

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA ANSIETAS DENGAN  
PERILAKU *SELF-HARM* PADA REMAJA**

**Di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 2 Badegan**



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN RPL  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

**2024**

**SKRIPSI**  
**HUBUNGAN ANTARA ANSIETAS DENGAN**  
**PERILAKU *SELF-HARM* PADA REMAJA**

**Di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 2 Badegan**

**SKRIPSI**  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)  
Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



**Oleh:**

**Achmad Ma'ruf Ichsanuddin**

**NIM: 24632679**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN RPL**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

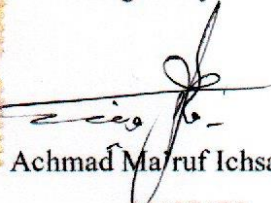
**2024**

## SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun

Ponorogo, 5 Juni 2026  
Yang Menyatakan,



  
Achmad Ma'ruf Ichsanuddin

24632679

**LEMBAR PENGESAHAN**


**HUBUNGAN ANTARA ANSIETAS DENGAN PERILAKU *SELF-HARM*  
PADA REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI (SMPN)  
2 BADEGAN**

Achmad Ma'ruf Ichsanuddin

PROPOSAL SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL 5 JUNI 2026

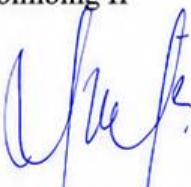
Oleh :

Pembimbing I




**Sulistvo Andarmoyo, M. Kes., Ph.D**  
NIDN.715127903

Pembimbing II



**Ririn Nasriati, S.Kep., Ners., M.Kep**  
NIDN.0704077501

Mengetahui  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



**Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep**  
NIDN. 0714127901

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji  
Pada Progam Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo  
Pada Tanggal 5 Juni 2026

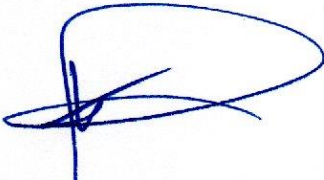
PANITIA PENGUJI

Ketua : Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep (.....)

Anggota : 1. Sulisty Andarmoyo, M. Kes., Ph.D (.....)

2. Ririn Nasriati, M. Kep (.....)

Mengetahui  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

  
Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN. 0714127901

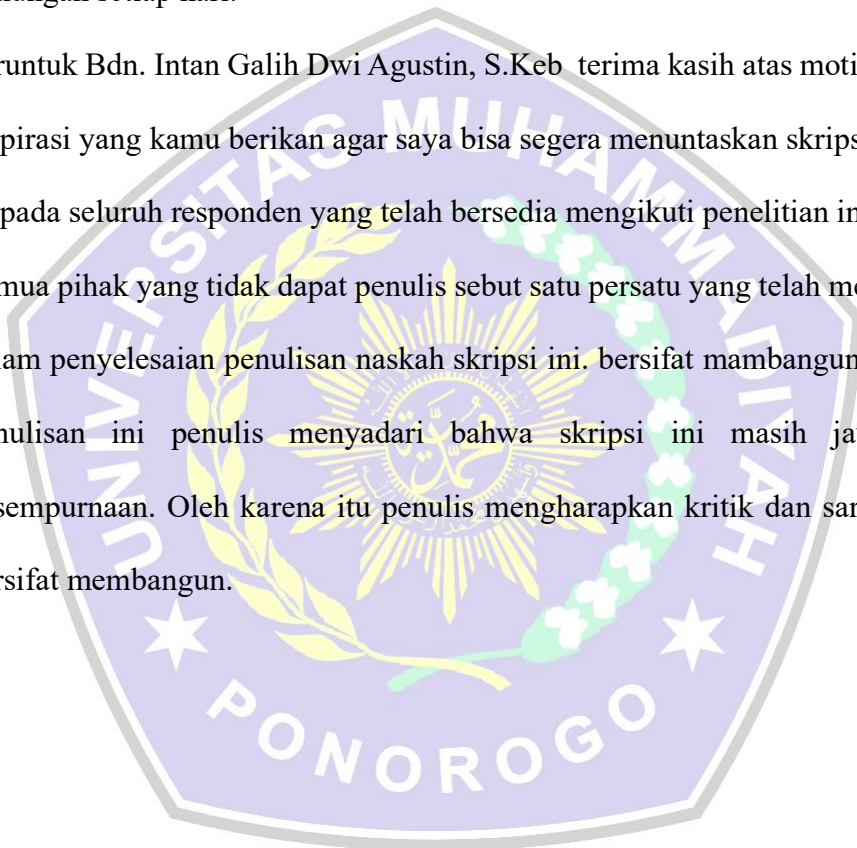
## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan hidayah-Nya saya dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul ” Hubungan Antara Ansietas Dengan Perilaku *Self-Harm* Pada Remaja”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Bersamaan ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Dr. Rido Kurnianto., M.Ag, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan.
2. Saiful Nurhidayat, S. Kep., Ns., M. Kep., selaku Pejabat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan ijin dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
3. Siti Munawaroh, S.Kep.,Ners.,M.Kep, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan yang telah memberikan kemudahan dalam penyusunan skripsi.
4. Sulisty Andarmoyo, M. Kes., Ph.D\_Selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan masukan yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.
5. Ririn Nasriati, S.Kep., Ners., M.Kep, selaku Pembimbing II yang juga telah banyak membantu memberikan masukan dan saran serta arahan dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.

6. Staf Dosen dan Karyawan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memudahkan akses dalam mengurus skripsi
7. Kepala Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Badegan terima kasih telah memberikan kesempatan dan izin tempat untuk dilakukan penelitian penulis.
8. Kedua orang tua tercinta, Drs. Muh Zaenudin dan Endang Sri Amanah, Amd.Keb, yang telah memberikan semangat dan *support* terbesar dan dukungan setiap hari.
9. Teruntuk Bdn. Intan Galih Dwi Agustin, S.Keb terima kasih atas motivasi dan inspirasi yang kamu berikan agar saya bisa segera menuntaskan skripsi ini.
10. Kepada seluruh responden yang telah bersedia mengikuti penelitian ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan naskah skripsi ini. bersifat membangun. Dalam penulisan ini penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun.



Ponorogo, 5 Juni 2026

Penulis

Achmad Ma'ruf Ichsanuddin

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA ANSIETAS DENGAN PERILAKU *SELF-HARM* PADA REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI (SMPN) 2 BADEGAN

Oleh:

Achmad Ma'ruf Ichsanuddin  
24632679

Ansietas merupakan respon emosional yang sering dialami remaja, terutama pada masa perkembangan di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Jika tidak dikelola dengan baik, ansietas dapat mendorong munculnya perilaku maladaptif seperti *Self-Harm*. *Self-Harm* atau perilaku melukai diri sendiri merupakan tindakan yang dilakukan secara sengaja tanpa tujuan bunuh diri, namun sebagai bentuk pelampiasan tekanan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat ansietas, mengidentifikasi perilaku *Self-Harm*, serta menganalisis hubungan antara ansietas dengan perilaku *Self-Harm* pada remaja di SMP Negeri 2 Badegan.

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat ansietas adalah skala kecemasan dengan kategori normal, ringan, sedang, dan berat berdasarkan skor tertentu, sedangkan perilaku *Self-Harm* diukur menggunakan *Self-Harm Inventory* (SHI) yang terdiri dari 22 item pertanyaan. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*, dengan responden siswa SMP Negeri 2 Badegan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada tingkat ansietas normal hingga ringan, dan sebagian besar tidak menunjukkan perilaku *Self-Harm*, meskipun terdapat sebagian kecil yang memiliki kecenderungan *Self-Harm* ringan hingga kecenderungan psikopatologi. Analisis hubungan menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat ansietas dengan perilaku *Self-Harm*, di mana semakin tinggi tingkat ansietas, semakin tinggi pula risiko terjadinya *Self-Harm*.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah ansietas memiliki peran penting dalam munculnya perilaku *Self-Harm* pada remaja. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan melalui deteksi dini, peningkatan dukungan keluarga dan sekolah, serta intervensi keperawatan untuk membantu remaja dalam mengelola stres secara adaptif.

**Kata kunci:** ansietas, *Self-Harm*, remaja, SMP

## **ABSTRACT**

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND SELF-HARM BEHAVIOR AMONG ADOLESCENTS AT STATE JUNIOR HIGH SCHOOL 2 BADEGAN**

**By:**

**Achmad Ma'ruf Ichsanuddin  
24632679**

*Anxiety is an emotional response commonly experienced by adolescents, particularly during their developmental stage in junior high school. If not properly managed, anxiety may lead to maladaptive behaviors such as Self-Harm. Self-Harm is defined as a deliberate act of injuring oneself without suicidal intent, often used as a way to cope with emotional distress. This study aimed to identify the level of anxiety, identify Self-Harm behavior, and analyze the relationship between anxiety and Self-Harm behavior among adolescents at SMP Negeri 2 Badegan.*

*This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The instrument used to measure anxiety levels was an anxiety scale categorized into normal, mild, moderate, and severe levels based on total scores. Meanwhile, Self-Harm behavior was measured using the Self-Harm Inventory (SHI), which consists of 22 items. The sampling technique used was purposive sampling, involving students of SMP Negeri 2 Badegan as respondents.*

*The results showed that most respondents were in the normal to mild anxiety category, and the majority did not exhibit Self-Harm behavior. However, a small proportion showed mild Self-Harm tendencies and psychopathological tendencies. The analysis indicated a significant relationship between anxiety and Self-Harm behavior, where higher levels of anxiety were associated with a higher risk of Self-Harm.*

*In conclusion, anxiety plays an important role in the emergence of Self-Harm behavior among adolescents. Therefore, early detection, family and school support, and appropriate nursing interventions are needed to help adolescents manage stress in an adaptive manner.*

**Keywords: anxiety, Self-Harm, adolescents, junior high school**

## DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	i
SURAT PERNYATAAN .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
PANITIA PENGUJI .....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK .....	viii
<i>ABSTRACT</i> .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
DAFTAR ISTILAH .....	xvi
BAB 1.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.3.1 Tujuan Umum .....	7
1.3.2 Tujuan Khusus .....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	7
1.4.2 Manfaat Praktif .....	7
1.5 Keaslian Penelitian .....	8
BAB 2.....	13
TINJAUAN PUSTAKA .....	13
2.1 Konsep Ansietas .....	13
2.1.1 Definisi Ansietas .....	13
2.1.2 Klasifikasi Ansietas.....	17
2.1.3 Cara Mengukur Kecemasan.....	18
2.1.4 Patofisiologi Ansietas .....	20
2.1.5 Faktor Resiko Ansietas .....	20

2.1.6	Komplikasi Ansietas .....	22
2.1.7	Penatalaksanaan Ansietas .....	23
2.1.8	Alat Ukur Ansietas .....	26
2.2	Konsep <i>Self-Harm</i> .....	27
2.2.1	Definisi <i>Self-Harm</i> .....	27
2.2.2	Tujuan <i>Self-Harm</i> .....	28
2.2.3	Kegiatan <i>Self-Harm</i> .....	29
2.2.4	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self-Harm</i> .....	30
2.2.5	Alat Ukur <i>Self-Harm</i> .....	32
2.3	Konsep Remaja.....	34
2.3.1	Definisi Remaja .....	34
2.3.2	Faktor yang Mempengaruhi Permasalahan Remaja .....	35
2.3.3	Perkembangan dan pertumbuhan pada remaja .....	36
2.3.4	Pembagian Usia Remaja .....	37
2.4	Kerangka Teori .....	40
BAB 3	.....	41
KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN .....		41
3.1	Kerangka Konsep .....	41
3.2	Hipotesis Penelitian.....	44
BAB 4	.....	45
METODE PENELITIAN.....		45
4.1	Desain Penelitian.....	45
4.2	Kerangka Operasional .....	46
4.3	Populasi, Sampel dan Sampling .....	47
4.3.1	Populasi.....	47
4.3.2	Sampel .....	47
4.3.3	Sampling .....	49
4.4	Variabel Penelitian.....	49
4.4.1	Variabel Independen (Variabel Bebas).....	49
4.4.2	Variabel Dependen (Variabel Terikat) .....	49
4.5	Definisi Operasional.....	50
4.6	Instrumen Penelitian.....	50
4.7	Lokasi dan Waktu Penelitian .....	51
4.7.1	Lokasi Penelitian.....	51

4.7.2 Waktu Penelitian .....	52
4.8 Prosedur Pengambilan Data dan Analisis Data .....	52
4.8.1 Pengambilan Data .....	52
4.8.2 Prosedur Penelitian .....	52
4.8.3 Pengumpulan Data .....	54
4.8.4 Analisis Data .....	56
4.9 Etika Penelitian.....	57
BAB 5.....	59
HASIL DAN PEMBAHASAN .....	59
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	59
5.2 Keterbatasan Penelitian .....	61
5.3 Hasil Penelitian.....	62
5.3.1 Data Umum.....	62
5.3.2 Data Khusus.....	62
5.4 Pembahasan.....	65
5.4.1 Tingkat Ansietas Siswa di SMPN 2 Badegan.....	64
5.4.2 Tingkat <i>Self-Harm</i> siswa di SMPN 2 Badegan.....	69
5.4.3 Hubungan Antara Ansietas dengan Perilaku <i>Self-Harm</i> pada Remaja di SMPN 2 Badegan.....	75
BAB 6.....	81
PENUTUP.....	82
6.1 Simpulan.....	82
6.2 Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA .....	85

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Pertanyaan Kuesioner GAD-7.....	26
Tabel 2. 2 Skor jawaban pada kuesioner <i>Self-Harm</i> Inventory (Sansone, 1998).	33
Tabel 4. 1 Kriteria Presentase.....	56
Tabel 5.1 karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Badegan pada bulan maret 2026.....	62
Tabel 5.2 karakteristik responden berdasarkan usia di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Badegan pada bulan maret 2026.....	62
Tabel 5.3 karakteristik responden berdasarkan tinggal bersama orang tua di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Badegan pada bulan maret 2026.....	63
Tabel 5.4 Tingkat Ansietas pada siswa di SMPN 2 Badegan.....	63
Tabel 5.5 Tingkat Stres pada siswa di SMPN 2 Badegan.....	64
Tabel 5.6 Hubungan Ansietas dengan Perilaku <i>Self-Harm</i> pada remaja di SMPN 2 Badegan.....	64

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Hubungan Antara Ansietas Dengan Perilaku <i>Self-Harm</i> Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Badegan.....	40
Gambar 3. 1 Kerangka Teori Hubungan Ansietas dengan <i>Self-Harm</i> Remaja Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Badegan.....	41



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan.....	91
Lampiran 2 Surat Data Awal populasi Penelitian.....	92
Lampiran 3 Surat Permohonan Pengambilan Data Awal .....	93
Lampiran 4 Surat Balasan Dinas Pendidikan.....	94
Lampiran 5 Surat Layak Etik .....	95
Lampiran 6 Surat Telah Melakukan Penelitian .....	96
Lampiran 7 LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN .....	97
Lampiran 8 PERNYATAAN PERSETUJUAN ( <i>INFORMED CONSENT</i> ) .....	98
Lampiran 9 LEMBAR KUESIONER General Anxiety Disorder-7 (GAD-7).....	99
Lampiran 10 LEMBAR KUESIONER <i>Self-Harm</i> Inventory (SHI) .....	100
Lampiran 11 Hasil Tabulasi Data Umum dan Data Khusus .....	10000
Lampiran 12 Coding Data.....	101
Lampiran 13 Distribusi Frekuensi Data Umum .....	104
Lampiran 14 Distribusi Frekuensi Data Khusus .....	105
Lampiran 15 Hasil <i>Crostabulation</i> Data Umum dan Data Khusus.....	106

## DAFTAR ISTILAH



GAD	: <i>Generalized Anxiety Disorder</i>
NSSI	: <i>Non-Suicidal Self-Injury</i>
CBT	: <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>
IBS	: <i>Irritable Bowel Syndrome</i>
GABA	: <i>Gamma-Aminobutyric Acid</i>
SpKJ	: Spesialis Kedokteran Jiwa
I-NAMHS	: <i>Indonesia National Adolescent Mental Health Survey</i>
SUSENAS	: Survei Sosial Ekonomi Nasional
DALYs	: <i>Disability-Adjusted Life Years</i>
GAD-7	: <i>Generalized Anxiety Disorder-7</i>
ZSAS	: <i>Zung Self-Rating Anxiety Scale</i>
SHI	: <i>Self-Harm Inventory</i>
HAM-A	: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
OSCE	: <i>Objective Structured Clinical Examination</i>
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
SMP / SMPN	: Sekolah Menengah Pertama / Sekolah Menengah Pertama Negeri
BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
Kemenkes	: Kementerian Kesehatan
WHO	: <i>World Health Organization</i> (Organisasi Kesehatan Dunia)
RSUD	: Rumah Sakit Umum Daerah