

MENUJU PEMULIHAN: INTERVENSI PSIKOLOGIS UNTUK PERILAKU SELF-HARM PADA REMAJA (LITERATURE REVIEW)

Gde Praba Narendra Putra¹, Made Padma Dewi Bajirani²

^{1,2}Universitas Udayana, Indonesia

Email: putra.2202531104@student.unud.ac.id¹, bajirani@unud.ac.id²

ABSTRAK

Fenomena *self-harm* pada remaja menjadi perhatian utama dalam bidang kesehatan mental karena dampaknya yang signifikan terhadap individu dan lingkungan sosialnya. Artikel ini merupakan kajian literatur yang bertujuan untuk mengidentifikasi intervensi psikologis yang efektif dalam menurunkan perilaku *self-harm* pada remaja. Metode yang digunakan adalah *narrative literature review* dengan mengkaji 10 artikel penelitian yang diterbitkan antara tahun 2016 hingga 2024. Hasil kajian menunjukkan bahwa beberapa intervensi psikologis seperti *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), *Empathic Love Therapy* (ELT), *Art Therapy*, dan *Self Talk Therapy* (STT) efektif dalam menurunkan frekuensi dan intensitas perilaku *self-harm*. CBT menonjol sebagai intervensi yang paling umum digunakan dan terbukti efektif dalam mengurangi perilaku *self-harm* melalui teknik rekonstruksi kognitif yang membantu remaja mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif. Artikel ini memberikan wawasan tentang intervensi yang dapat digunakan untuk menangani perilaku *self-harm* pada remaja dan mengurangi dampak negatif yang ditimbulkannya.

Kata Kunci: Intervensi Psikologis, Remaja, *Self-Harm*.

ABSTRACT

The phenomenon of self-harm in adolescents is a major concern in the field of mental health because of its significant impact on individuals and their social environment. This article is a literature review that aims to identify psychological interventions that are effective in reducing self-harm behavior in adolescents. The method used is a narrative literature review by examining 10 research articles published between 2016 and 2024. The results of the study show that several psychological interventions such as Cognitive Behavior Therapy (CBT), Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Empathic Love Therapy (ELT), Art Therapy and Self Talk Therapy (STT) are effective in reducing the frequency and intensity of self-harm behavior. CBT stands out as the most commonly used intervention and has been shown to be effective in reducing self-harm behavior through cognitive reconstruction techniques that help adolescents identify and change negative thought patterns. This article provides insight into interventions that can be used to treat self-harm behavior in adolescents and reduce the negative impact it causes.

Keywords: Adolescence, *Self-Harm*, Psychological Interventions.

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa perpindahan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional (Santrock, 2003). Menurut Santrock (2002:23), awal masa remaja dimulai pada usia 10-12 tahun dan berakhir pada usia 21-22 tahun. Sedangkan menurut Desmita terbagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal yang terjadi pada usia 12-15 tahun, remaja madya yang terjadi pada usia 15-18 tahun, dan remaja akhir yang terjadi pada usia 18-21 tahun (Desmita, 2007). Pada masa remaja, banyak perubahan penting terjadi, sehingga Hall (dalam Santrock, 2003) menganggap masa remaja sebagai masa yang penuh dengan kekacauan. Pandangan ini didasarkan pada kenyataan bahwa fluktuasi

emosi terjadi lebih sering pada masa remaja daripada pada masa-masa sebelumnya. Kini kasus *Self-harm* pada remaja semakin meningkat hal ini didukung oleh data terkini yang menyebutkan bahwa 20,21% remaja yang pernah melakukan *self-harm* di Indonesia, dengan 93% diantaranya adalah remaja perempuan (Faradiba *et al.*, 2022), data tersebut semakin terdukung oleh hasil survei yang dilakukan oleh YouGov Omnibus pada Juni 2019, yang menunjukkan bahwa 36,9% orang Indonesia pernah melakukan tindakan melukai diri sendiri secara sengaja, ini terjadi pada kelompok usia 18 hingga 24 tahun (Ho, 2019). Oleh karena itu, perilaku *self-harm* pada remaja menjadi salah satu topik yang semakin diperhatikan dalam bidang kesehatan mental. Fenomena ini tidak hanya menimbulkan kekhawatiran akan kesejahteraan individu, tetapi juga akan menimbulkan suatu dampak yang luas pada lingkungan sosial dan keluarga.

Perilaku *self-harm* adalah tindakan yang dilakukan oleh seseorang untuk mengatasi perasaan yang menyakitkan atau tekanan emosional dengan cara yang merugikan diri sendiri, seperti menyakiti atau melukai diri sendiri, tanpa adanya keinginan untuk mati (Jenny, 2016; Klonsky *et al.*, 2021; Thesalonika & Apsari, 2021). Hal yang sama juga dikatakan Laye-Gindhu & Schornet-Reichl (2015), *self-harm* adalah perilaku yang dilakukan secara sukarela untuk menyakiti diri sendiri tanpa tujuan untuk bunuh diri. Para ahli mendefinisikan ini sebagai non-suicidal self-injury, yang ditandai oleh emosi yang tidak stabil, hubungan yang tidak bertahan lama, dan perasaan kosong. *Self-harm* adalah masalah kesehatan mental yang umum dan memerlukan penanganan yang memadai (Edmondson *et al.*, 2016). Menurut Kusumadewi (2020), perilaku *self-harm* merupakan bentuk kegagalan dalam coping dengan stres. *Self-harm* terjadi karena kurangnya kemampuan dalam mengatur emosi, sehingga seseorang memilih untuk menyakiti diri sendiri sebagai cara untuk mengatasi emosi yang terpendam (Zakira & Theresa, 2020).

Pada era globalisasi mengakibatkan menurunnya perkembangan sosial dan emosi remaja, sehingga remaja sulit untuk mencari dan menemukan solusi terhadap masalah yang dialami, ini mengakibatkan remaja cenderung mengarah kedalam tindakan yang mengkhawatirkan seperti kecenderungan *self-harm*, bahkan ada beberapa pelaku tidak segan membagikan foto atau video saat menyakiti diri sendiri ke media sosial (Saputra *et al.*, 2022). Alasan lain seseorang melakukan *self-harm* meliputi ketidakpuasan terhadap keadaan yang tidak sesuai harapan, ketidakbahagiaan dalam hidup, perasaan tidak puas dengan kehidupan, merasa tidak menyukai diri sendiri, keinginan untuk mendapatkan perhatian dari orang lain, beban masalah yang dihadapi, dan kesulitan dalam mengatasi tekanan (Gillies *et al.*, 2018). Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi remaja melakukan *self-harm* seperti *self-harm* sebagai *emotion focus coping*, kematangan emosi, kesepian, penghargaan diri yang rendah, gangguan mental, pola asuh otoriter, masalah keluarga, dan masalah dalam hubungan romantis. Tindakan yang biasanya dilakukan adalah memukul diri sendiri, menggores luka, dan mengiris tubuh sendiri, biasanya tindakan ini dilakukan berulang kali. Berdasarkan pemaparan diatas, artikel ini akan menjadi sebuah kajian literatur terkait Intervensi psikologis untuk menurunkan perilaku *self-harm* (melukai diri sendiri) khususnya pada remaja, jadi nantinya remaja yang melakukan perilaku *self-harm* dapat menemukan *therapy* yang sesuai sehingga kasus *self-harm* pada remaja bisa menurun.

METODE PENELITIAN

Artikel ini menyajikan kajian literatur terkait Intervensi psikologis untuk perilaku *self-harm* pada remaja. Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah “*narrative literature review*” dengan melibatkan jurnal nasional. pencarian literatur dilakukan melalui *Google Scholar* dengan kata kunci “Intervensi Psikologi untuk perilaku *self-harm*”, “menurunkan perilaku *Self-harm* pada remaja” dengan rentang waktu 8 tahun terakhir (2016-2024). Setelah dilakukan pencarian, didapatkan 30 jurnal yang membahas topik yang ingin dikaji dalam artikel ini. Pemilihan jurnal tersebut berdasarkan beberapa kriteria inklusi, antara lain (1) memaparkan intervensi yang dapat menurunkan perilaku *self-harm*, (2) subjek penelitiannya adalah remaja, (3) penelitian dilakukan pada rentang tahun 2017-2024, dan (4) variabel penelitian adalah intervensi yang berkaitan dengan *self-harm*. Adapun kriteria eksklusi dalam artikel ini, yaitu jurnal yang tidak menggunakan remaja sebagai subjek penelitian dan variabelnya bukan intervensi yang berkaitan dengan *self-harm*. Jurnal yang dipilih adalah jurnal berbahasa Indonesia dan semua jurnal tersebut dapat diunduh. Setelah melakukan pemilihan jurnal berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan, diperoleh 10 artikel penelitian.

Pencarian jurnal dimulai pada website google scholar dengan menggunakan kata kunci “Intervensi Untuk Perilaku *Self-harm*” “Menurunkan Perilaku *Self-harm* pada Remaja”. Setelah jurnal sesuai dengan kriteria inklusi, penulis melakukan tinjauan kembali untuk menentukan apakah jurnal yang ditemukan dapat dijadikan sebagai sumber *literature review*. Semua jurnal tersebut dapat diunduh. Setelah melakukan pencarian jurnal berdasarkan kriteria inklusi, diperoleh 10 jurnal penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dari hasil Penelusuran literatur ditemukan sepuluh artikel yang membahas tentang intervensi psikologis untuk perilaku *self-harm* pada remaja. Dan kemudian literatur dianalisis menggunakan tabel sebagai berikut :

Tabel dan Gambar

Dari hasil Penelusuran literatur ditemukan sepuluh artikel yang membahas tentang intervensi psikologis untuk perilaku *self-harm* pada remaja. Dan kemudian literatur dianalisis menggunakan tabel sebagai berikut:

Tabel 1

[Desc. Table Hasil Penelusuran Literatur Tentang Intervensi Psikologis Untuk Perilaku Self-harm Pada Remaja]

Artikel	Tahun	Hasil
Shintiarani, L., Arumsari, C., & Imaddudin, A. (2024). Konseling Kognitif Perilaku Untuk Menurunkan Perilaku <i>Self Injury</i> Pada Remaja. <i>Jambura Guidance and Counseling Journal</i> , 5(1), 30-41.	2024	Penelitian ini menguji efektivitas konseling kognitif perilaku dalam menurunkan perilaku <i>self-injury</i> pada remaja. Metode penelitian adalah eksperimen dengan <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> pada kelompok kontrol dan eksperimen. Partisipan adalah 40 remaja dengan riwayat <i>self-injury</i> . Intervensi berupa konseling kognitif perilaku selama 8 sesi individual.

		Hasil menunjukkan konseling kognitif perilaku efektif menurunkan perilaku <i>self-injury</i> pada kelompok eksperimen dibandingkan kontrol. Penurunan <i>self-injury</i> disertai peningkatan regulasi emosi dan harga diri. Disimpulkan konseling kognitif perilaku dapat menjadi intervensi efektif untuk menangani <i>self-injury</i> pada remaja.
Sinring, A. (2023). <i>Cognitive Behavior</i> dengan Teknik Rekonstruksi Kognitif Untuk Mengurangi Perilaku <i>Self-harm</i> Peserta Didik Di SMAN 2 Tarakan. <i>Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran</i> , 5(3), 229-234.	2023	Hasil penelitian menunjukkan pikiran negatif subjek cenderung berkurang dan pikiran positif semakin berkembang, yang berarti perilaku menyakiti diri sendiri semakin berkurang. Selanjutnya hasil yang didapatkan dari subjek menuliskan intervensi perilaku menyakiti dirinya yang awalnya 6 kali dalam 4 minggu /sebulan menjadi 4 kali dalam 4 minggu/sebulan. Pada intervensi selanjutnya subjek mengalami peningkatan menjadi 2 kali dalam sebulan karena saat perilaku <i>self-harm</i> akan muncul subjek menerapkan <i>self-management</i> dengan membaca novel dan menggambar.
Widodo, N. A. P., & Nursalim, M. Penerapan Konseling <i>Rational Emotive Behavior</i> Untuk Mengurangi <i>Self-injury</i> Pada Peserta Didik Kelas X di SMKN 1 Dlanggu Mojokerto.	2023	Hasil penelitian ini efektif dalam mengurangi frekuensi dan intensitas perilaku <i>self-injury</i> pada subjek penelitian. Hasil yang ditemukan yaitu subjek penelitian menunjukkan penurunan skor SHBS yang signifikan setelah intervensi Konseling REBT, Subjek penelitian melaporkan penurunan frekuensi dan intensitas <i>self-injury</i> , Subjek penelitian mengembangkan pola pikir yang lebih rasional dan realistis, Subjek penelitian mampu menerapkan teknik REBT untuk menghadapi situasi yang memicu <i>self-injury</i> .
Paramitayani, E. (2022). <i>Cognitive behavior therapy</i> untuk mengurangi perilaku melukai diri pada kasus depresi. <i>Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi</i> , 10(2), 38-42.	2022	Hasil penelitian menunjukkan bahwa CBT efektif dalam mengurangi frekuensi perilaku melukai diri pada partisipan. Setelah 10 sesi CBT, partisipan: Tidak lagi melakukan perilaku melukai diri selama 6 bulan setelah intervensi, Mengalami penurunan gejala depresi yang signifikan, Mengembangkan pola pikir yang lebih positif dan realistis,

		Mampu mengelola stres dan emosi negatif dengan lebih baik.
Wahyudi, I., & Netrawati, N. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Individu Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mereduksi Perilaku Self Injury pada Siswa. <i>Jurnal Basicedu</i> , 6(6), 10228-10237.	2022	Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individu CBT efektif dalam mengurangi frekuensi perilaku <i>self-injury</i> pada siswa dalam kelompok eksperimen menunjukkan penurunan frekuensi perilaku <i>self-injury</i> yang signifikan setelah intervensi CBT, Penurunan frekuensi perilaku <i>self-injury</i> pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol, Tidak ada perbedaan yang signifikan dalam karakteristik siswa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
Yuanita, I. (2021). <i>Rational emotive behavior therapy</i> untuk mengatasi perilaku <i>self injury</i> pada remaja di desa gunung malang kabupaten situbondo. Skripsi. Surabaya: UIN Sunan Ampel.	2021	Hasil dari penelitian yaitu menunjukkan bahwa intervensi TPRP efektif dalam mengatasi perilaku <i>self-injury</i> pada remaja di Desa Gunung Malang. Setelah mengikuti intervensi, remaja menunjukkan penurunan skor pada tes psikologis yang mengukur perilaku <i>self-injury</i> dan peningkatan skor pada tes psikologis yang mengukur kesehatan mental.
Rahmadaningtyas, F., & Pratikto, H. (2020). Efektivitas <i>Self Talk Therapy</i> Pada Perilaku <i>Self Injury</i> . <i>Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam</i> , 1(2), 9-20.	2020	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>Self Talk Therapy</i> efektif dalam mengurangi frekuensi perilaku <i>self-injury</i> pada partisipan. Untuk hasil yang ditemukan yaitu Partisipan tidak lagi melakukan perilaku <i>self-injury</i> selama 6 bulan setelah intervensi, Partisipan mengalami penurunan gejala depresi yang signifikan, Partisipan mengembangkan pola pikir yang lebih positif dan realistis, dan partisipan mampu mengelola stres dan emosi negatif dengan lebih baik.
Adila, M., Borualogo, I. S., & Nawangsih, E. (2019). Pengaruh <i>Cognitive Behavior Therapy</i> terhadap Peningkatan Regulasi Emosi pada Individu Pelaku NSSI (<i>Non-Suicidal Self Injury</i>). <i>Schema</i> :	2019	Hasil penelitian menunjukkan bahwa CBT efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan mengurangi frekuensi dan intensitas perilaku NSSI pada subjek penelitian dimana Skor ERQ subjek penelitian meningkat secara signifikan setelah intervensi CBT, Subjek penelitian

<i>Journal of Psychological Research</i> , 97-107.		tidak lagi melakukan perilaku NSSI selama 6 bulan setelah intervensi, Subjek penelitian melaporkan penurunan stres, kecemasan, dan depresi, Subjek penelitian mengembangkan mekanisme koping yang lebih sehat untuk stres dan emosi negatif.
Saputra, D., Monty, P. S., & Untung, S. (2019). Penerapan <i>art therapy</i> untuk mengurangi perilaku menyakiti diri sendiri (<i>self-injurious behavior</i>) pada dewasa muda yang mengalami distress psikologis. <i>Inquiry Jurnal Ilmiah Psikologi</i> , 10(1), 26-40.	2019	Hasil penelitian menunjukkan efektif dalam mengurangi frekuensi dan intensitas perilaku <i>self-injury</i> pada partisipan. Hasil yang ditemukan yaitu Partisipan menunjukkan penurunan frekuensi perilaku <i>self-injury</i> yang signifikan setelah intervensi <i>Art Therapy</i> , Partisipan melaporkan penurunan intensitas distress psikologis, Partisipan mengembangkan mekanisme koping yang lebih sehat untuk menghadapi stres dan emosi negatif, Partisipan mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri dan pemicu <i>self-injury</i> mereka.
Permatasari, T., & Andayani, B. (2016). <i>Empathic Love Therapy</i> untuk Menurunkan Pikiran dan Perilaku <i>Self Injury</i> . <i>Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)</i> , 2(3), 173-185.	2016	Hasil penelitian menunjukkan Efektif dalam menurunkan pikiran dan perilaku <i>self-injury</i> pada partisipan. Hasil yang ditemukan adalah Partisipan menunjukkan penurunan skor SHBS yang signifikan setelah intervensi TEL, Partisipan melaporkan penurunan frekuensi dan intensitas <i>self-injury</i> , Partisipan mengalami peningkatan <i>self-esteem</i> , <i>self-acceptance</i> , dan <i>self-compassion</i> , Partisipan mengembangkan mekanisme koping yang lebih sehat untuk menghadapi stres dan emosi negatif.

Pembahasan

Menurut kajian literatur yang telah dilakukan ditemukan ada beberapa teknik intervensi psikologis untuk perilaku *self-harm* pada remaja diantaranya yaitu : *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), *Empathic Love Therapy* (ELT), *Art Therapy*, *Self Talk Therapy* (STT).

1. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Menurut hasil dari 10 jurnal yang telah dikaji menemukan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* menduduki peringkat utama sebagai intervensi psikologis yang umum digunakan pada remaja yang melakukan *self-harm*. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

merupakan pendekatan psikoterapi yang bertujuan untuk mengubah perilaku negatif dan pola pikir. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berfokus pada identifikasi dan perubahan pola pikir yang tidak realistis dan tidak sehat, serta menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional dan positif. Penggunaan *Cognitive Behavior Therapy* untuk menurunkan perilaku *self-harm* pada kalangan remaja dapat dilakukan dengan beberapa teknik, diantaranya teknik rekonstruksi kognitif yang dimana teknik ini berfokus pada mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang sering menjadi pemicu perilaku merusak diri. Teknik ini juga cukup efektif dalam mengurangi perilaku *self-harm*. Berdasarkan penelitian Sinring (2023) menunjukkan bahwa subjek mengalami perubahan perilaku dan pemikiran yang dimulai dengan penurunan perilaku *self-harm* yang sebelumnya.

Pada awalnya subjek melakukan *self-harm* sebanyak 6 kali dalam 4 minggu. Setelah intervensi dengan *self-management* melalui membaca novel, frekuensi *self-harm* menurun menjadi 4 kali dalam 4 minggu. Kemudian frekuensi menurun lagi menjadi 2 kali dalam sebulan karena subjek menambahkan kegiatan menggambar. Evaluasi menunjukkan bahwa penerapan *self-management* berhasil mengalihkan pikiran negatif menjadi positif, sehingga perilaku *self-harm* berkurang. Sejalan dengan hal itu, penelitian Paramitayani (2022) menemukan bahwa subjek mampu mengurangi perilaku menyakiti diri sendiri dengan menerapkan prosedur relaksasi dan restrukturisasi kognitif. Pada awalnya subjek melakukan *self-harm* 3 kali seminggu, berkurang menjadi 1 kali, kemudian sempat meningkat kembali menjadi 2 kali, dan akhirnya menurun menjadi 0 kali selama dua minggu berturut-turut. Evaluasi menunjukkan bahwa peningkatan frekuensi *self-harm* disebabkan oleh tidak melakukan relaksasi. Gabungan teknik relaksasi dan manajemen dari efektif mengurangi *self-harm*. Subjek mempertahankan pikiran positif dan rasional, serta tetap melakukan relaksasi ketika menghadapi situasi yang membuatnya sedih, cemas, atau gelisah.

Temuan tersebut didukung dengan hasil penelitian Wahyudi dan Netrawati (2022), bahwa CBT efektif dalam mereduksi perilaku *self-injury* pada siswa. Hal itu diperkuat dengan hasil data dari frekuensi perilaku *self-injury*, sebelum intervensi CBT: 75% dari siswa yang terlibat dalam penelitian melaporkan frekuensi *self-injury* yang tinggi (lebih dari 3 kali/minggu), setelah intervensi CBT: hanya 20% dari siswa yang melaporkan frekuensi *self-injury* yang tinggi. Dari intensitas perilaku *self-injury*, sebelum intervensi CBT: 60% dari siswa melaporkan intensitas *self-injury* yang parah (menggunakan alat tajam atau menyebabkan luka dalam), setelah intervensi CBT: intensitas *self-injury* yang parah turun menjadi 15%. Dari peningkatan keterampilan *coping* sebelum intervensi CBT: 80% dari siswa menunjukkan keterampilan *coping* yang buruk (menggunakan *self-injury* sebagai satu-satunya cara untuk mengatasi stress), setelah melakukan intervensi CBT: 70% dari siswa menunjukkan peningkatan keterampilan *coping* seperti, berbicara dengan konselor, berolahraga, atau melakukan aktivitas relaksasi. Dari perubahan pola pikir sebelum intervensi CBT: siswa sering menunjukkan pola pikir negatif dan perasaan tidak berharga, setelah intervensi CBT: ada penurunan yang signifikan dalam pola pikir negatif dan peningkatan dalam pemahaman diri dan harga diri siswa.

Ditemukan juga pada penelitian Adila *et al.* (2019) bahwa CBT berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan regulasi emosi pada individu yang melakukan perilaku NSSI. Hal ini didukung oleh perubahan regulasi emosi dari kategori sangat tidak adaptif menjadi sangat adaptif, dengan skor aspek *Cognitive Reappraisal* (CR) meningkat sebesar 52,17%. Subjek mampu melakukan penilaian ulang dengan mengevaluasi pemikiran tentang situasi yang membangkitkan emosi negatif, termasuk pikiran otomatis negatif yang terjadi secara spontan dan seringkali memunculkan emosi negatif. Aspek *Expressive Suppression* (ES) mengalami penurunan, dengan hanya 30% subjek yang berhasil menemukan cara yang lebih adaptif untuk mengekspresikan emosinya melalui kegiatan yang dianggap menyenangkan, seperti menulis. Hasil penelitian dari Shintiarini *et al.* (2024) menemukan efektivitas untuk konseling kognitif perilaku untuk menurunkan perilaku *self-injury* pada 2 siswa SMA laki-laki. Metode penelitian menggunakan desain eksperimen Single Subject Research dengan pola A-B-A. Hasil menunjukkan penurunan skor konseli yang terlihat dari garis trend baseline, intervensi, dan baseline kembali. Terjadi pula penurunan perilaku konseli dari kriteria stereotip menjadi impulsif. Maka konseling kognitif perilaku efektif untuk menurunkan kecenderungan *self-injury* pada remaja.

Hasil jurnal penelitian yang menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) sebagai intervensi psikologis untuk menurunkan perilaku *self-harm* pada remaja, telah terbukti efektif dalam menurunkan perilaku *self-harm* pada remaja. Meskipun CBT memiliki banyak keunggulan seperti yang ditunjukkan oleh hasil penelitian, tidak berarti intervensi ini terlepas dari kelemahan. Adapun beberapa kelemahan CBT yang ditemukan pada penelitian Wahyudi dan Netrawati (2022) serta Sinring (2023) yaitu keterbatasan dalam mengatasi perilaku yang berulang, dimana CBT dapat efektif dalam mengatasi perilaku *self-injury* yang berulang, tetapi tidak secara langsung mengatasi perilaku yang berulang dan kompleks. Dengan demikian, CBT dapat digunakan dalam kombinasi dengan intervensi lain untuk mengatasi perilaku yang lebih kompleks dan berulang.

2. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Intervensi psikologis berikutnya untuk perilaku *self-harm* pada remaja adalah *Rational Emotive Behavior Therapy*. REBT merupakan bentuk terapi kognitif yang berfokus pada identifikasi dan perubahan keyakinan irasional yang mendasari emosi dan perilaku negatif. Terapi ini membantu mengembangkan cara berpikir yang lebih rasional dan adaptif, dengan mengajarkan teknik untuk menggantikan keyakinan irasional dengan keyakinan yang lebih rasional. Hasil penelitian Widodo dan Nursalim (2023) menunjukkan bahwa dari tiga subjek penelitian sudah dapat meminimalkan kepercayaan irasional (irB) yang mengakibatkan *self-injury*. Selanjutnya subjek bisa mengembangkan kepercayaan rasional (rB) pada pribadinya agar kecenderungan *self-injury* dapat berkurang, hal tersebut dibuktikan dengan perolehan perhitungan pengujian Wilcoxon menggunakan SPSS 25. Terdapat perbedaan sebelum dan setelah penggunaan layanan konseling *rational emotive behavior* dengan teknik *rational emotive imagery* untuk mengurangi *self-injury* pada peserta didik kelas X di SMKN 1 Dlanggu, Mojokerto dengan skor *Asymp. Sig (1 tailed)* berskor 0,041 lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat

disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil Penelitian Yunita (2021) menemukan bahwa Terapi dilakukan dengan menggabungkan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan terapi muhasabah. Proses ini melibatkan beberapa langkah, seperti menyadarkan konseli tentang pola pikir irasionalnya, menghadapi pemikiran irasional tersebut, dan membimbing konseli dalam merencanakan perubahan. Hasil konseling menunjukkan bahwa konseli berhasil mengubah perilaku *self-injury* menjadi tindakan yang lebih positif dan bermanfaat bagi dirinya sendiri serta orang lain.

Hasil jurnal penelitian yang menggunakan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) sebagai intervensi psikologis untuk menurunkan perilaku *self-harm* pada remaja, telah terbukti efektif dalam menurunkan perilaku *self-harm* pada remaja. Meskipun REBT memiliki banyak keunggulan seperti yang ditunjukkan oleh hasil penelitian, tidak berarti intervensi ini bebas dari kelemahan. Adapun beberapa kelemahan REBT yang ditemukan pada penelitian Widodo dan Nursalim (2023) yaitu keterbatasan dalam menanggulangi penyebab dasar, dimana hasil penelitian menunjukan efektif dalam mengurangi perilaku *self-injury*, tetapi tidak secara langsung menanggulangi penyebab dasar, seperti distorsi kognitif dan harga diri rendah. Kelemahan yang ditemukan selanjutnya yaitu keterbatasan dalam menjamin dukungan sosial REBT, dimana REBT tidak secara langsung menjamin dukungan sosial yang diperlukan oleh individu yang mengalami *self-injury*, sehingga perlu diintegrasikan dengan intervensi lain yang menjamin dukungan sosial yang efektif. Dengan demikian REBT memiliki beberapa kelemahan yang perlu diperhatikan dalam aplikasinya sebagai intervensi psikologis untuk mengurangi perilaku *self-injury*.

3. *Empathic Love Therapy* (ELT)

Intervensi psikologis berikutnya untuk perilaku *self-harm* pada remaja adalah *Empathic Love Therapy*. ELT merupakan pendekatan yang menekankan pada pentingnya empati dan kasih sayang dalam proses terapi. Menurut penelitian Permatasari dan Andayani (2016) menunjukan bahwa *Empathic Love Therapy* (ELT) efektif dalam mengurangi pemikiran dan tindakan *self-harm*. Terapi ini berfokus pada pengembangan rasa cinta dan empati terhadap diri sendiri, yang dapat membantu individu mengatasi rasa sakit emosional dan mengurangi perilaku *self-harm*. Hasil penelitian menunjukan bahwa dengan membangun hubungan terapeutik yang empatik dan penuh kasih, individu dapat merasa diterima dan didukung, yang pada akhirnya membantu mereka mengurangi perilaku *self-harm*.

Hasil jurnal penelitian yang menggunakan *Empathic Love Therapy* (ELT) sebagai intervensi psikologis untuk menurunkan perilaku *self-harm* pada remaja, telah terbukti efektif dalam menurunkan perilaku *self-harm* pada remaja. Meskipun ELT memiliki banyak keunggulan seperti yang ditunjukkan oleh hasil penelitian, tidak berarti intervensi ini bebas dari kelemahan. Adapun beberapa kelemahan ELT yaitu pemrosesan emosi yang mendalam, dimana trauma awal sering kali menyebabkan pemrosesan emosi yang terganggu atau terhambat. Ini dapat membuat remaja sulit untuk mengidentifikasi dan mengungkapkan perasaan mereka secara verbal, yang merupakan bagian penting dari banyak terapi intervensi, termasuk ELT. Proses dalam ELT bisa memakan waktu lebih

lama untuk menunjukkan hasil dibandingkan dengan pendekatan yang lebih langsung atau berbasis kognitif.

Dalam kajian literatur yang telah ditemukan, terdapat 2 metode intervensi yang bersifat sebagai *supplementary* atau pelengkap. Metode intervensi *supplementary* bertujuan untuk memberikan dukungan tambahan terhadap intervensi utama, serta memperkaya dan memperdalam pemahaman kita tentang efektifitas berbagai teknik dalam mengatasi perilaku *self-harm* pada remaja. Metode *supplementary* yang ditemukan yaitu:

4. *Art Therapy*

Intervensi psikologis berikutnya untuk perilaku *self-harm* pada remaja adalah *Art Therapy*. *Art Therapy* merupakan terapi yang menggunakan proses kreatif dan ekspresif untuk membantu individu mengungkapkan perasaan dan pikiran mereka. Terapi ini biasanya menggunakan berbagai medium seni seperti, lukisan, gambar, atau model. Hal tersebut bertujuan untuk membantu individu mengatasi berbagai masalah mental dan emosional. Menurut Saputra *et al.* (2019) Terapi ini efektif dalam mengurangi perilaku *self-harm* pada remaja yang mengalami distress psikologis, karena terapi ini memungkinkan individu untuk mengekspresikan emosi mereka secara non-verbal melalui seni, yang dapat membantu mengurangi dorongan untuk melukai diri sendiri. Dalam penelitian ini menekankan bahwa *Art Therapy* dapat menjadi alat yang kuat untuk membantu individu mengeksplorasi dan memahami emosi mereka dengan cara yang aman dan konstruktif.

Hasil jurnal penelitian yang menggunakan *Art Therapy* sebagai intervensi psikologis untuk menurunkan perilaku *self-harm* pada remaja, telah terbukti efektif dalam menurunkan perilaku *self-harm* pada remaja. Meskipun *Art Therapy* Memiliki banyak keunggulan seperti yang ditunjukkan oleh hasil penelitian, tidak berarti intervensi ini bebas dari kelemahan. Adapun beberapa kelemahan *Art Therapy* yaitu ketidaknyamanan atau ketidaksukaan terhadap seni, tidak semua remaja merasa nyaman atau tertarik dengan seni. Beberapa mungkin merasa canggung atau tidak berbakat, yang dapat mengurangi efektivitas terapi. *Art Therapy* dapat tidak efektif untuk remaja yang memiliki gangguan psikologis yang lebih kompleks dan memakan waktu lebih lama untuk menunjukkan hasil dibandingkan dengan pendekatan yang lebih langsung atau berbasis kognitif. Oleh karena itu, penting untuk menilai kebutuhan individu dan mengkombinasikan *Art Therapy* dengan intervensi psikologis lainnya untuk mendapatkan hasil yang optimal.

5. *Self Talk Therapy* (STT)

Intervensi psikologis berikutnya untuk perilaku *self-harm* pada remaja adalah *Self Talk Therapy* (STT). *Self Talk Therapy* (STT) adalah suatu cara dari orang-orang untuk menangani pesan negatif yang mereka kirimkan kepada diri mereka sendiri. *Self-talk* yang positif merupakan bentuk komunikasi diri, mengucapkan frasa positif yang dapat meningkatkan kepercayaan diri. *Self-talk Therapy* merupakan pendekatan yang relatif baru dalam menangani perilaku *self-harm*. Tujuan dari *self-talk* adalah untuk merumuskan, memelihara, mengembangkan aspek sosial, psikologis, dan fisik dalam diri

seseorang. Hal itu sejalan dengan hasil dari penelitian Rahmadaningtyas dan Pratikto (2020) yang menemukan bahwa *self-talk* memainkan peran penting dalam membangun kesadaran akan dampak buruk *self-harm* dan memotivasi untuk menghindari perilaku *self-harm*. Temuan ini dapat digunakan untuk mengatasi perasaan negatif dan menghindari perilaku *self-harm*, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.

Hasil jurnal penelitian yang menggunakan *Self Talk Therapy* (STT) sebagai intervensi psikologis untuk menurunkan perilaku *self-harm* pada remaja, telah terbukti efektif dalam menurunkan perilaku *self-harm* pada remaja. Meskipun STT memiliki banyak keunggulan seperti yang ditunjukkan oleh hasil penelitian, tidak berarti intervensi ini bebas dari kelemahan. Adapun beberapa kelemahan STT yaitu tidak cocok untuk semua kasus *self-harm*, STT dapat menjadi tidak efektif untuk remaja yang memiliki gangguan psikologis yang lebih kompleks. Kelemahan STT yang lainnya seperti kesulitan dalam menerapkan teknik secara konsisten, dan kurangnya dukungan sosial dari lingkungan. Oleh karena itu, penting untuk menilai kebutuhan individu dan mengkombinasikan STT dengan intervensi psikologis lainnya untuk mendapatkan hasil yang optimal.

KESIMPULAN

Kajian literatur ini mengungkapkan bahwa perilaku *self-harm* pada remaja merupakan masalah kesehatan mental yang serius dan memerlukan intervensi psikologis yang tepat. Beberapa intervensi yang efektif dalam menurunkan perilaku *self-harm* diantaranya adalah *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), *Empathic Love Therapy* (ELT), *Art Therapy*, dan *Self Talk Therapy* (STT). *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) menonjol sebagai intervensi yang paling sering digunakan karena fokusnya pada perubahan pola pikir negatif melalui teknik rekonstruksi kognitif. Teknik ini membantu remaja mengidentifikasi dan mengubah pikiran irasional menjadi lebih rasional dan positif, sehingga mengurangi dorongan untuk melakukan *self-harm*. Selain *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), terapi-terapi lain juga menunjukkan hasil yang signifikan dalam mengurangi frekuensi dan intensitas perilaku *self-harm* serta meningkatkan regulasi emosi dan mekanisme koping yang lebih sehat. Oleh karena itu, berbagai intervensi psikologis yang telah terbukti efektif perlu diterapkan secara luas untuk menangani perilaku *self-harm* pada remaja, guna meningkatkan kesejahteraan mental mereka dan mengurangi dampak negatif pada individu dan lingkungan sosialnya.

Implikasi

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa berbagai bentuk intervensi psikologis, seperti *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), *Empathic Love Therapy* (ELT), *Art Therapy*, dan *Self Talk Therapy* (STT), memiliki efektivitas dalam membantu menurunkan perilaku *self-harm* pada remaja. Temuan ini membuka peluang besar bagi praktisi kesehatan mental maupun lembaga pendidikan untuk memanfaatkan intervensi tersebut dalam layanan konseling atau program pencegahan yang diterapkan di sekolah maupun lingkungan komunitas. Lebih jauh, penelitian ini menekankan perlunya kajian lanjutan dengan desain jangka panjang untuk menilai keberlanjutan dampak terapi, sekaligus mengeksplorasi

potensi kombinasi beberapa pendekatan agar lebih komprehensif. Dari sisi kebijakan, penting bagi pemerintah dan pemangku kepentingan untuk memperluas akses terhadap layanan kesehatan mental berbasis terapi, serta memberikan pelatihan khusus bagi konselor, guru, dan tenaga kesehatan agar lebih siap menghadapi kasus *self-harm*. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk mempertimbangkan pengaruh faktor budaya dan dukungan sosial, sehingga intervensi yang dirancang dapat lebih sesuai dengan kebutuhan remaja dan relevan dengan konteks masyarakat tempat mereka berada.

DAFTAR PUSTAKA

- Adila, M., Borualogo, I. S., & Nawangsih, E. (2019). Pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* terhadap peningkatan regulasi emosi pada individu pelaku *Non-Suicidal Self-Injury*. *Schema: Journal of Psychological Research*, 97–107. <https://doi.org/10.7454/sjpr.v2i2.71>
- Ahyani, L. N., & Astuti, D. (2018). *Buku ajar psikologi perkembangan anak dan remaja*. Universitas Muria Kudus. Retrieved from <https://repository.umk.ac.id>
- Anugrah, M. F., Karima, K., Puspita, N. M. S. P., Amir, N. A. B., & Mahardika, A. (2023). Self harm and suicide in adolescents. *Jurnal Biologi Tropis*, 23(1), 200–207. <https://doi.org/10.29303/jbt.v23i1.4049>
- Baba, M. A., & Mootalu, H. (2023). Pengaruh relasi teman sebaya terhadap *schadenfreude* pada remaja. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 4(2), 67–77. Retrieved from <https://ejournal.iaimbima.ac.id/index.php/jiva>
- Faradiba, A. T., & Abidin, Z. (2022). Bagaimana dan apa cara remaja dalam melakukan *self-harm*? Studi kualitatif pada remaja perempuan di Jakarta. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 342–351. <https://doi.org/10.51214/bulletin.v4i2.313>
- Insani, S. M. (2022). Studi kasus: Faktor penyebab perilaku *self-harm* pada remaja perempuan [Undergraduate thesis, Universitas Muhammadiyah Malang]. Retrieved from <https://eprints.umm.ac.id>
- Insani, S. M., & Savira, S. I. (2023). Studi kasus: Faktor penyebab perilaku *self-harm* pada remaja perempuan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 439–454. <https://doi.org/10.30738/character.v10i2.13679>
- Paramitayani, E. (2022). *Cognitive behavior therapy* untuk mengurangi perilaku melukai diri pada kasus depresi. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 10(2), 38–42. <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i2.20328>
- Permatasari, T., & Andayani, B. (2016). *Empathic love therapy* untuk menurunkan pikiran dan perilaku *self-injury*. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 2(3), 173–185. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.11748>
- Rahmadaningtyas, F., & Pratikto, H. (2020). Efektivitas *self-talk therapy* pada perilaku *self-injury*. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 1(2), 9–20. Retrieved from <https://ejournal.iaibukittinggi.ac.id/index.php/educonsilium>
- Rosantika, N. (2023). *Metode psikoterapi sufistik terhadap emosi pada remaja: Studi deskriptif Ma'had Baitul Arqom Al-Islami Ciparay, Kab Bandung* [Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung]. Retrieved from <http://digilib.uinsgd.ac.id>

- Saputra, D., Monty, P. S., & Untung, S. (2019). Penerapan *art therapy* untuk mengurangi perilaku menyakiti diri sendiri (*self-injurious behavior*) pada dewasa muda yang mengalami distress psikologis. *Inquiry: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 26–40. <https://doi.org/10.54364/inquiry.v10i1.358>
- Shintiarani, L., Arumsari, C., & Imaddudin, A. (2024). Konseling kognitif perilaku untuk menurunkan perilaku *self-injury* pada remaja. *Jambura Guidance and Counseling Journal*, 5(1), 30–41. <https://doi.org/10.37411/jgcj.v5i1.456>
- Sinring, A. (2023). *Cognitive behavior therapy* dengan teknik rekonstruksi kognitif untuk mengurangi perilaku *self-harm* peserta didik di SMAN 2 Tarakan. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Pembelajaran*, 5(3), 229–234. Retrieved from <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jp3>
- Sirojudin, S., & Pratiwi, A. (2020). Efektivitas terapi lingkungan (*art therapy*) terhadap tingkat depresi pada lansia: A literature review. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 1(1), 32–41. <https://doi.org/10.24252/asjn.v1i1.12173>
- Sabrina, V. A. (2022). Peran disregulasi emosi terhadap kecenderungan melakukan perilaku *non-suicidal self-injury (NSSI)* pada remaja [Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada]. Retrieved from <https://etd.ugm.ac.id>
- Wahyudi, I., & Netrawati, N. (2022). Efektivitas layanan konseling individu pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* Dalam mereduksi perilaku *self-injury* pada siswa. *Jurnal Basicedu*, 6(6), 10228–10237. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i6.4162>
- Widodo, N. A. P., & Nursalim, M. (2021). Penerapan konseling *Rational Emotive Behavior* untuk mengurangi *self-injury* pada peserta didik kelas X di SMKN 1 Dlanggu Mojokerto. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 6(1), 21–31. Retrieved from <https://jurnal.unesa.ac.id/index.php/jbki>
- Yohana, N., & Gati, N. W. (2023). Pemberian *art drawing therapy* terhadap tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia dengan halusinasi di RSJD Dr. Arif Zainudin. *Jurnal Osadhawedyah*, 1(4), 330–338. Retrieved from <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/osadhawedyah>
- Yuanita, I. (2021). *Rational emotive behavior therapy* untuk mengatasi perilaku *self-injury* pada remaja di Desa Gunung Malang Kabupaten Situbondo [Undergraduate thesis, UIN Sunan Ampel Surabaya]. Retrieved from <http://digilib.uinsby.ac.id>.