**HARAPAN**
***Jurnal Ilmu Kesehatan dan Psikologi***
Volume 1 Nomor 2, Desember 2024
DOI: https://doi.org/10.70115/harapan
https://ejournal.ahs-edu.org/index.php/harapan
**ISSN: 0000-000**

# Hubungan Self Love dan Kecenderungan Self Injury (Analisis Tinjauan Faktor Gender dan Usia pada Remaja)

**[1]Nuri Alpiani*, [2]Iqbal Bafadal**
[1]Universitas Islam Negeri Mataram, Mataram, Indonesia
[2]Universitas Islam Negeri Mataram, Mataram, Indonesia
**Email Korespondensi: alpianinuri42@gmail.com*

**Article Info**

***Article history:***
Received : 07 Jan 2025
Revised : 16 Jan 2025
Accepted : 17 Jan 2025

***Keywords:***
*Self Love, Self Injury*, Remaja

DOI:
https://doi.org/10.70115/harapan

**ABSTRACT**

Masa remaja merupakan masa dimana seseorang dituntut untuk bisa beradaptasi dengan perubahan biologis, emosional, pikiran serta lingkungan sosialnya. Masa remaja inilah yang menjadi masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa ini tentunya menjadi salah satu ememen penting yang bisa menentukan perilaku seseorang sampai ia dewasa nanti termasuk didalamnya adalah perilaku melukai diri sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara self love dengan kecenderungan self injury pada diri remaja. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional, dengan memakai analisis korelasi product moment. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen angket dengan responden berjumlah 50 orang berusia remaja. Adapun hasil pengolahan data pada penelitian ini menunjukkan bahwa nilai r-hitung > r-tabel yang menunjukkan terdapat hubungan antara self love dengan self injury dengan nilai r-hitung 0,550 > 0,284, yang dimana artinya adanya korelasi dengan kekuatan hubungan yang sedang atau cukup. Hal in ini menunjukkan bahwa adanya hubungan (korelasi) antara variabel self love dengan variabel self injury.

*Adolescence is a time when a person is required to be able to adapt to changes in their biological, emotional, mind and social environment. Adolescence is the transition period from childhood to adulthood. This period is certainly one of the important elements that can determine a person's behavior until he becomes an adult, including self-harming behavior. This study aims to look at the relationship between self love and the tendency of self injury in adolescents. The type of research used in this study is quantitative research with a correlational approach, using product moment correlation analysis. Data collection techniques using questionnaire instruments with respondents totaling 50 people aged adolescents. The results of data processing in this study indicate that the r-count> r-table value shows that there is a relationship between self love and self injury with an r-count value of 0.550> 0.284, which means*

*that there is a correlation with moderate or sufficient relationship strength. This shows that there is a relationship (correlation) between the self love variable and the self injury variable.*

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

@2023 AHS Publisher

## PENDAHULUAN

Usia remaja tentunya merupakan usia dimana seseorang akan mencari tempat di dunia ini, tempat dimana dirinya dianggap penting oleh orang laian, ingin diakui dan dianggap ada, terlebih lagi dilingkungan teman sebayanya. Pada usia remaja seseorang juga dituntut untuk bisa berkomitmen atas dirinya sendiri dan apapun yang dilakukan, konsekuensi atas pengambilan keputusan yang diambil harus bisa diterima dan tentunya bisa diatasi dengan baik. Perlu diingat remaja merupakan masa perkembangan transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa, tidak bisa dipungkiri banyak sekali perubahan yang terjadi pada masa ini, seperti perubahan biologis, sosial, emosional dan kognitif. Dengan dimulai dari rentang usia 10-13 tahun dan akan berakhir pada 18-22 tahun (Santrock, 2003).

Masa remaja tidak dipungkiri pasti akan melewati banyak hambatan serta masalah dalam menghadapi perubahan-perubahan dari masa transisinya, kemungkinan masalah yang akan terjadi sanggat beragam, sesuai dengan tugas perkembangan yang akan dijalankan tentunya pada usia remaja (Santrock, 2003). Tugas perkembangan remaja yang jauh berbeda dengan usia anak-anak akan menjadi masalah jika tidak bisa dijalankan dengan baik. Menerima keadaan fisik, mencapai peran sosial peria dan Wanita, mempersiapkan karir ekonomi, mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab dan masih banyak lagi tugas perkembangan yang harus diselesaikan remaja, namun dari sekian banyak tugas perkembangan remaja Mencari tempat serta mencari hubungan baru dengan teman sebayanya adalah salah satu tugas perkembangan yang sering kali terjadi permasalahan dalam prosesnya. Pemikiran dan emosi remaja yang masih kurang stabil menjadi pemicu terjadinya masalah, maka dari itu sudah tidak asing lagi ditelinga ketika terdengar ada remaja yang berkelahi ataupun cek-cok dengan teman sebayanya (Saputro, 2018).

Tugas perkembangan remaja yakni ketertarikan dengan lawan jenis memang sangat membutuhkan pengawasan lebih dari orang tua (Jannah, 2017). Peran aktif orang tua sangat dibutuhkan untuk mengawasi dan mengarahkan anaknya, memberikan Batasan-batasan antara mana yang boleh dilakukan dan tidak boleh dilakukan, memberikan hukuman jika anaknya melanggar kesepakatan. Hal ini dilakukan semata untuk kebaikan sang anak agar jangan sampai terjadi hal-hal yang tidak diinginkan yang bisa merusak atau menghambat perkembangan remaja. Namun kenyataan di lapangan banyak dari remaja yang mengalami permasalahan dalam hal percintaan atau bisa dikatakan ketertarikan antara lawan jenis.

Tidak jarang kita temuakan remaja disekelilig kita yang mengalami masalah ini, biasanya akan dimulai dari proses pacaran, yang dimana dalam menjalani pacaran rasa cemburu dan posesif terhadap pasangannya lebih meningkat, percek-cokan karena berbeda sudut pandang, kesalah pahaman, dan hal-hal lain yang bisa memicu terjadinya pertengkaran antara kedua belah pihak. Ketika pertengkaran terjadi banyak dari remaja yang tidak bisa mengontol pikiran serta tingkah lakunya. Rasa kecewa dan sakit hati yang muncul menyebakan remaja mengalami stress bahkan sampai depresi, menyalahkan diri sendiri atas permasalahan ya telah terjadi. membuat remaja tidak bisa berfikir dengan jernih yang berpotensi sulit mengontrol diri dan melukai dirinya sendiri bahkan sampai percobaan bunuh diri (Maharani, 2007).

Kecenderungan melukai dirinya sendiri ini disebut juga dengan *self injury. Self injury* merupakan tingkah laku untuk menyakiti diri sendiri dengan sengaja yang mengakibatakan

cidera tubuh dan bertujuan memberikan sanksi atas suatu permasalahan yang dirasakan tanpa berniat bunuh diri (Rukmana, 2021). *Self injury* merupakan suatu tindakan yang sangat memerlukan perhatian lebih, dilihat dari betapa bahayanya dampak dari kecenderungan *self injury* ini. Perlaku remaja yang seperti ini sangatlah disayangkan, usia remaja yang seharusnya penuh dengan eksplorasi dan kreatifitas akan hal-hal baru yang dapat membantu perkembangan dirinya dan sosial disekitarnya, namun harus terhambat dengan adanya kecenderungan *self injury*. Usia remaja (12-24 tahun) dipandang sangat rentan dalam melakukan *self injury* mengingat usia ini adalah masa yang penuh konflik, yang dimana periode ini individu dituntut untuk bisa beradaptasi dengan baik dengan perubahan dan tugas-tugas perkembangan remaja.

Melihat beratnya tuntutan tersebut sehingga, tidak jarang remaja mengalami tekanan atau stress. Seringkali hal ini menimbulkan emosi negatif dan efek negatif, dan ketika emosi negatif ini tidak kerkendali remaja sering kali cendrung melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri, seperti melukai diri sendiri, mengkonsumsi narkoba, melakukan penyimpangan di kalangan sosial dan sebagainya. Sehingga tidak heran jika usia remaja yakni 12 tahun sampai 24 tahun dianggap cukup berpotensi untuk melakukan kecenderungan *self injury.* Dilihat dari data yang dikeluarkan oleh survei YouGov Omnibus pada juni 2019, dari 1.018 orang Indonesia yang mengisi survei, menunjukkan lebih sepertiga setara dengan 36,9% orang Indonesia pernah melukai diri mereka dengan sengaja (Widyawati & Kurniawan, 2021). Dari data tersebut kelompok usia remaja lah yang memiliki prevelensi tertinggi (Tarigan & Apsari, 2022).

*Self injury* bukan ahanya sebatas mengisis atau menyayat kulit menggunakan silet atau benda tajam lainnya. Namun *self injury* juga terjadi dalam bentuk seperti membenturkan kepala dengan sengaja, mengkonsumsi alcohol berlebihan, merokok berlebihan, mencakar tubuh, tidak mengobati luka, sengaja membuat penyakit medis memburuk, menyalahgunakan resep pengobatan, menjauhkan diri dari tuhan sebagai hukuman, keluar dari pekerjaan secara sengaja, menyiksa diri dengan pemikiran yang mengalahkan diri sendiri dan masih banyak lagi (Tarigan & Apsari, 2022).

Adapun beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menekan terjadinya *self ijury* diantaranya dengan rajin berolahraga, melakukan hal-hal yang positif, bercerita kepada orang terdekat, meningkatkan harga diri, dilakukan salah satunya adalah pengajaran tentangang bagaimana mencintai diri sendiri. *self love* atau mencintai diri sendiri berarti perasaan ikhlas menerima segala hal yang dimiliki (Desvita, 2023). Menerima kelemahan, menghargai kekurangan sebagai bagian dari diri, dan memiliki kasih sayang terhadap diri sendiri adalah inti dari *self love* (Nadia Rani et al., 2022).

Bahkan dalam islam pun telah membahas yang demikin, sebagaimana telah di jelaskan dalam Al-Qur'an "Dan infakkanlah hartamau di jalan Allah, dan janganlah kamu jatuhkan (diri sediri) kedalam kebinasaan dengan tangan sendiri, dan baertaubatlah" (QS. Al-Baqarah ayat 195) mengenai *self injury*, dan kita diperintahkan untuk mencintai diri kita sendiri *self love* yakni "sesungguhnya Allah tidak menzalimi manusia sedikitpun, namun manusia itulah yang menzalimi dirinya sendiri" (QS.Yunus ayat 44). Orang yang menghargai dirinya dan mencintai dirinya sendiri cenderung tidak akan melakukan *self injury* (Purwandara et al., 2023). Melihat begitu banyak bahaya yang dihasilkan dari *self injury* maka sangatlah membutuhkan perhatian dari semua kalangan, baik pemerintah maupun masyarakat secara luas, agar remaja di Indonesia terbebas dari kecenderungan *self injury.* Tidak berbeda dengan remaja yang ada di Lombok peneliti menemukan perilaku-perilaku serupa terkait *self injury.* Memperdalam temuan tersebut, peneliti menyebar angket untuk melihat kecenderungan *self injury* yang ada di Lombok hususnya di Desa Perian.

Peneliti mengambil populasi remaja di Desa Perian karena peneliti menemukan adanya gejala-gejala *self injury* pada remaja yang ada di Desa Perian, berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti melihat banyak sekali remaja dengan ciri-ciri *self injury,* yang artinya populasi remaja yang ada disana memiliki potensi untuk melakukan *self injury*, hal ini juga

didukung dengan temuan peneliti yakni berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti di lapangan dengan menyebar angket secara random kepada remaja-remaja yang ada di Desa Perian, untuk melihat potensi *self injury* menemukan data bahwa, dari 50 orang yang melakukan pengisian angket, ditemukan 43 orang memiliki nilai sedang dan rendah, yang artinya 43 orang tersebut berpotensi untuk melakukan *self injury*, dimana 10 orang sangat tinggi dalam potensi melakukan *self injury* dan 33 orang berpotensi untuk melakukan *self injury*, dan 7 orang memilki nilai ketahanan untuk tidak melakukan *self injury*. Jadi dari 50 orang, 33 orang berpotensi *self injury* dan 7 orang mampu untuk bertahan terhadap perilaku *self injury*, jika ditotalkan maka 43 orang berpotensi dalam melakukan *self injury* pada usia remaja di Desa Perian.

Memperdalam hasil temuan observasi, peneliti melakukan wawancara secara mendalam pada salah satu subjek yang mana, berdasarkan hasil observasi dan wawancara tersebut, subjek mengatakan bahwa semua bermula saat dirinya putus dengan pacarnya yang mengakibatkan luka mendalam pada dirinya. Subjek mengatakan bahwa saat kejadian tersebut dia hanya mengurung diri di dalam kamar, tidak mau keluar kamar, menangis semalaman, tidak ada nafsu makan. Subjek mengatakan sesak didalam dadanya ketika mengingat permasalahan yang dialaminya. Pikiran yang kacau serta rasa bersalah yang begitu dalam dirasakan subjek membuat dirinya seakan ada bisikan ditelinga untuk menggoreskan benda tajam di lengannya, subjek menganggap ketika lengannya tergores dan mengelarkan darah, rasa sesak di dalam dadanya kan berkurang seiring dengan keluarnya darah karena luka goresan yang dibuat. Ada kepuasan tersendiri yang dirasakan setelah melakukan tindakan tersebut. Hal ini yang membuat saat subjek menerima permasalahan lagi, maka untuk tidak heran kecenderungan *self injury* ini dilakukan lagi. Sebagai harapan akan dapat meredakan emosi yang dirasakan.

Melihat data diatas, peneliti mengalami keresahan karena banyak sekali remaja yang berada pada kategori rendah dan sedang. Remaja yang seharusnya lebih banyak berada pada kategori tinggi agar tidak ada potensi untuk melakukan *self injury*, namun kenyataan di lapangan malah tidak seperti yang seharusnya. Pada situasi yang berbeda peneliti menemukan bahwa sesuai apa yang ada didalam al-qur'an dimana kita diminta untuk mencintai diri sediri, peneliti juga menemukan pada remaja yang memiliki nilai tinggi, memiliki kesadaran untuk mencintai dirinya sendiri. Berdasarkan observasi dan wawancara peneliti menemukan bahwa 7 orang orang yang memiliki nilai tinggi tersebut menemukan bahwa remaja memiliki kesadaran untuk mencintai dirinya sendiri, sehingga mampu menekan *self injury*. Hal serupa di lapangan peneliti menemukan situasi yang demikian, observasi mendalam dan wawancra mendalam kepada 7 orang yang mempunyai nilai tinggi yang artinya tidak berpotensi melakukan *self injury* memiliki kesadaran untuk menjaga dan mencintai dirinya sendiri. berdasarkan fenomena tersebut membuat peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan antara *self love* dengan kecenderungan *self injury* pada remaja.

## LITERATURE REVIEW

### Self Love

*Self love* merupakan teori yang muncul setelah teori dari freud. Hal ini ditandai dengan sebagian tradisi teori-teori seperti Freudian, Erikson, Horney, Rogers, Kohut, dan Maslow menekankan peran penting self dalam motivasi, kepribadian, dan perkembangan, muncul dari berbagai tradisi. Mereka sepakat bahwa setiap individu memiliki cara unik dalam membentuk identitasnya (Dweck, 2020). *Self love* merupakan istilah dalam mencintai diri sendiri. *Self love* sebagai tindakan dimana kita mampu mengapresiasi diri dengan cara menerima kekurangan diri serta mencintai diri sendiri dari berbagai aspek. Terdapat aspek yang membangun *self love*, diantaranya *self awareness, self worth, self esteem, dan self care*. Keempat aspek tersebut sebagai hal yang dapat membangun mncintai diri *self love* dalam diri seseorang. Dengan

adanya aspek tersebut, maka seseorang akan lebih mencintai dan menerima dirinya dengan sangat baik (Srimaryanti et al., 2022).

Mengamalkan *self love* memungkinkan kita untuk sepenuhnya merangkul diri dengan segala keadaannya, baik suka maupun duka, sambil mengambil tanggung jawab penuh terhadap tindakan kita. Selain itu, hal ini juga membantu kita mengembangkan penghargaan diri yang lebih mendalam, melibatkan kebiasaan hidup sehat seperti pola makan yang seimbang, memberikan waktu istirahat yang memadai, dan menjadikan olahraga sebagai bagian rutin dalam kehidupan kita. Sulitnya untuk menerima diri seutuhnya dan rasa tidak nyaman dalam mengekspresikan sifat asli diri menciptakan beban pada kesejahteraan mental seseorang. Jika hal ini terus berlanjut, dapat menyebabkan masalah psikologis yang lebih serius. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *self love* dan *self esteem* yang rendah memiliki risiko lebih tinggi terkena masalah mental, seperti gangguan cemas, depresi, dan gangguan makan seperti bulimia dan anoreksia. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk mampu merangkul dan mencintai diri sendiri agar kesehatan mental dapat terjaga (Nadia Rani et al., 2022).

**Aspek *Self Love***

***Self Cherishing (Menghargai Diri Sendiri)***

*Selfcherishing* merupakan suatu kebiasaan atau sikap mental yang sehat dan positif dalam memandang diri sendiri. Hal ini bukan berarti seseorang egois atau terlalu memikirkan dirinya sendiri, tetapi justru sebaliknya, yaitu memperhatikan diri sendiri dengan sebaik-baiknya agar bisa memberikan dampak positif bagi orang lain. Menghargai diri sendiri adalah subkomponen pertama dari *self cherishing.* Ini berarti seseorang memiliki pandangan positif terhadap dirinya sendiri dan tidak meremehkan atau merendahkan dirinya. Seseorang yang menghargai diri sendiri akan memperlakukan dirinya dengan baik dan berusaha memenuhi kebutuhan fisik, emosional, dan spiritualnya dengan sebaik-baiknya.

Melindungi diri sendiri merupakan bagian kedua dari *self cherishing*. Ini mencakup usaha untuk menjaga keselamatan, reputasi, dan martabat pribadi. Individu yang melindungi diri cenderung menghindari situasi atau perilaku yang dapat merugikan mereka, termasuk menghindari interaksi dengan orang yang negatif, menghindari konflik fisik atau verbal yang tidak perlu, dan memelihara reputasi baik di mata orang lain.Merawat diri sendiri adalah subkomponen ketiga dari *self cherishing*. Ini berarti seseorang akan memperhatikan dirinya sendiri secara fisik dan mental, dengan cara melakukan aktivitas fisik yang sehat seperti berolahraga dan makan makanan yang sehat, serta merawat kesehatan mental dengan cara menjaga pikiran tetap positif dan menghindari stres yang berlebihan.

Menghormati diri sendiri adalah subkomponen keempat dari *self cherishing*. Ini berarti seseorang menghargai martabat dan keberadaannya sebagai individu yang unik dan berharga. Seseorang yang menghormati dirinya sendiri akan memperlakukan dirinya dengan hormat dan menghargai orang lain dengan cara yang sama. Dalam praktiknya, *self cherishing* dapat membantu seseorang untuk meraih kebahagiaan dan kesuksesan dalam hidupnya. Dengan menghargai, melindungi, merawat, dan menghormati diri sendiri, seseorang dapat menjadi individu yang kuat dan berdaya tahan tinggi terhadap tekanan dan tantangan hidup.

***Self Acceptance (Menerima Diri)***

*Self acceptance* adalah kemampuan untuk menerima dan merangkul seluruh aspek dari diri sendiri tanpa perlu merasa malu atau merasa tidak layak. Ini melibatkan penerimaan terhadap diri sendiri secara penuh dan utuh serta berkomitmen untuk terus tumbuh dan berkembang sebagai individu. Menerima diri sendiri memiliki manfaat bagi kesehatan mental dan fisik serta dapat dicapai melalui kebaikan diri, pola pikir positif, menghargai diri sendiri, dan memperluas pemahaman tentang diri sendiri. Terapi juga dapat membantu mencapai *selfacceptance*.

***Self Persistence (Kegigihan/ Ketekunan Diri)***

*Self persistence* adalah kemampuan untuk mempertahankan keyakinan dan prinsip tanpa kompromi jika bertentangan dengan pandangan orang lain. Individu yang gigih memiliki identitas yang kuat, integritas, dan kemampuan untuk menilai secara independen, sambil menetapkan batasan yang tidak akan dilampaui. Kegigihan ini mencerminkan rasa hormat dan ketaatan terhadap ide-ide pribadi, serta mencerminkan kasih sayang terhadap negara dan bangsa.

***Self Responsibility (Tanggung Jawab Terhadap Diri)***

*Self responsibility* terbagi dalam dua aspek, yaitu rasa tanggung jawab dan perilaku tanggung jawab. Rasa tanggung jawab mencakup kemampuan individu untuk memahami peran dan tanggung jawab terhadap identitasnya, serta memiliki pemahaman yang jelas tentang perilaku yang diperlukan. Sementara perilaku tanggung jawab melibatkan pelaksanaan peran dalam kehidupan sehari-hari, termasuk menyelesaikan tugas dengan baik, merawat keluarga, dan hidup sesuai dengan nilai-nilai yang dianut. Tanggung jawab diri dianggap sebagai kewajiban fundamental yang harus dipenuhi oleh setiap individu.

***Self Restraint (Pengendalian Diri)***

*Self restraint* adalah kapasitas individu untuk secara penuh menyadari dan mengendalikan perilaku mereka sesuai dengan norma moral dan sosial. Ini melibatkan ketaatan terhadap aturan masyarakat, kepatuhan pada kebijakan, serta kemampuan untuk menahan diri dari tindakan yang negatif atau dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Disiplin diri diperlukan untuk menjalani kehidupan yang normal dan produktif tanpa harus diawasi oleh orang lain (Xue et al., 2021).

**Komponen Dan Pola *Self Love***

*Self love* terdiri dari tiga komponen utama: *self cherishing* (menghargai dan merawat aspek-aspek seperti kehidupan pribadi, tubuh, reputasi, properti, monarki, negara, kemanusiaan, dll.), *self acceptance* (kemampuan menerima diri sendiri sesuai dengan kenyataan yang ada), dan *self restraint* (menahan diri sesuai dengan hukum dan moralitas, serta berbicara dan berperilaku dengan penuh kehati-hatian). *Self love* terdiri dari empat pola utama, termasuk "*cherish self*" yang menitikberatkan pada penghargaan dan perawatan terhadap diri sendiri, "*accept self*" yang menitikberatkan pada penerimaan terhadap masa lalu dan kepuasan dengan diri saat ini,"*restraint self*" yang fokus pada pengendalian diri dalam perilaku dan emosi, serta "*persistent self*" yang fokus pada mempertahankan perspektif dan prinsip moral sendiri (Xue et al., 2021).

**Self Injury**

*Self injury* merupakan mekanisme koping atau mengatasi kecemasan yang memiliki banyak dampak buruk, tetapi dapat mengatasi kecemasan tersebut. *Self injury* menjadi salah satu cara untuk mengatasi stres yang ekstrim dan bahkan bisa menjadi salah satu cara untuk dapat bertahan hidup dari stres. *Self injury* merupakan perilaku individu yang dengan sengaja melukai tubuh sendiri sebagai cara mengatasi masalah emosi dan stres. Individu yang melakukan *self injury* tidak ingin menciptakan rasa sakit pada fisik ataupun untuk mengakhiri hidup, tetapi lebih berfokus pada menenangkan perasaan sakit secara emosional yang sangat membuat mereka depresi (Guntur et al., 2021).

Menurut Gratz, *self injury* atau melukai diri sendiri adalah tindakan yang dilakukan dengan sengaja oleh seseorang untuk mengurangi rasa sakit emosional, tanpa maksud untuk bunuh diri. Tindakan ini biasanya dilakukan sebagai cara untuk melepaskan atau menyalurkan emosi yang terlalu sulit diungkapkan dengan kata-kata. *Self injury* sering dianggap sebagai mekanisme pengelolaan emosi ketika individu kesulitan mengungkapkan perasaan yang terlalu menyakitkan. Jika perilaku self injury terus berlanjut, bisa berkembang menjadi percobaan bunuh diri (Maidah, 2023).

**Aspek-Aspek *Self Injury***

Adapun aspek *self injury* menurut Eliana adalah sebagai berikut:

1). Berdasarkan kepribadian pelaku termasuk didalamnya adalah *pertama* kesulitan dalam mengontrol dorongan di berbagai aspek, tercermin dalam masalah gangguan makan atau ketergantungan pada zat adaptif, *kedua* individu yang melakukan self injury sering memiliki tingkat *self esteem* yang rendah, serta kebutuhan atau dorongan yang intens untuk mendapatkan cinta dan penerimaan dari orang lain, *ketiga* pola berpikir yang kaku, yakni cara berpikir yang harus mencapai tujuan tertentu atau bahkan tidak fleksibel sama sekali.

2) Berdasarkan lingkungan keluarga pelaku diantaranya: *pertama* pengalaman traumatis atau kurangnya kehadiran salah satu atau kedua orang tua selama masa kecil dapat menyebabkan kesulitan dalam menerima perhatian positif secara internal, *kedua* tidak mampu atau tidak bersedia untuk merawat diri sendiri dengan baik.

3) Berdasarkan lingkungan sosial pelaku diantaranya: *pertama* kesulitan dalam membentuk dan mempertahankan hubungan yang stabil, *kedua* rasa takut terhadap perubahan, termasuk perubahan dalam rutinitas sehari-hari, pengalaman baru dengan berbagai bentuk (baik orang, tempat, atau kejadian), dan resistensi terhadap perubahan perilaku atau perubahan yang mungkin diperlukan untuk pemulihan (Swannell et al., 2014).

Menurut penelitian Higgins, terdapat empat bentuk utama dari *self injury*, yaitu: *cutting* (memotong) - membuat luka pada kulit dengan menggunakan benda tajam seperti pisau atau gunting, *burning* (membakar) - membuat luka pada kulit dengan menggunakan benda yang panas seperti korek api atau lilin, *bruising* (memukul/membenturkan) - membuat luka pada kulit dengan memukul atau membenturkan tubuh ke benda yang keras seperti dinding atau meja, dan *scratching* (menggaruk) - membuat luka pada kulit dengan menggunakan kuku atau benda tajam lainnya untuk menggaruk permukaan kulit hingga terluka. Bentuk-bentuk *self injury* lainnya meliputi menggigit diri sendiri, menarik rambut, atau menggunakan benda-benda tertentu untuk melukai diri seperti pensil atau jarum. Namun, bentuk-bentuk tersebut biasanya jarang terjadi dan tidak selalu terlihat pada setiap individu yang melakukan *self injury* (Klonsky, 2007).

Beberapa faktor yang dianalisa menjadi penyebab *self injury* diantaranya: trauma atau pengalaman masa lalu yang menyakitkan, seperti pelecehan fisik atau seksual, kekerasan dalam rumah tangga, atau kehilangan orang yang dicintai, kondisi medis atau psikologis tertentu, seperti gangguan bipolar, depresi berat, gangguan makan, atau gangguan kecemasan, masalah hubungan interpersonal, seperti konflik dengan orang tua atau pasangan, isolasi sosial, atau masalah di tempat kerja atau sekolah, kesulitan mengatasi emosi, seperti perasaan terlalu sedih, marah, kesepian, atau putus asa, tuntutan atau tekanan yang berlebihan, seperti tekanan dari keluarga, teman, atau lingkungan sosial untuk sukses atau tampil sempurna, dan penyalahgunaan zat seperti alkohol atau obat-obatan. Namun, faktor penyebab *self injury* dapat bervariasi dari individu ke individu dan tidak selalu ada faktor yang spesifik.

Perilaku *self injury* dapat menimbulkan dampak yang serius pada kesehatan fisik dan psikologis pelaku dalam jangka pendek dan panjang. Meskipun perilaku *self injury* memberikan rasa lega pada saat dilakukan, namun tidak menyelesaikan inti permasalahan yang dihadapi pelaku. Hal ini dapat menyebabkan perasaan malu dan bersalah setelah melakukan *self injury*, dan memperburuk isolasi sosial, menurunkan harga diri, serta dapat memicu adiksi dan bahkan membawa pelaku pada risiko bunuh diri. Higgins juga mengatakan bahwa *self injury* dapat meninggalkan bekas luka dan merusak jaringan otot pada tubuh, terutama jika dilakukan dengan cara memotong atau menggunakan bahan korosif atau beracun (Iwata et al., 1982).

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk mengukur hubungan antara dua variabel yakni variabel *self love* dan variabel *self injury.* Sampel dalam penelitian ini berjumlah 50 orang remaja yang merujuk pada pola pengambilan sampel berdasarkan pandangan Sugiono (Sugiyono, 2008). Intrumen pengumpulan data menggunakan sebaran angket pada kedua variabel dengan aspek *self love* mengerucut padang pandangan Li Ming Xue, dkk yakni aspek *self cherishing, self acceptance, self persistence, self responsibility,* dan *self restraint* serta aspek *self injury* menggunakan pandangan dari Eliana yang menekankan *self injury* berdasarkan kepribadian, lingkungan keluarga, dan lingkungan sosial. Aspek pada variabel disusun menjadi instrumen angket dengan skala likert 5 bagian. Nilai validitas Uji validitas instrumen menggunakan analisa statistik *SPSS versi 26.0 for windows* dengan langkah-langkah berdasarkan pandangan Arikunto pada kedua variabel instrumen. Reliabilitas instrumen pada variavel *self love* berada pada rentang tinggi dengan nilai 0,827 dan 0,910 pada instrumen variabel *self injury* dengan standar 0,7 pada pengukuran spss versi 26 *for windows* dan didasarkan pada pandangan Azwar (Sugiyono, 2008). Teknik analisa data menggunakan analisa korelasi *product moment* untuk mengukur keeratan hubungan secara linier antara dua variabel data normal (Arikunto, 2021).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data pada kedua variabel setelah dikumpulkan, dilakukan pengukuran menggunakan analisis statistik menggunakan SPSS Versi 26 *for windows.* Beberapa temuan tersbeut dideskrisikan dalam tabel-tabel dibawah ini:

Tabel 1. Data Deskriptif Variabel *Self Injury*

| Statistik | Nilai |
|---|---|
| Mean (M) | 136.36 |
| Standar Devisasi | 19.119 |

Kategorisasi pada kedua variabel menggunakan rumus kategorisasi berikut:

1. Kategori Tinggi = M + 1 SD ≤ X
2. Kategori Sedang = M – 1 SD ≤ X < M + 1 SD
3. Kategori Rendah = X > M – 1 SD

Tabel 2. Kategorisasi *Self Injury*

| Kategori | Skor | Frekuensi | Prsentase (%) |
|---|---|---|---|
| Tinggi | 155.47≤ X | 10 | 20% |
| Sedang | 117.24 ≤ X < 155.47 | 33 | 66% |
| Rendah | X > 155.47 | 7 | 14% |
| Total | | 50 | 100% |

Dari hasil analisis diatas menjelaskan bahwa ditemukan 10 orang atau 20% sangat tinggi dalam potensi melakukan *self injury* dan 33 orang atau 66% berada pada ketegori sedang, yang artinya berpotensi untuk melakukan *self injury,* dan 7 orang atau 14% berada pada kategori rendah yang dimana memiliki nilai ketahanan untuk tidak melakukan *self injury.*

Tabel 3. Kategori *Self Love*

| Kategori | Skor | Frekuensi | Prsentase (%) |
|---|---|---|---|
| Tinggi | 111.8855 ≤ X | 10 | 20% |
| Sedang | 90 ≤ X < 111.8855 | 28 | 56% |
| Rendah | X > 90 | 12 | 24% |
| Total | | 50 | 100% |

Sedangkan dari hasil analisis pada variabel *self love* ditemukan 10 orang atau 20% yang memiliki *self love* tinggi, 28 orang atau 56% remaja berada pada kategori sedang dan 12 orang atau 24% remaja memiliki nilai yang sangat rendah yang artinya memiliki kecintaan pada diri sendiri (*self love*) yang rendah. Berdasarkan hasil angket yang disebarkan oleh peneliti kepada 50 oarang responden, yakni remaja di Desa Perian dimana yang melakukan pengisian yakni 25 orang remaja laki-laki dan 25 orang remaja perempuan, mendapatkan hasil 22 remaja laki-laki berpotensi melakukan *self injury* dan 21 orang remaja perempuan berpotensi untuk melakukan *self injury*, artinya berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa remaja laki-laki lebih beresiko berpotensi melakukan *self injury*.

Tabel 4. Kecenderungan *Self Injury* Berdasarkan Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | Jumlah | Berpotensi *Self Injury* |
|---|---|---|
| Perempuan | 25 | 21 |
| Laki-laki | 25 | 22 |
| Total | 50 | 43 |

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan oleh peneliti ditemukan data bahwa usia remaja yang paling banyak memiliki nilai rendah dan sedang yang artinya berpotensi untuk melakukan *self injury* adalah pada usia 16-19 tahun.

Tabel 5. Kecenderungan *Self injury* Berdasarkan Usia

| Usia | Jumlah | Berpotensi *Self Injury* |
|---|---|---|
| 12 – 15 | 16 | 10 |
| 16 – 19 | 17 | 17 |
| 20 – 24 | 17 | 16 |
| Total | 50 | 43 |

Untuk memenuhi syarat uji hipotesis maka dilakukan uji normalitas sebagai syarat uji korelasi. Uji normalitas menggunakan uji kolmogrov smirnov merupakan bagian dari uji asumsi klasik. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah nilai residual ber distribusi normal atau tidak. Berdasarkan uji normalitas menggunakan SPSS versi 26 *for windows* menemukan nilai Sig. sebesar 0,200 > 0,05, hal ini menunjukkan bahwa data Variabel *self love* (X) dan variabel *self injury* (Y) berdistribuisi normal.

Langkah selanjutnya adalah uji hipotesis dalam bentuk uji korelasi. Pada tabel SPSS versi 26 *for windows* mendeskripsikan data variabel X dan variabel Y sebagai berikut:

Tabel 6. Deskripsi Statistik

| Descriptive Statistics | | | |
|---|---|---|---|
| | Mean | Std. Deviation | N |
| SELF LOVE | 59.24 | 9.417 | 50 |
| SELF INJURY | 100.52 | 17.364 | 50 |

Tabel 7. Uji Korelasi

| **Correlations** | | | |
|---|---|---|---|
| | | SELF LOVE | SELF INJURY |
| SELF LOVE | Pearson Correlation | 1 | 0.086 |
| | Sig. (2-tailed) | | 0.550 |
| | N | 50 | 50 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| SELF INJURY | Pearson Correlation | 0.086 | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.550 | |
| | N | 50 | 50 |

Tabel diatas menunjukkan bahwa responden penelitian terdapat 50 orang yang dinyatakan dalam N. Nilai rata-rata *self love* setiap responden adalah 59.24 dan rata-rata *self injury* tiap-tiap responden yakni 100.52. Jika dicermati dari hasil perhitungan, maka korelasi/hubungan antar variabel "*self love*" dengan "*self injury*" menunjukkan angka dengan sebesar 0,550. Angka ini menunjukkan tidak adanya signifikan karena hasil perhitungan 0,550 lebih besar dari 0,05 (taraf signifikansi).

**Menentukan Signifikansi Hasil Korelasi Berdasarkan Nilai r Tabel.**

Jika r-hitung > r-tabel, maka dinyatakan signifikan, dan jika r-hitung < r-tabel, maka dinyatakan tidak signifikan. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan r-tabel sebesar 0,284 (pada responden sejumlah 50 orang dengan df-1) dan r-hitung dari hasil perhitungan adalah sebesar 0,086 yang artinya 0,248 > 0,086, maka dinyatakan kedua variabel tidak signifikan.

**Uji Hipotesis**

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: 1) Ha : ada hubungan *self love* dengan kecenderungan *self injury* pada remaja, 2) Ho : tidak ada hubungan *self love* dengan kecenderungan *self injury* pada remaja. Jika nilai sig > 0,05 maka Ho diterima dan Ha ditolak, dan jika nilain sig < 0,05, Ho ditolak dan Ha diterima. Berdasarkan nilai signifikan diatas sebesar 0,550 yang berarti lebih besar dari 0,05 (0,550 > 0,05) pada kedua variabel maka dapat diambil keputusan bahwa Ho diterima dan Ha ditolak. Artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self love* dengan *self injury*. Jika r-hitung < r-tabel, maka hubungan dinyatakan tidak signifikan. Jika r-hitung > r-tabel, maka dinyatakan signifikan. Berdasarkan uji korelasi yang telah dilakukan nilai r-tabel adalah 0,284 dan r-hitung sebesar 0,082 yang artinya tidak ada hubungan yang signifikansi antara *self love* dengan *self injury*. Maka nilai r-hitung tersebut menunjukkan bahwa *self love* dengan *self injury* dinyatakan tidak ada hubungan yang signifikan.

Seseorang yang kurang mencintai dirinya sendiri akan cenderung merasa tidak berharga, selalu membandingkan dirinya dengan orang lain dan merasa bahwa dirinya tidak cukup baik, yang akhirnya hal inilah yang bisa menyebabkan rasa rendah diri, depresi dan kecemasan (Andriani & Dwbunga, 2018). Hal inilah yang akan menggiring terjadinya hal yang bisa membuat remaja akan melakukan hal yang negatif dan mencari apa yang dapat memuaskan emosinya seperti merokok, kebut-kebutan di jalan raya, narkoba, minum-minuman keras, dan melukai dirinya (*self injury)*. Namun berdasarkan temuan dilapangan, kedua variabel tersebut tidak menyatakan sebuah hubungan yang signifikan. Artinya remaja yang berpotensi melakukan *self injury* bukan terjadi karena dia tidak mencintai dirinya sendiri (*self love*), melainkan bisa disebapkan oleh beberapa faktor lain diluar *self love.*

Salah satu faktor yang menyebabkan remaja melakukan *self injury* adalah ketidak mampuan remaja dalam menerima dengan ikhlas keadannnya atau situasi yang sedang dialami, sehingga merasa tidak berarti serta tidak berguna dalam hidupnya, ketidak mampuan remaja mengelola emosinya dengan baik, yang akan berujung kepada perilaku negatif seperti melukai diri sendiri. Berdasarkan temuan peneliti, peneliti tidak menemukan penelitian sejenis dilakukan dilakukan oleh penelitian sebelumnya, namuan apa yang peneliti lakukan kontras dengan dengan pandangan yang dikembangkan oleh Widea Rossi yang mengatakan bahwa jika *self love* rendah maka *self injury* cenderung tinggi, dan jika *sef love* tinggi maka *self injury* rendah (Awalinni & Harsono, 2023). Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor yang

mungkin terjadi diluar *self love*, atau terjadi pada responden di luar responden yang peneliti pakai sebagai populasi dan sampel.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan dengan menyebar instrumen angket pada 50 reponden sebagai sampel pada remaja yang berusia 12-24 tahun, pada variabel *self love* dengan *self injury* ditemukan data tidak adanya korelasi antara kedua variabel tersebut. korelasi sebesar 0,550 lebih tinggi daripada signifikansi 0,05. Dimana hal ini menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara *self love* dengan *self injury*. Jika dicermati, hal ini tidak sesuai dengan pandangan dari beberapa pandangan sebelumnya diantaranya pandangan dari widea rossi yang mengatakan apabila remaja memiliki *self love* yang tinggi, maka kecenderungan untuk melakukan *self injury* rendah, begitupula sebaliknya jika remaja memiliki *self love* yang rendah maka cenderung untuk melakukan *self injury* tinggi. Kontras ini dapat dilihat dari berbagai faktor diantaranya pemilihan responden yang dipakai, lingkungan tempat tinggal responden, jenis kelamin responden, sampai pada faktor-faktor lain di luar prediksi yang di duga memberikan pengaruh. Berdasarkan data awal juga dapat disimpulkan bahwa faktor usia dan gender memberikan pengaruh terhadap tingkat *self injury.*

## DAFTAR PUSTAKA


Andriani, M., & Dwbunga, F. (2018). Faktor pembentuk brand loyalty: Peran self concept connection, brand love, brand trust dan brand image (telaah pada merek h&m di kota dki jakarta). *Benefit: Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, *2*(2), 157. https://doi.org/10.23917/benefit.v2i2.4285

Arikunto, S. (2021). *Penelitian Tindakan Kelas: Edisi Revisi*. Bumi Aksara. https://books.google.co.id/books?id=-RwmEAAAQBAJ

Awalinni, A., & Harsono, Y. T. (2023). Hubungan Antara Kesepian Dan Perilaku Non-suicidal Self-injury Pada Mahasiswa Psikologi di Kota Malang. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, *14*(1), 43–59. https://doi.org/10.26740/jptt.v14n1.p43-59

Desvita, W. R. (2023). , "Dari Self Ham Ke Self Love." *Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi Wilayah V Yogyakarta*. Https://Lldikti5.Kemdikbud.Go.Id/Home/Detailpost/Dari-Self-Harm-Ke-Self-Love

Dweck, C. S. (2020). *Self Theories*. Penerbit Baca.

Guntur, A. I., Dewi, E. M. P., & Ridfah, A. (2021). Dinamika perilaku self-injury pada remaja laki-laki. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, *1*(1), 42–54.

Iwata, B. A., Dorsey, M. F., Slifer, K. J., Bauman, K. E., & Richman, G. S. (1982). Toward a functional analysis of self-injury. *Analysis and Intervention in Developmental Disabilities*, *2*(1), 3–20. https://doi.org/10.1016/0270-4684(82)90003-9

Jannah, M. (2017). REMAJA DAN TUGAS-TUGAS PERKEMBANGANNYA DALAM ISLAM. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, *1*(1). https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493

Klonsky, E. D. (2007). The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence. *Clinical Psychology Review*, *27*(2), 226–239. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.08.002

Maharani, S. D. (2007). FENOMENA BUNUH DIRI TINJAUAN FILSAFAT MANUSIA (Studi Kasus Terhadap Fenomena Bunuh Diri Ibu dan Anak). *Jurnal Filsafat*, *17*(1).

Maidah, D. (2023). SELF INJURY PADA MAHASISWA (STUDI KASUS PADA MAHASISWA PELAKU SELF INJURY). *Developmental and Clinical Psychology*, *2*(1).

Nadia Rani, E., Sulistiawan, I., Dwi Yunita, R., Alif Ifsyaussalam, R., Ariyani, V., & Dwi Wijaya, Y. (2022). Pentingnya Self Love Serta Cara Menerapkannya Dalam Diri. *Science and Education Journal (SICEDU)*, *1*(2), 480–486. https://doi.org/10.31004/sicedu.v1i2.70

Purwandara, A. A., Pertiwi, Y. W., & Novitasari, F. (2023). Self Esteem dengan Kecenderungan Self Injury pada Mahasiswa yang Mengalami Putus Cinta. *Social Philantropic*, *1*(2), 9–15. https://doi.org/10.31599/74cxma82

Rukmana, B. (2021). *Faktor-faktor Penyebab Terjadinya Perilaku Self Injury Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Di Universitas Swasta Di Kota Pekanbaru* [Postgraduated Thesis]. Universitas Islam Riau.

Santrock, J. W. (2003). *Perkembangan remaja* (6th ed.). Erlangga.

Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, *17*(1), 25. https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362

Srimaryanti, A., Apriliya, S., & Respati, R. (2022). ANALISIS SELF-LOVE DALAM KUMPULAN CERITA ANAK MAJALAH BOBO. *Attadib: Journal of Elementary Education*, *6*(1), 1. https://doi.org/10.32507/attadib.v6i1.1347

Sugiyono. (2008). *Metode penelitian pendidikan: (Pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D)* (Cet. 6). Alfabeta.

Swannell, S. V., Martin, G. E., Page, A., Hasking, P., & St John, N. J. (2014). Prevalence of Nonsuicidal Self-Injury in Nonclinical Samples: Systematic Review, Meta-Analysis and Meta-Regression. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, *44*(3), 273–303. https://doi.org/10.1111/sltb.12070

Tarigan, T., & Apsari, N. C. (2022). PERILAKU SELF-HARM ATAU MELUKAI DIRI SENDIRI YANG DILAKUKAN OLEH REMAJA (SELF-HARM OR SELF-INJURING BEHAVIOR BY ADOLESCENTS). *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, *4*(2), 213. https://doi.org/10.24198/focus.v4i2.31405

Widyawati, R. A., & Kurniawan, A. (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. https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24600

Xue, L. M., Huang, X. T., Wu, N., & Yue, T. (2021). A Qualitative Exploration of Chinese Self-Love. *Frontiers in Psychology*, *12*, 585719. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.585719