



**PENGARUH EDUKASI *SELF-MANAGEMENT* TERHADAP  
PENGETAHUAN *SELF-HARM* DAN KECEMASAN PADA REMAJA DI  
SMAN 20 KABUPATEN TANGERANG**

*The Effect of Self-Management Education on Self-Harm Knowledge and  
Anxiety in Adolescents at SMAN 20 Tangerang Regency*

Sulyanti Suhartini<sup>1</sup>, Tuti Wahyuningsih<sup>2</sup>, Lastr Mei Winarni<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Yatsi Madani, Tangerang

Email : Sulyantisuhartini45@gmail.com

**Abstract**

*The prevalence of self-harm in the world is around 20%. The prevalence of anxiety in the world is more than 200 million people with percentage (3.6%), the anxiety sufferers in Indonesia aged 15-19 years are 6.1% or 11 million people. The number of suicides in Indonesia is 80%-90% due to anxiety. Purpose: to determine the effect of self-management on self-harm behavior in adolescents at SMAN 20 Tangerang. This research used quantitative approach with quasi experiment research design by using nonequivalent pretest-posttest group design that had been conducted in June-August. Simple random sampling was used to obtain the sample of this research where the totals of 92 respondents were divided into 46 respondents in experimental class and 46 respondents in control class. The results obtained p-value The p-value in the experimental class 0.861-0.05 and the p-value in the control class 0.112-0.05 can be inferred that there is no difference between the level of self-management knowledge of pre-test and Post-test self-harm behavior between the two classes. There is no influence between the effect of Self-management education on Self-harm behavior in adolescents at SMAN 20 Tangerang*

**Keywords:** *Self-Harm, Anxiety, Stress, Self-Management*

**Abstrak**

Prevalensi *self-harm* di dunia ada sekitar 20% remaja yang melukai dirinya sendiri. Prevalensi kecemasan di dunia lebih dari 200 juta jiwa dengan presentase (3.6%), penderita kecemasan di Indonesia usia 15-19 tahun berada di presentase 6.1% atau 11 juta jiwa. Jumlah kasus bunuh diri di Indonesia berada di angka 80%-90% akibat kecemasan. Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh edukasi *Self-management* terhadap pengetahuan *self-harm* dan kecemasan pada remaja di SMAN 20 Kab. Tangerang. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *quasi experiment* menggunakan *nonequivalent pretest-posttest group design* dilakukan pada bulan Juni-Agustus. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *simple random sampling* yang berjumlah 92 responden yang dibagi atas 46 responden kelas eksperimen dan 46 responden kelas kontrol. Nilai *p-value* pada kelas eksperimen  $0.861 > 0.05$  dan Nilai *p-value* pada kelas kontrol  $0.112 > 0.05$  maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan antara tingkat pengetahuan edukasi *Self-management* terhadap pengetahuan *self-harm* pada *pre-test* dan *Post-test* dua kelas tersebut. Ada pengaruh antara engaruh pendekatan *Self-management* terhadap pengetahuan *Self-harm* pada remaja di SMAN 20 Tangerang.

**Kata Kunci:** *Self-Harm, Kecemasan, Stres, Self-Management*

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Awal masa remaja, anak-anak yang sedang mengalami masa ini akan menemui berbagai perubahan yang cukup mencolok baik fisik maupun psikis. Perubahan ini disebut sebagai pubertas. Puber pada wanita biasanya terjadi pada usia 10-14 tahun, sementara pada pria terjadi pada usia 12-15 tahun, perubahan akan terus terjadi akan tetapi tidak seperti pada masa puber. Perubahan akan terus berlangsung sampai akhir masa remaja yaitu usia 19 tahun. Beberapa perubahan yang akan dialami pada masa ini merupakan proses alamiah tubuh. Masa ini akan dilalui oleh setiap manusia, waktu pubertas setiap orang akan berbeda setiap individu. Perbedaan ini merupakan hal yang dipengaruhi oleh beberapa faktor, misalnya, faktor genetika, nutrisi dan lingkungan (Musmiah et al., 2019).

Stres merupakan reaksi tubuh yang bersifat tidak jelas terhadap suatu desakan dan beban. Remaja yang mengalami stres bisa dikatakan apabila remaja tersebut mengalami suatu desakan atau beban dan tugas yang cukup berat, sehingga remaja ini dapat mengalami stres. (Saputri, 2017)

Salah satu perilaku yang merugikan diri sendiri adalah perilaku melukai diri sendiri atau bisa disebut self-harm. Self-harm adalah tindakan penusukkan atau sengaja melukai diri sendiri secara sengaja tanpa niat untuk mengakhiri hidup atau bunuh diri namun dapat mengakibatkan luka serta cedera pada kulit. Self-harm merupakan salah satu bentuk tindakan yang dilakukan oleh seseorang untuk mengatasi tekanan emosional atau rasa sakit secara emosional dengan cara menyakiti diri sendiri tanpa bermaksud bunuh diri (jenny, 2018) Remaja 10-19 tahun memiliki tingkat stres sebanyak 6,2%, stres berakhir depresi akan cenderung melakukan self-harm hingga bunuh diri. Menurut suicidology ada sekitar 4,2% pelajar di Indonesia telah berpikir untuk mengakhiri hidup. Stres pada remaja dapat disebabkan karena beberapa faktor seperti tekanan di sekolah, bullying, faktor internal seperti faktor keluarga dan masalah ekonomi bahkan pertemanan (Sukadiyanto, 2020) Self-harm adalah penyebab utama kematian secara global dan internasional. Tingkat non-suicidal self-harm juga tinggi dengan prevalensi nonklinis pada remaja sebesar 17,2%, dewasa muda sebanyak 13,4% dan awam (tidak disebutkan usianya) sebanyak 5,5% dari sini kita bisa melihat bahwa self-harm pada remaja lebih tinggi dibandingkan dengan skala usia lainnya. (Rogers et al., 2021) Fakta tentang Kesehatan mental pada anak dan remaja di Amerika Serikat (AS) diantaranya adalah kecemasan, stres dan masalah perilaku. Stres adalah gangguan mental yang paling sering didiagnosis pada anak dan remaja. Diagnosis usia 10-19 tahun pada tahun 2018-2020 antara lain, stress 9,8% atau sekitar 6,0 juta jiwa, kecemasan 9,4% atau sekitar 5,8 juta jiwa, depresi sekitar 4,4% atau setara dengan 2,7 juta jiwa. Hal ini menunjukkan bahwa stres sangat banyak diderita oleh kebanyakan remaja (Rogers et al., 2021) Menggores kulit dengan menggunakan silet atau benda tajam yang lain menjadi kasus yang paling umum ditemukan pada pelaku self-harm yaitu sebanyak 70% dari jumlah yang dilaporkan. Sekitar 21%-44% dari mereka yang menyakiti dirinya sendiri adalah memukul diri sendiri dan sekitar 15%-35% membakar kulit (Ravichandran et al., 2020) Di Indonesia tingkat proporsi prevalensi dari populasi perilaku melukai diri sendiri berada pada angka 3,9% dari 257,6 juta jiwa sebanyak 4,5% terjadi pada pria dan 3,4% terjadi pada wanita. Pemahaman tentang mental health

atau Kesehatan mental di Indonesia masih sangat lemah. Hal ini ditekankan oleh tingkat pemasangan orang gangguan mental sebanyak 14% terpasang seumur hidup dan 31,5% dipasung pada 3 bulan terakhir. Selain itu 91% orang Indonesia dibawah gangguan mental tidak diobati dengan benar dan tidak dibawa ke faskes yang memadai dan hanya 9% sisanya ditangani dengan benar (Sadiah et al., 2021). Kecemasan merupakan gangguan kejiwaan paling umum dan presentasinya paling tinggi. Lebih dari 200 juta jiwa di dunia dengan presentase 3,6% dari populasi menderita kecemasan. Jumlah ini adalah kebanyakan dari asia tenggara dan pasifik barat. Kecemasan dan depresi merupakan penyumbang utama kematian akibat bunuh diri, yaitun 800 ribu kejadian setiap harinya. (HIMPSI, 2020) Di indonesia penderita kecemasan remaja 15-19 tahun berada di presentase 6,1% dari 11 juta jiwa penduduk Indonesia. Jumlah kasus bunuh diri di Indonesia berada di angka 80%-90% akibat kecemasan dan depresi atau sebanyak 10.000 kasus. Ahli suicidologist mengatakan sekitar 4.2% siswa sekolah berpikir untuk mengakhiri hidpnya. Jumlah ini tentu masih belum mencakup seluruh angka kejadian di Indonesia karena masih banyak kasus yang belum diketahui. (Risksedas, 2020). Ada beberapa pendekatan yang bisa diajarkan kepada siswa yang merasa stres dan berakhir menyakiti dirinya sendiri atau self-harm menggunakan teknik modifikasi perilaku-kognitif. Modifikasi perilaku kognitif atau CBM memfokuskan pembelajaran kepada individu untuk membantu remaja paham apa yang di fokuskan kepada dirinya kemudian dapat mengatasi masalah dengan efektif. Meichenbaum sebagai penemu modifikasi perilaku kognitif menjelaskan bahwa CBM adalah teknnk gabungan terapi kognitif dan gambaran modifikasi perilaku, remaja yang akan bertindak yang sebelumnya didahului oleh proses berpikir akibatnya jika akan mengubah suatu perilaku yang tidak sesuai dengan norma atau perilaku maladatif. Didalam Modifikasi perilaku kognitif ada salah satu pendekatan yaitu pendekatan self-management. Self-management adalah pengelolaan diri sebuah strategi perubahan prilaku diri sendiri dengan suatu teknik yang dimana remaja menetapkan sebuah tujuannya, ia harus mengatur dan mematuhi. Dalam sebuah tujuan remaja diarahkan untuk mengelola dirinya sebaik mungkin agar tercapai tujuannya.

## **METODE**

Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *quasi experiment* menggunakan *nonequivalent pretest-posttest group design* dilakukan pada bulan Juni-Agustus. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *simple random sampling* yang berjumlah 92 responden yang dibagi atas 46 responden kelas eksperimen dan 46 responden kelas kontrol. Analisis data secara univariat dan bivariat.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari hasil analisa univariat bahwa di SMAN 20 Kab. Tangerang tentang pengetahuan self-management pada hasil pre-test kelas Eksperimen diketahui bahwa didominasi dengan 30 siswa (65.2%) dengan pengetahuan tentang self-management kategori baik dan 16 siswa (34.8%) dengan pengetahuan kurang serta bisa diketahui pada hasil evaluasi *post-test* 36 siswa (78.3%) dengan pengetahuan self-management kategori baik dan 10 siswa (21.7%) dengan pengetahuan self-management kategori kurang. Sedangkan pada tabel 5.5 hasil

pre-test kelas kontrol terdapat 26 siswa dengan pengetahuan self-management kategori baik dan 20 siswa (43.5%) dengan pengetahuan kurang dan dapat diketahui pada hasil posttest kelas control terdapat 35 siswa (76.1%) dengan pengetahuan baik, dan 11 siswa (23.9%) dengan kategori kurang.

Pada penelitian sebelumnya yang diteliti oleh (Sari, 2019) hasil penelitian sebelum dilakukan perlakuan (treatment) terdapat 18 siswa (56.9%) dengan kategori cukup, sedangkan setelah diberikan perlakuan (treatment) ada 17 siswa (67%) kategori cukup dan baik. Sedangkan pada hasil penelitian terdahulu yang diteliti oleh (Mardiyah, 2018) hasil pre-test terdapat 6 siswa (37.8%) memiliki kategori buruk, dan hasil post-test terdapat 6 siswa (68.1%) memiliki kategori baik Hasil penelitian diatas bisa diketahui bahwa edukasi Kesehatan penting dilakukan terutama di sekolah yang jarang dilakukan Pendidikan Kesehatan. Pemberian edukasi Kesehatan kepada siswa sekolah harus menggunakan kata-kata yang mudah dipahami dan metode pembelajarannya harus menyenangkan sehingga siswa sekolah dapat mencerna atau memahami tentang edukasi yang diberikan dan bisa menerapkannya di kehidupan sehari-hari.

Dari hasil Analisa univariat pada tabel 5.5 tentang perilaku kecemasan dan self-harm pada hasil pre-test kelas kontrol diketahui bahwa didominasi dengan 26 siswa (56.5%) memiliki perilaku kategori baik dan 20 siswa (43.5%) siswa memiliki kategori kurang sedangkan pada hasil evaluasi post-test kelas kontrol diketahui bahwa terdapat 35 siswa (76.1%) memiliki kategori baik dan 11 (23.9%) siswa memiliki kategori kurang.

Penelitian sebelumnya yang diteliti oleh (Sadiyah et al., 2021) hasil penelitian didapatkan bahwa sebanyak 122 siswa (47.1%) remaja memiliki frekuensi menyakiti diri sendiri kategori rendah, 84 siswa (32.4%) kategori sedang dan 53 siswa (20.5%) kategori tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh (Wahyuni, 2018) pada pre-test terdapat 10 responden (61.4%) yang memiliki perilaku dengan frekuensi sedang sedangkan pada post-test terdapat (82.0%) dari 10 responden memiliki frekuensi sedang. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Hari, 2017) terdapat 17 responden (32%) kategori sedang, 25 responden (48%) dengan kategori berat dan 8 responden (16%) dengan kategori sangat berat.

Berdasarkan hasil analisa uji bivariat yang dilakukan di SMAN 20 Tangerang didapatkan selisih negatif atau negative rank antara nilai pre-post test pada kelas eksperimen kategori pengetahuan adalah 6 yang berarti memiliki penurunan nilai pada frekuensi pre-test-post-test yang artinya terdapat kenaikan tingkat pengetahuan pada kategori ini. Sedangkan pada selisih positif pada kategori perilaku terdapat penurunan 8 yang artinya terdapat penurunan tingkat perilaku pada siswa sekolah. Sedangkan didapatkan selisih negatif atau negative rank antara nilai pre-post test pada kelas kontrol kategori pengetahuan adalah 9 yang berarti memiliki penurunan nilai pada frekuensi pre-test-post-test yang artinya terdapat kenaikan tingkat pengetahuan pada kategori ini. Sedangkan pada selisih positif pada kategori perilaku terdapat penurunan 6 yang artinya terdapat penurunan tingkat perilaku pada siswa sekolah. Hasil uji statistic menggunakan one-sample kolomogrov-smirnov test didapatkan hasil sig. (2-tailed) pada pre-test pengetahuan kelas eksperimen adalah .000, sedangkan pada perilaku kelas eksperimen yaitu .000. Pada pengetahuan kelas kontrol memiliki nilai signifikan yaitu .000 sedangkan pada perilaku kelas kontrol yaitu .000. karena nilai signifikan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan distribusi frekuensi pre-test kelas eksperimen diketahui siswa yang memiliki pengetahuan pendekatan self-management kategori baik sebesar 65.2% dan siswa dengan pengetahuan kurang baik sebesar 34.8% sedangkan pada hasil evaluasi post-test diketahui ada 78.3% dengan kategori baik dan 21.7% dengan kategori kurang. Distribusi frekuensi pre-test kelas kontrol diketahui siswa yang memiliki pengetahuan pendekatan self-management kategori baik sebesar 56.5% dan kategori kurang sebanyak 43.5%. sedangkan pada hasil evaluasi post-test diketahui ada 76.1% dengan kategori baik dan 23.9% dengan kategori kurang. Berdasarkan uji one-sample kolomogrov-smirnov test bahwa ada pengaruh antara pendekatan self-managemen dengan pengetahuan self-harm dengan kecemasan pada remaja di SMAN 20 Kab. Tangerang dengan hasil sig. (2-taled)  $0.000 < 0.005$

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi, A. & N. (2021). Teori Metodologi Penelitian. *Teori Metodologi Penelitian*, 1–21.
- Adiputra, i made sudarma, Trisnadewi, N. W., & Wiwik Otaviani, N. P. (2021). metodologi Penelitian Kesehatan. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2013–2015.
- Aedi, N. (2018). Bahan Belajar Mandiri Metode Penelitian Pendidikan Pengolahan Dan Analisis Data Hasil Penelitian. *Fakultas Ilmu Pendidikan*, 10, 27, 1–30.
- Apsari, N. C. (2022). *Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang ( Self-Harm or Self-Injuring Behavior By Adolescents )*. 4(2), 213–224.
- Benjamin, W. (2019). Dinamika Self-Harm Pada Remaja. *Dinamika Self-Harm Pada Remaja*, 3, 1–9.
- Choirul Rifqi, D. (2019). *BAB I. 2010*, 1–6.
- Damayanti, E. (2019). Manajemen Diri Mahasiswa Yang Aktif Berorgansasi. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–18.
- Dr. Jenita Doli Tine Donsu. SKM. MSi. (2019). *Metodelogi penelitian Keperawatan*. PUSTAKABARUPRESS.
- Erlangga. (2018). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Bandar Lampung*.
- Fanani, I., & Qomusudin, R. (2021). *Analisis Data Kuantitatif dengan Program IBM SPSS Statistic 20.0*.
- Hari, J. januar. (2017). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Kelurahan Ploso Baru Surabaya*. 1–89.
- Hidayati, L. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Self-Management pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal UMY*, 9–15.
- HIMPSI. (2020). Seri Sumbangan Pemikiran Psikologi untuk Bangsa Ke-5 Kesehatan Jiwa dan Resolusi Pascapandemi di Indonesia. *Himpsi.or.Id*, September 2019, 1–13. <https://himpsi.or.id/blog/pengumuman-2/post/kesehatan-jiwa-dan-resolusi-pascapandemi-di-indonesia-panduan-penulisan-132>
- Ii, B. A. B. (2018). *Bab Ii Tinjauan Pustaka A. Kecenderungan Tindakan Self-*



*Poisoning Pada Remaja 1. Pengertian Tindakan Self-Poisoning.* 10–51.

Irfannuddin. (2019).

Isnawati, R. (2020). *pentingnya problem solving bagi remaja*. Cv. jakad media publishing.

[https://books.google.co.id/books?id=D1InEAAAQBAJ&pg=PA29&lpg=PA29&dq=perkiraan+usia+remaja+self+harm&source=bl&ots=Bk-pmoF3zM&sig=ACfU3U22TVuDMI3cDkmRLUmj91oTGjgtfw&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwj8vdi-78r2AhUP8XMBHbIID38Q6AF6BAgpEAM#v=onepage&q=perkiraan usia rem](https://books.google.co.id/books?id=D1InEAAAQBAJ&pg=PA29&lpg=PA29&dq=perkiraan+usia+remaja+self+harm&source=bl&ots=Bk-pmoF3zM&sig=ACfU3U22TVuDMI3cDkmRLUmj91oTGjgtfw&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwj8vdi-78r2AhUP8XMBHbIID38Q6AF6BAgpEAM#v=onepage&q=perkiraan%20usia%20remaja)

