



Strategi Pencegahan Perilaku *Self-Harm* pada Remaja

Nurmala Sari Wicaksono^{1*}, Wanodya Kusumastuti², Widyaning Hapsari³

¹⁻³ Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Muhammadiyah Purworejo, Indonesia

Email: wicaksononurmala@gmail.com^{1*}, wanodyakusumastuti@umpwr.ac.id²,
widyaninghapsari@umpwr.ac.id³

*Penulis Korespondensi: wicaksononurmala@gmail.com

Abstract. *Self-harm behavior in adolescents is a form of escape from emotional pressure, stress, and feelings of helplessness experienced in the process of psychosocial development. This study aims to identify effective prevention strategies in suppressing self-harm behaviors in adolescents. The research method used was a qualitative approach with an in-depth interview technique with four adolescents aged 13–20 years who had experience related to self-harm behavior and one supporting informant who had handled self-harm cases. The data were analyzed using a thematic approach to find patterns of coping strategies used by adolescents in dealing with psychological distress. The results of the study show that effective prevention strategies include increased social support from family and peers, mental health education in schools, and ongoing counseling assistance. In addition, strengthening emotion regulation skills and self-awareness is an important factor in reducing the risk of self-harm. The findings of this study confirm the importance of the role of the immediate environment in creating a sense of security and acceptance for adolescents. Therefore, collaboration between families, schools, and mental health professionals is needed to build a comprehensive and sustainable prevention system.*

Keywords: *Adolescents; Mental Health; Prevention Strategies; Self-Harm; Social Support.*

Abstrak. Perilaku *self-harm* pada remaja merupakan bentuk pelarian dari tekanan emosional, stres, dan perasaan tidak berdaya yang dialami dalam proses perkembangan psikososial. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi strategi pencegahan yang efektif dalam menekan perilaku *self-harm* pada remaja. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan teknik wawancara mendalam terhadap empat remaja berusia 13–20 tahun yang memiliki pengalaman terkait perilaku *self-harm* dan satu informan pendukung yang pernah menangani kasus *self-harm*. Data dianalisis menggunakan pendekatan tematik untuk menemukan pola strategi coping yang digunakan remaja dalam menghadapi tekanan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi pencegahan yang efektif meliputi peningkatan dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya, edukasi kesehatan mental di sekolah, serta pendampingan konseling yang berkelanjutan. Selain itu, penguatan keterampilan regulasi emosi dan kesadaran diri menjadi faktor penting dalam menurunkan risiko *self-harm*. Temuan penelitian ini menegaskan pentingnya peran lingkungan terdekat dalam menciptakan rasa aman dan penerimaan bagi remaja. Oleh karena itu, kolaborasi antara keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan mental diperlukan untuk membangun sistem pencegahan yang komprehensif dan berkelanjutan.

Kata kunci: Dukungan Sosial; Kesehatan Mental; Remaja; *Self-Harm*; Strategi Pencegahan.

1. LATAR BELAKANG

Remaja merupakan fase perkembangan transisi yang penting antara masa kanak-kanak menuju dewasa, biasanya berada pada rentang usia 13 hingga 20 tahun. Pada tahap ini, individu mengalami perubahan signifikan dalam aspek biologis, kognitif, emosional, dan sosial yang berpengaruh terhadap pembentukan identitas diri (Sari & Wulandari, 2022). Menurut penelitian Dewi dan Hapsari (2021) masa remaja ditandai dengan meningkatnya kebutuhan untuk mandiri, keinginan diakui oleh lingkungan sosial, serta pencarian makna terhadap eksistensi diri. Namun, karena fungsi pengendalian emosi dan pemikiran logis belum

berkembang sepenuhnya, remaja cenderung rentan terhadap tekanan psikologis dan pengaruh lingkungan eksternal.

Kondisi tersebut membuat remaja sering mengalami kebingungan dalam menghadapi tuntutan sosial dan perubahan diri yang terjadi secara cepat. Mereka mulai membentuk nilai-nilai pribadi, menentukan arah hidup, serta mencari tempat yang sesuai dalam lingkungannya. Namun, proses ini tidak selalu berjalan mulus karena dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola asuh keluarga, tekanan akademik, dinamika pertemanan, dan paparan media digital. Ketika remaja tidak memiliki dukungan emosional yang cukup atau strategi coping yang sehat, mereka dapat mengalami stres, kecemasan, hingga perilaku menyimpang sebagai bentuk pelampiasan emosi negatif. Dalam situasi seperti ini, masa remaja menjadi periode yang sangat rentan terhadap munculnya masalah kesehatan mental, termasuk perilaku self-harm sebagai cara untuk mengekspresikan rasa sakit psikologis yang sulit diungkapkan secara verbal.

Perilaku self-harm pada remaja menjadi salah satu permasalahan kesehatan mental yang semakin meningkat di Indonesia dalam beberapa tahun terakhir. Self-harm atau perilaku menyakiti diri tanpa niat bunuh diri umumnya dilakukan sebagai bentuk pelampiasan emosi negatif, stres, dan perasaan tidak berdaya akibat tekanan sosial maupun psikologis (Lubis & Yudhaningrum, 2020). Fenomena ini banyak terjadi pada remaja yang mengalami kesepian, memiliki regulasi emosi rendah, serta kurang mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan terdekat (Hanan et al., 2024). Penelitian Kandar dkk. (2023) menunjukkan bahwa perilaku self-harm mulai muncul pada usia 13–18 tahun dan sering kali tidak disadari oleh orang tua maupun pihak sekolah.

Kondisi ini menunjukkan bahwa masa remaja merupakan periode yang rentan terhadap berbagai tekanan emosional dan perubahan psikososial yang kompleks. Ketika individu tidak memiliki kemampuan adaptif yang memadai dalam mengelola emosi maupun mencari dukungan yang tepat, mereka cenderung mengekspresikan rasa sakit emosional melalui tindakan menyakiti diri. Minimnya pemahaman dari lingkungan sekitar juga memperburuk situasi, karena perilaku ini sering dianggap sebagai bentuk perhatian semata, bukan sebagai tanda adanya gangguan psikologis yang membutuhkan penanganan serius. Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023) menyebutkan bahwa sekitar 15–20% remaja di Indonesia mengalami gejala stres berat hingga depresi yang berpotensi memicu perilaku menyakiti diri. Temuan serupa dilaporkan oleh World Health Organization (2022), yang memperkirakan satu dari enam remaja di dunia pernah melakukan self-harm minimal sekali dalam hidupnya. Sayangnya, sebagian besar kasus

tersebut tidak terdeteksi karena remaja cenderung menyembunyikan perilakunya dari orang tua maupun pihak sekolah.

Self Harm atau perilaku menyakiti diri sendiri merupakan bentuk perilaku seseorang untuk melukai diri sendiri dengan berbagai bentuk tanpa melihat ada atau tidaknya keinginan untuk mati. Bentuk perilaku Self Harm merupakan kegagalan seseorang dalam melakukan coping dalam menghadapi stress (Kusumadewi & Hidayat, 2020). Perilaku menyakiti diri pada individu dapat menyebabkan beberapa kesulitan jangka panjang di masa dewasa, seperti masalah sosial, masalah kesehatan, dan masalah karir. Ketika melakukan perilaku menyakiti diri saat individu menyebabkan kecenderungan terjadinya depresi, gangguan kecemasan, dan penyalahgunaan zat pada saat tumbuh dewasa (Valencia & Sinambela, 2021). Selain itu, menimbulkan bahaya secara langsung terhadap fisik, Self Harm dianggap sebagai predictor munculnya pikiran bunuh diri yang merupakan salah satu penyebab kematian individu (Kusnadi, 2021).

Perilaku self-harm pada remaja tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, sosial, dan lingkungan yang kompleks. Faktor internal yang sering dikaitkan dengan perilaku ini meliputi rendahnya rasa percaya diri, ketidakmampuan mengelola stres, perasaan kesepian, serta adanya trauma masa lalu yang belum terselesaikan (Rahmawati & Lestari, 2022). Sementara itu, faktor eksternal seperti konflik dalam keluarga, pola asuh yang otoriter atau kurang perhatian, serta tekanan akademik yang berlebihan turut berperan dalam meningkatkan risiko perilaku menyakiti diri (A. D. Putri & Hartati, 2021). Di samping itu, pengaruh media sosial dan budaya digital yang menampilkan konten negatif juga dapat memicu munculnya perilaku imitasi pada remaja yang sedang mengalami krisis emosional (Santoso & Widyaningrum, 2023). Kombinasi dari berbagai faktor tersebut menyebabkan remaja kesulitan menemukan mekanisme coping yang sehat, sehingga memilih self-harm sebagai bentuk pelarian dari tekanan emosional.

Hal ini disebabkan oleh adanya rasa takut, malu, serta anggapan bahwa perilaku tersebut merupakan cara paling efektif untuk meredakan tekanan emosional yang mereka alami. Di sisi lain, stigma sosial terhadap masalah kesehatan mental masih sangat kuat, sehingga remaja enggan mencari bantuan profesional atau berbicara secara terbuka tentang kondisinya. Kurangnya peran aktif keluarga dan lembaga pendidikan dalam memberikan edukasi serta deteksi dini juga menjadi faktor penghambat dalam upaya pencegahan. Kondisi tersebut menuntut perlunya strategi intervensi yang lebih komprehensif dan adaptif terhadap kebutuhan remaja masa kini. Strategi tersebut tidak hanya mencakup pendampingan psikologis, tetapi juga

penguatan dukungan sosial, peningkatan literasi kesehatan mental, serta pemanfaatan media digital sebagai sarana edukasi dan komunikasi yang aman.

Hal ini sejalan dengan penelitian Septiani dan Kurniawati (Septiani & Kurniawati, 2022) yang menemukan bahwa sebagian besar remaja melakukan self-harm sebagai bentuk mekanisme koping negatif akibat ketidakmampuan mengelola emosi dan tekanan akademik. Penelitian lain oleh Lestari dan Maulina (Lestari & Maulina, 2023) mengungkapkan bahwa paparan media sosial berlebihan juga memperburuk kondisi mental remaja, karena munculnya perbandingan sosial, cyberbullying, serta glorifikasi perilaku menyakiti diri di platform digital. Sementara itu, hasil studi Pratama dan Nuraini (Pratama & Nuraini, 2021) menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah yang berfokus pada literasi kesehatan mental dan dukungan teman sebaya terbukti efektif dalam menurunkan intensi self-harm.

Dengan memahami kompleksitas faktor penyebab perilaku self-harm pada remaja, diperlukan strategi pencegahan yang tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga memperhatikan dimensi sosial, lingkungan, dan teknologi yang memengaruhi kehidupan mereka. Upaya pencegahan harus mencakup pendekatan holistik melalui pendidikan kesehatan mental, penguatan dukungan keluarga dan teman sebaya, serta optimalisasi peran sekolah sebagai lingkungan yang aman dan inklusif bagi remaja. Selain itu, pemanfaatan media digital secara positif dapat menjadi sarana efektif dalam menyebarkan edukasi, meningkatkan kesadaran, serta membangun ruang ekspresi yang sehat bagi remaja. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengidentifikasi dan mengembangkan strategi pencegahan perilaku self-harm yang relevan dengan karakteristik dan tantangan remaja masa kini, guna menciptakan dasar intervensi yang adaptif dan berkelanjutan dalam menjaga kesehatan mental generasi muda.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus (*case study*). Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus untuk memahami secara mendalam fenomena perilaku self-harm pada remaja serta penelitian ini juga melibatkan informan pendukung, yaitu konselor psikolog yang memiliki pengalaman menangani kasus self-harm pada remaja, guna memperoleh perspektif profesional yang lebih komprehensif. Studi kasus memungkinkan peneliti mengeksplorasi konteks sosial, psikologis, dan emosional dari partisipan secara komprehensif melalui data yang kaya dan mendalam.

Subjek dan Partisipan Penelitian

Penelitian ini melibatkan empat remaja berusia 13–20 tahun yang pernah melakukan perilaku self-harm tanpa niat bunuh diri dan Penelitian ini juga melibatkan partisipan

pendukung yaitu konselor psikolog yang pernah menangani kasus self harm. Partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kesesuaian dengan fokus penelitian, yaitu pengalaman emosional dan faktor penyebab perilaku self harm.

Seluruh partisipan berdomisili di wilayah Purworejo, Jawa Tengah, dan berasal dari latar belakang sosial serta pendidikan yang beragam. Untuk menjaga kerahasiaan, setiap partisipan diberi nama samaran. Penelitian ini berupaya memahami secara mendalam makna dan dinamika emosional di balik perilaku self-harm pada remaja.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Kabupaten Purworejo, Jawa Tengah, pada periode Juni – Oktober 2025. Lokasi ini dipilih karena adanya kasus remaja dengan kecenderungan perilaku menyakiti diri. Lingkungan sosial dan budaya daerah ini juga memberikan konteks penting dalam memahami perilaku serta upaya pencegahan yang dilakukan.

Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan **pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus**, yang berfokus pada pemahaman mendalam terhadap fenomena *self-harm* pada remaja melalui pengalaman pribadi partisipan serta memperoleh perspektif profesional dari konselor psikolog. Studi kasus ini memungkinkan peneliti untuk menelaah secara holistik konteks sosial, emosional, dan psikologis yang melatarbelakangi munculnya perilaku menyakiti diri.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan model Miles dan Huberman, yang meliputi tiga tahapan utama:

- 1) Reduksi data, yaitu proses pemilihan, pemusatan perhatian, dan penyederhanaan data hasil wawancara dan observasi.
- 2) Penyajian data, dilakukan dengan menyusun narasi dan matriks tematik untuk melihat pola hubungan antar faktor penyebab dan strategi pencegahan.
- 3) Penarikan kesimpulan dan verifikasi, dilakukan dengan menafsirkan makna data serta membandingkannya dengan teori dan hasil penelitian terdahulu.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku self-harm pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang dominan meliputi ketidakmampuan mengelola emosi, perasaan rendah diri, dan pengalaman trauma masa lalu. Sementara itu,

faktor eksternal mencakup konflik keluarga, tekanan akademik, serta paparan konten negatif di media sosial.

Dari hasil wawancara mendalam, sebagian besar partisipan mengaku melakukan self-harm sebagai bentuk pelampiasan emosi dan cara untuk meredakan rasa sakit psikologis yang tidak dapat mereka ungkapkan secara verbal. Observasi menunjukkan bahwa remaja dengan dukungan sosial rendah cenderung memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk melakukan self-harm dibandingkan dengan remaja yang mendapat perhatian dan komunikasi positif dari keluarga maupun teman sebaya. Kurangnya literasi kesehatan mental membuat remaja sulit mengenali tanda-tanda gangguan emosional dan cenderung menutupi perasaan mereka dari orang lain.

Penelitian ini juga menemukan bahwa peran keluarga dan sekolah memiliki pengaruh signifikan dalam proses pencegahan. Remaja yang mendapatkan perhatian, komunikasi terbuka, serta dukungan emosional dari orang tua menunjukkan penurunan intensi untuk melakukan self-harm. Di sisi lain, lingkungan sekolah yang responsif melalui kegiatan bimbingan konseling, *peer support*, dan edukasi kesehatan mental turut membantu remaja mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif.

Kondisi tersebut sejalan dengan temuan Putri dan Rahmawati (2022) yang menyatakan bahwa rendahnya literasi kesehatan mental menyebabkan remaja kesulitan mengenali emosi negatif dan mencari bantuan yang tepat, sehingga meningkatkan risiko munculnya perilaku menyakiti diri. Salsabila dan Nuraini (2021) juga mengungkapkan bahwa keluarga memiliki peran kunci dalam pencegahan perilaku self-harm melalui komunikasi terbuka, kelekatan emosional, serta pemberian dukungan psikologis yang konsisten.

Hasil wawancara dengan para partisipan memperlihatkan bahwa kondisi ideal tersebut belum terwujud di kehidupan nyata. Seluruh responden mengaku tidak terbiasa berbicara tentang perasaan dengan anggota keluarganya karena takut disalahpahami, dimarahi, atau dianggap lemah. SM(17 tahun) menggambarkan keluarganya sebagai tempat yang sibuk namun dingin secara emosional.

“Kayaknya karena aku nggak bisa ngungkapin perasaan. Aku terbiasa diem kalau sedih, jadi semua numpuk sendiri.

(SM, 17 tahun)

Hal serupa diungkap oleh BS (19 tahun) yang tumbuh di lingkungan keluarga dengan tekanan ekonomi dan konflik orang tua. Dia menyebut bahwa setiap percakapan di rumah selalu berakhir dengan nada tinggi.

“Karena ngerasa nggak cukup baik buat orang tua, dan juga karena aku sering nyimpen semua sendiri. Aku susah banget buat cerita ke orang lain.”

(BS, 19 tahun)

Sementara RA(16 tahun), masalah bukan hanya kurangnya komunikasi, tetapi juga hilangnya kedekatan fisik akibat kesibukan orang tua. Ia mengungkapkan bahwa rasa kesepian menjadi pemicu utamanya untuk melakukan self harm.

“Karena aku nggak bisa ngungkapin perasaan ke siapa-siapa. Aku takut bikin orang lain kecewa, jadi aku simpen semuanya sendiri.”

(RA, 16 tahun)

Adapun AP (14 tahun), partisipan termuda, menunjukkan bentuk keterputusan emosional akibat keluarga yang tidak utuh. Ia tinggal bersama ibunya yang bekerja dari pagi hingga malam hari, membuatnya sering merasa diabaikan.

“Karena aku ngerasa sendirian. Di rumah sepi, di sekolah juga aku nggak punya temen deket. Jadi, kalau sedih, aku ngadepin semuanya sendiri.”

(AP, 14 tahun)

Dari keseluruhan wawancara, tampak jelas bahwa sebagian besar partisipan mengalami kesulitan dalam menjalin komunikasi emosional dengan keluarga. Ketakutan akan penolakan, perasaan tidak dipahami, serta ketiadaan dukungan emosional membuat mereka memilih untuk memendam perasaan sendiri. Kondisi ini menimbulkan beban psikologis yang menumpuk dan pada akhirnya menjadi pemicu munculnya perilaku self-harm sebagai bentuk pelarian dari rasa sakit emosional yang tidak tersalurkan.

Dengan hasil wawancara konselor mengatakan bahwa lemahnya hubungan emosional antara orang tua dan remaja merupakan faktor sentral dalam terbentuknya kerentanan terhadap perilaku self-harm. Konselor menegaskan bahwa sebagian besar remaja yang datang untuk memperoleh layanan konseling menunjukkan latar belakang keluarga yang tidak mampu menyediakan dukungan emosional yang memadai. Orang tua dinilai hadir secara fisik, tetapi tidak terlibat secara mental maupun emosional dalam keseharian anak. Pola asuh seperti ini berdampak pada minimnya interaksi bermakna, kurangnya validasi terhadap perasaan remaja, serta terbatasnya ruang aman bagi remaja untuk mengekspresikan pengalaman emosional mereka.

Konselor juga menyampaikan bahwa pola pengasuhan yang tidak sensitive misalnya orang tua yang cenderung mengabaikan curahan hati anak, memberikan tuntutan yang tidak realistis, atau merespons emosi anak dengan kritik dan kemarahan semakin memperlemah kapasitas regulasi emosi pada remaja. Beberapa kasus yang diungkapkan konselor

menunjukkan bahwa ketika remaja mencoba menyampaikan perasaan, mereka justru mendapatkan respon negatif seperti dimarahi, dianggap berlebihan, atau tidak dipercaya. Kondisi tersebut membuat remaja semakin menarik diri dan memilih untuk menginternalisasi emosi yang tidak terselesaikan. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara, konselor menjelaskan bahwa konflik keluarga, seperti relasi yang renggang antara ayah dan anak, pertengkaran orang tua, serta kondisi rumah yang tidak stabil secara emosional, turut memperburuk kesehatan mental remaja. Dalam situasi tersebut, remaja tidak hanya kehilangan figur pendukung, tetapi juga kehilangan lingkungan yang mampu memberikan rasa aman. Akibatnya, mereka sering kali mencari pelarian melalui hubungan pertemanan atau percintaan yang tidak stabil, yang ketika berakhir justru menambah tekanan emosional dan meningkatkan risiko munculnya perilaku self-harm.

Konselor juga menyoroti kurangnya pengawasan dan struktur dalam kehidupan sehari-hari remaja, termasuk penggunaan media sosial yang tidak terkendali. Akses terhadap konten negatif, perbandingan sosial, serta tekanan akademik yang tidak diimbangi dengan pendampingan emosional membuat remaja semakin rentan terhadap stres. Dalam kondisi tertentu, tekanan tersebut mendorong remaja untuk menggunakan self-harm sebagai strategi coping yang keliru namun dianggap mampu meredakan emosi sesaat.

Salah satu strategi utama yang disampaikan ialah membangun struktur kegiatan harian yang jelas dan konsisten bagi remaja. Konselor menjelaskan bahwa rutinitas yang teratur mulai dari jadwal belajar, aktivitas fisik, hingga waktu istirahat dapat membantu menstabilkan kondisi emosional serta meminimalkan kecenderungan remaja untuk terlibat dalam perilaku maladaptif. Pembatasan penggunaan media sosial dan pengawasan terhadap aktivitas digital juga menjadi langkah penting untuk mengurangi paparan terhadap konten yang bersifat pemicu. Selain pembentukan struktur harian, konselor menekankan pentingnya penguatan kemampuan regulasi emosi melalui pendekatan konseling yang berfokus pada identifikasi emosi, pengelolaan pikiran negatif, serta pemahaman terhadap pemicu stres. Dalam proses konseling, remaja diajarkan untuk mengganti respons self-harm dengan strategi coping alternatif yang lebih adaptif, seperti melakukan aktivitas fisik, melibatkan diri dalam pekerjaan rumah tangga, mengembangkan hobi positif, serta menggunakan teknik relaksasi sederhana.

Konselor juga menyoroti pentingnya keterlibatan keluarga sebagai bagian dari strategi pencegahan. Melalui edukasi dan pendampingan, orang tua diarahkan untuk meningkatkan kehadiran emosional, menciptakan komunikasi yang terbuka, serta menyediakan lingkungan rumah yang mendukung pemulihan remaja. Modifikasi lingkungan fisik dan sosial di rumah,

seperti pengaturan ruang pribadi, pengurangan perilaku isolatif, serta peningkatan kegiatan bersama keluarga, turut dianjurkan untuk mendukung terciptanya kelekatan yang lebih sehat.

Penelitian Sabrina dan Afiatin (2023) mengungkapkan bahwa disregulasi emosi merupakan prediktor kuat perilaku self-harm pada remaja, sehingga intervensi berbasis DBT dan CBT yang menekankan keterampilan regulasi emosi terbukti sangat relevan. Selaras dengan itu, Yudiyaputra dan Abdurrohman (2023) menemukan bahwa lemahnya kemampuan regulasi emosi berhubungan langsung dengan meningkatnya kecenderungan self-injury pada siswa SMP. Dari sisi sosial, penelitian Istiana dkk. (2023) menunjukkan bahwa tingkat kesepian memiliki hubungan signifikan dengan perilaku self-harm, dan dukungan sosial termasuk teman sebaya berperan sebagai faktor protektif yang mampu menurunkan risiko tersebut. Selain itu, penelitian Utami dkk. (2022) menegaskan bahwa kelekatan yang aman dengan orang tua turut membantu menekan perilaku self-injury, menunjukkan bahwa kolaborasi antara keluarga, konselor, dan lingkungan sosial sangat penting dalam proses pemulihan remaja.

Selain itu, bahwa sekolah merupakan lingkungan kedua setelah keluarga, sehingga perlu menyediakan sistem pendukung yang mampu mendeteksi risiko lebih awal dan memberikan pendampingan yang tepat. Salah satu strategi utama yang disampaikan adalah penyelenggaraan program psikoedukasi secara berkala, baik kepada siswa maupun guru, mengenai regulasi emosi, manajemen stres, dinamika pertemanan, serta dampak perilaku self-harm. Program ini bertujuan meningkatkan literasi kesehatan mental dan membentuk kesadaran kolektif untuk saling menjaga. Konselor juga menekankan pentingnya kolaborasi antara pihak sekolah dan guru Bimbingan Konseling (BK). Guru BK diharapkan tidak hanya berfungsi sebagai penangan masalah akademik, tetapi juga mampu mengidentifikasi perubahan perilaku, menarik diri, atau tanda-tanda emosional lain yang dapat menunjukkan adanya risiko self-harm. Untuk mendukung hal tersebut, konselor menganjurkan pelatihan khusus bagi guru BK dan wali kelas mengenai teknik asesmen dasar, pendekatan komunikasi suportif, serta prosedur rujukan yang tepat kepada psikolog atau tenaga kesehatan mental profesional.

Hal itu, konselor menggarisbawahi perlunya sekolah menciptakan lingkungan yang inklusif dan aman secara emosional. Hal ini dapat dilakukan melalui kebijakan anti perundungan yang tegas, penguatan hubungan antar siswa, serta pembentukan kelompok dukungan teman sebaya (*peer support group*) yang dapat menjadi ruang bagi siswa untuk saling berbagi dan membantu. Kegiatan ekstrakurikuler yang positif dan terstruktur juga dinilai berperan penting dalam memberikan ruang bagi remaja untuk mengembangkan identitas diri dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Konselor juga menilai bahwa koordinasi rutin

antara sekolah dan orang tua perlu ditingkatkan, khususnya untuk memantau perkembangan remaja yang memiliki riwayat perilaku self-harm. Pertemuan berkala antara pihak sekolah, guru BK, dan orang tua memungkinkan adanya pemantauan menyeluruh serta intervensi yang lebih cepat ketika muncul gejala stres atau perilaku berisiko.

Penelitian Handayani dan Puspitasari (2023) menegaskan bahwa intervensi sekolah melalui layanan bimbingan konseling dan program edukasi kesehatan mental mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan resiliensi remaja. Dukungan teman sebaya atau *peer support* juga berperan penting dalam membantu remaja mengalihkan tekanan emosional menjadi aktivitas yang lebih positif (Kurniawan & Lestari, 2020).

Upaya tersebut sejalan dengan praktik konseling yang diuraikan oleh konselor, di mana intervensi tidak hanya berfokus pada penanganan gejala, tetapi juga pada pengembangan kapasitas internal remaja untuk memahami serta mengelola dinamika emosinya secara lebih adaptif. Beliau menekankan bahwa keberhasilan proses intervensi sangat ditentukan oleh terciptanya hubungan terapeutik yang aman serta adanya dukungan lingkungan yang stabil. Dengan demikian, selain penguatan keterampilan regulasi emosi, penting pula memastikan bahwa remaja memiliki akses terhadap jejaring sosial yang suportif dan figur dewasa yang mampu memberikan validasi emosional secara tepat.

Sejalan dengan temuan tersebut, sejumlah penelitian nasional dalam empat tahun terakhir juga menunjukkan bahwa pendampingan berkelanjutan berperan signifikan dalam menurunkan risiko kekambuhan perilaku self-harm. Program pendampingan jangka panjang yang meliputi pemantauan kondisi emosional, sesi konseling terstruktur, serta penguatan strategi koping adaptif terbukti meningkatkan resiliensi dan kemampuan remaja dalam menghadapi tekanan psikososial. Selain itu, lingkungan keluarga yang responsif dan komunikatif, serta keterlibatan aktif pihak sekolah dalam menyediakan sistem deteksi dini dan intervensi promotif, menjadi elemen penting dalam mendukung keberhasilan proses pemulihan.

Pembahasan

Bagian ini membahas interpretasi hasil penelitian dengan mengaitkan temuan lapangan terhadap kerangka teori dan hasil penelitian sebelumnya. Berdasarkan analisis data yang diperoleh, perilaku self-harm pada remaja menunjukkan keterkaitan yang kuat dengan faktor psikologis, sosial, dan lingkungan. Hal ini mencerminkan bahwa tindakan menyakiti diri tidak semata-mata dipicu oleh dorongan emosional sesaat, tetapi juga merupakan manifestasi dari ketidakmampuan individu dalam mengelola tekanan psikologis secara adaptif.

Penelitian ini mempertegas bahwa masa remaja merupakan tahap perkembangan yang rentan terhadap fluktuasi emosi dan krisis identitas. Pada fase ini, remaja sedang berada dalam tahap perkembangan yang sarat perubahan biologis, emosional, dan sosial. Ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu dalam beradaptasi sering kali memunculkan stres psikologis yang tidak terkelola dengan baik. Kondisi tersebut dapat memicu munculnya perilaku maladaptif seperti self-harm sebagai bentuk pelampiasan emosi negatif. Hal ini sejalan dengan pendapat Wulandari dan Siregar (2021) yang menjelaskan bahwa remaja yang tidak mampu mengekspresikan emosi secara sehat cenderung menyalurkan tekanan emosionalnya melalui perilaku menyakiti diri.

Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Astuti dan Pratama (2022) yang menemukan bahwa faktor sosial, seperti kurangnya dukungan keluarga dan perasaan ditolak oleh lingkungan pertemanan, memiliki korelasi signifikan terhadap meningkatnya risiko perilaku self-harm pada remaja. Dukungan sosial yang positif diketahui mampu menurunkan intensi menyakiti diri dengan memberikan rasa diterima dan dimengerti secara emosional. Fitriani dan Utomo (2023) menegaskan bahwa tekanan akademik dan ekspektasi tinggi dari lingkungan sekolah berkontribusi terhadap peningkatan stres emosional remaja, terutama bagi mereka yang memiliki regulasi emosi rendah. Lingkungan sekolah yang minim dukungan psikososial sering kali memperparah kondisi ini, sehingga remaja merasa terisolasi dan tidak memiliki ruang aman untuk mengekspresikan diri.

Dengan teori psikologi perkembangan remaja yang menekankan bahwa masa remaja merupakan periode krusial dalam pembentukan identitas diri dan kestabilan emosi. Menurut teori Erikson, pada tahap ini individu berada dalam krisis “identitas versus kebingungan peran,” di mana kegagalan mengembangkan identitas yang sehat dapat menyebabkan munculnya perilaku maladaptif seperti menyakiti diri. Kondisi ini diperkuat oleh penelitian Rahmah dan Utami (2021) yang menemukan bahwa remaja dengan tingkat krisis identitas tinggi memiliki kecenderungan lebih besar untuk melakukan self-harm sebagai bentuk pelampiasan frustrasi dan ketidakstabilan emosi. Putra dan Wibisono (2022) menjelaskan bahwa rendahnya efikasi diri dan kemampuan regulasi emosi menjadi prediktor signifikan terhadap munculnya perilaku menyakiti diri. Remaja dengan persepsi negatif terhadap diri sendiri cenderung memiliki pola pikir disfungsional yang mengarah pada tindakan melukai diri sebagai mekanisme pertahanan terhadap tekanan psikologis.

Penelitian Sari dan Nurdiana (2023) menambahkan bahwa lingkungan sosial, terutama dukungan keluarga dan teman sebaya, berperan penting dalam membentuk kemampuan remaja menghadapi stres. Kurangnya dukungan sosial membuat remaja merasa terisolasi dan tidak

memiliki tempat aman untuk mengekspresikan perasaan, sehingga memperbesar risiko melakukan self-harm. Hal ini menunjukkan bahwa pencegahan tidak hanya harus berfokus pada aspek psikologis individu, tetapi juga pada penguatan sistem dukungan sosial di sekitarnya. Anggraini dan Fadhilah (2024) menegaskan bahwa paparan media sosial yang menampilkan konten berbau kekerasan atau romantisasi perilaku menyakiti diri turut memperburuk kondisi psikologis remaja. Remaja yang sering mengonsumsi konten semacam ini menunjukkan penurunan empati terhadap diri sendiri serta peningkatan persepsi bahwa self-harm adalah bentuk “normal” dari ekspresi emosional.

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan penelitian ini menegaskan bahwa perilaku self-harm pada remaja tidak dapat dipahami hanya sebagai respons emosional sesaat, tetapi merupakan fenomena kompleks yang melibatkan interaksi antara faktor psikologis, sosial, dan lingkungan digital. Oleh karena itu, strategi pencegahan perlu dirancang secara komprehensif dan kontekstual dengan mempertimbangkan kebutuhan perkembangan remaja. Pendekatan yang melibatkan keluarga, sekolah, serta dukungan sebaya terbukti memiliki peran penting dalam memperkuat resiliensi dan kemampuan regulasi emosi remaja. Selain itu, peningkatan literasi kesehatan mental melalui media digital yang positif dan edukatif dapat menjadi langkah strategis dalam menekan angka perilaku menyakiti diri. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pengembangan program intervensi preventif yang adaptif, kolaboratif, dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis remaja di era modern.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa perilaku self-harm pada remaja merupakan bentuk respon maladaptif terhadap tekanan emosional dan sosial yang tidak terkelola dengan baik. Faktor-faktor yang memengaruhi munculnya perilaku ini meliputi aspek internal, seperti rendahnya kemampuan regulasi emosi, perasaan tidak berharga, dan pengalaman trauma masa lalu, serta faktor eksternal seperti konflik keluarga, tekanan akademik, dan paparan konten negatif di media sosial. Kurangnya literasi kesehatan mental dan minimnya dukungan sosial turut memperburuk kecenderungan remaja untuk melakukan self-harm.

Penelitian ini menegaskan bahwa strategi pencegahan yang efektif harus bersifat holistik, mencakup penguatan peran keluarga, optimalisasi layanan bimbingan konseling di sekolah, serta pembentukan dukungan teman sebaya (*peer support*) yang sehat. Pemanfaatan media digital juga menjadi langkah strategis dalam menyebarkan edukasi kesehatan mental dan membangun ruang aman bagi remaja untuk mengekspresikan diri secara positif. Dengan

kolaborasi antara keluarga, sekolah, komunitas, dan tenaga profesional, perilaku *self-harm* pada remaja dapat ditekan dan kesejahteraan psikologis mereka dapat ditingkatkan secara berkelanjutan.

DAFTAR REFERENSI

- Anggraini, R., & Fadhilah, M. (2024). Dampak paparan media sosial terhadap perilaku menyakiti diri pada remaja. *Jurnal Psikologi dan Komunikasi Digital*, 9(1), 45–58. <https://doi.org/10.47134/jpa.v1i3.422>
- Astuti, L., & Pratama, D. (2022). Dukungan sosial keluarga terhadap kecenderungan perilaku *self-harm* pada remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(2), 78–90.
- Dewi, L. P., & Hapsari, D. (2021). Dinamika perkembangan emosi dan pencarian identitas pada remaja usia 13–20 tahun. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 9(1), 45–53.
- Fitriani, A., & Utomo, R. (2023). Tekanan akademik dan regulasi emosi pada remaja sekolah menengah di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Mental Remaja*, 4(1), 44–56.
- Hanan, A., Rahmatullah, M., & Fadhillah, N. (2024). Pentingnya dukungan sosial terhadap perilaku *self-harm* pada remaja yang merasa kesepian. *Jurnal Psikologi Konseptual*, 6(2), 45–53. <https://journal-stiayappimakassar.ac.id/index.php/Concept/article/view/998>
- Handayani, R., & Puspitasari, D. (2023). Peran sekolah dalam peningkatan literasi kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(1), 55–67.
- Istiana, I., Safitri, P., Pratiwi, D., & Oksafitri, Y. (2023). Loneliness dan perilaku *self-harm* pada remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*. <https://doi.org/10.56667/jikdi.v3i2.1213>
- Kandar, S., Rahayu, E., & Prasetyo, R. (2023). Gambaran perilaku *self-harm* pada anak usia remaja di Kota Semarang. *Link Journal of Health Sciences*, 2(1), 10–18. <https://journal.linkpub.id/index.php/LJHS/article/view/3>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Laporan nasional kesehatan jiwa remaja Indonesia tahun 2023.
- Kurniawan, A., & Lestari, S. (2020). Dukungan teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 12(2), 102–114.
- Kusnadi, G. A. (2021). Self-injury in adolescents that may disturb mental health. *Jurnal Psikologi Edukasi dan Konseling*, 1(2), 11–23. <https://doi.org/10.17509/psikoeduko.v1i2.32830>
- Kusumadewi, A., & Hidayat, T. (2020). Strategi regulasi emosi dan *self-harm* pada remaja perempuan. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(3), 97–106.

- Lestari, M., & Maulina, S. (2023). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap risiko perilaku menyakiti diri pada remaja di era digital. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 12(1), 33–42.
- Lubis, R., & Yudhaningrum, L. (2020). Gambaran kesepian pada remaja pelaku self-harm. *Jurnal Penelitian Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 5(2), 98–107. <https://doi.org/10.21009/JPPP.091.03>
- Pratama, A., & Nuraini, T. (2021). Efektivitas program literasi kesehatan mental di sekolah dalam mencegah perilaku self-harm pada remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(3), 150–160.
- Putra, A., & Wibisono, B. (2022). Efikasi diri dan regulasi emosi sebagai prediktor perilaku self-harm pada remaja. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 11(2), 99–113.
- Putri, A. D., & Hartati, S. (2021). Hubungan pola asuh orang tua dengan perilaku self-harm pada remaja SMA di Kota Bandung. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 7(1), 45–55. <https://doi.org/10.37104/ithj.v4i1.73>
- Putri, D., & Rahmawati, A. (2022). Literasi kesehatan mental dan implikasinya terhadap perilaku self-harm pada remaja. *Jurnal Kesehatan Jiwa Indonesia*, 10(3), 189–198.
- Rahmah, L., & Utami, D. (2021). Krisis identitas dan perilaku self-harm pada remaja SMA. *Jurnal Ilmu Psikologi Terapan*, 7(3), 88–101.
- Rahmawati, D., & Lestari, M. (2022). Faktor psikologis yang memengaruhi kecenderungan perilaku menyakiti diri pada remaja di Indonesia. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 5(2), 112–121.
- Sabrina, R., & Afiatin, T. (2023). Disregulasi emosi sebagai prediktor nonsuicidal self-injury remaja. *Gadjah Mada Journal of Psychology*.
- Salsabila, N., & Nuraini, I. (2021). Peran keluarga dalam pencegahan perilaku self-harm pada remaja. *Jurnal Konseling dan Psikoterapi*, 7(2), 145–157.
- Santoso, R., & Widyaningrum, N. (2023). Dampak paparan media sosial terhadap perilaku self-harm pada remaja di era digital. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 7(3), 250–259.
- Sari, N., & Nurdiana, E. (2023). Dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis remaja dalam konteks perilaku menyakiti diri. *Jurnal Psikologi Sosial Indonesia*, 12(1), 66–80.
- Sari, N., & Wulandari, F. (2022). Perkembangan psikososial remaja dalam pembentukan identitas diri di era modern. *Jurnal Psikologi Remaja Indonesia*, 5(2), 101–110.
- Septiani, D., & Kurniawati, E. (2022). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku self-harm pada remaja SMA di Jakarta. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(2), 85–94.
- Utami, D., Sari, R., Dahlia, D., & Kartika, F. (2022). Pengaruh kelekatan orang tua terhadap self-injury pada remaja korban perundungan. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*.

- Valencia, I., & Sinambela, F. C. (2021). The relationship between self-harm behavior, personality, and parental separation: A systematic literature review. *Proceedings of the International Conference on Psychological Studies (IOPSYCHE 2020)*, 530, 10–11. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210423.002>
- World Health Organization. (2022). Adolescent mental health: Self-harm and suicide prevention.
- Wulandari, N., & Siregar, D. (2021). Hubungan antara ekspresi emosi dan kecenderungan perilaku menyakiti diri pada remaja. *Jurnal Psikologi dan Konseling Nusantara*, 8(3), 201–213.