



HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN PERILAKU SELF-HARM PADA REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH ATAS

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND SELF-HARMING BEHAVIOR IN ADOLESCENTS IN ISLAMIC SENIOR HIGH SCHOOL

Mafela Devianggi Saidah¹, *Estin Yulastuti¹, Anggi Luckita Sari¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta

*Corresponding Author: Estin Yulastuti (email: estin.yuli@gmail.com)

ABSTRAK

Article History:

Submitted: April
10, 2026

Received in
Revised: June 14,
2026

Accepted: June 24,
2026

Pendahuluan: Masa remaja merupakan fase yang terjadi tiap individu pada usia 10-18 tahun. Fase ini ditandai dengan individu mencapai kematangan mental, emosional, sosial, fisik, dan transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Salah satu gangguan kesehatan mental yang sering dialami oleh remaja yaitu stres. Stres yang jika tidak ditangani dengan baik maka dapat berisiko melakukan perilaku *self-harm*.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan perilaku *self-harm* pada remaja.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif desain korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 12 Januari 2026 di salah satu sekolah menengah atas di Surakarta yang melibatkan 147 remaja. Instrumen penelitian meliputi kuesioner *Perceived Stress Scale 10* (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres dan *Self-Harm Inventory* (SHI) untuk mengidentifikasi perilaku *self-harm*. Analisis data menggunakan uji *Spearman Rho*.

Hasil: Hasil uji analisis didapatkan bahwa *p value* 0,007 (*p value* < 0,05) dan nilai korelasi 0,223 yang berarti terdapat hubungan antara tingkat stres dan perilaku *self-harm* dengan arah hubungan positif kekuatan hubungan lemah.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku *self-harm* pada remaja. Meskipun hubungan yang ditemukan memiliki kekuatan korelasi lemah, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan perilaku *self-harm*. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu dasar pertimbangan dalam pengembangan upaya promotif dan preventif, termasuk keperawatan jiwa, untuk mendukung kesehatan mental remaja.

Kata kunci: Remaja; *Self-Harm*; Stres.

ABSTRACT

Introduction: Adolescence is a phase that occurs in every individual between the ages of 10 and 18. This phase is marked by individuals reaching mental, emotional, social, and physical maturity, and the transition from childhood to adulthood. One of the mental health disorders frequently experienced by adolescents is stress. Stress, if not managed properly, can increase the risk of self-harm behavior.

Objective: This study aims to analyze the relationship between stress levels and self-harm behavior in adolescents.

Methods: This study used a quantitative correlational design with a cross-sectional approach. The study was conducted on January 12, 2026, at a Senior High School in Surakarta, involving 147 adolescents. The research instruments included the *Perceived Stress Scale 10* (PSS-10) questionnaire to measure stress levels and the *Self-Harm Inventory* (SHI) to identify self-harm behavior. Data were analyzed using the *Spearman Rho* test.

Results: The analysis test showed a *p-value* of 0.007 (*p-value* < 0.05) and a correlation value of 0.223, indicating a weak relationship between stress levels and self-harming behavior.

Conclusion: There is a significant relationship between stress levels and self-harming behavior in adolescents. Although the correlation strength is weak, the results of this study indicate that stress levels are a factor associated with self-harming behavior. Therefore, the results of this study can be used as a basis for



consideration in developing promotive and preventive efforts, including psychiatric nursing, to support adolescent mental health.

Keywords: Adolescent; Self-Harm; Stress.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase yang terjadi tiap individu pada rentang usia 10-18 tahun dan menjadi periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pada fase ini remaja mengalami berbagai perubahan fisik, biologis, kognitif, emosional dan sosial yang berlangsung secara bertahap sebagai bagian proses menuju kematangan. Berbagai perubahan tersebut menuntut kemampuan adaptasi yang baik sehingga remaja lebih rentan mengalami konflik maupun tekanan psikologis. (Ramadhany, Sulistyawati and Saelan, 2023). Berbagai perubahan yang dialami remaja sering kali menimbulkan konflik internal dan eksternal dan membuat remaja rentan mengalami tekanan emosional yang tidak stabil dan dapat memicu stres (Purnama *et al.*, 2023).

Secara global, *World Health Organization* (2025) memperkirakan satu dari tujuh (14,3%) remaja yang berusia 10-19 tahun diduga mengalami gangguan kesehatan mental dan sebagian besar kondisi ini belum terdeteksi. Berdasarkan hasil survei dari *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2024 menunjukkan bahwa 1 dari 3 remaja (34,9%) atau setara dengan 15,5 juta remaja di Indonesia memiliki setidaknya satu masalah kesehatan mental seperti stres dan perilaku *self-harm*. Berdasarkan data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) yang dilakukan Kementerian Kesehatan RI tahun 2023 juga mengungkapkan jika prevalensi gangguan mental pada remaja rentang usia 15-24 tahun mencapai 2% dengan angka lebih tinggi pada perempuan (2,8%) dibandingkan laki-laki (1,1%). Data dari provinsi Jawa Tengah di tahun 2022, terdapat 35.809 kasus terkena gangguan mental emosional, sedangkan di Kota Surakarta terdapat 2.292 kasus yang terkena gangguan mental emosional.

Salah satu masalah kesehatan mental yang paling umum dialami remaja adalah stres. Stres dapat diartikan sebagai reaksi fisik dan psikologis terhadap tuntutan hidup yang membebani kesejahteraan hidupnya. Pada remaja, stres sering dipicu oleh kekhawatiran, tekanan akademik, konflik keluarga, pertemanan bahkan sosial ekonomi (Islamy and Ratna, 2023). Dampak stres yang tidak ditangani dengan tepat dapat menyebabkan individu merasa tertekan. Hal ini dapat menjadi kondisi seperti depresi, kecemasan, hingga perilaku *self-harm*. *Self-harm* merupakan perilaku dimana seseorang sengaja melukai diri sendiri tanpa maksud bunuh diri. *Self-harm* sendiri sering digunakan sebagai mekanisme koping

maladaptif untuk menyalurkan rasa sakit emosional yang tidak dapat secara verbal (Saraswati, 2024).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Islamy & Ratna (2023) menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara stres terhadap kecenderungan perilaku mencederai diri sendiri pada remaja. Artinya, semakin tinggi tingkat stres yang dialami remaja, maka akan semakin tinggi pula kecenderungan perilaku mencederai diri sendiri. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Saraswati (2024) menjelaskan bahwa perempuan lebih rentan mengalami depresi dan *self-harm* karena cenderung menggunakan perasaan dalam menghadapi masalah. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Budiman *et al.*, (2024) menjelaskan bahwa usia remaja antara 15-18 tahun dapat berpengaruh terhadap kejadian *self-harm*.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di tempat penelitian dengan cara menyebarkan kuesioner yang melibatkan 10 siswa secara acak. Hasil kuesioner PSS-10 yang diberikan, ditemukan bahwa sebanyak 3 orang mengalami stres berat, 6 orang mengalami stres sedang, dan 1 orang mengalami stres ringan. Sedangkan dari hasil kuesioner *Self-Harm Inventory* (SHI) ditemukan jika 6 dari 10 responden pernah melakukan perilaku menyakiti diri sendiri. Hasil studi pendahuluan dan wawancara dari guru BK, menyatakan bahwa terdapat beberapa siswa sering mengeluh pada guru BK tentang stres seperti lebih mengurung dirinya sendiri, prestasi mulai menurun dan didapatkan jika terdapat beberapa siswa yang sudah mulai menyakiti dirinya sendiri seperti menggores lengan tangan dan menjambak rambutnya sendiri.

Meskipun fenomena *self-harm* telah banyak diteliti, namun relatif jarang menemui kasus pada remaja yang bersekolah di sekolah islami. Lingkungan SMA negeri dan SMA islam memiliki beberapa perbedaan seperti tambahan mata pelajaran islami dan hafalan Al Qur'an. Lingkungan ini secara tidak langsung berpotensi memiliki faktor protektif atau justru menjadi pemicu dari stres itu sendiri, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian disana. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti bermaksud untuk meneliti "Hubungan antara Tingkat Stres dengan Perilaku *Self-Harm* pada Remaja di Sekolah Menengah Atas".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif desain korelasional dengan

pendekatan *cross sectional*. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 12 Januari 2026 di salah satu sekolah menengah atas di kota Surakarta dengan jumlah populasi 232 siswa yang terdiri atas siswa kelas X, Xi, dan XII. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *stratified random sampling* berdasarkan tingkat kelas di mana besar sampel penelitian berjumlah 147 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi pada sampel penelitian ini diantaranya siswa kelas X, XI, dan XII; Remaja dengan rentang usia 15-18 tahun; bersedia menjadi responden; dan tidak memiliki diagnosis medis terkait gangguan mental berdasarkan informasi dari guru BK serta konfirmasi melalui *self-report* responden saat pengumpulan data. Adapun kriteria eksklusi pada penelitian ini meliputi remaja yang tidak hadir dan remaja yang mengisi kuesioner secara tidak lengkap.

Variabel penelitian ini antara lain tingkat stres (independen) dan perilaku *self-harm* (dependen). Adapun Instrumen penelitian meliputi kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres dan *Self-Harm Inventory* (SHI) untuk mengidentifikasi perilaku *self-harm*. Kuesioner PSS-10 berisi 10 item pertanyaan dengan skala Likert (0-4). Terdapat item *Unfavourable* di item 1, 2, 3, 6, 9, 10 di skor 0=Tidak Pernah, 1=Jarang, 2=Cukup Sering, 3=Sering, dan 4=Sangat Sering. Item *favourable* terdapat dari item 4, 5, 7, dan 8 dinilai secara terbalik (4=0, 3=1, 2=2, 1=3, 0=4). Kuesioner ini sudah diuji oleh Purnama *et al.*, (2023) menyatakan jika kuesioner PSS-10 teruji validitas dengan nilai korelasi $>0,43$ dan uji reliabilitas kuesioner PSS-10 menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,80, instrumen ini dinyatakan reliabel.

Kuesioner SHI terdiri dari 22 pertanyaan dengan pilihan jawaban "Ya" dan "Tidak" sebagai alat deteksi dini perilaku psikopatologi dengan perilaku *self-harm*. Berdasarkan klasifikasi Kusumadewi (2019), item-item dalam SHI dikelompokkan menjadi empat yaitu, perilaku menyakiti diri sendiri secara langsung (2, 4, 6, 8, 19, 1, 3, 5, dan 18); perilaku menyakiti diri secara tidak langsung (9, 10, 14, 21); perilaku berisiko (7, 11, 13, 15, 16, 22); dan perilaku kognisi (12, 17, 20). Kuesioner SHI ini sudah diuji oleh Saraswati (2024) menyatakan jika kuesioner SHI teruji validitas dengan nilai korelasi 0,422-0,771 dan uji reliabilitas kuesioner SHI menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,749 sehingga instrumen ini dinyatakan reliabel.

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini yakni uji statistic *Spearman Rho*. Penelitian ini telah lolos uji kelaikan etik dengan nomor 533/LPPM/UMPKU/XII/2025.

HASIL

Responden dalam penelitian ini sebanyak 147 responden. Karakteristik demografi responden mencakup usia, jenis kelamin, tingkat kelas, pendapatan keluarga, Riwayat penyakit, dan pengalaman tidak menyenangkan seperti yang ditampilkan di tabel 1.

Karakteristik Demografi

Tabel 1. Karakteristik Demografi

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
15 Tahun	23	15,6
16 Tahun	39	26,5
17 Tahun	65	44,2
18 Tahun	20	13,6
Jenis Kelamin		
Laki-laki	47	32,0
Perempuan	100	68,0
Kelas		
Kelas X	43	29,3
Kelas XI	57	38,8
Kelas XII	47	32,0
Pendapatan Orang Tua		
< Rp 2.170.000	65	44,2
≥Rp 2.170.000	82	55,8
Riwayat Penyakit		
Ada	71	48,3
Tidak Ada	76	51,7
Pengalaman Tidak Menyenangkan		
Ada	75	51,0
Tidak Ada	72	49,0
Total	147	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa mayoritas responden berusia 17 tahun sebanyak 65 remaja (44,2%). Data penelitian menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin perempuan lebih banyak dari responden laki-laki, yaitu sebanyak 100 remaja (68%). Data distribusi responden menunjukkan bahwa responden terbanyak berasal dari kelas XI yaitu sebanyak 57 responden (38,8%). Data tabel menurut pendapatan orang tua menunjukkan mayoritas orang tua responden memiliki pendapatan $\geq$ Rp 2.170.000 sebanyak 82 remaja (55,8%). Tabel di atas menunjukkan jika karakteristik responden berdasarkan riwayat penyakit menunjukkan lebih banyak tidak memiliki riwayat penyakit sebanyak 76 responden (51,7%) sedangkan berdasarkan pengalaman tidak menyenangkan menunjukkan remaja lebih banyak memiliki pengalaman tidak menyenangkan sebanyak 75 remaja (51%).

Tingkat Stres

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	30	20,4
Sedang	107	72,8
Berat	10	6,8
Total	147	100

Berdasarkan dari tabel 2 didapatkan hasil jika mayoritas remaja mengalami stres sedang (107 responden atau 72,8%). Sebanyak 30 responden atau 20,4% mengalami stres ringan dan sebagian kecil yaitu sebanyak 10 responden atau 6,8% mengalami stres berat.

Perilaku Self-Harm

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Perilaku Self-Harm

Perilaku Self-Harm	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Ada	88	59,9
Ringan	41	27,9
Berat	18	12,2
Total	147	100

Berdasarkan dari tabel 3 didapatkan hasil jika mayoritas remaja tidak mengalami perilaku self-harm (88 responden atau 59,9%). Sebanyak 41 responden atau 27,9% terdapat perilaku self-harm dan sebanyak 18 responden atau 12,2% terdapat perilaku self-harm berat.

Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Perilaku Self-Harm

Tabel 4. Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Perilaku Self-Harm

Tingkat Stres	Perilaku Self-Harm Total				P value	r
	Tidak Ada	Ringan	Berat			
	f (%)	f (%)	f (%)	f (%)		
Ringan	21 (70,0)	7 (23,3)	2 (6,7)	30 (100)		
Sedang	65 (60,7)	32 (29,9)	10 (9,3)	107 (100)	0,007	0,223
Berat	2 (20,0)	2 (20,0)	6 (60,0)	10 (100)		
Total	88 (59,9)	41 (27,9)	18 (12,2)	147 (100)		

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil mayoritas berada pada tingkat stres sedang dengan tidak ada self-harm (60,7%) dan dari uji Spearman Rho didapatkan hasil jika terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan perilaku self-harm pada remaja seperti yang ditunjukkan oleh nilai p sebesar 0,007 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara tingkat stres dan perilaku self-harm secara statistik benar. Nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,223$ menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan korelasi yang lemah. Hal ini berarti yang

berarti semakin tinggi tingkat stres yang dialami remaja, maka semakin tinggi perilaku self-harm.

PEMBAHASAN

Karakteristik Demografi Responden

Mayoritas usia responden berusia 17 tahun yang didominasi rata-rata kelas XI, dengan usia responden tertinggi adalah 18 tahun. Usia 15-18 tahun merupakan tahapan remaja pertengahan. Pada masa ini, kepribadian masih kanak-kanak, namun pada masa ini timbul rasa kesadaran akan kehidupan. Remaja mulai menetapkan nilai-nilai dan pemikiran yang filosofis dan etis. Selain itu, pada usia remaja sangat mudah terjadi stres bahkan perilaku melukai diri sendiri karena tekanan mental dan sosial pada remaja (Ajhuri, 2019). Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Budiman *et al.*, (2024) menjelaskan jika remaja usia 15-18 tahun lebih rentan melakukan self-harm dibandingkan usia lain karena terdapat ketidakstabilan emosi.

Karakteristik responden dari jenis kelamin, 100 dari 147 remaja adalah perempuan, sementara 47 remaja lainnya laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kandar *et al* (2024) menjelaskan bahwa perempuan memiliki kecenderungan melakukan self-harm dan tingginya tingkat stres. Hal ini disebabkan oleh tekanan psikologis yang lebih tinggi dan kurangnya kemampuan perempuan dalam mengatur emosional.

Menurut karakteristik pendapatan keluarga, remaja yang memiliki pendapatan keluarga di bawah UMR atau kondisi ekonomi rendah sering dikaitkan dengan meningkatnya stres psikososial pada remaja. Menurut Badan Pusat Statistik (2025) keterbatasan ekonomi pada orang tua remaja dapat menyebabkan remaja merasa rendah diri, keterbatasan akses terhadap fasilitas, dan kurangnya dukungan dalam memenuhi kebutuhan sosial dan akademik.

Berdasarkan karakteristik riwayat penyakit, remaja yang memiliki kondisi kesehatan yang kurang baik dapat menjadi faktor presipitasi stres. Remaja yang memiliki riwayat penyakit lebih rentan mengalami stres dan perilaku mal adaptif seperti mencederai diri sendiri (Trifonia & Israfil, 2022). Hal ini dapat dijelaskan juga melalui Model Adaptasi Stuart (2016) membagi tentang rentang sehat/sakit yang di mana kesehatan seseorang dapat mempengaruhi cara individu dalam merespons stres tersebut. Responden yang memiliki riwayat penyakit cenderung memiliki coping yang lemah sehingga berisiko melakukan perilaku mal adaptif.

Berdasarkan pengalaman tidak menyenangkan yang dialami remaja, remaja melaporkan pengalaman tidak menyenangkan seperti pernah di *bully*, konflik keluarga, masalah pribadi, dan perceraian orang tua. Pengalaman trauma berperan merupakan faktor predisposisi

yang memicu stres. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fajaruiddin and Sahrul (2024) menjelaskan jika remaja yang mengalami pengalaman traumatis lebih rentan melampiaskan dengan perilaku *self-harm* sebagai mekanisme koping mal adaptif. *Self-harm* dilakukan sebagai cara untuk menyalurkan rasa sakit emosional yang tidak dapat diungkapkan secara verbal.

Tingkat Stres Pada Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres pada remaja paling banyak di tingkat stres sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnama *et al.*, (2023) jika sebagian besar remaja mengalami stres sedang yang di mana remaja belum mampu mengatur emosionalnya dan sering kali membuat remaja menjadi stres. Stres sering menjadi masalah utama yang terjadi pada remaja. Kematangan emosional remaja yang belum stabil sangat mempengaruhi hal tersebut. Remaja yang mengalami tingginya tingkat stres paling banyak disebabkan oleh tekanan dari masalah atau pengalaman yang tidak menyenangkan. Banyaknya remaja yang mengalami stres, akan berpengaruh dengan tindakan remaja untuk melukai dirinya sendiri.

Penelitian yang dilakukan oleh Islamy and Ratna (2023) yang menunjukkan bahwa stres merupakan masalah kesehatan mental yang sering dialami oleh remaja. Penelitian tersebut menyebutkan jika remaja cenderung mengalami stres akibat tuntutan akademik, hubungan sosial, serta perubahan emosional yang terjadi selama masa perkembangan. Pada masa perkembangan emosional pada remaja dapat menentukan tingkat stres yang terjadi pada masa setelah remaja karena jika pengolahan emosional yang baik dapat menjadi respons adaptif bagi remaja itu sendiri. Sebaliknya, jika pengolahan emosional yang buruk akan menyebabkan remaja melakukan hal negatif yang di mana merupakan respons mal adaptif (Nurwela and Israfil, 2022)

Perilaku Self-Harm Pada Remaja

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat sebagian besar responden tidak menunjukkan adanya perilaku *self-harm*, namun persentase remaja yang memiliki perilaku *self-harm* sendiri tergolong cukup tinggi. Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang melakukan perilaku *self-harm* mengalami tekanan emosional yang intens sehingga kesulitan mengekspresikan emosionalnya secara verbal. Secara teoritis, *self-harm* merupakan bentuk *Non-Suicidal Self Injury* (NSSI) yang dilakukan tanpa adanya niatan untuk bunuh diri dan sebagai pengalihan rasa sakit emosional (Delyaputri *et al.*, 2025).

Perilaku *self-harm* dapat dipicu oleh beberapa faktor seperti stres, depresi, kecemasan, dan pengalaman traumatis. Kurangnya dukungan emosional dari orang tua dan sekitar dapat meningkatkan risiko munculnya perilaku *self-harm*. Remaja yang merasa dirinya tidak ada yang memahami, cenderung akan mengekspresikan perasaannya dengan menyalurkan ke hal yang negatif (Delyaputri *et al.*, 2025). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saraswati (2024) yang menunjukkan bahwa perilaku *self-harm* oleh kondisi emosional yang tidak stabil serta kesulitan dalam mengelola stres. Penelitian tersebut juga menyebutkan bahwa remaja perempuan cenderung lebih tinggi untuk melakukan *self-harm* dibandingkan laki-laki karena perempuan lebih emosional dalam menghadapi masalah.

Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Perilaku Self-Harm Pada Remaja

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan perilaku *self-harm* pada remaja yang signifikan dengan arah hubungan positif. Tingginya tingkat stres pada remaja akan berpengaruh terhadap perilaku *self-harm* pada remaja. Pada penelitian ini diketahui jika paling banyak remaja dengan tingkat stres sedang paling banyak melakukan *self-harm* ringan dan berat dibandingkan dengan tingkat stres ringan atau berat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Islamy and Ratna (2023) jika terdapat pengaruh yang signifikan antara stres terhadap kecenderungan perilaku mencederai diri sendiri pada remaja. Masa remaja sangat rentan untuk mengalami stres ketika terjadi perubahan dalam kehidupannya.

Pada penelitian ini menunjukkan jika kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang tergolong lemah. Korelasi yang lemah pada penelitian ini dapat dijelaskan melalui konsep bahwa perilaku *self-harm* merupakan perilaku yang bersifat multifaktorial. Stres hanya berperan sebagai salah satu faktor risiko (*risk factor*), sedangkan munculnya perilaku *self-harm* dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan. Oleh karena itu, tidak semua remaja yang mengalami stres akan melakukan *self-harm*, karena respons terhadap stres dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menghadapi tekanan yang dialaminya. Hal ini menunjukkan meskipun stres memiliki hubungan dengan *self-harm*, namun stres bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi perilaku tersebut. Penelitian ini menjabarkan terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan tingginya tingkat stres pada remaja yang dapat menyebabkan remaja melakukan *self-harm* seperti pendapatan keluarga (*family income*), riwayat

penyakit, dan pengalaman tidak menyenangkan atau traumatis. Stres lebih sering terjadi pada seseorang dengan status ekonomi yang rendah (Saraswati, 2024). Selain itu, teori stres dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1984) jika stres terjadi apabila individu tidak mampu menahan tuntutan lingkungan yang dianggap melebihi kemampuan diri seseorang untuk mengatasinya (Pradipta and Hanami, 2024). Pada kondisi tertentu remaja menggunakan mekanisme koping stres yang tidak adaptif salah satunya dengan melakukan perilaku *self-harm*. Perilaku *self-harm* pada remaja dilakukan sebagai bentuk pengalihan rasa sakit emosional dan mengekspresikan bentuk rasa sakit hati yang tidak dapat diungkapkan secara verbal (Azizah and Ardhani, 2024).

Pada penelitian ini terdapat hasil remaja yang mengalami stres ringan, sedang, dan berat melakukan perilaku *self-harm*. Remaja yang tidak mampu mengelola stres dengan baik akan melampiaskan pada tindakan mencederai diri sendiri. Hal ini sejalan dengan penelitian (Saraswati, 2024) yang menunjukkan bahwa kondisi emosional yang tidak stabil dalam mengelola stres dapat meningkatkan risiko perilaku *self-harm* pada remaja. Secara neurofisiologis, stres dapat mempengaruhi fungsi otak terutama pada sistem limbik dan korteks prefrontal. Aktivitas amigdala dalam sistem limbik meningkat saat individu merasakan emosi negatif seperti takut dan cemas. Sebaliknya, korteks prefrontal yang berperan dalam pengendalian diri dan pengambilan keputusan mengalami penurunan fungsi, terutama pada remaja yang perkembangan otaknya belum sepenuhnya matang. Kondisi ini menyebabkan meningkatnya respons emosional dan menurunnya kontrol diri sehingga dapat mendorong munculnya perilaku *self-harm* sebagai bentuk pelampiasan tekanan emosional (Lailah, Erlina and Utami, 2025).

Namun pada penelitian ini juga ditemukan terdapat remaja yang memiliki tingkat stres berat namun tidak melakukan *self-harm*. Peneliti beropini jika remaja tersebut memiliki mekanisme koping adaptif yang baik sehingga dapat mengendalikan diri dan tidak melakukan tindakan melukai diri sendiri meskipun mengalami tekanan psikologis yang cukup berat. Menurut teori koping dari Lazarus dan Folkman dalam Asih (2018), respons individu terhadap stres sangat dipengaruhi oleh strategi koping yang digunakan. Individu yang menggunakan koping adaptif seperti *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* yang positif akan lebih mampu mengelola tekanan emosional sehingga risiko munculnya perilaku maladaptif seperti *self-harm* menjadi lebih rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Budiman *et al.*, (2024) mengungkapkan jika remaja berisiko

melakukan *self-harm* apabila memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Selain itu, usia remaja merupakan kelompok usia yang cukup rentan mengalami hal tersebut. Pada rentang tersebut remaja mengalami perubahan psikologis yang cukup kompleks sehingga mudah mengalami tekanan emosional. Faktor jenis kelamin turut berperan, di mana remaja perempuan lebih rentan mengalami tindakan *self-harm* dan perilaku bunuh diri dibandingkan laki-laki (Insani and Savira, 2022).

Selain faktor tersebut, tingginya tuntutan akademik yang dihadapi oleh remaja dapat menjadi salah satu faktor yang memicu meningkatnya tingkat stres pada siswa. Berbagai pengalaman tidak menyenangkan yang dialami oleh remaja di lingkungan sekolah maupun keluarga juga dapat berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat stres dan munculnya perilaku *self-harm*. Penelitian yang dilakukan oleh Budiman *et al.*, (2024) menunjukkan bahwa kondisi emosional negatif seperti kecemasan, memiliki hubungan dengan perilaku *self-harm* pada remaja. Temuan tersebut menunjukkan bahwa berbagai permasalahan psikologis, seperti stres, kecemasan, dan depresi dapat menjadi faktor risiko yang meningkatkan kecenderungan remaja untuk melakukan perilaku menyakiti diri sendiri. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan yang tepat melalui deteksi dini terhadap tingkat stres pada remaja serta pemberian edukasi mengenai strategi koping yang adaptif, sehingga remaja mampu mengelola tekanan emosional yang dialami secara lebih sehat dan konstruktif.

Keterbatasan pada penelitian ini adalah hanya meng analisis hubungan antara tingkat stres dan perilaku *self-harm* tanpa menganalisis faktor-faktor lain, seperti depresi, kecemasan, trauma, pengalaman kekerasan, regulasi emosi, mekanisme koping, dukungan keluarga, bullying, jenis kelamin, dan karakteristik kepribadian, yang kemungkinan turut memengaruhi perilaku *self-harm*. Pada penelitian ini juga tidak dapat digeneralisasikan karena hanya mengambil remaja pada satu tempat dan tidak dalam cakupan yang lebih luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan analisis multivariat dengan memasukkan faktor-faktor tersebut agar diperoleh model yang lebih komprehensif dalam menjelaskan determinan perilaku *self-harm* pada remaja.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan perilaku *self-harm* pada remaja. Remaja yang mengalami stres dan menunjukkan perilaku *self-harm* diharapkan segera berkonsultasi dengan tenaga kesehatan. Institusi pendidikan dapat menyediakan layanan



dukungan psikologis bagi dan kegiatan edukasi mengenai manajemen stres, keterampilan coping adaptif, dan pentingnya kesehatan mental melalui seminar, pelatihan, maupun media digital yang dekat dengan kehidupan remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta, khususnya Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi S1 Keperawatan, atas dukungan dan fasilitas yang diberikan selama proses penelitian dan penyusunan naskah artikel ini. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah yang telah memberikan izin serta kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajhuri, K.F. (2019) *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. 1st edn, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. 1st edn. Edited by Lukman. Bantul: Penebar Media Pustaka.
- Ardyani, B. et al. (2021) 'Mekanisme Coping Pada Remaja Di Desa Ragajaya Kecamatan Bojong Gede Kabupaten Bogor', 1(1), pp. 43–50.
- Asih, G.Y. (2018) *Stress Kerja*. 1st edn. Edited by Gabriel. Semarang: Semarang University Press.
- Azizah, N. and Ardhani, T.A. (2024) 'Mekanisme Coping Pada Remaja Dengan Perilaku Self-harm Berdasarkan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT)', *Madani : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(12), pp. 986–994. Available at: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14588683>.
- Badan Pusat Statistik (2025) 'Cerita Data Statistik Untuk Indonesia', *Potret Masalah Perilaku Dan Emosional Di Indonesia: Siapa Yang Paling Rentan?*, 2, p. 28 halaman.
- Budiman, M.E.A. et al. (2024) 'Kecemasan dengan Perilaku Self-Harm pada Remaja', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(2), p. 471. Available at: <https://doi.org/10.26714/jkj.12.2.2024.471-478>.
- Delyaputri et al. (2025) 'Fenomena Self-Injury pada Remaja', *Guruku: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 3(2), pp. 94–102. Available at: <https://doi.org/10.59061/guruku.v3i2.977>.
- Fajaruddin, M. and Sahrul, S. (2024) 'Karakteristik Kesehatan Mental Remaja Dalam Perilaku Self Harm', *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(4), pp. 1–13. Available at: <https://doi.org/10.37329/cetta.v7i4.3605>.
- Handayani, S. (2020) 'Pengukuran Tingkat Stres dengan Perceived Stress Scale-10: Studi Cross Sectional Pada Remaja Putri di Baturetno', *Jurnal Keperawatan GSH Vol 9 No 1 Januari 2020 ISSN 2088-2734 PENGUKURAN*, 9(1), pp. 1–6.
- Insani, S.M. and Savira, S.I. (2022) 'Studi Kasus : Faktor Penyebab Perilaku Self-Harm Pada Remaja Perempuan Case Study: Causative Factor Self-Harm Behavior in Adolescent Female', *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), pp. 439–454.
- Islamy, F.N. and Ratna, M. (2023) 'Pengaruh Stress Terhadap Kecenderungan Perilaku Mencederai Diri Sendiri Pada Remaja', *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(3), pp. 84–89. Available at: <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jimpk/article/view/1070>.
- Ismah, Z., Sinaga, H. and Despiana, D. (2025) 'Self-Harm Behavior Among Teenager and Father's Involvement in Parenting: a Cross-Sectional Study', *Journal Of Community Mental Health And Public Policy*, 7(2), pp. 156–170.
- Kandar et al. (2024) 'Gambaran perilaku self-harm pada anak usia remaja di kota Semarang', *Journal of Health Science*, 1(1), pp. 1–6.
- Kusumadewi, A., Yoga, B.H. and Ismanto, S.. (2019) 'Self-Harm Inventory (Shi) Versi Indonesia Sebagai Instrumen Deteksi Dini Perilaku Self-Harm', *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 8(1), pp. 20–25.
- Lailah, N., Erlina, R. and Utami, J. (2025) 'Hubungan Neurosains dan Kesehatan Mental: Kajian Mekanisme Otak dalam Mengelola Emosi', *Insan Cendekia*, 4(2), pp. 61–67. Available at: <https://ejournal.almakazibkl.org/index.php/ince>.
- Lestari, D. B. (2024). Self-harm: Fenomena yang berbahaya bagi remaja (M. Preston & A. Aurellia, Eds.). Psychology BINUS University. Diakses pada tanggal 8 Oktober 2025, <https://psychology.binus.ac.id/2024/06/25/self-harm-fenomena-yang-berbahaya-bagi-remaja/>
- Liyana, E. and Laily, N. (2025) 'Perilaku Self-Harm pada Siswa Madrasah: Tinjauan Psikologis dan Implikasi Bimbingan dan Konseling', *Journal of Counseling & Psychotherapy Research*, 1(1), pp. 1–7. Available at: <https://journal.alifba.id/index.php/jcpr/article/view/89>.
- Müller, A. et al. (2016) 'Prevalence and correlates of self-harm in the German general population', *PLoS ONE*, 11(6), pp. 1–17.



- Available at:
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0157928>.
- Nisrina, A.W. (2023) 'Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Self- Harm Pada Mahasiswa di Wilayah Kelurahan Keputih Surabaya', *Skripsi.*, 183(2), pp. 153–164. Available at:
http://repository.stikeshangtuah-sby.ac.id/id/eprint/1380/1/1910004_AfifahWahyu_N_Skripsi_Hubungan_antara_Tingkat_Stres_dengan_Perilaku_Self-harm_pada_Mahasiswa_di_Wilayah_Kelurahan_Keputih_Surabaya_%281%29.pdf.
- Nurwela, T. and Israfil, I. (2022) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres pada Remaja; Literatur Review', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(4), p. 697. Available at:
<https://doi.org/10.26714/jkj.10.4.2022.697-704>.
- Pemerintah Provinsi Jawa Tengah. (2022). Deteksi dini kesehatan jiwa: Gangguan mental emosional (GME) tahun 2022 Provinsi Jawa Tengah. Diakses pada tanggal 7 Oktober 2025 dari
<https://data.jatengprov.go.id/dataset/deteksi-dini-kesehatan-jiwa-gangguan-mental-emosional-gme-tahun-2022-provinsi-jawa-tengah>
- Pradipta, L.D. and Hanami, Y. (2024) 'Studi Kualitatif: Pengalaman Stres dalam Kehidupan Sehari-hari dan Strategi Coping pada Remaja', 5(September), pp. 361–370.
- Purnama, N.L.A. et al. (2023) 'Pengaruh Mekanisme Coping Terhadap Stres Remaja', *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 16(1), pp. 10–20. Available at:
<https://doi.org/10.34011/jurikesbdg.v16i1.2448>.
- Ramadhany, A.G.P., Sulistyawati, S.D. and Saelan (2023) 'Hubungan Tingkat Depresi Dengan Gejala Self Harm Pada Remaja Di Universitas Kusuma Husada Surakarta', *Jurnal Psikologi*, 008, pp. 1–8.
- Rusuli, I. (2022) 'Psikososial Remaja: Sebuah Sintesa Teori Erick Erikson Dengan Konsep Islam', *Jurnal As-Salam*, 6(1), pp. 75–89. Available at:
<https://doi.org/10.37249/assalam.v6i1.384>
- Saraswati, N. (2024) 'Hubungan tingkat depresi dengan perilaku self harm pada remaja', *Jurnal Keperawatan*, 28, pp. 1–9.
- Setyowati, A.L. et al. (2025) 'Pesan tersembunyi dibalik luka: penyebab perilaku self harm pada generasi z', 4(2), pp. 212–220. Available at:
<https://doi.org/10.55123/sabana.v4i2.5136>
- Stuart, G. W. (2016). Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart. (Edisi Indonesia, Buku 1; B. A. Keliat & J. Pasaribu, Eds. versi Indonesia). Singapore: Elsevier Singapore Pte. Ltd.
- Tukatman, H. et al. (2023) *Keperawatan jiwa. Pusaka aksara. Jawa Timur*. 1st edn. Edited by L. Rangki and Rahmawati. Surabaya: Pustaka Aksara.
- Ulfa, L. and Kristinawati, W. (2025) 'Hubungan antara kematangan emosi dengan perilaku self-harm pada remaja perempuan', *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(10), pp. 7315–7326.
- United Nations Children's Fund. (n.d.). What is stress?. UNICEF Parenting. Diakses pada 15 Oktober 2025, <https://www.unicef.org/parenting/mental-health/what-is-stress>
- Wada, F.H. et al. (2023) *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. 1st edn, Cv Science Techno Direct. 1st edn. Edited by S.& Efitra. Jambi: Sonpedia Publishing Indonesia.
- World Health Organization. (2024). Adolescent and young adult health: Health risks and solutions. Diakses pada tanggal 25 September 2025 dari
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- World Health Organization. (2025). Mental health of adolescents. Diakses pada tanggal 25 September 2025 dari
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>