

EFEKTIFITAS EDUKASI PENCEGAHAN PERILAKU *SELF HARM* TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN PENCEGAHAN PERILAKU *SELF HARM* PADA MASYARAKAT DI DESA PELEM

EFFECTIVENESS OF SELF-HARM BEHAVIOR PREVENTION EDUCATION ON INCREASING KNOWLEDGE OF SELF-HARM BEHAVIOR PREVENTION IN THE COMMUNITY IN PELEM VILLAGE

Iva Milia Hani Rahmawati^{1*}, Zulvana², Bambang Wiseno³

1, 2, 3 STIKES Pamenang Pare-Kediri

*Korespondensi Penulis : miliarahma88@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan : Perilaku *self-harm* menjadi isu kesehatan mental yang semakin mengkhawatirkan di berbagai kalangan masyarakat, termasuk di tingkat desa. Kurangnya pemahaman dan informasi yang memadai mengenai *self-harm* dapat menghambat upaya pencegahan dan penanganan dini. Oleh karena itu, intervensi edukasi yang efektif diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat. **Tujuan :** Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas edukasi pencegahan perilaku *self-harm* terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat di Desa Pelem. **Metode :** Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah pendekatan partisipatif, dengan melibatkan warga desa Pelem yang tergabung dalam posyandu Dahlia dalam pelaksanaan program edukasi mengenai definisi, faktor risiko, dampak, dan cara pencegahan perilaku *self-harm* di masyarakat. **Hasil :** Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan. Sebelum diberikan edukasi pengetahuan dan pencegahan tentang *self harm* pada masyarakat desa pelem adalah 20%. Sedangkan setelah diberikan edukasi tentang pencegahan perilaku *self harm* meningkat sejumlah 80%. Hal ini mengindikasikan bahwa edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Pelem tentang pencegahan perilaku *self-harm*. **Kesimpulan :** Edukasi pencegahan perilaku *self-harm* terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat di Desa Pelem. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat berkontribusi pada upaya deteksi dini, pencegahan, dan penanganan yang lebih baik terhadap isu *self-harm* di tingkat komunitas. **Saran :** Disarankan untuk mengembangkan program edukasi serupa dengan cakupan yang lebih luas dan metode yang lebih variatif.

Kata kunci : *Self Harm*, Pengetahuan, Masyarakat

Abstract

Introduction: *Self-harm behavior is an increasingly worrying mental health issue in various communities, including at the village level. Lack of understanding and adequate information about self-harm can hinder prevention and early treatment efforts. Therefore, effective educational interventions are needed to improve community knowledge. Objective:* This community service aims to analyze the effectiveness of education on preventing self-harm behavior on improving community knowledge in Pelem Village. **Method:** The method used in this service is a participatory approach, involving Pelem villagers who are members of the Dahlia integrated health post in implementing an education program on the definition, risk factors, impacts, and how to prevent self-harm behavior in the community. **Results:** The results showed a significant increase. Before being given education, knowledge and prevention about self-harm in the Pelem village community was 20%. While after being given education about preventing self-harm behavior, it increased by 80%. This indicates that the education provided is effective in increasing the knowledge of the Pelem Village community about preventing self-harm behavior. **Conclusion:** Education on preventing self-harm behavior has proven effective in increasing community knowledge in Pelem Village. This increase in knowledge is expected to contribute to early detection, prevention, and better handling of self-harm issues at the community level. **Suggestion:** It is recommended to develop similar educational programs with wider coverage and more varied methods

Keywords: *Self Harm, Knowledge, Society*

Pendahuluan

Fenomena jaman sekarang banyak kasus yang diberitakan baik di TV swasta maupun sosial media yang mengungkap bahwa kasus *self harm* pada remaja meningkat. termasuk masalah yang sering dihadapi oleh remaja adalah masalah kesehatan mental. Masalah kesehatan mental yang berkepanjangan dapat menyebabkan remaja merasa terisolasi, putus asa, dan kesulitan dalam mengatasi emosi negatif. Dalam situasi ini, remaja mungkin mencari cara untuk meredakan rasa sakit dan mencapai rasa lega sementara. Salah satu respon yang mungkin muncul adalah perilaku *self-harm* atau melukai diri sendiri, dan untuk meminimalisir terjadinya *self-harm*, edukasi pencegahan perilaku *self harm* sangat diperlukan. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana pentingnya pencegahan *self harm* terhadap perilaku pencegahan *self-harm* pada remaja yang memiliki masalah kesehatan mental. (Franklin, J. C., Czyz, E. K., Hirsch, J. B., Musacchio, K. M., 2023).

Kesehatan mental remaja merupakan salah satu isu krusial yang mendapatkan perhatian global. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa setidaknya 10-20% remaja di dunia mengalami gangguan kesehatan mental, yang sering kali tidak terdeteksi dan tidak mendapatkan penanganan yang memadai (WHO, 2022). Salah satu dampak dari masalah kesehatan mental yang tidak tertangani adalah meningkatnya kasus perilaku *self-harm* atau menyakiti diri sendiri. *Self-harm* adalah tindakan melukai diri sendiri secara sengaja tanpa niat bunuh diri, namun dapat berisiko meningkatkan peluang perilaku bunuh diri jika tidak dicegah (Klonsky, 2007).

Di Indonesia, data Risesdas 2018 menunjukkan bahwa gangguan emosional pada remaja meningkat dari tahun ke tahun, dengan prevalensi mencapai 9,8% pada rentang usia 15-24 tahun. Faktor penyebab gangguan kesehatan mental ini meliputi tekanan akademik, konflik keluarga, bullying, serta penggunaan media sosial yang berlebihan (Risesdas, 2018). Sayangnya, literasi kesehatan mental di kalangan remaja dan orang tua masih rendah, sehingga mereka sering kali tidak memahami pentingnya mencari bantuan profesional. Perilaku *self-harm* menjadi salah satu ekspresi dari

ketidakmampuan remaja dalam mengelola stres dan emosi negatif. Sebuah studi di Yogyakarta menemukan bahwa sekitar 16,5% remaja pernah melakukan *self-harm*, dengan alasan utama berupa tekanan psikologis dan kebutuhan untuk melepaskan emosi negatif (Sugianto et al., 2020). Hal ini menunjukkan urgensi untuk melakukan skrining kesehatan mental pada remaja agar masalah ini dapat diidentifikasi lebih awal. Edukasi pencegahan perilaku *self-harm* merupakan langkah penting dalam upaya promotif dan preventif. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja melalui pendekatan berbasis edukasi masyarakat akan pentingnya kesehatan mental, memberikan pemahaman tentang cara mengelola emosi, serta menyediakan informasi tentang akses layanan kesehatan mental. Karena dukungan dari keluarga, sekolah, dan masyarakat menjadi elemen penting dalam mencegah remaja mengalami gangguan mental lebih lanjut (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Berdasarkan kondisi tersebut, Edukasi Pencegahan Perilaku *Self-Harm* dirancang untuk memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kesehatan mental remaja melalui pendekatan berbasis masyarakat. Pengabdian masyarakat ini diharapkan mampu membantu masyarakat untuk lebih sadar terhadap kondisi mental serta membekali mereka dengan keterampilan untuk mengelola tekanan psikologis secara sehat. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan pencegahan perilaku *self harm* di masyarakat.

Metode

Metode pengabdian masyarakat yang digunakan dalam program ini mengadopsi pendekatan partisipatif dan pendidikan kesehatan berbasis komunitas untuk meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan perilaku *self harm* dengan melibatkan masyarakat desa Pelem yang tergabung dalam kegiatan “Posyandu Dahlia”. Pendekatan partisipatif bertujuan untuk melibatkan langsung masyarakat desa Pelem yang tergabung dalam kegiatan “Posyandu Dahlia”. Tahapan dalam pelaksanaan pengabdian ini terbagi menjadi 3 bagian. dimulai dari perencanaan, pelaksanaan,

hingga evaluasi. Hal ini dilakukan melalui diskusi kelompok dan kegiatan penyuluhan yang melibatkan warga Desa Pelem sebagai peserta aktif. Jumlah peserta yang ikut dalam kegiatan ini adalah 60 peserta. Dan kegiatan pengabdian ini dilakukan pada Rabu, 23 April 2025.

Partisipasi mereka diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan pencegahan terhadap pentingnya pencegahan perilaku *self harm*, sehingga mereka merasa lebih bertanggung jawab dalam mendidik, mengawasi dan mempunyai pencegahan yang adekuat baik untuk diri sendiri, anak-anak dan remaja dan juga lingkungan mereka. Kegiatan edukasi dilaksanakan secara terstruktur dengan memberikan materi tentang definisi, faktor risiko, dampak, dan cara pencegahan perilaku *self-harm*. Selain pendekatan partisipatif, metode pengabdian ini juga mengintegrasikan model edukasi berbasis pengalaman dengan tujuan untuk memfasilitasi perubahan perilaku yang berkelanjutan. Metode ini mengutamakan pemberian pengetahuan yang mudah dipahami, serta keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan oleh masyarakat Desa Pelem. Seluruh program ini dilaksanakan dengan pendekatan yang berbasis pada pendekatan berbasis bukti, yaitu dengan mengandalkan data dan temuan-temuan penelitian terbaru mengenai *self harm*.

Untuk memastikan bahwa setiap intervensi yang dilakukan relevan dan efektif maka dilakukan evaluasi berkala terhadap dampak edukasi yang telah diberikan untuk menilai efektivitas program serta menentukan langkah-langkah perbaikan yang diperlukan.

Hasil

Hasil pengabdian masyarakat akan dijelaskan sebagai berikut. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Pelem pada Hari Rabu, 23 April 2025. Kegiatan ini melibatkan partisipasi aktif dari masyarakat Desa Pelem yang tergabung dalam Posyandu “Dahlia” Desa Pelem.



Gambar 1. Penyebaran Kuesioner Pengetahuan dan pencegahan perilaku *self harm* di Posyandu Dahlia Desa Pelem.

Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan di Posyandu Dahlia Desa Pelem dalam kegiatan *pre tes* sebelum diberikan penyuluhan atau edukasi tentang pencegahan perilaku *self harm* dari 60 peserta adalah 20% masyarakat pengetahuannya baik mengenai pencegahan perilaku *self harm*.



Gambar 2a. Edukasi Pencegahan Perilaku *Self Harm* Terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Di Desa Pelem



Gambar 2b. Edukasi Pencegahan Perilaku *Self Harm* Terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Di Desa Pelem



Gambar 2c. Masyarakat berpartisipasi aktif dalam kegiatan penyuluhan edukasi

Pencegahan Perilaku *Self Harm* Terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Di Desa Pelem.

Program pengabdian ini juga berhasil meningkatkan pengetahuan, pemahaman masyarakat tentang perilaku pencegahan *self harm*. Sebagian besar masyarakat Desa Pelem sejumlah 60 peserta yang tergabung dalam Posyandu Dahlia pengetahuannya meningkat sebesar 70% pengetahuannya baik mengenai pencegahan perilaku *self harm*. Dengan demikian, program edukasi tentang pencegahan perilaku *self harm* telah berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat akan pencegahan perilaku *self harm*.

Pembahasan

Perilaku *self-harm*, atau menyakiti diri sendiri secara sengaja, merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan dan kompleks (Plener et al, 2021) yang diterbitkan dalam *The Lancet Child & Adolescent Health* menemukan bahwa sekita 17% remaja di berbagai negara melaporkan pernah melakukan *self-harm*. Di Indonesia sendiri, meskipun data nasional yang komprehensif masih terbatas, berbagai penelitian skala kecil menunjukkan adanya peningkatan kasus *self-harm*, terutama di tengah tekanan akademik dan sosial (Wijaya & Susanti, 2022).

Self-harm bukanlah upaya bunuh diri, meskipun dapat meningkatkan risiko terjadinya bunuh diri di kemudian hari (Franklin et al., 2023). Perilaku ini seringkali menjadi mekanisme koping terhadap emosi yang intens, seperti kecemasan, depresi, kemarahan, atau rasa bersalah (Klonsky & Muehlenkamp, 2020). Bentuk *self-harm* bervariasi, mulai dari menyayat, membakar, memukul diri sendiri, hingga mengonsumsi zat berbahaya dalam dosis yang tidak mematikan.

Mencegah perilaku *self-harm* memerlukan pendekatan multidimensi yang melibatkan individu, keluarga, sekolah, komunitas, dan pemerintah. Berdasarkan fakta dan teori yang ada, peneliti berpendapat bahwa beberapa strategi pencegahan yang efektif meliputi, Peningkatan Kesadaran dan Literasi Kesehatan Mental (Nasional et al., 2024), Penguatan Layanan Kesehatan Mental yang Aksesibel dan Terjangkau, (Putri et al., 2023), Program Pencegahan di Sekolah (Santoso & Rahmawati, 2022). Keterlibatan

Keluarga dan Komunitas: (Hidayat et al., 2021), Intervensi Dini dan Tindak Lanjut (Kurniawan & Lestari, 2023). Berdasarkan teori diatas pengabdian Masyarakat dilakukan sesuai dengan teori bahwa pencegahan perilaku self harm ini harus dilakukan dari semua sektor termasuk keluarga, orang tua, dan lingkungan. Hasil pengabdian Masyarakat dapat bermanfaat dan memberikan manfaat peningkatan pengetahuan pencegahan perilaku *self harm* di Masyarakat.

Kesimpulan

Program ini memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan wawasan tentang pencegahan perilaku *self harm* yang membahayakan. Peran serta keluarga, lingkungan seluruh lapisan masyarakat sangat diperlukan dalam mencegah perilaku *self harm* yang ada di masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar besarnya kepada pihak masyarakat Desa Pelem khususnya yang tergabung dalam Posyandu Dahlia yang telah memberikan izin dan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan pengabmas ini. Tanpa kerjasama dan fasilitas yang disediakan, tim pengabmas ini tidak akan berjalan dengan lancar. Kami juga mengapresiasi perhatian dan komitmen dari peserta, para petugas posyandu, tokoh masyarakat dan petugas kesehatan dari Puskesmas Bendo Pare Kediri telah membantu dalam koordinasi dan pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini. Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya juga disampaikan kepada STIKES Pamenang yang telah memberikan support Dana pengabdian masyarakat ini sehingga kegiatan pengabmas dapat dilaksanakan dengan baik. Terima kasih atas kesempatan yang telah diberikan untuk bersama-sama meningkatkan pengetahuan guna melindungi anak anak kita dimasa yang akan datang.

Daftar Pustaka

- Alonso, J., Petukhova, M., Vilagut, G., & et al. (2021). "The role of screening in the identification and management of mental health disorders in adolescents." *The Lancet Psychiatry*, 8(4), 278-289.
- Anderson, P., & Sharma, A. (2022). "Promoting School-Based Support to

- Prevent Self-Harm: Enhancing Teacher and Peer Support Networks" in *Journal of Adolescent Health*, 69(4), 478-486.
- Borsini, D., et al. (2022). "Mindfulness and Emotional Regulation in the Prevention of Adolescent Self-Harm: A Meta-Analysis" in *Psychological Medicine*, 52(2), 303-314.
- Chapman, A. L., Gratz, K. L., & Brown, M. Z. (2021). Emotion regulation and deliberate self-harm: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 83, 101954.
- Choi, M., et al. (2022). "Stigma Reduction and Help-Seeking in Adolescents: A Community-Centered Approach to Prevent Self-Harm" in *Psychiatric Services*, 73(8), 843-850.
- Franklin, J. C., Czyz, E. K., Hirsch, J. B., Musacchio, K. M., (2023). Nonsuicidal self-injury as a risk factor for suicidal thoughts and behavior: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 149(1), 1-28
- Glenn, C. R., & Esposito-Smythers, C (2020). Neurobiological correlates of nonsuicidal self-injury: A systematic review. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*, 5(1), 14-27.
- Harten, N., et al. (2022). "The Role of Peer Support in Preventing Self-Harm in Adolescents: A Longitudinal Study" in *Journal of Youth Studies*, 25(4), 512-523.
- Hawton, K., Saunders, K. E., & O'Connor, R. C. (2012). Self-harm and suicide in adolescents. *The Lancet*, 379(9834), 2373-2382.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60322-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60322-5)
- Hidayat, R., Sari, N. P., & Pratama, A. (2021). Peran dukungan sosial keluarga terhadap resiliensi remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 10(2), 150-165.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Pedoman Pelayanan Kesehatan Jiwa Anak dan Remaja. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Klonsky, E. D. (2007). The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence. *Clinical Psychology Review*, 27(2), 226-239.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.08.002>
- Kossowska, M., et al. (2023). "Mindfulness-Based Interventions for Reducing Self-Harm in Adolescents: A Review of Efficacy" in *Mindfulness*, 14(6), 1189-1201.
- Kurniawan, A., & Sari, N. L. (2022). Peran Keluarga dalam Mencegah Perilaku *Self-Harm* pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 150-158.
- Kurniawan, A., & Lestari, S. (2023). Efektivitas intervensi krisis dalam mencegah perilaku bunuh diri dan self-harm: Studi literatur sistematis. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 11(1), 45-58.
- Lang, K., et al. (2023). "Cognitive Behavioral Therapy for Adolescents Engaged in Self-Harm: A Randomized Controlled Trial" in *Journal of Child and Adolescent Psychiatry*, 65(5), 438-449.
- Lloyd-Richardson, E. E., et al. (2023). "Promoting Mental Health Literacy to Prevent Self-Harm Among Adolescents: A School-Based Program" in *Adolescent Psychiatry*, 44(2), 156-17.
- Nasional, B. P., Kesehatan, K., & lainnya. (2024). Survei Kesehatan Mental Remaja Indonesia Tahun 2023. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Plener, P. L., (2021). The prevalence and burden of self-harm in adolescents across countries: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 5(3), 163-172.
- Puspitawati, R., Anggraini, D., & Susanti, E. (2021). Efektivitas Intervensi Kelompok Sebaya Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa SMA Mengenai Self-Harm. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(1), 45-53.
- Putri, A. R., Rahayu, S., & Wijaya, K. (2023). Aksesibilitas dan kualitas layanan kesehatan mental bagi remaja di Indonesia: Tantangan dan rekomendasi. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia*, 12(4), 280-295.
- Ranieri, W. F., здоровью, M. C., & др. (2022). Social learning theory and nonsuicidal self-injury: A systematic review. *Archives of Suicide Research*, 26(1), 1-23.
- Santoso, B., & Rahmawati, D. (2022). Efektivitas program pencegahan berbasis sekolah terhadap perilaku self-harm pada remaja: Meta-analisis. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(1), 1-15.
- World Health Organization. (2023). Suicide worldwide in 2019: global health estimates. World Health Organization.

- Wijaya, A., & Susanti, E. (2022). Prevalensi dan faktor risiko perilaku self-harm pada siswa sekolah menengah di Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(2), 100-110.
- Zimmerman, M., Walsh, B. W., & др. (2023). The diathesis-stress model of nonsuicidal self-injury: A meta-analysis. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 53(2), 287–300