

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar belakang

Ansietas adalah salah satu jenis gangguan mental yang paling sering dijumpai. Masalah ini biasanya terjadi pada usia antara 12 hingga 18 tahun dan dapat mempengaruhi kesejahteraan serta perkembangan para remaja dengan cukup besar (Sulistyo, 2023). Ansietas menyebabkan adanya perasaan cemas, takut, dan perasaan terbebani secara terus-menerus. Ciri-ciri ansietas meliputi kecemasan yang berulang, berlebihan, dan tidak masuk akal mengenai hal-hal sehari-hari. Kekhawatiran ini sulit untuk ditangani, serta biasanya muncul bersama berbagai gejala fisik dan psikologis yang tidak khusus. Kekhawatiran yang berlebihan adalah salah satu tanda utama dari ansietas. (Kirani, 2023). Jika tidak dikelola dengan benar, hal ini bisa sangat mengganggu rutinitas harian dan berpotensi membahayakan kehidupan mereka. (Djikoren, L., & Hermanto, 2022). Salah satu masalah kesehatan masyarakat utama yang dihadapi oleh remaja adalah menyakiti diri sendiri (*Self-Harm*) dan bunuh diri, keduanya merupakan penyebab kematian kedua terbanyak pada remaja di seluruh dunia. Kerentanan genetik serta faktor psikiatris, psikologis, keluarga, sosial, dan budaya adalah faktor penting yang berkontribusi pada tindakan menyakiti diri sendiri dan bunuh diri (Hawton, Saunders, & O'Connor, 2012).

Menurut (Liu, 2024), terdapat sekitar 932 juta kasus baru gangguan ansietas pada anak dan remaja secara global pada tahun 2019, dengan tingkat insidensi standar usia sebesar 739,29 per 100.000 penduduk. Beban penyakit yang dihitung dalam *Disability-Adjusted Life Years* (DALYs) telah mencapai 380,62 juta tahun. Menariknya, antara tahun 1990 hingga 2019, terdapat penurunan tahunan sebesar 2,2% dalam kasus gangguan kecemasan. Menurut informasi dari surveymeter pada tahun 2020, 58% warga Indonesia mengalami masalah kecemasan. Di tahun selanjutnya, Kementerian Kesehatan mengungkapkan bahwa 47,7% remaja di Indonesia mengalami kecemasan. Sementara itu, pada tahun 2022, sebuah penelitian oleh National *Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) menunjukkan bahwa dalam periode 12 bulan terakhir, sebanyak 15,5 juta remaja di Indonesia menderita gangguan kesehatan mental seperti kecemasan (Fadhilah G. Z., 2024). Di Jawa Timur, menurut analisis data dari Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) tahun 2015 yang diadakan oleh BKKBN Jawa Timur, terdapat 21.825 remaja dengan rentang usia 10–24 tahun. Dari jumlah tersebut, ditemukan 93 remaja yang mengalami masalah perilaku dan/atau emosional. Dari jumlah tersebut, 67,74% (63 remaja) sedikit mengalami gangguan, 23,66% (22 remaja) seringkali mengalami gangguan, dan 8,60% (8 remaja) selalu mengalami gangguan (Aziz, 2021).

Menurut data yang dikutip dari WHO (2017), perilaku *Self-Harm* atau melukai diri sendiri menjadi penyebab kematian kedua terbanyak setelah kecelakaan lalu lintas di kalangan remaja. Statistik dunia menunjukkan

bahwa hampir 1.000.000 individu kehilangan nyawa karena bunuh diri setiap tahunnya, dan di sejumlah negara, tindakan bunuh diri menjadi penyebab kematian kedua terbesar di kalangan usia 10 hingga 24 tahun (Tarigan, 2021). Di Indonesia, dari 1.018 individu yang ikut dalam survei yang dilakukan oleh YouGov Omnibus, tercatat lebih dari sepertiga populasi (36,9%) pernah melakukan tindakan menyakiti diri sendiri. Dua dari lima orang yang menjawab survei tersebut mengaku pernah melukai diri mereka, terutama di antara kalangan muda. Ini sejalan dengan keterangan dari Dr. dr. Yunias Setiawati SpKJ, seorang dokter spesialis kesehatan jiwa di RSUD dr. Soetomo, yang menyebutkan bahwa dalam seminggu, rata-rata ada sepuluh remaja (dengan usia rata-rata 13-15 tahun) yang datang dalam keadaan telah menggores tangan, mencakar kulit, atau membenturkan diri kepada dinding (Ginjar, 2019; dalam mainmain.id, 2020). Data dari Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 badegan menunjukkan bahwa dari 93 siswi yang terdiri dari kelas 7, 8, dan 9, 23 siswi diantaranya atau 24,73% memiliki kemungkinan munculnya perilaku *Self-Harm*. 6 dari 23 siswi tersebut masuk dalam kategori psikopatologi (tanaem, 2024)

Ansietas pada remaja biasanya dimulai dari stresor seperti tekanan akademik, konflik keluarga, atau penolakan sosial. Hal ini menyebabkan stres dan rasa cemas yang berlebihan. Jika tidak diatasi, kondisi ini bisa mengakibatkan masalah tidur, kesulitan dalam berkonsentrasi, dan menjauh dari lingkungan sosial, yang pada akhirnya dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan seperti *Generalized Anxiety Disorder* (GAD), yang mempengaruhi kesejahteraan mental dan fungsi sehari-hari

(Purwaningsih, 2022). Proses ini dapat berlangsung secara bertahap, dengan gejala awal yang sering diabaikan hingga mengganggu aktivitas remaja secara signifikan. Dalam jangka panjang, kecemasan kronis dapat mengganggu fungsi sehari-hari dan menurunkan harga diri. Individu yang merasa tidak memiliki kendali terhadap situasi dan tidak mendapatkan dukungan emosional yang memadai bisa mulai mencari cara untuk mengalihkan atau melampiaskan rasa sakit emosionalnya melalui perilaku menyakiti diri sendiri (*Self-Harm*) (Thesalonika, et al., 2022).

Perilaku menyakiti diri sendiri pada remaja biasanya muncul melalui beberapa tahap yang rumit. Pertama-tama, mereka mengalami tekanan emosional yang berat karena berbagai alasan seperti masalah dalam keluarga, penindasan, atau tantangan dalam hubungan dengan teman-teman. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi negatif ini, seperti kesedihan, kemarahan, atau rasa bersalah, dapat mendorong mereka mencari cara untuk meredakan ketegangan tersebut. Perilaku *Self-Harm* yang paling umum adalah dengan menggores atau mengusap kulit menggunakan pisau cukur atau objek tajam lainnya. Tindakan ini sering disebut sebagai pemotongan diri. Selain itu, *Self-Harm* juga bisa berupa membakar tubuh, memukul diri sendiri, menggaruk bekas luka, menarik rambut, serta mengonsumsi zat beracun (Thesalonika, et al., 2022).

Dalam sejumlah situasi, *Self-Harm* dipilih sebagai cara untuk mengatasi, di mana anak muda mencederai diri mereka sendiri sebagai usaha untuk mengalihkan atau menguasai rasa sakit secara emosional. Tindakan ini sering kali memberikan kelegaan sementara, namun tidak menyelesaikan akar

permasalahan, sehingga perilaku tersebut dapat berulang dan menjadi pola yang sulit dihentikan. Faktor-faktor seperti kurangnya dukungan sosial, paparan konten negatif di media sosial, dan pengalaman traumatis di masa lalu juga dapat memperkuat kecenderungan ini (Utami, 2023).

Menurut (Damayanti, 2021), Untuk mengatasi ansietas pada remaja, diperlukan pendekatan yang holistik yang mencakup aspek psikologis, sosial, dan lingkungan. Salah satu cara yang berhasil adalah terapi perilaku kognitif (CBT), yang mendukung remaja untuk menyadari pola-pola berpikir yang merugikan dan menukarnya dengan cara berpikir yang lebih logis dan positif. Selain itu, aktivitas relaksasi seperti metode pernapasan yang dalam, meditasi, dan kesadaran penuh telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan secara signifikan. Bantuan dari lingkungan sosial, baik dari anggota keluarga maupun teman-teman, juga memiliki peranan yang krusial dalam mendukung remaja agar merasa lebih aman dan dipahami. Manajemen waktu dan aktivitas fisik teratur juga terbukti efektif dalam mengurangi tekanan mental. Jika kecemasan sudah mencapai tingkat yang mengganggu fungsi harian, konsultasi dengan profesional kesehatan mental menjadi langkah penting untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut, termasuk kemungkinan terapi medis.

Perilaku *Self-Harm* pada remaja memerlukan pendekatan yang sensitif dan multidisipliner untuk mengatasinya secara efektif. Salah satu metode yang banyak digunakan adalah terapi kognitif perilaku (CBT), yang membantu individu mengenali pikiran dan perasaan negatif yang mendorong tindakan menyakiti diri, kemudian menggantinya dengan strategi koping yang lebih sehat. Peningkatan keterampilan regulasi emosi melalui pelatihan *mindfulness*,

*journaling*, dan teknik relaksasi juga terbukti mengurangi kecenderungan *Self-Harm*. Dukungan keluarga dan lingkungan sosial sangat penting, karena hubungan yang positif dapat memberikan rasa aman dan meminimalisir isolasi emosional. Selain itu, intervensi berbasis sekolah yang melibatkan konselor dan program kesehatan mental dapat menjadi wadah yang efektif dalam pencegahan dan deteksi dini. Ketika *Self-Harm* sudah kronis, pendekatan psikoterapi jangka panjang dan kemungkinan pengobatan psikiatris menjadi langkah lanjutan yang diperlukan untuk menstabilkan kondisi psikologis remaja (Wrycza R. &., 2022).

Disebutkan dalam firman Allah surah An-Nisa' [4] ayat 29:

وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا

“Dan janganlah kamu membunuh dirimu. Sungguh Allah maha penyayang kepadamu.”

Dapat diambil kesimpulan bahwa dalam pandangan Islam, *Self-Harm* adalah tindakan menyakiti diri sendiri. Hal ini terjadi karena individu tidak memberikan perlakuan yang seharusnya kepada diri mereka (dengan cara yang baik). Di masa kini, banyak anak remaja atau bahkan orang dewasa yang mengalami masalah seperti yang telah dijelaskan sebelumnya. Apa yang mereka sampaikan adalah rasa lega setelah melakukan *Self-Harm/Self-Injury*.

## 1.2 Rumusan Masalah

Adakah hubungan antara ansietas dengan perilaku *Self-Harm* pada remaja Sekolah Pertama Negeri 2 Badegan?

### 1.3 Tujuan Penelitian

#### 1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara ansietas dengan perilaku *Self-Harm* pada remaja Sekolah Menengah Pertama Negeri negeri 2 badegan.

#### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi ansietas pada remaja Sekolah Menengah Pertama Negeri negeri 2 badegan.
2. Mengidentifikasi *Self-Harm* pada remaja Sekolah Menengah Pertama Negeri negeri 2 Badegan.
3. Menganalisis hubungan antara ansietas dengan perilaku *Self-Harm* pada remaja Sekolah Menengah Pertama Negeri negeri 2 badegan.

### 1.4 Manfaat Penelitian

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa memberikan pemahaman yang lebih tentang pengetahuan yang berhubungan dengan "hubungan antara kecemasan dan perilaku *Self-Harm* di kalangan siswa SMP Negeri 2 Badegan".

#### 1.4.2 Manfaat Praktif

1. Bagi Peneliti

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami "hubungan antara kecemasan dan perilaku *Self-Harm* di kalangan siswa SMP Negeri 2 Badegan".

## 2. Bagi Lahan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai alat penilaian serta penerapan wawasan mengenai ”hubungan antara kecemasan dan perilaku *Self-Harm* di kalangan siswa SMP Negeri 2 Badegan”.

## 3. Bagi Peneliti Lain

Hasil dari studi ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti lain dalam melakukan penelitian yang berkaitan dengan kecemasan dan perilaku *Self-Harm*.

### 1.5 Keaslian Penelitian

Sejumlah studi sebelumnya telah meneliti keterkaitan antara kecemasan dan perilaku *Self-Harm* pada kalangan remaja

1. Pada penelitian (Widihastuti & Oktaviana, 2024). Dengan judul “*the relationship of anxiety and Self-Harm tendencies in final year students*” menggunakan pendekatan numerik dengan metode survei melalui kuesioner. Alat yang dipakai adalah *Zung Self Rating Anxiety Scale* untuk menilai tingkat kecemasan dan *Self-Harm Inventory* untuk mengevaluasi kecenderungan perilaku melukai diri. Alat yang dipakai adalah *Zung Self Rating Anxiety Scale* untuk menilai Tingkat kecemasan dan *Self-Harm Inventory* untuk mengevaluasi kecenderungan perilaku melukai diri. Sampel dalam penelitian ini melibatkan 246 mahasiswa tahun akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, dengan teknik pemilihan sampel menggunakan *purposive sampling*. Data dianalisis dengan pendekatan *univariat* dan *bivariat*, serta uji korelasi

*Spearman-Rho* untuk mengkaji hubungan antara kecemasan dan *Self-Harm*. Prinsip etika penelitian diterapkan, seperti anonimitas, kerahasiaan, keseimbangan manfaat dan risiko, serta keadilan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tidak mengalami ansietas (85,4%), sementara 11,8% mengalami ansietas ringan, dan 2,8% mengalami ansietas sedang, dengan tidak adanya mahasiswa yang mengalami ansietas berat. Dari segi perilaku *Self-Harm*, 78,9% mahasiswa tidak melakukan *Self-Harm*, sedangkan 16,7% melakukan *Self-Harm* ringan, dan 4,5% melakukan *Self-Harm* berat. Hasil analisis korelasi memperlihatkan adanya hubungan yang bermakna antara kecemasan dan perilaku melukai diri sendiri dengan nilai  $p = 0,000$  dan koefisien korelasi  $r = 0,493$ , yang mengindikasikan hubungan yang lemah tetapi signifikan. Semakin tinggi tingkat ansietas, semakin besar kecenderungan mahasiswa untuk melakukan *Self-Harm*.

Terdapat beberapa persamaan dalam hubungan antara ansietas dan *Self-Harm*, yaitu keduanya memiliki hubungan yang signifikan meskipun korelasinya lemah. *Self-Harm* digunakan sebagai mekanisme coping oleh individu yang mengalami ansietas dan kesulitan mengekspresikan emosinya. Selain itu, faktor-faktor seperti tekanan akademik, stres, dan kurangnya dukungan sosial berkontribusi terhadap hubungan ini. Namun, terdapat pula perbedaan dalam hubungan antara ansietas dan *Self-Harm*, di mana tidak semua individu dengan ansietas melakukan *Self-Harm*, dengan mayoritas mahasiswa (85,4%) tidak mengalami ansietas dan 78,9% tidak melakukan *Self-Harm*. Tingkat ansietas mempengaruhi tingkat *Self-Harm*,

di mana individu dengan ansietas ringan hingga sedang lebih berisiko melakukan *Self-Harm* dibandingkan yang tidak mengalami ansietas. Selain itu, faktor eksternal seperti dukungan teman dan aktivitas organisasi juga berperan dalam mengurangi kemungkinan *Self-Harm* pada individu dengan ansietas.

2. Pada penelitian (Budiman, 2024). Dengan judul "kecemasan dengan perilaku *Self-Harm* pada remaja" Menggunakan metode kuantitatif yang bersifat korelasional, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara kecemasan dan tindakan *Self-Harm* pada kalangan remaja. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 255 siswa SMA yang berasal dari Kabupaten Bondowoso, yang dipilih dengan cara teknik sampling proporsional. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang mengadopsi *Zung Self Rating Anxiety Scale* (ZSAS) untuk menilai tingkat kecemasan dan *Self-Harm Inventory* (SHI) untuk mengevaluasi tindakan *Self-Harm*, dengan nilai validitas dan reliabilitas berada pada rentang 0,397 hingga 0,906. Analisis data dilakukan dengan metode *univariat* dan *bivariat*, menggunakan uji *Rank Spearman* untuk menentukan hubungan antara kecemasan dan tindakan *Self-Harm*.

Hasil studi mengindikasikan bahwa sebagian besar partisipan merasakan kecemasan pada tingkat ringan (64,7%), sedangkan 12,9% merasakan kecemasan sedang, 2% mengalami kecemasan berat, dan 20,4% tidak mengalami kecemasan. Dalam hal perilaku menyakiti diri sendiri, sebagian besar remaja menunjukkan *Self-Harm* ringan (45,9%), diikuti oleh 16,1% yang mengalami penyakitan diri yang berat, dan 38% tidak

melakukan penyakitan diri. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecemasan dan perilaku *Self-Harm* dengan  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ , serta tingkat korelasi yang sangat kuat dengan  $r = 0,730$ . Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami remaja, semakin besar kemungkinan mereka melakukan *Self-Harm*.

Dalam hubungan antara kecemasan dan *Self-Harm*, terdapat beberapa persamaan, di antaranya keduanya memiliki hubungan yang signifikan dan erat, di mana kecemasan yang tidak teratasi dapat menyebabkan instabilitas emosional yang memicu perilaku *Self-Harm* sebagai respons terhadap stres. Selain itu, faktor internal dan eksternal seperti tekanan akademik, hubungan sosial, serta kondisi psikologis turut mempengaruhi kecenderungan seseorang mengalami kecemasan dan melakukan *Self-Harm*. Namun, terdapat juga perbedaan dalam hubungan ini, di mana tidak semua individu yang mengalami kecemasan melakukan *Self-Harm*, serta tingkat kecemasan yang lebih tinggi cenderung berhubungan dengan *Self-Harm* yang lebih berat. Selain itu, faktor seperti dukungan sosial dan mekanisme koping individu dapat menjadi penentu apakah kecemasan berkembang menjadi perilaku *Self-Harm* atau tidak.

3. Pada penelitian (Tarigan, 2021). Dengan judul " perilaku *Self-Harm* atau melukai diri sendiri yang dilakukan oleh remaja (*Self-Harm or self-injuring behavior by adolescents*)" menggunakan metode studi literatur atau tinjauan pustaka dengan menganalisis berbagai jurnal, artikel, dan referensi yang relevan mengenai perilaku *Self-Harm* pada remaja. Pendekatan yang

digunakan dalam penelitian ini adalah perspektif psikodinamis Sigmund Freud, yang menekankan bagaimana proses internal seperti kebutuhan, dorongan, dan emosi memotivasi perilaku manusia. Fokus penelitian adalah memahami faktor-faktor yang menyebabkan perilaku *Self-Harm* pada remaja serta bagaimana pola komunikasi dengan orang tua, faktor internal dan eksternal, serta mekanisme koping emosional mempengaruhi kecenderungan melukai diri sendiri.

Hasil studi menunjukkan bahwa remaja menghadapi risiko tinggi untuk melakukan *Self-Harm* karena fase remaja adalah waktu yang dipenuhi dengan konflik dan perubahan emosional. Beberapa faktor penting yang mempengaruhi perilaku *Self-Harm* pada remaja mencakup perasaan kesepian, kesulitan dalam menghadapi pengalaman negatif, kemampuan yang rendah dalam menangani masalah, pendekatan koping yang berorientasi pada emosi, serta faktor internal dan eksternal, serta cara berkomunikasi dengan orang tua. Selain itu, penelitian ini juga mengungkapkan bahwa perilaku *Self-Harm* tidak bertujuan untuk mengakhiri hidup, tetapi dalam beberapa situasi, tindakan tersebut dapat meningkatkan kemungkinan percobaan bunuh diri di masa depan.

Terdapat persamaan dalam hubungan antara ansietas dan perilaku *Self-Harm*, yaitu keduanya berkaitan erat dengan ketidakstabilan emosi dan tekanan psikologis yang dialami remaja. Remaja yang mengalami kecemasan cenderung kesulitan mengatasi tekanan emosional dan sering kali memilih *Self-Harm* sebagai mekanisme koping untuk mengurangi rasa sakit emosional. Faktor eksternal seperti tekanan akademik, konflik

keluarga, dan pergaulan sosial juga dapat memperparah hubungan antara kecemasan dan *Self-Harm*. Namun, terdapat pula perbedaan dalam hubungan ini, di mana tidak semua remaja dengan ansietas melakukan *Self-Harm*, dan tingkat ansietas yang lebih tinggi belum tentu selalu berujung pada perilaku melukai diri. Beberapa remaja dengan dukungan sosial yang baik atau mekanisme koping yang sehat dapat mengelola kecemasan tanpa harus melakukan *Self-Harm*.

4. Pada penelitian (Sembiring, 2024). Dengan judul "tingkat kecemasan, perilaku *Self-Harm*, dan mekanisme koping mahasiswa yang menjalani objective structured clinical examination (osce)" Menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif untuk mengeksplorasi hubungan antara tingkat kecemasan, perilaku melukai diri sendiri, dan cara menghadapi masalah mahasiswa yang mengikuti *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE). Populasi dalam penelitian ini meliputi 107 mahasiswa jurusan keperawatan yang diambil melalui metode sampling proporsional. Alat yang dipakai dalam studi ini adalah *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HAM-A) untuk mengukur tingkat kecemasan, *Self-Harm Inventory* (SHI) untuk mengevaluasi perilaku melukai diri, dan Brief COPE Scale untuk menilai cara-cara menghadapi masalah yang diterapkan oleh mahasiswa. Analisis data dilaksanakan secara univariat untuk menjelaskan distribusi kecemasan, perilaku melukai diri, dan tipe cara menghadapi masalah.

Hasil studi menunjukkan bahwa 51% dari mahasiswa mengalami tingkat kecemasan yang rendah, 18% mengalami kecemasan yang sedang,

18% menunjukkan kecemasan yang tinggi, dan 13% mengalami kecemasan yang sangat parah. Dalam aspek perilaku *Self-Harm*, 79% mahasiswa memiliki tingkat *Self-Harm* rendah, sedangkan 21% menunjukkan perilaku *Self-Harm* tinggi. Adapun mekanisme koping yang digunakan sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat sedang (67%), dengan *problem-focused coping* sebagai strategi paling banyak digunakan (72%), diikuti oleh *emotion-focused coping* (27%), dan *avoidance coping* (1%).

Persamaan antara kecemasan dan perilaku *Self-Harm* terlihat dari bagaimana keduanya merupakan respons terhadap tekanan emosional yang dialami individu. Mahasiswa yang mengalami kecemasan tinggi lebih cenderung menunjukkan perilaku *Self-Harm* sebagai bentuk pelampiasan emosional. Selain itu, *Self-Harm* sering muncul sebagai mekanisme maladaptif dalam menghadapi kecemasan yang tidak terselesaikan, terutama pada mahasiswa yang mengalami tekanan akademik seperti OSCE. Kedua variabel ini juga dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal seperti dukungan sosial, tuntutan akademik, dan pola pikir individu terhadap stresor.

Meskipun demikian, hubungan antara kecemasan dan perilaku *Self-Harm* tidak selalu sama pada setiap individu. Tidak semua orang dengan tingkat kecemasan yang tinggi melakukan *Self-Harm*, karena terdapat perbedaan dalam mekanisme koping yang digunakan untuk menghadapi tekanan. Mahasiswa yang menerapkan mekanisme koping adaptif, seperti *problem-focused coping*, umumnya lebih mampu mengelola kecemasan

secara positif tanpa melakukan tindakan melukai diri sendiri. Sebaliknya, mahasiswa yang lebih banyak menggunakan emotion-focused coping atau avoidance coping lebih rentan terhadap perilaku *Self-Harm*. Selain itu, intensitas *Self-Harm* juga bervariasi, mulai dari tindakan ringan seperti memukul diri sendiri hingga tindakan yang lebih serius.

