

ANALISIS FAKTOR PERILAKU ANAK YANG MELAMPIASKAN AMARAH KEPADA DIRI SENDIRI YANG MEMICU *SELF-HARM*

¹Ismi Anggun Ulfa Wangi¹, Salsabila Nasution²

¹²Universitas Negeri Makassar

Email Korespondensi: Ismianggun09@gmail.com, Salsabila.nasution@unm.ac.id

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diterima:

2 Desember 2026

Disetujui:

3 Juni 2026

Publikasi:

3 Juli 2026

DOI :

Abstrak

Perilaku *self-harm* pada remaja merupakan masalah serius yang meningkat dan berkaitan dengan risiko bunuh diri serta ketidakmampuan mengelola tekanan emosional, sehingga penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memicunya. Penelitian ini bertujuan menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi *self-harm* pada remaja melalui studi literatur terhadap sepuluh artikel ilmiah nasional dan internasional terkait kesehatan mental remaja. Analisis dilakukan dengan mengidentifikasi pola dan tema, kemudian mengelompokkan temuan ke dalam faktor internal, eksternal, serta dampaknya terhadap kondisi psikologis remaja secara deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor internal seperti regulasi emosi yang lemah, kecemasan, depresi, rasa kesepian, dan faktor biologis berperan kuat dalam munculnya *self-harm*. Faktor eksternal seperti konflik keluarga, pola asuh tidak efektif, tekanan teman sebaya, pengalaman traumatis, dan bullying juga menjadi pemicu signifikan. *Self-harm* dipahami sebagai bentuk coping maladaptif untuk meredakan distress emosional yang hanya memberikan ketenangan sementara. Kesimpulannya, *self-harm* pada remaja merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor emosional, psikologis, sosial, dan biologis. Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya program pencegahan di sekolah, keluarga, dan masyarakat serta intervensi konseling untuk memperkuat regulasi emosi dan kemampuan coping remaja.

Keywords: *Self-harm*, *Emotion*, *Depression*

Abstract

Self-harm behavior among adolescents is a serious and increasing problem associated with suicide risk and difficulties in managing emotional distress, highlighting the importance of identifying its underlying factors. This study aims to analyze factors influencing self-harm in adolescents through a literature review of ten national and international scientific articles on adolescent mental health. The analysis was conducted by identifying patterns and themes across studies, which were then categorized into internal factors, external factors, and their impacts on adolescents' psychological conditions using a descriptive approach.

The results indicate that internal factors such as poor emotion regulation, anxiety, depression, loneliness, and biological influences strongly contribute to self-harm. External factors, including family conflict, ineffective parenting, peer pressure, traumatic experiences, and bullying, also serve as significant triggers. Self-harm is understood as a maladaptive coping mechanism used to reduce emotional distress, although it only provides temporary relief. In conclusion, self-harm in adolescents results from a complex interaction of emotional, psychological, social, and biological factors. This study emphasizes the importance of prevention programs in schools, families, and communities, as well as counseling interventions aimed at strengthening adolescents' emotion regulation and coping skills.

Keywords: Self-harm, Emotion, Depression

PENDAHULUAN

Setelah kecelakaan lalu lintas, bunuh diri atau perilaku melukai diri sendiri merupakan penyebab kematian kedua tertinggi secara global. Data *World Health Organization* menunjukkan bahwa setiap tahun sekitar satu juta individu meninggal akibat bunuh diri, dan pada beberapa negara, bunuh diri menjadi penyebab kematian kedua pada kelompok usia 10–24 tahun (World Health Organization, 2017; Jans dkk, 2012; Latipun & Notoesoedirdjo, 2014) dalam (Kalangi et al., 2024).

Fenomena *self-harm* juga menjadi perhatian dalam kajian pekerjaan sosial, yang dapat diidentifikasi melalui tanda fisik seperti luka pada tubuh serta observasi aktivitas individu dalam kehidupan sehari-hari (Asyafina & Salam, 2022). Remaja merupakan fase perkembangan transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh pencarian identitas dan peningkatan tuntutan kemandirian. Pada tahap ini, remaja sering menghadapi konflik internal antara kebutuhan untuk mandiri dan ketergantungan emosional, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap masalah psikologis (Fajaruddin & Sahrul, 2024).

Perilaku melukai diri dapat berupa menyayat atau menggaruk kulit, memukul tubuh, menabrakkan diri pada benda keras, membakar kulit, hingga menghambat proses penyembuhan luka. Seluruh bentuk tersebut merupakan tindakan disengaja untuk melukai diri sendiri (Fajaruddin & Sahrul, 2024). Perceraian orang tua diketahui dapat memberikan dampak psikologis yang signifikan pada anak, yang sering termanifestasi dalam perilaku impulsif maupun gangguan kesehatan mental, terutama pada masa remaja (Ifdil, 2020 dalam Axelfa et al., 2024).

Selain depresi, berbagai gangguan kesehatan mental lainnya turut meningkatkan risiko *self-harm* pada remaja, baik dengan maupun tanpa tujuan bunuh diri. Kondisi ini dipengaruhi oleh interaksi faktor keluarga, biologis, psikologis, dan kepribadian yang berperan dalam pembentukan pemahaman diri individu (Martinson, 1999 dalam Azimatun Qonita et al., 2023). Lebih lanjut, Maidah (2013 dalam Azimatun Qonita et al., 2023) menjelaskan bahwa kepuasan diri dan interaksi sosial merupakan dua pendekatan dalam memahami perilaku individu. Dalam konteks *self-harm*, sebagian individu melaporkan adanya sensasi lega setelah melakukan tindakan tersebut, yang menunjukkan adanya penurunan tekanan emosional secara sementara.

Mental Health America (2020 dalam Suryananta & Wilani, 2024) menyatakan bahwa individu dengan perilaku *self-harm* berisiko mengalami komplikasi medis serius hingga kematian. Selain itu, kondisi ini juga berkaitan dengan perasaan putus asa serta hilangnya kontrol terhadap perilaku melukai diri yang bersifat repetitif dan adiktif, sehingga meningkatkan risiko terjadinya perilaku bunuh diri (Elvira & Sakti, 2021 dalam Suryananta & Wilani, 2024).

Secara keseluruhan, berbagai temuan menunjukkan bahwa *self-harm* pada remaja merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, keluarga, dan sosial, sehingga diperlukan kajian lebih lanjut untuk memahami mekanisme serta strategi pencegahannya secara komprehensif.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *studi literatur* yang berfokus pada kajian teoritis mengenai perilaku *self-harm* pada remaja. Studi ini dilakukan dengan menelaah berbagai sumber ilmiah dari jurnal nasional maupun internasional yang relevan dengan topik penelitian.

Proses kajian dilakukan dengan mengumpulkan, membaca, dan menganalisis artikel-artikel ilmiah yang membahas perilaku melukai diri pada remaja. Literatur yang digunakan kemudian disintesis untuk memperoleh gambaran mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *self-harm* serta dampaknya terhadap kondisi psikologis dan fisik remaja.

Melalui pendekatan ini, peneliti menyajikan analisis deskriptif berdasarkan literatur yang tersedia untuk memahami kecenderungan, faktor risiko, dan implikasi perilaku *self-harm* pada remaja. Dengan demikian, hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang komprehensif berdasarkan kajian teoritis yang telah dipublikasikan

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian tersebut menemukan bahwa kesadaran diri sangat penting untuk membantu remaja mengelola emosi dan menghadapi tekanan sosial. Remaja yang lebih memahami dirinya cenderung menanggapi masalah dengan cara yang positif dan menghindari perilaku negatif.

Tabel 1. Hasil penelitian beberapa artikel

No	Penulis Dan Tahun	Judul	Hasil
1	(Kalangi et al., 2024)	Self Harming Pada Remaja	temuan penelitian menunjukkan bahwa menunjukkan Afase remaja yang penuh konflik remaja mereka terlibat dalam perilaku merusak diri sendiri . Fase penuh konflik mendorong mereka terlibat dalam perilaku merusak diri sendiri . artikel ini membahas ini Faktor - faktor yang mempengaruhi kemampuan remaja terhadap menuliskan kemampuan remaja tentang menulis tentang diri mereka sendiri. faktor-faktornya antara lain tersebut teman sebaya, tingkat kesulitan yang tinggi dalam menanggapi pengalaman negatif, toleransi rendah terhadap tantangan yang dihadapi , orientasi emosional orientasi di dalam dalam mengelola pengalaman negatif, Mengatasi pengalaman negatif melibatkan faktor-faktor eksternal dan internal, serta dipengaruhi oleh pola komunikasi antara remaja dan orang tua.
2	(Fajaruiddin & Sahrul, 2024)	Karakteristik kesehatan mental remaja dalam perilaku Self Harm	Penelitian mengungkap bahwa pada remaja sering terlihat pola perilaku seperti ketidakmampuan mengatur emosi, mengisolasi diri dari orang-orang di sekitar, merasakan rasa malu serta rasa bersalah, serta mengalami kesulitan memusatkan perhatian dalam situasi sosial maupun akademik. Hal ini sesuai dengan pandangan para pakar, yang merujuk pada kondisi kesehatan mental yang terganggu atau gangguan mental. Meskipun demikian, remaja berupaya menghindari perilaku yang merusak dirinya sendiri melalui keterlibatan dalam aktivitas yang lebih produktif, seperti olahraga, menulis, dan mendengarkan musik, guna memberikan hiburan bagi pikiran dan emosi mereka.
3	(Axelfa et al., 2024)	Komunikasi Intrapersonal (Self-Talk) Dalam Meningkatkan Kesadaran	Muda-mudi yang kehilangan tempat tinggal cenderung menggunakan dialog internal (self-talk) sebagai cara untuk mengatasi berbagai kesulitan yang mereka hadapi.

Dampak Buruk <i>Self-harm</i> Pada Remaja Brokenhome Intrapersonal Communication (Self-Talk) in Enhancing Awareness of the Negative Effects of <i>Self-harm</i> on Adolescents from Broken Homes.	Self-talk berkontribusi pada peningkatan ketenangan emosional, pencegahan perilaku negatif, serta peningkatan kesadaran terhadap risiko <i>self-harm</i>, yang sebelumnya mungkin dipersepsikan sebagai bentuk pelepasan emosi yang berpotensi merugikan. Temuan dari wawancara mendalam dengan tiga informan mengindikasikan bahwa self-talk memotivasi remaja Broken Home untuk mempertahankan pola pikir positif dan menghindari tindakan yang membahayakan diri sendiri. Penelitian ini juga mengungkapkan fungsi self-talk sebagai sumber motivasi dan pemahaman mendalam mengenai konsekuensi negatif <i>self-harm</i> pada remaja Broken Home, serta signifikansinya dalam pemeliharaan kesehatan mental. Self-talk memfasilitasi pengendalian emosi, pengendalian diri, dan pengendalian perilaku secara keseluruhan.
4 (Aulia et al., 2023) Kerentanan Self Harm Pada Remaja Di Era Modernisasi	Hasil penelitian menunjukkan bahwa melukai diri sendiri, yang juga dikenal sebagai self-injury, merupakan bentuk perilaku untuk mengungkapkan distress emosional melalui pengungkapan diri secara sengaja tanpa tujuan bunuh diri. Penelitian ini mengkaji kerentanan terhadap perilaku yang merugikan diri sendiri pada remaja di era modernisasi serta pentingnya kesehatan mental pada tahap remaja. Dalam penelitian ini, teknik purposive sampling diterapkan untuk memilih sampel remaja di Kota Palembang, dengan n=50. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara menggunakan Google Forms, serta observasi dan dokumentasi. Analisis data kualitatif menunjukkan bahwa remaja berusia 14-21 tahun seringkali kesulitan mengelola masalah, merasakan kesepian, dan mengalami kesulitan tinggi dalam menghadapi pengalaman negatif, serta toleransi rendah terhadap tantangan yang dihadapi termasuk fokus pada perawatan emosional, faktor internal dan eksternal, serta pola komunikasi orang tua merupakan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya perilaku self-injury. Fenomena ini umumnya terjadi pada tahap remaja atau awal dewasa. Meskipun demikian, individu yang terlibat dalam perilaku ini cenderung menyembunyikan tindakannya. Hal ini disebabkan oleh keengganan mereka untuk mengungkapkan masalah kepada orang

			lain atau berkomunikasi secara langsung. Self-injury berfungsi sebagai mekanisme coping untuk mengatasi emosi seperti kemarahan, kekecewaan, stres, depresi, dan emosi lainnya. Mengapa hal ini terjadi? Karena emosi sudah meluap, tujuannya adalah untuk mencapai sensasi kepuasan, kelegaan, dan ketenangan. Namun sensasi kepuasan, kelegaan, dan ketenangan tersebut bersifat sementara, karena setelah melakukan tindakan tersebut, individu sering mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri.
5	(Mutiara Insani & Ina Savira, 2022)	Studi Kasus : Faktor Penyebab Perilaku <i>Self-harm</i> Pada Remaja Perempuan	Penelitian ini mengangkat tiga pokok bahasan: deskripsi perilaku melukai diri, faktor-faktor pemicunya, dan strategi pengurangannya. Analisis data menunjukkan bahwa remaja perempuan melakukan self-harm karena beragam alasan, bukan hanya satu penyebab tunggal, dan bahwa penggunaan melukai diri sebagai cara mengatur emosi merupakan faktor utama yang mendorong perilaku tersebut.
6	(Azimatun Qonita et al., 2023)	Faktor-Faktor Pendorong Self Harm Pada Santri Remaja Putri	Hasil penelitian menunjukkan bahwa masalah regulasi emosi, kesepian, kecemasan, dan faktor biologis (genetik) merupakan penyebab perilaku merugikan diri sendiri pada kalangan santri remaja putri. Untuk menyelesaikan masalah yang menimbulkan stres dan mengubahnya menjadi sesuatu yang positif, pengendalian emosi adalah salah satu solusi atau terapi yang dapat digunakan. Kontrol emosi yang baik akan membantu dalam bersosialisasi dan mencegah keseimbangan, yang merupakan penyebab utama merugikan diri sendiri .
7	(Of et al., 2025)	Efektifitas Edukasi Pencegahan Perilaku Self Harm terhadap Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Perilaku Self Harm pada Masyarakat Di Desa Pelem	Hasil menunjukkan kemajuan yang signifikan. Masyarakat Desa Pelem memperoleh peningkatan 20% setelah diberikan pengetahuan dan pencegahan tindakan menyakiti diri sendiri , dan 80% meningkat setelah diberikan pengetahuan dan pencegahan tindakan menyakiti diri sendiri . Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Pelem tentang pencegahan perilaku selfharm.
8	(Suryananta & Wilani, 2024)	Penyebab Perilaku <i>Self-harm</i> Pada	Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor sosial dan psikologis berperan dalam perilaku merugikan diri pada remaja. Faktor sosial termasuk interaksi keluarga,

	Remaja:Literature Review		hubungan interpersonal, pola pengasuhan, dan pengalaman traumatis. Faktor psikologis termasuk keseimbangan dan coping maladaptif.
9	(Anugrah et al., 2023)	Self Harm and Suicide in Adolescents	Hasil penelitian menunjukkan bahwa gangguan mental yang sering terjadi pada remaja adalah sikap menyakiti diri sendiri dan bunuh diri, yang membutuhkan penanganan yang tepat dengan menggunakan metode medis nonfarmakologis dan farmakologis.
10	(Asyafina & Salam, 2022)	Fenomena Mahasiswa Pelaku Self Harm di Kota Pekanbaru	Dengan metode kualitatif, penelitian ini mengungkap bahwa remaja memiliki masalah yang sulit dibicarakan, mengalami trauma keluarga, dan berada dalam pola komunikasi yang tidak mendukung. Karena itu mereka melakukan self-harm sebagai cara menghukum diri dan meredakan beban emosional yang mereka rasakan.

Seperti yang disampaikan dalam uraian di tabel, dapat disimpulkan bahwa faktor internal dan eksternal berperan besar dalam munculnya *self-harm* pada remaja. Remaja sering kali mengalami regulasi emosi yang buruk, yang mendorong mereka untuk melampiaskan emosi negatif mereka melalui tindakan yang merugikan diri sendiri, terutama dalam kasus di mana mereka tidak memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi. Selain itu, faktor-faktor yang meningkatkan risiko tersebut juga berasal dari tekanan yang datang dari lingkungan seperti konflik dalam keluarga, pergaulan, dan pengalaman traumatis. Akibatnya, sangat penting untuk mendapatkan pendampingan dan pendidikan tentang pengelolaan emosi sejak dini.

PEMBAHASAN

Regulasi emosi pada remaja yang melakukan *self-harm* sering kali berkaitan dengan munculnya emosi negatif yang terpendam. Sayyidah Khalifah (2019) dalam Azimatun Qonita et al. (2023) mengungkapkan bahwa individu yang mengalami berbagai kesulitan cenderung menunjukkan gejala depresi, stres, dan kecemasan. Meskipun menyadari bahwa tindakan tersebut merupakan perilaku yang tidak tepat, *self-harm* dilakukan sebagai mekanisme untuk meredakan tekanan emosional dan kognitif negatif seperti ketegangan, kemarahan, kesedihan, dan kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa kelemahan dalam regulasi emosi dapat mendorong individu menggunakan strategi coping yang maladaptif.

Selain regulasi emosi, faktor kesepian juga memiliki peran penting dalam munculnya perilaku *self-harm*. Hubungan dengan teman sebaya merupakan aspek yang sangat dominan dalam kehidupan remaja (Santrock, 2003 dalam Azimatun Qonita et al., 2023). Interaksi sosial yang tidak sehat atau kurangnya dukungan teman sebaya dapat meningkatkan risiko gangguan emosional. Torsteinsdottir (2014) menunjukkan bahwa rendahnya dukungan sosial, khususnya dari orang tua, berhubungan dengan meningkatnya gejala depresi dan kecemasan pada remaja. Kondisi ini mengindikasikan bahwa kesepian dan kurangnya dukungan sosial menjadi faktor yang memperburuk kondisi psikologis remaja.

Selanjutnya, aspek kecemasan juga berperan signifikan dalam perilaku *self-harm*. Penelitian Thesalonika dkk. (2021) dalam Azimatun Qonita et al. (2023) menunjukkan bahwa remaja yang melakukan *self-harm* memiliki kesulitan lebih tinggi dalam merespons pengalaman negatif serta rendahnya toleransi terhadap stres. Selain itu, terdapat perbedaan pola ekspresi antara remaja laki-laki dan perempuan. Beautrais (2002) dalam Azimatun Qonita et al. (2023) menjelaskan bahwa remaja perempuan memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk

melakukan *self-harm* sebagai bentuk ekspresi emosi, sedangkan remaja laki-laki lebih sering mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi dan menghadapi tekanan sosial.

Dari aspek biologis, faktor genetik juga turut berkontribusi terhadap kerentanan individu terhadap gangguan psikologis yang berkaitan dengan *self-harm*. Haryanto et al. (2015) dalam Azimatun Qonita et al. (2023) menemukan bahwa risiko depresi pada individu dengan riwayat keluarga tingkat pertama meningkat 2–3 kali lipat dibandingkan populasi umum. Selain itu, tingkat kesesuaian pada kembar monozigotik (40%) lebih tinggi dibandingkan dizigotik (11%), yang menunjukkan adanya pengaruh genetik. Kaplan et al. (2010) dalam Azimatun Qonita et al. (2023) menambahkan bahwa faktor genetik berkontribusi pada penurunan resiliensi dan kemampuan menghadapi stres, yang kemudian diperburuk oleh faktor lingkungan, psikososial, dan kognitif.

Fenomena *self-harm* juga dipahami sebagai bentuk penggunaan rasa sakit fisik untuk meredakan tekanan emosional (Woodley, 2020 dalam Suryananta & Wilani, 2024). Berdasarkan berbagai kajian, faktor yang memengaruhi perilaku ini tidak hanya bersifat internal, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh faktor sosial dan psikologis. Dari aspek sosial, interaksi dalam keluarga memiliki peran yang sangat penting. Keluarga yang tidak harmonis dapat menimbulkan perasaan tidak aman, kesedihan, kemarahan, penolakan, dan kesepian pada anak (Sarhini & Kusuma Wulandari, 2014 dalam Suryananta & Wilani, 2024). Kurangnya perhatian dan bimbingan dari orang tua dapat menghambat perkembangan emosional remaja (Karimah, 2021 dalam Suryananta & Wilani, 2024).

Selain itu, hubungan interpersonal juga berpengaruh terhadap munculnya perilaku *self-harm*. Khalifah (2019) dalam Suryananta & Wilani (2024) menjelaskan bahwa hubungan interpersonal yang buruk dapat memicu disfungsi psikologis yang signifikan. Hal ini diperkuat oleh Karimah (2021) yang menyatakan bahwa lingkungan keluarga yang disfungsi, kurangnya kasih sayang, serta pengalaman kekerasan dapat meningkatkan risiko perilaku melukai diri. Faktor pola asuh juga menjadi determinan penting dalam perkembangan perilaku remaja. Nock (2010) dalam Suryananta & Wilani (2024) menyatakan bahwa faktor interpersonal, termasuk pola pengasuhan, berpengaruh terhadap *self-harm*. Sander et al. (2018) dalam Suryananta & Wilani (2024) menegaskan bahwa kualitas pengasuhan merupakan aspek penting dalam perkembangan anak, yang didukung oleh temuan bahwa pola asuh tertentu dapat memengaruhi perilaku maladaptif remaja (Maharani, 2022 dalam Suryananta & Wilani, 2024).

Selain itu, pengalaman traumatis juga menjadi faktor risiko yang signifikan. Zakaria & Theresa (2020) dalam Suryananta & Wilani (2024) menjelaskan bahwa pengalaman masa kecil yang buruk, lingkungan pendidikan yang tidak mendukung, serta bullying dapat memicu *self-harm*. Bullying, termasuk cyberbullying, merupakan bentuk kekerasan yang dilakukan secara langsung maupun melalui media sosial (Nur Hidayah, 2022 dalam Suryananta & Wilani, 2024). Dari aspek psikologis, *self-harm* sering muncul sebagai respons terhadap tekanan emosional yang tidak tersalurkan. Individu dengan kesulitan dalam mengungkapkan emosi seperti depresi, kecemasan, kemarahan, dan stres cenderung menggunakan *self-harm* sebagai mekanisme koping maladaptif (Faried, Noviekayati, & Saragih, 2018 dalam Suryananta & Wilani, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa ketidakmampuan dalam regulasi emosi menjadi faktor sentral dalam munculnya perilaku tersebut.

Secara keseluruhan, berbagai temuan tersebut menunjukkan bahwa perilaku *self-harm* pada remaja merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor emosional, sosial, biologis, dan psikologis, sehingga membutuhkan pendekatan pencegahan dan intervensi yang komprehensif. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, kajian ini merupakan studi literatur sehingga sangat bergantung pada ketersediaan dan keterbatasan sumber-sumber yang telah dipublikasikan. Hal ini menyebabkan kemungkinan adanya keterbatasan dalam memperoleh data yang lebih aktual dan kontekstual terkait dinamika *self-harm* pada remaja. Kedua, variasi metode penelitian dari artikel yang dikaji dapat memengaruhi konsistensi interpretasi temuan,

sehingga sintesis yang dihasilkan lebih bersifat deskriptif dan tidak dapat digeneralisasikan secara luas. Ketiga, penelitian ini tidak melibatkan data lapangan secara langsung, sehingga tidak dapat menggambarkan pengalaman subjektif remaja secara mendalam dalam konteks tertentu.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan empiris seperti studi kualitatif lapangan atau mixed methods agar dapat menggali pengalaman remaja secara lebih mendalam dan kontekstual. Selain itu, penelitian ke depan juga disarankan untuk mengkaji *self-harm* berdasarkan variabel yang lebih spesifik, seperti peran *emotion regulation*, dukungan sosial, serta faktor lingkungan sekolah dan keluarga secara lebih terintegrasi. Kajian longitudinal juga direkomendasikan untuk melihat perkembangan perilaku *self-harm* dan faktor risiko yang memengaruhinya dari waktu ke waktu. Dengan demikian, hasil penelitian di masa mendatang diharapkan dapat memberikan dasar yang lebih kuat dalam penyusunan program pencegahan dan intervensi kesehatan mental remaja.

PENUTUP

Berdasarkan sebelas referensi awal, berbagai faktor berkontribusi pada tindakan merugikan diri remaja putri. Ini termasuk regulasi emosi (menyalurkan emosi negatif seperti depresi dan stres), kesepian (terutama karena masalah dengan teman sebaya dan kecemasan), kecemasan (terutama karena remaja putri memiliki tingkat toleransi yang lebih rendah terhadap masalah) dan faktor biologis seperti genetik yang meningkatkan risiko depresi. Faktor sosial termasuk interaksi keluarga yang tidak harmonis, hubungan interpersonal yang buruk, pola asuh yang buruk, dan pengalaman traumatis seperti mengungkapkan, menurut review sepuluh jurnal tambahan. Faktor psikologis, di sisi lain, termasuk kesulitan mengungkapkan emosi, depresi, kecemasan, ketegangan, dan kemarahan. Faktor-faktor ini mendorong perilaku *self-harm* sebagai mekanisme koping yang tidak sesuai untuk mengatasi tekanan emosional. Secara keseluruhan, hal-hal ini saling berhubungan, dengan remaja putri lebih rentan karena kecenderungan mereka untuk melampiaskan emosi melalui menyakiti diri sendiri daripada bunuh diri. Secara keseluruhan, hal-hal ini saling terkait, dengan remaja putri lebih rentan karena kecenderungan mereka untuk melampiaskan emosi melalui tindakan menyakiti diri sendiri daripada bunuh diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugrah, M. F., Karima, K., Puspita, N. M. S. P., Amir, N. A. B., & Mahardika, A. (2023). Self Harm and Suicide in Adolescents. *Jurnal Biologi Tropis*, 23(1), 200–207. <https://doi.org/10.29303/jbt.v23i1.5902>
- Asyafina, N., & Salam, N. E. (2022). Fenomena Mahasiswa Pelaku Self Harm di Kota Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(3), 13930–13936. <https://doi.org/10.31004/jptam.v6i3.4820>
- Aulia, T., Yandri, H., & Juliawati, D. (2023). Kerentanan Self Harm Pada Remaja Di Era Modernisasi. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 10(2), 183–190. <https://doi.org/10.24042/kons.v10i2.17905>
- Axelfa, A., Aprilia, T., Wibawa, A., & Suharti, B. (2024). Komunikasi Intrapersonal (Self-Talk) Dalam Meningkatkan Kesadaran Dampak Buruk *Self-harm* Pada Remaja Brokenhome Intrapersonal Communication (Self-Talk) in Enhancing Awareness of the Negative Effects of *Self-harm* on Adolescents from Broken Homes. *Jurnal Communio : Jurnal Ilmu Komunikasi*, 13(1), 29–43. <https://www.apa.org/>
- Azimatus Qonita, A., Shidiqoh, A., Surya Ramadlani, R., Cahya Wulandari, W., Agustanti, A., & Ihsanul Fikri, S. (2023). Faktor-Faktor Pendorong Self Harm pada Santri Remaja Putri. *Islamic Education and Counseling Journal*, 2(1), 2023.
- Fajaruddin, M., & Sahrul, S. (2024). Karakteristik Kesehatan Mental Remaja Dalam Perilaku

Self Harm. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(4), 1–13.
<https://doi.org/10.37329/cetta.v7i4.3605>

Kalangi, P., Tumewu, V., Rempowatu, F., & Ilat, irene preisilia. (2024). Self Harming Pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 5(1), 40–49. <https://ejournal-iakn-manado.ac.id/index.php/didaskalia>

Mutiara Insani, S., & Ina Savira, S. (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), 439–454.

Of, E., Prevention, S. B., On, E., Knowledge, I., Behavior, O. F. S., In, P., In, C., & Village, P. (2025). *EFEKTIFITAS EDUKASI PENCEGAHAN PERILAKU SELF HARM EFFECTIVENESS OF SELF-HARM BEHAVIOR PREVENTION EDUCATION ON*. 106–111.

Suryananta, I. G. A. D., & Wilani, N. M. A. (2024). Penyebab Perilaku *Self-harm* Pada Remaja: Literature Review. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(5), 3502–3515. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i5.15150>.

