

## Self Esteem dengan Kecenderungan Self Injury pada Mahasiswa yang Mengalami Putus Cinta

<sup>1</sup>Arigi Ade Purwandra, <sup>2</sup>Yuarini Wahyu Pertiwi, <sup>3</sup>Farida Novitasari

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya  
Yuarini.wp@dsn.uharajaya.ac.id

### Abstrak

Pemutusan hubungan adalah suatu yang normal terjadi dalam dinamika hubungan, namun pada beberapa kasus, berakhirnya hubungan atau jalinan cinta akan berdampak stress sehingga melakukan perbuatan yang dapat menyakiti dirinya sendiri, hal ini dilakukan seseorang untuk mengatasi rasa sakit secara emosional, kekosongan diri, kesepian, kehilangan, dan memuaskan keinginan untuk menghukum diri sendiri dengan menyebabkan luka luka pada tubuhnya, hal ini di sebut dengan istilah *self injury*. *Self injury* adalah bentuk perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi rasa sakit secara emosional, perilaku ini dilakukan dengan sangat sengaja tetapi individu tersebut tidak berniat untuk bunuh diri. Salah satu yang mempengaruhi *self injury* adalah *self esteem*. *self esteem* adalah hasil dari evaluasi individu terhadap dirinya sendiri yang dieskpresikan pada sikap dirinya sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *self esteem* dengan *self injury* pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang mengalami putus cinta. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dengan jumlah subjek sebanyak 100. hasil hitung uji korelasi non paramterik Spearman's Rho didapatkan hubungan sebesar -0,403\*\* dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,001$ ). Hasil menunjukkan adanya hubungan dengan arah korelasi negative yang signifikan antara self esteem dengan self injury pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang mengalami putus cinta. Artinya, semakin tinggi self esteem pada mahasiswa maka semakin rendah mahasiswa melakukan self injury, begitupun sebaliknya.

*Kata kunci: Self Esteem, Self Injury, Putus Cinta*

### Abstract

It is commonly happened in dynamic love relationship to breakup each other, in which so that they do actions that can hurt themselves, this is done by someone to deal with emotional pain, self-emptiness, loneliness, loss, and satisfy the desire to punish oneself by causing injuries to the body, this is called self-injury. Self-injury is a form of behavior carried out by individuals to deal with emotional pain, this behavior is carried out very intentionally but the individual does not intend to commit suicide. One that affects self-injury is self-esteem. Self-esteem is the result of an individual's evaluation of himself which is expressed in his own attitude. This study aims to determine whether there is a relationship between self-esteem and self-injury in Bhayangkara University, Jakarta Raya students who experience a breakup. The subjects used in this study were students of Bhayangkara University, Greater Jakarta with a total of 100 subjects. The results of the non-parametric correlation test of Spearman's Rho showed a relationship of -0.403\*\* with a significance of 0.000 ( $p < 0.001$ ). The results show that there is a relationship with a significant negative correlation between self-esteem and self-injury in Bhayangkara University, Jakarta Raya students who experience a breakup. That is, the higher self-esteem in students, the lower students do self-injury, and vice versa

## LATAR BELAKANG

Dewasa awal adalah masa transisi dari masa remaja menuju ke masa dewasa. Masa dewasa ini merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Individu yang memasuki dewasa awal diharapkan memainkan peran baru, dan mengembangkan sikap-sikap baru, keinginan-keinginan dan nilai-nilai baru sesuai dengan tugas-tugas baru ini. Selain itu orang dewasa awal juga diharapkan mampu menyesuaikan diri secara mandiri. Usia dewasa awal dimulai dari usia 18 tahun sampai 40 tahun. Mahasiswa adalah individu yang berada pada fase dewasa awal, yakni berada pada rentang usia 18 tahun-40 tahun (Hurlock, 2010).

Santrock (2011) menyatakan individu pada usia dewasa awal memiliki stabilitas dalam hal konsep diri yang lebih tinggi daripada ketika remaja. Sebagian besar individu dewasa awal memperlihatkan lebih sedikit perubahan suasana hati dibandingkan ketika remaja, mereka lebih bertanggung jawab dan lebih jarang berperilaku yang mengandung risiko. Namun, gambaran atau fenomena yang peneliti dapat di lapangan menunjukkan hal yang menarik, dimana terdapat individu dewasa awal yang menunjukkan perilaku yang mengandung risiko yang cukup serius, yaitu self injury karena putus cinta.

Allen (dalam Fadhila & Syafiq, 2020) menyatakan terdapat tiga alasan utama individu melakukan self injury. Alasan-alasan ini adalah untuk mengatur suasana hati atau perasaan yang berlebihan, sebagai respons terhadap pikiran atau keyakinan, atau untuk mengelola hubungan pacaran mereka dengan lebih baik. Miller (dalam Apriliawati, 2017) mengemukakan bahwa hubungan merupakan proses yang penuh dengan perubahan, seperti perubahan suasana hati hingga kondisi kesehatan.

Perubahan-perubahan yang terjadi dalam suatu hubungan dapat membuat berakhirnya suatu hubungan. Perilaku menyakiti diri sendiri cenderung timbul setelah mengalami pengalaman menyedihkan atau saat seseorang tidak mengetahui cara untuk mengekspresikan perasaan dengan cara yang baik. Individu-individu yang menyakiti dirinya berpikir apabila rasa sakit secara fisik atau luka fisik dapat sembuh, dan mereka percaya bahwa luka membuktikan rasa sakit emosional mereka nyata (Kurniawaty, 2012).

Hal tersebut sejalan dengan yang diungkapkan oleh Duck (dalam Apriliawati, 2017) bahwa pemutusan hubungan normal terjadi dalam dinamika hubungan yang intim, namun pada beberapa kasus, berakhirnya hubungan atau jalinan cinta akan berdampak stress pada individu tersebut. Sedangkan Klonsky & Muehlenkemp (2007) mengatakan bahwa self injury merupakan bentuk perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi rasa sakit secara emosional, perilaku ini dilakukan dengan sangat sengaja tetapi individu tersebut tidak berniat untuk bunuh diri. Self injury juga merupakan bentuk dari mekanisme pertahanan diri yang digunakan seseorang untuk mengatasi rasa sakit secara emosional, kekosongan diri, kesepian, kehilangan, dan memuaskan keinginan untuk

menghukum diri sendiri dengan menyebabkan luka-luka pada tubuhnya.

Self injury menurut Klonsky & Muehlenkemp (2007) yaitu merupakan bentuk perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi rasa sakit secara emosional, perilaku ini dilakukan dengan sangat sengaja tetapi individu tersebut tidak berniat untuk bunuh diri. Banyak yang melakukan perilaku menyakiti dirinya sendiri karena mekanisme tersebut bekerja pada dirinya, bahkan menyebabkan kecanduan. Self injury hanya membuat pembebasan sementara dan tidak untuk mengatasi akar permasalahan sehingga individu yang pernah melakukannya mempunyai 4 kecenderungan untuk mengulangi dengan peningkatan frekuensi (Kurniawaty, 2012).

Beberapa individu berpikir bahwa satu-satunya cara untuk menghilangkan tekanan yaitu dengan self injury. Bagi individu yang memilih untuk menyakiti dirinya (self injury) secara fisik lebih baik dibandingkan sakit secara psikis atau emosional (Kurniawaty, 2012). Allen (dalam Fadhila & Syafiq, 2020) menunjukkan bahwa penting untuk mengenali perbedaan antara tindakan melukai diri sendiri dan tindakan bunuh diri karena alasan di balik tindakan tersebut sama sekali berbeda. Lebih lanjut penelitian ini berfokus pada perilaku self injury yang dilakukan mahasiswa karena putus cinta bukan pada tindakan bunuh diri.

Menurut Radham dan Hawton (dalam Lubis & Yudhaningrum, 2020) study menunjukkan bahwa sekitar 13% sampai 25% dari remaja dan dewasa awal yang di survei di sekolah merupakan pelaku self-injury. Sedangkan berdasarkan hasil survey dari badan kesehatan dunia WHO ada sekitar 20% remaja di dunia yang melukai diri sendiri dengan cara mencakar, menyilet, memukul, menggigit, menjambak sampai mementurkan kepalanya ke dinding hanya untuk menghilangkan rasa sakit hati yang di sebut dengan self-injury (Asiah, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Ramli (dalam Hidayati & Muthia, 2015), ditemukan bahwa individu yang melukai dirinya sendiri umumnya telah mengalami kekerasan fisik sehingga sulit untuk menemukan pemecahan masalah dengan baik.

Dilansir dari koran Sindo (Dinulislam, 2019) Sebuah video seorang perempuan yang menangis pilu karena putus dengan pacarnya sempat beredar. Dia lalu meminum cairan sampo hingga berkali-kali sambil terus menangis sebelum akhirnya pingsan. Dilansir dari Tribunnews.com (Tribunnews, 2019) pendangdut sekaligus DJ, Aida Saskia nekat meminum cairan pembersih untuk bunuh diri, aksinya terekam di Live Instagram. Berdasarkan unggahan terakhirnya, diduga aksi tersebut dilakukan karena patah hati. Kasus lain diliput TribunManado.com 5 (Pangajouw, 2020) seorang wanita nekat melakukan upaya bunuh diri, diketahui karena galau dengan masalah asmara.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan 10 mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya pada tanggal 27 September 2020 diperoleh bahwa mereka melukai dirinya setelah putus dengan pacar karena tidak mengetahui cara untuk mengatasi rasa sedih, kecewa dan marah yang

dirasakannya. Satu-satunya cara yang terpikirkannya yaitu dengan melukai dirinya sendiri seperti memukul atau membenturkan kepala, menggoreskan tubuh dengan benda tajam, memukul tembok menggunakan tangan hingga memar dan menangis terus-terusan yang mengakibatkan mata menjadi merah dan perih. Tiga dari mereka mengatakan bahwa mereka lebih sering membenturkan atau memukul kepala mereka saat mereka mengalami putus cinta, lalu lima dari mereka mengatakan lebih sering memukul tembok menggunakan tangan nya dibanding membenturkan atau memukul kepala atau menggores bagian tubuh mereka, dan dua dari mereka lebih sering melukai atau menggores tangan nya hingga berdarah. Hal tersebut sejalan dengan yang diungkapkan oleh Simeon dkk. (dalam Rizqy, 2011) bahwa terdapat dua buah keadaan emosional yang terdapat pada individu saat melukai dirinya, yaitu kemarahan dan kecemasan yang merupakan ciri kepribadian menetap dari perilaku dan telah berlangsung dalam jangka waktu panjang. Tingkah laku mereka tergantung kebutuhan perasaan mereka saat itu dibandingkan pertimbangan tujuan dari tindakan dan kebutuhan jangka panjang.

Dirgagunarsa (dalam Rizqy, 2011) mengatakan bahwa seseorang lebih baik mengekspresikan emosi dengan cara menyalurkannya dibandingkan memendamnya guna menghindari berakibat negatif. Sedangkan mereka yang melukai dirinya (self injury) cenderung mengalami kesulitan untuk mengungkapkan emosinya pada orang lain. Pengalaman menyakitkan dan emosi negatif yang berkaitan dengan keluarga di masa lalu turut mempengaruhi perilaku self injury. Selain itu, terdapat pula sumber masalah lainnya seperti pertengkaran dengan sahabat dan kekasih. Sumber-sumber masalah tersebut membuat 7 timbulnya luapan emosi negatif sehingga mereka memilih untuk melukai dirinya sendiri.

Sutton (2005) menambahkan faktor penyebab self injury adalah karena faktor-faktor psikologis yaitu merasa tidak kuat menahan emosi dan merasa terjebak, stress, self esteem yang rendah, tidak sanggup mengekspresikan ataupun mengungkapkan perasaan, merasa hampa atau kosong, adanya perasaan tertekan didalam batin yang tidak dapat ditolerir setelah kehilangan orang yang disayangi, ingin mendapat perhatian lagi dari orang yang disayangi, merasa putus.

Pada penelitian ini, peneliti fokus kepada salah satu penyebab self injury yaitu self esteem. Menurut Coopersmith (2007) self esteem adalah hasil dari evaluasi individu terhadap dirinya sendiri yang dieskpresikan pada sikap dirinya sendiri. Evaluasi yang dilakukan ini menyatakan suatu sikap penolakan atau penerimaan dan menunjukkan seberapa besar individu tersebut mampu, berhasil, berarti dan berharga menurut standar pribadi dirinya. James (dalam Baron & Byrne, 2004) menyatakan bahwa harga diri merupakan evaluasi yang dibuat oleh setiap individu terhadap dirinya. Evaluasi atau penilaian terhadap diri yaitu pada rentang dimensi positif hingga negatif maupun tinggi hingga rendah. Hal tersebut dapat berupa penilaian orang lain sebagai respon atas pandangan orang lain berupa penghargaan, perhatian, penerimaan, serta percaya terhadap kemampuan dalam rentang dimensi positif-negatif.

Hasil penelitian Prastuti et al., (2019) menunjukkan bahwa individu yang melakukan tindakan melukai diri sendiri dengan cara menyayat bagian tubuh dengan bantuan benda tajam (pecahan kaca, jarum, dan pisau menyayat bagian tubuh dengan bantuan benda tajam (pecahan kaca, jarum, dan pisau kecil), bahaya menghirup, serta memukul diri sendiri pada dasarnya memiliki harga diri rendah.

Berdasarkan penelitian Forrester et al., (2017) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dan Non-Suicidal Self-Injury (NSSI). Meta-analisis menunjukkan harga diri yang lebih rendah 8 pada mereka yang memiliki pengalaman NSSI dibandingkan mereka yang tidak. Pada sisi lain, menurut pernyataan subjek R dan subjek B yang di wawancarai pada tanggal 27 September 2020. Adanya perasaan kesepian yang mendalam ketika mengalami putus cinta, sehingga menumbuhkan keinginan untuk bunuh diri. Sejalan dengan pernyataan tersebut. Menurut penelitian Hidayati & Muthia (2015) menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan diantara kesepian dan keinginan melukai diri sendiri.

Berdasarkan fenomena di atas maka ditemukan adanya perilaku self injury yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya karena putus cinta. Perilaku tersebut muncul karena berbagai faktor. Menurut penelitian, self esteem menjadi faktor perilaku tersebut. Namun di sisi lain adanya faktor lain seperti kesepian ataupun strategy copying juga memicu terjadinya perilaku self injuring. Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti tentang hubungan self esteem dengan self injury pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang mengalami putus cinta

## METODE PENELITIAN

### *Variabel dan Definisi Operasional*

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *self injury* dan variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self esteem*. Berikut adalah definisi operasional dari masing-masing:

#### Self Injury

Self injury adalah perilaku menyakiti diri sendiri dengan disengaja yang dilakukan oleh individu salah satunya karena terdapat konflik personal seperti putus cinta. Individu dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang melakukan pelampiasan emosi dengan melukai diri sendiri karena putus cinta. Pada peneitian ini, self injury di ukur dengan menggunakan skala self injury berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Klonsky & Muehlenkemp (2007) terdiri dari emosionalitas negatif, kesulitan dalam mengelola emosi, dan menghina diri atau menghukum diri sendiri.

#### Self Esteem

Self esteem adalah evaluasi individu terhadap diri sendiri baik positif maupun negatif yang menghasilkan seberapa besar kepuasan akan diri sendiri. Berdasarkan pengalaman individu ataupun pendapat dari lingkungan sekitar individu. Pada penelitian ini, self esteem di ukur menggunakan skala self esteem yang disusun berdasarkan aspek-aspek menurut Coopersmith (2007) mencakup kekuasaan (power),

keberartian (significance), kebajikan (virtue), dan kemampuan (Competence).

### **Sampel Penelitian/Subjek Penelitian**

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang berjumlah 100 orang. Karakteristik populasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: subjek yang diambil merupakan mahasiswa aktif di universitas Bhayangkara Jakarta Raya dan kriteria selanjutnya adalah mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah Convenience sampling yang dikenal juga sebagai Haphazard sampling atau Accidental sampling adalah salah satu jenis non probability sampling dimana dari semua jumlah populasi yang digunakan adalah yang memenuhi kriteria tertentu, seperti kemudahan aksesibilitas, kedekatan geografis, ketersediaan pada waktu tertentu, atau kesediaan dalam berpartisipasi untuk tujuan penelitian.

### **Tempat Penelitian**

Penelitian dilaksanakan pada bulan November 2020 hingga April 2021. Penelitian dilaksanakan dengan cara menyebarkan kuesioner secara online melalui *google form* kepada responden yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti.

### **Alat Ukur**

Alat ukur penelitian ini menggunakan skala self injury berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Klonsky & Muehlenkemp (2007) terdiri dari emosionalitas negatif, kesulitan dalam mengelola emosi, dan menghina diri atau menghukum diri sendiri. Selanjutnya, menggunakan skala *self esteem* yang disusun berdasarkan aspek-aspek menurut Coopersmith (2007) mencakup kekuasaan (power), keberartian (significance), kebajikan (virtue), dan kemampuan (Competence).

Skala *self Injury* terdiri dari 27 item pernyataan dan skala *self Esteem* terdiri dari 24 item pernyataan. Skala ini terdiri dari pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*) dengan empat pilihan jawaban yaitu Sesuai (S), Hampir Sesuai (HS), Hampir Tidak Sesuai (HTS), dan Tidak Sesuai (TS).

Validitas dapat diartikan sejauh mana alat ukur mampu mengungkap apa yang hendak ia ungkap, apakah aitem-aitem didalam alat ukur mencerminkan hal yang semestinya, tidak mengungkap hal di luar tujuan ukurnya (Periantalo, 2016). Pengukuran dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila menghasilkan data secara akurat memberikan gambaran mengenai variabel yang diukur seperti dikehendaki oleh tujuan pengukuran tersebut (Azwar, 2012). Periantalo (2016) mengatakan bahwa pada umumnya indeks daya beda yang digunakan sebesar 0,300. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan indeks daya beda aitem minimal  $\geq 0,300$ . Reliabilitas yang baik adalah mendekati 1 (satu). Reliabilitas yang dianggap memuaskan sebesar 0,8, karena hal tersebut menunjukkan bahwa 80% hasil pengukuran merupakan skor murni subjek dan 20% merupakan error pengukuran yang ikut terukur. Namun, dalam penelitian, skor reliabilitas 0,7 sudah dinilai memuaskan (Periantalo, 2016).

Penyebaran skala uji coba alat ukur dilaksanakan pada tanggal 20 sampai 24 Maret 2021. Peneliti melakukan skala uji coba atau try out melalui *google form* pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Setelah penyebaran dilakukan dan diterima peneliti, maka langkah selanjutnya adalah menguji tingkat validitas dan reliabilitasnya dengan software SPSS, yang hasilnya kemudian didapat bahwa skala kedua variabel dinyatakan valid dan reliabel.

Hasil uji validitas skala *self injury* menunjukkan nilai koefisien korelasi item total sebesar 0.338-0.934. Hasil uji reliabilitas skala *self injury* memiliki koefisien *Alpha Cronbach's* sebesar 0.968. Sehingga dapat disimpulkan bahwa skala *self injury* layak digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur taraf *self injury*.

Hasil uji validitas skala *self esteem* menunjukkan nilai koefisien korelasi item total sebesar 0.301-0.772. Hasil uji reliabilitas skala *self esteem* memiliki koefisien *Alpha Cronbach's* sebesar 0.912. Sehingga dapat disimpulkan bahwa skala *self esteem* layak digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur taraf *self esteem*.

### **Teknik Analisis Data**

Analisis data dimulai dengan melakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas, uji linearitas dan uji homogenitas. Setelah dilakukan uji asumsi dan mendapatkan hasil, peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan uji korelasi non parametrik *spearman's rho*. Selain uji asumsi dan uji hipotesis, peneliti juga menghitung karakteristik subyek guna mengetahui rentang perbedaan gejala variabel masing-masing kelompok. Analisis data dilakukan menggunakan *software Spss*.

## **HASIL PENELITIAN**

### **Karakteristik Subjek**

Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner pada tanggal 12 sampai 18 april 2021 didapat hasil responden berjumlah 100 yang telah mengisi kuesioner dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Berdasarkan persentase fakultas, persentase tertinggi ada pada fakultas psikologi yaitu 57% dengan jumlah 57 orang, lalu diikuti persentase kedua sampai selanjutnya yaitu 14% untuk fakultas ekonomi & bisnis, 10% untuk fakultas ilmu komunikasi, 9% untuk fakultas teknik, 4% untuk fakultas ilmu computer dan 3% untuk fakultas ilmu pendidikan dan hukum. Lalu berdasarkan jenis kelamin, persentase sebesar 71% terdapat pada perempuan, dan 29% terdapat pada laki-laki. Selanjutnya berdasarkan semester, persentase tertinggi sebesar 32% berada pada semester 4, lalu 23% berada pada semester 8, 22% berada pada semester 2, lalu 16% berada pada semester 6 dan sisanya 7% berada pada semester 10. Hasil hitung karakteristik subjek dapat dilihat pada tabel 1.

### **Deskripsi Data Penelitian**

Berdasarkan uji deskripsi statistik pada variabel *self injury* di dapatkan nilai minimum sebesar 26, nilai maksimum sebesar 104. *Self injury* memiliki mean empiric sebesar 50,09 dan

mean hipotetik sebesar 65 dan standar deviasi sebesar 13. Sedangkan pada variabel self esteem di dapatkan nilai minimum sebesar 16, nilai maksimum sebesar 64, self esteem juga memiliki mean empiric sebesar 49,16 mean hipotetik sebesar 40 dan standar deviasi sebesar 8. Hasil hitung deskripsi statistic data penelitian dapat di lihat pada tabel 2 & 3.

#### **Uji Asumsi**

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan, didapat nilai signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,032 untuk skala self esteem, serta 0,000 untuk skala self injury. Hal ini menunjukkan bahwa  $p < 0,05$ . Artinya data dari kedua variabel dalam penelitian ini terdistribusi tidak normal. Lalu Berdasarkan uji linearitas yang telah dilakukan pada variabel self esteem dan self injury menghasilkan signifikansi sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa  $p < 0,05$  yang berarti hubungan antara kedua variabel bersifat linear. Terakhir uji homogenitas berdasarkan "Test of Homogeneity of Variances" dari kedua variabel dan menggunakan faktor jenis kelamin, hasilnya didapat nilai signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,646 untuk skala self esteem, dan 0,268 untuk skala self injury. Hasil ini menunjukkan bahwa  $p > 0,05$  yang artinya data kedua variabel bersifat homogen. Karena hasil uji normalitas didapat data tidak berdistribusi normal, maka uji korelasi dilakukan menggunakan uji korelasi non parametrik Spearman's Rho. Hasil uji asumsi dapat di lihat pada tabel 4, 5 dan 6.

#### **Uji Hipotesis**

Uji korelasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi non parametrik Spearman's Rho untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara self esteem dan self injury. Hasil uji korelasi di atas menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = -0,403^{**}$  dengan taraf signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Tanda dua bintang (\*\*\*) menunjukkan korelasi signifikan pada angka signifikansi sebesar 0,01 dan mempunyai kemungkinan dua arah (twotailed). Nilai negative pada koefisien menunjukkan adanya arah hubungan negatif yang signifikan antara self esteem dan self injury.

Berdasarkan uraian di atas, maka diketahui hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nihil ( $H_o$ ) ditolak. Maka dapat di artikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara self esteem dengan self injury pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang mengalami putus cinta. Hubungan dengan arah negative menandakan bahwa semakin tinggi self esteem pada mahasiswa, maka semakin rendah self injury pada mahasiswa. Sebaliknya jika self esteem mahasiswa rendah, maka self injury pada mahasiswa tinggi. Hasil uji asumsi dapat di lihat pada tabel 7.

#### **Uji Kategorisasi Variabel Penelitian**

Berdasarkan hasil uji kategorisasi untuk kategorisasi self injury di dominasi oleh mahasiswa yang berada pada tingkat kategorisasi rendah dengan persentase sebanyak 38% dengan responden berjumlah 38 orang, dimana berdasarkan aspek-aspek dari Klonsky & Muehlenkemp (2007) mahasiswa pada kategori ini memiliki emosi negatif yang rendah sehingga akan jarang melukai diri sendiri dalam kehidupan sehari-hari nya, lalu mahasiswa juga cenderung tidak mengalami

kesulitan dalam mengidentifikasi atau memahami emosi mereka sendiri, sehingga mereka cukup sadar akan emosi apa yang di alami diri nya sendiri ketika dalam keadaan atau situasi tertentu, dan mahasiswa dalam kategori ini jarang menghina diri atau menghukum diri nya sendiri karena kontrol diri atau self esteem nya yang bisa dibbilang cukup tinggi.

Namun terdapat pula mahasiswa yang berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi dengan persentase 15% dan 10% dengan masing masing jumlah responden sebanyak 15 dan 10 mahasiswa, dimana berdasarkan aspek-aspek dari Klonsky & Muehlenkemp (2007) mahasiswa pada kategori ini memiliki emosi negatif yang tinggi sehingga akan ada kecenderungan untuk lebih sering melukai diri sendiri dalam kehidupan sehari-harinya, lalu mahasiswa cenderung mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi atau memahami emosi mereka sendiri, dan mahasiswa pada kategori tinggi dan sangat tinggi ini akan lebih sering menghina diri atau menghukum dirinya sendiri karena kontrol diri yang cenderung rendah.

Kemudian untuk kategorisasi self esteem yang dilakukan terhadap mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya menunjukkan dominasi atau persentase tertinggi berada pada kategori sedang dengan persentase subjek sebanyak 43% dan jumlah responden sebanyak 43 responden, dimana berdasarkan aspek-aspek dari Coopersmith (2007) mahasiswa pada kategori ini cukup dapat mengendalikan atau mengatur tingkah laku nya sendiri dan orang lain, lalu memiliki kepatuhan atau ketaatan moral dan etika yang cukup tinggi, lalu mahasiswa pada kategori ini cukup mampu memenuhi tuntutan prestasi yang ditandai oleh keberhasilan individu dalam mengerjakan berbagai tugas atau pekerjaan dengan baik. Lalu mahasiswa

Lalu terdapat kategorisasi self esteem pada kategori sangat rendah dan rendah, dengan persentase masing masing 5% dan 22% dengan responden sebanyak 5 orang untuk kategori sangat rendah, dan 22 orang untuk kategori 47 rendah. Dimana berdasarkan aspek-aspek dari Coopersmith (2007) mahasiswa pada kategori ini tidak dapat mengendalikan atau mengatur tingkah lakunya sendiri dan orang lain, lalu memiliki tingkat kepatuhan atau ketaatan moral dan etika yang sangat rendah, dan juga mahasiswa pada kategori sangat rendah tidak mampu memenuhi tuntutan prestasi yang ditandai dengan tidak berhasilnya individu dalam mengerjakan tugas atau sering tidak mengerjakan tugas atau pekerjaan yang diberikan oleh dosen. Hasil hitung uji kategorisasi dapat di lihat pada tabel 8 & 9.

## **PEMBAHASAN DAN KESIMPULAN**

Uji Asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Pada penelitian ini, saat pengujian uji normalitas diperoleh skor signifikansi pada variabel aspek self esteem sebesar 0,032, pada variabel self injury sebesar 0,000 yang berarti kedua variabel tersebut self esteem dan self injury signifikansi kurang dari 0,05, dimana data tersebut tidak berdistribusi normal. Data tidak berdistribusi normal karena ada kemungkinan responden tidak fokus saat 46 mengisi kuesioner

yang diberikan oleh peneliti melalui google form dan saat pengisian juga peneliti tidak bisa mengontrol secara langsung responden tersebut. Jika data tidak normal maka teknik statistik parametrik tidak dapat digunakan untuk alat analisis, sebagai gantinya digunakan teknik statistik non parametrik (Sugiyono, 2017). Uji korelasi non parametrik yang digunakan oleh peneliti adalah uji korelasi Spearman's Rho.

Lalu setelah uji normalitas, diketahui bahwa hasil yang didapat dari aspek skala self injury dan aspek skala self esteem terdistribusi linear karena  $p < 0,05$  dengan skor self injury dan self esteem 0,000. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linear secara signifikansi antara self injury dengan variabel self esteem. Berdasarkan "Test of Homogeneity of Variances" di atas diketahui nilai signifikansi (Sig.) variabel self esteem adalah sebesar 0,646 dan nilai signifikansi (Sig.) variabel self injury adalah sebesar 0,268, karena nilai Sig.  $> 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa variabel self injury dan self esteem adalah sama atau homogen. Ini menandakan bahwa kelompok atau responden yang diperoleh dari populasi yang sama yang sesuai dengan kriteria penelitian.

Berdasarkan hasil uji korelasi yang menggunakan teknik non parametrik dengan rumus korelasi spearman's rho dengan bantuan software SPSS versi 20 for windows, diketahui bahwa kedua variabel self esteem dengan self 48 injury menunjukkan nilai koefisiensi korelasi sebesar -0,403\*\*. Menurut klasifikasi kekuatan korelasi Periantalo (2016) -0,403\*\* termasuk kategori sedang atau ada kemungkinan berkorelasi antara variabel self esteem dengan self injury, lalu tanda 2 bintang menunjukkan korelasi kemungkinan memiliki hubungan dua arah dan tanda minus di depan angka berarti arah korelasi antara variabel self esteem dengan self injury bersifat negatif. Artinya semakin tinggi self esteem pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya maka semakin rendah self injury pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang mengalami putus cinta, dan begitupun sebaliknya, semakin rendah self esteem pada mahasiswa maka semakin tinggi self injury pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang mengalami putus cinta.

Sejalan dengan hasil penelitian Prastuti et al., (2019) menunjukkan bahwa individu yang melakukan tindakan melukai diri sendiri dengan cara menyayat bagian tubuh dengan bantuan benda tajam (pecahan kaca, jarum, dan pisau menyayat bagian tubuh dengan bantuan benda tajam (pecahan kaca, jarum, dan pisau kecil), bahaya menghirup, serta memukul diri sendiri pada dasarnya memiliki harga diri rendah. Lalu hasil penelitian Forrester et al., (2017) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dan Non-Suicidal Self-Injury (NSSI). Meta-analisis menunjukkan harga diri yang lebih rendah pada mereka yang memiliki pengalaman NSSI dibandingkan mereka yang tidak.

Keterbatasan atau kelemahan pada penelitian ini adalah temuan peneliti yang kurang optimal, yaitu dalam kategorisasi masih didominasi di tahap kategori sedang, meskipun terdapat pula kategori rendah dan sangat rendah. Sehingga apabila merujuk dari latar belakang masalah masih kurang optimal. Hal ini menjadi kekurangan peneliti yaitu bagaimana menggali

permasalahan dengan optimal. Dan juga untuk penyebaran dan pengisian terhadap google form peneliti tidak bisa mengontrol secara penuh bagaimana responden mengisi kuesioner yang telah peneliti sebar karena sehingga temuan peneliti menjadi kurang optimal.

Hasil penelitian menunjukkan adanya Hubungan Antara Self Esteem dengan Kecenderungan Self Injury pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang Mengalami Putus Cinta. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis alternative ( $H_a$ ) diterima, dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak, yang berarti terdapat Hubungan Antara Self Esteem dengan Kecenderungan Self Injury pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang Mengalami Putus Cinta. Arah korelasi antar variabel bersifat negatif, artinya semakin rendah self esteem pada mahasiswa maka semakin tinggi melakukan kecenderungan self injury pada mahasiswa yang mengalami putus cinta, begitupun sebaliknya, semakin tinggi self esteem pada mahasiswa, maka semakin rendah melakukan kecenderungan self injury pada mahasiswa yang mengalami putus cinta.

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memberikan saran bagi Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, jika sedang mengalami putus cinta agar tidak melakukan tindakan atau perilaku self injury, mahasiswa bisa mengalihkan emosinya ke kegiatan yang lebih positif, seperti jalan-jalan, bermain game, bersosialisasi dengan teman-teman, dan kegiatan positif lainnya.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar lebih optimal dalam menemukan fenomena atau temuan terkait mahasiswa yang melakukan self injury di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriliawati, N. P. (2017). Dinamika Self Injury pada Remaja Putus Cinta.
- Asiah, A. N. (2019). 20 Persen Remaja di Dunia Lukai Diri Sendiri. *Kumparan*, 3–6. <https://kumparan.com/beritaanaksurabaya/20-persen-remaja-didunia-lukai-diri-sendiri-1rsgoznMbz>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2004). *Psikologi sosial edisi kesepuluh*. Erlangga.
- Coopersmith, S. (2007). *The Antecedents of Self-Esteem*. Consulting Psychologist Press
- Dinulislam, A. (2019). 4 Kasus Self Harm yang Jadi Viral. *Gensindo*, 1–12. <https://gensindo.sindonews.com/read/654/1/4-kasus-self-harm-yang-jadiviral-156661612>
- Fadhila, N., & Syafiq, M. (2020). Pengalaman Psikologis Self Injury pada Perempuan Dewasa Awal. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 07(03), 167–184.

- Forrester, R. L., Slater, H., Jomar, K., Mitzman, S., & Taylor, P. J. (2017). Self-esteem and non-suicidal self-injury in adulthood: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 221, 172–183. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.06.027>
- Hidayati, D. S., & Muthia, E. N. (2015). Kesepian Dan Keinginan Melukai Diri Sendiri Remaja. *Psychiatric : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 185–198. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.459>
- Hurlock, E. B. (2010). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Klonsky, E.D., & Muehlenkamp, J. J. (2007). Self-Injury: A Research Review for the Practitioner. *Journal of Clinical Psychology*, 1045–1056. <https://doi.org/10.1002/jclp>
- Kurniawaty, R. (2012). Dinamika Psikologis Pelaku Self-Injury (Studi Kasus Pada Wanita Dewasa Awal). *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 13–22.
- Lubis, I. R., & Yudhaningrum, L. (2020). Gambaran Kesepian pada Remaja Pelaku Self Harm. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 9(1), 14–21. <https://doi.org/10.21009/jppp.091.03>
- M. Ilmi Rizqy T. (2011). Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Kecenderungan Perilaku Self injury Pada Remaja.
- Pangajouw, B. (2020). Putus Cinta , Wanita Muda Ini Coba Bunuh Diri , Sayat Tangan & Minum Detergen , Begini Kronologinya. 27, 1–4. <https://manado.tribunnews.com/amp/2020/8/27/putus-cinta-wanita-muda-ini-coba-bunuh-diri-sayat-tangan-minum-detergen-begini-kronologinya>
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Prastuti, I. Y., Purwoko, B., & Hariastuti, R. T. (2019). Overview of Self-Esteem in Adolescent Behavior that do Self-Injury (Case Studies). *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 6(3), 1017. <https://doi.org/10.18415/ijmmu.v6i3.926>
- Santrock, J. W. (2011). *Perkembangan Masa Hidup* (13th ed.). PT Gelora Aksara Pratama
- Sutton, J. (2005). *Healing The Hurt Within: Understanding Self Injury and Self Harm and Heal The Emotional Wounds*. How To Books
- Tribunnews. (2019). Pedangdut & DJ Aida Saskia Minum Cairan Pembersih untuk Bunuh Diri , Aksinya Terekam Live Instagram. *Kaltim.Tribunnews.Com*, 1–4.