

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Self-Esteem*

2.1.1 Definisi *Self-Esteem*

Self-esteem adalah sikap yang didasarkan pada apa yang seseorang anggap penting, yang ditunjukkan dengan sikap positif dan negatif. *Self-esteem* berkaitan dengan bagaimana pandangan seseorang yang menilai dirinya akan mempengaruhi kehidupan sehari-hari mereka seperti pernyataan – pernyataan positif yang menunjukkan *self-esteem* (Destari & Suwandi, 2023).

Salah satu faktor yang dapat meningkatkan perilaku asertif seseorang adalah *self-esteem*, evaluasi diri yang menunjukkan bagaimana dirinya berharga dan pemahaman tentang kemampuan dirinya mampu mendorong seseorang untuk lebih mudah mengekspresikan dirinya di lingkungannya (Ardaningrum & Savira, 2022). Salah satu masalah terbesar orang dengan *self-esteem* adalah bagaimana mereka melihat diri mereka sendiri, seperti tidak dapat menerima atau bahkan tidak tahu siapa mereka dan apa yang mereka pikirkan. Dengan demikian, memahami *self-esteem* pribadi adalah langkah pertama. Setelah melakukan langkah ini, seseorang dapat mempertimbangkan berbagai cara untuk mengubah hidupnya secara positif (Dharma *et al.*, 2020).

2.1.2 Aspek dari *Self-Esteem*

Menurut (Desi Wijayanti & Suyanto, 2023) aspek-aspek harga diri (*self-esteem*) terdiri dari :

- a. Kemampuan untuk mengontrol dan mengontrol cara orang lain dan diri sendiri berperilaku (kekuasaan)
- b. Perhatian dan perasaan orang lain (makna), dan kepatuhan terhadap kode moral
- c. Ketaatan terhadap tindakan yang dilarang ditandai oleh norma agama (kebajikan)
- d. Sukses memenuhi standar prestasi, yang ditunjukkan oleh kemampuan seseorang untuk menyelesaikan berbagai jenis tanggung jawab atau tugas dengan baik (kemampuan).

Sedangkan selain itu menurut (Nofitriani, 2020) harga diri (*self-esteem*) memiliki tiga komponen yaitu :

- a. perasaan diterima (*feeling of belonging*)
- b. perasaan mampu (*feeling of competence*)
- c. perasaan berharga (*feeling of worth*)

2.1.3 Faktor-faktor *Self-Esteem*

Menurut (Ariyanti & Purwoko, 2023), *self-harm* memiliki beberapa faktor-faktor diantaranya yaitu :

- a. Perasaan Malu

Suatu perasaan tidak nyaman, tertekan, dan tidak menyenangkan yang muncul ketika seseorang ingin meninggalkan perbuatan tercela, serta rasa sangat tidak enak hati (rendah, hina dan lainnya) yang muncul sebagai akibat dari melakukan sesuatu yang tidak baik. (Jannati, 2022)

- b. Dukungan Sosial

Seseorang dapat merasa lebih percaya diri, merasa diterima, merasa disayangi, merasa diperhatikan, merasa diakui, dan merasa dihargai jika mereka mendapatkan dukungan dari orang-orang di sekitarnya. Yang diutamakan, ini adalah perasaan yang luar biasa merasa dapat kembali menjalani kehidupan normal. Selain itu, semakin banyak dukungan sosial yang diterima, semakin rendah gangguan stres yang dialami, dan semakin sedikit dukungan sosial yang diterima, semakin tinggi gangguan stres yang dialami (Saputri *et al.*, 2019).

c. Perasaan Kesepian

Perasaan kesepian yaitu emosi negatif yang dirasakan dan dapat menyebabkan timbulnya perasaan yang negatif lainnya seperti individu yang putus asa, mempunyai depresi, memiliki rasa cemas, ketidakpuasan menjalani hidup, pesimis akan apa yang terjadi di masa depan, rasa malu, dan perasaan yang selalu menyalahkan diri sendiri (Lubis & Yudhaningrum, 2020).

d. Tekanan Psikologis

Tekanan psikologis dapat disebut dengan istilah stress atau kondisi emosi seseorang yang terjadi jika tuntutan eksternal melebihi kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri (Kristiyani, 2021).

e. Kepuasan Menjalani Hidup

Kepuasan menjalani Hidup (*Life Satisfaction*) merupakan penilaian yang dilakukan oleh setiap orang untuk mengetahui apakah ia merasa puas dengan kehidupannya, yaitu dengan cara membandingkan hal-hal yang dijalani dan perasaan dengan standar kehidupan yang ditetapkan (Tsabitah *et al.*, 2023).

2.1.4 Dimensi *Self-Esteem*

Self-esteem terdiri dari lima dimensi, Menurut (Ananda Rizka Amalia, 2023) :

1. Dimensi akademik menunjukkan bagaimana seseorang melihat atau menanggapi tingkat pendidikannya.
2. Dimensi sosial menunjukkan bagaimana seseorang berinteraksi dengan orang lain.
3. Dimensi emosional menunjukkan bagaimana seseorang mengatur emosinya.
4. Dimensi keluarga menunjukkan bagaimana seseorang berpartisipasi dan berbaur dengan lingkungannya.
5. Dimensi fisik adalah persepsi seseorang tentang kondisi fisiknya

Menurut (Srisayekti & Setiady, 2015), Harga diri (*self-esteem*) juga dapat berhubungan dengan dimensi spesifik, seperti kemampuan akademik, kecakapan sosial, penampilan fisik, atau harga-diri (*self-esteem*) kolektif, yaitu evaluasi akan kebernilaian suatu kelompok, dimana seseorang menjadi anggotanya. Termasuk dalam harga-diri (*self-esteem*) kolektif ini adalah kelompok etnis atau kelompok agama.

2.1.5 Pengukuran *Self-Esteem*

Instrumen penelitian Skala Harga Diri *Rosenberg* (RSES): Skala RSES terdiri dari dua belas subkategori dan diciptakan oleh Rosenberg dan digunakan untuk mengukur harga diri seseorang. Hanya sub skala pertama, yang terdiri dari sepuluh item, digunakan dalam penelitian ini untuk menilai harga diri secara umum. Setiap item dinilai pada skala Likert dengan empat poin: 0 menunjukkan sangat setuju, 1

menunjukkan setuju, 2 menunjukkan bahwa tidak setuju, dan 3 menunjukkan bahwa sangat tidak setuju. Skor kumulatifnya berkisar dari 0 hingga 30, dengan skor rata-rata yang tinggi (dihitung) menunjukkan harga diri yang tinggi (Kizilkurt *et al.*, 2020). Indikator *Self-Esteem* yaitu, *Self-Esteem* sangat rendah <12, *Self-Esteem* rendah 12-14, *Self-Esteem* sedang 15-16, *Self-Esteem* tinggi 17-20, *Self-Esteem* sangat tinggi 21-30

2.2 *Self-Harm*

2.2.1 Definisi *Self-Harm*

Meskipun tidak termasuk kategori bunuh diri, *self-harm* merupakan jenis perbuatan menyakiti diri sendiri dengan melibatkan unsur kesengajaan yang menyebabkan kerusakan jaringan tubuh (Harefa & Mawarni, 2019). Bentuk mengatasi tekanan atau perasaan yang menyakitkan, seseorang melakukan perilaku *self-harm* seperti melukai dan melukai diri sendiri tanpa keinginan untuk mati (Tarigan & Apsari, 2022). Seseorang biasanya melakukan tindakan *self-harm* sebagai reaksi atas emosi atau perasaan yang sedang dirasakan. Salah satu fenomena kesehatan mental adalah *self-harm*, yang terjadi sebagai mekanisme koping maladaptif dengan melalui rasa sakit fisik untuk mengatasi stres atau tekanan emosional. Dengan demikian, perbuatan *self-harm* adalah melukai diri secara kesengajaan sebagai reaksi terhadap emosi yang mereka alami (Insani & Savira, 2023).

2.2.2 Faktor – Faktor *Self-Harm*

Menurut (Azizah & Yasin, 2022), Beberapa hal yang dapat menyebabkan perilaku *self-harm* adalah seperti berikut :

1. Faktor pada keluarga, seperti tumbuh di keluarga dan mendapatkan kasih sayang yang kurang, menyaksikan pertengkaran antara orang tua, pernah mendapatkan tindakan kekerasan dan komunikasi yang buruk dan tidak pernah dianggap keberadaannya.
2. Faktor pada individu, seperti adanya faktor psikologis kepribadian individu tersebut sehingga dapat berhubungan dengan self-esteem
3. Faktor pada lingkungan, seperti masalah yang dia hadapi dengan temannya yang mulai kehilangan kepercayaan diri.

Selain itu, Menurut (Azizah & Yasin, 2022) adanya penyebab alasan seseorang melakukan perilaku self-harm adalah dengan mengalihkan perhatian diri sendiri, melepaskan stres, menghindari adanya mati rasa, menyampaikan perasaan yang dirasakan, menyiksa diri sendiri, dan mencari kepuasan untuk diri sendiri.

2.2.3 Bentuk-bentuk perilaku *Self-Harm*

Menurut (Harefa & Mawarni, 2019) adapun bentuk tindakan *self-harm* yang sudah sering dilakukan misalnya :

- a. Menggaruk atau mencubit kulit dengan kuku atau benda-benda tajam lainnya sampai membekas atau pendarahan.
- b. Memotong, merobek, atau mengukir tanda tertentu pada pergelangan tangan, lengan, kaki, tubuh, atau bagian tubuh lainnya
- c. Menggigit bagian anggota tubuh hingga berdarah atau meninggalkan bekas pada kulit
- d. Menarik rambut diri sendiri dengan kuat, mencabuti bulu mata atau bulu alis dengan niat menyakiti diri sendiri

- e. Secara sengaja mencegah penyembuhan yang terdapat luka bakar pada kulit
- f. Menanamkan benda-benda tajam ke dalam kulit
- g. Memasukkan sesuatu benda yang menyakiti vagina atau urethra

Selain *self-harm* bentuk fisik, ada juga *self-harm* berbentuk digital yaitu *digital self-harm*. Merupakan perluasan dari bentuk *self-harm* yang juga muncul dengan adanya pengaruh paparan media sosial. *Self-harm* yang dilakukan secara langsung dapat menyebabkan dampak secara fisik. Namun, pada digital *self-harm* dampak yang ditimbulkan lebih bertujuan menyakiti diri sendiri secara psikologis (Erreygers et al., 2022). *Digital self-harm* berbentuk mengunggah, mengirim, atau membagikan konten negatif atau menyakitkan mengenai diri. Perilaku ini merupakan bentuk yang relatif baru dari *self-harm* dengan adanya paparan media sosial. *Digital self-harm* juga disebut sebagai *sef-cyberbullying (fictitious online victimization)*, yaitu perundungan terhadap diri sendiri secara online (Yubastian & Ariana, 2019).

2.2.4 Dampak dari *Self-Harm*

Apabila *self-harm* tidak segera ditangani, individu tersebut akan mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosinya dan terus menerus melampiaskan perasaannya ke hal-hal negatif, seperti makan terlalu banyak atau tidak makan setiap hari. Mereka juga akan terus memendam perasaan mereka tanpa mau menceritakannya ke orang lain dan akan sulit berkomunikasi dengan orang lain. Salah satu konsekuensi negatif yang paling berbahaya adalah kemungkinan mereka melakukan percobaan bunuh diri. Hal ini disebabkan oleh

emosi pendam, depresi, stres, dan frustrasi yang telah lama terjadi (Indah & Maghfirotul, 2021).

Apabila pola perilaku self-harm dibiarkan secara berkesinambungan tentunya hal tersebut akan berdampak negatif dan membahayakan bagi individu, selain merasa kecanduan untuk terus menerus melakukan self-harm, kemungkinan timbul skala untuk melakukan self-harm akan meningkat hingga pelaku berani mencoba untuk melakukan bentuk ekstrim self-harm lainnya seperti, major self mutilation yang mana dapat menyebabkan kecacatan permanen. Kemudian seperti dampak terburuk dari self-harm adalah bisa menyebabkan kerusakan pada jaringan dan dapat terkena salah satu gangguan kejiwaan seperti OCD (Obsessive Compulsive Disorder) yang tentunya membutuhkan penanganan yang lebih serius (Shofiatul Jannah & Gozali, 2024).

2.2.5 Pengukuran *Self-Harm*

Dalam penelitian SHI (*Self Harm Inventory*), kecenderungan perilaku membahayakan diri sendiri ini adalah instrumen *Self-Harm Inventory* (SHI) versi Indonesia yang dimaksudkan untuk menilai perilaku self-harm dan digunakan untuk mengukur *Self-Harm* seseorang. Instrumen ini terdiri dari dua puluh dua item pernyataan ordinal yang harus dijawab sendiri dengan jawaban ya, yang menghasilkan skor satu, dan tidak, yang menghasilkan rentang skor antara 0 dan 22. (Kusumadewi et al., 2020).