

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA PEMIKIRAN

2.1.Kajian Literatur

2.1.1. Review Penelitian Sejenis

Review penelitian sejenis merupakan kumpulan dari penelitian-penelitian sebelumnya yang dibuat oleh orang lain dan memiliki kesamaan serta berkaitan dengan penelitian ini. Peneliti mengambil berbagai sumber yang memiliki keterkaitan dengan penelitian ini sebagai sumber referensi. Peneliti belajar dari peneliti sebelumnya untuk menghindari kesalahan dari peneliti yang sebelumnya sebisa mungkin. Peneliti mengambil beberapa referensi dalam bentuk yang berbeda dari buku, jurnal, skripsi, hingga informasi dari website sebagai bahan literatur, berikut adalah penelitian-penelitian dan bahan referensi lainnya yang menjadi acuan adalah penelitian, yaitu:

- 1) Andi Tenri Faradiba, Zainal Abidin Universitas Padjajaran, judul penelitian “Bagaimana dan apa Cara Remaja dalam Melakukan Self-Harm? Studi Kualitatif pada Remaja Perempuan di Jakarta”. Metode penelitian yang dipakai peneliti sebelumnya adalah pendekatan kualitatif dengan desain *generic qualitative study* yang menggunakan teknik analisis data berupa thematic analysis. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Remaja perempuan melakukan DSH diawali dengan menggoreskan benda tajam atau benda tumpul pada pergelangan kaki atau tangan. Benda yang digunakan adalah benda yang

mudah dijangkau oleh partisipan. Ketika perilaku DSH berulang, partisipan melakukan dengan tingkat keparahan dan tingkat kedalaman yang lebih berisiko. Tidak lagi hanya menggoreskan benda pada tubuhnya, remaja perempuan juga menggunakan lebih dari satu cara self-harm secara berututurut yang meningkatkan risiko cedera pada dirinya.

- 2) Thesalonika, Nurliana Cipta Apsari Program Studi Sarjana Ilmu Kesejahteraan Sosial Unpad, judul penelitian “Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (*Self-Harm or Self-Injuring Behavior By Adolescents*)”. Metode penelitian yang dipakai peneliti sebelumnya adalah pendekatan studi literatur/studi kepustakaan. Studi literatur merupakan teknik pengumpulan data dengan mengadakan studi penelaah terhadap buku-buku, literatur-literatur, catatan-catatan, dan laporan-laporan yang ada hubungannya dengan masalah yang dipecahkan (Nazir, 2013). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku melukai diri atau self-harm lebih banyak dilakukan oleh remaja karena masa remaja merupakan masa yang penuh konflik sehingga rentan untuk melakukan self-harm. Mereka dituntut untuk selalu bisa beradaptasi pada setiap perubahan yang berlangsung cepat. Meski perilaku self-harm dianggap sebagai perilaku nonsuicidal self injury (tidak bertujuan untuk bunuh diri), penelitian menunjukkan bahwa mereka yang melakukan tindakan self-harm memiliki potensi tinggi untuk bunuh diri.
- 3) Bernardus Khrisma Wibisono, Elly Yuliandari Gunatirin Fakultas Psikologi, judul penelitian “Faktor-faktor Penyebab Perilaku Melukai-Diri Pada Remaja

Perempuan”. Metode penelitian yang dipakai peneliti sebelumnya adalah pendekatan kualitatif dengan paradigma interpretif dan pendekatan studi kasus, dan menggunakan metode wawancara dan observasi untuk mengumpulkan data. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penyebab dari perilaku melukai-diri terdiri atas faktor eksternal dan faktor internal. Faktor-faktor eksternal yang memengaruhi munculnya perilaku melukai-diri adalah social pressure yang terkait dengan ancaman disorganisasi keluarga, pola asuh otoriter, baik dalam bentuk kekerasan fisik maupun kekerasan verbal. Faktor-faktor eksternal ini turut memengaruhi faktor internal dari munculnya perilaku melukaidiri: kebutuhan neurotik akan penerimaan sosial dan kebutuhan neurotik akan gengsi atau harga diri.

- 4) Nadya Asyafina , Noor Efni Salam Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik, Universitas Riau, judul penelitian “Fenomena Mahasiswa Pelaku Self Harm di Kota Pekanbaru”. Metode penelitian yang dipakai peneliti sebelumnya adalah kualitatif dan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi bertujuan sebagai melakukan hal tepat terhadap fenomena tertentu. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mereka memiliki alasan sehingga mencoba dan melakukan self harm pada awalnya, alasan- alasan tersebut antara lain karena memiliki masalah yang tidak bisa diceritakan, memiliki pengalaman traumatic dan pola komunikasi keluarga yang kurang baik, hal tersebut mendorong mereka untuk melakukan hal melukai dirinya sendiri atau kata lain self harm, kemudian melukai diri sendiri

(self harm) dilakukan dengan tujuan untuk menghukum diri sendiri dan pelampiasan emosi dari masalah yang mereka rasakan.

- 5) Damara Agustin, Rizky Qastrunada Fatria, dan Puti Febrayosi Pusat Pengukuran Fakultas Psikologi Universitas Pancasila, judul penelitian “ANALISIS BUTIR SELF-HARM INVENTORY”. Metode penelitian yang dipakai peneliti sebelumnya adalah Partisipan diambil melalui kuesioner online yang disebar melalui media sosial. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Self-Harm Inventory dapat digunakan dan reliabel di mana hasil reliabilitas pada alat ukur ini konsisten yang berarti SHI mampu mengukur perilaku self-harm dengan tepat. Pada pelaksanaan dan penyebaran serta pengujian validasi item, ditemukan tiga item yang terdiri dari item 6 yang berisi, “penyalahgunaan alkohol”, item 7 yang berisi “berkendara secara ugalugalan dengan sengaja”, dan item 11 yang berisi “memiliki banyak pasangan seksual yang berbeda-beda” tidak valid. Peneliti juga menyadari bahwa terjadi kesalahpahaman pembaca mengenai item ini juga menjadi salah satu faktor mengapa item tersebut menjadi tidak valid. Lalu pada saat uji reliabilitas peneliti menyarankan dilakukan uji secara satu persatu saat melakukan penghapusan item yang tidak valid.

Tabel 2. 1 Review Penelitian Sejenis

No	Nama dan Tahun	Judul Penelitian	Metode	Persamaan	Perbedaan
1.	Andi Tenri Faradiba, Zainal Abidin (2022)	“Bagaimana dan apa Cara Remaja dalam Melakukan Self-Harm? Studi Kualitatif pada Remaja Perempuan di Jakarta”	pendekatan kualitatif	Ingin mengetahui motif dari perilaku cutting	Yang membedakan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah penelitian terdahulu membahas motif <i>self-harm</i> secara umum, dan ingin mengetahui cara remaja melakukan <i>self-harm</i>
2.	Thesalonika, Nurliana Cipta Apsari (2021)	“Perilaku <i>self-harm</i> atau melukai diri sendiri yang dilakukan oleh remaja (<i>self-harm or self-injuring behavior by adolescents</i>)”	Pendekatan Kualitatif	Ingin mengetahui perilaku <i>self-harm</i> yang dilakukan remaja	Ingin mengetahui seberapa banyak remaja yang melakukan <i>self-harm</i> atau melukai diri sendiri
3.	Bernardus Khrisma Wibisono, Elly Yuliandari Gunatirin (2018)	“Faktor-faktor Penyebab Perilaku Melukai-Diri Pada Remaja Perempuan”	pendekatan kualitatif	Ingin mengetahui factor dan penyebab seseorang melukai dirinya sendiri	Perbedaannya adalah penelitian terdahulu ingin mengetahui faktor yang mendorong untuk melukai diri sendiri
4.	Nadya Asyafina , Noor Efni	“Fenomena Mahasiswa Pelaku <i>Self Harm</i> di Kota Pekanbaru”	Kualitatif	Ingin mengetahui hal yang mendorong seseorang untuk	Penelitian terdahulu ingin mengetahui fenomena tentang <i>self-harm</i> secara umum

	Salam (2022)			melakukan <i>self harm</i>	
5.	Damara Agustin, Rizky Qastrunada Fatria, dan Puti Febrayosi (2019)	“Analisis butir <i>self-harm inventory</i> ”	Partisipan	Hal yang dilakukan dalam <i>self-harm</i>	Menguji valid atau tidaknya hal yang dilakukan dan <i>self-harm</i>

2.2. Kerangka Konseptual

2.2.1. Definisi Komunikasi Psikologi

Psikologi komunikasi adalah serangkaian proses mendapatkan informasi terkait dengan faktor psikologis dan lingkungan yang mampu menunjang ataupun menghambat sikap manusia. Pengertian disebut disampaikan oleh Gita Sekar Prihatin dalam bukunya *Empati dan Komunikasi* tahun 2017.

Menurut *George A. Miller*, ilmu ini tak hanya sebagai upaya untuk menjelaskan, tetapi meramalkan bahkan mampu mengendalikan peristiwa, baik mental ataupun perilaku ketika berkomunikasi.

Dalam arti lain, karena berasal dari dua kata, yakni ‘psikologi’ yang mempelajari ilmu tentang kejiwaan dan ‘komunikasi’ yang mempelajari bagaimana cara kita untuk berinteraksi, maka psikologi komunikasi diartikan sebagai proses untuk mengenali karakter serta sikap dari komunikan atau lawan bicara dengan tidak abai pada aspek kejiwaannya. (*Jenis Jenis Komunikasi*, 2021)

Ilmu ini terbilang ilmu yang sangat menarik karena dengan ini seorang komunikator mampu memahami situasi status sosial seseorang, serta mampu mengetahui bagaimana kondisi psikologis seseorang. Kita belajar menjadi manusia melalui komunikasi. Setelah berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya, terbentuklah perlahan-lahan apa yang disebut dengan kepribadian.

Bagaimana ia menafsirkan pesan yang disampaikan orang lain dan bagaimana ia menyampaikan perasaannya kepada orang lain, menentukan kepribadiannya. Manusia bukan dibentuk oleh lingkungan, tetapi oleh caranya menerjemahkan pesan-pesan lingkungan yang diterimanya. Kepribadian terbentuk sepanjang hidup kita, selama itu pola komunikasi menjadi penting untuk pertumbuhan pribadi kita. Melalui komunikasi kita menemukan diri kita, mengembangkan konsep diri, dan menetapkan hubungan kita dengan dunia di sekitar kita.

2.2.1.1. Ruang Lingkup Psikologi Komunikasi

1.) Persepsi Komunikasi

Persepsi komunikasi diartikan sebagai tahapan seseorang ataupun kelompok dalam memahami lingkungan sekitarnya lewat pancaindera. Dalam sebuah komunikasi, persepsi merupakan hal yang penting, bahkan ini bisa disebut sebagai inti dari komunikasi. Jadi, ketika seseorang tidak memiliki pemahaman persepsi komunikasi yang tepat, besar kemungkinan proses komunikasi akan berjalan tidak efektif.

2.) Emosi dalam Komunikasi

Psikologi komunikasi erat kaitannya dengan emosi. Ya, dalam proses komunikasi, emosi memegang peranan kuat yang mampu mempengaruhi diri sendiri dan orang lain. Emosi memengaruhi pikiran tentang bagaimana cara kita untuk merespons dan cara kita untuk berinteraksi. Nah, dampak dari emosi bisa positif, tetapi juga bisa negatif.

Emosi positif seperti kegembiraan mampu mempengaruhi bahasa tubuh, suara, dan ekspresi sehingga kita bisa nampak lebih menarik bagi orang lain. Hasilnya, komunikasi bisa lebih efektif, antusias, dan berjalan lebih lancar.

Di lain sisi, emosi negatif seperti kemarahan mampu menciptakan ketegangan secara interpersonal karena ketika itu seseorang cenderung bernada suara keras dan kasar.

3.) Motivasi dalam Berkomunikasi

Dengan berbicara atau berkomunikasi, kita bisa melihat apa yang jadi motivasi seseorang. Oleh karena itu, pernah disebutkan jika ingin melihat motivasi seseorang, maka biarkan orang tersebut bicara.

4.) Komunikasi Interpersonal

Ruang lingkup satu ini fokus pada sistem yang mengupas proses persepsi secara interpersonal. Dalam hal ini termasuk konsep diri, korelasi interpersonal, dan atraksi interpersonal.

5.) Pengaruh Media Komunikasi

Saat ini sangat banyak media komunikasi, mulai dari media cetak, media elektronik, hingga media online. Setiap media memiliki karakteristik dan target audience yang berbeda. Oleh karena itu, dibutuhkan rangsangan yang berbeda untuk bisa memahami target audience. Sama halnya dengan berbicara secara langsung, media

komunikasi juga bisa dijadikan sarana untuk berkomunikasi hingga membuat seseorang melakukan tindakan. Mulai dari kata-kata, warna, simbol, dan tata letak mampu menjadi cara untuk berkomunikasi dengan para target.

2.2.1.2. Tujuan Psikologi Komunikasi

Seseorang yang mempelajari psikologi komunikasi memiliki dua tujuan utama. Pertama, mengubah tingkah laku atau sikap seseorang. Perubahan sikap dan perilaku ini bisa dicapai dengan melihat respons seseorang terhadap masa lalu dan dijadikan sebagai prediksi untuk mengetahui responnya mendatang sebagai langkah untuk mengambil keputusan dalam menghadapi lawan bicara.

Tujuan yang kedua adalah pencapaian efektivitas komunikasi. Artinya, ketika seseorang memahami dengan baik psikologi komunikasi, mereka mampu menganalisis komponen lawan bicara saat berkomunikasi. Hal tersebut tentunya mampu membuat komunikasi lebih efektif.

Efektivitas dari sebuah komunikasi ditandai dengan lima hal, mulai dari penerimaan informasi dari komunikan terhadap rangsangan dari komunikator, pertumbuhan hubungan sosial yang baik, informasi yang ditujukan untuk kesenangan, hingga sikap serta tindakan yang terpengaruh dalam proses komunikasi.

Dari dua tujuan di atas, bisa disimpulkan bahwa tujuan psikologi komunikasi untuk memprediksi respon, tingkah laku, dan tindakan seseorang dalam berkomunikasi. Ilmu ini juga membuat kita mampu mencari tahu sikap apa yang tepat untuk menghadapi seseorang.

2.2.2. Definisi Perilaku

Perilaku merupakan seperangkat perbuatan atau tindakan seseorang dalam melakukan respons terhadap sesuatu dan kemudian dijadikan kebiasaan karena adanya nilai yang diyakini. Perilaku manusia pada hakikatnya adalah tindakan atau aktivitas dari manusia, baik yang diamati maupun tidak dapat diamati oleh interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan tindakan.

Perilaku secara lebih rasional dapat diartikan sebagai respons organisme atau seseorang terhadap rangsangan dari luar subjek tersebut. Respons ini terbentuk dua macam yakni bentuk pasif dan bentuk aktif. Respons pasif adalah respons internal yaitu yang terjadi dalam diri manusia dan tidak secara langsung dapat dilihat dari orang lain. Sementara respons aktif yaitu apabila perilaku itu dapat diobservasi secara langsung. (Istilah, P. D., 2023)

Skinner (1938) dalam Notoatmodjo (2011) merumuskan bahwa perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar). Pengertian ini dikenal dengan teori „S-O“R” atau “Stimulus-Organisme-Respon”. Respon dibedakan menjadi dua yaitu:

1. Respon respondent atau reflektif

Adalah respon yang dihasilkan oleh rangsangan-rangsangan tertentu. Biasanya respon yang dihasilkan bersifat relatif tetap disebut juga eliciting stimuli. Perilaku emosional yang menetap misalnya orang akan tertawa apabila mendengar kabar

gembira atau lucu, sedih jika mendengar musibah, kehilangan dan gagal serta minum jika terasa haus

2. Operan Respon Respon

operan atau instrumental respon yang timbul dan berkembang diikuti oleh stimulus atau rangsangan lain berupa penguatan. Perangsang perilakunya disebut reinforcing stimuli yang berfungsi memperkuat respon. Misalnya, petugas kesehatan melakukan tugasnya dengan baik dikarenakan gaji yang diterima cukup, kerjanya yang baik menjadi stimulus untuk memperoleh promosi jabatan.

2.2.2.1. Jenis-Jenis Perilaku

Jenis-jenis perilaku individu menurut Okviana(2015):

1. Perilaku sadar, perilaku yang melalui kerja otak dan pusat susunan saraf,
2. Perilaku tak sadar, perilaku yang spontan atau instingtif,
3. Perilaku tampak dan tidak tampak,
4. Perilaku sederhana dan kompleks,
5. Perilaku kognitif, afektif, konatif, dan psikomotor.

2.2.2.2. Bentuk Perilaku

Berdasarkan dari pernyataan Skinner (1938), maka dapat disimpulkan bahwa perilaku dibedakan menjadi 2, yaitu :

1. Perilaku tertutup (covert behavior), merupakan respon seseorang terhadap stimulus dalam bentuk tertutup. Misalnya, berpikir, tanggapan, sikap, persepsi, emosi, pengetahuan dll.
2. Perilaku terbuka (overt behavior), merupakan respon seseorang terhadap stimulus dalam bentuk nyata/terbuka. Misalnya, berjalan, berbicara, berpakaian, dsb (Fitriani, S, 2011).

2.2.2.3.Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku

Menurut teori Lawrance Green dan kawan-kawan (dalam Notoatmodjo, 2007) menyatakan bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh dua faktor pokok, yaitu faktor perilaku (behaviorcauses) dan faktor diluar perilaku (non behaviour causes). Selanjutnya perilaku itu sendiri ditentukan atau terbentuk dari 3 faktor yaitu:

1. Faktor predisposisi (predisposing factors), yang mencakup pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai dan sebagainya.
 - a. Pengetahuan apabila penerimaan perilaku baru atau adopsi perilaku melalui proses yang didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif, maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng (long lasting) daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang dalam hal ini pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai tingkatan (Notoatmodjo, 2007).

b. Sikap Menurut Zimbardo dan Ebbesen, sikap adalah suatu predisposisi (keadaan mudah terpengaruh) terhadap seseorang, ide atau obyek yang berisi komponen-komponen cognitive, affective dan behavior (dalam Linggasari, 2008). Terdapat tiga komponen sikap, sehubungan dengan faktor-faktor lingkungan kerja, sebagai berikut:

- 1) Afeksi (affect) yang merupakan komponen emosional atau perasaan.
- 2) Kognisi adalah keyakinan evaluatif seseorang. Keyakinankeyakinan evaluatif, dimanifestasi dalam bentuk impresi atau kesan baik atau buruk yang dimiliki seseorang terhadap objek atau orang tertentu.
- 3) Perilaku, yaitu sebuah sikap berhubungan dengan kecenderungan seseorang untuk bertindak terhadap seseorang atau hal tertentu dengan cara tertentu (Winardi, 2004).

Seperti halnya pengetahuan, sikap terdiri dari berbagai tingkatan, yaitu: menerima (receiving), menerima diartikan bahwa subjek mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan. Merespon (responding), memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap. Menghargai (valuing), mengajak orang lain untuk

2. Faktor pemungkin (enabling factor), yang mencakup lingkungan fisik, tersedia atau tidak tersedianya fasilitas-fasilitas atau sarana-sarana keselamatan kerja, misalnya ketersedianya alat pendukung, pelatihan dan sebagainya.

3. Faktor penguat (reinforcement factor), faktor-faktor ini meliputi undang-undang, peraturan-peraturan, pengawasan dan sebagainya menurut Notoatmodjo(2007).

Sedangkan faktor yang dapat mempengaruhi perilaku menurut Sunaryo (2004) dalam Hariyanti (2015) dibagi menjadi 2 yaitu:

1. Faktor Genetik atau Faktor Endogen Faktor genetik atau faktor keturunan merupakan konsep dasar atau modal untuk kelanjutan perkembangan perilaku makhluk hidup itu. Faktor genetik berasal dari dalam individu (endogen), antara lain:

- a. Jenis Ras

Semua ras di dunia memiliki perilaku yang spesifik, saling berbeda dengan yang lainnya, ketiga kelompok terbesar yaitu ras kulit putih (Kaukasia), ras kulit hitam (Negroid) dan ras kulit kuning (Mongoloid).

- b. Jenis Kelamin

Perbedaan perilaku pria dan wanita dapat dilihat dari cara berpakaian dan melakukan pekerjaan sehari-hari, pria berperilaku berdasarkan pertimbangan rasional. Sedangkan wanita berperilaku berdasarkan emosional.

- c. Sifat Fisik

Perilaku individu akan berbeda-beda karena sifat fisiknya.

- d. Sifat Kepribadian

Perilaku individu merupakan manifestasi dari kepribadian yang dimilikinya sebagai pengaduan antara faktor genetik dan lingkungan. Perilaku manusia tidak ada yang sama karena adanya perbedaan kepribadian yang dimiliki individu.

- e. **Bakat Pembawaan** Bakat menurut Notoatmodjo (2003) dikutip dari William B. Micheel (1960) adalah kemampuan individu untuk melakukan sesuatu lebih sedikit sekali bergantung pada latihan mengenai hal tersebut.
- f. **Intelegensi**
- g. **Intelegensi** sangat berpengaruh terhadap perilaku individu, oleh karena itu kita kenal ada individu yang intelegensi tinggi yaitu individu yang dalam pengambilan keputusan dapat bertindak tepat, cepat dan mudah. Sedangkan individu yang memiliki intelegensi rendah dalam pengambilan keputusan akan bertindak lambat.

2. Faktor Eksogen atau Faktor Dari Luar

Individu Faktor yang berasal dari luar individu antara lain:

- a. **Faktor Lingkungan** Lingkungan disini menyangkut segala sesuatu yang ada disekitar individu. Lingkungan sangat berpengaruh terhadap individu karena lingkungan merupakan lahan untuk perkembangan perilaku. Menurut Notoatmodjo (2003), perilaku itu dibentuk melalui suatu proses dalam interaksi manusia dengan lingkungan

1. Usia

Menurut Sarwono (2000), usia adalah faktor terpenting juga dalam menentukan sikap individu, sehingga dalam keadaan diatas responden akan cenderung mempunyai perilaku yang positif dibandingkan umur yang dibawahnya. Menurut Hurlock (2008) masa dewasa dibagi menjadi 3 periode yaitu masa dewasa awal (18-40 tahun), masa dewasa madya (41-60 tahun) dan masa dewasa akhir (>61 tahun). Menurut Santrock (2003) dalam Apritasari (2018), orang dewasa muda termasuk masa transisi, baik secara fisik, transisi secara intelektual, serta transisi peran sosial. Perkembangan sosial masa dewasa awal adalah puncak dari perkembangan sosial masa dewasa.

2. Pendidikan

Kegiatan pendidikan formal maupun informal berfokus pada proses belajar dengan tujuan agar terjadi perubahan perilaku, yaitu dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak mengerti menjadi mengerti dan tidak dapat menjadi dapat. Menurut Notoatmodjo (2003), pendidikan mempengaruhi perilaku manusia, beliau juga mengatakan bahwa apabila penerimaan perilaku baru didasari oleh pengetahuan, kesadaran, sikap positif maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng. Dengan demikian semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka semakin

tepat dalam menentukan perilaku serta semakin cepat pula untuk mencapai tujuan meningkatkan derajat kesehatan.

3. Pekerjaan

Bekerja adalah salah satu jalan yang dapat digunakan manusia dalam menemukan makna hidupnya. Dalam berkarya manusia menemukan sesuatu serta mendapatkan penghargaan dan pencapaian pemenuhan diri menurut Azwar (2003). Sedangkan menurut Nursalam (2001) pekerjaan umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu dan kadang cenderung menyebabkan seseorang lupa akan kepentingan kesehatan diri.

4. Agama

Agama sebagai suatu keyakinan hidup yang masuk dalam konstruksi kepribadian seseorang sangat berpengaruh dalam cara berpikir, bersikap, bereaksi dan berperilaku individu

5. Sosial Ekonomi

Lingkungan yang berpengaruh terhadap perilaku seseorang adalah lingkungan sosial, lingkungan sosial dapat menyangkut sosial. Menurut Nasirotnun (2013) status sosial ekonomi adalah posisi dan kedudukan seseorang di masyarakat berhubungan dengan pendidikan, jumlah pendapatan dan kekayaan serta fasilitas yang dimiliki. Menurut Sukirno (2006) pendapatan merupakan hasil yang diperoleh penduduk atas kerjanya dalam

satu periode tertentu, baik harian, mingguan, bulanan atau tahunan. Pendapatan merupakan dasar dari kemiskinan. Pendapatan setiap individu diperoleh dari hasil kerjanya. Sehingga rendah tingginya pendapatan digunakan sebagai pedoman kerja. Mereka yang memiliki pekerjaan dengan gaji yang rendah cenderung tidak maksimal dalam memproduksi. Sedangkan masyarakat yang memiliki gaji tinggi memiliki motivasi khusus untuk bekerja dan produktivitas kerja mereka lebih baik dan maksimal.

6. Kebudayaan

Kebudayaan diartikan sebagai kesenian, adat-istiadat atau peradaban manusia, dimana hasil kebudayaan manusia akan mempengaruhi perilaku manusia itu sendiri

3. Faktor-Faktor Lain

Faktor ini dapat disebutkan antara lain sebagai berikut: susunan saraf pusat, persepsi dan emosi. Green (1980) berpendapat lain tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku, antara lain:

- a. Faktor lain mencakup pengetahuan dan sikap seseorang terhadap kesehatan tradisi dan kepercayaan seseorang terhadap hal-hal yang terkait dengan kesehatan, sistem nilai yang dianut 19 seseorang tingkat pendidikan, tingkat sosial ekonomi dan sebagainya.
- b. Faktor pemungkin (enabling factors)

Faktor ini mencakup ketersediaan sarana dan prasarana atau fasilitas kesehatan bagi masyarakat, termasuk juga fasilitas pelayanan kesehatan. Hal ini sesuai dengan teori Azwar (1995), bahwa berbagai bentuk media massa seperti : radio, televisi, majalah dan penyuluhan mempunyai pengaruh besar dalam pembentukan opini dan kepercayaan seseorang. Sehingga semakin banyak menerima informasi dari berbagai sumber maka akan meningkatkan pengetahuan seseorang sehingga berperilaku ke arah yang baik.

c. Faktor penguat (reinforcing factors)

Faktor ini meliputi sikap dan perilaku tokoh masyarakat, tokoh agama termasuk juga disini undang-undang, peraturan-peraturan baik dari pusat atau pemerintah daerah yang terkait dengan kesehatan menurut Novita (2011).

2.2.2.4.Domain Perilaku

Menurut Triwibowo dalam buku Pengantar Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat (2015), perilaku manusia sangat kompleks dan mempunyai ruang lingkup yang sangat luas. Perilaku terbagi dalam tiga domain yaitu:

1. Pengetahuan (Knowledge)

Pengetahuan merupakan hasil tahu, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba.

Pengetahuan yang dicakup di dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan, yakni:

- 1.) Tahu (*know*), kemampuan mengingat sesuatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.
- 2.) Memahami (*comprehension*), kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasi materi tersebut secara benar.
- 3.) Aplikasi (*application*), kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya.
- 4.) Analisis (*analysis*), kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi tersebut, dan masih ada kaitannya satu sama lain.
- 5.) Sintesis (*syhthesis*), kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.
- 6.) Evaluasi (*evaluation*), kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek.

2. Sikap (*Attitude*)

Sikap merupakan reaksi atau respons seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Dalam kehidupan sehari-hari, sikap merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial.

Sikap merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu. Sikap mempunyai tiga komponen pokok, yakni:

- 1.) Kepercayaan (keyakinan), ide dan konsep terhadap suatu objek.
 - 2.) Kehidupan emosional atau evaluasi emosional terhadap suatu objek.
 - 3.) Kecenderungan untuk bertindak (trend to behave).
3. Praktik atau Tindakan (Practice)

Tindakan terdiri dari berbagai tingkatan, yaitu:

- 1.) Persepsi (perception), mengenal dan memilih berbagai objek sehubungan dengan tindakan yang akan diambil merupakan tindakan tingkat pertama.
- 2.) Respons terpimpin (guided respons), dapat melakukan sesuatu sesuai dengan urutan yang benar sesuai dengan contoh merupakan indikator tindakan tingkat kedua.
- 3.) Mekanisme (mechanism), apabila seseorang telah dapat melakukan sesuatu dengan benar secara otomatis, atau sesuatu itu sudah merupakan kebiasaan maka ia sudah mencapai tindakan tingkat ketiga.
- 4.) Adaptasi (adaptational), adaptasi adalah suatu praktik atau tindakan yang sudah berkembang dengan baik.

2.2.3. Definisi Self-Harm

Self harm adalah perilaku melukai diri sendiri dengan berbagai cara tanpa berpikir panjang. Orang yang melakukan tindakan self harm tidak akan memikirkan resiko yang ia lakukan sekalipun kematian.

Data dari survei YouGov Omnibus mengenai kesehatan mental penduduk Indonesia yang mereka publikasikan pada Juni 2019 menunjukkan lebih dari sepertiga (setara 36,9 persen) orang Indonesia pernah melukai diri mereka dengan sengaja. Tak cuma Indonesia, self harm juga menjadi isu gangguan mental yang semakin mengemuka dalam skala global.

Tujuan utama self harm adalah meredakan atau mengurangi tekanan emosional yang dirasakan amat besar oleh individu yang bersangkutan. Tindakan ini biasanya bukanlah tanda bahwa pelakunya mencari-cari perhatian, tapi merupakan mekanisme respons mekanisme koping terhadap suatu tekanan atau kesulitan emosional yang keliru.

Dengan melakukan self harm, individu tersebut merasa bisa melepaskan ketegangan atau merasa lega meski sebenarnya justru tidak sehat. Ada juga individu yang merasa mati rasa karena masalah psikologis sehingga ingin merasakan sesuatu lewat self harm.

Menurut data Centers for Disease Control Amerika Serikat, fenomena self harm makin marak pada kelompok usia remaja. Sebanyak 30 persen remaja putri dan 10 persen remaja putra mengaku pernah dengan sengaja melukai diri sendiri. Meski begitu, anak-anak yang lebih kecil dan orang dewasa juga mungkin melakukannya, khususnya perempuan.

2.2.3.1. Jenis-Jenis Self Harm

Menurut Strong (2011), perilaku self harm memiliki tiga jenis yaitu :

1.) *Major Self Mutilation*

Individu melukai dirinya yang cukup fatal dan tidak dapat dipulihkan seperti semula seperti memotong kaki atau mencukil bola mata.

2.) *Stereotypic self injury*

Merupakan salah satu jenis perilaku self harm yang cenderung ringan namun intensitas dilakukannya lebih berulang. Seperti membenturkan kepalanya ke tembok.

3.) *Moderate/superficial self mutilation*

Jenis perilaku self harm ini paling sering dilakukan oleh individu. Seperti menjambak rambut sendiri, menyayat kulit menggunakan cutter, membakar kulit dan lain sebagainya.

2.2.3.2. Bentuk Perilaku Self-Harm

Bentuk perilaku self harm yang paling terkenal (Whitlock, 2009; Ee & Mey, 2011) seperti :

- 1.) Menggaruk kulit menggunakan benda tajam sampai terjadi pendarahan.
- 2.) Memotong, merobek, dan mengukir simbol tertentu pada salah satu anggota tubuh.
- 3.) Membenturkan kepalanya ke tembok
- 4.) Memukuli diri hingga memar dan berdarah.
- 5.) Menggigit bagian tubuh sampai membekas dan berdarah.

- 6.) Mencabuti bulu mata atau alisn untuk merasakan tubuhnya tersakiti..
- 7.) Secara sengaja mencegah penyembuhan luka.
- 8.) Membakar kulit.
- 9.) Menanamkan benda-benda ke dalam kulit.
- 10.) Memasukkan sesuatu dan menyakiti urethra atau vagina.

2.2.3.3. Faktor-Faktor Penyebab Self Harm

Berikut faktor-faktor yang menyebabkan remaja melakukan self harm menurut Whitlock, 2009; Zetterqvist, 2015; Jans dkk, 2012; Wilkinson dkk, 2011 juga bisa disebabkan:

- 1.) Membangkitkan emosi ketika merasa mati rasa
- 2.) Melakukan kontrol diri dan menghukum diri sendiri
- 3.) Untuk mendapatkan perhatian dari orang lain
- 4.) Masa kecil individu yang mengalami trauma psikologis
- 5.) Keluarga yang tidak harmonis
- 6.) Permasalahan yang terjadi di sekolah
- 7.) Permasalahan dalam hubungan percintaan
- 8.) Permasalahan dengan teman
- 9.) Kejadian buruk yang pernah dialami
- 10.) Penggunaan narkoba
- 11.) Memiliki self esteem yang buruk

(Wibisono, B. K., & Gunatirin, E. Y., 2018)

2.2.3.4. Karakteristik Self-Harm

Berikut beberapa karakteristik psikologis perilaku self harm yaitu :

1.) Emosi Negatif

Merupakan perasaan yang bersifat negatif seperti kecemasan, stres, depresi, tidak percaya diri, gugup dan rasa bosan yang berlebihan. Emosi negatif yang dialami oleh pelaku self harm memiliki intensitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu pada umumnya.

2.) Emotion Skill

Merupakan keterampilan individu dalam mengendalikan emosi atau perasaan. Individu yang tidak memiliki emotional skill akan kesulitan dalam mengendalikan emosinya sehingga menjadi rentan untuk melakukan self harm.

3.) Self derogation

Merupakan suatu kecenderungan meremehkan diri sendiri secara berlebihan. Biasanya individu akan menertawakan tindakan yang telah dilakukan secara berlebihan dan memiliki sifat pesimisme.

2.2.4. Definisi Ekspresi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, ekspresi adalah pengungkapan atau proses menyatakan (memperlihatkan atau menyatakan maksud, gagasan, perasaan, dan sebagainya). Makna lainnya ekspresi adalah pandangan air muka yang memperlihatkan perasaan seseorang.

Sementara itu, mengekspresikan memiliki makna mengungkapkan (gagasan, maksud, perasaan, dan sebagainya) dengan gerak anggota badan, air muka, kata-kata, dan sebagainya. Ada pula istilah ekspresif, yang memiliki makna tepat (mampu) memberikan (mengungkapkan) gambaran, maksud, gagasa, perasaan.

Ekspresi tentunya identik dengan wajah. Ekspresi wajah atau mimik adalah hasil dari satu atau lebih gerakan atau posisi otot pada wajah. Ekspresi wajah merupakan salah satu bentuk komunikasi nonverbal, dan dapat menyampaikan keadaan emosi dari seseorang kepada orang yang mengamatinnya.(husnul, 2021)

Ekspresi wajah merupakan salah satu cara penting dalam menyampaikan pesan sosial dalam kehidupan manusia, tetapi juga terjadi pada mamalia lain dan beberapa spesies hewan lainnya. Sebagian ekspresi wajah dapat diketahui maksudnya dengan mudah, bahkan oleh anggota spesies yang berbeda, misalnya kemarahan dan kepuasan.

Namun, beberapa ekspresi lainnya sulit diartikan, misalnya ketakutan dan kejiikan kadang sulit dibedakan. Selain itu, kadang-kadang suatu wajah dapat disalahartikan mengalami emosi tertentu, karena susunan otot-otot wajah orang tersebut secara alami menyerupai wajah seseorang yang mengalami ekspresi tertentu, misalnya wajah seseorang yang tampak selalu tersenyum.

Ekspresi sering dihubungkan dengan gaya atau style. Pengertian ekspresi adalah nantinya terbagi lagi sesuai bidang seperti seni, musik, spontan, tari dan puisi. Hal ini merupakan wujud dari "mempunyai gaya" sebagai hasil dari perwujudan yang telah

mengalami penggambaran oleh pelaku perwujudan yang dilakukan dengan "ekspresif".

2.2.4.1. Jenis Ekspresi

Berdasarkan buku Membaca Ekspresi Wajah, Kaputra Amda, Ratna Fitriyani, (2016), beberapa jenis ekspresi yang sering ditemui adalah sebagai berikut:

1.) Mimik Wajah

Ekspresi emosional sering terlihat dalam perubahan wajah. Bisa dalam bentuk senyuman, ketegangan, kekecewaan, atau kebahagiaan. Mimik wajah dapat memberikan petunjuk penting tentang perasaan seseorang.

2.) Bahasa Tubuh

Gerakan tubuh, sikap, dan gestur juga merupakan bentuk ekspresi emosional. Misalnya, postur tubuh yang tegang atau santai, gerakan tangan yang aktif, atau gestur tertentu dapat menyampaikan pesan secara emosional.

3.) Suara dan Intonasi

Cara seseorang berbicara, intonasi suara, dan tingkat volume juga dapat mencerminkan ekspresi emosional. Misalnya, suara yang bergetar, nada suara yang tinggi atau rendah, serta tempo bicara. Semuanya dapat mengindikasikan perasaan tertentu.

4.) Ekspresi Verbal

Penggunaan kata-kata dan kalimat dalam berbicara adalah bentuk ekspresi verbal. Seseorang dapat secara langsung menyatakan perasaan atau menggunakan kata-kata yang mencerminkan emosi mereka. Bisa dalam bentuk yang halus atau malah lebih kasar.

5.) Ekspresi Seni dan Kreatif

Seni, musik, atau kreativitas juga dapat dianggap sebagai bentuk ekspresi emosional. Lukisan, musik, puisi, atau bentuk seni lainnya sering digunakan untuk menyampaikan atau mengekspresikan perasaan yang mungkin sulit diungkapkan dengan kata-kata.

2.2.5. Definisi Generasi Z

Berdasarkan pembagian tahun kelahiran Generasi Z adalah mereka yang lahir antara tahun 1995 sampai tahun 2010. Zemke dan kawan-kawan (1999) mencoba membedakan Generasi Z ini dengan generasi-generasi lain berdasarkan tahun kelahirannya. Mereka membagi atas 5 generasi yaitu generasi veteran yang lahir tahun 1925 sampai 1946, generasi baby boomer yang lahir tahun 1946 sampai 1960, generasi X yang lahir tahun 1960 sampai 1980, generasi Y yang lahir tahun 1980 sampai 1995 dan generasi Z yang lahir tahun 1995 sampai 2010.

Selain perbedaan tentang tahun kelahiran juga terdapat perbedaan karakter antara Generasi Z dengan generasi-generasi sebelumnya. Bencsik (2016) mencoba menjelaskan perbedaan Generasi Z dengan generasi-generasi lainnya.

Dari segi sudut pandang dalam melihat segala sesuatu, Generasi Z cenderung tidak memiliki rasa komitmen, bahagia dengan apa yang ia miliki saat ini dan hidup untuk saat ini. Berbeda dengan Generasi Baby Boomer yang cenderung berpikir secara terpadu dan komunal, Generasi X yang cenderung memiliki cara pandang berpusat pada diri sendiri dan untuk kepentingan jangka menengah, sedangkan Generasi Y atau milenial cenderung lebih egoistic dan untuk kepentingan jangka pendek.(Salsabila Nanda, 2024)

Dari segi penggunaan IT, Generasi Z menggunakannya secara intuitif karena mereka memang dari lahir terbiasa dengan IT. Sementara itu Generasi Baby Boomer adalah generasi yang sangat tergantung pada instruksi dirinya dan dalam menggunakan teknologi tidak secara lengkap artinya hanya teknologi atau bagian tertentu saja yang digunakan itupun pada saat-saat tertentu saja. Sebagian besar mereka justru sulit menginstruksikan dirinya untuk berinteraksi dengan penggunaan IT, sebagian lain masih bersedia mencoba namun tetap kurang mampu memahami secara lengkap. Dibandingkan Generasi Baby Boomer, Generasi X lebih percaya diri dalam penggunaan IT, sedangkan Generasi Y telah menggunakan IT dalam kehidupan sehari-harinya.

Tentang nilai-nilai yang dianut, Generasi Z memiliki reaksi yang cepat terhadap apa pun, hidup untuk saat ini, kurang berpikir panjang, mencari kesenangan sehingga terjadi tumpang tindih batas antara pekerjaan dan hiburan, terbaginya perhatian, tidak ada keinginan untuk memahami sesuatu, kurang berpikir konsekuensi. Sangat berbeda

dengan Generasi Baby Boomer yang sabar, memiliki EQ yang tinggi, lebih menghargai tradisi, pekerja keras, namun cenderung pasif, sinis dan tidak fleksibel. Generasi X lebih terbuka dan menghargai perbedaan, pekerja keras, praktis, adil, taat aturan namun materialistis dan ingin membuktikan kemampuan diri. Nilai yang dianut Generasi Y menuntut kebebasan informasi, fleksibel, mobilitas tinggi, kreatif, mandiri, senang mencari bentuk-bentuk pengetahuan baru sehingga pengetahuannya luas namun dangkal, tidak menghormati tradisi, EQ dan soft skill rendah, arogan, senang pekerjaan rumahan dan paruh waktu.

Generasi Z terpapar media melalui internet sangat lama melebihi aktivitas lain selain tidur. Bahkan dari sisi demografi aktifnya penggunaan media melalui internet ini melanda mereka yang tinggal diperkotaan dan pedesaan, tidak hanya dialami oleh yang kaya saja, tetapi juga melanda mereka yang kondisi perekonomian lemah. Menurut Palley (2012 dalam Turner, 2015) 50% Generasi Z lebih nyaman berkomunikasi secara online daripada langsung, bahkan saat berbicara dengan teman pun 70% Generasi Z lebih suka secara online daripada berkomunikasi langsung.

Ketergantungan Generasi Z kepada mesin pencari sangat tinggi, namun mereka kurang dapat mengkritisi validasi informasi yang mereka peroleh. Kecenderungan mereka mudah puas (kepuasan instan). Dalam belajar Generasi Z lebih suka memperhatikan dan berlatih, bukan dengan cara membaca atau mendengarkan ceramah. Oleh sebab itu, Generasi Z membutuhkan metode pembelajaran yang berbeda dengan generasi-generasi sebelumnya.

2.2.5.1. Karakteristik Generasi Z

1.) Melek Teknologi

Atau bahasa kerennya '*tech savvy*'. Generasi Z tumbuh di era teknologi sedang berkembang dengan pesat. Internet, media sosial, aplikasi pesan makan, aplikasi transportasi, aplikasi kencan online, dan masih banyak lagi. Bahkan, gen Z di Indonesia menempati posisi teratas yang paling banyak menghabiskan waktu untuk berselancar di Internet. Rata-rata 7 sampai 13 jam setiap harinya.

2.) Kreatif

Coba deh, kamu tanya ke orangtua atau kakek nenekmu. Dulu, cita-cita mereka mau jadi apa? Mungkin jawabannya nggak jauh dari dokter, PNS, pilot, atau arsitek. Nah, berkat kehadiran internet, generasi kita jauh lebih kreatif dalam menghasilkan uang, khususnya yang berhubungan dengan industri kreatif. Seperti content creator, podcaster, vlogger, sampai mendirikan perusahaan rintisan (start-up) sendiri.

3.) Menerima Perbedaan

Karakter gen Z selanjutnya yaitu mampu menerima perbedaan di sekitar. Entah itu agama, suku, ras, adat istiadat, dan sebagainya. Terbukanya akses informasi membuat generasi kita lebih mudah untuk belajar dan memahami sebab-akibat perbedaan yang timbul. Gen Z juga nggak masalah bergaul dengan kelompok yang berbeda dengannya. Kalau kata anak Jaksel sih, namanya open minded.

4.) Peduli terhadap Sesama

Meskipun lebih sering rebahan sambil scrolling, bukan berarti Generasi Z jadi apatis. Justru, mereka ini paling cepat dalam urusan menyebarkan informasi dan mencari solusi. Misalnya nih, ada kakek-kakek yang jualan kue di stasiun, Gen Z bisa aja mengunggah foto si kakek di media sosial dan ramai-ramai menggalang donasi. Hal ini selaras dengan julukan '*The Communaholic*' yaitu terlibat dalam komunitas dan teknologi untuk memberikan manfaat bagi masyarakat sekitar.

5.) Senang Berekspresi

Gen Z juga dijuluki sebagai '*The Undefined ID*'. Mereka gemar berekspresi untuk menemukan jati diri. Contohnya, pergelaran Citayem *Fashion Week* yang diisi oleh remaja Jabodetabek untuk menunjukkan gaya berbusana mereka. Selain itu, Gen Z juga berusaha membangun self branding di media sosial. Ada yang suka OOTD, hobi olahraga, sampai mencoba makanan di segala penjuru. Semuanya diabadikan lewat Tiktok, YouTube, atau Instagram Story.

2.2.5.2. Kekurangan Generasi Z

1.) FOMO

Kekurangan Gen Z yang pertama adalah FOMO atau Fear of Missing Out. Generasi Z dikenal sebagai generasi yang bergantung kepada teknologi, khususnya internet dan media sosial. Setiap harinya, Gen Z disuguhkan oleh berbagai informasi, termasuk apa yang sedang tren hari ini. Mereka bisa merasa kuper, takut dicap nggak gaul, dan cemas jika belum mencoba tren yang ada di internet.

2.) Kecemasan dan Tingkat Stres yang Tinggi

Menurut penelitian yang dilakukan oleh American Psychological Association, stres yang dialami Gen Z disebabkan karena pandemi, ketidakpastian mengenai masa depan, berita buruk di internet, dan media sosial. Gen Z mempunyai ekspektasi yang tinggi terhadap kehidupan pribadi mereka, sehingga jika tidak berjalan sesuai keinginan akan memicu timbulnya stres.

Tak dipungkiri, media sosial telah menciptakan standar dalam berbagai aspek. Kapan waktu yang tepat untuk lulus, bekerja, menikah, dan mempunyai anak. Bagi yang belum mencapainya, hal ini menjadi faktor kecemasan atau anxiety.

3.) Mudah Mengeluh dan Self Proclaimed

Meskipun punya kemampuan untuk mencari informasi dari berbagai sumber, kenyataannya Gen Z terlalu cepat menyerap dan mencocokkan informasi dengan yang mereka rasakan. Seperti melabeli diri sebagai pengidap bipolar, membatasi pergaulan karena introvert, dan sebagainya. Generasi Z menjadikan hal ini sebagai hambatan untuk maju. Gen Z juga disebut sebagai generasi strawberry karena terkesan manja dan mudah tertekan.

2.3.Kerangka Teoritis

2.3.1.Teori Kepribadian

Menurut *Sigmund Freud*, kepribadian manusia itu kompleks dan memiliki lebih dari satu komponen. Dalam teori psikoanalisisnya yang terkenal, Freud menyatakan

bahwa kepribadian terdiri dari tiga elemen yang dikenal sebagai id, ego, dan superego. Elemen-elemen ini bekerja sama untuk menciptakan perilaku manusia yang kompleks.

Menurut Freud, perilaku manusia merupakan hasil interaksi tiga subsistem dalam kepribadian manusia: Id, Ego, Superego. Id adalah bagian kepribadian yang menyimpan dorongan-dorongan biologis manusia, pusat insting (hawa nafsu-dalam kamus agama). Ada dua insting dominan:

1. Libido, Insting reproduktif yang menyediakan energi dasar untuk kegiatan-kegiatan manusia yang konstruktif
2. Thanatos, Insting destruktif dan agresif.

Yang pertama disebut juga insting kehidupan (eros), yang dalam konsep Freud bukan hanya meliputi dorongan seksual, tetapi juga segala hal yang mendatangkan kenikmatan termasuk kasih ibu, pemujaan pada tuhan, dan cinta diri (*narcisim*). Bila yang pertama adalah insting kehidupan, yang kedua merupakan insting kematian. Semua motif manusia adalah gabungan antara *eros* dan *Thanatos*, ingin segera memenuhi kebutuhannya. Id adalah tabiat hewani manusia.(Kendra Cherry, MEd, 2024)

Profesor Psikologi *Shannon Sauer Zavala, Phd* berkata bahwa "Id dianggap sebagai dasar energi seksual dan agresif dan sebagian besar tersimpan di alam bawah sadar, muncul sebagai angan-angan yang tidak logis atau tidak masuk akal,". "Superego adalah hati nurani seseorang dan terbentuk melalui identifikasi dengan figur orang tua

atau kelompok sosial pada umumnya. Ego bertugas menyeimbangkan realitas dengan tuntutan hasrat (id) dan moralitas (superego)."

Setiap komponen menambahkan kontribusinya yang unik pada kepribadian, dan ketiganya berinteraksi dengan cara yang memiliki pengaruh yang kuat pada individu. Setiap elemen kepribadian muncul pada titik yang berbeda dalam kehidupan.

1.) Id

Menurut Freud, id adalah sumber dari semua energi psikis, yang menjadikannya komponen utama kepribadian. Identitas adalah satu-satunya komponen kepribadian yang hadir sejak lahir. Aspek kepribadian ini sepenuhnya tidak disadari dan mencakup perilaku naluriah dan primitif.

Identitas digerakkan oleh prinsip kesenangan, yang mengupayakan pemuasan segera atas semua keinginan, hasrat, dan kebutuhan.¹ Jika kebutuhan ini tidak segera terpenuhi, hasilnya adalah keadaan cemas atau tegang. Misalnya, peningkatan rasa lapar atau haus seharusnya menghasilkan upaya segera untuk makan atau minum.

Id sangat penting di awal kehidupan karena memastikan kebutuhan bayi terpenuhi. Jika bayi lapar atau tidak nyaman, mereka akan menangis sampai tuntutan id terpenuhi. Bayi muda sepenuhnya dikuasai oleh id; tidak ada penalaran dengan mereka ketika kebutuhan ini menuntut pemuasan. (Drs. Jalaluddin Rakhmat. M.Sc, n.d.)

Bila yang pertama adalah insting kehidupan, yang kedua merupakan insting kematian. Semua motif manusia adalah gabungan antara eros dan thanatos. Id bergerak berdasarkan prinsip kesenangan (*pleasure principle*), ingin segera memenuhi kebutuhannya. Id adalah tabiat hewani manusia, walaupun id mampu melahirkan keinginan, ia tidak mampu memuaskan keinginannya.

2.) Ego

Menurut Freud, ego berkembang dari id dan memastikan bahwa dorongan identitas dapat diekspresikan dengan cara yang dapat diterima di dunia nyata. Ego berfungsi dalam pikiran sadar, prasadar, dan bawah sadar. Ego adalah komponen kepribadian yang bertanggung jawab untuk menghadapi kenyataan.

Setiap orang memiliki ego. Istilah ego terkadang digunakan untuk menggambarkan kesadaran kohesif Anda terhadap kepribadian Anda, tetapi kepribadian dan ego tidaklah sama. Ego hanya mewakili satu komponen dari keseluruhan kepribadian Anda.

Ego beroperasi berdasarkan prinsip realitas, yang berusaha untuk memuaskan keinginan id dengan cara yang realistis dan sesuai secara sosial. Prinsip realitas mempertimbangkan biaya dan manfaat dari suatu tindakan sebelum memutuskan untuk bertindak atau mengabaikan dorongan hati.

Istilah ego sering digunakan secara informal untuk menunjukkan bahwa seseorang memiliki rasa percaya diri yang berlebihan. Namun, ego dalam kepribadian

memiliki efek positif. Ego adalah bagian dari kepribadian Anda yang membuat Anda tetap membumi dalam realitas dan mencegah id dan superego menarik Anda terlalu jauh ke arah dorongan paling mendasar atau kebajikan moralistik Anda. Memiliki ego yang kuat berarti memiliki rasa kesadaran diri yang kuat.

Freud membandingkan id dengan seekor kuda dan ego dengan penunggangnya. Kuda memberikan kekuatan dan gerakan, sementara penunggangnya memberikan arah dan bimbingan. Tanpa penunggangnya, kuda akan mengembara ke mana pun ia mau dan melakukan apa pun yang ia suka. Penunggang kuda memberikan arahan dan perintah kepada kuda untuk membawanya ke tempat yang diinginkannya.

Ego juga melepaskan ketegangan yang diciptakan oleh dorongan yang tidak terpenuhi melalui pemikiran proses sekunder, di mana ego mencoba menemukan objek di dunia nyata yang cocok dengan gambaran mental yang diciptakan oleh proses primer id.

3.) Superego

Menurut Freud, superego mulai muncul pada usia sekitar 5 tahun. Superego mengandung standar moral dan cita-cita internal yang kita peroleh dari orang tua dan masyarakat (rasa benar dan salah). Superego memberikan pedoman untuk membuat penilaian.

Superego mencoba menyempurnakan dan menjinakkan perilaku kita. Ia menekan semua dorongan identitas yang tidak dapat diterima dan berjuang untuk membuat ego

bertindak berdasarkan standar idealis dan bukan berdasarkan prinsip realistis. Superego hadir dalam alam sadar, prasadar, dan bawah sadar.

Baik id maupun superego berada dalam bawah sadar manusia. Ego berada di tengah, antara memenuhi desakan id dan peraturan superego. Untuk mengatasi ketegangan, ia dapat menyerah pada tuntutan id, tetapi berarti dihukum superego dengan perasaan bersalah. Untuk menghindari ketegangan, konflik, atau frustrasi ego secara tak sadar lalu menggunakan mekanisme pertahanan ego, dengan mendistorsi realitas.

2.3.2. Teori Konsep Diri

Dalam beradaptasi di lingkungan yang baru, sangatlah diperlukan konsep diri yang baik, baik mengenai diri sendiri maupun lingkungan. Begitulah seharusnya seorang mahasiswa baru yang masih pertama kalinya merasakan hidup mandiri dan jauh dari orang tua. Burns mendefinisikan konsep diri sebagai kesan terhadap diri sendiri secara keseluruhan, dimana hal tersebut mencakup tentang pendapat akan dirinya sendiri, pendapatnya mengenai gambaran dirinya di mata orang lain, dan pendapatnya tentang hal-hal yang diperolehnya.

Menurut Stuart dan Sudden, 1998 dalam Abdul Munith, 2015 dijelaskan bahwa konsep diri merupakan semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yang diketahui oleh seseorang tentang dirinya sendiri dan mempengaruhi seseorang dalam bersosialisasi dengan orang lain. Dalam hal ini, persepsi seseorang akan sifat dan kemampuannya, interaksi dengan orang lain dan lingkungan, serta nilai – nilai yang

berkaitan dengan pengalaman dan obyek, tujuan serta keinginannya. Usaha dalam menilai perasaan dirinya tersebut berbentuk penilaian subyektif seseorang terhadap dirinya, perasaan sadar atau tidak sadar dan persepsi terhadap fungsi, peran dan tubuhnya. Penilaian terhadap diri sendiri, meliputi: ketertarikan kemampuan, kepribadian yang membawa dan persepsi terhadap moral yang dimiliki.

Self concept atau konsep diri adalah cara dan sikap seorang individu dalam memandang dirinya sendiri. Pandangan atau perspektif diri meliputi aspek fisik maupun psikis, seperti mengenal karakteristik individu itu sendiri, tingkah laku atau perbuatannya, kemampuan dirinya, dan sebagainya. Tak hanya mencakup kekuatan diri individu itu saja, melainkan kelemahan dan kegagalan yang ada pada dirinya.

Sebagai contoh, apabila individu menganggap bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah yang dihadapinya, akan terbentuk *self concept* yang baik atau positif pada dirinya. Namun, sebaliknya, apabila individu itu menganggap bahwa dirinya tidak mampu atau dalam artian pesimis sebelum mencoba, akan terbentuk *self concept* yang negatif pada dirinya.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa konsep diri merupakan pandangan atau penilaian seseorang atas perasaan dan pemikiran individu terhadap dirinya yang meliputi kemampuan, karakter, maupun sikap individu tersebut. (Shinta Putri, 2022)

2.3.2.1. Faktor Yang Mempengaruhi Konsep Diri

a. Orang Lain

Harry Stack Sullivan (1953) menjelaskan bahwa jika kita diterima orang lain, dihormati, dan disenangi karena keadaan diri kita, kita akan cenderung bersikap menghormati dan menerima diri kita. Sebaliknya, bila orang lain selalu meremehkan kita, menyalahkan kita dan menolak kita, kita akan cenderung tidak akan menyenangi diri kita.

b. Kelompok Rujukan

Dalam pergaulan bermasyarakat, kita pasti menjadi anggota berbagai kelompok: Rt, Persatuan Bulu Tangkis, Ikatan Warga Bojongkaso, atau Ikatan Sarjana Komunikasi. Setiap kelompok mempunyai norma-norma tertentu. Ada kelompok yang secara emosional mengikat kita, dan berpengaruh terhadap pembentukan konsep diri kita. Ini disebut kelompok rujukan. Dengan melihat kelompok ini, orang mengarahkan perilakunya dan menyesuaikan dirinya dengan ciri-ciri kelompoknya. (Drs. Jalaluddin Rakhmat. M.Sc, n.d.)

2.3.2.2. Dimensi Konsep Diri

Fitts (1971) membagi konsep diri dalam dua dimensi pokok, yaitu sebagai berikut:

a. Dimensi Internal

1. Identitas diri (*Self Identity*), yaitu bagian diri yang merupakan aspek mendasar dari konsep diri dan mengacu pada pertanyaan “siapa saya?”. Pertanyaan tersebut tercakup label-label dan simbol-simbol yang diberikan

individu pada diri (*self*) oleh individu-individu yang bersangkutan untuk menggambarkan dirinya dan membangun identitas diri

2. Diri pelaku (*behavioral self*), yang berarti persepsi individu tentang tingkah lakunya yang mencakup segala kesadaran mengenai “apa yang dilakukan oleh diri sendiri”. Selain itu, diri pelaku sangat berkaitan dengan identitas diri. Diri yang adekuat akan menunjukkan adanya keserasian antara diri identitas dengan diri pelakunya sehingga ia dapat mengenali dan menerima, baik diri sebagai identitas dan diri sebagai pelaku. Keterkaitan antara keduanya akan dapat terlihat melalui diri sebagai penilai.
3. Diri penerimaan atau penilai (*Judging Self*). Diri penilai berfungsi sebagai pengamat, penentu standart, dan evaluator. Kedudukannya sebagai perantara (mediator) antara identitas diri dan diri pelaku. Manusia cenderung memberikan penilaian terhadap apa yang dipersepsikannya. Jadi, label-label yang dikenakan pada dirinya bukanlah semata-mata menggambarkan dirinya, tetapi sarat akan nilai-nilai. Hal ini berarti penilaian lebih berperan dalam pembentukan tindakan yang akan ditampilkan seseorang.

Ketiga dimensi internal ini mempunyai peran yang berbeda namun saling melengkapi dan berinteraksi dalam membentuk diri yang utuh dan menyeluruh.(ELOK CHINTYA JANISE, 2021)

b. Dimensi Eksternal

Dimensi eksternal adalah individu menilai dirinya melalui hubungan dan aktivitas sosialnya, nilai-nilai yang dianut oleh orang tersebut, serta hal-hal lain di luar individu tersebut. Dimensi sosial, menurut Fitts, merupakan dimensi eksternal yang bersifat umum bagi semua orang dan dibedakan atas enam bentuk, yaitu:

1. Diri fisik (*physical self*), yaitu mencakup persepsi individu terhadap keadaan fisik individu tersebut. Dalam hal ini, akan tampak persepsi individu mengenai kesehatan, tampilan dirinya, dan keadaan tubuhnya.
2. Diri etik-moral (*moral-ethical self*), yang merupakan persepsi individu dilihat dari standar pertimbangan nilai moral dan etika. Hal ini menyangkut persepsi individu mengenai hubungan dengan Tuhan, kepuasan individu akan kehidupan keagamaannya, dan nilai moral yang ia pegang meliputi batasan baik dan buruk.
3. Diri pribadi (*personal self*), yang merupakan perasaan atau persepsi individu tentang keadaan pribadinya. Hal ini dipengaruhi oleh kondisi fisik atau hubungan dengan orang lain, tetapi dipengaruhi oleh sejauhmana ia merasa dirinya sebagai pribadi yang tepat.
4. Diri keluarga (*family self*), yang menunjukkan perasaan dan harga diri sebagai individu dalam kedudukannya sebagai anggota keluarga. Bagian ini menunjukkan seberapa jauh individu merasa adekuat terhadap dirinya sebagai anggota keluarga, serta terhadap peran maupun fungsi yang dijadikan sebagai anggota dari suatu keluarga.

5. Diri sosial (*social self*), yang merupakan penilaian individu terhadap interaksi dirinya dengan orang lain atau lingkungan sekitarnya.
6. Diri akademik (*academic self*) adalah persepsi tentang diri yang berkaitan dengan kegiatan sekolah maupun bekerja secara adekuat.

2.3.2.3.Fungsi Konsep Diri

Menurut Pudjijogyanti, terdapat tiga alasan yang menjelaskan peranan penting konsep diri dalam menentukan perilaku, yaitu:

1. Konsep diri mempunyai peran dalam mempertahankan keselarasan batin (*inner consistency*). Alasan ini karena sebenarnya manusia berusaha mempertahankan keselarasan batinnya. Apabila muncul perasaan, pikiran, atau persepsi yang tidak seimbang, maka akan terjadi situasi psikologis yang tidak menyenangkan.
2. Seluruh sikap dan pandangan individu terhadap dirinya sangat mempengaruhi individu tersebut dalam menafsirkan pengalamannya. Setiap kejadian akan ditafsirkan berbeda antara individu yang satu dengan yang lainnya karena masing-masing individu mempunyai sikap dan pandangan yang berbeda terhadap diri mereka.
3. Konsep diri menentukan pengharapan individu. Beberapa ahli mengatakan bahwa pengharapan ini merupakan inti dari konsep diri.

2.3.2.4.Aspek-Aspek Konsep Diri

Menurut Hurlock, konsep diri memiliki tiga komponen yaitu:

1. Komponen perceptual atau yang bisa disebut sebagai *physical self concept*, merupakan gambaran diri seseorang yang berkaitan dengan tampilan fisik, daya tarik/kesan yang dimiliki bagi orang lain.
2. Komponen conceptual yang disebut juga sebagai *psychological self concept*, merupakan gambaran seseorang atas dirinya, kemampuan atau ketidakmampuannya, latar belakang asal usulnya, dan masa depannya.
3. Komponen attitudinal atau *social aspect self concept*, yang berarti perasaan-perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri, sikap terhadap statusnya, kehormatannya, harga diri, rasa bangga, malu, dan sejenisnya.

2.4.Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran merupakan pemetaan (*mind mapping*) yang dibuat dalam penelitian untuk menggambarkan alur pikir peneliti. Tentunya kerangka pemikiran memiliki esensi tentang pemaparan hukum atau teori yang relevan dengan masalah yang diteliti dan berdasarkan teknik pengutipan yang benar. Manusia selalu melakukan interaksi dan juga tindakan, baik kepada dirinya ataupun dengan orang lain yang berada disekitarnya. Tindakan yang dilakukan oleh manusia merupakan bagian dari pengembangan posisi individu dalam lingkungan masyarakat.

Komunikasi sangat esensial untuk pertumbuhan terhadap pertumbuhan kepribadian manusia. Kurangnya komunikasi akan menghambat pertumbuhan kepribadian seorang manusia. Antropolog yang terkenal, *Ashley Montagu* (1967), menegaskan: “*The Most Important agency through which the child learns to be human is communication, verbal*

also non verbal.” Komunikasi amat erat kaitannya antara perilaku dan pengalaman kesadaran manusia. Jadi tidak mengherankan bahwa komunikasi selalu menarik perhatian peneliti psikologi.

Dalam sejarah perkembangannya komunikasi memang dibesarkan oleh para pakar psikologi. Menurut *George A. Miller* mengatakan psikologi komunikasi adalah ilmu yang berusaha menguraikan meramalkan dan mengendalikan peristiwa mental dan perilaku dalam komunikasi. Sedangkan menurut Jalaluddin Rakhmat, psikologi komunikasi adalah ilmu yang mempelajari komunikasi dari aspek psikologi. Sejatinya, psikologi komunikasi adalah ilmu yang mempelajari kesadaran dan pengalaman manusia.

Dalam psikologi komunikasi mempunyai makna yang luas, meliputi segala Internal Proses/*Intrapersonal Communication* (Diri Sendiri) Mengulas apa yang sedang dipikirkan atau yang akan disampaikan.

Penyampaian energi, gelombang suara, tanda diantara tempat sistem atau organisme. Kata komunikasi sendiri digunakan sebagai proses, sebagai pesan, sebagai pengaruh atau secara khusus sebagai pesan pasien dalam psikoterapi. Jadi psikologi menyebut komunikasi pada penyampaian energi dari alat-alat indera ke otak, pada peristiwa penerimaan dan pengolahan informasi, pada proses saling pengaruh diantara berbagai sistem dalam diri organisme dan di antara organisme. Hovland, Janis, dan Kelly, semuanya psikolog, mendefinisikan komunikasi sebagai “*the process by which an individual (the communicator) transmits stimuli (usually verbal) to modify the*

behavior of other individuals (the audience)". Dance mengartikan komunikasi dalam kerangka psikologi behaviorisme sebagai usaha "menimbulkan respon melalui lambang-lambang verbal".

Tabel 2. 2 Kerangka Pemikiran

