

INNER VOICE DAN SELF-ESTEEM

Mellia Christia

Bagian Psikologi Klinis Dewasa, Fakultas Psikologi, Depok 16424, Universitas Indonesia

E-mail: mellia-m@ui.edu

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai *inner voice* dalam kaitannya dengan psikopatologi, terutama fenomena bunuh diri. Penelitian dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan 2 instrumen pengukuran yang mengukur *inner voice* dan *self-esteem*. Jumlah subyek 196 orang dengan rentang usia 18-23 tahun yang semuanya merupakan mahasiswa program S1-Reguler Fakultas Psikologi UI. Setelah semua data diperoleh dilakukan uji homogenitas item dan dilanjutkan dengan uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara *inner voice* dan *self-esteem* dan tidak ada perbedaan antara mahasiswa wanita dan pria dalam *inner voice* dan *self-esteem*. Secara keseluruhan, pada subyek penelitian ditemukan bahwa tingkatan *inner voice* yang dimiliki oleh subyek adalah pada tingkatan pemikiran yang merendahkan *self-esteem*. Pada pengukuran *self-esteem* dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian memiliki tingkat *self-esteem* yang cukup tinggi, meskipun masih ada yang memiliki *self-esteem* yang lebih rendah daripada yang lainnya.

Abstract

This study had been done to comprehend inner voice phenomena in psychopathology, especially suicide ideation in normal people. Using quantitative method, inner voice and self-esteem instruments have been developed and given to 196 students Faculty of Psychology Universitas Indonesia. The results showed that there is significant correlation between inner voice and self esteem and no sex differences in inner voice and self esteem between participants. In general, subjects inner voice state is in underestimate self-esteem, despite most of the subjects have high self-esteem.

Keywords: inner voice, self-esteem, suicide, ideation, students, correlation

Pendahuluan

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa bunuh diri menduduki peringkat 12 sebagai penyebab kematian. Setiap tahun di seluruh dunia tak kurang 948.000 orang tewas karena bunuh diri. Di Jakarta, pada enam bulan pertama tahun 2003 terjadi 62 kasus bunuh diri. Jumlah ini merupakan peningkatan sebanyak 3 kali lipat jika dibandingkan dengan periode yang sama ditahun sebelumnya (www.kompas.com/artikel "Naik tiga kali lipat, Kasus bunuh diri di Jakarta" /11 Juli 2003). Sedangkan di kota lain yaitu di Tangerang, antara bulan Januari sampai Maret tahun 2003 terjadi 13 kasus bunuh diri. Dari kasus-kasus tersebut, 75 % pelaku berjenis kelamin laki-laki dan berusia 20-40 tahun (www.kompas.com/ artikel " Masyarakat stress berat" / 8 Januari 2003).

Meningkatnya jumlah kasus bunuh diri dari tahun ke tahun menarik perhatian berbagai pihak di seluruh dunia, termasuk WHO yang memprogramkan

pengecahan kasus bunuh diri ke dalam tiga target kesehatan yang utama pada dekade ini. Kongres Senat Amerika Serikat bekerjasama dengan *The Surgeon General* telah mendeklarasikan pencegahan bunuh diri sebagai prioritas utama program kesehatan masyarakat Amerika Serikat. Hal ini mereka lakukan dengan membentuk *National Strategy for Suicide Prevention*. Selain itu berbagai penelitian telah dilakukan oleh para ahli, terutama para psikolog, untuk lebih memahami latar belakang terjadinya bunuh diri pada seseorang. Pemahaman ini diperlukan dalam kaitannya dengan program prevensi atau pencegahan meningkatnya jumlah kasus bunuh diri tersebut.

Dalam rangka memahami masalah bunuh diri dan usaha – usaha yang berkaitan dengannya, Robert Firestone (1997) melakukan penelitian terhadap para pasien yang memiliki kecenderungan bunuh diri. Asumsi yang dikembangkan oleh Firestone adalah bahwa bunuh diri merupakan representasi dari kepatuhan yang terakhir pada manusia terhadap mekanisme *self-destructive* yang

berkembang pada dirinya. Dalam hal ini reaksi negatif melawan diri merupakan bagian dari keseluruhan setiap jiwa manusia (*psyche*).

Penelitian tersebut menemukan bahwa ada suatu proses pemikiran yang negatif atau manifestasi suara secara internal yang terdapat pada pasien yang melakukan usaha bunuh diri. Penelitian tersebut kemudian berhasil membentuk kerangka teoritis mengenai *inner voice* dan pola pemikiran negatif terhadap diri. *Inner voice* tersebut, menurut Firestone (1997) akan terus didengar oleh manusia sepanjang kehidupannya. *Inner voice* bersifat sebagai suara yang memberikan penilaian, berupa komentar negatif atau sinis terhadap peristiwa atau tindakan yang dilakukan (merendahkan *self-esteem*), sampai dengan desakan ataupun perintah untuk melakukan tindakan maladaptif. Dapat dikatakan disini bahwa *inner voice* adalah bagian dari struktur kepribadian yang menjalankan fungsi proses pemikiran negatif yang mendasari terjadinya tingkah laku maladaptif.

Teori tersebut berhasil menjelaskan berbagai tingkah laku dalam kehidupan sehari-hari yang mengarah pada tingkah laku menyakiti diri sendiri hingga usaha-usaha bunuh diri, yang dalam istilah menurut Firestone adalah *microsuicide*. *Microsuicide* meliputi tingkah laku, pola komunikasi, sikap atau gaya hidup yang mengancam kesehatan fisik, kesejahteraan emosional dan tujuan pribadi seseorang. Salah satu tingkah laku *microsuicide* adalah pola-pola penyangkalan terhadap diri sendiri dan tingkah laku fisik dan gaya hidup yang merusak diri (Firestone & Seiden, dalam Firestone, 1997). Kesimpulan yang dapat dibuat berdasarkan penelitian tersebut adalah setiap manusia memiliki potensi untuk melakukan bunuh diri; faktor *idiosyncratic* dan besarnya kekuatan yang mengarahkan pada tindakan merusak diri yang dapat membedakannya.

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa *inner voice* memiliki peran dalam merendahkan *self-esteem* seseorang hingga akhirnya menjadi dasar bagi terjadinya tingkah laku yang maladaptif, termasuk didalamnya bunuh diri. Pada suatu penelitian ditemukan bahwa salah satu karakteristik dari seseorang yang memiliki kecenderungan bunuh diri adalah adanya rasa malu yang mendalam dan rendahnya *self-esteem* (Firestone, 1997). Individu tersebut cenderung memiliki sikap negatif terhadap dirinya sendiri. Hal tersebut membuatnya sadar mengenai kesulitan besar yang dihadapinya dalam beradaptasi dengan pandangan mengenai kehidupan yang lebih positif dan realistis.

Self-esteem merupakan proses evaluasi diri seseorang terhadap kualitas-kualitas dalam dirinya dan terjadi terus menerus dalam diri manusia. Evaluasi diri tersebut juga terjadi dalam *inner voice*, dimana isi dari suar-suara pernyataan tersebut pada umumnya dimulai dari

sekedar memberi komentar terhadap tingkah laku atau peristiwa-peristiwa sehari-hari yang terjadi pada diri seseorang, hingga adanya desakan atau perintah-perintah untuk melakukan tindakan-tindakan yang sifatnya maladaptif.

Berdasarkan penjelasan diatas maka ada suatu bentuk lingkaran yang tak terputus (*vicious cycle*) antara *inner voice*, rendahnya *self-esteem*, dan tingkah laku maladaptif. *Inner voice* yang terdapat dalam diri individu, menjadi dasar bagi terjadinya rendahnya *self-esteem* seseorang yang kemudian dapat meningkatkan intensitasnya hingga membentuk suatu tingkah laku yang bersifat psikopatologis dan maladaptif. Hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran isi pernyataan dalam *inner voice* dan *self-esteem* yang terjadi dalam diri seseorang, serta hubungannya dengan *self-esteem*. Kemudian peneliti juga tertarik untuk mengetahui perbedaan jenis kelamin dalam *inner voice* dan *self-esteem*. Dengan penelitian tersebut diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai *inner voice* dalam kaitannya dengan psikopatologi, terutama fenomena bunuh diri.

Metode Penelitian

Menurut Firestone (1997), *inner voice* merupakan sistem terorganisasi dari pemikiran yang terinternalisasi dan berhubungan dengan perasaan (afek) pengasingan (*alienation*) dan permusuhan terhadap minat diri seseorang. Konsep dari “*voice*” tidak hanya terpaku pada proses kognitif, tetapi lebih kepada hal-hal umum yang berhubungan dengan berbagai tingkat dari perasaan sedih dan marah. Istilah “*voice*” digunakan untuk mendeskripsikan bentuk komunikasi intrapsikis yang merepresentasikan adanya pemisahan dalam individu antara dorongan yang sejalan dengan diri dan dorongan yang berlawanan dengan diri. Pada saat seseorang mendengar suara tersebut maka hal tersebut mengarahkannya pada tingkah laku yang membatasi diri (*self-limiting behavior*) dan menimbulkan konsekuensi yang negatif.

Meskipun demikian “*the voice*” bukanlah hati nurani atau penuntun moral, meskipun ada pengaruh nilai – nilai dan idealisme seseorang. “*The voice*” yang muncul cenderung meningkatkan perasaan membenci diri sendiri daripada menimbulkan motivasi untuk melakukan tindakan dalam bentuk yang konstruktif, sehingga kemudian dapat terjadi berbagai bentuk ketidakmampuan penyesuaian diri.

Pada dasarnya setiap manusia melakukan dialog internal; dimana mereka selalu berbicara pada dirinya sendiri tentang peristiwa – peristiwa yang mereka alami dan pengalaman dalam hidupnya. Sesungguhnya peristiwa – peristiwa negatif, penolakan dan rasa sakit

hati tidak sedemikian buruknya dibandingkan dengan apa yang diceritakan oleh diri seseorang mengenai hal tersebut. Hal ini terjadi karena manusia memiliki kemampuan yang khas dalam membentuk konsep sehingga dapat berespon pada dirinya sendiri sebagai obyek. Dinamika tersebut kadangkala menjadi suatu kelebihan atau kelemahan. Internalisasi pemikiran dialami dalam bentuk pernyataan-pernyataan yang bermuatan emosional mengenai diri sendiri. Pemikiran tersebut memiliki karakter yang berbeda dengan suara halusinasi yang biasanya terjadi pada pasien psikotik, karena *inner voice* terjadi sebagai suatu pemikiran dan dialami bukan sebagai sensasi di luar diri.

Inner voice dialami sebagai suatu cara berpikir mengenai diri dimana seakan-akan individu berbicara dengan dirinya sendiri. Sedangkan suara halusinasi pada pasien psikotik merupakan bentuk perpecahan yang drastis di dalam kepribadian seseorang. Gambaran yang terbentuk dalam halusinasi merupakan bentuk dari hilangnya kontrol diri dari manusia terhadap dirinya sendiri (Crider, 1979). Dalam hal ini, pasien schizophrenia mengalami halusinasi sebagai kejadian di luar diri yang bersifat independen.

Salah satu implementasi dari *inner voice*, menurut Firestone (1997) terlihat dari terbentuknya pola pemikiran negatif pada diri seseorang. Pola pemikiran negatif ini menurut penelitian oleh Firestone (1997) bervariasi dalam bentuk kontinum sesuai dengan intensitasnya, mulai dari *self-criticism* sampai dengan *self-accusations* dan ide bunuh diri. Firestone membagi pola pemikiran negatif tersebut kedalam 3 bagian besar, yaitu (1) pemikiran yang mengarah pada rendahnya self esteem dan melawan diri sendiri (*self defeating thoughts*), (2) pemikiran yang mendukung lingkaran kecanduan (*addiction*), dan (3) pemikiran yang mengarah pada usaha bunuh diri (*self- annihilating thoughts*).

Penggunaan istilah *self-esteem* yang luas dalam masyarakat membuat Brown (1998) mendefinisikan istilah tersebut dalam tiga kerangka pemikiran. Pertama adalah *global self-esteem*, yang merupakan variabel kepribadian yang melingkupi cara seseorang memandang dirinya secara keseluruhan, yang bersifat relatif menetap dalam berbagai waktu dan situasi.

Kemudian istilah *self-esteem* juga digunakan untuk menjelaskan tentang bagaimana cara seseorang dalam mengevaluasi variabel dan atribusi yang terdapat pada diri mereka yang dapat disebut sebagai *self evaluation*. Misalnya ada seseorang yang menyangsikan kemampuannya di sekolah maka kadang kala dapat dikatakan bahwa ia memiliki *self-esteem* yang rendah dalam bidang akademis, sedangkan seseorang yang berpikir bahwa ia terkenal dan cukup disukai oleh

banyak orang dapat dikatakan memiliki *self-esteem* sosial yang tinggi.

Istilah *self-esteem* terakhir yang sering digunakan merujuk pada keadaan emosi sesaat, terutama yang muncul sebagai konsekuensi positif atau negatif. Hal ini terlihat ketika seseorang menyatakan bahwa pengalaman yang terjadi pada dirinya meningkatkan *self-esteem* atau menurunkan *self-esteem* mereka. Misalnya seseorang mengatakan bahwa *self-esteem*-nya meningkat karena mendapat promosi jabatan, atau seseorang mengatakan bahwa *self-esteem*-nya menjadi rendah setelah mengalami perceraian. Berdasarkan hal tersebut William James (dalam Brown, 1998) menyatakan bahwa keadaan emosi sesaat tersebut sebagai *self feelings* atau *feelings of self – worth*. Keterlibatan perasaan dalam diri seseorang membuat beberapa peneliti (misalnya Butler, et al, Leary, et al, dalam Brown, 1998) menggunakan istilah *state self-esteem* untuk emosi yang kita sebut *feelings of self – worth* dan *trait self-esteem* untuk cara pandang seseorang terhadap keadaan diri mereka secara keseluruhan. Kedua istilah tersebut mengimplikasikan perbedaan yang ada bahwa *global self-esteem* bersifat menetap bersifat sementara.

Dari berbagai pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* adalah *self evaluations* yang dilakukan oleh seseorang terhadap kualitas – kualitas yang ada dalam dirinya sendiri, yang dapat menimbulkan sikap yang *favorable* atau *unfavorable* terhadap dirinya sendiri.

Gender adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi self-esteem (Brown 1998), meskipun pengaruhnya cenderung lemah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita tidak memiliki self-esteem global yang lebih rendah daripada pria (Feingold, 1994; Macoby & jacklin, 1974, dalam Brown, 1998), seperti halnya yang selama ini dilaporkan di kalangan pers. Perbedaan jenis kelamin memang ada, tetapi hal tersebut harus mempertimbangkan bagaimana seorang pria dan wanita melakukan evaluasi terhadap atribut ataupun kualitas dalam dirinya (Beyer, 1990; Marsh, 1990, dalam Brown, 1998). Pada umumnya perbedaan ini mencerminkan adanya stereotype kebudayaan.

Penjelasan mengenai perbedaan ini dapat dijelaskan oleh penelitian yang dilakukan oleh Brown terhadap mahasiswa University of Washington, yang diberikan skala *self-esteem* Rosenberg. Pada penelitian ini ditemukan bahwa ada perbedaan dari kedua kelompok mahasiswa tersebut (pria dan wanita) dalam bagaimana mereka melakukan evaluasi berbagai karakteristik kepribadian mereka. Dari empat faktor yang menggambarkan karakter kepribadian tertentu tersebut, yang disebutnya sebagai kompetensi, popularitas atau daya tarik, kebaikan dan atletis, menurut Brown (1998),

tidak ada perbedaan dalam hal kompetensi dan daya tarik. Meskipun demikian, wanita berpikir bahwa mereka lebih baik hati dari pada pria, dan pria berpikir bahwa mereka lebih atletis daripada wanita. Perbedaan disini sangat kecil, dan kedua kelompok mengevaluasi diri mereka secara positif.

Kecenderungan seorang wanita untuk memuji kualitas interpersonal mereka sesuai dengan bukti –bukti yang menunjukkan bahwa wanita memberikan prioritas dalam atribut ini. Wanita cenderung lebih mudah daripada pria dalam membentuk perkumpulan ataupun konsep diri saling ketergantungan, dimana hal tersebut menekankan pentingnya hubungan dengan orang lain. Pria, pada sisi lainnya, lebih mudah dalam mengembangkan konsep diri individualistik, yang menekankan pada prestasi dan terlepas dari orang lain (Kashima, et al, dalam Brown, 1998). Menurut Joseph, Markus dan Tafarodi (dalam Brown, 1998) kecenderungan tersebutlah yang relevan dalam memahami perbedaan jenis kelamin dalam *self-esteem*. Kesimpulan mereka adalah bahwa pria dan wanita memberikan dasar bagi *self-esteem* mereka pada atribut – atribut yang berbeda: wanita mendasari *self-esteem* mereka pada kualitas interpersonal sedangkan pria lebih kepada persepsi mereka terhadap kompetensi atau kemampuan dan pencapaian pribadi.

3. Metode Penelitian

Permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini, secara umum adalah bagaimana gambaran isi pernyataan *inner voice* dan *self-esteem* pada mahasiswa S1-Reguler Fakultas Psikologi Universitas Indonesia? Kemudian pertanyaan yang berkembang selanjutnya secara operasional adalah (1) apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dengan *inner voice* pada mahasiswa wanita? (2) apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dengan *inner voice* pada mahasiswa pria? (3) apakah terdapat perbedaan *self-esteem* yang signifikan antara mahasiswa pria dan wanita? (4) apakah terdapat perbedaan *inner voice* yang signifikan antara mahasiswa pria dan wanita? (5) apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dengan *inner voice* pada mahasiswa S1 Fakultas Psikologi UI?

Subyek yang dipilih untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 reguler Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, sedang menjalankan program studinya pada semester 2, 4, 6 dan non kelas (semester 8 dan selebihnya), berusia antara 18-23 tahun, dengan domisili di Jakarta, Depok, Bogor, Banten dan Bekasi sejumlah 200 orang. Pemilihan subyek ini dilakukan mengingat bahwa usia subyek termasuk dalam fase perkembangan masa remaja yang merupakan masa yang penting dalam pembentukan identitas diri, dimana didalamnya termasuk konsep diri. Konsep diri

sebagai satu ranah besar memuat *self-esteem* yang secara langsung atau tidak langsung pembentukannya bersamaan dengan pembentukan identitas diri.

Alat pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *inner voice* dan skala *self-esteem* Rosenberg. Kuesioner *inner voice* dibuat dalam bentuk skala Likert, yang terdiri dari 21 item pernyataan berdasarkan teori mengenai pemikiran negatif. Skala *self-esteem* Rosenberg mengukur *self-esteem* secara global, yang sesuai dengan tujuan dari penelitian ini.

Metode analisa digunakan teknik korelasi untuk melihat hubungan antara *inner voice* dan *self-esteem* dan membandingkan mean untuk mengetahui adanya perbedaan antara mahasiswa pria dan wanita dalam *inner voice* dan *self-esteem*, dengan menggunakan SPSS 11.

Analisis Hasil dan Interpretasi Data

Subyek yang dipilih sebagai partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 – Reguler Fakultas Psikologi Universitas Indonesia sejumlah 196 orang. Dari 196 orang tersebut sebanyak 46 orang (23,5%) mahasiswa pria dan 150 orang (76,5%) mahasiswa wanita. Para subyek adalah mahasiswa semester 2 sebanyak 59 orang (30,1%), semester 4 sebanyak 56 orang (28,6%), semester 6 sebanyak 78 orang (39,8%), dan non kelas (semester 8 atau lebih) sebanyak 3 orang (1,5%), dengan jangkauan usia dari 18 – 23 tahun. Subyek berdomisili di DKI Jakarta, Depok, Bogor, Banten, Tangerang dan Bekasi. Instrumen pengukuran *inner voice* memiliki nilai koefisien reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0,8659 dan skala *self-esteem* Rosenberg memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,8064.

Hasil perhitungan skor pada instrumen pengukuran *inner voice* dihasilkan item yang memiliki rata – rata skor tertinggi adalah pada item no 2 (Anda melakukan tindakan yang membuat Anda terlihat bodoh) dengan rata – rata skor 2,62, diikuti oleh item no 21 (Menyalahkan tindakan yang Anda lakukan) dengan rata – rata skor 2,52 dan pada item no 5 (Orang lain tidak dapat dipercaya) dengan rata-rata skor 2,37.

Pada pengujian hipotesa didapatkan hasil korelasi antara *inner voice* dan *self-esteem* pada mahasiswa wanita diperoleh sebesar -0,543 dengan $p=0,000$. Korelasi ini signifikan pada $p<0,01$. Hipotesa 5 yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *inner voice* dengan *self-esteem* diterima.

Secara keseluruhan ada perbedaan perbedaan mean antara mahasiswa wanita dan pria dalam hal *inner voice* dan *self-esteem*. Pada perhitungan perbedaan mean antara mahasiswa pria dan wanita dalam *inner voice* ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan

pada item no 5, 6, 7, 11 (Pemikiran yang mengarah pada rendahnya *self-esteem* dan melawan diri sendiri (*self defeating thoughts*)) serta 10 (pemikiran yang mendukung lingkaran kecanduan (*addiction*)). Perhitungan perbedaan mean antara mahasiswa wanita dan pria pada *self-esteem* ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada item no 3.

Kesimpulan

Gambaran skor hasil pengukuran *inner voice* pada mahasiswa program S1-Reguler Fakultas Psikologi Universitas Indonesia adalah seluruh subyek memiliki *inner voice*, skor *inner voice* paling rendah adalah 24, yang memiliki arti bahwa subyek tersebut memiliki intensitas *inner voice* yang paling rendah (pemikiran yang mengarah pada rendahnya *self-esteem* dan melawan diri sendiri (*self defeating thoughts*)). Sedangkan skor yang paling tinggi adalah 83, yang menunjukkan bahwa subyek tersebut sudah berada pada intensitas *inner voice* paling tinggi (pemikiran yang mengarah pada usaha bunuh diri). Secara keseluruhan, dari kelima hipotesis yang diajukan, ada 3 hipotesis

yang dapat diterima (hipotesis 1, 2 dan 5) dan 2 yang ditolak hipotesis (3 dan 4).

Daftar Acuan

Brown, James. D. 1998. *The Self*. New York: McGraw Hill.

Crider, Andrew. 1979. *Schizophrenia: A Biopsychological Perception*. New York: Wiley & Sons.

Firestone, Robert. W. 1998. *Suicide and the Inner Voice*. California: Sage Publication.

Artikel

[www.kompas.com/artikel "Naik tiga kali lipat, Kasus bunuh diri di Jakarta"](http://www.kompas.com/artikel/Naik_tiga_kali_lipat,_Kasus_bunuh_diri_di_Jakarta/) /11 Juli 2003

[www.kompas.com/artikel "Masyarakat stress berat"](http://www.kompas.com/artikel/Masyarakat_stress_berat/) / 8 Januari 2003.