Jurnal Psikologi Volume: 3, Number 1, 2025, *Page*: 1-10

Harga Diri dan *Self-Injury*: Sebuah Studi pada Individu dengan Riwayat *Adverse Childhood Experiences*

Rina Sari*, Regina Kristy Akerpia

Fakultas Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani; rina.sari@lecture.unjani.ac.id

DOI: https://doi.org/10.47134/pjp.v3i1.5118
*Correspondence: Rina Sari
Email: rina.sari@lecture.unjani.ac.id

Received: 02-09-2025
Accepted: 17-10-2025
Published: 28-11-2025

Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-esteem dan NSSI pada individu yang memiliki pengalaman buruk masa kecil serta pernah melakukan tindakan menyakiti diri tanpa niat bunuh diri. Penelitian ini menggunakan desain korelasional. Partisipan berjumlah 50 orang yang memenuhi kriteria pengalaman trauma masa kecil dan riwayat setidaknya satu kali melakukan NSSI, diperoleh melalui teknik *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi *The Coopersmith Self-Esteem Inventory* (CSEI) – *Adult Version* untuk mengukur tingkat self-esteem, serta *Inventory of Statements About Self-Injury* (ISAS) untuk mengukur kecenderungan NSSI. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara self-esteem dan NSSI ($r = -0.281$; $p < 0.05$). Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi self-esteem yang dimiliki individu, maka semakin rendah kecenderungan melakukan NSSI, khususnya pada individu dengan riwayat trauma masa kecil. Self-esteem memiliki peran penting dalam membantu individu menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan situasi serta lingkungan baru, sekaligus memfasilitasi penggunaan strategi coping yang adaptif dalam menghadapi permasalahan. Individu dengan self-esteem yang lebih baik cenderung mampu mengelola emosi secara efektif, sedangkan self-esteem yang rendah sering dikaitkan dengan munculnya perilaku maladaptif seperti *nonsuicidal self-injury* (NSSI). Implikasi penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa self-esteem berperan sebagai faktor protektif terhadap perilaku menyakiti diri tanpa niat bunuh diri. Selain itu, hasil ini menegaskan pentingnya intervensi psikologis yang berfokus pada penguatan self-esteem untuk meminimalkan risiko NSSI pada populasi dengan pengalaman traumatis. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan variabel psikologis lain yang berpotensi berperan sebagai mediator atau moderator dalam hubungan tersebut.

Kata Kunci: Harga Diri, Perilaku Menyakiti Diri Tanpa Niat Bunuh Diri, Pengalaman Masa Kecil yang Buruk.

Pendahuluan

Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja (SNPHAR) tahun 2021 menunjukkan prevalensi kekerasan di sepanjang hidup kelompok usia 13-17 tahun yang dibagi menjadi kekerasan fisik, emosional, dan seksual. Prevalensi kekerasan fisik yaitu, 13,91% pada laki-laki dan 10,49% pada perempuan, prevalensi kekerasan emosional yaitu, 32,06% pada laki-laki dan 42,61% pada perempuan, serta prevalensi kekerasan seksual yaitu, 3,65% pada laki-laki dan 8,43% pada perempuan (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia, 2023). Pada tahun 2021 saat Pandemi COVID-19 terjadi di Indonesia, jumlah kasus kekerasan terhadap anak meningkat dari tahun sebelumnya, yaitu menjadi 14.244 kasus dengan jumlah korban sebanyak 15.280 orang (Sinombor, 2023)

Pengalaman kekerasan secara fisik, emosional dan seksual selama masa kanak-kanak adalah pengalaman tidak menyenangkan. ACEs adalah kondisi keterpaparan berbagai peristiwa yang berpotensi menimbulkan trauma selama masa kanak-kanak, pada usia 0-17 tahun (Felitti et al., 1998). ACE dikategorikan menjadi tiga jenis, yaitu kekerasan, pengabaian, dan disfungsi rumah tangga. Kanak-kanak dan remaja dapat mengalami pengalaman tidak menyenangkan yang dapat mempengaruhi kehidupan di masa dewasa, seperti kesehatan fisik dan mental hingga resiko kematian dini yang lebih tinggi (Mosley-Johnson et al., 2019).

Efek dari ACE dapat menimbulkan fisik maupun psikologis di masa dewasa berbeda-beda tergantung pada jumlah dan jenis ACE yang dialami oleh masing-masing individu. Individu yang mengalami empat atau lebih ACE dapat mengalami peningkatan resiko kesehatan seperti kecanduan alkohol, penyalahgunaan zat, depresi, percobaan bunuh diri, kesehatan fisik yang buruk, penyakit seksual, sampai obesitas (Felitti et al., 1998). Selain itu, menurut Ćosić (Mwakanyamale et al., 2018) dampak dari kategori ACEs, seperti mengalami kekerasan secara fisik atau emosional, yaitu munculnya perilaku seksual yang menyimpang, *self-esteem* yang rendah hingga kesulitan menghadapi persoalan psikososial di masa dewasa.

Self-esteem atau harga diri merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri, yang tercermin dari sejauh mana ia merasa mampu, berharga, penting, dan sukses (Coopersmith, 1967). Individu dengan tingkat harga diri yang tinggi cenderung menghargai dan menerima dirinya, merasa bangga, serta menyukai siapa dirinya. Sebaliknya, individu dengan harga diri yang rendah biasanya memiliki perasaan rendah diri, tidak menyukai diri sendiri, mudah merasa takut, serta kurang mampu mempertahankan pendirian karena lebih mudah dipengaruhi oleh orang lain. Harga diri yang rendah sering kali membuat seseorang tidak siap menghadapi berbagai tantangan hidup, yang kemudian bisa menimbulkan perasaan tidak aman, cemas, takut, bahkan depresi (Mruk, 2006).

Pengalaman buruk masa kanak-kanak dapat mempengaruhi persepsi individu dalam memandang dirinya dan lingkungannya, dimana hal ini berkaitan dengan konsep *self-esteem* (Karakuş, n.d.). Menurut Ju & Lee (Berber Çelik & Odacı, 2020), perasaan tidak berdaya, tidak layak dicintai dan persepsi diri sebagai anak yang buruk muncul pada anak yang mengalami ACEs. Persepsi negatif yang dimiliki akan meningkatkan penilaian negatif terhadap dirinya sendiri sehingga berpotensi memunculkan gejala negatif saat dewasa seperti stres, kecemasan, hingga depresi (Berber Çelik & Odacı, 2020). Dampak secara psikologis yaitu *low self-esteem* yang kronis hingga kondisi disosiatif yang cukup parah, dampak secara kognitif yaitu masalah dalam memusatkan perhatian hingga gangguan otak, serta dampak secara perilaku yaitu masalah dalam membangun hubungan dengan teman sebaya dan meningkatnya agresivitas pada masa dewasa awal (Khodabandeh et al., 2018). *Low self-esteem* yang kronis cenderung meningkatkan kemungkinan individu mengalami kondisi emosional yang tidak menyenangkan sehingga dapat memicu munculnya perilaku yang tidak adaptif dalam mengatasi masalah *(coping)* yaitu dengan melakukan *self-injury* (Forrester et al., 2017a).

Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) merupakan perilaku menyakiti diri sendiri dengan cara merusak jaringan tubuh tanpa niat bunuh diri serta untuk tujuan yang tidak dibenarkan secara sosial (Klonsky & Glenn, 2009). Terdapat berbagai bentuk NSSI yaitu, membenturkan atau memukul diri, menggigit, membakar, mengukir, menyayat, mengorek luka, menusuk diri dengan jarum, mencubit, menjambak rambut, menggosok kulit pada permukaan kasar, menggaruk dengan keras, dan menelan bahan kimia (Klonsky & Glenn, 2009). Bentuk NSSI yang sering ditemukan yaitu menyayat, mengikis, dan mengukir kulit (70%-90%), membenturkan, memukul, dan membuat memar pada tubuh (21-44%), serta membakar tubuh sebesar 15-35% (Klonsky et al., 2011). (Klonsky & Muehlenkamp, 2007), menyatakan bahwa terdapat berbagai fungsi dari NSSI yaitu untuk regulasi afek *(affect regulation)*, menghukum diri sendiri *(self-punishment),* pengaruh interpersonal *(interpersonal influence),* anti-disosiasi *(antidissociation),* anti-bunuh diri *(antisuicide),* mencari sensasi *(sensation seeking),* dan batasan interpersonal *(interpersonal boundaries)*. Masing-masing fungsi tidak saling terpisah melainkan dapat muncul secara bersamaan pada individu yang melakukan NSSI (Klonsky & Muehlenkamp, 2007).

Individu yang terlibat dalam perilaku *Nonsuicidal Self-Injury* (NSSI) umumnya lebih sering mengalami emosi negatif, memiliki kesulitan dalam mengenali, memahami, serta mengekspresikan emosi, dan cenderung menunjukkan sikap kritis terhadap diri sendiri, termasuk perasaan marah dan benci pada diri mereka (Klonsky & Muehlenkamp, 2007). Dalam studi yang dilakukan oleh Elvira dan Sakti (2021) terhadap tiga wanita berusia 18–25 tahun yang melakukan NSSI, ditemukan bahwa ketiga partisipan mengungkapkan pengalaman emosional negatif sebelum melakukan perilaku tersebut. Emosi yang dirasakan meliputi kesedihan, kekecewaan, kemarahan, perasaan tidak berguna, jijik terhadap diri sendiri, serta merasa tidak berharga dan tidak mampu mengungkapkan perasaan secara efektif. Hal ini mencerminkan adanya penilaian negatif terhadap diri, yang menjadi ciri khas individu dengan tingkat harga diri rendah.

Menurut Suhron (dalam Prastuti et al., 2019), terdapat sejumlah kecenderungan perilaku yang sering muncul pada individu dengan *self-esteem* rendah, seperti kecenderungan mengkritik diri sendiri maupun orang lain, penurunan produktivitas, perilaku agresif, kesulitan menjalin hubungan interpersonal, merasa tidak kompeten, pesimis, merasa bersalah, serta menarik diri dari lingkungan sosial. Selain itu, mereka juga kerap mengalami tekanan emosional, keluhan fisik, ketidakpuasan terhadap citra tubuh, penyangkalan terhadap kemampuan diri, hingga perilaku menyakiti diri, penyalahgunaan zat, dan kecenderungan menghindari kenyataan.

Metodologi

Rancangan penelitian yang digunakan adalah non-eksperimental. Jenis penelitiannya korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *Self-esteem* dan Fungsi dari perilaku *Nonsuicidal Self-Injury* pada kelompok populasi yang telah ditentukan sebelumnya. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 50 orang dengan rentang usia 18-25 tahun. Teknik sampling berupa *incidental sampling* dengan karakteristik sampel berupa; jenis kelamin laki-laki atau perempuan, mengalami kekerasan

pada masa kanak-kanak dan pernah melakukan tindakan menyakiti diri sendiri tanpa niat untuk bunuh diri. Untuk melihat hubungan antara *Self-Esteem* dan *Nonsuicidal Self-Injury* menggunakan teknik analisa data utama yaitu koefisien korelasi sederhana dengan analisis statistik korelasi menggunakan *Spearman's Rho.* Analisis data menggunakan bantuan program *JASP* versi 0.18.2.

Untuk mengukur *Self-esteem* menggunakan alat ukur *The Coopersmith Self-Esteem Inventory* (CSEI) - *An Adult Version* yang terdiri dari 58 aitem pernyataan. Sedangkan untuk mengukur *Nonsuicidal Self-Injury* menggunakan alat ukur baku, yaitu *Inventory of Statements About Self-Injury (ISAS).* Alat ukur ini dikembangkan oleh Klonsky dan Glenn (2009), dimana alat ukur ini terdiri dari dua bagian yaitu untuk mengukur perilaku serta fungsi NSSI.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan antara *Self-Esteem* dengan Fungsi NSSI dengan melakukan uji hipotesis menggunakan uji korelasi *Spearman's rho* yang menunjukkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1: Hasil Uji Korelasi Self-Esteem dengan NSSI

Variable		NSSI	Self-Esteem
1. NSSI	Spearman's rho	—	
	p-value	—	
2. Self-Esteem	Spearman's rho	-0.281 *	—
	p-value	0.048	—

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Berdasarkan tabel 1, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Self-Esteem (SE) dan Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,281 dan nilai *p* = 0,048 (p < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-esteem* individu, semakin rendah kecenderungan untuk melakukan NSSI, dan sebaliknya, *rendahnya self-esteem* berkaitan dengan peningkatan perilaku NSSI. Koefisien korelasi yang diperoleh termasuk dalam kategori korelasi rendah hingga sedang, yang berarti hubungan antara kedua variabel tersebut tidak terlalu kuat, namun secara statistik masih cukup berarti untuk dijadikan dasar interpretasi. Temuan ini konsisten dengan teori dan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa rendahnya self-esteem dapat menjadi faktor risiko dalam munculnya perilaku menyakiti diri tanpa niat bunuh diri sebagai mekanisme koping terhadap perasaan negatif.

Gambaran *Self-Esteem*

Tabel 2: Self-Esteem berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Mean	Min	Max
Laki-Laki	8	31.37	14	48

Perempuan	42	28.61	8	48

Tabel 2 menunjukkan perbandingan skor self-esteem berdasarkan jenis kelamin. Subjek penelitian terdiri atas 8 responden laki-laki dan 42 responden perempuan. Skor rata-rata self-esteem laki-laki adalah 31,37, sedangkan perempuan memiliki skor rata-rata 28,61.

Tabel 3: Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan *Self-Esteem*

Jenis Kelamin		*Self-Esteem*			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Laki-Laki	Count	2	5	1	8
	% of total	4%	10%	2%	16%
Perempuan	Count	8	27	7	42
	% of total	16%	54%	14%	84%
Total	**Count**	**10**	**32**	**8**	**50**
	% of total	**20%**	**64%**	**16%**	**100%**

Tabel 3 menunjukkan bahwa pada responden yang berjenis kelamin laki-laki terdapat 2 orang (4%) yang termasuk dalam kategori rendah; 5 orang (10%) termasuk dalam kategori sedang; dan 1 orang (2%) termasuk dalam kategori tinggi. Sedangkan pada sampel yang berjenis kelamin perempuan terdapat 8 orang (16%) termasuk dalam kategori rendah; 27 orang (54%) termasuk dalam kategori sedang; dan 7 orang (14%) termasuk dalam kategori tinggi.

Gambaran Perilaku NSSI

Berikut gambaran hasil bentuk perilaku NSSI berdasarkan skala ISAS bagian I:

Tabel 4: Deskripsi Berdasarkan Bentuk Perilaku NSSI

Bentuk Perilaku	Jumlah	Persentase
Membakar	2	0.7%
Membenturkan / Memukul diri	36	12.7%
Menarik rambut	42	14.8%
Mencubit	37	13.1%
Menelan zat berbahaya	3	1%
Menggaruk dengan keras	33	11.7%
Menggigit	32	11.3%
Menggosok kulit pada permukaan kasar	14	4.9%
Menghambat penyembuhan luka	32	11.3%
Mengukir	11	3.9%
Menusuk tubuh dengan jarum	18	6.3%
Menyayat	22	7.8%

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa bentuk perilaku yang paling umum dilakukan responden adalah menarik rambut (14.8%), diikuti dengan mencubit diri sendiri

(13.1%) dan membenturkan atau memukul diri (12.7%) dan bentuk perilaku yang paling sedikit dilakukan adalah membakar bagian tubuh (0.7%).

Tabel 5: Data Deskriptif Perilaku NSSI

Deskripsi	Kategori	Jumlah	Persentase
Onset	Anak	2	4%
	Remaja Awal	6	12%
	Remaja Tengah	35	70%
	Remaja Akhir	6	12%
	Lupa	1	2%
Waktu Terakhir Melakukan	< 6 bulan	14	28%
	< 1 tahun	25	50%
	> 1 tahun	9	18%
	Lupa	2	4%
Rasa Sakit Secara Fisik	Ya	11	22%
	Kadang-Kadang	30	60%
	Tidak	9	18%
Kondisi Sendirian	Ya	39	78%
	Kadang-Kadang	10	20%
	Tidak	1	2%
Rentang Waktu Melakukan NSSI Sejak Muncul Niat	< 1 jam	30	60%
	1-3 jam	7	14%
	3-6 jam	0	0%
	6-12 jam	2	4%
	12-24 jam	1	2%
	> 1 hari	10	20%
Keinginan Berhenti	Ya	47	94%
	Tidak	3	6%

Tabel 5, menunjukkan 70% responden melakukan NSSI pertama kali (onset) pada usia remaja tengah (14-17 tahun). Sebanyak 50% responden terakhir kali melakukan NSSI pada waktu kurang dari 1 tahun terakhir. 60% responden menyatakan kadang-kadang merasakan sakit secara fisik saat melakukan NSSI. Sebanyak 78% responden biasanya melakukan NSSI dalam kondisi sendirian. Sebagian besar responden (60%) melakukan NSSI dalam waktu kurang dari 1 jam setelah keinginan menyakiti diri muncul. Kemudian, Sebanyak 94% responden memiliki keinginan untuk berhenti melakukan NSSI sedangkan 6% responden lainnya tidak memiliki keinginan untuk berhenti melakukan NSSI.

Berikut gambaran hasil bentuk perilaku NSSI berdasarkan skala ISAS bagian II:

Tabel 6: Deskripsi Berdasarkan Fungsi Perilaku NSSI

Fungsi	Mean	Min	Max
Affect Regulation	4.24	2	6
Anti-Dissociation	2.66	0	6
Anti-Suicide	2.88	0	6
Marking Distress	2.60	0	6
Self-Punishment	2.82	0	6
Autonomy	2.76	0	6
Interpersonal Boundaries	2.40	0	6

Interpersonal Influence	1.72	0	6
Peer Bonding	2.60	0	6
Revenge	0.98	0	4
Self-Care	2.68	0	6
Sensation Seeking	2.08	0	6
Toughness	2.64	0	6

Tabel 6 menggambarkan hasil deskripsi fungsi perilaku NSSI yang diperoleh berdasarkan jawaban responden pada Skala ISAS bagian II, dimana pada skala ini terdapat 39 pernyataan terkait 13 fungsi NSSI. Dari hasil menunjukkan bahwa fungsi NSSI yang paling umum adalah *affect regulation* (*Mean* = 4.24) dan yang paling sedikit adalah *revenge* (*Mean* = 0.98).

Tabel 7: Perbandingan Fungsi NSSI Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Mean	Min	Max
Laki-Laki	8	39.37	26	63
Perempuan	42	31.85	5	59

Berdasarkan tabel 7 nilai *Mean* (rata-rata) laki-laki yaitu sebesar 39.37 dan perempuan sebesar nilai 31.85. Artinya NSSI laki-laki lebih tinggi daripada perempuan.

Gambaran *Adverse Chidlhood Experiences*

Tabel 8: Deskripsi Sebaran Jenis ACEs

Jenis ACEs	Jumlah	Persentase
Kekerasan	39	78%
Pengabaian	32	64%
Disfungsi Rumah Tangga	19	38%

Total ACEs	Jumlah	Persentase
1	15	30%
2	13	26%
3	8	16%
≥4	14	28%

Tabel 8 menunjukkan bahwa sebanyak 39 orang responden (78%) terpapar kekerasan, 32 orang (64%) terpapar pengabaian, dan 19 orang (38%) terpapar disfungsi rumah tangga saat masa kanak-kanak. Tabel tersebut juga menunjukkan bahwa kekerasan menjadi jenis ACEs yang paling banyak dialami oleh responden pada penelitian ini. Kekerasan terdiri dari kekerasan emosional, fisik, dan seksual.

Tabel 9 Tabulasi Silang Total ACEs dengan *Self-Esteem*

Total ACEs		*Self-Esteem*			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
1	Count	1	10	4	15
	% of total	2%	20%	8%	30%
2	Count	3	8	2	13

Tabel 9 Tabulasi Silang Total ACEs dengan *Self-Esteem*

Total ACEs		*Self-Esteem*			Total
		Rendah	**Sedang**	**Tinggi**	**Total**
3	% of total	6%	16%	4%	26%
	Count	1	6	1	8
	% of total	2%	12%	2%	16%
≥4	Count	5	8	1	14
	% of total	10%	16%	2%	28%
Total	**Count**	**10**	**32**	**8**	**50**
	% of total	**20%**	**64%**	**16%**	**100%**

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan bahwa terdapat 1 orang responden (2%) yang mengalami 1 jenis ACEs termasuk dalam kategori rendah, 10 orang (20%) termasuk dalam kategori sedang, dan 4 orang (8%) termasuk dalam kategori tinggi; terdapat 3 orang responden (6%) yang mengalami 2 jenis ACEs termasuk dalam kategori rendah, 8 orang (16%) termasuk dalam kategori sedang, dan 2 orang (4%) termasuk dalam kategori tinggi; terdapat 1 orang (2%) yang mengalami 3 jenis ACEs termasuk dalam kategori rendah, 6 orang (12%) termasuk dalam kategori sedang, dan 1 orang (2%) termasuk dalam kategori tinggi; kemudian terdapat 5 orang (10%) yang mengalami ≥ 4 jenis ACEs termasuk dalam kategori rendah, 8 orang (16%) termasuk dalam kategori sedang, dan 1 orang (2%) termasuk dalam kategori tinggi. Tabel tersebut juga menunjukkan bahwa kategori *self-esteem* pada sebagian besar responden yang mengalami 1 ACEs, 2 ACEs, 3 ACEs, maupun ≥ 4 ACEs termasuk dalam kategori sedang.

Tabel 10 Perbandingan Fungsi NSSI Berdasarkan Total ACEs

Total ACEs	Jumlah	Mean	Min	Max
1	15	23.20	5	42
2	13	35.00	20	59
3	8	32.50	13	50
≥ 4	14	42.14	22	63

Berdasarkan tabel 10 responden yang memiliki ≥ 4 pengalaman ACEs memiliki nilai *Mean* (rata-rata) tertinggi yaitu 42.14 dan responden yang memiliki 1 ACEs memiliki nilai terendah yaitu 23.20.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara tingkat harga diri (self-esteem) dan perilaku melukai diri tanpa niat bunuh diri (NSSI) yang ditinjau dari skala ISAS bagian II pada rentang usia emerging adulthood serta memiliki riwayat *Adverse Childhood Experiences (ACEs*). Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan sebesar -0.281 antara self-esteem dan NSSI. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin rendah self-esteem seseorang, semakin tinggi kecenderungannya melakukan NSSI; sebaliknya, semakin tinggi self-esteem, semakin rendah kemungkinan individu melakukan NSSI.

Temuan tersebut konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya oleh Purwandra et al. (2022), Purwoko et al. (2022), Dunlop et al. (2022), Putri & Nusantoro (2020), serta meta-analisis oleh (Forrester et al., 2017) yang sama-sama melaporkan adanya hubungan negatif antara self-esteem dan NSSI. Selain itu, hasil penelitian ini juga memperkuat studi-studi terdahulu yang menunjukkan bahwa pelaku NSSI seringkali memiliki persepsi diri yang negatif serta merasa tidak berharga, yang merupakan ciri-ciri dari individu dengan self-esteem rendah (Elvira & Sakti, 2021; Prastuti et al., 2019).

Seluruh partisipan dalam penelitian ini diketahui memiliki satu atau lebih pengalaman masa kecil yang merugikan (ACEs), dengan kekerasan (abuse) sebagai bentuk ACEs yang paling banyak dilaporkan. Kekerasan tersebut mencakup aspek emosional, fisik, dan seksual. Ćosić (dalam Mwakanyamale et al., 2018) menjelaskan bahwa individu yang pernah mengalami kekerasan fisik maupun emosional berpotensi menghadapi berbagai masalah psikososial, yang salah satunya berkaitan dengan rendahnya self-esteem. Individu dengan self-esteem rendah umumnya menunjukkan karakteristik seperti perasaan tidak berharga, penolakan terhadap diri sendiri, kecenderungan mudah merasa takut atau malu, penerimaan diri yang buruk, serta kepatuhan yang berlebihan terhadap orang lain (Coopersmith, 1967).

Perhitungan nilai rata-rata self-esteem menunjukkan bahwa laki-laki memiliki skor yang lebih tinggi daripada perempuan. Temuan ini mendukung penelitian (Coopersmith, 1967) yang mengidentifikasi adanya kecenderungan laki-laki untuk memiliki tingkat self-esteem lebih besar. Mruk (2006) memberikan pemahaman lebih lanjut bahwa perempuan sering kali membangun self-esteem berdasarkan penerimaan sosial (*worthiness*), sedangkan laki-laki menilai dirinya melalui kompetensi dan pencapaian (*competence*). Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh konteks budaya Indonesia yang masih menempatkan perempuan pada posisi rentan terhadap bias gender, mencakup marginalisasi, subordinasi, stereotip, kekerasan, dan beban kerja (Fakih dalam Juliana et al., 2019). Situasi sosial ini membatasi ruang perempuan untuk mengembangkan kompetensi, sehingga membentuk pola evaluasi diri yang lebih bergantung pada pandangan orang lain. Sejalan dengan hal tersebut, hasil tabulasi silang memperlihatkan bahwa sebagian besar responden, baik laki-laki (10%) maupun perempuan (54%), berada pada kategori *self-esteem* sedang.

Seluruh partisipan diketahui memiliki satu atau lebih pengalaman masa kecil yang merugikan (ACEs), yang merupakan salah satu faktor lingkungan keluarga yang berpotensi memengaruhi pembentukan self-esteem. Jika ditinjau dari jumlah total ACEs, mayoritas partisipan hanya mengalami satu jenis ACEs sepanjang hidup mereka. Rata-rata skor *self-esteem* berdasarkan kelompok jumlah ACEs, yaitu 1 jenis ACEs, 2 jenis ACEs, 3 jenis ACEs, serta ≥ 4 jenis ACEs. Hasil analisis menunjukkan bahwa partisipan yang mengalami empat atau lebih ACEs memiliki rata-rata self-esteem terendah, sedangkan mereka yang hanya mengalami satu ACEs memiliki rata-rata self-esteem tertinggi. Temuan ini sejalan dengan pernyataan Berman (dalam Herdianto & Dewi, 2022), yang mengemukakan bahwa semakin banyak pengalaman ACEs yang dialami individu, semakin besar kemungkinan individu tersebut mengembangkan pola pikir yang tidak adaptif. Pola pikir ini mencakup cara

individu menilai dirinya sendiri maupun lingkungannya, yang secara langsung berkaitan dengan pembentukan *self-esteem*.

Self-esteem yang rendah dapat mendorong individu menggunakan strategi penanganan masalah yang maladaptif, salah satunya dengan melakukan perilaku melukai diri tanpa adanya niat untuk bunuh diri (NSSI) sebagai bentuk coping. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa seluruh partisipan pernah melakukan sedikitnya satu jenis perilaku NSSI sepanjang hidup mereka, dengan frekuensi yang bervariasi. Tindakan seperti menarik rambut, mencubit bagian tubuh, serta membenturkan atau memukul diri sendiri merupakan bentuk NSSI yang paling sering dilaporkan oleh partisipan.

Usia onset perilaku NSSI pada partisipan berada dalam rentang 9 hingga 20 tahun. Mayoritas individu pertama kali melakukan NSSI pada fase remaja, yakni antara usia 14 hingga 17 tahun. Masa remaja sendiri merupakan tahap transisi perkembangan yang dimulai sejak pubertas hingga menjelang dewasa, di mana individu mulai mempersiapkan diri untuk menerima berbagai peran dan tanggung jawab pada masa dewasa (Arnett, 2013). Hall (dalam Papalia et al., 2009) menyatakan bahwa proses penyesuaian remaja terhadap perubahan fisik maupun tuntutan menuju kedewasaan dapat memunculkan periode storm and stress yang berpotensi menimbulkan konflik. (Arnett, 1999) mengidentifikasi tiga aspek utama yang terkait dengan periode storm and stress tersebut, yaitu meningkatnya konflik dengan orang tua, fluktuasi suasana hati, serta keterlibatan dalam perilaku berisiko. Jans et al. (dalam (Luluk Puji Rahayu & Dian Ariana, 2023)), remaja yang berhadapan dengan berbagai stressor dan tidak mampu mengendalikan emosinya akan cenderung melakukan perilaku yang merugikan seperti perilaku menyakiti diri sendiri (NSSI). Tindakan NSSI dipahami sebagai bentuk strategi coping yang tidak adaptif yang digunakan untuk meredakan tekanan emosional. Oleh karena itu, masa remaja khususnya dipandang sebagai periode yang rentan, dimana individu lebih mungkin memulai perilaku NSSI sebagai mekanisme penanggulangan stres.

Dari hasil pengolahan data skala ISAS bagian II perilaku NSSI ini memiliki fungsi sebagai *affect regulation* dibandingkan dengan fungsi yang lain dengan nilai *mean* sebesar 4,24. (E. David Klonsky, 2007), (Izzah & Ariana, 2022), (Luluk Puji Rahayu & Dian Ariana, 2023) menemukan bahwa *affect regulation* merupakan fungsi yang paling umum digunakan oleh individu. *Affect regulation* adalah fungsi NSSI yang dilakukan individu untuk meredakan emosi negatif yang terasa intens dan berlebihan seperti, marah, cemas, dan frustasi. Dapat disimpulkan bahwa NSSI memiliki fungsi untuk meregulasi afek dan sebagai strategi untuk meredakan emosi negatif yang intens, seperti kemarahan, kecemasan, dan frustasi.

Simpulan

a. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara self-esteem dan perilaku NSSI, yang berarti bahwa semakin rendah tingkat self-esteem individu, semakin tinggi kecenderungan mereka melakukan perilaku melukai diri

tanpa niat bunuh diri. Sebaliknya, self-esteem yang lebih tinggi berhubungan dengan berkurangnya kecenderungan NSSI.

b. Konsistensi temuan penelitian ini dengan berbagai studi sebelumnya menguatkan bukti empiris bahwa rendahnya self-esteem merupakan salah satu faktor psikologis yang berkontribusi terhadap keterlibatan dalam NSSI. Individu dengan self-esteem rendah cenderung memiliki persepsi diri negatif, merasa tidak berharga, dan menunjukkan penolakan terhadap diri sendiri, sehingga lebih rentan menggunakan NSSI sebagai mekanisme penanganan masalah.
c. Seluruh partisipan memiliki pengalaman ACEs, khususnya bentuk kekerasan emosional, fisik, dan seksual, yang turut berpengaruh terhadap pembentukan self-esteem. Pengalaman-pengalaman merugikan di masa kanak-kanak ini memperbesar risiko terbentuknya pola pikir tidak adaptif yang berdampak pada rendahnya penilaian terhadap diri.
d. Perbedaan rata-rata self-esteem berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa laki-laki memiliki skor yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Hal ini sejalan dengan teori dan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa perempuan lebih rentan menilai dirinya berdasarkan penerimaan sosial, sementara laki-laki cenderung menilai diri dari kompetensi dan pencapaian. Faktor budaya dan bias gender dalam konteks Indonesia turut memperkuat perbedaan ini.
e. Jumlah ACEs berkaitan dengan variasi tingkat self-esteem, di mana individu yang mengalami ACEs dalam jumlah lebih banyak cenderung memiliki self-esteem yang lebih rendah. Temuan ini menegaskan bahwa semakin banyak paparan pengalaman buruk di masa kecil, semakin besar kemungkinan terbentuknya evaluasi diri yang negatif.
f. Seluruh partisipan pernah melakukan setidaknya satu bentuk NSSI, dengan bentuk yang paling umum berupa menarik rambut, mencubit, serta memukul atau membenturkan diri. Temuan ini menggambarkan bahwa NSSI digunakan sebagai strategi coping yang maladaptif oleh individu dengan self-esteem rendah dan riwayat ACEs.
g. Onset perilaku NSSI mayoritas muncul pada masa remaja, suatu periode perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, emosional, dan sosial yang intens. Masa remaja sebagai fase storm and stress membuat individu lebih rentan mengalami kesulitan regulasi emosi, sehingga lebih mungkin menggunakan NSSI sebagai mekanisme penanggulangan tekanan emosional.
h. Fungsi utama NSSI yang diidentifikasi dalam penelitian ini adalah affect regulation, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai rata-rata tertinggi pada skala ISAS bagian II. Hal ini menunjukkan bahwa individu menggunakan NSSI untuk meredakan emosi negatif yang intens, seperti kemarahan, kecemasan, dan frustasi.

Daftar Pustaka

Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychologist*, *54*(5), 317–326. https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.5.317

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, *4*(1), 1–44. https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431

Berber Çelik, Ç., & Odacı, H. (2020). Does child abuse have an impact on self-esteem, depression, anxiety and stress conditions of individuals? *International Journal of Social Psychiatry*, *66*(2), 171–178. https://doi.org/10.1177/0020764019894618

Chapman, A. L., Gratz, K. L., & Brown, M. Z. (2006). Solving the puzzle of deliberate self-harm: The experiential avoidance model. *Behaviour Research and Therapy*, *44*(3), 371–394. https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.03.005

Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*.

E. David Klonsky. (2007). The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence. *Clinical Psychological Review*.

Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P., Marks, J. S., & Perma-Nente, K. (1998). Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. In *Am J Prev Med* (Vol. 14, Issue 4). www.elsevier.

Forrester, R. L., Slater, H., Jomar, K., Mitzman, S., & Taylor, P. J. (2017a). Self-esteem and non-suicidal self-injury in adulthood: A systematic review. In *Journal of Affective Disorders* (Vol. 221, pp. 172–183). Elsevier B.V. https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.06.027

Glassman, L. H., & Brown, R. A. (2019). Self-esteem and emotion regulation difficulties in nonsuicidal self-injury. *Current Opinion in Psychology*, *22*, 122–126. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.07.011

Izzah, F. N., & Ariana, A. D. (2022). Hubungan Perceived Social Support dengan Perilaku Non-suicidal Self-Injury pada Remaja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, *2*(1), 70–77. https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31904

Karakuş, Ö. (n.d.). *Relation between childhood abuse and self esteem in adolescence*.

Liu, R. T. (2017). Childhood maltreatment and self-harm: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, *47*(11), 1958–1972. https://doi.org/10.1017/S0033291717000775

Khodabandeh, F., Khalilzadeh, M., & Hemati, Z. (2018). Novelty in Biomedicine NBM The Impact of Adverse Childhood Experiences on Adulthood Aggression and Self-Esteem-A Study on Male Forensic Clients. In *Novelty in Biomedicine* (Vol. 2).

Klonsky, E. D., & Glenn, C. R. (2009). Assessing the Functions of Non-suicidal Self-injury: Psychometric Properties of the Inventory of Statements about Self-injury (ISAS). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *31*(3), 215–219. https://doi.org/10.1007/s10862-008-9107-z

Klonsky, E. D., & Muehlenkamp, J. J. (2007). Self-injury: A research review for the practitioner. In *Journal of Clinical Psychology* (Vol. 63, Issue 11, pp. 1045–1056). https://doi.org/10.1002/jclp.20412

Luluk Puji Rahayu, A., & Dian Ariana, A. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Secara Daring Melalui Twitter Dengan Perilaku Nonsuicidal Self-Injury Pada Remaja. *Jurnal Syntax Fusion*, *3*(05), 537–547. https://doi.org/10.54543/fusion.v3i05.312

Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem* (3rd ed.). New York, NY: Springer Publishing Company.

Mosley-Johnson, E., Garacci, E., Wagner, N., Mendez, C., Williams, J. S., & Egede, L. E. (2019). Assessing the relationship between adverse childhood experiences and life satisfaction, psychological well-being, and social well-being: United States Longitudinal Cohort 1995–2014. *Quality of Life Research*, *28*(4), 907–914. https://doi.org/10.1007/s11136-018-2054-6

Mwakanyamale, A. A., Wande, D. P., & Yizhen, Y. (2018). Multi-type child maltreatment: Prevalence and its relationship with self-esteem among secondary school students in Tanzania. *BMC Psychology*, *6*(1). https://doi.org/10.1186/s40359-018-0244-1

Nock, M. K. (2010). Self-injury. *Annual Review of Clinical Psychology, 6*, 339–363. https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131258

Norman, R. E., Byambaa, M., De, R., Butchart, A., Scott, J., & Vos, T. (2012). The long-term health consequences of child physical abuse, emotional abuse, and neglect: A systematic review and meta-analysis. *PLoS Medicine, 9*(11), e1001349. https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001349

Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development* (11th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Sonya Hellen Sinombor. (2023). Pusaran Kekerasan Anak Kian Deras. *Kompas*.

Whitlock, J., Eckenrode, J., & Silverman, D. (2006). Self-injurious behaviors in a college population. *Pediatrics, 117*(6), 1939–1948. https://doi.org/10.1542/peds.2005-2543