



Hubungan Harga Diri Dengan Perilaku *Self-Harm*

Miftahul Jannah¹, Alini², Lira Mufti Azzahri Isnaeni³

Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

miftamifta365@gmail.com, aleandra178@gmail.com, liramuftiazzahri.isnaeni@gmail.com

Abstrak

Perilaku *self-harm* pada remaja merupakan salah satu permasalahan yang dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi psikologis, terutama pada harga diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku *self-harm* dengan harga diri pada siswa/i di SMAN 1 Bangkinang. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 6-12 April 2026 dengan jumlah populasi sebanyak 172 orang, dengan menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner perilaku *self-harm* (*Self-Harm Inventory for Adolescents 18 item / SHIA-18*) *Self-harm* diukur dengan menggunakan kuesioner baku yaitu *Self-Harm Inventory for Adolescents 18 item (SHIA-18)* telah terbukti memiliki reliabilitas dan validitas yang baik dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,81 dan harga diri (*Rosenberg Self-Esteem Scale / RSE*). Hasil *r* tabel pada harga diri menunjukkan bahwa nilai validitas item berada pada rentang 0,415–0,703 sehingga seluruh item dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian. serta memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,881 sehingga instrumen dinyatakan valid dan reliabel. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *pearson chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami *self-harm* kategori rendah sebanyak 125 responden (72,7%) dan sebagian besar responden memiliki harga diri kategori tinggi sebanyak responden (70,3%). Hasil uji *pearson chi-square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku *self-harm* dengan harga diri pada siswa/i dengan nilai *p-value* = 0,001 ($p \leq 0,05$). Disarankan kepada siswa/i untuk meningkatkan kesadaran dalam menjaga kesehatan mental, membangun harga diri yang positif serta menghindari perilaku *self-harm* guna mencegah dampak psikologis yang dapat ditimbulkan.

Kata Kunci : Harga diri, Perilaku *self-harm*, Siswa/i

Abstract

*Self-harm behavior in teenagers is one of the problems that can negatively impact psychological conditions, especially self-esteem. This study aims to find out the relationship between self-harm behavior and self-esteem among students at SMAN 1 Bangkinang. This research is a quantitative study with a cross-sectional design. The study was conducted from April 6-12, 2026, with a total population of 172 people, using a total sampling technique. Data collection was carried out using a self-harm behavior questionnaire (Self-Harm Inventory for Adolescents 18 item / SHIA-18). Self-harm was measured using a standardized questionnaire, the Self-Harm Inventory for Adolescents 18 item (SHIA-18), which has been proven to have good reliability and validity with a Cronbach's Alpha value of 0.81, and self-esteem was measured using the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE). The *r* table results on self-esteem show that the item validity values range from 0.415 to 0.703, so all items are considered valid and suitable for use as research instruments. It also has a Cronbach's Alpha value of 0.881, making the instrument valid and reliable. Data analysis was done using univariate and bivariate analysis with the Pearson chi-square test. The study results show that most respondents experienced low self-harm, totaling 125 respondents (72.7%), and most respondents had high self-esteem, totaling (70.3%). The results of the Pearson chi-square test indicate a significant relationship between self-harm behavior and self-esteem in students with a *p-value* = 0.001 ($p \leq 0.05$). It is suggested that students increase their awareness of maintaining mental health, build positive self-esteem, and avoid self-harm behavior to prevent potential psychological impacts.*

Keywords: *Self-esteem, Self-harm behavior, Students*

Address : Bangkinang

Email : miftamifta365@gmail.com

Phone : 081378063519

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari kanak-kanak ke dewasa yang ditandai perubahan fisik, perilaku, dan sosial di mana perhatian mulai bergeser dari keluarga ke lingkungan teman sebaya serta muncul emosi yang lebih kompleks dan mudah berubah (Dewi Paramita et al., 2020). Masa remaja di jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan periode penuh tantangan akibat tuntutan akademik, sosial, dan perubahan perilaku yang dapat meningkatkan risiko stres dan tekanan emosional karena remaja belum sepenuhnya mampu mengelola emosi secara efektif (Intan, 2024).

Perubahan yang terjadi selama masa remaja sering kali memicu munculnya konflik internal yang dapat menyebabkan tekanan emosional, menimbulkan distress serta memunculkan berbagai emosi negatif. Remaja yang mengalami gejala emosi cenderung menunjukkan perilaku berisiko, seperti melukai diri sendiri, melakukan percobaan bunuh diri, bahkan sampai pada tindakan bunuh diri. Secara global, diperkirakan sekitar 10–20% remaja mengalami gangguan mental, dan hampir setengah dari kasus tersebut pertama kali muncul sebelum usia 14 tahun. Perilaku melukai diri sendiri (*self-harm*), munculnya pikiran untuk bunuh diri, serta percobaan bunuh diri menjadi isu utama dalam kesehatan mental remaja di seluruh dunia (Anugrah dkk., 2023).

Self-Harm merupakan perilaku menyakiti diri sendiri yang dilakukan sebagai cara untuk meredakan stres atau rasa sakit emosional, tanpa adanya niat untuk mengakhiri hidup. Data mengenai perilaku *self-harm* sulit diidentifikasi karena dianggap sebagai masalah pribadi, sehingga banyak kasus tidak terdeteksi oleh tenaga kesehatan, kecuali jika individu tersebut mendapatkan perawatan akibat gangguan mental. Bentuk *self-harm* yang umum dilakukan antara lain mengiris kulit, menggigit, mencubit, mencakar, menjambak rambut, mengukir, memukul diri sendiri, mengganggu penyembuhan luka, menindik, serta menelan zat berbahaya. Faktor penyebab yang sering memicu perilaku ini meliputi ketidakmampuan mengendalikan emosi serta ketidakharmonisan dalam keluarga (Kusuma Dewi dkk., 2024).

Individu dengan kecenderungan *self-harm* sering menyembunyikan perilakunya karena rasa malu dan takut terhadap penilaian negatif serta penolakan dari lingkungan sekitar. *Self-harm* dilakukan sebagai cara meredakan tekanan emosional dan stres bukan dengan tujuan mengakhiri hidup melainkan sebagai ungkapan penderitaan emosional yang dialami. Fenomena *self-harm* semakin sering ditemukan pada kalangan remaja. Tindakan ini menjadi ancaman serius bagi kesehatan mental karena dapat menimbulkan dampak jangka panjang, baik secara fisik maupun psikologis. *Self-harm* diartikan sebagai tindakan yang disengaja untuk merusak jaringan tubuh tanpa adanya tujuan untuk mengakhiri hidup, misalnya dengan cara menggores, mengiris, atau mengukir kulit menggunakan benda tajam, membenturkan kepala, maupun membakar bagian tubuh tertentu (Zanisa, 2025).

World Health Organization (WHO) 2017 melaporkan bahwa remaja berusia 13 hingga 17 tahun cukup rentan terhadap perilaku *self-harm*, dengan prevalensi 4,3% pada laki-laki dan 3,4% pada perempuan. Dalam penelitian Dewi Paramita dkk (2020) menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga (36%) penduduk Indonesia pernah melakukan tindakan melukai diri, dan hampir setengahnya (45%) berasal dari kelompok usia remaja.

Dalam penelitian Xie dkk (2025) bahwa pada tahun 2025 jumlah kematian akibat tindakan melukai diri sendiri di seluruh dunia mencapai sekitar 746.400 kasus data tersebut menegaskan bahwa *self-harm* merupakan masalah besar dalam kesehatan masyarakat global dan membutuhkan strategi pencegahan yang lebih komprehensif.

di Indonesia, perilaku *self-harm* pada remaja juga menunjukkan peningkatan, yakni mencapai sekitar 3,9% pada tahun 2015 (Alini, 2024). Dan penelitian Salma & Riztiyani (2025) menemukan bahwa di Indonesia 20,21% remaja pernah melakukan *self-harm* dengan 93% di antaranya merupakan remaja perempuan. Angka tersebut menunjukkan bahwa *self-harm* menjadi masalah kesehatan mental yang signifikan pada kelompok usia remaja, terutama pada perempuan. Kondisi ini menegaskan pentingnya upaya promotif dan preventif yang lebih terarah untuk mencegah dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental dan perkembangan mereka.

Pada Oktober 2020 tercatat sebanyak 152 siswa SMA melakukan tindakan menyayat tangan di beberapa daerah seperti Surabaya, Pekanbaru, dan Lampung Tengah. Di Surabaya sendiri, terdapat 56 siswa yang melukai diri. Menurut pernyataan Wali Kota Surabaya dalam lampung.tribunnews.com, kejadian tersebut dipicu oleh kondisi depresi yang dialami para siswa. sementara itu di Pekanbaru, KPAI bersama *unit cybercrime* kepolisian melalui metro.tempo.co melaporkan bahwa sebanyak 55 siswa melakukan aksi menyayat tangan setelah terpengaruh tayangan video di media sosial, yang menjadi stimulus negatif dan mendorong mereka untuk melukai diri (Srisayekti dkk., 2025).

Sejalan dengan hal tersebut di Kabupaten Kampar, Provinsi Riau, juga ditemukan peningkatan kasus *self-harm* pada remaja. Berdasarkan penelitian (Alini, 2024) sekitar 6% remaja di wilayah tersebut melakukan tindakan melukai diri sebagai respon terhadap tekanan sosial yang mereka hadapi. Namun, angka ini kemungkinan belum menggambarkan situasi yang sebenarnya karena masih banyak kasus yang tidak terdata atau tidak dilaporkan secara resmi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hawton dkk (2012) kasus *self-harm* meningkat dari tahun ke tahun, terutama pada orang dewasa remaja dan anak-anak dan paling umum terjadi pada orang muda di bawah 25 tahun. Riset ini juga menyatakan bahwa risiko bunuh diri meningkat 19 kali lipat pada remaja yang melakukan *self-harm* dibandingkan dengan rekan mereka di populasi umum. Peningkatan kasus *self-harm* pada remaja dapat memiliki dampak yang serius, terutama dalam hal risiko bunuh diri. Oleh karena itu, perhatian terhadap masalah *self-harm* pada remaja sangat penting untuk mencegah risiko bunuh diri dan memberikan dukungan yang tepat kepada individu yang mengalami masalah kesehatan mental (Mil dkk., 2024).

Perilaku *self-harm* pada remaja merupakan masalah psikologis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Berdasarkan penelitian Insani mutiara Saridewi dan Savira Ina Siti (2022) faktor-faktor yang berperan dalam munculnya perilaku *self-harm* meliputi harga diri, kematangan emosi, kesepian, gangguan mental, masalah keluarga, serta masalah dalam hubungan romantis. Faktor-faktor tersebut saling berinteraksi dan berkontribusi terhadap kerentanan remaja dalam menghadapi tekanan psikososial. Salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam munculnya perilaku ini adalah harga diri (*self-esteem*). Harga diri menggambarkan sejauh mana individu menilai dirinya sebagai pribadi yang bernilai, mampu, dan layak diterima. Individu dengan harga diri rendah cenderung memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri, merasa tidak berharga, serta menyalahkan diri secara berlebihan yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap perilaku *self-harm* (Yudiati dkk., 2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara harga diri dan perilaku *self-harm*. Artinya semakin rendah harga diri seseorang, semakin tinggi kecenderungannya untuk melakukan *self-harm*. Individu dengan harga diri rendah sering menggunakan perilaku menyakiti

diri sebagai mekanisme koping maladaptif untuk meredakan emosi negatif seperti rasa marah terhadap diri sendiri, kecemasan, rasa bersalah, dan ketidakberdayaan. Dalam kondisi ini *self-harm* berfungsi sebagai cara sementara untuk mengalihkan atau mengontrol tekanan emosional yang intens (Richardson dkk., 2024).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Forrester (2017) menemukan bahwa individu yang memiliki riwayat *self-harm* secara signifikan menunjukkan tingkat harga diri yang lebih rendah dibandingkan individu yang tidak melakukan *self-harm*. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa harga diri rendah merupakan faktor risiko penting dalam munculnya perilaku *self-harm*. Selain itu Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nock (2009) dalam Sari & Akerpia (2025) menyatakan bahwa *self-harm* sering kali berkaitan dengan kesulitan regulasi emosi dan konsep diri negatif di mana harga diri yang rendah memperkuat kecenderungan individu untuk melukai diri sebagai bentuk hukuman terhadap diri sendiri.

Lebih lanjut harga diri yang rendah juga dapat memperbesar pengaruh faktor psikososial lain seperti stress akademik, konflik interpersonal, dan penolakan sosial, terhadap perilaku *self-harm*. Sebaliknya individu dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki penerimaan diri yang lebih baik, kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif, serta strategi koping yang konstruktif, sehingga risiko melakukan *self-harm* menjadi lebih rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa harga diri memiliki peran penting dalam perkembangan dan pemeliharaan perilaku *self-harm*, sehingga peningkatan harga diri perlu menjadi salah satu fokus utama dalam upaya pencegahan dan intervensi (Sari & Akerpia, 2025).

Dalam survei awal terhadap 3 Sekolah Menengah Atas (SMA) yaitu SMAN 2 Bangkinang Kota, SMAN 1 Kampar Utara, dan SMAN 1 Bangkinang pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner perilaku *self-harm* dan harga diri. Dari 10 siswa/i SMAN 2 Bangkinang Kota sebanyak 3 responden mengalami perilaku *self-harm*, di antaranya 2 responden memukul tubuh sendiri dan 1 responden mencakar diri sendiri, sedangkan 7 responden tidak mengalami *self-harm* karena memiliki mekanisme coping yang cukup adaptif kemampuan mengontrol emosi, serta interaksi sosial yang baik di lingkungan sekolah maupun keluarga. Berdasarkan aspek harga diri, ditemukan 3 responden memiliki harga diri rendah yang ditandai dengan kurangnya kepercayaan diri dan perasaan tidak berharga, sedangkan 7 responden memiliki harga diri tinggi dan mampu menjalin hubungan sosial yang positif.

Dari 10 siswa/i SMAN 1 Kampar Utara diperoleh data bahwa 4 responden mengalami perilaku *self-harm* meliputi 2 responden menyayat tubuh sendiri, 1 responden memukul tubuh sendiri, dan 1 responden membenturkan kepala, sementara 6 responden tidak mengalami *self-harm* karena adanya dukungan sosial yang cukup serta kesadaran terhadap dampak negatif perilaku menyakiti diri. Dari sisi harga diri, terdapat 4 responden dengan harga diri rendah yang ditandai dengan ketidakmampuan mengelola tekanan emosional dan perasaan tidak mampu, sedangkan 6 responden memiliki harga diri tinggi. Sementara itu, di SMAN 1 Bangkinang dari 10 siswa/i, sebanyak 6 responden mengalami perilaku *self-harm*, dengan bentuk perilaku mengiris tubuh, menyayat lengan, mencakar diri, dan memukul tubuh sendiri sedangkan 4 responden tidak melakukan *self-harm*. Tingginya perilaku *self-harm* ini berkaitan dengan rendahnya harga diri, perasaan tidak berharga, kurangnya kepercayaan diri, serta ketidakmampuan dalam mengatasi tekanan psikologis. Hasil pengukuran harga diri menunjukkan bahwa 6 responden memiliki harga diri rendah, sedangkan 4 responden memiliki harga diri tinggi.

Berdasarkan hasil survei awal dari ketiga SMA tersebut, SMAN 1 Bangkinang merupakan sekolah dengan jumlah siswa/i yang memiliki perilaku *self-harm* dan harga diri rendah tertinggi. Kondisi ini menunjukkan adanya hubungan antara rendahnya harga diri dengan meningkatnya perilaku *self-harm* pada remaja. Fenomena ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi harga diri dan perilaku *self-harm* serta sebagai dasar dalam upaya pencegahan dan intervensi kesehatan mental pada remaja yang berdampak terhadap kualitas hidup dan masa depan mereka. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Harga Diri dengan Perilaku *Self-Harm*”

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Penelitian dilakukan di SMAN 1 Bangkinang pada tanggal 6–12 April 2026. Populasi penelitian berjumlah 172 siswa/i dan seluruh populasi dijadikan responden dengan teknik *total sampling*. Dengan Kriteria inklusi adalah karakteristik umum yang harus dimiliki oleh subjek penelitian dalam populasi target maupun populasi sumber. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu: Siswa/I yang berdomisili dan aktif mengikuti kegiatan di SMAN 1 Bangkinang dan Siswa/I kelas X dan XI. Kemudian kriteria eksklusi merupakan kriteria dari subjek penelitian yang tidak boleh ada, dan jika subjek mempunyai kriteria eksklusif maka subjek harus dikeluarkan dari penelitian. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini sebagai berikut : siswa/i yang sedang sakit (dirawat) selama penelitian dan Siswa/i yang tidak bersedia menjadi responden. Skala yang digunakan pada harga diri adalah skala *Likert* dengan kategori jawaban untuk pernyataan *favourable* dimulai dari pernyataan kuesioner no 1-5 , yaitu sangat setuju (3), setuju (2), tidak setuju (1), dan sangat tidak setuju (0), sedangkan untuk pernyataan *unfavourable* dimulai dari pernyataan kuesioner 6-10 , yaitu sangat setuju (0), setuju (1), tidak setuju (2), dan sangat tidak setuju (3). Sedangkan skala kuesioner yang digunakan pada *self-harm* adalah skala likert empat tingkat mulai dari tidak pernah hingga sering. Dengan kategori pilihan jawaban yaitu untuk pernyataan tidak pernah (1), pernah sekali (2), beberapa kali (3), dan sering (4). Data dianalisis menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi masing-masing variabel dan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan harga diri dengan perilaku *self-harm*. Uji statistik yang digunakan adalah *Pearson Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Ha diterima apabila $p \leq 0,05$. Pada tahap awal peneliti mengajukan permohonan surat izin penelitian sebagai persyaratan untuk melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Bangkinang. Setelah memperoleh surat izin penelitian, peneliti menyerahkan surat permohonan beserta proposal penelitian dari Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai kepada pihak SMA Negeri 1 Bangkinang untuk mendapatkan persetujuan pelaksanaan penelitian. Kemudian peneliti memperoleh izin resmi dari pihak SMA Negeri 1 Bangkinang untuk melakukan penelitian, Kemudian peneliti melakukan pertemuan dengan siswa/I untuk memberikan penjelasan terkait tujuan dan prosedur penelitian. Kemudian Peneliti membagikan kuesioner kepada responden untuk di isi sesuai dengan petunjuk yang telah diberikan. Setelah itu peneliti mengumpulkan kembali kuesioner yang telah di isi dan melakukan pemeriksaan kelengkapan data. Terakhir data yang telah terkumpul selanjutnya diolah dan diinterpretasikan untuk memperoleh hasil penelitian.

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden Di SMAN 1 Bangkinang

No	Jenis Kelamin	N	Persentase (%)
1	Laki-laki	86	50%
	Perempuan	86	50%
	Total	172	100 %
2	Usia		
	15	32	18,6%
	16	59	34,3%
	17	71	41,4%
	18	10	5,8%
	Total	172	100 %
3	Kelas		
	X	85	49,4%
	X1	87	50,6%
	Total	172	100%
4	Agama		
	Islam	172	100 %

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa jenis kelamin perempuan dan laki laki seimbang dengan berjumlah 86 remaja (50 %), selain itu usia responden berada paling banyak di usia 17 yang berjumlah 71 remaja (41,4%),

Hubungan Harga Diri dengan Perilaku Self-Harm

Ditinjau dari tingkat kelas, jumlah responden hampir seimbang antara kelas XI sebanyak 87 orang (50,6%) dan kelas X sebanyak 85 orang (49,4%). Seluruh responden pada penelitian ini beragama Islam dengan proporsi 100%.

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Harga Diri Pada Siswa/I SMAN 1 Bangkinang

No	Harga Diri	Jumlah (N)	Persentase (%)
1.	Harga Diri Rendah	51	29,7
2.	Harga Diri Tinggi	121	70,3
		Total	172

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa dari 172 responden, paling banyak responden memiliki harga diri tinggi yaitu sebanyak 121 orang (70,3%).

Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku *Self-Harm* Pada Siswa/I SMAN 1 Bangkinang

No	<i>Self-Harm</i>	Jumlah (N)	Persentase (%)
1.	<i>Self-Harm</i> Rendah	125	72,7
2.	<i>Self-Harm</i> Sedang	29	16,9
3.	<i>Self-Harm</i> Tinggi	18	10,5
		Total	172

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa dari 172 responden, paling banyak responden memiliki perilaku *self-harm* rendah yaitu sebanyak 125 orang (72,7%).

Analisa Bivariat

Tabel 4 : Hubungan Harga diri Dengan Perilaku *Self-Harm* Di SMAN 1 Bangkinang

Harga diri	Self-Harm						Total	P Value	
	Tinggi		Sedang		Rendah				
	N	%	N	%	N	%			
Rendah	18	35,3	27	52,9	6	11,8	51	100	0,001
Tinggi	0	0,0	2	1,7	119	98,3	121	100	
Total	18	18	29	29	125	125	172	100	

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat dilihat bahwa dari 51 responden dengan harga diri rendah, terdapat 6 responden (11,8%) yang melakukan perilaku *self-harm* rendah. Selain itu, dari 121 responden dengan harga diri tinggi, tidak ada responden (0,0%) yang melakukan perilaku *self-harm* kategori tinggi. Berdasarkan hasil analisis *Pearson Chi-Square* diperoleh nilai p value sebesar 0,001. Nilai tersebut berada di bawah dari taraf signifikansi 0,05 sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara harga diri dengan perilaku *self-harm* pada siswa/i di SMAN 1 Bangkinang.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa jenis kelamin perempuan dan laki laki seimbang dengan berjumlah 86 remaja (50 %), selain itu usia responden berada paling banyak di usia 17 yang berjumlah 71 remaja (41,4%), Ditinjau dari tingkat kelas, jumlah responden hampir seimbang antara kelas XI sebanyak 87 orang (50,6%) dan kelas X sebanyak 85 orang (49,4%). Seluruh responden pada penelitian ini beragama Islam dengan proporsi 100%.

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 2, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori harga diri tinggi, yaitu sebanyak 121 orang atau 70,3% dari keseluruhan responden yang berjumlah 172 orang. Adapun responden yang memiliki harga diri rendah tercatat sebanyak 51 orang (29,7%). Peneliti berasumsi bahwa tingginya tingkat harga diri pada sebagian besar siswa/i di SMAN 1 Bangkinang berkaitan dengan hasil pengisian kuesioner yang menunjukkan adanya penilaian diri yang positif. Mayoritas responden merasa dirinya berharga, menyadari kemampuan dan kelebihan yang dimiliki, yakin dapat melakukan berbagai hal dengan baik, serta memiliki persepsi yang positif terhadap dirinya sendiri. Selain itu, kemampuan menerima kondisi diri, baik kelebihan maupun kekurangan, diduga turut berperan dalam membentuk rasa percaya diri yang baik. Faktor lain yang kemungkinan mendukung tingginya harga diri pada siswa/i adalah adanya dukungan keluarga, hubungan pertemanan yang positif, serta lingkungan sosial yang memberikan penerimaan dan penghargaan terhadap individu. Kondisi tersebut memungkinkan terbentuknya konsep diri yang positif sehingga dapat meningkatkan

Hubungan Harga Diri dengan Perilaku Self-Harm

harga diri. Sebaliknya, siswa/i yang berada pada kategori harga diri rendah diduga masih melihat ketidakpuasan kepada dirinya, merasa kurang berharga, merasa gagal, serta memiliki kecenderungan menilai dirinya secara negatif, sebagaimana tergambar pada beberapa pernyataan dalam kuesioner harga diri. Menurut Malik Umaira Faradila (2020), terdapat empat faktor utama yang berkontribusi terhadap pembentukan harga diri, meliputi faktor keluarga, lingkungan sosial, kondisi psikologis, dan karakteristik jenis kelamin individu. Dukungan keluarga merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam perkembangan individu karena keluarga menjadi lingkungan pertama yang memengaruhi pembentukan kepribadian, konsep diri, dan pola perilaku dalam pembentukan kepribadian dan konsep diri individu.

Berdasarkan hasil analisis data yang tersaji pada tabel 3, diketahui bahwa mayoritas responden menunjukkan tingkat perilaku *self-harm* yang rendah, dengan jumlah sebanyak 125 orang (72,7%) dari total 172 responden. Peneliti berasumsi bahwa rendahnya tingkat perilaku *self-harm* pada sebagian besar siswa/i di SMAN 1 Bangkinang berkaitan dengan hasil kuesioner yang menunjukkan bahwa mayoritas responden jarang atau bahkan tidak pernah melakukan tindakan melukai diri seperti menyayat kulit, membenturkan kepala, mencabut rambut secara sengaja, maupun memiliki keinginan yang kuat untuk menyakiti dirinya sendiri. Menurut Mil et al (2024) perilaku *self-harm* merupakan tindakan melukai diri sendiri yang dilakukan secara sengaja sebagai upaya untuk mengurangi, mengekspresikan, atau mengalihkan tekanan emosional dan psikologis yang dialami individu tanpa adanya niat untuk bunuh diri. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa/i memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola emosi serta menghadapi berbagai tekanan psikologis yang dialami. Akan tetapi, masih terdapat sebagian responden yang menunjukkan kecenderungan melakukan perilaku *self-harm*. Kondisi tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tekanan emosional, konflik dalam hubungan pertemanan, permasalahan keluarga, pengalaman perundungan, maupun perasaan kecewa dan tidak puas terhadap diri sendiri. Hasil kuesioner juga menunjukkan bahwa perilaku *self-harm* tidak selalu diwujudkan dalam bentuk tindakan fisik, tetapi dapat muncul dalam bentuk penyiksaan diri secara emosional, seperti menyalahkan diri secara berlebihan, memiliki pikiran negatif terhadap diri sendiri, atau menghukum diri sendiri atas kesalahan yang dilakukan. Keadaan ini dapat mencerminkan adanya keterbatasan dalam kemampuan remaja untuk mengelola stres dan emosi secara sehat serta adaptif.

Analisa Bivariat

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa dari 51 responden dengan harga diri rendah, terdapat 6 responden (11,8%) yang melakukan perilaku *self-harm* rendah. Selain itu, dari 121 responden dengan harga diri tinggi, tidak ada responden (0,0%) yang melakukan perilaku *self-harm* kategori tinggi. Berdasarkan hasil analisis *Pearson Chi-Square* diperoleh nilai *p value* sebesar 0,001. Nilai tersebut berada dibawah dari taraf signifikansi 0,05 sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara harga diri dengan perilaku *self-harm* pada siswa/i di SMAN 1 Bangkinang. Peneliti berpendapat bahwa responden dengan harga diri rendah tetapi memiliki perilaku *self-harm* rendah kemungkinan masih mampu mengelola tekanan yang dialami. Hal ini terlihat pada kuesioner harga diri no 2, 3, 4, dan 8 yang menunjukkan masih adanya aspek positif dalam diri responden, meskipun terdapat penilaian negatif pada no 6, 7, 9, dan 10. Kondisi tersebut sejalan dengan rendahnya perilaku *self-harm* pada no 1-13 yang mengukur berbagai tindakan menyakiti atau merugikan diri serta no 14 -18 yang mengukur perilaku dan pikiran terkait bunuh diri.

Peneliti berasumsi bahwa rendahnya tingkat perilaku *self-harm* pada sebagian besar siswa/i di SMAN 1 Bangkinang berkaitan dengan hasil kuesioner yang menunjukkan bahwa mayoritas responden jarang atau bahkan tidak pernah melakukan tindakan melukai diri seperti menyayat kulit, membenturkan kepala, mencabut rambut secara sengaja, maupun memiliki keinginan yang kuat untuk menyakiti dirinya sendiri. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa/i memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola emosi serta menghadapi berbagai tekanan psikologis yang dialami. Akan tetapi, masih terdapat sebagian responden yang menunjukkan kecenderungan melakukan perilaku *self-harm*. Kondisi tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tekanan emosional, konflik dalam hubungan pertemanan, permasalahan keluarga, pengalaman perundungan

Temuan hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Triyanti (2025) yang mengemukakan bahwa tekanan yang berasal dari faktor internal maupun eksternal dapat memengaruhi tingkat harga diri remaja dan berkontribusi terhadap munculnya perilaku *self-harm*. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa remaja dengan harga diri rendah cenderung mengalami hambatan dalam mengelola emosi sehingga muncul ketidaksesuaian antara persepsi diri dengan gambaran ideal diri yang diharapkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada responden yang telah memberikan waktu dan kesempatan kepada

peneliti, serta kepada keluarga, Ibu/Bapak dosen pembimbing dan teman-teman seperjuangan yang telah memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan penelitian ini.

SIMPULAN

Sebagian besar siswa/i SMAN 1 Bangkinang memiliki harga diri tinggi sebanyak 121 responden (70,3%), sedangkan 51 responden (29,7%) memiliki harga diri rendah. Perilaku *self-harm* sebagian besar berada pada kategori rendah sebanyak 125 responden (72,7%), diikuti kategori sedang 29 responden (16,9%) dan tinggi 18 responden (10,5%). Hasil uji *Pearson Chi-Square* memperoleh $p = 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan yang bermakna antara harga diri dengan perilaku *self-harm* pada siswa/i SMAN 1 Bangkinang. Diharapkan adanya penguatan harga diri dan pengembangan strategi koping serta pengelolaan emosi yang adaptif perlu menjadi bagian dari upaya pencegahan perilaku *self-harm* pada remaja. Diharapkan dapat meningkatkan informasi dan pengetahuan siswa/i SMAN 1 Bangkinang tentang perilaku *self-harm* sehingga dapat melakukan pencegahan agar terhindar dari perilaku *self-harm* dengan cara melakukan hobi yang positif agar merasa tenang dan teralihkan seperti menggambar, berolahraga atau bermain dengan teman. Fokus dengan diri sendiri dan meluangkan waktu untuk mulai melakukan aktivitas yang menstimulasi emosi positif seperti menulis buku harian, mendengarkan musik atau membaca buku serta menjaga diri sendiri untuk tidak melakukan *self-harm* dengan meminta bantuan dari keluarga, teman atau orang terdekat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: CV Alfabeta.
- Alini, A. (2024). PKM Pencegahan Self-Harm Melalui Pengelolaan Emosi pada Remaja di SMA Negeri 2 Kuok. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
- Anugrah, M. F., Karima, K., Puspita, N. M. S. P., Amir, N. A. B., & Mahardika, A. (2023). Self Harm and Suicide in Adolescents. *Jurnal Biologi Tropis*, 23(1), 200–207. <https://doi.org/10.29303/jbt.v23i1.5902>
- Dewi Paramita, A., Tenri Faradiba, A., & Sucitasari Mustofa, K. (2021). Adverse Childhood Experience dan Deliberate Self-Harm pada Remaja di Indonesia. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1).
- Insani Mutiara Saridewi, S., & Ina Savira, S. (2022). Studi Kasus: Faktor Penyebab Perilaku Self-Harm pada Remaja Perempuan. 10(02), 439–454.
- Kusuma Dewi, R., Indah Iswanti, D., Dwi Cahyaningrum, D., Fiftina, R., & Asri Luberingsih, T. (2024). Gambaran perilaku self-harm pada anak usia remaja di Semarang. *Journal of Health Science*, 1(1), 1–6.
- Lei, H., Xiong, J., Rao, Y., Zhu, T., & Zhang, X. (2024). Relationships among self-esteem, depression and self-injury in adolescents: a longitudinal study. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.140628380>
- Mil, S., Nurul Fadhilah, Fetriyah Amanda, Fakhira Alyaa, Nadia Dwinanda, & Ikfina Kamalia. (2024). Analisis Dimensi Self-Harm dalam Pandangan Islam. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1752–1766. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5884>
- Munisa, M. (2025). Indonesian Version of the Risk-Taking and Self-Harm Inventory for Adolescents: Validation and Psychometric Testing. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 7(2). <https://doi.org/10.51214/002025071346000>
- Richardson, R., Connell, T., Foster, M., Blamires, J., Keshoor, S., Moir, C., & Zeng, I. S. (2024). Risk and Protective Factors of Self-harm and Suicidality in Adolescents: An Umbrella Review with Meta-Analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 53(6), 1301–1322. <https://doi.org/10.1007/s10964-024-01969-w>
- Saputro. (2025). Peran harga diri terhadap kecenderungan perilaku self-injury pada remaja.
- Sari, & Akerpia. (2025). Harga Diri dan Self-Injury: Sebuah Studi pada Individu dengan Riwayat Adverse Childhood Experiences.