

HUBUNGAN ANTARA *SELF ESTEEM* DAN REGULASI EMOSI DENGAN KECENDERONGAN PERILAKU *SELF INJURY* PADA REMAJA PUTRI

Chairun Nisaa'

Abstrak

Masa remaja dianggap sebagai periode *storm and stress* dimana periode tersebut adalah waktu yang bergejolak yang dibebankan dengan berbagai permasalahan dan perubahan suasana hati. Remaja pada umumnya memiliki rasa ingin tahu yang tinggi sehingga seringkali ingin mencoba-coba, mengkhayal, merasa gelisah, serta berani melakukan pertentangan jika dirinya disepelekan atau tidak dianggap. Remaja awal rentan melakukan Tindakan melukai diri (*self injury*) karena cenderung sulit mengontrol dan mengatur emosi yang tidak stabil. Kasus *self injury* terjadi pada bulan Februari 2021 di salah satu sekolah di daerah Sumenep Madura. Tercatat kurang lebih 45 siswi SMP melukai pergelangan tangan, lengan dan juga betis. Salah satu faktor penyebab *self injury* adalah *self esteem* dan regulasi emosi yang rendah. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 120 remaja putri di salah satu sekolah di Sumenep Madura. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan dianalisis dengan menggunakan Uji regresi ganda dengan program *SPSS 16 IMB for Windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self esteem* dan regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku *self injury*. Artinya semakin tinggi *self esteem* dan regulasi emosi maka semakin rendah kecenderungan perilaku *self injury*. Begitupula sebaliknya, semakin rendah *self esteem* dan regulasi emosi maka semakin tinggi kecenderungan perilaku *self injury*.

Kata kunci : *Self esteem*, Regulasi emosi, *Self injury*, Remaja putri

1. Pendahuluan

Masa remaja (*adolescence*) adalah masa perkembangan yang merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini dimulai sekitar usia 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 21 tahun. Di titik ini terjadi peningkatan pemikiran abstrak dan idealis pada masa remaja yang menjadi dasar untuk mencari identitas diri. Pikiran lebih logis, abstrak, idealis serta lebih banyak menghabiskan waktu di luar keluarga seperti bersama teman-teman (Santrock, 2010). Asrori (2004) mengatakan bahwa remaja pada umumnya memiliki rasa ingin tahu yang tinggi sehingga seringkali ingin mencoba-coba, mengkhayal, dan merasa gelisah, serta berani melakukan pertentangan jika

dirinya disepelkan atau tidak dianggap. Untuk itu remaja sangat memerlukan keteladanan, konsistensi, komunikasi yang tulus dan empatik dari orang dewasa. Remaja awal rentan melakukan tindakan melukai diri karena cenderung sulit mengontrol dan mengatur emosi yang tidak stabil dan sulit meregulasi emosi. Rasa kesepian dan disregulasi emosi pada remaja juga ditemukan berhubungan dengan perilaku melukai diri sendiri tanpa ada niatan bunuh diri (Glenn & Klonsky, 2013).

Menurut Wibisono (2018) *self injury* adalah perilaku melukai diri dengan menggunakan suatu objek tajam untuk membuat luka fisik sebagai kompensasi untuk luka batin yang dialaminya. Perilaku *self injury* ditambahkan ke dalam DSM-V (APA, 2013) dengan istilah melukai diri tanpa adanya keinginan bunuh diri sebagai sebuah gangguan tersendiri, bahwa orang yang terlibat dalam perilaku melukai diri memiliki harapan untuk memperoleh pembebasan dari keadaan perasaan atau kognitif yang negatif, untuk mengatasi kesulitan interpersonal, dan untuk menimbulkan keadaan perasaan yang positif.

Meskipun dapat terjadi pada usia berapa pun, namun *self injury* dikaitkan dengan masa remaja karena biasanya muncul selama periode perkembangan remaja (Miller & Brock, 2010). Di Indonesia sendiri berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri & Nusantoro (2020) kepada 187 siswa dengan kecenderungan perilaku *self injury* memperoleh hasil 13 siswa memiliki kecenderungan *self injury* yang sangat tinggi, 55 siswa memiliki kecenderungan *self injury* yang tinggi dan 119 siswa memiliki kecenderungan *self injury* sedang. Penelitian yang sama dilakukan oleh Ilmiyah (2020) yang mengindikasikan perilaku *self injury* pada 133 subjek remaja di kota Surabaya dari 400 remaja yang menjadi responden penelitian.

Kasus *self injury* juga terjadi pada bulan Februari 2021 di salah satu sekolah di daerah Sumenep Madura. Tercatat kurang lebih 45 siswi SMP melukai pergelangan tangan, lengan dan juga betis. Fenomena tersebut digali oleh peneliti dengan melakukan wawancara kepada 10 remaja putri yang pernah melakukan *self injury*. Remaja tersebut mengaku melakukan *self injury* dengan menggunakan pecahan beling, membenturkan kepala ke tembok dan meninju tembok hingga tangannya berdarah. Alasan dari tindakan *self injury* yang telah dilakukan karena ketidakmampuan dalam mengatur emosi akibat permasalahan yang terjadi di dalam keluarga, konflik dengan teman, merasa dirinya tidak berharga, tidak mampu menyampaikan perasaan, kurangnya kepercayaan diri serta adanya perasaan *insecure*. Siswi-siswi tersebut melakukan perilaku *self injury* ketika jam pulang sekolah dan keadaan mulai sepi, sedangkan yang lainnya melakukan *self injury* bersama dengan teman-temannya.

Self injury lebih umum terjadi pada remaja perempuan dibandingkan remaja laki-laki (Fadhila & Syafiq, 2020). Hornor (2016) memaparkan faktor yang dapat mempengaruhi kecenderungan perilaku *self injury* adalah faktor eksternal seperti pengalaman masa kecil yang kurang baik, pola asuh yang buruk, pengaruh teman sebaya dan lingkungan yang negatif, penyalahgunaan obat dan alkohol, korban penganiayaan terhadap anak, pelecehan seksual, kekerasan fisik dan emosional. Faktor yang kedua adalah faktor internal seperti adanya tekanan psikologis, regulasi emosi, keterbelakangan mental, kecemasan dan depresi. Selain itu, salah satu penyebab individu melakukan *self injury* adalah rendahnya harga diri (*self esteem*). Remaja yang memiliki ketidakmampuan untuk menikmati peristiwa yang tidak menyenangkan meningkatkan risiko upaya bunuh diri dan memiliki pandangan diri yang negatif (Brausch & Gutierrez 2010).

Mayoritas individu yang terlibat dalam perilaku *self injury* memiliki *self esteem* yang rendah. Perilaku *self injury* cenderung mulai saat pubertas dan berlangsung rata-rata 5-10 tahun. Penelitian sebelumnya terhadap 424 siswa sekolah menengah atas dengan rentang usia 13 tahun sampai 18 tahun, yang terdiri dari 236 perempuan dan 188 laki-laki, dari sekian jumlah siswa menengah atas 42% menyatakan bahwa pernah melakukan *self injury* atau perilaku melukai diri sendiri (Miller & Brock, 2010).

Selain rendahnya *self esteem*, menurut Walsh (2012) faktor lain dari melukai diri sendiri umumnya berkaitan dengan regulasi emosi dan adanya pengaruh sosial daripada keinginan untuk mati. Gratz (2006) mengemukakan bahwa regulasi emosi menjadi fungsi yang paling utama dalam perilaku *self injury*. Perilaku *self injury* paling sering digunakan sebagai suatu strategi untuk menyalurkan emosi yang membebani remaja. Hal ini diperkuat oleh pendapat Walsh (2007) yang mengatakan bahwa tindakan melakukan *self injury* cenderung diawali dengan emosi-emosi seperti kemarahan, kecemasan, kesedihan, malu, frustrasi dan rasa bersalah.

Beberapa penelitian serupa antara lain yaitu penelitian yang dilakukan oleh Putri & Nusantoro (2020) mengenai pengaruh harga diri terhadap kecenderungan *self injury* pada siswa SMP memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri terhadap kecenderungan *self injury*. Remaja yang memiliki harga diri rendah memiliki kecenderungan *self injury* yang tinggi. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Forrester (2017) menunjukkan bahwa rendahnya harga diri berperan penting dalam perilaku melukai diri. Kelompok yang melukai diri ditemukan memiliki harga diri yang lebih rendah dibandingkan orang-orang tanpa riwayat melukai diri. Penelitian yang dilakukan

oleh Margaretha (2019) mengenai gambaran regulasi emosi pada pelaku *self injury* menyimpulkan bahwa proses regulasi emosi tercermin pada sikap informan dalam menghadapi masalah. Dimulai dari emosi negatif dan mengalami perubahan mood secara drastis, memiliki keinginan untuk menjauh dari permasalahan karena tidak ingin berada dalam posisi yang menyulitkan, tidak dapat menyelesaikan masalah dan kesulitan dalam mengendalikan dampak emosi sehingga kedua informan melakukan *self injury*.

2. Metode Penelitian

Pupulasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi SMP di salah satu sekolah di daerah Sumenep Madura. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 120 remaja putri di salah satu sekolah di Sumenep Madura. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang menggunakan pendekatan kuantitatif, yang mana penelitian ini memiliki maksud untuk mengetahui hubungan antara variabel-variabel yang sedang diteliti. Variabel dalam penelitian ini adalah *Self esteem* sebagai variabel bebas (X1) dan regulasi emosi sebagai variabel bebas (X2) serta kecenderungan perilaku *self injury* sebagai variabel terikat (Y). Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *Likert*, yaitu skala berwujud kumpulan pernyataan-pernyataan kemudian subjek diminta untuk menyatakan kesesuaian atau ketidakesesuaian terhadap isi pernyataan (Azwar, 2016). Skala psikologis yang digunakan terbagi menjadi tiga, yaitu skala *self injury*, *Self esteem* dan regulasi emosi.

Skala *self injury* disusun oleh peneliti berdasarkan definisi operasional dan dimensi yang dikemukakan oleh Walsh (2012). Skala *Self esteem* menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* yang dikembangkan oleh Rosenberg (1965) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia untuk mengukur *Self esteem* kemudian dimodifikasi dan dikembangkan oleh peneliti. Sedangkan skala regulasi emosi menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross (2003) dan dimodifikasi oleh peneliti.

Hasil uji reliabilitas skala *self injury* setelah dilakukan dua kali putaran analisis diperoleh nilai koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,942 dengan aitem valid sebanyak 23 aitem dari 36 aitem. Ke-23 aitem yang valid memiliki koefisien diskriminasi aitem yang bergerak dari 0,339 hingga 0,861. Hasil uji reliabilitas skala *Self esteem* setelah dilakukan dua kali putaran analisis diperoleh nilai koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,931 dengan aitem valid sebanyak 24 aitem dari 28 aitem. Ke-24 aitem yang valid memiliki koefisien diskriminasi aitem yang bergerak dari 0,368 hingga 0,770. Hasil uji reliabilitas

skala *Self esteem* setelah dilakukan dua kali putaran analisis diperoleh nilai koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,847 dengan aitem valid sebanyak 16 aitem dari 24 aitem. Ke-16 aitem yang valid memiliki koefisien diskriminasi aitem yang bergerak dari 0,333 hingga 0,546.

3. Hasil

Hasil riset didapatkan dari hasil *multiple linear regression analysis* untuk uji hipotesis dengan perangkat lunak SPSS versi 16.0 for windows

Tabel 1. Hasil Uji Analisis Simultan

| Model | F | (p) | Keterangan |
|-------------------|--------|-------|-------------------|
| Korelasi Simultan | 28,423 | 0,000 | Sangat signifikan |

Sumber: Output Statistic Program SPSS Seri 16 IMB for Windows

Tabel 1. Menjelaskan jika didapatkan korelasi antara *Self esteem* dan regulasi emosi pada kecenderungan *self injury* pada remaja memiliki skor F = 28,423 dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,01$) yang berarti hipotesis pertama diterima yaitu ada korelasi yang sangat signifikan antara *Self esteem* dan regulasi emosi pada kecenderungan *self injury* pada remaja.

Tabel 2. Hasil Uji Analisis Parsial

| Variabel | T | (p) | Keterangan |
|--------------------|--------|-------|-------------------|
| <i>Self esteem</i> | -6,681 | 0,000 | Sangat signifikan |
| Regulasi emosi | -2,889 | 0,005 | Sangat signifikan |

Sumber: Output Statistic Program SPSS Seri 16 IMB for Windows

Tabel 2. menjelaskan jika hasil uji analisis secara parsial atau terpisah antara variabel X1 dengan variabel Y. Korelasi antara *Self esteem* (X1) dengan *self injury* (Y) pada remaja putri memiliki nilai t -6,681 $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis kedua pada penelitian diterima sehingga dapat dinyatakan terdapat korelasi negatif yang sangat signifikan antara *Self esteem* dengan *self injury* pada remaja putri. Uji analisis parsial berikutnya yaitu regulasi emosi (X2) dengan *self injury* (Y) pada remaja putri memiliki nilai t -2,889, $p = 0,005$ ($p < 0,01$) yang artinya hipotesis ketiga pada penelitian ini diterima. Artinya ada korelasi negatif yang signifikan antara regulasi emosi pada kecenderungan *self injury* pada remaja.

Tabel 3. Nilai Sumbangan Efektif Variabel

| Variabel | Koefisien Regresi (Beta) | Koefisien Korelasi | R Square |
|-------------------------|--------------------------|--------------------|----------|
| <i>Self esteem</i> (X1) | -0,509 | -0,528 | 0,327 |
| Regulasi emosi | -0,220 | -0,265 | |

(X2)

Sumber: Output Statistic Program SPSS Seri 16 IMB for Windows

Berdasarkan data pada tabel 3. dapat dilihat bahwa nilai *R Square* sebesar 0,327 yang menunjukkan bahwa besar pengaruh *self esteem* (X1) dan regulasi emosi (X2) secara bersama-sama atau simultan sebesar 32,7% terhadap *self injury*. Sisanya yaitu sebesar 67,3% dipengaruhi oleh faktor lain.

Sumbangan Efektif (SE) dari masing-masing variabel X sebagai berikut :

$$SE (X) = \text{Beta x X Koefisien Korelasi (rx,y) X 100\%}$$

Sumbangan efektif variabel *self esteem* (X₁) terhadap *self injury* (Y) adalah :

$$SE (X_1) = -0,509 \times -0,528 \times 100$$

$$SE (X_1) = 26,9\%$$

Sumbangan efektif variabel regulasi emosi (X₂) terhadap *self injury* (Y) adalah :

$$SE (X_2) = -0,220 \times -0,265 \times 100$$

$$SE (X_2) = 5,83\%$$

Sumbangan Efektif (SE) total dapat dihitung sebagai berikut :

$$SE (Total) = SE (X_1) + SE (X_2)$$

$$SE (Total) = 26,9\% + 5,83$$

$$SE (Total) = 32,73\%$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas dapat diketahui bahwa sumbangan efektif variabel *self esteem* terhadap *self injury* adalah sebesar 26,9 %. Sementara sumbangan efektif variabel regulasi emosi terhadap *self injury* adalah sebesar 5,83 %. Dapat disimpulkan bahwa *self esteem* memiliki hubungan lebih dominan dengan *self injury* daripada regulasi emosi. Sedangkan total sumbangan efektif dari kedua variabel X yaitu *self esteem* dan regulasi emosi terhadap *self injury* ialah sebesar 32,7%.

4. Pembahasan

Diterimanya hipotesis pertama penelitian yang berbunyi adanya hubungan antara *self esteem* dan regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku *self injury* menunjukkan bahwa *self esteem* dan regulasi emosi dapat mempengaruhi individu dalam melakukan *self injury*. Ketika seseorang menganggap dirinya positif, maka individu tersebut mampu mereduksi hal-hal negatif yang terjadi di lingkungan sekitar serta mampu menata emosinya agar tidak ceroboh melakukan sesuatu yang membahayakan bagi dirinya sendiri seperti melukai diri dengan sengaja. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Hornor (2016) bahwa faktor yang dapat mempengaruhi kecenderungan perilaku *self injury* adalah faktor eksternal seperti pengalaman masa kecil yang kurang baik, pola asuh yang buruk, pengaruh teman sebaya dan lingkungan yang

negatif, penyalahgunaan obat dan alkohol, korban penganiayaan terhadap anak, pelecehan seksual, kekerasan fisik dan emosional. Faktor yang kedua adalah faktor internal seperti adanya tekanan psikologis, regulasi emosi, keterbelakangan mental, kecemasan dan depresi. Selain itu, salah satu penyebab individu melakukan *self injury* adalah rendahnya harga diri (*Self esteem*). Remaja yang memiliki ketidakmampuan untuk menikmati peristiwa yang tidak menyenangkan meningkatkan risiko upaya bunuh diri dan memiliki pandangan diri yang negatif (Brausch & Gutierrez 2010).

Diterimanya hipotesis kedua menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self esteem* dengan kecenderungan perilaku *self injury*. Semakin tinggi *self esteem* maka semakin rendah perilaku *self injury*. Begitupula sebaliknya, semakin rendah *self esteem* maka semakin tinggi juga kecenderungan melakukan *self injury*. Individu yang merasa bahwa dirinya berharga, menganggap dirinya layak serta menghormati dirinya sendiri tidak akan melukai dirinya dengan sengaja. Individu dengan *self esteem* tinggi akan terus berusaha berkembang tanpa menyalahkan dirinya sendiri ketika mengalami suatu kegagalan, serta tidak akan memberikan hukuman kepada dirinya berupa perilaku *self injury* seperti menyayat tangan, membenturkan kepala dengan sengaja atau perilaku-perilaku *self injury* lainnya. Sedangkan individu dengan *self esteem* rendah akan melihat dirinya sebagai sosok yang tidak berguna, tidak berharga dan tidak layak sehingga pantas mendapatkan hukuman dengan cara melukai atau menyakiti bagian tubuh tertentu.

Hal ini sejalan dengan penjelasan yang dikemukakan oleh Strong (1998) bahwa mayoritas individu yang terlibat dalam perilaku *self injury* memiliki harga diri yang rendah. Hal ini juga diperkuat oleh Sutton (2007) mengungkapkan bahwa faktor penyebab seseorang melakukan perilaku *self injury* karena faktor-faktor psikologis yaitu merasa tidak kuat menahan emosi dan merasa terjebak, stress, *self esteem* yang rendah, tidak sanggup mengekspresikan atau mengungkapkan perasaan, merasa hampa atau kosong, adanya perasaan tertekan didalam batin yang tidak dapat ditolerir setelah kehilangan orang yang disayangi, ingin mendapatkan perhatian khusus dari orang yang di sayangi, merasa putus asa, tidak sanggup menghadapi realita, merasa tidak berguna, merasa bahwa hidup semakin sangat sulit, frustrasi dan mengalami depresi.

Nima (2013) menjelaskan bahwa ketika individu memiliki harga diri yang rendah, mereka cenderung rentan dalam kondisi yang tidak stabil sehingga cenderung sulit untuk mengatasi stress yang muncul. Rosenberg (1965) menggambarkan bahwa individu yang memiliki harga diri rendah cenderung

untuk memiliki karakteristik hipersensitivitas, tidak stabil, kurang percaya diri, lebih fokus pada perlindungan terhadap ancaman daripada mengaktualisasikan kemampuan diri sendiri. Sebaliknya, individu yang memiliki harga diri tinggi memiliki rasa percaya diri pada kemampuan yang dimiliki, mudah menyesuaikan dengan suasana yang menyenangkan sehingga memiliki tingkat kecemasan yang rendah dan memiliki ketahanan diri yang seimbang (Coopersmith, 1967). McClure (2010) mengemukakan bahwa remaja dengan *self esteem* rendah juga cenderung berperilaku mencari perhatian dari orang lain. Akhirnya, banyak penelitian yang telah menunjukkan bahwa *self esteem* yang rendah berhubungan dengan psikopatologis remaja.

Self esteem yang tinggi akan membuat seseorang merasa berharga, menghormati diri sendiri, memandang dirinya sejajar dengan orang lain dan selalu ingin maju dan berkembang. Sedangkan *self esteem* yang rendah membuat orang akan berhadapan dengan berbagai masalah sosial dan psikologis karena orang dengan harga diri rendah dianggap lebih rentan terhadap pengaruh negatif dari lingkungan sosial dan psikologis. Orang yang *self esteem* rendah juga akan mencari status dan pengakuan dalam kegiatan menyimpang (Owens & Goodman, 2006). *Self esteem* yang rendah telah terbukti berhubungan dengan banyak fenomena negatif, termasuk meningkatnya kehamilan remaja, penyalahgunaan narkoba, kekerasan, depresi, kecemasan sosial, dan bunuh diri. Faktor-faktor seperti jenis kelamin, ras, tingkat ekonomi, orientasi seksual, status imigran, dan lebih tampaknya dipengaruhi tingkat *self esteem* (Guindon, 2009).

Diterimanya hipotesis ketiga menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku *self injury*. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah perilaku *self injury*. Begitupula sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi juga kecenderungan melakukan *self injury*. Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang tinggi akan mengelola, merespon dan melihat suatu permasalahan secara lebih luas dari berbagai sudut pandang. Individu tersebut akan berusaha mencari jalan keluar dengan cara yang tepat dan positif. Sedangkan individu dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah, ketika dihadapkan dengan suatu masalah akan melihatnya sebagai suatu hal yang negatif dan merupakan sebuah ancaman. Individu tersebut akan melukai dirinya dengan menganggap bahwa *self injury* adalah satu-satunya jalan keluar ketika terjadi masalah, atau adanya pikiran bahwa rasa sakit pada luka fisik lebih bisa ditahan daripada luka batin, serta adanya perasaan orang lain akan lebih mengerti kondisi seseorang ketika ada luka fisik yang menandakan bahwa

individu tersebut sedang terluka.

Penjelasan mengenai hipotesis ketiga sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Gratz (2006) yang mengatakan bahwa regulasi emosi menjadi fungsi yang paling utama dalam perilaku *self injury*. Perilaku *self injury* paling sering digunakan sebagai suatu strategi untuk menyalurkan emosi yang membebani remaja. Walsh (2007) mengatakan tindakan melakukan *self injury* cenderung diawali dengan emosi-emosi seperti kemarahan, kecemasan, kesedihan, malu, frustrasi dan rasa bersalah, serta pelaku merasa tenang setelah melukai dirinya sendiri. Untuk mengelola emosi-emosi tersebut diperlukan strategi regulasi emosi.

Remaja awal digolongkan memiliki regulasi emosi yang rendah dan di usia ini pula awal kemunculan perilaku *self injury* (Wrath & Adams, 2019). Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Soesilo (2013) bahwa individu yang melakukan *self injury* mengalami difisit dalam keterampilan emosi, di samping adanya peningkatan emosi negatif, mereka juga mengalami kesulitan-kesulitan dalam mengelola pengalaman, kesadaran, dan ekspresi emosi. Margaretha (2019) mengatakan bahwa seseorang melakukan *self injury* disadari oleh keinginan untuk melampiaskan emosi.

Zakaria & Theresa (2020) juga menegaskan bahwa perilaku *self injury* adalah ketidakmampuan individu dalam meregulasi emosi yang berujung pada pemilihan perilaku *self injury* sebagai mekanisme koping yang tidak adaptif. Regulasi emosi yang lemah mengakibatkan remaja seringkali tidak dapat mengontrol atau mengorganisir emosi yang sedang dialaminya, sehingga memunculkan perilaku *self injury sebagai* koping yang tidak adaptif.

Perubahan emosi yang terjadi pada masa remaja mempunyai pengaruh besar dalam kehidupan para remaja. Emosi remaja cenderung meledak-ledak sehingga menyulitkan remaja sendiri dan lingkungan sekitar remaja terutama orangtua dan guru dalam memahami diri remaja (Sarwono, 2013). Remaja dengan regulasi emosi yang kurang baik rentan untuk mengalami depresi dan kemarahan yang merujuk pada kenakalan remaja dan kesulitan dalam bidang akademis (Santrock, 2007).

Zakaria & Theresa (2020) menyatakan bahwa faktor penyebab perilaku *self injury* adalah ketidakmampuan meregulasi emosi. Hal ini pun diperkuat oleh peneliti sebelumnya yang dilakukan oleh Margaretha (2019) bahwa seseorang melakukan *self injury* disadari oleh keinginan untuk melampiaskan emosi. Zakaria & Theresa (2020) pun menegaskan bahwa perilaku *self injury* adalah ketidakmampuan individu dalam meregulasi emosi yang berujung pada pemilihan perilaku *self injury* sebagai mekanisme koping yang tidak adaptif.

Selain *self esteem* dan regulasi emosi, *self injury* juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti pengalaman masa kecil yang kurang baik, pola asuh, pengaruh teman sebaya, lingkungan yang negatif, penyalahgunaan obat dan alkohol, korban penganiayaan terhadap anak, pelecehan seksual, kekerasan fisik dan emosional seperti adanya tekanan psikologis, keterbelakangan mental, kecemasan, depresi, rendahnya harga diri. Penelitian yang dilakukan oleh Wibisono (2018) menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi munculnya perilaku *self injury* adalah pola asuh orang tua. Pola asuh orang tua yang otoriter kepada anak memiliki potensi yang besar sebagai pengaruh perilaku *self injury*.

Selain pola asuh orang tua, faktor penyebab perilaku *self injury* lainnya adalah kepribadian. Individu dengan kepribadian neurotis dan psikotis cenderung memiliki potensi untuk melakukan *self injury*, hal ini dikarenakan individu dengan masalah disposisi kepribadian seperti temperamen, impuls dan lain sebagainya membutuhkan sarana untuk perlindungan dari pengalaman negatif seperti kecemasan, depresi dan peristiwa-peristiwa yang membuat stress sehingga menggunakan *self injury* sebagai sarana perlindungan tersebut (Wibisono, 2018).

5. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa *self esteem* dan regulasi emosi memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku *self injury*. Faktor internal dalam penelitian ini adalah *self esteem* yang diukur berdasarkan karakteristik *self esteem* tinggi yaitu : merasa bahwa dirinya berharga, mengaggap dirinya layak, menghormati dirinya sendiri namun bukan berarti kagum terhadap dirinya sendiri juga tidak mengharapkan orang lain kagum kepadanya, tidak merasa lebih unggul dari orang lain, ingin tumbuh untuk meningkatkan potensi dan mengatasi kekurangan, mengamati ketidaksempurnaan dan ketidakmampuan dalam diri agar bisa tumbuh dan berkembang, serta memiliki harapan, melakukan antisipasi dan percaya diri. Faktor internal lainnya adalah regulasi emosi yang diukur dengan dua proses regulasi emosi yang berbeda, yaitu : *cognitive reappraisal* atau penilaian proses melakukan penilaian kembali suatu situasi atau kejadian dengan tujuan untuk memodifikasi emosi, dan *expressive suppression* atau bentuk modulasi respon yang melibatkan penghambatan perilaku ekspresif emosi positif maupun negatif.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dua variabel bebas, baik *self esteem* dan regulasi emosi memiliki korelasi yang sangat signifikan dengan

kecenderungan perilaku *self injury*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis kedua yang berbunyi *self esteem* berkoreasi negatif dengan kecenderungan perilaku *self injury* sangat signifikan. Artinya semakin tinggi *self esteem* maka semakin rendah kecenderungan perilaku *self injury*. Sebaliknya, semakin rendah *self esteem* maka semakin tinggi kecenderungan perilaku *self injury*. Selain itu, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis ketiga yang berbunyi regulasi emosi berkoreasi negatif dengan kecenderungan *self injury* sangat signifikan. Artinya semakin tinggi *Self esteem* maka semakin rendah kecenderungan perilaku *self injury*. Sebaliknya, semakin rendah *self esteem* maka semakin tinggi kecenderungan *self injury*.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya peneliti menyampaikan saran-saran sebagai berikut :

1. Saran kepada subjek penelitian

Penelitian ini membuktikan bahwa *self esteem* dan regulasi emosi memiliki hubungan yang signifikan dengan kecenderungan perilaku *self injury*. Oleh karena itu, para remaja putri dapat meningkatkan *self esteem* dan kemampuan meregulasi emosi untuk mengurangi adanya kecenderungan perilaku *self injury*. Hal ini dapat dilakukan dengan cara mengikuti pelatihan yang terkait dengan *self esteem* dan regulasi emosi.

2. Saran kepada orang tua yang memiliki anak remaja

Memberikan bantuan kepada anak, memberikan dukungan, memotivasi serta memberikan apresiasi kepada anak atas pencapaian sekecil apapun yang telah dilakukan oleh anak agar anak mampu melihat dirinya sebagai sosok yang berharga dan layak, yang mana hal ini merupakan gambaran individu dengan *self esteem* tinggi. Selain itu, orang tua juga tidak perlu terlalu ikut campur dan mebiarkan anak untuk bertanggung jawab serta menyelesaikan masalahnya sendiri. Hal ini dapat melatih anak memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik dibanding orang tua yang terlalu memanjakan anak serta selalu terlibat dalam segala permasalahan yang dialami oleh anak.

3. Saran Kepada Peneliti Selanjutnya

a. Bagi mahasiswa atau peneliti lain, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan kajian pustaka dalam melakukan penelitian-penelitian terkait, dan dapat dikembangkan lagi dengan menggunakan variabel-variabel lain, sehingga disarankan untuk penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian lain dalam rangka untuk mengetahui faktor lain yang memiliki korelasi dengan kecenderungan perilaku *self injury* selain *self esteem* dan regulasi emosi.

- b. Bagi Universitas, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan serta sumber ajar pada mata kuliah tertentu, serta dapat digunakan sebagai rekomendasi dalam memperkaya kajian pustaka penelitian lain yang sejenis.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D., Fatria, R.Q., & Febrayosi, P. (2019). Analisis Butir Inventory. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*. 3(2), 396-402
- Alwisol. (2004). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press
- Amaheka, B.G. & Soetjningsih, (2019). *Self Esteem dan Hardiness Sebagai Prediktor Successful Aging Lansia yang Tinggal Sendiri*. *Mediapsi*. 5(1),30-39.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5th Edition: DSM-5. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Anestis, M., Knorr, A., Tull, M., Lavender, J., & Gratz, K. (2013). The importance of high distress tolerance in the relationship between non-suicidal self-injury and suicide potential. *Life-Threatening Behaviors*, 43, 663-675
- Arikunto, S., (2012). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asrori, 2005. *Perkembangan Peserta Didik*. Malang: Wineka Media
- Baetens, I., Claes, L., Onghena, P., Grietens, H., Van Leeuwen, K., Pieters, C., . Griffith, J. (2014). Non-suicidal self-injury in adolescence: A longitudinal study of the relationship between NSSI, psychological distress and perceived parenting. *Journal of Adolescence*. 37, 817-826
- Burns, R.B. (1993). *Konsep Diri Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku*. Jakarta: Penerbit Arcan
- Brausch, A., & Gutierrez (2010). Differences in non-suicidal self-injury and suicide attempts in adolescents. *Journal of youth and adolescence*, 39(3), 233-242.
- Claes & Laurance (2010). Brief report: The association between non-suicidal selfinjury, self-concept and acquaintance with self-injurious peers in a sample of adolescents. *Journal of Adolescence*. 33, 775-778.
- Connors, R.E. (2000). *Self injury : Psychotherapy with people who engage in selfinflicted violence*. Northvale, NJ : Jason Aronson.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco : Freeman and Company
- Dwityaputri, Y.K., & Sakti, H., (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Forgiveness Pada Siswa di SMA Islam Cikal Harapan BSD-

- Tangerang Selatan. *Jurnal Empati*. 4(2), 20-25
- Fadhila, N. & Syafiq, M. (2020). Pengalaman Psikologis *Self injury* pada Perempuan Dewasa Awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 07(03), 167-184
- Febrina, D.T., Suharso, P.L., & Saleh, A.Y., (2018). *Self esteem* Remaja Awal: Temuan Baseline dari Rencana Program Self instructional Training Kompetensi Diri. *Jurnal Psikologi Insight*. 2(1), 43-56
- Forrester, R.L., et al (2017). Self-esteem and non-suicidal *self injury* in adulthood: A systematic review. *Journal of Affective Disorder*. 221, 172-183
- Ghufron, M. N., & Rini, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media Group.
- Ghozali, (2009). *Aplikasi Analisis dengan program SPSS*. Penerbit : Universitas Diponegoro. Semarang
- Ghozali, I. (2013). *Aplikasi Analisis Multivariat dengan Program SPSS*. Jakarta: Universitas Diponegoro Edisi IV.
- Glenn, C. R., & Klonsky, D. (2013). Nonsuicidal *self injury* disorder: An empirical investigation in adolescent psychiatric patients. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 42(4), 496-507.
- Gooding, P., Tarriner, N., (2015). The moderating effects of coping and self-esteem on the relationship between defeat, entrapment and suicidality in a sample of prisoners at high risk of suicide. *Eur. Psychiatry* 30 (8), 988–994.
- Gratz, K. L., Chapman, A. L., & Brown, M. Z. (2006). Solving the puzzle of deliberate self-harm: The experiential avoidance model. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 371-394.
- Gratz, D.T & Roemer, J.J. (2004). Antecedent and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237
- Gross J.J & John. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and WellBeing. *Journal of Personality and Social Psychology* (85), 348-363.
- Gross, J.J. & Thompson, R.A. (2006). *Emotion Regulation: Conceptual foundation*. New York: Guilford Press.
- Guindon, M. H. (2009). *Self-esteem across the lifespan: Issues and interventions*: Taylor & Francis
- Hasking, P.A., (2002). *Emotion Regulation and Coping as Moderators the Relationship between Personality and Self injury*. Australia: Monash University
- Heatherton, T. F & Wyland, C. L. (2003). *Assessing Self-Esteem*.
- Shane J & Snyder, C. R. (ed). (2003). *Positive psychological Assessment : A*

- handbook of models and measures*. Washington D.C: American Psychological Association.
- Hilt, L.M., Cha, C.B., & Nolen, S. (2008). Nonsuicidal *Self injury* in Young Adolescent Girls: Moderators of the Distress–Function Relationship. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 76(1), 63-71.
- Hodgson, (2004). Cutting through the silence: a sociological construction of self-injury. *Sociological Inquiry*.
- Hornor, G. (2016). Nonsuicidal *Self injury*. *Journal of Pediatric Health Care*, 30(3), 261–267.
- Hurlock, E.B., (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Jakarta: Erlangga.
- Ilmiyah, A.Z., Matulesy, A. & Haque, S.A. (2020). Hubungan Bentuk Regulasi Emosi Terhadap Kecenderungan *Self injury* Pada Remaja. *Skripsi*; Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- King, A. L. (2014). *Psikologi Umum* (3rd edition) (buku 1). Jakarta: Salemba Humanika.
- Klonsky, E.D., & Muehlenkamp, J.J. (2007). Self-injury: A research review for the Practitioner. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 63, 1045-1056.
- Kurniawaty, R. (2012). Dinamika Psikologis Pelaku SelfInjury (Studi Kasus pada Wanita Dewasa Awal). *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*. 1(1), 13-22.
- Larsen, K. (2009). Self-injury in Teenagers. Reseach paper. The Graduate School University of Wisconsin Stout.
- Lawrence, D. (2006). *Enhancing self-esteem in the classroom*: Pine Forge Press
- Leary, M.R., & Baumeister, R.F., (2000). The nature and function of self-esteem: sociometer theory. In: Zanna, M.P. (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*. Academic Press, San Diego, pp. 1–62
- Margaretha, A.A., (2019). Gambaran Proses Regulasi Emosi pada Pelaku *Self injury*. *Jurnal Experientia*.7(2), 12-20.
- Matthews, B., Kerns, K., & Ciesla, J. (2014). Specificity of emotion regulation difficulties related to anxiety in early adolescence. *Journal of Adolescence*, 37, 1089-1097.
- Mazelis, R., (2008). Self-Injury: Understanding and Responding to People Who Live with Self-Inflicted Violence. *Article of Mental Health*. National Center For Trauma-Informed Care (NCTIC). 2(25).
- McClure, A.C., Tanski, S.E., Kingsbury, J., Gerrard, M., Sargent, J.D. (2010). Characteristic s Associated with Low Self-esteem Among US Adolescents. *Academic Pediatrics*.

- Muthia, E.N., & Hidayati, D.S., (2015). Kesenian dan Keinginan Melukai Diri Sendiri Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2(2), 185-198
- Nansi, D., & Utami, F.T., (2016). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan. *PSIKIS-Jurnal Psikologi Islami*. 2(1), 16-28
- Nikmarijal, N. (2014). Urgensi Peranan Keluarga bagi Perkembangan Self-esteem Remaja. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 2(2), 19-24
- Nock, M.K., Joiner, T.E., Gordon, K.H., Lloyd-Richardson, E., & Prinstein, M.J., (2006). Non-suicidal self-injury among adolescents: Diagnostic correlates and relation to suicide attempts. *Psychiatry Research*, 144, 65-72
- Nock, M., & Favazza, A. (2009). *Non-suicidal self-injury: Definition and classification. Understanding nonsuicidal self-injury: Origins, assessment, and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association
- Pattison & Kahan, (1983). The Deliberate Self-Harm Syndrome. *The American Journal of Psychiatry*. 140(7), 867-872.
- Prastuti, I.Y., Purwoko, B., & Haiastuti R.T., (2019). Overview of Self-Esteem in Adolescent Behavior that do *Self injury*. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding (IJMMU)*. 6(3), 1017-1025.
- Pratitis, N.T., & Djonaedi, S.S., (2020). Terapi *Neuro Linguistic Programming (NLP)* untuk Meningkatkan Resiliensi pada Remaja dengan *Non-Suicidal Self Injury (NSSI)*. *Persona : Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 269-285
- Putri, N.R. & Nusantoro,E. (2020). Pengaruh Harga Diri Terhadap Keenderungan Perilaku *Self injury* pada Siswa SMP Negeri di Kecamatan Tembalang Tahun Pelajaran 2019/2020. *JURNAL EDUKASI; Jurnal Bimbingan Konseling*. 6(2), 139-151.
- Reivich, K & Shatte. A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skill for overcoming life's inevitable abstacle*. New york: random house inc.
- Risnawati, E. & Puspitasari, P., (2019). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Mimpi. *Biopsikososial*. 3(1), 48-60
- Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185- 211.
- Santrock, J.W. (2007). *Psikologi Pendidikan (Edisi kedua)*. Jakarta: Kencana
- Santrock, J.W. (2010). *Life-Span development*; Thirteen Edition. University of Texas at Dallas.
- Sarwono, S.W. & Meinarno, E.A., (2015). *Psikologi Sosial*. Jakarta; Salemba Humanika.
- Steinberg, L. (2002). *Adolescence*. 6 edition. New York: McGraw Hill Companies
- Strong, M. (1998). *A bright red scream: self-mutilation and the language of pain*. The

Penguin Group: New York, NY.

- Sugiyono (2013). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA
- Sutton, Jan. 2005. *Healing The Hurt Within: Understanding Self injury and Self Harm and Heal The Emotional Wounds*. Oxford: How To Books.
- Thompson, R.A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25–52.
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2016). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*: Guilford Publications
- Walsh, B., (2007) *Journal Clinical Assesment of Self injury: A Practical Guide*. 63(11), 1057-1068
- Walsh, B. W. (2012). *Treating self injury: A practical guide*. Second Edition. New York: The Guilford Press.
- Wibisono, B.K. (2018). Faktor-faktor Penyebab Perilaku Melukai-Diri Pada Remaja Perempuan. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. 7(2), 3675-3690.
- Wichstrom, L. (2009). Predictors of Non-Suicidal Self-Injury Versus Attempted Suicide: Similar or Different? *Archives of Suicide Research*, 13, 105-122.
- Wilson, J.W. (1999). Emotion Related Regulation : An Emerging Construct. *Developmental Psychology*, 35 (1), 214 – 222.