

Kontribusi Penerimaan Diri terhadap Perilaku Self Injury Siswa Sekolah Menengah Pertama

Hasna Widya Ni'am, Arbin Janu Setiyowati*

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5, Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia

*Corresponding author, email: arbin.janu.fip@um.ac.id

<https://doi.org/10.17977/2549-7774.005131>

Article history

Submitted: 18 April 2026

Revised: 20 May 2026

Accepted: 21 May 2026

Published: 22 May 2026

Keywords

Penerimaan diri

Perilaku self injury

Siswa

Abstract

Individu yang mengalami kesulitan dalam menerima keadaan diri merupakan salah satu faktor munculnya perilaku self injury. Perlunya pengenalan diri yang baik secara menyeluruh agar individu mampu menerima diri secara utuh dan apa adanya. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menunjukkan adanya pengaruh penerimaan diri terhadap perilaku self injury. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMP Negeri 18 Malang, dengan jumlah sampel sebanyak 90 siswa yang ditentukan melalui teknik simple random sampling dari 32 kelas. Pengumpulan data menggunakan skala psikologis yang mengukur penerimaan diri sebanyak 28 item dan perilaku self injury sebanyak 26 item. Penelitian ini dianalisis menggunakan regresi linier sederhana dan hasil menyatakan adanya pengaruh signifikan antara penerimaan diri dengan perilaku self-injury, dengan persentase sebesar 43,6%.

1. Pendahuluan

Masa remaja awal merupakan fase perkembangan yang ditandai perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional yang berlangsung sangat cepat. Pada tahap ini, remaja SMP berada dalam proses pembentukan identitas diri dan penyesuaian terhadap tuntutan lingkungan yang semakin kompleks (Erikson, 1968). Perubahan tersebut membuat remaja rentan mengalami krisis kepercayaan diri, kebingungan peran, serta tekanan sosial. Oleh karena itu, kemampuan menerima diri secara utuh menjadi fondasi penting dalam menjaga kesehatan mental dan mendorong penyesuaian diri yang positif.

Beberapa tahun terakhir, isu kesehatan mental remaja semakin mendapat perhatian, terutama terkait perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI), yaitu tindakan melukai diri tanpa niat untuk mengakhiri hidup (Arinda & Mansoer, 2020). Penelitian dalam *Journal of Adolescence* menunjukkan bahwa perilaku ini banyak ditemukan pada usia 12–15 tahun dan berkaitan erat dengan kesulitan regulasi emosi serta konsep diri negatif (Plener et al., 2015). Meta-analisis menunjukkan prevalensi seumur hidup NSSI pada remaja mencapai 17,2% (Swannell et al., 2014), menandakan bahwa fenomena ini bukan kasus yang jarang terjadi.

Survei Good News From Indonesia pada Oktober 2023 melaporkan bahwa 36,9% masyarakat Indonesia pernah melakukan *self harm* secara sengaja (Ivana, 2023). Temuan serupa muncul dalam webinar "Mengapa Orang Melakukan *Self Harm*" (2023), di mana 300 remaja mengaku pernah melakukannya. Penelitian Riza et al. (2019) pada siswa SMP di Banjarmasin juga menemukan kasus *self harm* sebagai respons terhadap tekanan emosional, yang setelah dilakukan membuat pelaku merasa lebih tenang. Data ini menunjukkan bahwa perilaku tersebut cukup sering terjadi pada remaja dan menjadi isu kesehatan mental yang perlu perhatian serius.

Kalangan remaja pada data survei di atas sering melakukan *self harm* dalam artian merujuk pada perilaku *self injury*. Perilaku *self-injury* atau *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) didefinisikan sebagai tindakan sengaja merusak jaringan tubuh tanpa niat bunuh diri, seperti menyayat kulit (cutting), memukul diri sendiri, atau merusak jaringan kulit. Fenomena ini menjadi "fenomena gunung es" di kalangan remaja SMP. Secara lebih spesifik, faktor risiko NSSI meliputi aspek intrapersonal dan interpersonal. Faktor intrapersonal mencakup depresi, kecemasan, regulasi emosi yang buruk, dan harga diri rendah, sedangkan faktor interpersonal meliputi konflik keluarga, pola asuh disfungsi, kurangnya dukungan sosial, serta pengalaman bullying (Klonsky, 2007; Zakaria & Theresa, 2020; Hasna et al., 2023). Ketika remaja tidak memiliki strategi koping adaptif, agresi yang muncul akibat tekanan lingkungan dapat diarahkan ke dalam diri (inward aggression), sehingga tubuh menjadi sasaran pelampiasan frustrasi dan kemarahan (Klonsky, 2007).

Hal ini juga didukung oleh hasil observasi dan wawancara dengan Guru BK di beberapa SMP di Kota Ponorogo dan Kota Malang pada tahun 2023–2025 menunjukkan adanya kasus *self injury* pada siswa. Bentuk perilaku yang ditemukan antara lain menyayat lengan dengan benda tajam, menjambak rambut, menggaruk

kulit hingga berdarah, memukul kepala, serta mengelupas kutikula saat merasa gelisah. Perilaku tersebut umumnya dipicu oleh tekanan emosional seperti beban kegiatan dan ekspektasi orang tua, konflik dengan teman, rasa gelisah saat berinteraksi sosial, serta perasaan tidak mampu ketika mengalami kegagalan.

Perilaku negatif dari pelampiasan yang salah yakni *self injury*, muncul tidak dengan sendirinya. Perilaku *self injury* ini didasarkan oleh faktor internal dan eksternal, di mana faktor internal bersumber dari kondisi psikologis individu, sebaliknya faktor eksternal berkaitan dengan situasi dan lingkungan yang memicu terjadinya perilaku tersebut. Putri dan Rahmasari (2021) menjelaskan bahwa pada remaja, faktor psikologis internal memiliki peran yang lebih dominan, seperti tekanan emosional, perasaan hampa dan tidak berharga, harga diri yang rendah, kesulitan mengekspresikan diri, keputusan, ketidakmampuan menerima diri, stres berkepanjangan, serta kebutuhan akan perhatian. Gejala yang muncul adalah bentuk awal pada diri individu untuk dapat lebih mengenal dirinya secara utuh. Pengenalan diri yang baik secara menyeluruh, berujung pada bagaimana mereka telah mampu menerima diri sepenuhnya sebagaimana adanya.

Pada konteks ini, penerimaan diri menjadi faktor protektif yang krusial. Penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk mengakui dan menerima kelebihan serta keterbatasannya secara realistis tanpa penolakan atau kebencian terhadap diri sendiri (Chaplin, 2004). Menurut Ryff (1989), penerimaan diri merupakan salah satu komponen utama psychological well-being yang berkontribusi pada stabilitas emosional. Individu dengan penerimaan diri yang baik cenderung mampu mengelola emosi secara sehat dan tidak mudah terjebak dalam evaluasi diri yang ekstrem (Gratz & Roemer, 2004). Sebaliknya, rendahnya penerimaan diri sering kali memunculkan sikap menyalahkan diri (*self-blame*), perasaan tidak berharga, serta ketidakmampuan berdamai dengan kegagalan. Kondisi ini membuka peluang munculnya perilaku maladaptif sebagai bentuk hukuman diri. Konsep penerimaan tanpa syarat yang dikemukakan oleh Carl Rogers (1961) menegaskan bahwa individu hanya dapat berkembang secara optimal ketika mampu menerima dirinya apa adanya. Tanpa penerimaan diri, dorongan agresif akibat tekanan emosional berisiko berubah menjadi perilaku *self injury*.

Penelitian sebelumnya yang juga membahas mengenai penerimaan diri dilakukan oleh Ritung dan Soetikno (2017) hasil penelitian mengungkap korelasi positif antara penerimaan diri dan perilaku agresif pada remaja, baik dalam bentuk agresi emosional maupun agresi fisik, yang dipengaruhi oleh keterbatasan kemampuan remaja dalam mempertimbangkan dampak tindakan sebelum bertindak. Sejalan dengan itu, penelitian Purnawan dan Situmorang (2021) menemukan bahwa regulasi emosi, kontrol diri, dan penerimaan diri memiliki peran yang signifikan terhadap perilaku agresif siswa SMP X dan Y di Yogyakarta, maka hipotesis penelitian dinyatakan diterima. Secara keseluruhan, temuan tersebut mengindikasikan bahwa penerimaan diri berpengaruh terhadap perilaku yang ditampilkan oleh siswa.

Agresivitas tidak selalu muncul dalam bentuk serangan kepada orang lain, tetapi dapat terinternalisasi menjadi agresi internal (*inward aggression*), yaitu dorongan marah dan kebencian yang diarahkan pada diri sendiri akibat tekanan yang tidak tersalurkan secara sehat. Klonsky (2007) menjelaskan bahwa agresi internal sering muncul dari evaluasi diri yang keras, ketika individu merasa gagal dan menghukum dirinya sendiri. Pada siswa SMP dengan penerimaan diri rendah, frustrasi terhadap tuntutan lingkungan dapat berubah menjadi serangan terhadap tubuh sendiri sebagai bentuk *self-punishment*.

Agresi internal ini kemudian berkembang menjadi perilaku maladaptif, yakni perilaku yang mengganggu fungsi adaptif individu (Sparrow et al., 2005). Kegagalan regulasi emosi dan kurangnya keterampilan koping membuat remaja memilih *self-injury* sebagai cara meredakan emosi yang intens (Gratz, 2001). Pada remaja awal, emosi yang terasa meluap akibat perkembangan otak emosional yang lebih dominan memperbesar risiko tersebut. Dengan demikian, *self-injury* merupakan hasil dari agresi yang diarahkan ke dalam dan penggunaan strategi koping yang tidak sehat, yang berkaitan dengan rendahnya penerimaan diri.

Penelitian sebelumnya lebih banyak mengkaji *self injury* dengan variabel seperti *self esteem*, *self love*, regulasi emosi, dan kontrol diri (Triyanti & Neviyarni, 2025; Hapsari & Yuliasari, 2025). Meskipun konstruk tersebut berkaitan, penerimaan diri memiliki karakteristik tersendiri karena menekankan sikap realistis terhadap keseluruhan diri, bukan sekadar evaluasi nilai diri. Penelitian yang secara khusus menguji pengaruh penerimaan diri terhadap perilaku *self injury* pada siswa SMP masih relatif terbatas, padahal intervensi pada tahap remaja awal memiliki potensi pencegahan yang lebih efektif.

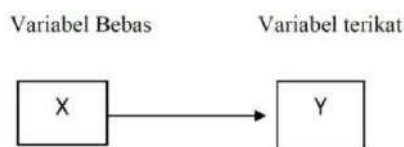
Peran guru BK sangat penting melihat fenomena tersebut dalam mendukung aspek perkembangan siswa-siswinya sejalan dengan Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) anak SMP. Identifikasi Kebutuhan SKKPD menunjang guru BK dalam melihat kebutuhan dan potensi peserta didik berdasarkan kompetensi yang dimiliki. Setiap program bisa disesuaikan dengan kompetensi dan kebutuhan spesifik dari setiap peserta didik. Nantinya akan memudahkan guru BK dalam evaluasi efektivitas program bimbingan dan konseling yang telah dilaksanakan (Kemendikbudristek, 2022)

Ketika guru BK memperhatikan dan melaksanakan setiap aspek yang ada dalam SKKPD BK dapat mendukung siswa-siswinya dalam mengenali potensi dan kekuatan diri, sehingga mereka dapat meningkatkan

diri secara mandiri dan optimal sesuai dengan kompetensi yang dipunyai. Hal ini menjadi fokus penelitian dan memberi dampak yang mempengaruhi self injury, hal ini juga dimaksudkan untuk ikut andil dalam pembuatan strategi layanan bimbingan konseling untuk membantu individu yang mencegah perilaku self injury. Oleh itu, peneliti akan meneliti "Pengaruh Penerimaan Diri terhadap Perilaku Self Injury pada Siswa SMP 18 Malang".s.

2. Metode

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif deskriptif korelatif untuk menguji hipotesis mengenai hubungan antarvariabel. Tujuan penelitian deskriptif ialah memaparkan kondisi dan karakteristik objek/subjek penelitian secara runtut dan tepat. Model penelitian yang dilakukan yakni variabel bebas penerimaan diri (X) dan perilaku *self injury* (Y) sebagai variabel terikat (lihat Gambar 1).



Gambar 1. Hubungan Antar Variabel

Populasi penelitian ini berjumlah 750 siswa SMP Negeri 18 Malang tahun pelajaran 2025. Sampel penelitian ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10% (0,1) dan teknik *simple random sampling*, sehingga diperoleh sampel 90 siswa. Pemilihan sampel dilakukan secara acak dengan peluang yang setara bagi setiap anggota populasi di tiap kelas.

Pengumpulan data menggunakan skala psikologis yang mengukur penerimaan diri dan perilaku *self-injury* siswa. Skala penerimaan diri diadopsi dari Khine Bias Gialin (2024) yang terdiri dari 28 item dengan reliabilitas 0,861, sedangkan skala *perilaku self-injury* diadopsi dari Marisa Aulina (2023) yang terdiri dari 26 item dengan reliabilitas 0,910. Kedua skala memakai model skala Likert dengan 4 pilihan jawaban, yakni sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Pendistribusian kedua skala tersebut dilakukan melalui Google Formulir untuk memudahkan akses siswa, serta didampingi langsung oleh peneliti dan guru BK di kelas.

Teknik analisis data diawali dengan analisis deskriptif, berikutnya dilakukan dengan uji asumsi klasik yang memuat uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*, uji linearitas (ANOVA), dan uji heterokedastisitas. Setelah memenuhi asumsi, data dianalisis dengan regresi linier sederhana dan koefisien determinasi. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabulasi dan diinterpretasikan secara naratif untuk penarikan simpulan yang mengacu pada fokus penelitian.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Penelitian ini mendeskripsikan masing-masing tingkatan variabel pada variabel penerimaan diri dan variabel perilaku *self injury*. Tabel 1 berikut menjelaskan tentang hasil analisis deskriptif variabel X dan Y.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif

N	Mean	SD	Persentase	Kategori	
Penerimaan Diri	90	66,07	5,057	75%	Tinggi
Perilaku Self Injury	90	58,48	6,524	56%	Sedang
Valid N (listwise)	90				

Berdasarkan tabel 1 dijelaskan bahwa tingkat penerimaan diri siswa SMP Negeri 18 Malang dapat terbilang dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 75% Indikator tertinggi variable penerimaan diri yaitu bertanggung jawab sedangkan indikator terendahnya yaitu menyadari keterbatasan. Tingkat perilaku *self injury* siswa juga mencakup dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 56% Indikator tertinggi variable perilaku *self injury* yaitu berdasarkan kepribadian individu sedangkan indikator terendahnya yaitu berdasarkan lingkungan sosial.

3.1.1. Uji Asumsi Klasik

Uji normalitas, uji linieritas, dan heterokedastisitas digunakan dalam uji asumsi klasik pada penelitian ini sebagai syarat uji hipotesis. Adapun cara dalam uji normalitas yakni memakai uji Kolmogorov-smirnov, dilakukan dengan ketentuan keputusan yakni jika nilai probabilitas atau signifikansi (Sig.) > 0,05 maka dinyatakan data berdistribusi normal, begitupun sebaliknya dapat terbilang bahwa data berdistribusi tidak

normal bila nilai probabilitas atau (Sig.) < 0,05 membandingkan nilai signifikansi (Sig.) dengan taraf sebesar 0,05. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 2.

Hasil uji normalitas Kolmogorov-smirnov menerangkan bahwa nilai signifikansi 0,200 > 0,05 berarti nilai residual berdistribusi normal.

Tabel 2. Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

N		90
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	6,49398515
Most Extreme Differences	Absolute	,059
	Positive	,059
	Negative	-,040
Test Statistic		,059
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

Selanjutnya dilakukan uji linieritas, bertujuan mengetahui apakah terdapat pengaruh pada 2 variabel yang sedang dikaji yaitu pada variable penerimaan diri dan perilaku *self injury*. Pedoman dasar pengambilan keputusan uji linieritas adalah apabila nilai signifikansi *deviation from linierity* > 0,05 berarti adanya pengaruh linier antara variable penerimaan diri dan perilaku *self injury*, begitu pula sebaliknya. Hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Uji Linieritas ANOVA

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Perilaku Self Injury* Penerimaan Diri	Between Groups	(Combined)	675,001	21	32,143	,702	,816
		Linearity	35,162	1	35,162	,768	,384
		Deviation from Linearity	639,840	20	31,992	,699	,814
	Within Groups		3113,454	68	45,786		
	Total		3788,456	89			

Hasil anova tabel pada kolom *deviation from linierity* penerimaan diri dan perilaku *self injury* sebesar 0,814. Uji linieritas menunjukkan nilai signifikansi > 0,05 menjelaskan bahwa ada pengaruh linier antara variabel penerimaan diri dan perilaku *self injury*.

Setelah itu dilakukan uji heterokedastisitas. Uji heteroskedastisitas difungsikan guna mendeteksi ketidaksamaan varians residual antar observasi dalam model regresi. Model regresi dianggap baik jika varians residual tetap homogen dan tak terjadi heteroskedastisitas. Hasil uji heterokedastisitas pada tabel 4.

Tabel 4. Uji Heterokedastisitas

Coefficients ^a		Unstandardized Coefficients				
Model		B	Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
1	(Constant)	6,642	5,537	—	1,200	0,233
	Penerimaan Diri	-0,023	0,084	-0,029	-0,277	0,783

Hasil dari Coefficients pada nilai signifikansi (Sig.) untuk variabel penerimaan diri adalah 0,783. Uji heterokedastisitas menunjukkan nilai signifikansi > 0,05 menjelaskan bahwa tidak terdapat heterokedastisitas pada variabel penerimaan diri.

3.1.2. Uji Hipotesis

Selanjutnya, untuk mengetahui uji hipotesis maka digunakan analisis regresi linier sederhana guna mengetahui pengaruh variabel bebas penerimaan diri terhadap variabel terikat *self injury*. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Analisis Regresi Linier Sederhana

Coefficients ^a							
Model		Unstandardized Coefficients				t	Sig.
		B	Std. Error	Standardized Coefficients Beta			
1	(Constant)	6,642	5,537	—	1,200	0,233	
	Penerimaan Diri	-0,023	0,084	-0,029	-0,277	0,783	

Berdasarkan *output* SPSS pada tabel 5, maka model regresi tersebut dapat diketahui (1) Nilai konstanta sebesar 66,690 menyatakan bahwa jika tidak ada penerimaan diri (X) maka perilaku *self injury* (Y) sebesar 66,690; (2) Nilai koefisien regresi sebesar -0,124 hal ini diketahui bahwa jika setiap penambahan sebesar 1 satuan untuk penerimaan diri (X) maka akan meningkatkan perilaku *self injury* (Y) sebesar -0,124 dan sebaliknya jika penerimaan diri (X) berkurang sebesar 1 satuan maka perilaku *self injury* (Y) menurun sebesar - 0,124. Sehingga dirumuskan model persamaan regresinya yaitu, $Y = 66,690 (a) - 0,124 (X)$. Kemudian koefisien arah regresi /b (X) yakni -0,124. Dari hasil pengujian regresi linier sederhana didapati nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka tersimpulkan bahwa variabel X berpengaruh terhadap variabel Y.

Kemudian untuk mengetahui signifikansi variable, yaitu menunjukkan besarnya kontribusi variable bebas (X) yakni penerimaan diri terhadap variable terikat (Y) yakni perilaku *self injury* maka digunakan koefisien determinasi Model summary. Hasil koefisien determinasi terlihat pada tabel 3.

Tabel 6. Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,661 ^a	,436	,430	,71839

a. Predictors: (Constant), Penerimaan Diri

Berdasar hasil perhitungan pada tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa nilai koefisien determinan sebesar 0,436 yang artinya variabel penerimaan diri memberikan kontribusi sebesar 43,6% terhadap perilaku *self injury*. Sementara sisanya 56,4% disebabkan oleh faktor lain yang tidak diteliti peneliti.

3.2. Pembahasan

Berdasar hasil penelitian yang dilaksanakan, diperoleh bahwa tingkat penerimaan diri siswa SMP Negeri 18 Malang terletak pada kategori tinggi, sementara perilaku *self injury* masih ditemukan pada kategori sedang. Temuan ini memperlihatkan meskipun sebagian siswa telah mempunyai penerimaan diri yang relatif positif, perilaku *self injury* tetap muncul sebagai reaksi atas tekanan emosional. Kondisi tersebut sejalan dengan pendapat Nock (2009) yang menyebutkan jika perilaku *self injury* pada remaja ialah perilaku multifaktorial yang dipengaruhi oleh berbagai aspek psikologis, seperti regulasi emosi, stres, dan tekanan lingkungan, serta tidak semata-mata ditentukan oleh satu variabel internal.

Hasil uji linieritas dalam penelitian ini memperlihatkan bahwa penerimaan diri punya pengaruh yang signifikan terhadap perilaku *self injury* pada siswa SMP Negeri 18 Malang, sebesar 0,578. Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa penerimaan diri berperan dalam mengarahkan perilaku individu. Penelitian Ritung dan Soetikno (2017) menemukan bahwa rendahnya penerimaan diri berhubungan dengan meningkatnya perilaku agresif pada remaja, sementara Purnawan dan Situmurang (2021) mengungkapkan bahwa penerimaan diri, regulasi emosi, dan kontrol diri secara simultan berperan signifikan terhadap perilaku maladaptif siswa SMP. Dengan demikian, penerimaan diri dapat dipahami sebagai faktor protektif yang mampu menurunkan kecenderungan perilaku negatif, termasuk *self injury* meskipun tidak berdiri sendiri.

Meskipun demikian, kontribusi penerimaan diri terhadap perilaku *self injury* tidak dapat dilepaskan dari pengaruh faktor lain. Nilai koefisien determinasi dalam penelitian ini yakni 0,436 yang artinya variable penerimaan diri memberikan kontribusi sebesar 43,6% menunjukkan bahwa masih terdapat persentase variabel perilaku *self injury* yang dipicu oleh faktor-faktor lain di luar penerimaan diri dengan sisanya 56,4%. Faktor-faktor tersebut antara lain regulasi emosi, kontrol diri, tekanan akademik, konflik keluarga, pengaruh teman sebaya, serta pengalaman traumatis. Gratz (2003) menegaskan bahwa kesulitan dalam regulasi emosi merupakan salah satu prediktor utama perilaku *self injury* pada remaja. Dengan demikian, penerimaan diri yang baik perlu diimbangi dengan kemampuan mengelola diri secara adaptif agar mampu berfungsi secara optimal dalam mencegah perilaku melukai diri.

Temuan penelitian ini sejalan dari hasil penelitian terdahulu yang membuktikan keterkaitan antara penerimaan diri dan perilaku remaja. Penelitian oleh Prastuti dkk. (2019) mengungkapkan bahwa remaja yang

melakukan *self injury* umumnya memiliki *self esteem* yang rendah, merasa tidak berharga dan mengalami kesulitan menerima kelemahan diri. Coopersmith (2007) menjelaskan bahwa *self-esteem* adalah penilaian individu terhadap dirinya yang diekspresikan melalui sikap pada diri sendiri. Penilaian ini mencerminkan tingkat penerimaan/penolakan diri dan merujuk sejauh individu menilai dirinya kompeten, berhasil, bernilai, dan berharga sesuai dengan standar yang dimilikinya. Penelitian ini memperkuat asumsi bahwa penerimaan diri ialah salah satu faktor internal yang relevan dengan kecenderungan perilaku *self injury*.

Penelitian yang dilaksanakan oleh Shalsabilla, dkk (2023) mengungkap bahwa individu punya tingkat kesadaran diri yang unik guna menghindari tindakan menyakiti diri sendiri. Apabila seseorang mampu mempertahankan kesadaran pada diri, maka kecenderungan untuk menyakiti diri tidak akan muncul. Oktaviani (2019) menyatakan bahwa penerimaan diri yang baik memungkinkan individu mempertahankan harga diri yang kuat dalam menghadapi kondisi yang tidak diharapkan, sementara kurangnya penerimaan diri berhubungan dengan harga diri yang rendah.

Hasil penelitian oleh Salsabilla dan Maryatmi (2023) menemukan bahwa *self acceptance* memiliki hubungan negatif signifikan dengan kecenderungan perilaku maladaptif, hal ini menandakan bahwa semakin tinggi penerimaan diri maka semakin rendah tindakan maladaptive muncul. Perilaku *self injury* dalam konteks ini dapat dikategorikan sebagai bentuk *emotional focused coping* yang maladaptive, yaitu strategi yang digunakan individu untuk meredakan emosi negatif, tetapi tidak menyelesaikan masalah yang mendasarinya (Sembiring, K. A., & Mustikasari, M, 2024).

Dalam konteks bimbingan dan konseling, hasil penelitian ini memiliki implikasi yang penting. Penerimaan diri perlu dikembangkan tak hanya tataran pemahaman kognitif, tetapi juga aspek emosional dan perilaku. Guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat merancang layanan yang berfokus pada penguatan penerimaan diri secara utuh, disertai dengan pelatihan regulasi emosi dan keterampilan coping yang sehat. Layanan bimbingan dan konseling dengan berbagai metode dan teknik, dapat diarahkan untuk membantu siswa SMP Negeri 18 Malang dalam mengelola bentuk penerimaan diri pada setiap siswa, serta mencegah terjadinya perilaku *self injury*.

4. Simpulan

Berdasarkan temuan penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa penerimaan diri berpengaruh terhadap perilaku *self injury* pada siswa SMP Negeri 18 Malang, dengan tingkat perilaku *self injury* yang di kategori sedang. Penerimaan diri yang baik belum sepenuhnya menjamin rendahnya perilaku melukai diri sehingga perlu diimbangi dengan kemampuan pengelolaan diri dan emosi yang adaptif.

Kontribusi Penulis

Seluruh penulis memiliki kontribusi yang sama terhadap artikel. Semua penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir artikel.

Pendanaan

Tidak ada dukungan pendanaan yang diterima.

Pernyataan Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada potensi konflik kepentingan sehubungan dengan penelitian, kepenulisan, dan/atau publikasi artikel ini.

Ketersediaan Data

Data yang dihasilkan dan/atau dianalisis dalam penelitian ini tersedia dan dapat diperoleh dengan menghubungi penulis korespondensi berdasarkan permintaan yang wajar.

Pernyataan Penggunaan AI

Penulis menyatakan tidak menggunakan AI atau alat berbantuan AI dalam penyusunan naskah ini.

Daftar Rujukan

- Ardilla, F., & Herdiana, I. (2013). Penerimaan diri pada narapidana wanita. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2(1).
- Aulina, M. (2023). *Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku self-injury pada mahasiswa usia dewasa awal* [Skripsi, Universitas Semarang]. Diunduh dari <https://eskripsi.usm.ac.id/>
- Bernard, M. E. (2013). *The strength of self-acceptance: Theory, practice and research*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6806-6>
- Coopersmith, S. (2007). *The antecedents of self-esteem*. Consulting Psychologists Press.

- Florentina, R. S. (2008). Hubungan kepercayaan diri dengan penyesuaian sosial siswa kelas VIII SMP Santa Maria Fatima. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 6, 21–33.
- Gialin, K. H. (2024). *Hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa akhir Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area* [Skripsi, Universitas Medan Area]. Diunduh dari <https://repositori.uma.ac.id/>
- Gunawan, F. M., Nadhirah, N. A., & Saripah, I. (2024). Profil penerimaan diri remaja pengguna media sosial. *Dwija Cendekia: Jurnal Riset Pedagogik*, 8(1), 45–58. <https://doi.org/10.20961/jdc.v8i1.82516>
- Hilt, L. M., Cha, C. B., & Nolen-Hoeksema, S. (2008). Nonsuicidal self-injury in young adolescent girls: Moderators of the distress-function relationship. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(1), 63–71. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.76.1.63>
- Humphreys, K. D., Risner, W., Hicks, J., & Mayer, M. (2015). *Non-suicidal self-injury: Cutting through the pain* [Manuskrip tidak diterbitkan].
- Humphreys, K. D., Risner, W., Hicks, J., & Mayer, M. (2015, November 5). *Non-suicidal self-injury: Cutting through the pain* [Makalah konferensi]. Texas Counseling Association Conference, Corpus Christi, TX.
- Hurlock, E. B. (1993). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Husaini, R. (2024). Penerimaan diri sebagai landasan kesehatan mental. *Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara*, 8(9).
- Insani, S. M., & Savira, S. I. (2023). Studi kasus: Faktor penyebab perilaku self harm pada remaja perempuan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 439–454.
- Kanan, L., & Finger, J. (2005). *Self injury: Awareness and strategies for school mental health providers*.
- Klonsky, E. D. (2007). Self-injury: A research review for the practitioner. *Journal of Clinical Psychology*, 63(11), 1045–1056. <https://doi.org/10.1002/jclp.20412>
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. The Guilford Press.
- Martinson, D. (1999). *Self injury fact sheet*. Amazon.
- Nurviana, E. K., dkk. (2010). *Penerimaan diri pada penderita epilepsi*. Diunduh pada 3 Oktober 2024.
- Oktaviani, M. A. (2019). Hubungan penerimaan diri dengan harga diri pada remaja pengguna Instagram. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4), 549–556. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i4.4832>
- 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>
- Pratama, P., & Widiasavitri, P. (2024). Pengalaman remaja Bali yang melakukan perilaku self-injury. *Journal of Comprehensive Science*, 3(9), 4339–4352. <https://doi.org/10.59188/jcs.v3i9.979>
- Purnawan, R. A., & Situmurang, N. Z. (2021). Peranan regulasi emosi, kontrol diri, dan penerimaan diri terhadap perilaku agresif siswa SMP di Yogyakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 5(1), 205–212. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v5i1.10777>
- Putri, A. R. H., & Rahmasari, D. (2021). Disregulasi emosi pada perempuan dewasa awal yang melakukan self injury. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 1–16. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i6.41524>
- Putri, R. N., & Nusantoro, E. (2020). Pengaruh harga diri terhadap kecenderungan perilaku self injury pada siswa SMP Negeri di Kecamatan Tembalang tahun pelajaran 2019/2020. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 139–151. <https://doi.org/10.22373/je.v6i2.6324>
- Ritung, O. P., & Soetikno, N. (2017). Hubungan antara penerimaan diri dengan perilaku agresi pada remaja di sekolah menengah pertama. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(2), 24–31. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i2.930>
- Romas, M. Z. (2017). Self injury remaja ditinjau dari konsep dirinya. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 40–51.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Singer, H. B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Salsabilla, S. S., & Maryatmi, A. S. (2023). Hubungan antara self esteem dan self acceptance dengan kecenderungan body dysmorphic pada remaja putri di SMA BPS&K 1 Jakarta. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1), 11–21.
- Santoso, D. B. (2022). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Elang Mas.
- Sembiring, K. A., & Mustikasari, M. (2024). Tingkat kecemasan, perilaku self-harm, dan mekanisme koping mahasiswa yang menjalani objective structured clinical examination (OSCE). *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 8(3), 156. <https://doi.org/10.32419/jppni.v8i3.523>
- Shalsabilla, R. C. P., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2023). Self injury pada dewasa awal: Bagaimana peranan self awareness? *Journal of Psychological Research*, 2(4).
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Supraktiknya, A. (2019). *Tinjauan psikologis: Komunikasi antarpribadi*. Kanisius.
- Sutton, J. (2007). *Healing the hurt within* (3rd ed.): Understand self-injury and self-harm, and heal the emotional wounds. Hachette UK.
- Walsh, B. (2007). Clinical assessment of self-injury: A practical guide. *Journal of Clinical Psychology*, 63(11), 1057–1068. <https://doi.org/10.1002/jclp.20413>
- Walsh, B. W. (2006). *Treating self-injury: A practical guide*. The Guilford Press.
- Whitlock, J., dkk. (2006). Self-injurious behaviors in a college population. *Pediatrics*, 117(6), 1939–1948. <https://doi.org/10.1542/peds.2005-2543>
- Winarsih, M., Nasution, E. S., & Ori, D. (2020). Hubungan dukungan keluarga dengan penerimaan diri orangtua yang memiliki ABK di SLB Cahaya Pertiwi Kota Bekasi. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 4(2), 72–83.
- Wulandari, R. R., Fitriah, A., & Marsha, G. D. (2024). Pengaruh kebermaknaan hidup terhadap perilaku self harm pada remaja. *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 4(2), 1–14.