

Karakteristik Kesehatan Mental Remaja Dalam Perilaku Self Harm

Muhammad Fajaruddin*, Sahrul

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

*muhammad0102201067@uinsu.ac.id

Abstract

Self-harm is known as self-harm is a mental health phenomenon in which a person uses physical pain to cope with emotional stress. The study aims to understand the characteristics of adolescent mental health with self-harm behavior, as well as to find out how adolescents can reduce self-harm behavior. This study applies a descriptive qualitative method. This study involved three informants with the initials DA, MAT, and FR. The informants in this study were adolescents aged 18-19 years who committed self-harm when facing problems. The determination of informants used a purposive sampling technique. Data collection techniques were obtained from observation, interviews, and documentation and were analyzed using the Miles and Huberman method. The characteristics of mental health possessed by adolescents with self-harm behavior in Village X tended more towards unhealthy mental characteristics. The results of the study showed adolescent behavior such as losing self-control in managing emotions, withdrawing from their environment, having feelings of shame and guilt, and difficulty concentrating in their social and school environments. In line with the opinions of experts regarding the characteristics of mental health which refer to an unhealthy mentality (ill mentality). However, even so, teenagers have tried to stop their self-harming behavior with other more positive activities such as exercising, writing and listening to music to please their hearts and minds.

Keywords: *Characteristics; Mental Health; Self Harm*

Abstrak

*Self harm dikenal sebagai menyakiti diri sendiri ialah fenomena kesehatan jiwa di mana seseorang menggunakan rasa sakit fisik untuk mengatasi stres emosional. Penelitian bertujuan untuk memahami karakteristik kesehatan mental remaja dengan perilaku menyakiti diri sendiri (*self harm*), serta untuk mengetahui bagaimana cara remaja untuk mengurangi perilaku menyakiti diri sendiri. Penelitian ini menerapkan metode kualitatif deskriptif, Penelitian ini melibatkan tiga informan yang memiliki inisial DA, MAT, dan FR. Informan dalam studi ini ialah remaja berusia 18-19 tahun yang melakukan *self harm* saat menghadapi masalah. Penentuan informan menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data didapat dari observasi, wawancara, dan dokumentasi serta dianalisis menggunakan metode Miles dan Huberman. Karakteristik kesehatan mental yang dimiliki remaja dengan perilaku *self harm* di Desa X lebih mengarah kepada karakteristik mental yang tidak sehat. Hasil penelitian menunjukkan perilaku remaja seperti kehilangan kontrol diri dalam mengelola emosi, menarik diri dari lingkungannya, memiliki rasa malu dan bersalah, dan kesulitan berkonsentrasi dalam lingkungan sosial maupun sekolahnya. Sejalan dengan pendapat para ahli terkait karakteristik kesehatan mental yang mengacu kepada mental yang tidak sehat (mental yang sakit). Namun meski begitu para remaja sudah mencoba untuk menghentikan perilaku menyakiti diri mereka sendiri dengan kegiatan lain yang lebih positif seperti berolahraga, menulis dan mendengarkan musik untuk menyenangkan hati dan pikirannya.*

Kata Kunci: *Karakteristik; Kesehatan Mental; Menyakiti Diri Sendiri*

Pendahuluan

Remaja merupakan fase peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Pada fase ini, remaja memiliki waktu lebih banyak untuk mengembangkan keterampilan dan mempersiapkan diri untuk masa depan. Namun, proses ini sering kali diiringi dengan konflik internal antara keinginan untuk mandiri dan kebutuhan akan ketergantungan. Masa remaja ditandai oleh perubahan yang mencolok, baik fisik atau psikologis. (Suryana et al. 2022). Tugas perkembangan pada masa remaja ialah mengembangkan kemampuan regulasi emosi (Yuliyana 2023). Regulasi emosi merujuk kepada kemampuan individu untuk memahami, mengenali dan mengendalikan cara mereka mengekspresikan emosi mereka, sesuai dengan norma budaya (Insani & Savira, 2023). Kemampuan ini penting untuk mencapai tujuan jangka panjang dan mengontrol emosi secara efektif. Remaja yang kesulitan dalam regulasi emosi mungkin menggunakan cara yang kurang sehat untuk mengatasi kecemasan mereka, yang bisa berujung pada perilaku merusak diri. Akhirnya, *self harm* sering kali disebut usaha tidak sehat dalam mengelola emosi yang dirasakan (Yuliyana, 2023). Proses pengambilan keputusan pada remaja sangatlah penting, karena mereka sering dihadapkan pada berbagai pilihan. Kebanyakan orang cenderung membuat keputusan yang baik ketika mereka berada dalam keadaan tenang dan tidak dipengaruhi oleh emosi, terutama karena remaja sering memiliki emosi yang intens. Oleh sebab itu, remaja cenderung mampu membuat keputusan yang tepat dan bijaksana saat situasi stabil dan terkendali, namun sebaliknya, mereka dapat membuat keputusan yang kurang tepat dalam situasi yang penuh tekanan atau tidak stabil (Insani & Savira, 2023). Emosi yang kuat ini sering kali menjadi hambatan bagi remaja dalam membuat keputusan yang baik. Beberapa individu mungkin merasa jika menyakiti diri ialah cara demi mengatasi tekanan yang mereka rasakan. Beberapa orang bahkan lebih memilih untuk melukai diri secara fisik daripada mengalami rasa sakit mental atau emosional (Pertiwi, 2022).

Allen (Fadhila & Syafiq, 2020) menekankan memahami ketidaksamaan perilaku mencederai diri sendiri dengan upaya bunuh diri, karena kedua perilaku ini didorong oleh alasan yang sangat berbeda (Fadhila, 2020). Kesehatan mental mencakup semua aspek perkembangan individu, baik fisik atau psikis. Ini melibatkan keahlian individu dalam mengelola stres, beradaptasi dengan perubahan, berinteraksi, serta membuat keputusan. Setiap individu memiliki kondisi kesehatan mental yang unik, yang dapat berubah seiring dengan perkembangan mereka. Hal ini disebabkan oleh berbagai tantangan yang dihadapi manusia yang memerlukan penyelesaian dengan berbagai cara. Banyak orang mengalami masalah kesehatan mental pada beberapa titik dalam hidup mereka, dan ini merupakan bagian dari dinamika perkembangan manusia (Suwijik & A'yun, 2022). Abdul Aziz El-Quusy menjelaskan kesehatan mental ialah integrasi paling sempurna dari berbagai fungsi jiwa dan kemampuan untuk menghadapi gangguan mental ringan, sering terjadi pada setiap individu, merasakan kebahagiaan serta kompetensi secara positif.

Mustofa Fahmi mengemukakan dua aspek kesehatan mental aspek positif (*ijabiy*) yang meliputi kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan lingkungan dan menyesuaikan diri, dan aspek negatif (*salabi*) yang mencakup kemampuan untuk menghindari berbagai gangguan seperti *neurosis* (penyakit saraf) dan *psikosis* (gangguan mental berat) (Sihotang, 2020). Orang dengan kesehatan mental baik pasti merasa aman dalam berbagai kondisi. Mereka cenderung merenungkan tindakan mereka, sehingga mampu menjaga kontrol dan pengendalian diri (Puspita, 2022). Definisi kesehatan mental lainnya melibatkan keselarasan yang jelas antara fungsi psikologis dan interaksi sosial di lingkungan mereka, didasarkan pada keyakinan dan upaya untuk mencapai kehidupan yang berarti dan bahagia, baik di dunia maupun di akhirat (Nahar, 2024). Organisasi Kesehatan Dunia (2017) menyatakan bahwa faktor utama penyebab masalah kesehatan mental remaja adalah perubahan perilaku, bentuk fisik, dan psikis. Banyak gangguan

kesehatan mental muncul pada masa remaja dan berlanjut hingga dewasa. Menurut WHO (2014), penyebab utama kematian remaja adalah bunuh diri dan self injury. Dalam laporan *Mental Health Status of Adolescents* yang diterbitkan oleh WHO pada tahun 2017, remaja laki-laki di Indonesia lebih sering melakukan percobaan bunuh diri daripada remaja perempuan. Faktor internal dan eksternal berperan dalam memengaruhi kesehatan mental seseorang, sebagaimana dijelaskan oleh Zakiyah Daradjat (Suryanto & Nada, 2021). Faktor internal meliputi aspek-aspek seperti kondisi fisik, kepribadian, proses pertumbuhan dan perkembangan, keadaan psikologis, kepercayaan agama, sikap terhadap tantangan hidup, kebermaknaan hidup, serta kesesuaian dalam berpikir. Sementara itu, faktor eksternal meliputi situasi ekonomi, budaya, dan lingkungan, termasuk pengaruh dari keluarga, masyarakat, dan pendidikan. Kesehatan mental pada remaja juga menjadi elemen penting dalam menilai kualitas suatu negara. Remaja yang tumbuh dalam lingkungan yang suportif dianggap sebagai aset berharga bagi negara (Lestari & Fuada, 2021). Selain itu, remaja yang tengah dalam proses mencari jati diri sering menghadapi berbagai tantangan yang dapat memengaruhi kesehatan mentalnya.

Self harm yang dikenal sebagai tindakan melukai diri sendiri diartikan sebagai kondisi kesehatan mental di mana seseorang dengan sengaja melukai tubuhnya sebagai cara untuk meredakan stres emosional (Sibarani, Niman & Widiatoro, 2021). Salah satu cara umum untuk mengekspresikan emosi adalah dengan melukai diri menggunakan benda tajam seperti silet atau cutter (Elvira & Sakti, 2022). Ini adalah tindakan yang secara sadar dilakukan dan menyebabkan kerugian pada diri sendiri (Anisa, 2022). Bentuk *self harm* yang paling umum meliputi menggores kulit, adanya pikiran negatif menyalahkan diri, serta memukul kepala (Ismanto, 2020). Jenis lain dari perilaku ini termasuk melukai kulit dengan benda tajam, membakar tubuh, membuat luka, memukul diri, mencabut rambut, dan menelan zat berbahaya (Yuliyana, 2023). *Self harm* adalah tindakan yang merugikan di mana seseorang dengan sengaja melukai dirinya sendiri melalui berbagai cara, namun tanpa adanya maksud untuk bunuh diri (Al-Haya & Alfaruqy, 2023). Tindakan ini sering kali disebut dengan berbagai istilah, contohnya *self harm* (penyiksaan diri), mutilasi diri sendiri (*self-mutilation*), perilaku melukai diri tanpa keinginan bunuh diri (*non-suicidal self-injury behaviors* atau NSSI), dan menyayat diri sendiri (*self-cutting*) (Yuliyana, 2023).

Bentuk tindakan menyakiti diri sendiri yang dapat dilakukan antara lain dengan menyayat atau mencakar bagian tubuh (sedang atau dangkal), memukul diri sendiri, membentur tembok, mematahkan tulang, membakar bagian tubuh, dan menghambat proses sembuhnya luka. Salah satu bentuk paling umum menggaruk atau menyayat kulit dengan benda tajam seperti cutter yang dikenal dengan istilah *self-cutting* (Yuliyana, 2023). Menurut Strong, terdapat tiga kategori berbeda dari perilaku *self harm*, 1) *Superficial Self Mutilation*, melibatkan tindakan menarik rambut sendiri dengan keras, menyayat pergelangan tangan dengan benda tajam meski dianggap paling ringan, tidak boleh dianggap sepele karena dapat berujung pada percobaan bunuh diri. 2) *Stereotypic Self Injury*, bentuk ini berfungsi sebagai bentuk *defense* untuk mengatasi rasa sakit emosional dengan merasakan sensasi fisik, sering terjadi pada individu dengan gangguan saraf. Contohnya termasuk tindakan seperti membenturkan kepala ke dinding berulang kali. 3) *Major Self Mutilation*, ini adalah bentuk yang paling ekstrem, di mana tindakan melukai organ tubuh dapat menyebabkan kerusakan permanen. Contoh dari tindakan ini termasuk memotong kaki atau mencungkil mata, yang dilakukan oleh individu menderita gangguan psikologis yang berat (Nugraha et al., 2023). Menurut penelitian sebelumnya mengenai kesehatan mental, ditemukan bahwa digital *self harm* dapat mempengaruhi individu yang terlibat dalam perilaku *self harm*, mirip dengan bagaimana peningkatan literasi kesehatan mental dapat mendukung individu tersebut.

Ada kemungkinan hubungan antara perilaku *self harm* digital dan tingkat literasi kesehatan mental. Penelitian oleh Thesalonika dan Nurliana Cipta Apsari berjudul Perilaku Melukai Diri Sendiri yang Dilakukan oleh Remaja, menunjukkan bahwa remaja cenderung lebih melakukan *self harm* karena masa remaja adalah periode penuh konflik dan tuntutan untuk beradaptasi dengan perubahan yang cepat. Penelitian ini dengan penelitian sebelumnya memiliki perbedaan di fokusnya pada karakteristik kesehatan mental remaja yang melakukan *self harm*, bukan hanya pada dampak atau perilaku itu sendiri. Penelitian terdahulu juga lebih berfokus kepada dampak serta perilaku remaja yang melakukan *self harm*, sedangkan penelitian ini membahas tentang karakteristik kesehatan mental para remaja dengan perilaku *self harm*. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami karakteristik kesehatan mental remaja dengan perilaku menyakiti diri sendiri (*self harm*), serta untuk mengetahui bagaimana cara remaja untuk mengurangi perilaku menyakiti diri sendiri.

Metode

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif deskriptif. Kualitatif deskriptif dipilih karena penulis ingin mendeskripsikan dan ingin mengetahui kondisi remaja dengan perilaku *self harm* melalui wawancara mendalam dengan informan, observasi di lapangan, serta dokumentasi. Penelitian ini melibatkan tiga informan yang memiliki inisial DA, MAT, dan FR. Informan dalam studi ini ialah remaja berusia 18-19 tahun yang melakukan *self harm* saat menghadapi masalah. Lokasi penelitian berada di Desa X. Penentuan informan menggunakan teknik purposive sampling, kriteria yang digunakan yaitu remaja yang melakukan *self harm*. Teknik Pengumpulan data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Wawancara menggunakan pendekatan wawancara mendalam (*in-depth interview*) yang menggunakan pedoman wawancara untuk memperoleh informasi yang lebih rinci mengenai keadaan subjek. Selain itu, penelitian ini menggunakan observasi non-partisipan untuk mengamati perilaku remaja. Penelitian ini mengaplikasikan metode analisis data Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan melalui mengumpulkan data lapangan dengan observasi terhadap remaja yang melakukan *self harm*, serta melakukan wawancara mendalam dengan remaja di Desa X. Penyajian data melibatkan pengkategorian data yang diperoleh dan menyusunnya dalam bentuk narasi untuk menginterpretasikan data secara terstruktur. Terakhir adalah menarik kesimpulan data yang telah dikumpul dan di ringkas.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, perilaku menyakiti diri sendiri di Desa X cenderung dilakukan oleh para remaja yang sedang duduk di bangku sekolah menengah, para remaja yang menyakiti dirinya sendiri juga didorong oleh gejolak emosi yang timbul pada saat mereka memiliki masalah. Karena perilaku melukai diri sendiri itu para remaja merasakan pengaruh dalam kesehatan mental dan fisiknya. Remaja merasa terganggu dalam kehidupan sosialnya disekolah dan di masyarakat, seperti hilangnya konsentrasi dalam belajar, tidak bisa mengontrol diri dari emosi yang dirasakan, dukungan yang diberikan orang lain kepada dirinya tidak berpengaruh dan juga menarik diri dari lingkungan.

Salah satu perangkat Desa X menyatakan bahwa perilaku melukai diri sendiri (*self harm*) di kalangan remaja ialah perbuatan yang sangat sensitif karena berhubungan dengan aspek kepribadian seseorang. Sekarang data yang akurat dengan jumlah kasus perilaku tersebut masih belum terdeteksi di desa ini. Selain itu, sulit untuk mengidentifikasi berapa banyak orang yang melakukan tindakan *self harm*, terutama jika tidak ada bekas luka atau tanda-tanda fisik lainnya yang terlihat. Meskipun demikian, *self harm* dikategorikan sebagai perilaku berbahaya yang perlu diwaspadai dan diawasi

dengan lebih serius. Untuk mendukung remaja yang terlibat dalam perilaku ini, perlu dilakukan kerjasama antara orang tua dan masyarakat setempat.

1. Karakteristik Kesehatan Mental

Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik kesehatan mental yang dimiliki remaja dengan perilaku *self harm* di Desa X lebih mengarah kepada karakteristik mental yang tidak sehat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self harm* yang dilakukan remaja berpengaruh pada kesehatan mentalnya, para remaja mengungkapkan bahwa mereka tidak bisa mengontrol diri dari melakukan *self harm*. Seperti yang diungkapkan oleh Dwi Anggraini, Muhammad Aidil Tarigan dan Fachru Roziq saat dilakukan wawancara mendalam selama dua minggu, mulai tanggal 22 April 2024 sampai tanggal 29 April 2024. Dwi Anggraini mengatakan:

Saya tidak bisa mengontrol diri dari melakukan self harm karena saya karna ingin dan saya merasakan emosi yang mendukung saya untuk melakukan self harm ketika saya sedang memiliki masalah.

Sama halnya dengan Muhammad Aidil Tarigan yang merasakan bahwa ia tidak bisa mengontrol dirinya dari melakukan *self harm*. Muhammad Aidil Tarigan melakukan *self harm* walaupun ia tahu itu bukan solusi yang sehat Muhammad Aidil Tarigan mengatakan:

Saya mendapat dorongan untuk melakukan *self harm* pada saat saya sedang sendirian dengan perasaan emosional yang saya rasakan ia melakukan *self harm*.

Selanjutnya informan dengan inisial Fachru Roziq mengatakan ia juga tidak bisa mengontrol diri dari melakukan *self harm*, karena bagi Fachru Roziq *self harm* adalah satu-satunya solusi baginya. Fachru Roziq mengatakan:

Saya tidak bisa mengontrol diri saya, karena saat itu saya merasa itu adalah satu satunya solusi bagi saya.

Ketiga informan mengatakan bahwa mereka tidak bisa mengontrol emosi yang dimilikinya, itu juga mempengaruhi mereka dalam mengontrol diri mereka sendiri. Ketidak mampuan itulah yang mendorong mereka untuk melakukan perbuatan *self harm*. Dalam hal ini kesehatan mental juga diartikan sebagai tercapainya keseimbangan secara nyata antara fungsi kejiwaan dengan kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Tujuan utama dari kesehatan mental adalah untuk membentuk individu yang beradab dan mampu mengatasi berbagai tantangan hidup, sehingga mereka dapat menjalani hidup sesuai dengan tujuan penciptaan manusia secara normal (Ariadi, 2019). Menurut Merriam Webster, kesehatan mental adalah situasi psikologis dengan emosional stabil, yang mana individu mampu mengaplikasikan kemampuan emosional dan kognitif nya dengan efektif untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan berperan aktif dalam komunitasnya (Amhar et al., 2023).

Federasi Kesehatan Mental Dunia menyatakan bahwa untuk mencapai kesehatan mental yang optimal, diperlukan dukungan baik dinternal atau eksternal. H.C. Witherington memaparkan aspek kesehatan mental meliputi prinsip-prinsip dan wawasan dari berbagai bidang seperti kedokteran, psikologi, biologi, psikiatri, agama dan sosiologi. Kesehatan mental merupakan cabang ilmu yang fokus pada cara-cara untuk meningkatkan kesejahteraan mental. Orang dengan kesehatan mental yang baik adalah mereka yang secara emosional serta spiritual merasa tenang, aman, dan seimbang. WHO juga menjelaskan kesehatan mental ialah kondisi di mana seseorang merasa sejahtera, mampu mengenali kemampuan dirinya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup sehari-hari, bekerja secara produktif dan efisien, dan memberikan kontribusi positif kepada masyarakat, oleh karena nya kesehatan mental yang dimiliki remaja tergolong kepada mental yang sakit (Sampetoding et al., 2022).

Waktu pertama kali para remaja melakukan *self harm* berbeda satu sama lain. Dwi Anggraini melakukan *self harm* pertama kali sejak duduk di bangku kelas 2 SMA, kemudian pada tahun 2021 ia melakukan banyak goresan di pergelangan tangan kirinya. Dwi Anggraini mengatakan:

Sebenarnya saya melakukannya dari kelas 2 sma, sedikit sedikit saya sudah menggores jari-jari saya. Namun hanya luka kecil. Lalu ketika tahun 2022, saya benar benar menggores pergelangan tangan saya dengan banyak goresan.

Sedangkan Muhammad Aidil Tarigan pertama kali melakukan *self harm* sejak kelas 3 SMP saat ia merasakan kesepian karena diputuskan oleh pacarnya. Muhammad Aidil Tarigan mengatakan:

Pertama kali saya melakukannya pada saat kelas 3 smp, saya melakukan self harm saat saya merasa tidak diinginkan lagi oleh siapapun.

Adapun awal Fachru Roziq melakukan *self harm* yaitu pada tahun 2022 seminggu setelah dia putus dengan pacarnya. Fachru Roziq mengatakan:

Saya melakukannya pertama kali pada tahun 2022 setelah seminggu putus dari pacar saya bang. Namun sekarang saya sudah berhenti bang.

Remaja juga mendapatkan dukungan dari orang lain terkait dengan *self harm* yang dilakukannya, namun hanya Muhammad Aidil Tarigan yang merasa bahwa dukungan yang diberikan itu berpengaruh pada dirinya hingga ia tidak merasa sendirian dan kesepian lagi di dunia ini. Muhammad Aidil Tarigan mengatakan:

Saya mendapatkan dukungan saat saya ingin melakukan sayatan, dan juga setelah saya melakukannya, saya menerima dukungan dari teman remaja masjid saya, dukungan yang diberikan olehnya terkadang membuat saya berfikir bahwa saya tidak sendirian di dunia yang kejam ini, walaupun saya sering merasa sendirian.

Sedangkan bagi Dwi Anggraini dan Fachru Roziq dukungan yang diberikan orang lain tidak berpengaruh sama sekali. Dwi Anggraini mengungkapkan dukungan yang diberikan temannya untuk berhenti melakukan *self harm* tidak berpengaruh dengannya sama sekali, karena ia akan tetap melakukannya ketika memiliki masalah. Dwi Anggraini mengatakan:

Saya tidak mencari dukungan. Saya hanya menceritakan pengalaman *self harm* saya kepada beberapa teman. Mereka mendukung saya untuk berhenti, tetapi saya enggan. Karena jika tidak *self harm*, rasanya saya akan gila. Tidak mempengaruhi sama sekali, saya tetap melakukan *self harm*. Walaupun terkadang mood saya yang mengontrol, apakah kali ini perlu melakukannya atau tidak.

Sedangkan Fachru Roziq merasa dukungan yang diberikan orang lain untuk dirinya hanya sebatas formalitas saja dari orang yang tidak peduli dengan dirinya, oleh karena itu ia merasa dukungan yang diberikan juga tidak berpengaruh sama sekali untuk dirinya. Fachru Roziq mengatakan:

Saya mendapatkan dukungan namun dukungan itu tidak mempengaruhi saya sama sekali, karena dukungan itu hanya sebatas formalitas yang dilakukan oleh orang yang ga peduli dengan saya bang, jadi saya merasa dukungan itu tidak berpengaruh sama sekali.

Sebagaimana ungkapan informan diatas yang merujuk kepada karakteristik kesehatan mental para remaja, dimana pada karakteristik kesehatan mental ini terbagi menjadi dua yaitu karakteristik mental yang sehat dan karakteristik mental yang sakit. Menurut Zakiah Daradjat (1985) kesehatan fisik dan mental saling mempengaruhi, masalah dalam satu aspek dapat mempengaruhi yang lainnya (Faizah & Ilahiyah, 2024). Karakteristik mental yang sehat meliputi:

- a. Kebebasan dari gangguan jiwa, berdasarkan penjelasan Zakiyah Daradjat (1985) menyebutkan neurose adalah gangguan kejiwaan ringan, masih memungkinkan individu untuk menyadari kesulitan mereka. Sementara psikose, gangguan jiwa yang lebih serius, menyebabkan ketidakmampuan untuk berhubungan dengan realitas.
- b. *Self-adjustment*/penyesuaian diri, Kemampuan untuk memuaskan kebutuhan serta menghadapi stres dengan tidak membahayakan diri atau orang lain yang sesuai norma sosial.
- c. Pemanfaatan Potensi, Menggunakan kemampuan pribadi secara efektif untuk kegiatan yang bermanfaat, seperti belajar, bekerja, dan olahraga..
- d. Memperoleh sosial dan kebahagiaan pribadi: mencapai kebahagiaan dengan memenuhi kebutuhan pribadi dan memberikan dampak positif pada orang lain.

Namun, menurut Ariadi Purmansyah (2019), karakteristik mental yang sakit bertentangan dengan karakteristik mental yang sehat dari sudut pandang kesehatan fisik, sosial, moral religius, dan psikis. Contohnya, individu yang tidak mampu menyesuaikan diri secara positif pada lingkungannya yang dianggap memiliki masalah mental. Proses ini berbeda dengan penyesuaian sosial dikarenakan terlalu aktif dan bergantung pada kapasitas individu serta perspektif sosial (Ariadi, 2019). Adapun mental yang tidak sehat memiliki ciri-ciri:

- a. *Inadequacy*: Rasa tidak nyaman
- b. *Insecurity*: Rasa tidak aman
- c. *Self-confidence*: Kekurangan rasa percaya diri
- d. Kurangnya pemahaman diri (*selfunderstanding*)
- e. Ketidakpuasan pada hubungan sosial
- f. Tidak matangnya emosional
- g. Kepribadiannya yang terganggu

Kondisi kesehatan mental yang dialami remaja dengan perilaku *self harm* di Desa Limau Manis lebih cenderung kepada mental yang tidak sehat juga sejalan dengan yang diungkapkan oleh Ariadi Purmansyah di atas, remaja yang melakukan *self harm* merasa kondisi kesehatan mental mereka terganggu setelah melakukan *self harm* karena mempengaruhi kehidupannya sehari-harinya, seperti informan kedua dan ketiga yang terganggu konsentrasinya pada saat belajar karena menahan sakit yang dialaminya, dan informan pertama yang memilih menyembunyikan luka karena tidak ingin orang lain mengetahuinya karenanya ia lebih berhati-hati dalam menyembunyikan lukanya. Mereka juga memiliki perasaan yang tidak nyaman karena goresan yang mereka perbuat dan juga tidak mendapat kepuasan dalam berhubungan sosial karena merasa gagal untuk menyenangkan semua orang. Dukungan yang diberikan oleh orang terdekat juga tidak mempengaruhi diri mereka untuk berhenti melakukan perbuatan yang salah untuk dilakukan.

2. Karakteristik *Self-Harm*

Merusak atau melukai diri sendiri sebagai cara untuk mengatasi tekanan emosional dan perasaan adalah apa yang disebut *self-harm*. Sangat penting untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang bahaya menyakiti diri sendiri dan kesehatan mental pada remaja. Perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan paling mungkin terjadi pada remaja. Faktor yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental termasuk tuntutan akademis, masalah sosial, masalah keluarga, dan pergulatan dengan identitas diri. Gangguan kesehatan mental ini dapat menyebabkan *self harm* dan bahkan percobaan bunuh diri jika tidak diobati dengan baik (Kalangi, 2024). *Self harm* adalah kebalikan dari *self love*. Para ilmuwan berbagi definisi tentang *self harm*. *Self harm* sering disebut sebagai *self injury*. *Self harm* atau *self injury* (NSSI) didefinisikan sebagai

perilaku secara sengaja yang menyebabkan luka pada diri sendiri, menyebabkan pendarahan, memar, dan rasa sakit pada anggota tubuh, atau menyebabkan kerusakan ringan pada tubuh tanpa niat untuk mengakhiri hidup (English et al., 2019).

Self harm merupakan isu penting dalam kesehatan mental yang dapat dialami baik oleh remaja maupun orang dewasa. Meskipun *self harm* bukanlah gangguan jiwa itu sendiri, berbagai gangguan mental seperti *borderline personality disorder* (gangguan kepribadian ambang), depresi, skizofrenia dan gangguan bipolar sering kali berkaitan pada perilaku ini. Walaupun tidak semua orang menerapkan *self harm* pasti berakhir dengan bunuh diri, mereka yang terlibat dalam perilaku ini memiliki risiko lebih tinggi untuk melakukannya. *Self harm* bisa berpotensi menyebabkan kematian, terutama cedera serius keinginan bunuh diri sangat kuat. Oleh karena itu para orang tua harap memantau setiap perilaku anak dan remaja di lingkungan rumah dan di lingkungan sosialnya (Ismanto 2020). Berikut indikator yang menunjukkan seseorang memiliki kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (Syafitri & Idris, 2022):

- a. Menghabiskan banyak waktu sendiri.
- b. Anti sosial.
- c. Kurang percaya diri dan mencela diri atas berbagai masalah.
- d. Menunjukkan perilaku agresif.
- e. Bertindak secara impulsif tanpa pertimbangan.
- f. Tidak sanggup menghadapi masalah.
- g. Menyimpan benda tajam yang dapat digunakan untuk melukai diri.
- h. Mengklaim bahwa cedera disebabkan oleh kecelakaan atau ketidaksengajaan; menunjukkan perilaku impulsif yang sulit diperkirakan.
- i. Mempunyai luka di tubuh, sayatan di pergelangan tangan, luka bakar pada paha, lengan atau lainnya.
- j. Menyembunyikan bekas luka dengan memakai pakaian tertutup.

Para remaja juga merasa bahwa *self harm* mempengaruhi kehidupan pribadi mereka, karena mereka malu dan merasakan sakit karena luka yang mereka timbulkan sendiri. Luka itu hingga membuat Muhammad Aidil Tarigan dan Fachru Roziq kesulitan berkonsentrasi dan menutup diri karena memiliki luka di pergelangan tangannya. Namun sebagian dari mereka juga merasa bahwa *self harm* tidak mempengaruhi kehidupannya sehari-hari. Seperti yang dialami oleh Dwi Anggraini, menurutnya ia merasa lebih baik karena bisa menyimpan luka yang ditimbulkannya. Dwi Anggraini mengatakan:

Menurut saya, perilaku *self harm* ini tidak mempengaruhi kehidupan sehari-hari saya. Justru saya merasa lebih baik bisa menyimpan luka ini.

Sedangkan Muhammad Aidil Tarigan dan Fahru Roziq mengungkapkan bahwa bagi mereka melakukan *self harm* sangat berpengaruh pada lingkungan sekolah dan sosialnya. Muhammad Aidil Tarigan mengatakan:

Self-harm memiliki dampak besar pada kehidupan sehari-hari saya. Di sekolah seringnya bang, saya sulit untuk berkonsentrasi karena pikiran saya sering kali dipenuhi oleh rasa bersalah setelah melakukannya. Saya sering kali menarik diri dari pergaulan dan merasa sangat kesepian.

Sedangkan Fachru Roziq merasa *self harm* sedikit berpengaruh pada kehidupannya, ia lebih memilih untuk menyendiri ketika sedang dalam menyembunyikan luka karena *self harm* yang dibuatnya. Fachru Roziq mengatakan:

Self harm sedikit berpengaruh di kehidupan saya, saya lebih memilih menyendiri ketika sedang dalam menyembunyikan luka akibat perilaku saya.

Karakteristik yang ditunjukkan oleh remaja dengan perilaku *self harm* juga sejalan dengan pendapat diatas yang dialami para informan remaja yang melakukan *self harm* cenderung kepada aktivitas yang menutup diri dari lingkungan, tidak percaya diri karena

luka yang dialaminya, dan menutup luka menggunakan pakaian dengan lengan panjang. Adapun karakteristik perilaku *self harm* berdasarkan dari beberapa penelitian:

- a. Seseorang yang menerapkan *self harm* sering kali merasakan emosi negatif secara intens, seperti depresi, kecemasan, stres, rasa rendah diri, kegugupan, serta rasa bosan yang berlebihan. Emosi negatif ini lebih sering dirasakan oleh mereka dibandingkan dengan orang pada umumnya (Azzahra, Wahyuni & Arneliwati, 2023).
- b. Kemampuan untuk mengelola emosi, yaitu kemampuan mengontrol perasaan, sangat berpengaruh terhadap munculnya emosi negatif dan pengalaman disosiasi diri. Rendahnya keterampilan mengendalikan emosi serta pengalaman traumatik dapat mendorong seseorang untuk melakukan *self harm*, karena mereka mungkin merasa kesulitan dalam memahami dan mengelola emosinya (Yudiyaputra, 2023).
- c. *Self-derogation* adalah kecenderungan untuk meremehkan dan menghina sifat dan tindakan diri sendiri secara tidak realistis. Ketika seseorang mengalami kecemasan atau depresi, ini biasanya dilakukan saat remaja sedang depresi (Nasution & Angraini, 2021)

Secara umum, *self harm* paling sering muncul pada remaja, namun dapat dimulai sejak usia muda dan berlanjut hingga dewasa. Biasanya, perilaku ini mulai terlihat sejak awal fase remaja berusia 11-15 tahun, dengan prevalensi maksimal terjadi dengan rentang usia 10 hingga 20 tahun. Remaja yang depresi atau kurang terkontrol emosi harus ditangani dengan ahlinya untuk mencegah perilaku *self harm* ini berulang (Lubis & Yudhaningrum, 2020). Meskipun *self harm* tidak dikategorikan sebagai bunuh diri, ini adalah bentuk perlakuan menyakiti diri sendiri secara sengaja dan menyebabkan kerusakan pada jaringan tubuh (Harefa & Mawarni, 2019). Perlakuan ini biasanya merupakan ekspresi dari emosi negatif seperti kemarahan, frustrasi, dan kekecewaan. Metode yang bisa dilakukan dalam mengatasi *self harm* di masa kini adalah melalui self-talk/komunikasi interpersonal. Manusia tidak hanya dapat berkomunikasi dengan dirinya, disamping juga dapat berkomunikasi dengan orang lain (Mil et al., 2024).

Menurut hasil penelitian dari Wilson (2012) beberapa faktor pemicu munculnya perilaku *self harm* bisa terjadi karena beberapa penyebab di antaranya, kesepian, masalah asmara dengan lawan jenis, dan permasalahan dalam lingkungan keluarga (Zain, 2023). Faktor yang menjadi pemicu terbesar yaitu kesepian. Selain kesepian, terdapat faktor lainnya yang mempengaruhi perilaku *self harm* dapat terjadi yaitu kesulitan untuk mengekspresikan emosi dan perasaan, beragam fakta yang dialami tidak sesuai dengan kenyataan, serta merasa dirinya tidak berharga dan kurangnya dukungan sosial (Utami et al., 2023). Terdapat dua faktor dari ketiga informan remaja yang melakukan *self harm* diantaranya faktor *external* dan faktor *internal*. Faktor *external* dialami oleh Muhammad Aidil Tarigan dan Fachru Roziq yaitu permasalahan dari hubungan yang romantis. Mereka mendapatkan masalah dari luar diri mereka, sehingga mereka menjadi kehilangan semangat hidup dan merasa kehilangan saat ditinggalkan orang yang dicintai. Sedangkan faktor *internal* yang dialami oleh Muhammad Aidil Tarigan yaitu tindakan mengisolasi diri dari lingkungan sosial karena merasa teman-temannya lebih dekat kepada mantan pacarnya.

Sedangkan Fachru Roziq yaitu ketidak mampuan dalam mengelola emosi hingga mengancam untuk menyakiti dirinya sendiri di hadapan mantan pacarnya secara tidak langsung melalui panggilan video, selanjutnya faktor *external* Dwi Anggraini yaitu perlakuan yang tidak menyenangkan diterima Dwi Anggraini dari saudaranya sendiri karena ia melaporkan perilaku saudaranya yang salah kepada atasan, namun karena laporan itu saudaranya melakukan pelecehan verbal kepada Dwi Anggraini yang membuatnya sedih hingga berujung kepada menyakiti dirinya sendiri. Sedangkan faktor *internal* yang dialami Dwi Anggraini berupa kesulitan mengungkapkan emosi, rasa

bersalah yang dialami ketika tidak menjadi manusia yang baik, dan gagal menyenangkan semua orang. Bentuk *self harm* yang diterapkan para remaja bervariasi, Dwi Anggraini pernah menggoreskan pergelangan tangannya semula hingga 20 sayatan namun sekarang menurun hingga 5 sayatan.

Selanjutnya Muhammad Aidil Tarigan menggoreskan sayatan di paha bagian kiri serta pergelangan tangan. Sedangkan Fachru Roziq menyulutkan bara api rokok ke punggung tangan sebelah kirinya dan berkendara dengan ugal ugalan. Perilaku *self harm* yang dilakukan remaja di desa limau manis lebih cenderung kepada jenis *self harm* yang pertama yaitu, *superficial self mutilation* perilaku ini adalah jenis yang paling ringan ditandai dengan menyayat pergelangan tangan, menjambak rambut, serta melakukan diet extra, walaupun perilaku *self harm* ini tergolong ringan dan normal tetap saja jika dibiarkan akan sangat berbahaya bagi kehidupan remaja. Merujuk pada hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa para remaja dengan perilaku *self harm* di Desa X memiliki karakteristik kesehatan mental yang tidak sehat. Hal itu juga ditunjukkan dengan perilaku seperti kehilangan kontrol diri dalam mengelola emosi yang dirasakannya, menarik diri dari lingkungannya, memiliki rasa malu dan bersalah, dan kesulitan berkonsentrasi dalam lingkungan sosial maupun sekolahnya.

Semua itu berpengaruh karena luka yang mereka timbulkan karena menyakiti dirinya sendiri. Selanjutnya informan juga merasa dukungan yang diberikan orang lain tidak berpengaruh sama sekali kepada diri mereka. Para remaja juga merasa *Self harm* berpengaruh pada kehidupan sosial dan lingkungan sekolahnya. Sejalan dengan pendapat para ahli terkait karakteristik kesehatan mental yang mengacu kepada mental yang tidak sehat (mental yang sakit). Namun meski begitu para remaja sudah mencoba untuk menghentikan perilaku menyakiti diri mereka sendiri dengan kegiatan lain yang lebih positif seperti berolahraga, menulis dan mendengarkan musik untuk menyenangkan hati dan pikirannya.

3. Cara Remaja Mengurangi Perilaku *Self Harm*

Perilaku *self harm*, tidak bisa dihilangkan begitu saja dan memerlukan usaha serta keberanian untuk menguranginya. Cara efektif dalam mengatasi tindakan ini dengan berbicara pada orang lain. Berbicara/berdiskusi dengan seseorang yang dipercaya atau disayangi dapat membantu mengalihkan pikiran dan memperjelas pemikiran secara logis. Ini tidak hanya mengatasi masalah secara langsung, tetapi juga membantu individu yang mengalami *self harm* untuk menjadi lebih tenang dalam menghadapi tantangan, selama mereka mendapatkan dukungan dari lawan bicara yang tepat dan memahami pentingnya menghargai dan menyayangi diri dahulu sebelum mencintai orang lain (Arinda & Mansoer 2020). Dari wawancara mendalam yang peneliti lakukan pada remaja yaitu Dwi Anggraini, Muhammad Aidil Tarigan, dan Fachru Roziq menunjukkan bahwa para remaja mengalihkan diri mereka untuk tidak bergantung pada *self harm* ketika mempunyai masalah yaitu dengan cara yang bervariasi sesuai dengan kemauan diri mereka sendiri. Mereka juga perlahan mulai meninggalkan perilaku *self harm* yang sudah menjadi kebiasaan yang mereka miliki.

Dwi Anggraini menjelaskan bahwa ia meluapkan emosi yang ia rasakan dengan menangis sambil mendengarkan lagu yang mendukung apa yang sedang ia rasakan. Dwi Anggraini mengatakan:

Saya sudah mulai berhenti melakukannya namun belum sepenuhnya. Ketika saya memiliki masalah, saya melampiaskannya dengan kegiatan yang lain seperti menangis sambil mendengarkan lagu.

Berbeda dengan informan kedua, cara Muhammad Aidil Tarigan melepaskan emosi yang ia rasakan dengan berolahraga seperti bermain futsal, ia perlahan membuka diri dan tidak merasakan kesepian lagi. Muhammad Aidil Tarigan mengatakan:

Saya belum sepenuhnya berhenti melakukannya bang, namun belakangan ini saya sudah menjauhi perbuatan itu dengan berolahraga dan saya perlahan menjadi pribadi yang lebih baik karenanya.

Adapun cara Fachru Roziq melepaskan emosi yang ia rasakan yaitu dengan tidur yang berulang sampai ia merasa tenang, namun jika perasaannya masih belum tenang sepenuhnya ia menuangkan perasaan dan pikirannya di dalam buku tulisan agar menjadi lega. Fachru Roziq mengatakan:

Saya sudah berhenti untuk melakukannya bang, saya juga berintrospeksi diri dengan bercermin dan merenung, saya juga melakukan tidur yang berulang dan menulis perasaan saya dalam buku diary yang saya miliki.

Seperti yang ditunjukkan oleh hasil penelitian terdahulu lainnya, metode *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang menggabungkan teknik restrukturisasi kognitif juga dapat membantu subjek mengurangi perilaku *self harm*. Ada bukti bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berhasil mengatasi depresi, pemikiran negatif, dan distorsi kognitif. Sesuai dengan penelitian sebelumnya, terapi perilaku kognitif yang menerapkan teknik restrukturisasi kognitif terbukti efektif untuk mengurangi tindakan *self harm*. Individu yang awalnya ada pada kategori tertinggi mengalami penurunan signifikan ke kategori rendah setelah mengikuti intervensi (Wahyudi & Netrawati, 2022). Remaja mendapatkan solusi untuk mengurangi perilaku *self harm* yang mereka lakukan dari berbagai sumber seperti buku, youtube dan media sosial lainnya.

Algoritma dalam media sosial itu muncul setelah para informan remaja melakukan perilaku *self harm*, konten yang ditampilkan menunjukkan cara untuk terlepas dari perilaku yang mereka lakukan agar hidup jadi lebih sehat dan sembuh dari luka. Namun ada juga remaja yang mencari solusi dengan melakukan kegiatan yang lain seperti berolahraga, membaca buku terkait dengan cara berfikir agar lebih rasional, dan cara mencintai diri sendiri serta tidur yang cukup lama untuk menyembuhkan luka di tangan dan di hati. Perilaku *self harm* memang tidak bisa dikontrol jika sudah terlalu sering melakukannya, tetapi jika remaja yang mengalaminya mencoba untuk membuka diri, dan bergabung dengan lingkungan sosial yang lebih positif, akan bisa membantunya sedikit melupakan sakit yang ia alami yang ditimbulkan oleh diri sendiri dan manusia yang menyakitinya.

Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian, disimpulkan bahwa karakteristik kesehatan mental remaja dengan perilaku *self harm* di Desa Limau Manis mengarah kepada karakteristik kesehatan mental yang tidak sehat. Para remaja juga merasa bahwa *self harm* mempengaruhi kehidupan mereka, namun ada juga yang merasa bahwa *self harm* tidak mempengaruhi kehidupannya sehari-hari. Dwi Anggraini mengatakan bahwa ia merasa lebih baik jika bisa menyimpan luka yang ia rasakan. Sedangkan Muhammad Aidil Tarigan dan Fachru Roziq mengungkapkan bahwa bagi mereka melakukan *self harm* sangat berpengaruh pada lingkungan sekolah dan sosialnya. Namun meski begitu para remaja sudah mencoba untuk menghentikan perilaku menyakiti diri mereka sendiri dengan kegiatan positif seperti berolahraga, membaca buku dan tidur yang cukup hingga merasa tenang. Penelitian ini membahas tentang karakteristik kesehatan mental yang dilakukan remaja dengan tindakan *self harm*. Penelitian selanjutnya diharapkan dilakukan dengan lingkup yang lebih luas seperti strategi coping dengan topik terkait dan dengan informan penelitian yang berbeda tentunya. Diharapkan agar para orang tua khususnya

yang berada di Indonesia agar memperhatikan dan memantau kondisi para anak dan remaja di lingkungan rumah dan juga lingkungan sosialnya agar perilaku seperti ini tidak terulang kembali. Peneliti juga berharap agar para remaja mempererat kedekatannya dengan keluarga dan teman yang ia sayangi.

Daftar Pustaka

- Azzahra, A., Wahyuni, S., & Arneliwati, A. (2023). Hubungan Stres Akademis Dan Non Akademis Terhadap Perilaku Self-Harm Pada Mahasiswa Universitas Riau. *Jurnal Nurse*, 6(1),01–12.
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan mental dalam perspektif Islam. *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 3(2), 118-127.
- Arinda, O. D., & Mansoer, W. W. D. (2021). NSSI (Nonsuicidal Self-Injury) Pada Dewasa Muda Di Jakarta: Studi Fenomenologi Interpretatif. *Jurnal psikologi ulayat*, 8(1), 123-147.
- English, O., Wellings, C., Banerjee, P., & Ougrin, D. (2019). Specialized Therapeutic Assessment-Based Recovery-Focused Treatment for Young People With Self-Harm: Pilot Study. *Frontiers In Psychiatry*, 10, 895.
- Fadhila, N. (2020). Pengalaman Psikologis Self Injury Pada Perempuan Dewasa Awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi Semakin*, 07(03), 167-84.
- Faizah, Z., & Ilahiyah, I. I. (2024). Peran Keluarga Dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak Dalam Perspektif Zakiah Daradjat. *Jurnal Inspirasi Pendidikan (ALFIHRIS)*, 2(3), 164-74.
- Insani, M. S., & Savira, S. I. (2023). Studi Kasus: Faktor Penyebab Perilaku Self-Harm Pada Remaja Perempuan Case Study: Causative Factor Self-Harm Behavior in Adolescent Female. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 439-54.
- Kusumadewi, A. F., Yoga, B. H., Sumarni, S., & Henry, S. (2020). Self-Harm Inventory (SHI) Versi Indonesia Sebagai Instrumen Deteksi Dini Perilaku Self-Harm. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 8(1), 20-25.
- Kalangi, P., Rempowatu, F., Tumewu, V., & Ilat, I. P. (2024). Self Harming Pada Remaja. *DIDASKALIA: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 5(1), 40-49.
- Lestari, S. D., & Fuada, S. (2021). Edukasi Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19 Melalui Sharing Session Bertemakan Quarter- Life Crisis Bagi Remaja Usia 20 Tahunan. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 6(3), 937-950.
- Lubis, I. R., & Yudhaningrum, L. (2020). Gambaran Kesepian Pada Remaja Pelaku Self Harm. *JPPP: Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 9(1), 14-21.
- Mil, S., Fadhilah, N., Amanda, F., Alyaa, F., Dwinanda, N., & Kamalia, I. (2024). Analisis Dimensi Self-Harm Dalam Pandangan Islam. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1752-1766.
- Nugraha, A., Sugara, G. S., Nurhanifa, F., & Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. (2023). Gambaran Gaya Koping (Coping Style) Pada Pelaku Melukai Diri (Self Injury). *Journal of Innovative Counseling: Theory, Research & Practice* 7(1), 49-61.
- Nahar, E. A., & Saefudin, A. (2024). Peran Pendidikan Islam Dalam Membina Kesehatan Mental Perspektif Al Qur'an. *PROGRESSA: Journal of Islamic Religious Instruction*, 8(1),1-13.
- Nasution, F. Z., & Angraini, S. (2021). Gambaran Perilaku Self Harm Pada Remaja. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(1), 121-37.
- Puspita, S. D. (2022). Kesehatan Mental Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami Di Masa Kini. *Jurnal Forum Kesehatan: Media Publikasi Kesehatan Ilmiah* 12(1), 1-8.

- Pertiwi, Y. W. (2022). Self Esteem Dengan Kecenderungan Self Injury Pada Mahasiswa Yang Mengalami Putus Cinta. *Social Philanthropic*, 1(2), 9-15.
- Pardede, A. B., Mandang, J. H., & Kumaat, T. D. (2022). Self-Control Remaja Yang Melakukan Self-Harm Di Kota Bitung. *Psikopedia*, 3(2), 84–91.
- Rezky, E. S., & Sakti, H. (2022). Eksplorasi Pengalaman Nonsuicidal Self-Injury (Nssi) Pada Wanita Dewasa Awal: Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis. *Jurnal EMPATI*, 10(5), 319-327.
- Sibarani, D. M., Niman, S., & Widianoro, F. (2021). Self-Harm Dan Depresi Pada Dewasa Muda. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(4), 795-802.
- Sihotang, S. A. (2020). The Education Of Islam And The Adolescent Pendahuluan. *Jurnal Analytica Islamica*, 22(1), 1-17.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917-28.
- Suryanto, A., & Nada, S. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 Di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83-97.
- Suwijik, S. P., & A'yun, Q. (2022). Pengaruh Kesehatan Mental Dalam Upaya Memperbaiki Dan Mengoptimalkan Kualitas Hidup Perempuan. *Journal of Feminism and Gender Studies*, 2(2), 109-123.
- Syafitri, W., & Idris, M. (2022). The Relationship of Parenting Patterns in Adolescent With Self Injury in Rt 009 Rw 005 Kelurahan Utan Kayu Selatan, Matraman District East Jakarta. *Jurnal Afiat: Kesehatan Dan Anak*, 8(1), 23-33.
- Utami, G., Sari, S., Dahlia, D., & Sari, K. (2023). Self-Injury Behavior Pada Remaja Korban Perundungan Dan Kaitannya Dengan Kelekatan Orang Tua. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 6(2), 198-220.
- Wahyudi, I., & Netrawati, N. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Individu Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy Dalam Mereduksi Perilaku Self Injury Pada Siswa. *Jurnal Basicedu*, 6(6), 10228-10237.
- Yudiyaputra, M. B. (2023). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Persepsi Terhadap Perilaku Self-Injury Pada Siswa Smp Negeri 1 Jatiwangi. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 614–21.
- Yuliyana, A. (2023). Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Rekonstruksi Kognitif Untuk Mengurangi Perilaku Self-Harm Peserta Didik Di SMAN 2 Tarakan. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran (JP-3)*, 5(3), 229-34.
- Zain, Z. F., & Arbi, A. K. A. (2023). Gambaran Perilaku Non-Suicidal Self-Injury (Nssi) Pada Remaja Dengan Kecenderungan Eating Disorders. *International Journal of Technology*, 47(1), 100950.