
Pencegahan Self-Harm Melalui Webinar Self-Harm To Self Love

Yusfitri Nursyahwalny M¹, Novi Yanti Pratiwi², Syahrah Ramadani³, Andi Nayla Khusnul⁴,
Andi Indriani Syahadana Sultan⁵, Andi Nurafifah Ma'rifat⁶, Andi Maryam Nurul Rifda⁷,
Zainab Djihat⁸

Universitas Negeri Makassar

E-mail:sylwmg@gmail.com

Article History:

Received: 20 November 2023

Revised: 28 November 2023

Accepted: 30 November 2023

Keywords: *Self-harm;*

Kesehatan Mental; Promosi

Kesehatan

Abstract: *Self-harm atau tindakan menyakiti diri sendiri dengan sengaja, adalah fenomena kompleks yang memerlukan pemahaman mendalam untuk memberikan respons yang efektif. Promosi kesehatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan coping terhadap Self-harm dalam komunitas dengan melibatkan partisipan sebanyak 30 orang dengan metode webinar. Penelitian dilakukan dengan merancang dan menyajikan webinar interaktif yang fokus pada promosi kesehatan mental dan pencegahan Self-harm. Hasil dari penelitian ini adalah peningkatan terhadap pemahaman terkait Self-harm dan terciptanya lingkungan yang mendukung pertukaran pengalaman, pengetahuan, dan dukungan antar partisipan. Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan keterampilan coping yang positif dan mendorong perilaku kesehatan mental.*

PENDAHULUAN

Self-harm menurut *American Psychiatric Association* merupakan perilaku melukai diri sendiri yang dilakukan dengan sengaja agar mendapatkan pendarahan, memar, dan rasa sakit yang bertujuan untuk merusak tubuh tanpa disertai rasa ingin bunuh diri. *Self-harm* merupakan suatu bentuk perilaku yang dilakukan untuk mengatasi tekanan emosional atau rasa sakit secara emosional dengan cara menyakiti diri sendiri namun tidak bertujuan untuk mengakhiri hidup atau bunuh diri (Thesalonika, 2021). Berdasarkan data yang diperoleh dari YouGov Omnibus, sebanyak lebih dari sepertiga (36%) masyarakat Indonesia pernah melakukan tindakan menyakiti diri sendiri.

Konsep keinginan untuk bunuh diri dan keinginan melukai diri memang berbeda, namun beberapa studi menyatakan ada korelasi yang sangat dekat antara kedua perilaku tersebut, yaitu perilaku melukai diri bisa menjadi tanda yang sangat jelas untuk melakukan percobaan bunuh diri (Kirchner, dkk. 2011). Bahkan, penelitian melaporkan bahwa 70% percobaan bunuh diri dilakukan oleh individu yang sebelumnya terlibat perilaku *Self-harm* (Tresno, dkk. 2012). Pada kasus yang lebih serius, demi melampiaskan emosinya, laki-laki cenderung memilih melakukan percobaan bunuh diri dibandingkan *Self-harm* (Giligan dan Machoian, 2002).

Berdasarkan hasil *need assessment* yang dilakukan, diperoleh data bahwa sebagian besar partisipan, yakni 81.5%, berasal dari kelompok usia 15-20 tahun. Dengan jumlah yang signifikan, yaitu sebesar 81.5% partisipan menyampaikan bahwa mereka pernah merasakan

keinginan untuk menyakiti diri sendiri. Sementara itu, sekitar 65.4% partisipan telah mencari dukungan dari orang lain sebagai upaya untuk mengatasi dorongan tersebut, sedangkan 34.6% sisanya belum mencari dukungan.

Analisis temuan ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak dalam memberikan dukungan kepada kelompok usia 15-20 tahun terkait perasaan ingin menyakiti diri. Meskipun mayoritas telah mencari bantuan, masih ada sebagian yang belum terlibat dalam upaya tersebut. Oleh karena itu, perlu dilakukan langkah-langkah lebih lanjut untuk memahami faktor-faktor yang mendasari dan memberikan dukungan yang efektif bagi mereka yang belum mencari pertolongan.

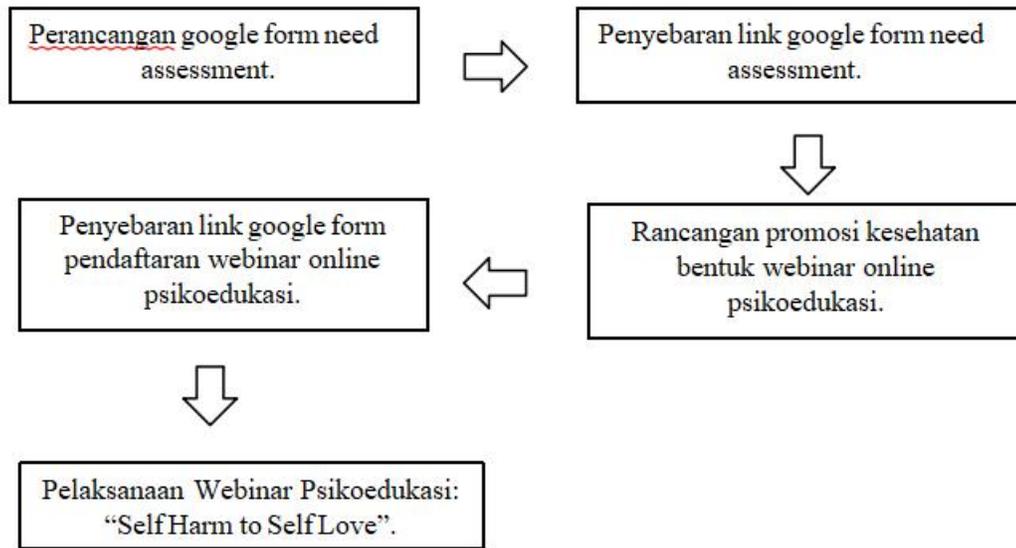
Tujuan promosi kesehatan secara umum adalah meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan masyarakat (Trisutrisno, dkk., 2022). Promosi kesehatan bertujuan untuk mendorong individu dan komunitas agar mengadopsi perilaku yang mendukung kesehatan, mencegah penyakit, dan meningkatkan kualitas hidup (Nurmala, 2020).

Tujuan dari promosi kesehatan bertema *Self-harm* untuk menciptakan kesadaran masyarakat luas terhadap permasalahan ini. Melalui pendekatan ini, kami berharap dapat mengurangi stigma seputar tindakan menyakiti diri sendiri, meningkatkan pemahaman tentang kompleksitas masalah kesehatan mental, dan mendorong pencarian bantuan. Promosi kesehatan (*Self-harm*) juga bertujuan untuk memberdayakan individu dengan memberikan informasi tentang strategi coping yang positif dan sumber daya dukungan yang tersedia.

Manfaat dari pelaksanaan “Webinar Promosi Kesehatan: *Self Harm to Self Love*” yang dilakukan yaitu memberikan pemahaman dan edukasi terkait *Self-harm* pada remaja. Adapun pemahaman yang dimaksud berupa pengertian *Self-harm*, cara mengenali *Self-harm*, faktor penyebab *Self-harm*, dampak *Self-harm*, cara mencegah *Self-harm* serta cara menangani *self-harm*. Selain itu, manfaat dari promosi kesehatan yang dilakukan yaitu meningkatkan awareness remaja terkait bahaya melakukan *Self-harm* dan meningkatkan kepedulian remaja terhadap orang-orang yang disekitarnya. Publikasi terdahulu dengan topic *Self-harm* dilakukan oleh Azzahrah & Hamid (2020) dengan tema Pencegahan *Self-Injury*. Melalui Kegiatan Webinar “*Self-harm: What Should We Do?*”. Hasil dari promosi kesehatan tersebut menunjukkan kepuasan dari peserta yang berpartisipasi.

METODE

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan memberikan psikoedukasi yang berupa webinar mengenai apa itu *Self-harm*, jenis jenis *Self-harm*, faktor penyebab *Self-harm*, tanda-tanda terjadi *Self-harm*, pencegahan *Self-harm*, dan penanganan *Self-harm*. Psikoedukasi adalah kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman atau keterampilan sebagai usaha pencegahan dari munculnya gangguan psikologis dan untuk meningkatkan pemahaman bagi masyarakat terutama keluarga tentang gangguan psikologis (HIMPSI, 2010).



Gambar 1. Gambar flowcart pelaksanaan promosi kesehatan.

Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan *need assessment* dengan menyebarkan beberapa pertanyaan melalui *google form*. Tautan *google form* disebarluaskan secara luas melalui beberapa social media, seperti WhatsApp, Instagram, dan Twitter pada tanggal Sabtu, 28 Oktober 2023 sampai Kamis, 9 November 2023. Setelah mendapatkan hasil *need assessment*, peneliti merancang promosi kesehatan dalam bentuk webinar online terkait *Self Harm*. Subjek sasaran program webinar ini adalah remaja yang berada di rentang usia 15–20 tahun. Setelah penyebaran tautan *google form* pendaftaran, diperoleh sebanyak 30 partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

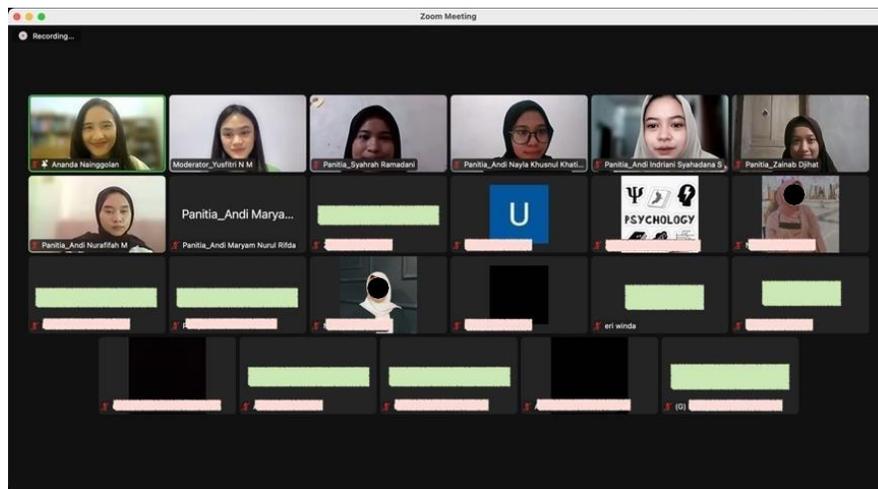
Data *need assessment* menunjukkan bahwa 81,5% partisipan pernah merasakan perasaan ingin menyakiti diri sendiri dengan berbagai alasan seperti ketika tidak ada *support system*, kecemasan kambuh, merasa belum bisa menjadi yang lebih baik, merasa gagal mencapai sesuatu, permasalahan keluarga dan percintaan, terlalu memikirkan semua masalah yang dialami sampai merasa cemas, stres, trauma, dan sebagai bentuk pelampiasan rasa sakit. Adapun bentuk *Self-harm* yang dilakukan ada berbagai macam, misalnya menggores pergelangan tangan (29,2%), mendengar musik dengan volume tinggi (50%), membenturkan kepala (33,3%), menarik rambut dengan keras (62,5%), menggigit bagian tubuh dengan keras (33,3%), dan memukul bagian kepala/tubuh diri sendiri (41,7%).

Setelah melakukan *need assessment* dan merancang program promosi kesehatan, peneliti memutuskan untuk melakukan promosi kesehatan dalam bentuk webinar online. Webinar dilaksanakan pada hari Minggu, 12 November 2023 pukul 14.10 WITA dengan media online zoom meeting. Webinar dihadiri oleh 30 peserta dan didominasi oleh peserta yang berada pada rentang usia 15-20 tahun.

Tabel 1. Tabel Rangkaian Kegiatan

No.	Kegiatan	Pelaksanaan	Tempat Pelaksanaan
-----	----------	-------------	--------------------

1	Need assessment	Sabtu, 28 Oktober 2023 – Kamis, 9 November 2023	Online
2	Webinar: Self Harm to Self Love	Minggu, 12 November 2023	Online



Gambar 2. Kegiatan Webinar Psikoedukasi: Self-harm to Self Love

Setelah melakukan webinar, partisipan merasa mereka memiliki peningkatan pengetahuan mengenai *Self-harm*. Hal ini sesuai dengan hasil post-test yang diperoleh, para partisipan berpendapat bahwa promosi kesehatan dengan tema “*Self-harm to Self Love*” memiliki pembahasan yang menarik dan mengedukasi. Selain itu, berdasarkan hasil post-test dapat diketahui bahwa seluruh partisipan merasa mengalami peningkatan pengetahuan terkait *Self-harm*, faktor penyebab *Self-harm*, dampak dari perilaku *Self-harm*, bagaimana cara menangani keinginan *Self-harm*, dan apa yang harus dilakukan ketika memiliki perasaan ingin untuk melakukan *Self-harm*.

KESIMPULAN

Self-harm merupakan perilaku yang dilakukan untuk mengatasi tekanan emosional atau rasa sakit secara emosional dengan cara menyakiti diri sendiri namun tidak bertujuan untuk mengakhiri hidup atau bunuh diri. Tujuan dalam webinar "*Self-harm to Self Love*," adalah memberikan pemahaman dan edukasi terkait *Self-harm* kepada remaja telah berhasil dicapai. Hal ini terlihat dari peningkatan pengetahuan peserta yang terlihat pada hasil *post-test*. Manfaat dari kegiatan ini dapat dilihat dari peningkatan kesadaran remaja terhadap risiko *self-harm*, peningkatan kepedulian terhadap diri sendiri dan orang lain, serta pemahaman yang lebih baik terkait cara mengatasi *Self-harm*.

Hasil dari *need assessment* menunjukkan kebutuhan mendesak dalam memberikan dukungan kepada kelompok usia 15-20 tahun terkait keinginan menyakiti diri. Dengan melibatkan 30 peserta, webinar ini memberikan solusi konkret, terbukti dari peningkatan pengetahuan yang terlihat pada hasil *post-test*. Secara keseluruhan, "*Self-harm to Self Love*" tidak

hanya mencapai tujuan edukasi, tetapi juga memberikan manfaat yang nyata dalam meningkatkan kesejahteraan mental remaja. Hal ini menunjukkan relevansi kegiatan ini dalam menanggapi isu sensitif seperti *Self-harm*.

Keterbatasan dalam promosi kesehatan ini adalah kurangnya partisipan yang turut berpartisipasi dalam promosi kesehatan ini. Selain itu, kriteria dalam pelaksanaan promosi kesehatan yang cukup sulit untuk mendapatkan partisipan yang terbuka dalam menceritakan pengalamannya terhadap *Self-harm*.

DAFTAR REFERENSI

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*. Washington DC: American Psychiatric Publishing.
- Azzahrah, F., & Hamid, A. N. (2023). PENCEGAHAN SELF-INJURY MELALUI KEGIATAN WEBINAR “SELF-HARM: WHAT SHOULD WE DO.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 27–30.
- Gilligan, C., & Machoian, L. (2002). Learning to speak the language. A relational interpretation of an adolescent girl’s suicidality. *Studies Gender Sexuality*, (3), 321-341.
- HIMPSI. (2010). *Kode Etik Psikologi Indonesia*. Jakarta: Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia.
- Kirchner, T., Ferrer, L., Forns, M., & Zanini, D. (2011). Self-harm behavior and suicidal ideation among high school students. Gender differences and relationship with coping strategies. *Actas Espanolas dePsiquiatria*, (39), 226-35.
- Nurmala, I. (2020). *Promosi Kesehatan*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Tarigan, T. & Apsari, N. C. (2021). Perilaku Self-harm atau Melukai Diri Sendiri yang Dilakukan Oleh Remaja (Self-harm or Self-Injuring Behavior By Adolescents). Focus: *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 213-224. <https://doi.org/10.24198/focus.v4i2.31405>
- Tresno, F., Ito, Y., & Mearns, J. (2012). Self Injurious Behavior and Suicide Attempts Among Indonesian College Students. *Death Studies*, 36(7), 627–639. <https://doi.org/10.1080/07481187.2011.604464>.
- Trisutrisno, I., Hasnidar., Lusiana, S. A., Simanjuntak, R. R., Hadi, S., Tasnim, E. S., Hasanah, L. N., Argaheni, L. G. D. N. B., Amalia, I. S., Hairuddin, J. P. S., Pangaribuan, S. M. & Sofyan, O. (2022). *Pendidikan dan Promosi Kesehatan*. Medan: Penerbit Yayasan Kita Menulis.
- Ho, K. (2019). A Quarter of Indonesians Have Experienced Suicidal Thoughts. [Website]. <https://business.yougov.com/content/23994-quarter-indonesians-have-experienced-suicidal-thou>. Diakses pada tanggal 15 November 2023.