian secara lebih lanjut dengan cara yang lebih mendalam dan menyesuaikan metode yang digunakan untuk meneliti serta mempertimbangkan variabel lain seperti seperti dukungan sosial, pola asuh, atau faktor lingkungan lainnya.

DAFTAR REFERENSI

- Azwar, S. (2019). Penyusunan skala psikologi edisi II. Pustaka Pelajar.
- Aldiah, R. H. P., & Diana, R. (2021). Disregulasi emosi pada perempuan dewasa awal yang melakukan self injury. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 1-16.
- Baron, Robert A dan Donn Byrne. (2004). *Psikologi Sosial*. Jilid I Edisi X. Jakarta: Erlangga.
- Coopersmith, Stanley. 1967. *The Antecedents of Self Esteem*. Sann Fransisco: W.H. Freeman And Company.
- Chozanah, R. (2018). Ada 56 siswa SMP di Surabaya lukai diri sendiri ternyata ada faktor pendorongnya. *Nakita. grid. id*. Diakses dari <https://nakita.grid.id/read/02934880/ada-56-siswa-smp-di-surabaya-lukai-diri-sendiri-ternyata-ada-faktor-pendorongnya>.

- Humphreys, Krystal D, dkk.. (2015). *Non-Suicidal Self-Injury: Cutting Through the Pain*. Makalah di presentasikan pada *Texas Counseling Association Conference*, November, 5, *Corpus Christi, TX*.
- Klonsky, E. David, and Jennifer J. Muehlenkamp. 2007. Self-Injury: A Research Review for the Practitioner. *Journal of Clinical Psychology* Vol. 63 (11), 1045–1056.
- Kirchner, T., Ferrer, L., Forns, M., & Zanini, D. (2011). Self-harm behavior and suicidal ideation among high school students. Gender differences and relationship with coping strategies. *Actas Espanolas dePsiquiatria*, (39), 226-35.
- Metro.tempo.co (2018,6 Oktober). KPAI Duga Aksi Puluhan Siswa Sayat Tangan Dipicu Oleh Tayangan ini. Diakses pada 19 Agustus 2024, dari <https://www.google.co.id/amp/s/metro.tempo.co/amp/1133633/kpai-duga-aksi-puluhan-siswa-sayat-tangan-dipicu-tayangan-ini>
- Putri, N. (2020). Pengaruh Harga Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku *Self-injury* Pada Siswa SMP Negeri di Kecamatan Tembalang Tahun Pelajaran 2019/2020. Universitas Negeri Semarang.
- Rizqi, I. (2011). *Pengaruh kematangan emosi terhadap kecenderungan perilaku self injury pada remaja*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: *Fakultas Psikologi*.
- Risma A. W., & Afif K. (2021). Pengaruh paparan media sosial terhadap perilaku self-harm pada pengguna media sosial emerging adulthood. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*., 1(1), 120–128
- Rachmadintha (2023). Self Injury Pada Dewasa Awal: Bagaimana Peranan Self Awareness?. *Journal of Psychological Research* Februari, Vol. 2., No.4
- Santrock, John W. (2002). *Life-Span Development : Perkembangan Masa Hidup*. Edisi V Jilid I. Jakarta: Erlangga.
- Victor, S. E., Muehlenkamp, J. J., Hayes, N. A., Lengel, G., J. Styer, D. M., & Washburn, J. J. (2018). Characterizing gender differences in nonsuicidal self-injury: Evidence from a large clinical sample of adolescents and adults. *Comprehensive Psychiatry*, 82, 53– 60
- World Health Organization 2019. “Adolescent Health in the South-East Asia Region”. Retrieved (<https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>).