



PENGARUH EDUKASI DENGAN MEDIA VIDEO TERHADAP KEDARURATAN SELF HARM PADA REMAJA DI KABUPATEN PONOROGO

The Influence of Education with Video Media on Self-Harm Emergencies in Adolescents in Ponorogo Regency

Filia Icha Sukamto¹, Ririn Nasriati*², Siti Munawaroh³,
Yayuk Dwi Rahayu⁴

^{1,2,3,4} Universitas Muhammadiyah Ponorogo

³Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Ponorogo e-mail: *ririn@umpo.ac.id

ABSTRAK

Self Harm merupakan perilaku yang cenderung merugikan diri sendiri untuk mengatasi rasa sakit yang dialami secara emosional karena permasalahan dan tekanan psikologi yang dapat mengarah pada perilaku bunuh diri dan dapat menyebabkan kematian. Remaja cenderung melakukan *self harm* sebagai Upaya untuk mengatasi berbagai macam tekanan emosi yang dialaminya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi dengan media video terhadap perilaku *self harm* pada remaja. Desain penelitian ini menggunakan penelitian pre eksperimen one group pretest dan *post test*. Sampel penelitian ini adalah remaja di desa Koripan Kecamatan Bungkal Ponorogo dengan jumlah 43 orang yang diambil dengan teknik sampel *purposive sampling*. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank test*. Hasil uji statistik didapatkan nilai signifikansi (p value=0,340) > $\alpha=0.05$, sehingga dapat disimpulkan tidak ada pengaruh edukasi dengan video terhadap perilaku *self harm* pada remaja. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa untuk merubah perilaku *self harm* pada remaja tidak cukup efektif hanya menggunakan video edukasi namun membutuhkan intervensi yang lain.

Kata kunci: Edukasi ; Remaja ; *Self Harm*.

ABSTRACT

Self Harm is a behavior that tends to harm oneself to overcome the pain experienced emotionally due to psychological problems and pressures that can lead to suicide and can cause death. Adolescents tend to do self harm as an effort to overcome various emotional pressures they experience. The purpose of this study was to determine the effect of education with video media on self-harm behavior in adolescents. The design of this study used pre-experimental research, one group pretest and post-test. The sample of this study was adolescents in Koripan Village, Bungkal District, Ponorogo with a total of 43 people taken using purposive sampling techniques. Data analysis used the Wilcoxon Sign Rank test. The results of the statistical test obtained a significance value p value = 0.340 > $\alpha = 0.05$, so it can be concluded that there is no effect of education with videos on self-harm behavior in adolescents. The results of this study indicate that to change self-harm behavior in adolescents is not effective enough to use educational videos alone but requires other interventions.

Keywords: Education ; Teenagers ; *Self Harm*

Article History:

Received: September 24, 2024; Revised: October 21, 2024; Accepted: October 28, 2024



PENDAHULUAN

Masalah kedaruratan saat ini adalah pada psikiatri yang terjadi pada remaja merupakan kondisi yang memerlukan perhatian bagi seluruh komponen masyarakat. *Self harm* pada remaja merupakan masalah kesehatan pada masyarakat yang utama dan sehingga menyebabkan kematian di seluruh dunia. Di antara berbagai faktor risiko bunuh diri, perilaku *self harm* yang tidak fatal merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan dan terus berkembang. Sebuah meta-analisis baru-baru ini memperkirakan bahwa satu dari 25 pasien yang datang ke rumah sakit karena tindakan *self harm* akan meninggal karena bunuh diri dalam 5 tahun ke depan. Angka bunuh diri dan perilaku *self harm* meningkat pesat di kalangan remaja, terutama di kalangan perempuan. Pada saat usia (15 - 24 tahun) remaja dengan kedudukan persentase depresi dengan nilai diangka 6,2%. Pada depresi yang berat pada remaja akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti dirinya sendiri (*self harm*) hingga dapat mengakibatkan bunuh diri. Sebesar 80 – 90% kasus bunuh diri dinyatakan salah satu dari faktor depresi dan kecemasan. Dengan edukasi diharapkan remaja lebih terbuka dan dapat lebih merasakan akan gangguan kesehatan mental disekitarnya. Teman sebaya dapat menjadi pendengar bagi orang yang mengalami resiko perilaku *self harm* dan depresi ataupun stres sebagai upaya meringankan beban mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Edukasi Dengan Media Video Terhadap Kedaruratan *Self Harm* Pada Remaja Di Kabupaten Ponorogo.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian menggunakan rancangan *pre experiment* dengan desain *one group pre post test*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas edukasi menggunakan video terhadap perilaku *self harm* pada remaja. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 43 remaja yang diambil dengan tehnik *sampling purposive sampling*. Pengukuran perilaku *self harm* menggunakan kuesioner SHI (*Self Harm Inventory*) yang dilakukan sebelum edukasi dan sesudah edukasi. Analisa ini berupa univariat yang dilakukan terhadap variabel perilaku *self harm* sebelum dan sesudah intervensi edukasi yang di sajikan secara deskriptif. Sedangkan pada analisis bivariat menggunakan uji statistic *Wilcoxon sign rank test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Data Demografi Responden

Variabel		Frekuensi	Persen (%)
Usia	10-13	24	56
	14-17	12	28
	18-24	7	16
	Total	43	100
Jenis Kelamin	Laki-laki	12	28
	Perempuan	31	72
	Total	43	100
Riwayat Bullying	Ya	6	14
	Tidak	37	86

Article History:

Received: September 24, 2024; Revised: October 21, 2024; Accepted: October 28, 2024



	Total	43	100
Tinggal dengan Orang tua	Ya	39	91
	Tidak	4	9
	Total	43	100
Kondisi Ortu	Lengkap	39	91
	Tidak	4	9
	Total	43	100
Mekanisme Koping	Dipendam sendiri	5	12
	Cerita dengan Teman	35	81
	Melakukan hal lain	3	7
	Total	43	100
Kekerasan dalam Keluarga	Ya	0	0
	Tidak	43	100
	Total	43	100
Banyak teman	Ya	41	95
	Tidak	2	5
	Total	43	100
Riwayat Penggunaan obat terlarang /alkohol	Ya	0	0
	Tidak	43	100
	Total	43	100

Tabel 2. Data *Self Harm Pre* dan *Post Test*

Variabel		N	%	p value
Self Harm Pre Test	Ringan	3	7	0.340
	Sedang	1	2	
	Berat	1	2	
	Tidak Self Harm	38	89	
	Total	43	100	
Self Harm Post Test	Ringan	5	11	
	Sedang	0	0	
	Berat	0	0	
	Tidak Self Harm	38	89	
	Total	43	100	

Hasil penelitian menunjukkan perilaku *self harm* remaja pre edukasi didapatkan data 3 remaja (dengan *self harm* ringan, 1 remaja dengan *self harm* sedang dan 1 remaja dengan dengan *self harm* berat. *Self-harm* merupakan suatu tindakan seseorang yang dengan sengaja memulai perilaku yang tidak biasa

Article History:

Received: September 24, 2024; Revised: October 21, 2024; Accepted: October 28, 2024



dilakukannya dengan tindakan yang tidak mematkan, tanpa adanya campur tangan dari orang lain, sehingga dapat memicu perilaku menyakiti diri sendiri (*self-harm*), atau sengaja dengan mengonsumsi suatu zat yang melebihi dosis terapi yang telah diberikan atau dengan takaran secara umum, hal ini bertujuan untuk mewujudkan perubahan yang diinginkan oleh subjek, melalui kontak fisik pada remaja (WHO, 2014). Tindakan *self harm* ini dapat menjadi salah satu cara untuk mengurangi emosi berlebihan yang dirasakan pada diri sendiri dan perasaan menggebu-gebu untuk menunjukkan kekesalan dalam diri individu (Budiman et al., 2024). *Self Harm* adalah perilaku yang dapat merugikan diri sendiri dengan cara mengurangi rasa sakit yang dialami secara emosional dan berlebihan dikarenakan adanya permasalahan dan tekanan psikologi yang dapat memicu keinginan seseorang untuk melakukan perilaku bunuh diri sehingga dapat menyebabkan kematian dan merugikan diri sendiri (Rahma, 2019). *Self Harm* juga dapat dikatakan sebagai perilaku yang memiliki kerugian bagi diri sendiri cara untuk mengatasi rasa sakit dalam diri individu (Khalaf et al., 2023).

Beberapa aspek yang dapat mempengaruhi seseorang melakukan perilaku *self-harm* adalah faktor keluarga, faktor sosial dan individu (Hawton & Rodham, 2006 dalam Putri, 2022) Salah satu faktor individu yang dapat menyebabkan perilaku *self harm* pada remaja adalah perilaku *bullying*. Hasil penelitian menunjukkan 6 (14%) remaja yang memiliki riwayat *bullying*. Korban *bullying* seringkali merasa terisolasi, tidak berdaya, dan memiliki harga diri yang rendah. Kondisi ini dapat memicu berbagai macam masalah kesehatan mental, termasuk keinginan terus menerus untuk melakukan perilaku *self-harm*. *Bullying* atau perundungan sendiri jika dalam jangka panjang dapat memperburuk sehingga tidak dapat disadari oleh korban, pelaku, orang tua maupun guru dikarenakan dampak pada *bullying* ini lebih bersifat pada psikis dan emosi (Prasetyo, 2011 dalam Utami et al., 2023). Penelitian ini diperkuat dengan pernyataan Lereya, dkk. (2015) yang menyatakan bahwa berbagai bentuk kekerasan hingga perundungan akan berkelanjutan saat dewasa dan korban akan berisiko untuk melakukan *self-injury behavior*. Faktor individu lain yang mendorong remaja melakukan *self harm* adalah kondisi psikologis remaja salah satunya kecemasan (Budiman et al., 2024). Kecemasan pada remaja erat kaitannya dengan mekanisme koping yang dilakukan remaja ketika mempunyai permasalahan. Hasil penelitian menunjukkan 5 remaja (12%) cenderung memendam sendiri permasalahannya ketika mempunyai masalah. Mekanisme koping yang berfokus pada emosi dapat menjadi faktor penyebab perilaku *self-harm* (Insani & Savira, 2023). Mekanisme koping dengan menyakiti diri sendiri ketika menghadapi berbagai macam tekanan merupakan mekanisme *coping* yang *maladaptive*. Bentuk-bentuk perilaku *self harm* yang dilakukan remaja adalah dengan membenturkan kepala ditembok dan menjambak rambut dan tidak melakukan tindakan menyayat pergelangan tangan.

Responden dalam penelitian ini adalah remaja yang berjumlah 23 responden (56%) dalam rentang usia 10-13 tahun atau tahap remaja awal. Remaja pada tahap awal rentan terhadap berbagai *stressor* dan tekanan dari lingkungannya dan emosi yang tidak stabil merupakan salah satu kepribadian yang dapat dilihat dari masa remaja awal. Emosi dapat berupa pemberian kekuatan seseorang yang dapat mempengaruhi sepanjang hidup mereka, dan perasaan emosi ini juga dapat berdampak pada kepribadian seseorang tingkah laku, pengambilan tindakan, dan pengambilan keputusan pada pemikiran seseorang (Ainiyah et al., 2017). Remaja yang tidak mampu mengimbangi tuntutan emosionalnya akan berdampak pada munculnya gangguan kecemasan yang

Article History:

Received: September 24, 2024; Revised: October 21, 2024; Accepted: October 28, 2024



berlebihan sehingga akan memicu perilaku *self-harm* pada remaja (Budiman et al., 2024). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang melakukan *self-harm* dengan jenis kelamin perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Insani & Savira, 2023) bahwa remaja perempuan cenderung melakukan *self-harm*. Beberapa factor penyebab remaja melakukan *self harm* diantaranya adalah *self-harm* merupakan *focus emoticon coping*, kematangan emosi yang tidak stabil, adanya gangguan mental, penghargaan diri yang rendah, kesepian, pola asuh orangtua yang otoriter, masalah dalam keluarga dan masalah dalam hubungan romantis (Insani & Savira, 2023). Hal ini dapat disimpulkan bahwa remaja pada perempuan lebih ingin menyelesaikan masalahnya dengan memperkecil tekanan yang dirasakan untuk mendapatkan rasa nyaman dengan cara melukai dirinya sendiri atau menyakiti diri sendiri.

Hasil penelitian setelah dilakukan edukasi dengan menggunakan video didapatkan data terdapat penurunan skor perilaku *self harm* yaitu 5 responden dalam kategori *self harm* ringan. Namun hasil penelitian ini secara statistic didapatkan data tidak terdapat pengaruh pemberian edukasi dengan video berupa perilaku *self harm* yang terjadi pada remaja dengan *p-value* 0,340. Materi edukasi dalam penelitian ini adalah tentang manajemen stress. Edukasi tentang manajemen stress merupakan salah satu bentuk upaya untuk meningkatkan kesehatan mental pada remaja (Sarmini et al., 2023). Metode Manajemen stres efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada siswa (Wahyuni et al., 2022). Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Priambodo, 2024) bahwa intervensi edukasi merupakan salah satu intervensi yang efektif dalam meningkatkan efektifitas kesehatan mental selain intervensi kemampuan DBT (*Dialectical Behavioral Therapy*), skrining dan pencarian bantuan perilaku upaya bunuh diri. Pemberian edukasi melalui video dapat mengajarkan pada remaja berbagai keterampilan coping yang sehat, seperti teknik relaksasi, manajemen stres, dan komunikasi efektif. Upaya penurunan perilaku *self harm* pada remaja tidak dapat hanya dilakukan melalui pemberian video edukasi tentang manajemen stress namun diperlukan upaya yang lain seperti peningkatan literasi tentang kesehatan mental bagi remaja (Septiana, 2024). Literasi kesehatan mental yang positif dapat menjadi indikator penting untuk promosi kesehatan mental, terutama dengan menggunakan pendekatan yang bersifat salutogenik terhadap kesehatan mental (CresswellSmith, 2023 dalam (Septiana, 2024)). Berbagai Upaya lain yang dapat dilakukan untuk mengurangi *self harm* pada remaja adalah penerimaan diri, mempelajari ilmu psikologi, mencari bantuan profesional, mendekatkan diri pada Tuhan dan dukungan social (Insani & Savira, 2023).

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun ada penurunan skor perilaku *self-harm* setelah dilakukan edukasi menggunakan video, secara statistik tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian edukasi tersebut dengan perilaku *self-harm* pada remaja (*p-value* 0,340). Edukasi yang diberikan berkaitan dengan manajemen stres, yang merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan mental remaja. Namun, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa pendekatan ini mungkin tidak cukup efektif untuk mengurangi perilaku *self-harm* secara signifikan.

Article History:

Received: September 24, 2024; Revised: October 21, 2024; Accepted: October 28, 2024



UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberi dukungan financial terhadap penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainiyah, H., Priyatama, A. N., & Setyanto, A. T. (2017). Pengaruh pelatihan asertif untuk meningkatkan kematangan emosi remaja kelas X pondok pesantren Darul Ulum Jombang. *Wacana Jurnal Psikologi*, 1–11.
- Budiman, M. E. A., Palupi, J., Yuhbaba, Z. N., Suswati, W. S. E., & Amalia, Z. (2024). Kecemasan Dengan Perilaku Self-Harm Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 12(2), 471–478.
- 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), 439–454.
- Khalaf, A. M., Alubied, A. A., Khalaf, A. M., & Rifaey, A. A. (2023). The Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults: A Systematic Review. *Cureus*, 15(8). <https://doi.org/10.7759/cureus.42990>
- Putri, A. D. S. (2022). Self - harm pada remaja putri di kota medan. *Skripsi*, 1–116. <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/18534>
- Rian Priambodo. (2024). Intervensi Pencegahan Perilaku Bunuh Diri Dalam Meningkatkan Efektivitas Penanganan Pada Remaja. *Telenursing*, 6 (2), 1814–1822. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v6i2.10748>
- Sarmini, S., Putri, A., Maria, C., Syahrias, L., & Mustika, I. (2023). Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. *MONSU'ANI TANO Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 154. <https://doi.org/10.32529/tano.v6i1.2400>
- Septiana, N. Z., Istiqomah, N., Rahayu, D. S., Islam, U., Blitar, B., Katolik, U., Mandala, W., Kampus, S., & Madiun, K. (2024). *Literasi Kesehatan Mental: Dampak Perilaku Dan Resiliensi*. 11(1), 81–91.
- Utami, G., Sari, N., 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. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v6i2.32163>
- Wahyuni, S., Hitami, M., & Afandi, M. (2022). Metode Managemen Stres untuk Meningkatkan Kesejahteraan Siswa (Studi Literatur Sistematis). *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 3(1), 45. <https://doi.org/10.24014/pib.v3i1.15719>
- WHO. (2014). Preventing suicide: a resource for non-fatal suicidal behaviour case registration. *Department of Mental Health and Substance Abuse-WHO*, 26. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/112852/1/9789241506717_eng.pdf

Article History:

Received: September 24, 2024; Revised: October 21, 2024; Accepted: October 28, 2024