

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permasalahan paling penting yang dialami siswa salah satunya yaitu stres akademik dan vokasional. Siswa SMK diharuskan untuk menguasai keterampilan khusus, menyelesaikan pengalaman kerja lapangan, serta mempersiapkan diri memasuki dunia profesional dengan waktu singkat (Sari et al., 2023). Ketidakmampuan dalam mengatasi tekanan itu dapat menimbulkan berbagai tindakan maladaptive, contohnya adalah perilaku *non-suicidal self-injury* (NSSI), yang merupakan suatu aksi menyakiti diri sendiri secara sengaja tanpa bermaksud untuk bunuh diri. Fenomena perilaku menyakiti diri pada remaja terpantau meningkat dan menjadi isu penting dalam masalah mental di Indonesia (Agustin et al., 2025).

Non-suicidal self-injury (NSSI) didefinisikan sebagai aksi mencederai diri sendiri dengan sengaja tanpa diikuti berniat untuk bunuh diri, yang dilakukan untuk melampiaskan emosi negatif atau stres psikologis yang berat (*American Psychiatric Association, 2022*). Perilaku ini mencakup menyayat, memukul, atau melukai diri menggunakan benda tajam, dan sering terjadi pada masa remaja awal hingga akhir.

Data global menunjukkan bahwa tingkat prevalensi NSSI di kalangan remaja masih cukup tinggi dan cenderung terus meningkat. Negara Indonesia menurut data survei *YouGov Omnibus* membuktikan lebih sepertiga sebanding dengan 36,9% penduduk Indonesia pernah menciderai diri mereka secara

sengaja. Berdasarkan data Pusat Kriminal Nasional (Pusiknas) Polri dalam penelitian (Julianto et al., 2024), periode Januari hingga Mei 2023, tercatat 451 kasus *Self-Injury* di berbagai provinsi di Indonesia, di mana Jawa Timur mengalami 82 kasus yang juga menjadi salah satu fokus kesehatan mental di wilayah tersebut. Studi terhadap siswa sekolah menengah menunjukkan bahwa perilaku NSSI sangat terkait dengan stress akademis, tekanan dari keluarga, dan rendahnya kesejahteraan psikologis (Sari et al., 2023).

Salah satu unsur psikologis internal yang berpengaruh besar terhadap timbulnya perilaku NSSI adalah konsep diri. Konsep diri adalah analisis, evaluasi, serta cara pandang individu tentang dirinya sendiri, baik dalam aspek fisik, emosional, sosial, dan akademik. Remaja yang memiliki konsep diri yang buruk lebih sering kesulitan untuk mengelola emosi, serta menerapkan strategi koping yang maladaptive (Orth et al., 2022). Siswa yang sering menghadapi kegagalan dalam akademis, perbandingan sosial, atau menerima kritik dari pengajar dan orang tua cenderung membentuk konsep diri negatif, seperti merasa tidak berarti, tidak mampu, dan tidak memiliki arah masa depan yang jelas. Konsep diri yang negatif ini terbukti berhubungan dengan peningkatan perilaku NSSI sebagai cara menghukum diri sendiri atau sebagai saluran untuk melampiaskan emosi negatif (Wang et al., 2025).

Pencegahan NSSI pada remaja membutuhkan pendekatan yang bersifat promosi dan pencegahan. Sejumlah penelitian dan pengabdian masyarakat telah menunjukkan betapa efektifnya psikoedukasi dalam mengatasi berbagai masalah (Sa et al., 2024). Psikoedukasi ditujukan untuk memperdalam

pemahaman individu mengenai kondisi psikologisnya, merangsang keterampilan koping yang adaptif, dan memperkuat faktor-faktor pencegah psikologis (Cuijpers et al., 2023). Psikoedukasi yang berfokus pada konsep diri bermanfaat untuk membantu siswa membentuk konsep diri yang lebih baik, kematuran regulasi emosi, dan meningkatkan resiliensi terhadap berbagai tekanan (Silondae et al., 2026).

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara konsep diri dan NSSI, serta efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan kesehatan mental remaja, penelitian yang secara spesifik menguji efektivitas psikoedukasi berbasis konsep diri terhadap penurunan risiko perilaku NSSI pada siswa, khususnya siswa SMK di Indonesia, masih sangat terbatas (Cahyaningrum, 2025). Sebagian besar studi sebelumnya berfokus pada hubungan korelasional atau intervensi psikologis umum tanpa menekankan konsep diri sebagai mekanisme utama perubahan perilaku (Zanisa & Kurniadi, 2024)

Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dijalankan untuk mengevaluasi efektivitas psikoedukasi berbasis konsep diri sebagai upaya preventif dalam menganalisis risiko perilaku *non-suicidal self-injury* pada siswa. Hasil penelitian ditargetkan bisa menjadi dasar pengembangan program intervensi kesehatan mental berbasis sekolah yang lebih terarah dan kontekstual.

1.2 Rumusan Masalah

1.2.1 Rumusan Masalah Umum

Apakah psikoedukasi berbasis konsep diri efektif dalam menurunkan risiko perilaku *non-suicidal self-injury* pada siswa melalui perbandingan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol?

1.2.2 Rumusan Masalah Khusus

1. Bagaimana gambaran tingkat risiko perilaku *non-suicidal self-injury* pada siswa sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi berbasis konsep diri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol?
2. Apakah terdapat perbedaan tingkat risiko perilaku *non-suicidal self-injury* sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol?
3. Apakah terdapat perbedaan perubahan tingkat risiko perilaku *non-suicidal self-injury* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol?
4. Apakah psikoedukasi berbasis konsep diri efektif dalam menurunkan risiko perilaku *non-suicidal self-injury* pada siswa?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas psikoedukasi berbasis konsep diri terhadap penurunan risiko perilaku *non-suicidal self-injury* pada siswa melalui perbandingan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi gambaran tingkat risiko perilaku *non-suicidal self-injury* pada siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
2. Menganalisis perbedaan gambaran tingkat risiko perilaku *non-suicidal self-injury* sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
3. Menganalisis perbedaan perubahan tingkat risiko perilaku *non-suicidal self-injury* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
4. Menentukan efektivitas psikoedukasi berbasis konsep diri terhadap penurunan risiko perilaku *non-suicidal self-injury* pada siswa.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengembangan ilmu keperawatan jiwa dan psikologi pendidikan, khususnya terkait peran konsep diri dan psikoedukasi dalam pencegahan perilaku *non-suicidal self-injury* pada siswa sekolah menengah.

1.4.2 Manfaat Praktik

1. Bagi Institusi Pendidikan

Menjadi dasar pengembangan program psikoedukasi berbasis sekolah untuk meningkatkan kesehatan mental siswa dan mencegah perilaku melukai diri.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Menjadi acuan dalam memberikan intervensi psikoedukasi yang terstruktur untuk mencegah munculnya perilaku NSSI pada siswa sejak dini.

3. Bagi Siswa

Membantu siswa meningkatkan pemahaman, penerimaan, dan penilaian positif terhadap diri sendiri serta mengembangkan strategi koping yang adaptif.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi rujukan untuk pengembangan penelitian intervensi berbasis konsep diri dan pencegahan NSSI pada siswa.

