


## Skrining Kejadian *Self Harm* pada Remaja di Palembang

Fathurohman<sup>1\*</sup>, Riko Sandra Putra<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>STIKES Mitra Adiguna Palembang, Jl. Kenten Permai Blok J10-12 Bukit Sangkal Palembang

E-mail: [fathur.rohman022@gmail.com](mailto:fathur.rohman022@gmail.com)

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.834>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 11 May 2025

Revised: 18 May 2025

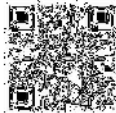
Accepted: 26 May 2025

#### Kata Kunci:

*Self-Harm, Skrining, Remaja*

#### Keywords:

*Self-Harm, Screening, Adolescents*



### ABSTRACT

*Self-harm* merupakan perilaku yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan remaja. Perilaku ini sering dilakukan sebagai bentuk pelampiasan emosi yang tidak tersalurkan dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil *skrining* kejadian *self-harm* pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain survei deskriptif dan pendekatan *cross-sectional*. Instrumen yang digunakan adalah *Self-Harm Inventory* (SHI). Analisis data dilakukan secara univariat dengan bantuan SPSS. Hasil *skrining* menunjukkan bahwa 61,1% mengalami *self-harm* tingkat sedang, 28,6% tingkat tinggi, dan 10,3% tingkat rendah. Berdasarkan hasil ini, diperlukan upaya deteksi dini dan intervensi untuk mencegah dampak negatif *self-harm* pada remaja.

*Self-harm is a behavior that can have a negative impact on adolescents' mental health and well-being. It is often carried out as a means of expressing emotions that are not properly processed or managed. This research employs a quantitative method with a descriptive survey design and a cross-sectional approach. The instrument used is the Self-Harm Inventory (SHI). Data analysis was conducted univariately using SPSS. The screening results indicate that 61.1% of adolescents exhibit a moderate level of self-harm, 28.6% a high level, and 10.3% a low level. Based on these findings, early detection and intervention efforts are necessary to prevent the negative impacts of self-harm on adolescents.*



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

**How to Cite:** Fathurohman, et al (2025). *Skrining Kejadian Self Harm* pada Remaja di Palembang, 3(4) 2197-2203. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.834>

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan peralihan dari anak ke dewasa, ditandai dengan perubahan fisik, perilaku, dan sosial yang sering memicu tekanan dan konflik (Florensa *et al.*, 2023). Tekanan ini dapat menyebabkan emosi yang tidak stabil, dimana beberapa remaja mengatasinya dengan baik, sementara yang lain mengalami distress, memicu perilaku menyakiti diri atau bahkan percobaan bunuh diri (Tarigan & Apsari, 2022).

*Self-harm* merupakan perilaku yang dilakukan untuk mengatasi tekanan emosional atau rasa sakit emosional dengan cara menyakiti diri sendiri, tanpa niat untuk bunuh diri. Definisi lain menyebutkan bahwa *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) adalah perilaku melukai diri yang disengaja, yang dapat mengakibatkan pendarahan, memar, dan rasa sakit, bertujuan untuk menyebabkan kerusakan tubuh yang ringan tanpa disertai niat bunuh diri (Tarigan & Apsari, 2022). Alasan seseorang melakukan perilaku *self-harm* adalah untuk mengubah rasa sakit emosional menjadi rasa sakit fisik (Budiman *et al.*, 2024). Maka, remaja yang tidak mampu mengatasi masalah dengan baik dapat mengalami emosi negatif yang menyebabkan perilaku merugikan diri, yang dikenal sebagai *self-harm*.

Tanda-tanda *self-harm* dapat berupa bekas luka yang diakibatkan oleh tindakan seperti menggigit, membakar, atau merusak kulit. Beberapa individu mungkin tidak menyadari bahwa mereka melakukan *self-harm* karena mengalami tekanan emosional yang mendalam atau mengalami disosiasi, yang membuat mereka kehilangan kesadaran akan tindakan tersebut (Agustin *et al.*, 2019). Penyebab utama *self-harm* meliputi trauma masa kecil, kurangnya komunikasi dalam keluarga, masalah di sekolah,

konflik dalam hubungan, pengalaman negatif, dan stres dalam kehidupan sehari-hari. ( Nasution & Angraini, 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO), dari 7,2 miliar penduduk dunia, lebih dari 3 miliar atau 42% adalah individu di bawah 25 tahun. Sebanyak 1,2 miliar di antaranya merupakan remaja berusia 10-19 tahun, setara dengan 18% populasi global (Dian *et al.*, 2024). Di Indonesia, jumlah remaja berusia 10-14 tahun mencapai 22.195 orang, sedangkan remaja berusia 15-19 tahun berjumlah 22.319 orang. (BPS, 2024). Angka ini diperkirakan akan terus meningkat seiring dengan perubahan pertumbuhan penduduk.

Prevalensi *self-harm* terus meningkat. Pada tahun 2023, tercatat 33,8% remaja mengalami perilaku ini. Di Inggris, prevalensi remaja yang menyakiti diri sendiri tanpa niat bunuh diri berkisar antara 13,2% hingga 19,7%, dengan dampak termasuk perilaku berulang. Di Indonesia, 36,9% penduduk melaporkan pernah melukai diri sendiri, dimana 2 dari 5 responden adalah anak muda (Widyaningrum, 2024). Sedangkan, prevalensi *self-harm* di sekolah Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 13% hingga 25% remaja dan dewasa muda terlibat dalam tindakan menyakiti diri sendiri. Selain itu, survei di perguruan tinggi mencatat sekitar 6% mahasiswa melakukan *self-harm* secara aktif (Rini, 2022).

Fenomena ini menjadi perhatian serius di berbagai institusi pendidikan, termasuk di SMK Bina Cipta Palembang. SMK ini dipilih sebagai lokasi penelitian karena berdasarkan studi pendahuluan terdapat indikasi cukup tingginya kejadian *self-harm* di kalangan siswa. Selain itu, sebagai sekolah kejuruan, SMK Bina Cipta Palembang memiliki siswa dengan latar belakang usia remaja yang rawan mengalami tekanan emosional, stres akademik, serta masalah sosial yang menjadi faktor risiko terjadinya *self-harm*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fenty Zahara Nasution dan Selly Angraini (2021) dengan judul "Gambaran Perilaku *Self-harm* pada Remaja", penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana perilaku *self-harm* terbentuk pada remaja serta apa saja penyebabnya. Penelitian menggunakan metode deskriptif kualitatif dan menemukan bahwa remaja menunjukkan perilaku *self-harm*, seperti menangis di tengah malam, menyalahkan diri sendiri, merasa hampa, menggores kulit, mengonsumsi obat secara sembarangan, minum sampo, serta berkendara dengan kecepatan tinggi menggunakan sepeda motor.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Thesalonika dan Nurliana Cipta Apsari (2022) dengan judul "Perilaku *Self-harm* atau Melukai Diri Sendiri yang Dilakukan oleh Remaja", penelitian ini bertujuan untuk memahami perilaku *self-harm* pada remaja serta mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan perilaku tersebut. Penelitian ini merupakan tinjauan literatur yang menunjukkan bahwa perilaku *self-harm* pada remaja sering terjadi karena masa remaja yang penuh konflik, sehingga membuat mereka rentan. Faktor-faktor penyebab *self-harm* meliputi kesepian, kesulitan menghadapi pengalaman negatif, rendahnya toleransi terhadap masalah, strategi *coping* yang berfokus pada emosi, serta pola komunikasi yang kurang baik dengan orang tua.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rista Islamarida, Arif Tirtana, dan Aan Devianto (2023) dengan judul "Gambaran Perilaku *Self-Injury* pada Remaja di Wilayah Sleman Yogyakarta", penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan perilaku *self-injury* pada remaja. Penelitian menggunakan metode deskriptif analitis dan menemukan bahwa mayoritas remaja memiliki perilaku *self-harm* yang rendah dengan persentase 66,6%. Namun, terdapat pula remaja yang menunjukkan perilaku *self-harm* tinggi sebesar 3,4%, yang memerlukan perhatian lebih lanjut.

Berdasarkan hasil wawancara tanggal 09 November 2024 di SMK Bina Cipta Palembang, dengan kepala sekolah mengungkapkan bahwa sebelumnya belum pernah dilakukan skrining *self-harm* di SMK Bina Cipta Palembang, kemudian peneliti melakukan wawancara kepada 20 siswa, terdapat sebanyak 13 siswa (65%) pernah melakukan *self-harm* dalam berbagai bentuk, seperti menjambak rambut, memukul diri sendiri, membenturkan kepala, tidak makan selama sehari-hari, meloncat dari ketinggian, menyayat lengan, badan, atau kaki, hingga percobaan bunuh diri. Kondisi ini menunjukkan bahwa *self-harm* merupakan masalah serius yang membutuhkan perhatian khusus. Sebanyak 18 siswa (90%) menganggap *self-harm* sebagai masalah yang serius. Jika tidak ditangani, perilaku ini dapat menimbulkan dampak jangka panjang, seperti gangguan kesehatan mental, masalah sosial, penurunan produktivitas, serta meningkatkan risiko depresi dan bunuh diri. Selain itu, perilaku ini juga dapat memberikan dampak negatif pada keluarga dan lingkungan sekolah.

Oleh karena itu, diperlukan skrining *self-harm* sebagai langkah awal untuk mengidentifikasi kejadian *self-harm* di kalangan siswa SMK Bina Cipta Palembang. Skrining ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai tingkat kejadian dan faktor risiko *self-harm*, sehingga dapat menjadi dasar dalam merancang intervensi yang tepat. Dengan adanya intervensi yang sesuai, diharapkan dapat mencegah peningkatan kasus *self-harm*, membantu siswa mengatasi permasalahan psikologis dan menciptakan lingkungan sekolah yang lebih mendukung kesehatan mental.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik mengambil kasusu ini sebagai bahan studi kasus dengan judul “*Skrining Kejadian Self harm pada Remaja Di SMK Bina Cipta Palembang*”.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, dengan desain penelitian *survey* deskriptif. Penelitian deskriptif in bertujuan untuk mendeskripsikan fenomena yang terjadi, baik yang sedang berlangsung atau telah terjadi (Livana *et al.*, 2020). Pendekatan yang digunakan adalah *cross sectional* yaitu, penelitian yang menekankan waktu pengukuran variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat (Riyanto, 2022).

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini akan dilaksanakan pada siswa/i di SMK Bina Cipta Palembang. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Januari 2025.

### **Target/Subjek Penelitian**

Subjek penelitian yaitu 203 remaja di Palembang.

### **Prosedur**

Peneliti ke berbagai instansi terkait. Pada 20 Januari 2025, peneliti memilih 203 dari 340 responden secara acak menggunakan undian. Responden menerima penjelasan penelitian dan diberikan informed consent untuk ditandatangani oleh mereka dan wali. Semua responden bersedia berpartisipasi secara sukarela. Kuisisioner *Self-Harm Inventory* dibagikan selama tiga hari, dan di akhir sesi, responden menerima apresiasi atas partisipasi mereka.

### **Data, Intrumen, dan Teknik Pengumpulan Data**

Data yang digunakan dalam studi kasus ini adalah data primer yaitu Wawancara langsung dan lembar kuesioner SHI dan data sekunder yaitu data *literature* jurnal, buku dll.

### **Teknik Analisis Data**

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data univariat dengan bantuan SPSS. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik data yang diperoleh dari responden, sehingga dapat memberikan gambaran tentang kejadian self-harm pada remaja.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data mengenai karakteristik responden dan kejadian *self harm*.

### **Karakteristik Responden**

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=203)

Karakteristik	Jumlah	Persentase
<b>Usia</b>		
15 Tahun	127	62.6%
16 Tahun	76	37.4%
Total	203	100
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	45	22.2 %
Perempuan	158	77.8 %
Total	203	100

Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia kelompok usia 15 tahun memiliki frekuensi tertinggi, yaitu sebanyak 127 orang (62,6%). Kelompok usia 16 tahun berada di urutan kedua dengan jumlah responden sebanyak 76 orang (37,4%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 15 tahun.

Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin bahwa kelompok perempuan memiliki frekuensi tertinggi, yaitu sebanyak 158 orang (77,8%). Sedangkan kelompok laki-laki memiliki jumlah responden sebanyak 45 orang (22,2%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden di SMK Bina Cipta Palembang adalah perempuan.

Remaja SMA sering melakukan *self-harm* karena mereka berada dalam fase perkembangan yang penuh dengan perubahan emosional dan psikologis. Di usia ini, remaja mulai menghadapi tekanan sosial yang berat, seperti perasaan diterima dalam kelompok teman, prestasi akademik, dan konflik dalam hubungan interpersonal. Ketidakmampuan untuk mengelola emosi yang intens, seperti kecemasan, frustrasi, atau perasaan tidak berharga, membuat *self-harm* menjadi mekanisme koping yang mereka pilih untuk mengalihkan atau mengatasi rasa sakit emosional. Selain itu, ketidaktahuan tentang cara yang lebih sehat untuk menghadapi stres dan rasa sakit, serta pengaruh dari lingkungan sosial dan media, turut berkontribusi pada perilaku ini (Tarigan & Apsari, 2022).

Penelitian oleh Budiman et al. (2024) menemukan bahwa remaja SMA banyak melakukan *self-harm* karena perasaan kecemasan yang intens yang mereka alami. Di usia ini, remaja sedang menghadapi banyak perubahan emosional, sosial, dan akademik yang dapat menambah tekanan. Kecemasan mengenai masa depan, masalah hubungan interpersonal, atau tuntutan untuk berprestasi sering kali menyebabkan perasaan tidak berdaya dan tidak mampu mengatasi masalah dengan cara yang sehat. *Self-harm* menjadi salah satu cara bagi remaja untuk mengatasi perasaan cemas dan melepaskan tekanan emosional.

Remaja usia 15 tahun lebih cenderung melakukan *self-harm* karena mereka menghadapi lebih banyak tekanan emosional dan sosial, seperti masalah identitas diri dan hubungan sosial. Kesepian pada usia ini dapat membuat mereka merasa tertekan dan menggunakan *self-harm* sebagai cara untuk mengatasi rasa sakit emosional (Agustin et al., 2022).

Perempuan lebih banyak melakukan perilaku *self-harm* dibandingkan laki-laki, dengan faktor-faktor utama yang meliputi tekanan emosional seperti kecemasan dan depresi, serta perasaan terisolasi. Remaja perempuan sering menghadapi masalah citra tubuh, perundungan, dan ekspektasi sosial yang tinggi, yang dapat meningkatkan rasa rendah diri dan ketidakamanan. Selain itu, faktor keluarga seperti trauma atau ketidakharmonisan dalam rumah tangga juga memperburuk kondisi emosional mereka, membuat mereka lebih rentan untuk menggunakan *self-harm* sebagai cara mengatasi tekanan emosional dan psikologis yang dialami (Mutiara Insani & Ina Savira, 2022).

Perempuan cenderung memiliki tingkat potensi *self-harm* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Faktor-faktor yang mempengaruhi perbedaan ini meliputi perbedaan cara mereka mengelola emosi, tekanan sosial, dan ekspektasi gender yang lebih tinggi pada perempuan. Remaja perempuan sering kali mengalami perasaan tertekan yang lebih intens terkait dengan masalah hubungan interpersonal, citra tubuh, dan perundungan. Sementara itu, meskipun laki-laki juga rentan terhadap perilaku *self-harm*, mereka lebih sering mengekspresikan perasaan dengan cara yang berbeda, misalnya dengan kekerasan eksternal atau berisiko tinggi, alih-alih melalui melukai diri sendiri (Hasanah & Wibowo, 2024).

Remaja perempuan sering kali merasa tertekan oleh ekspektasi sosial atau masalah dalam hubungan interpersonal, baik di lingkungan keluarga maupun teman sebaya. Ketidakmampuan dalam mengelola perasaan dan ketidakmampuan untuk mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat membuat mereka cenderung melukai diri sendiri sebagai cara untuk mengalihkan rasa sakit emosional tersebut. Selain faktor emosional, faktor sosial dan lingkungan juga mempengaruhi, seperti pengalaman trauma masa lalu, perundungan (*bullying*), atau adanya konflik dalam hubungan keluarga (Mutiara Insani & Ina Savira, 2022).

Remaja perempuan lebih sering melakukan *self-harm* dibandingkan remaja laki-laki karena mereka lebih rentan terhadap masalah emosional seperti kecemasan dan depresi. Tekanan sosial dan ekspektasi terkait penampilan serta hubungan sosial juga dapat membuat mereka merasa tertekan. Hal ini sering membuat remaja perempuan lebih memilih *self-harm* sebagai cara untuk mengatasi rasa sakit emosional yang mereka rasakan (Nugraha, 2024).

**Kejadian *Self-Harm***Tabel 2. Kejadian *Self-Harm* (n=203)

No	Kejadian <i>Self-Harm</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Tidak Pernah Melakukan	7	3.4 %
2.	Kejadian <i>Self-Harm</i> Rendah	176	86.7 %
3.	Kejadian <i>Self-Harm</i> Sedang	18	8.9 %
4.	Kejadian <i>Self-Harm</i> Tinggi	2	1.0 %
	Jumlah	203	100 %

Berdasarkan Tabel 4.2, hasil skrining kejadian *self-harm* pada remaja di SMK Bina Cipta Palembang menunjukkan distribusi frekuensi dalam tiga kategori tingkat kejadian *self-harm*. Dari total 203 responden, sebanyak 176 orang (86,7%) mengalami *self-harm* dengan tingkat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden pernah melakukan *self-harm*, meskipun dalam intensitas yang ringan.

Selanjutnya, 18 orang (8,9%) mengalami *self-harm* dengan tingkat sedang, yang mengindikasikan adanya kecenderungan. Sementara itu, 2 orang (1,0%) berada dalam kategori *self-harm* tingkat tinggi, yang meskipun jumlahnya sedikit, tetap memerlukan perhatian khusus karena berpotensi lebih berbahaya. Di sisi lain, hanya 7 orang (3,4%) yang tidak pernah melakukan *self-harm*.

Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Nasution & Angraini (2021) perilaku *self-harm* pada remaja sering kali dipengaruhi oleh perasaan kesepian dan kurangnya keterampilan untuk mengatasi stres emosional. Mereka menyarankan perlunya pemahaman lebih mendalam mengenai faktor-faktor pemicu perilaku ini, serta pentingnya intervensi yang dapat membantu remaja belajar cara-cara yang lebih positif dalam mengatasi tekanan hidup, mengurangi keinginan untuk melukai diri sendiri.

Penelitian oleh Lubis & Yudhaningrum (2020) kesepian adalah faktor utama yang mendorong perilaku *self-harm* pada remaja. Perasaan terisolasi dan tidak dihargai seringkali memperburuk kondisi emosional remaja, yang akhirnya mengarah pada tindakan melukai diri sendiri sebagai cara untuk mengatasi rasa sakit emosional mereka. Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial, seperti hubungan yang lebih baik dengan teman sebaya dan keluarga, sangat penting untuk mengurangi perilaku *self-harm* di kalangan remaja.

Penelitian oleh Tarigan & Apsari (2022) remaja yang terlibat dalam perilaku *self-injury* sering kali mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan mereka secara verbal. *Self-harm* menjadi cara bagi mereka untuk melepaskan atau mengatasi perasaan tertekan dan tidak dapat diungkapkan. Penelitian ini menunjukkan pentingnya memberikan ruang bagi remaja untuk berkomunikasi secara terbuka tentang perasaan mereka, serta pentingnya keterampilan mengatasi masalah yang lebih sehat.

Penelitian oleh Islamarida *et al.* (2023) remaja yang mengalami masalah emosional seperti kecemasan dan depresi cenderung lebih rentan terhadap perilaku *self-harm*. Hal ini menunjukkan bahwa *self-harm* dapat berfungsi sebagai mekanisme pengelolaan emosi untuk mengurangi ketegangan emosional yang mereka alami. Penelitian ini menggarisbawahi perlunya pendekatan terapeutik untuk menangani gangguan emosional pada remaja.

Penelitian oleh Kalangi *et al.* (2024) perilaku *self-harm* pada remaja sering kali dipicu oleh faktor-faktor emosional dan sosial yang mendalam, seperti tekanan sosial dan permasalahan keluarga. Remaja yang melakukan *self-harm* sering kali merasa tidak dihargai atau tidak dapat mengungkapkan perasaan mereka secara verbal, sehingga mereka mencari cara lain untuk mengatasi perasaan tersebut.

Di era modernisasi, faktor-faktor seperti kecemasan yang tinggi, ekspektasi sosial yang berlebihan, serta peran media sosial memperburuk kondisi psikologis remaja, meningkatkan kerentanannya terhadap perilaku *self-harm*. Remaja di era sekarang lebih terpapar pada perbandingan sosial yang seringkali tidak realistis, terutama yang terkait dengan penampilan fisik dan pencapaian. Hal ini menciptakan perasaan tidak cukup baik atau merasa gagal, yang menjadi pemicu bagi remaja untuk melakukan *self-harm* sebagai bentuk pengalihan rasa sakit emosional. Selain itu, rasa kesepian, isolasi sosial, dan konflik internal juga menjadi faktor yang memperburuk kondisi mental mereka, yang sering kali berujung pada perilaku ini (Saputra *et al.*, 2022).

Perilaku *self-harm* pada remaja sering kali merupakan respons terhadap perasaan emosional yang intens dan kesulitan dalam mengelola stres. Faktor utama yang memicu perilaku ini meliputi kondisi emosional seperti kecemasan, depresi, dan perasaan tertekan, di mana remaja sering kali menggunakan *self-harm* untuk mengalihkan atau meredakan rasa sakit emosional yang mereka alami. Selain itu, faktor

sosial dan interpersonal seperti konflik keluarga atau hubungan yang bermasalah, serta perasaan terasing dan kesepian, semakin meningkatkan kerentanannya terhadap perilaku ini.

Pengaruh media sosial yang menampilkan standar kecantikan atau pencapaian yang tidak realistis memperburuk rasa rendah diri, menjadikan *self-harm* sebagai cara untuk mengatasi rasa tidak puas terhadap diri sendiri. Kurangnya keterampilan dalam mengelola emosi dan stres juga memperburuk situasi, mendorong remaja untuk menggunakan *self-harm* sebagai bentuk pelarian. Faktor lingkungan yang tidak mendukung, seperti kekerasan di rumah atau *bullying* di sekolah, menambah tekanan emosional, yang akhirnya meningkatkan risiko remaja untuk terlibat dalam perilaku *self-harm* (Maya et al., 2024).

Perilaku *self-harm* pada remaja merupakan upaya untuk mengatasi rasa sakit emosional, dapat diminimalisir melalui pendekatan pendidikan karakter. Nilai-nilai seperti sabar, kasih sayang terhadap diri sendiri, dan pengelolaan emosi yang baik dapat membantu remaja mengatasi masalah emosional mereka dengan cara yang lebih sehat. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai tersebut dalam pendidikan, remaja diberdayakan untuk menghadapi stres dan tekanan dengan cara yang lebih positif, mengurangi kecenderungan untuk melakukan *self-harm* (Rahmatika, 2024).

*Self-harm* pada remaja adalah tindakan sengaja melukai diri sendiri sebagai cara untuk mengatasi rasa sakit emosional atau stres. Meskipun mereka memiliki tingkat kematangan emosional yang tinggi, faktor seperti masalah hubungan sosial dan trauma masa lalu dapat mendorong perilaku ini. *Self-harm* sering digunakan untuk meredakan perasaan cemas atau tertekan yang sulit diungkapkan (Agustina et al., 2023).

Perilaku *self-harm* pada remaja sering kali mencakup berbagai tindakan fisik yang dilakukan untuk mengalihkan atau meredakan perasaan emosional yang intens, seperti kesepian, kecemasan, atau stres. Beberapa tindakan *self-harm* yang umum dilakukan oleh remaja termasuk mengiris atau mencakar kulit dengan benda tajam, memukul tubuh untuk merasakan pengalihan rasa sakit, dan membakar kulit untuk menciptakan sensasi fisik yang bisa meredakan ketegangan emosional. Selain itu, ada juga yang menarik rambut mereka, suatu tindakan yang dikenal sebagai trikotillomania. Perilaku-perilaku ini sering kali dipicu oleh perasaan kesepian atau rasa tidak berdaya (Faridah Hanan et al., 2024).

Remaja sering menggunakan *self-harm* sebagai  *bentuk coping mechanism* untuk mengatasi perasaan emosional yang berat, seperti stres, kecemasan, atau perasaan tertekan. Beberapa cara yang dilakukan oleh remaja untuk melukai diri mereka sendiri antara lain adalah dengan menggunakan benda tajam seperti pisau atau gunting untuk mengiris kulit mereka, serta memukul atau menampar bagian tubuh tertentu untuk meredakan perasaan cemas. Beberapa remaja juga melibatkan tindakan seperti membakar kulit atau mencakar tubuh mereka hingga timbul luka. Selain itu, studi ini menunjukkan bahwa remaja perempuan yang melakukan *self-harm* seringkali merasa tidak memiliki kontrol atas perasaan mereka, dan perilaku tersebut menjadi cara mereka untuk merasakan kendali atas diri mereka atau mengalihkan rasa sakit emosional yang mereka alami (Faradiba & Abidin, 2022).

## SIMPULAN

Setelah peneliti melakukan skrining kejadian *self-harm* pada remaja, penelitian ini berlangsung sesuai prosedur yang telah dirancang, penulis menarik kesimpulan sebagai berikut: 1) Gambaran Karakteristik Remaja mayoritas siswa berusia 15 tahun, dengan frekuensi sebanyak 127 siswa (62,6%), sedangkan sisanya berusia 16 tahun, sebanyak 76 siswa (37,4%). Jenis kelamin, mayoritas siswa adalah perempuan, sebanyak 158 orang (77,8%), sementara laki-laki hanya berjumlah 45 orang (22,2%). 2) Hasil skrining kejadian *self-harm* pada remaja di SMK Bina Cipta Palembang menunjukkan bahwa 86,7% responden mengalami *self-harm* tingkat rendah, 8,9% mengalami *self-harm* tingkat sedang, dan 1,0% berada pada tingkat tinggi. Sementara itu, 3,4% responden tidak pernah melakukan *self-harm*. Tindakan *self-harm* yang paling umum dilakukan oleh remaja adalah memukul diri sendiri (67,49%), membenturkan kepala dengan sengaja (37,44%), membuat diri kelaparan untuk menyakiti diri sendiri (33,99%), dan menyiksa diri dengan pikiran negatif (30,05%).

Penulis menyarankan Remaja diharapkan meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental dan mencari bantuan kepada guru, konselor, atau tenaga profesional jika merasa memiliki kecenderungan untuk melakukan *self-harm*.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua orang yang terlibat dalam pembuatan penelitian ini serta telah memberi dukungan terhadap penelitian ini.

## REFERENSI

- Agustin, D., Fatria, R. Q., & Febrayosi, P. (2019). Analisis Butir Self-Harm Inventory, 3(2), 396–402.
- BPS. (2024). Jumlah penduduk usia 15 tahun ke atas menurut golongan umur.
- Budiman, M. E. A., Palupi, J., Yuhbaba, Z. N., Sholihah, W., Suswati, E., & Kesehatan, F. I. (2024). Kecemasan dengan perilaku self-harm pada remaja, 12(2), 471–478.
- Dian, G., Sri, P. N., Nor, A., Astuti, T., Endang, W., Dito, S., Yulia, A., Rusady, P., Ernawati, W., Sulistiyowati, D., Sumarsih, T., Yenly, S., & Kristinawati, S. (2024). Mendalami Kesehatan Remaja: Kunci untuk Hidup Berkualitas.
- Fenty, & Angraini. (2021). Gambaran Perilaku Self-Harm pada Remaja. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(1), 121–137.
- Florensa, F., Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., & Litaqia, W. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 112–117.
- Livana, Susanti, Y., Darwati, L. E., & Anggraeni, R. (2018). Gambaran Tingkat Depresi Lansia. *Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah*, 80–93.
- Rini, R. (2022). Perilaku Menyakiti Diri Sendiri: Bentuk, Faktor, dan Keterbukaan dalam Perspektif Perbedaan Jenis Kelamin. *IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 6(3), 115–123.
- Riyanto, A. (2022). Pengolahan dan Analisa Data Kesehatan, 1–168.
- Tarigan, T., & Apsari, N. C. (2022). Perilaku Self-Harm atau Melukai Diri Sendiri yang Dilakukan oleh Remaja. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 213.
- Widyaningrum, D. A., & M. A. P. (2024). Literatur Review: Faktor yang Mempengaruhi Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu*, 6(1), 56–62.
- Fitria. (2019). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa (Advance Mental Health Nursing)*. Bandung: Rafika Aditama.
- Hastuti, R. Y., Agustina, N. W., & Hardyana, S. (2019). Pengaruh penerapan tak : permainan kuartet terhadap the effect of tak implementations : the quartet games concering with the socialization skills in social isolation patients.
- Hendawati et al., n. d. (2022). No Title. 2(3), 1169–1178.
- Kliat, et al., n.d. (2019). *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Jakarta. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Novitasari, S. (2020). *Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Psien Isolasi Sosial Dengan Terapi Musik Untuk Meningkatkan Kemandirian Salam Kehidupan Seharian*. Hal : 1-9.
- Pangestu, A. P., Sulistyowati, P., & Purnomo, R. (n.d.). *Gambaran Terapi aktivitas Kelompok Sosialisasi Pada Psien Isolasi Sosial : Menarik Diri di PPSLU DEWANTA CILACAP RPSDM “ MARTANI ” CILACAP*.
- Rahayu, D. A. (2020). Peningkatan Kemampuan Interaksi Pada Pasien Isolasi Sosial Dengan Penerapan Terapi Aktivitas Kelompok Sosialisasi Sesi 1-3. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i1.5482>
- Rahmadania, et al., n.d. (2019). *Asuhan Keperawatan Jiwa Dengan Perilaku Kekerasan di Rumah Sakit Jiwa Daerah Atma Husada Mahakan Samarinda*.
- Suteji. (2019). *Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta. Pustaka Baru press.
- Susetyo et al. (2021). *Penerapan Terapi Kognitif pada Psien Skizofrenia Dengan Isolasi Sosial*.
- Yosep Iyus, Sutini Titin. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Bandung. PT Rafika Wildani,