



**SKRINING PERILAKU SELF-HARM PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN**

**Yosalia Mahirah Salsabila\*, Efri Widiyanti, Theresia Eriyani**

Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Jalan Raya Bandung Sumedang KM 21, Jatinangor, 45363, Indonesia

\*[yosalia21001@mail.unpad.ac.id](mailto:yosalia21001@mail.unpad.ac.id)

**ABSTRAK**

Mahasiswa keperawatan rentan mengalami tekanan psikologis akibat tuntutan akademik dan tuntutan menjadi perawat profesional yang berpotensi memicu perilaku self-harm. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku self-harm pada mahasiswa program studi sarjana ilmu keperawatan. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan populasi 648 mahasiswa dan sampel 247 responden yang diambil melalui Stratified Random Sampling. Instrumen pada penelitian ini adalah Self-Harm Inventory (SHI) versi Indonesia yang sudah dilakukan validitas dan reliabilitas. Hasil dari penelitian ini menunjukkan mayoritas mahasiswa cenderung tidak berperilaku self-harm (74,3%), sebagian mahasiswa menunjukkan adanya kecenderungan perilaku self-harm ringan (88%) dan sebagian kecil mahasiswa berkecenderungan berperilaku self-harm dengan indikasi psikopatologi (3,9%). Faktor risiko utama meliputi stress akademik, transisi remaja menuju dewasa, dan kurangnya dukungan sosial. Penelitian ini menekankan pentingnya deteksi dini perilaku self-harm melalui skrining kesehatan mental berbasis SHI dan penguatan program konseling di lingkungan kampus untuk mencegah peningkatan gangguan mental. Temuan ini menjadi dasar rekomendasi kebijakan peningkatan layanan kesehatan mental bagi mahasiswa keperawatan.

Kata kunci: kesehatan mental; mahasiswa keperawatan; pencegahan; *self-harm*; skrining

**SCREENING OF SELF-HARM BEHAVIOUR IN BACHELOR OF NURSING STUDENTS**

**ABSTRACT**

Nursing students are vulnerable to psychological stress due to academic demands and demands of being a professional nurse that have the potential to trigger self-harm behavior. This study aims to determine self-harm behavior in undergraduate nursing students. The method used is descriptive quantitative with a population of 648 students and a sample of 247 respondents taken through Stratified Random Sampling. The instrument in this study was the Indonesian version of the Self-Harm Inventory (SHI) which has been validated and reliable. The results of this study indicate that the majority of students tend not to behave self-harm (74.3%), some students show a tendency towards mild self-harm behavior (88%) and a small number of students tend to behave self-harm with indications of psychopathology (3.9%). The main risk factors include academic stress, the transition from adolescence to adulthood, and lack of social support. This study emphasizes the importance of early detection of self-harm behavior through SHI-based mental health screening and strengthening counseling programs in the campus environment to prevent an increase in mental disorders. These findings form the basis for policy recommendations to improve mental health services for nursing students.

*Keywords: mental health; nursing students; prevention; self-harm; screening*

**PENDAHULUAN**

Mahasiswa Keperawatan merupakan seseorang yang belajar dan mempersiapkan diri untuk menjadi perawat profesional di masa depan (Sumarni et al., 2021). Dalam prosesnya, sering kali mahasiswa menemukan berbagai macam tantangan dan kesulitan. Pada mahasiswa rumpun kesehatan, tuntutan yang akan dihadapi jauh lebih berat dibandingkan dengan

rumpun lainnya. (Singh et al., 2020) mengungkapkan bahwa fakultas rumpun kesehatan dinilai memiliki beban stress yang lebih tinggi dibandingkan fakultas lainnya. Mendukung penelitian diatas, penelitian oleh (Uzziel Pérez-Gress et al., 2021) mengungkapkan bahwa keperawatan merupakan salah satu institusi pendidikan ilmu kesehatan dengan stressor yang cukup tinggi akibat tuntutan akademik yang tinggi, tuntutan kerja klinis, tuntutan interpersonal dengan pasien dan keluarga, serta tuntutan waktu yang ketat. Banyaknya tuntutan yang dihadapi seringkali menimbulkan tekanan bagi mahasiswa. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Rosyidah et al., 2020) bahwasannya mahasiswa keperawatan pada tingkat pertama mengalami stress pada tingkat berat (90%), tahun kedua berada pada kategori tingkat stress berat (89%), dan tahun ketiga berada dalam kategori tingkat stress berat (73%). Penelitian yang dilakukan oleh (Aulia & Panjaitan, 2019) mengungkapkan bahwa 47,2% mahasiswa keperawatan memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Selain masalah tuntutan akademik, menurut (Arnett, 2000) mahasiswa merupakan kelompok usia *emerging adulthood* atau dapat didefinisikan sebagai masa transisi penting dari fase remaja menuju fase dewasa. Pada masa ini seseorang merasa dipenuhi dengan harapan dan ambisi dan dipenuhi dengan tekanan. Kombinasi antara stress akibat tuntutan akademik dan cemas akan masa depan serta masalah kehidupan lainnya dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental.

Menurut Global Burden of Diseases (2019), masalah kesehatan jiwa pada rentang usia dewasa awal, yaitu 20-39 tahun, menduduki peringkat ke-3 dalam 10 penyakit terbesar berdasarkan siklus hidup (Global Burden of Diseases - IHME, 2019). Data Survei Kesehatan Indonesia (2023) menunjukkan bahwa Indonesia berada di peringkat ketiga dengan 29% populasi usia 15-24 tahun sering mengalami depresi dan kehilangan minat dalam berbagai aktivitas. Selain itu, data dari Kemenkes mengungkapkan bahwa gangguan jiwa menempati peringkat kedua dalam YLDs (Years Lived with Disability) di Indonesia. Bahkan, 1,7% anak muda yang tidak mengalami depresi pernah memikirkan untuk mengakhiri hidup (Survei Kesehatan Indonesia, 2023). Uraian di atas menunjukkan betapa seriusnya dampak stress dan depresi pada mahasiswa khususnya program studi keperawatan. Selayaknya seseorang yang sedang mengalami stress, mahasiswa akan mencari cara untuk meredakan stress tersebut, setiap orang memiliki berbagai macam cara dalam menghadapi stress dan masalah, sebagian orang mampu mengelola stress secara efektif, sementara lainnya cenderung kesulitan dalam mengatasinya sehingga banyak ditemukan mahasiswa yang tidak tepat dalam mengelola stress tersebut, salah satunya adalah dengan melakukan *self-harm*.

*Self-harm* merupakan tindakan menyakiti diri sendiri merujuk pada perilaku merusak tubuh yang umumnya ditandai dengan munculnya luka atau bekas luka pada area tertentu seperti tangan (E. Mansell Pattison & Joel Kahan, 1983). Dorongan untuk melakukan *self-harm* kerap muncul sebagai strategi koping yang maladaptif dalam merespon beban emosional atau tekanan psikis yang dialami individu. Pada beberapa kasus, *self-harm* tidak selalu berhubungan langsung dengan keinginan untuk bunuh diri, namun tetap menjadi tanda adanya masalah emosional yang serius dan memerlukan penanganan lebih lanjut. Menurut WHO (2024) perilaku *self-harm* dan bunuh diri merupakan penyebab kematian ketiga di dunia, dimulai dari rentang usia 15 hingga 29 tahun. Tercatat sebanyak 720.000 orang meninggal karena bunuh diri dan ada banyak percobaan bunuh diri yang tidak tercatat (World Health Organization, 2024). Fenomena ini menjadi semakin relevan di kalangan mahasiswa yang rentan terhadap berbagai stresor yang membebani mereka (Chantika et al., 2023). Faktor-faktor yang melatarbelakangi perilaku *self-harm* meliputi aspek keluarga, biokimia, kepribadian, dan psikologis. Pertama, faktor keluarga dipicu oleh kurangnya panutan dalam mengekspresikan emosi selama masa kanak-kanak serta lemahnya hubungan emosional antar anggota keluarga. Kedua, faktor biokimia terkait dengan gangguan pada system serotonergik, yang menyebabkan peningkatan impulsivitas dan perilaku agresif. Ketiga, faktor

psikologis muncul dari ketidakmampuan dalam mengelola emosi. Sementara itu, faktor kepribadian berkaitan dengan kecenderungan sifat introvert yang memiliki risiko lebih tinggi untuk melakukan self-harm (Martinson, 1999). Fenomena self-harm juga tengah menjadi sebuah trend dikalangan anak muda dengan sebutan istilah “nge-barcode”. Menurut peneliti Center for Public Mental Health (CPMH) Psikologi UGM, trend “nge-barcode” ini apabila tidak segera mendapatkan intervensi akan bermigrasi menjadi perilaku suicidal self-injury dan merupakan sebuah tanda seseorang mengalami penyakit gangguan mental (Ardhi, 2023). Menurut (Sansone et al., 1998) perilaku self-harm yang tidak dengan cepat ditangani dapat berubah menjadi sebuah masalah kesehatan mental yang serius yaitu borderline personality disorder atau BPD.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini memiliki tujuan untuk mendeteksi dini perilaku self-harm pada mahasiswa program studi S1 Ilmu Keperawatan sehingga dapat menjadi dasar bagi penyusunan intervensi yang efektif dalam menangani masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Penelitian ini diharapkan tidak hanya sekedar memberikan sumbangsih ilmiah, melainkan juga dapat menjadi landasan dalam penyusunan kebijakan dan program kesehatan mental.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Populasi dari penelitian ini merupakan mahasiswa S1 program studi Ilmu Keperawatan dengan jumlah 648 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan teknik sampling stratified random sampling sehingga didapati sampel dari penelitian ini berjumlah 247 mahasiswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Self-harm Inventory (SHI) oleh Sansone, yang telah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia dan di uji validitas dan realibilitasnya oleh Andrian Fajar Kusumadewi terdiri dari 22 pertanyaan yang diukur dalam bentuk skala Guttman yaitu “pernah – tidak pernah”. Berdasarkan hasil uji validitas menggunakan validitas Aiken’s diperoleh hasil 0,83 – 0,97 yang berartikan seluruh item pertanyaan SHI memiliki validitas yang baik. Uji realibilitas menggunakan cronbach alpha dan didapati nilai cronbach alpha (0,831) yang mengartikan kuesioner ini realibel dan dapat digunakan di Indonesia. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan secara deskriptif karakteristik responden, perilaku self-harm.

## HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada mahasiswa prodi ilmu keperawatan. Responden pada penelitian ini didapati sebanyak 311 mahasiswa Ilmu Keperawatan. Hasil deskriptif responden dapat dilihat pada tabel beriku:

Tabel 1.

Gambaran perilaku *self-harm* mahasiswa ilmu keperawatan (n=300)

Perilaku <i>Self-harm</i>	f	%
Tidak Berperilaku <i>self-harm</i>	231	74.3
Berperilaku <i>self-harm</i> ringan	68	21.9
Menunjukkan adanya psikopatologi	12	3.9

Berdasarkan tabel 1, didapati bahwa mahasiswa S1 prodi ilmu keperawatan cenderung tidak berperilaku *self-harm*, tetapi disamping itu, terdapat sebanyak 68 mahasiswa yang cenderung berperilaku *self-harm* dan sebanyak 12 orang menunjukkan adanya kecenderungan psikopatologi sehingga perlu dilakukan pemeriksaan psikiatri yang lebih mendalam.

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui jika dilihat berdasarkan usia, dapat diketahui bahwa kecenderungan berperilaku *self-harm* ringan paling banyak dilakukan oleh mahasiswa yang berusia 20 tahun (29.4%). Sedangkan untuk kategori menunjukkan adanya kecenderungan psikopatologi paling tinggi muncul pada usia 21 tahun (33.3%). Berdasarkan kategori jenis kelamin, mayoritas mahasiswa berjenis kelamin perempuan cenderung berperilaku *self-harm*,

ditunjukkan dari hasil didapati sebanyak 65 (95.5%) mahasiswa cenderung berperilaku *self-harm* ringan dan sebanyak 12 (100%) menunjukkan adanya psikopatologi. Berdasarkan angkatan, kecenderungan perilaku *self-harm* ringan terbanyak ditemukan pada angkatan 2024 dengan jumlah 25 (36.7%), sedangkan untuk perilaku yang menunjukkan adanya kecenderungan psikopatologi tersebar rata pada setiap angkatan yaitu tiap-tiap angkatan terdapat 3 (25%) orang mahasiswa. Berdasarkan pendapatan orang tua dapat diketahui bahwa kecenderungan perilaku *self-harm* ringan mayoritas ditemukan pada mahasiswa dengan pendapatan orang tua Rp1.000.000 – Rp5.000.000 dengan jumlah 35 mahasiswa (51.4%), sedangkan pada kategori perilaku yang menunjukkan adanya kecenderungan psikopatologi ditemukan hasil yang sama pada mahasiswa dengan pendapatan orang tua Rp1.000.000 – Rp5.000.000 dengan >Rp5.000.000, yaitu 6 orang (50%) pada pendapatan Rp1.000.000 – Rp5.000.000 dan 6 orang (50%) pada pendapatan >Rp5.000.000.

Tabel 2.

Gambaran perilaku *self-harm* berdasarkan karakteristik responden

Karakteristik Responden	Perilaku <i>Self-harm</i>						
	Cenderung Tidak Berperilaku <i>Self-harm</i>		Cenderung Berperilaku <i>Self-harm</i>		Cenderung menunjukkan arah psikopatologi		
	f	%	f	%	f	%	
<b>Usia Remaja Akhir</b>							
17 tahun	1	0.43	1	1.47	0	0	
18 tahun	42	18.1	16	23.5	2	16.6	
<b>Usia Dewasa Awal</b>							
19 tahun	65	28.1	9	13.2	3	25	
20 tahun	54	23.3	20	29.4	2	16.6	
21 tahun	47	20.3	12	17.6	4	33.3	
22 tahun	21	9.09	10	14.7	1	8.3	
23 tahun	1	0.43	0	0	0	0	
<b>Jenis Kelamin</b>							
Laki-laki	34	14.7	3	4.41	0	0	
Perempuan	197	85.2	65	95.5	12	100	
<b>Angkatan</b>							
2021	28	12.1	14	20.5	3	25	
2022	52	22.5	15	22	3	25	
2023	61	26.4	14	20.5	3	25	
2024	90	38.9	25	36.7	3	25	
<b>Pendapatan Orangtua</b>							
<Rp1.000.000							
Rp1.000.000	–	29	12.5	8	11.7	0	0
Rp5.000.000		134	58	35	51.4	6	50
>Rp5.000.000		68	29.4	25	36.7	6	50

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada mahasiswa S1 prodi Ilmu Keperawatan, peneliti telah mengidentifikasi tiga kategori perilaku *self-harm* pada 311 mahasiswa. Hasil temuan pada penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan cenderung tidak berperilaku *self-harm*, hal ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh kemampuan *self-control* yang baik, di mana mahasiswa mampu mengelola stress dan emosi negatif dengan baik. sejalan dengan penelitian (Mayangsari et al., 2024) *self-control* yang baik akan membantu individu untuk berkembang secara optimal, sebaliknya pada individu dengan *self-control* yang rendah akan menimbulkan berbagai dampak buruk, termasuk perilaku destruktif atau menyakiti diri sendiri. Sejalan juga dengan penelitian (Mughal et al., 2023) bahwa kontrol diri dapat mencegah perilaku *self-harm*. Selain memiliki *self-control* yang baik, memiliki lingkungan dan dukungan sosial yang baik dari keluarga maupun pertemanan, menjadi faktor yang mempengaruhi seseorang untuk selalu berpikiran positif dan cenderung jauh dari perilaku destruktif. Keluarga yang suportif dan hubungan

pertemanan yang positif akan menciptakan rasa aman bagi seseorang. Sejalan dengan penelitian (Lontoh et al., 2024) keluarga merupakan support system yang paling baik dalam memberikan dukungan emosional ketika seseorang sedang menghadapi masalah, kehadiran keluarga dinilai dapat memberikan rasa aman dan nyaman bagi mahasiswa sehingga rasa cemas dan tekanan yang dialami dapat teroganisir dengan baik. Selain itu juga, sejalan dengan penelitian (Sansone & Wiederman, 2015) agama berperan dalam manajemen emosi, spiritualitas memberikan kerangka makna dalam menghadapi stress, mengurangi perasaan isolasi, dan meingkatkan harapan. Hal ini dapat membantu seseorang untuk dapat mengelola emosi negatif tanpa melukai diri.

Selanjutnya, berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 68 mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan cenderung berperilaku self-harm ringan. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui perilaku self-harm yang paling banyak dilakukan adalah perilaku memukul, membenturkan kepala, dan membuat diri terluka dengan sengaja, hal ini dikarenakan perilaku-perilaku tersebut adalah perilaku yang paling mudah dilakukan oleh mahasiswa. Perilaku-perilaku ini berbeda dengan perilaku yang umumnya sering dilakukan oleh orang lain, umumnya self-harm merupakan perilaku mengiris atau melukai diri, tetapi pada penelitian ini menemukan temuan baru yaitu mahasiswa cenderung melakukan perilaku seperti memukul dan membenturkan kepala. Meskipun demikian, hal ini tetap harus menjadi perhatian dikarenakan perilaku tersebut termasuk pada kategori perilaku self-harm sesuai dengan teori (Sansone et al., 1998). Munculnya perilaku self-harm pada mahasiswa dapat diakibatkan koping mekanisme yang maladaptif, hal ini sejalan dengan penelitian (Eka Rosita Wati et al., 2024) bahwa pengelolaan emosi yang kurang baik merupakan faktor penyebab seseorang melakukan self-harm. Dikatakan juga, bahwasannya masalah interpersonal dan kurangnya dukungan keluarga juga menjadi faktor seseorang melakukan self-harm. Sejalan juga dengan penelitian (Thesalonika & Apsari, 2021) bahwasannya faktor remaja melakukan self-harm dikarenakan remaja mengalami kesulitan yang tinggi dalam menghadapi masalah serta rendahnya tingkat toleransi terhadap masalah yang sedang dihadapi. Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata usia mahasiswa yang berperilaku self-harm berada pada usia 18 sampai 22 tahun yang termasuk kategori remaja akhir menuju dewasa awal, menurut teori (Hurlock, 1999) karakteristik pada usia remaja akhir dan dewasa awal sama-sama berada pada usia peralihan, yaitu peralihan dari masa remaja menuju kehidupan dewasa, di mana pada masa ini remaja dituntut untuk bisa bertanggung jawab secara mandiri atas emosional dan finansialnya.

Pada masa ini pula remaja beradaptasi untuk bisa menentukan serta menetapkan tujuan hidupnya, pada perjalanannya tak jarang remaja memiliki hambatan serta tekanan atas tanggung jawab barunya. Hal itu menyebabkan stress serta kecemasan tinggi sehingga apabila remaja tidak memiliki mekanisme koping yang baik maka dapat berujung pada perilaku self-harm. Selain berada pada masa peralihan hidup, pada usia ini pula remaja sedang peralihan dari masa pendidikan di bangku sekolah ke pendidikan perkuliahan, hal inilah yang menjadikan angkatan 2024 menjadi penyumbang paling banyak mahasiswa yang berperilaku self-harm. Selain itu, berdasarkan penelitian, mahasiswa perempuan menjadi mahasiswa penyumbang perilaku self-harm paling banyak, selain jumlah mahasiswa keperawatan yang mayoritas perempuan, mahasiswa perempuan cenderung memiliki sensitivitas emosi yang lebih dibandingkan laki-laki. Temuan ini selaras dengan penelitian (Son et al., 2021) bahwa perempuan cenderung menginternalisasi emosi negatif dan menggunakan self-harm sebagai cara untuk mengalihkan rasa sakit yang sedang dialami. Temuan ini juga sejalan dengan pernyataan para responden yang menjawab alasan melakukan self-harm adalah untuk mengalihkan rasa sakit atau tekanan yang sedang dialami. Faktor selanjutnya yang dapat menjadi pemicu dari perilaku self-harm adalah faktor keluarga, berdasarkan hasil penelitian mayoritas mahasiswa yang berperilaku self-harm berasal dari latar belakang ekonomi menengah ke atas, pada keluarga yang memiliki status ekonomi menengah ke atas memang

cenderung lebih banyak memiliki waktu yang banyak dengan sesama anggota keluarga, tetapi akibat tekanan untuk memenuhi kebutuhan hidup di tengah ketidakstabilan ekonomi saat ini, keluarga dengan latar belakang ekonomi rendah cenderung memiliki tekanan yang lebih besar, sehingga kurangnya komunikasi mengakibatkan kualitas hubungan anak dan orangtua cenderung rendah, sejalan dengan penelitian (Maidah, 2013) disebutkan bahwasannya kurangnya komunikasi serta pengabaian dari orangtua merupakan faktor dari terjadinya perilaku self-harm.

Berdasarkan temuan penelitian, sejumlah mahasiswa teridentifikasi cenderung berperilaku self-harm yang menunjukkan ke arah psikopatologi. Walaupun jumlahnya hanya berjumlah 12 orang dari 311 total responden, hal ini tetap harus menjadi fokus utama perhatian dikarenakan menurut teori (Sansone et al., 1998) perilaku self-harm yang tidak segera ditangani dapat bertransformasi menjadi sebuah gangguan jiwa yaitu BPD (Borderline Personality Disorder). Sejalan dengan penelitian (Min et al., 2023) BPD adalah suatu gangguan jiwa yang memiliki keterkaitan yang erat dengan perilaku menyakiti diri bahkan sampai tahap bunuh diri dan juga sangat erat keterkaitannya dengan disregulasi emosi, yang mana hal ini memiliki kesamaan dengan faktor penyebab perilaku self-harm. Dikatakan juga bahwasannya seseorang dengan gangguan jiwa BPD tidak memiliki strategi regulasi emosi yang adaptif dan cenderung maladaptif. Sehingga apabila perilaku self-harm ringan maupun self-harm berat ini tidak segera ditangani oleh tenaga profesional ditakutkan perilaku maladaptif ini semakin bertambah parah. Berdasarkan hasil penelitian juga dikatakan perilaku-perilaku self-harm yang pernah dilakukan oleh mahasiswa antara lain: 1) dengan sengaja membuat diri kelaparan untuk mendapatkan rasa sakit, 2) dengan sengaja menyalahkan diri sendiri, 3) dengan sengaja membuat diri terluka, 4) dengan sengaja memukul diri sendiri, 5) dengan sengaja membenturkan kepala, dan 6) dengan sengaja mengiris tangan.

Menurut (Reichl & Kaess, 2021) transformasi self-harm ke BPD melibatkan interaksi kerentanan biologis seperti kelainan amigdala, faktor psikososial (trauma dan isolasi), dan pengaruh lingkungan. Perilaku self-harm yang berulang dapat memperkuat disfungsi emosi dan impulsivitas yang khas pada BPD. Temuan-temuan di atas yang sudah dibahas menggaris bawahi mengenai urgensi deteksi dini perilaku self-harm, mengingat perilaku-perilaku tersebut tidak hanya mencerminkan krisis emosional jangka pendek, tetapi juga berpotensi berkembang menjadi patologi mental yang kompleks. Lingkungan kampus perlu meningkatkan layanan konseling serta program edukasi untuk meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental. Selain itu, penting bagi mahasiswa menimbulkan kesadaran untuk bisa mengidentifikasi pola koping mekanisme yang maladaptif dan menggantinya dengan strategi regulasi emosi yang lebih sehat, seperti terapi kognitif-perilaku atau pelatihan mindfulness. Dengan demikian, upaya pencegahan dan penanganan yang holistik dapat mengurangi risiko gangguan jiwa sekaligus menciptakan ekosistem kampus yang lebih peduli terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 311 mahasiswa S1 prodi ilmu keperawatan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar (74,3%) mahasiswa ilmu keperawatan tidak menunjukkan kecenderungan perilaku self-harm, namun sebagian lainnya (21,9%) memiliki kecenderungan perilaku self-harm ringan dan sebagian kecil (3,9%) menunjukkan indikasi psikopatologi yang memerlukan evaluasi lebih lanjut. Faktor risiko utama yang teridentifikasi meliputi tekanan akademik, masa transisi dari remaja menuju dewasa, serta kurangnya dukungan sosial. Temuan ini menegaskan pentingnya deteksi dini melalui skrining perilaku self-harm berbasis instrument SHI (Self-Harm Inventory) dan peningkatan program konseling di lingkungan kampus untuk mencegah pertumbuhan gangguan mental serta menciptakan lingkungan

akademik yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ardhi, S. (2023, October 5). Perilaku “Nge-Barcode” Banyak Muncul pada Anak Muda, Ini Kata Pakar Psikologi UGM. Universitas Gadjah Mada.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127–134. <https://doi.org/https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Chantika, R., Shalsabilla, P., Pratikto, H., Aristawati, A. R., & Psikologi, F. (2023). Self injury pada dewasa awal: Bagaimana peranan self awareness? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 764–771.
- E. Mansell Pattison, M. D., & Joel Kahan, M. D. (1983). The deliberate self-harm syndrome. *American Journal of Psychiatry*, 140(7). <https://doi.org/https://doi.org/10.1176/ajp.140.7.867>
- Eka Rosita Wati, M., Rosyidi, H., & Andiarna, F. (2024). Bentuk Regulasi Emosi Pada Remaja yang Pernah Melakukan Self-Harm. *Proceedings of PsychoNutrition Student Summit*, 01(1). <https://proceedings.uinsa.ac.id/index.php/PINUSS>
- Global Burden of Diseases. (2019). IHME. <https://www.healthdata.org/research-analysis/gbd>
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5th ed.). Erlangga.
- Lontoh, E., Rangkoli, M., Keperawatan, I., & Keperawatan, F. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesehatan Jiwa Remaja Di SMP Negeri 4 Tanimar Selatan Maluku. (*Jikma*) *Jurnal Ilmiah Kesehatan Manado*, 3(2). <https://jurnal.jikma.net>
- Maidah, D. (2013). Self Injury Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pelaku Self Injury). *Developmental and Clinical Psychology*, 2(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/dcp.v2i1.2088>
- Martinson. (1999). *Self Injury Fact Sheet*. Amazon.
- Mayangsari, A. M., Sugiharto, D., & Semarang, U. N. (2024). Self-Control in Adolescent: A Systematic Literature Review. *JUANG: Jurnal Wahana Konseling*, 7(2), 230–245. <https://doi.org/https://doi.org/10.31851/juang.v7i2.17027>
- Min, J., Hein, K. E., Medlin, A. R., & Mullins-Sweatt, S. N. (2023). Prevalence rate trends of borderline personality disorder symptoms and self-injurious behaviors in college students from 2017 to 2021. *Psychiatry Research*, 329, 115526. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115526>
- Mughal, F., Chew-Graham, C. A., Babatunde, O. O., Saunders, B., Meki, A., & Dikomitis, L. (2023). The functions of self-harm in young people and their perspectives about future general practitioner-led care: A qualitative study. *Health Expectations*, 26(3), 1180–1188. <https://doi.org/10.1111/hex.13733>

- Reichl, C., & Kaess, M. (2021). Self-harm in the context of borderline personality disorder. In *Current Opinion in Psychology* (Vol. 37, pp. 139–144). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.12.007>
- Rosyidah, I., Efendi, A. R., Arfah, Muh. A., Jasman, P. A., & Pratami, N. (2020). Gambaran Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas. *Jurnal ABDI*, 2(1), 33–39. <https://doi.org/https://core.ac.uk/outputs/287297367/?msclkid=547abde7a93211ec9abc57c66>
- Sansone, R. A., & Wiederman, M. W. (2015). Religiosity/spirituality: Relationships with non-suicidal self-harm behaviors and attempted suicide. *International Journal of Social Psychiatry*, 61(8), 762–767. <https://doi.org/10.1177/0020764015579738>
- Sansone, R. A., Wiederman, M. W., & Sansone, L. A. (1998). The self - harm inventory (SHI): Development of a scale for identifying self - destructive behaviors and borderline personality disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 54(7), 973 - 983.
- Singh, C., Cross, W., Munro, I., & Jackson, D. (2020). Occupational stress facing nurse academics—A mixed-methods systematic review. In *Journal of Clinical Nursing* (Vol. 29, Issues 5–6, pp. 720–735). Blackwell Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1111/jocn.15150>
- Son, Y., Kim, S., & Lee, J. S. (2021). Self - injurious behavior in community youth. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1 - 16. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041955>
- Suicide. (2024, August 29). World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- Sumarni, T., Hikmanti, A., & Kesehatan, F. (2021). Tipe Kepribadian Dan Perilaku Caring Mahasiswa Sarjana Keperawatan Di Universitas Harapan Bangsa. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 1–7. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33006/ji-kes.v5i1.192>
- Survei Kesehatan Indonesia. (2023). Kemenkes.
- Thesalonika, & Apsari, N. C. (2021). Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (Self-Harm Or Self-Injuring Behavior By Adolescents). In *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial e* (Vol. 4, Issue 2). <https://doi.org/https://doi.org/10.24198/focus.v4i2.31405>
- Uzziel Pérez-Gress, N., Maya-Sánchez, A., López-Nolasco, B., & Cano-Estrada, A. (2021). View of Influential Factors on the Stress Level Among Students of Bachelor’s Degree in Nursing. *International Journal of Nursing Education*, 13(3), 146–452. <https://doi.org/https://doi.org/10.37506/ijone.v13i3.16327>