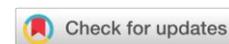




## Research article



# Self-Control as a Protective Factor Against Self-Harm Behavior in Adolescents

Putu Siska Dewi<sup>ID1</sup>, Ni Made Dian Sulistiowati<sup>ID2</sup>, Putu Ayu Sani Utami<sup>ID3</sup>,  
Kadek Eka Swedarma<sup>ID2</sup>

- 1 Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Indonesia
- 2 Divisi Keperawatan Jiwa, Departemen Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Indonesia
- 3 Divisi Keperawatan Komunitas, Departemen Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Indonesia

## Article Info

### Article History:

Submitted: July 10<sup>th</sup>, 2025

Accepted: August 3<sup>rd</sup>, 2025

Published: August 11<sup>th</sup>, 2025

### Keywords:

Self-Control; Self-Harm;  
Adolescents

## Abstract

The inability of adolescents to complete their development and the lack of effective coping strategies can cause adolescents to engage in self-harm behavior. If left unchecked, this action can have a negative impact, so self-control is needed in the form of self-control. The purpose of this study was to determine the relationship between self-control and self-harm behavior in adolescents. The type of research used is descriptive correlation with a cross-sectional design. A total of 335 respondents were selected based on the proportionate stratified random sampling technique from a total of students in grades VII, VIII, and IX spread across 30 classes. Data collection used the Brief Self-Control Scale questionnaire and the Self-Injury Behavior Tendency questionnaire directly and was analyzed using the Spearman rank test. The results of the study showed that there was a relationship between self-control and self-harm behavior ( $p$ -value = 0.000;  $r$  = -0.569), which means that self-control and self-harm behavior have a strong relationship with a negative (opposite) relationship direction. The higher the self-control, the lower the self-harm behavior that is carried out. Self-control in adolescents greatly influences how adolescents behave in the situations they face, so it is important for adolescents to have high self-control in order to prevent self-harming behavior.

## PENDAHULUAN

Manusia akan mengalami fase pertumbuhan dalam kehidupannya. Begitu juga remaja sebagai pergantian dari masa anak-anak menjadi dewasa [1]. Masa remaja berada pada rentang usia 10-19

tahun [2]. Remaja akan mengalami berbagai perubahan yang cukup pesat dalam hidupnya, baik secara fisik, pola perilaku hingga perubahan peran dalam kehidupan sosial [3]. Berdasarkan pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi remaja akan mulai menyesuaikan dengan perubahannya.

### Corresponding author:

Ni Made Dian Sulistiowati

Email: [sulistiowati.md@unud.ac.id](mailto:sulistiowati.md@unud.ac.id)

Media Keperawatan Indonesia, Vol 8 No 2, August 2025

e-ISSN: 2615-1669

ISSN: 2722-2802

DOI: 10.26714/mki.8.2.2025.125-133

Remaja rentan mengalami masalah mental terkait perubahan yang terjadi. Menurut data WHO (2024) disebutkan bahwa 1 dari 7 (14%) remaja pernah mengalami masalah mental usia 10-19 tahun [4]. Data *Indonesian National Adolescent Mental Health Survey* (2022) menemukan sebanyak 15,5 juta (34,9%) remaja pernah mengalami masalah mental dan 2,45 juta (5,5%) remaja pernah mengalami gangguan mental [5]. Masalah mental di Bali menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) mencapai 8,4% [6]. Apabila kondisi ini dibiarkan tanpa diikuti koping efektif, maka peluang terjadinya tindakan yang membahayakan akan meningkat salah satunya perilaku menyakiti diri.

Perilaku menyakiti diri adalah tindakan melukai diri secara sadar tanpa berniat bunuh diri [7]. Menyakiti diri dilakukan dengan tujuan melampiaskan emosi terhadap masalah yang sedang dihadapi [8]. Secara umum Perilaku *Non suicidal Self-Injury* (NSSI) rentan terjadi usia 12-16 tahun. Hasil ini didukung dengan penelitian Swannell et al., 2014 bahwa jumlah NSSI pada remaja mencapai angka 17,2%, yang terdiri dari 13,4% dewasa awal dan 5,5% pada dewasa akhir [9], selain itu berdasarkan data Global Burden of Disease Collaborative Network, GBD (2019) perilaku menyakiti diri setiap tahun mencapai 14,6 juta [10]. Merujuk pada Survei YouGov Omnibus (2019) didapatkan 36,9% penduduk Indonesia pernah melukai dirinya sendiri [11]. Data Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA) menyebutkan di Bali ditemukan 49 siswa pernah melakukan perilaku menyakiti diri [12]. Oleh karena itu remaja perlu memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri melalui kontrol diri.

Kontrol adalah kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan yang timbul [13]. Terdapat dua jenis kontrol diri yang dimiliki individu, yaitu kontrol diri tinggi dan kontrol diri rendah. Kontrol diri tinggi sangat dibutuhkan remaja untuk mencegah

hal-hal berisiko yang dapat merugikan dirinya sendiri maupun orang lain [14]. Berbeda dengan remaja yang memiliki kontrol diri rendah, mereka cenderung lebih sulit mengendalikan emosi dan melakukan tindakan kriminal tanpa mempertimbangkan dampaknya [15]. Oleh karena itu penting bagi remaja memiliki kemampuan dalam meningkatkan kontrol diri guna mencegah tindakan menyimpang.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 siswa SMP Negeri 3 Sukawati, didapatkan 30% remaja saat menghadapi masalah memilih memendam sendiri dan menangis, 10% memilih tidur dan bermain *game*, 50% menyakiti diri seperti memukul tembok, menggenggam gelas dengan tangan hingga pecah, serta pernah memukul kaca dan 10% lainnya memiliki keinginan bunuh diri. 70% siswa mengatakan tindakan yang dilakukan tidak selalu dapat menyelesaikan masalahnya dengan baik, 40% siswa mengatakan bahwa kontrol diri itu sangat penting dan 60% siswa mengatakan kesulitan menerapkan kontrol diri yang positif.

Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa perilaku menyakiti diri yang dilakukan individu dapat dipengaruhi oleh kontrol diri yang kurang baik [16]. Perilaku menyakiti diri banyak dipicu akibat ketidakmampuan individu dalam mengendalikan emosi [17]. Hingga saat ini pihak sekolah rutin melaksanakan sosialisasi terkait kesehatan mental setiap tahunnya, namun sosialisasi yang dilakukan belum cukup efektif karena masih ditemukannya kasus percobaan bunuh diri pada remaja di sekolah di awal tahun 2024. Berdasarkan kedua penelitian tersebut bahwa perilaku menyakiti diri dapat dipengaruhi oleh kontrol diri, tetapi peneliti belum menemukan studi yang membahas mengenai hubungan kedua variabel tersebut terhadap remaja SMP di wilayah Sukawati, Bali. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lebih lanjut

mengenai hubungan kontrol diri dengan perilaku menyakiti diri.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasi guna menilai hubungan kedua variabel, yaitu kontrol diri dan perilaku menyakiti diri dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Sukawati dimana SMP ini dipilih karena sebelumnya pernah terdapat kasus remaja yang mencoba bunuh diri. Penelitian ini berlangsung dari bulan November sampai Desember 2025. Populasi pada penelitian ini adalah remaja kelas VII, VIII dan IX di SMP Negeri 3 Sukawati yang tersebar di 30 kelas sebanyak 1210 siswa.

Jumlah responden didapatkan melalui teknik *Proportionate Stratified Random Sampling*, yaitu memberikan peluang yang sama besar kepada remaja SMP Negeri 3 Sukawati untuk menjadi sampel pada penelitian ini dan dihitung menggunakan rumus Yamane. Peneliti menggunakan teknik *spin wheel* untuk menentukan jumlah responden pada tiap kelas, dan setelah itu peneliti meneruskan inform consent kepada wali murid sebagai kesediaan menjadi responden penelitian dikarenakan responden masih dibawah umur 17 tahun. Sebanyak 21 orang menyatakan tidak setuju jika ikut serta menjadi responden. Kemudian peneliti melakukan *spin wheel* kembali untuk mencari pengganti responden yang gugur dan akhirnya didapatkan 335 responden setuju ikut serta dalam penelitian ini.

Responden yang terpilih tentunya sudah memenuhi kriteria inklusi, yaitu siswa yang bersedia menjadi responden dan kriteria eksklusinya adalah siswa yang tidak datang saat pengambilan data, meninggalkan tempat pengambilan data serta orang tua atau wali siswa yang menolak anaknya menjadi responden. Sebelum pengambilan data dilakukan, peneliti menyebarkan *informed consent* kepada responden yang

dipilih secara acak melalui *spin wheel* pada *WhatsApp* grup yang diteruskan kepada orang tua/wali siswa untuk memastikan apakah bersedia atau menolak anaknya ikut serta menjadi responden pada penelitian ini.

Terdapat dua instrumen yang digunakan pada penelitian ini, yaitu *Brief Self-Control Scale* (BSCS) yang disusun pertama kali oleh Tangney, Baumeister & Boone tahun 2004 [18]. Instrumen ini terdiri dari 13 butir pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dan terdiri dari lima alternatif jawaban dengan rentang skor 13-65, serta kuesioner Kecenderungan Perilaku *Self-Injury* terdiri dari 45 item pernyataan *favorable* dan *unfavorable* yang dikembangkan oleh Rizqi tahun 2011. Instrumen ini terdiri dari empat alternatif jawaban dengan rentang skor skor 45-77 [19].

Kedua instrumen ini telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas kembali. Hasil uji validitas pada kuesioner *Brief Self-Control Scale* (BSCS) dan Kecenderungan Perilaku *Self-Injury* didapatkan nilai *r*-tabel 0,361 (*r*-hitung > 0,361). Begitu juga dengan hasil uji reliabilitas didapatkan pada kuesioner *Brief Self-Control Scale* (BSCS) 0,853 > 0,7 dan kuesioner Kecenderungan Perilaku *Self-Injury* 0,944 > 0,7, sehingga kedua instrumen ini telah memenuhi syarat valid dan reliabel dan dapat digunakan untuk mengukur variabel pada penelitian ini.

Pengumpulan berlangsung secara *offline* dengan meneruskan *link* kuesioner dalam bentuk *Google Form* melalui *WhatsApp* grup yang sudah dibuat sebelumnya, kemudian peneliti menjelaskan terkait waktu pengisian kuesioner, diantaranya kuesioner kontrol diri dapat diisi selama 5 menit dan kuesioner perilaku menyakiti diri diisi selama 10 menit. Responden yang mengalami kendala selama pelaksanaan pengambilan data berlangsung dapat difasilitasi oleh peneliti.

Terdapat dua jenis analisis data yang diterapkan dalam penelitian ini, yaitu

analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat, seperti jenis kelamin dan usia dianalisis menggunakan distribusi frekuensi, sedangkan analisa bivariat, seperti kontrol diri dan perilaku menyakiti diri dilakukan uji normalitas terlebih dahulu menggunakan uji *Spearman Rank*, dengan nilai signifikansi ( $\alpha$ ) 0,05 dan tingkat kepercayaan sebesar 95%. Sehingga keputusan yang dapat diambil oleh peneliti yaitu jika  $p < 0,05$  ( $H_0$  ditolak) yang bermakna ada hubungan antara kontrol diri dengan perilaku menyakiti diri pada remaja SMP Negeri 3 Sukawati. Data yang sudah terkumpul selanjutnya diolah dan dianalisis menggunakan aplikasi SPSS.

Peneliti sudah menjelaskan secara detail terkait manfaat penelitian dan memperhatikan prinsip-prinsip etik selama penelitian kepada responden, seperti melakukan kontrak waktu untuk melakukan pengambilan data kepada semua responden, memastikan aula yang digunakan sebagai tempat pengambilan data nyaman selama kegiatan, memberikan kesempatan kepada responden untuk bertanya jika ada pertanyaan yang dirasa kurang jelas. Penelitian ini juga sudah lolos kaji etik oleh Komisi Etik Fakultas Kedokteran Universitas Udayana dengan nomor 2605/UN14.2.2.VII.14/LT/2024.

## HASIL

Hasil yang didapatkan pada penelitian ini dapat disajikan dalam bentuk tabel dengan jumlah sebanyak 335 responden yang merupakan remaja di SMP Negeri 3 Sukawati. Hasil penelitian pada (Tabel 1) menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini mayoritas berusia 13 tahun sebanyak 108 orang (32,2%), sedangkan dilihat berdasarkan jenis kelamin mayoritas diikuti oleh perempuan sebanyak 171 orang (51%) dari jumlah total responden, yaitu 335 orang.

Berdasarkan (Tabel 2) bahwa rata-rata kontrol diri pada remaja sebesar 39,38 dengan standar deviasi 10,137 dan nilai

skor kontrol diri terendah, yaitu 14 dan tertinggi 64. Dilihat berdasarkan pengkategorian bahwa kontrol diri pada remaja mayoritas berada pada kategori rendah sebanyak 184 orang (54,9%). Dilihat pada perilaku menyakiti diri didapatkan rata-ratanya 99,10 dengan standar deviasi 22,284 dan skor perilaku menyakiti diri terendah sebesar 65 dan tertinggi sebesar 166 serta cenderung berada pada kategori sedang dengan jumlah 190 orang (56,7%).

Tabel 3 menjelaskan bahwa responden dengan usia 14 tahun mayoritas memiliki kontrol diri kategori rendah sebanyak 60 orang (60%) dan sebanyak 53 orang (49,1%) responden memiliki kontrol diri kategori tinggi, sedangkan dilihat berdasarkan jenis kelamin mayoritas jenis kelamin laki-laki memiliki kontrol diri rendah sebanyak 95 orang (57,9%) dan sebanyak 82 orang (48,0%) perempuan mayoritas memiliki kontrol diri tinggi.

Tabel 1.  
Distribusi Frekuensi Karakteristik Demografi Usia dan Jenis Kelamin (n=335)

Indikator	f	(%)
Usia		
12 Tahun	54	16,1
13 Tahun	108	32,2
14 Tahun	100	29,9
15 Tahun	66	19,7
16 Tahun	5	1,5
17 Tahun	2	0,6
Jenis Kelamin		
Laki-laki	164	49
Perempuan	171	51

Adapun (Tabel 4) menunjukkan hasil bahwa remaja yang memiliki kontrol diri rendah mayoritas melakukan perilaku menyakiti diri kategori sedang sebanyak 119 orang (64,7%) dan remaja dengan kontrol diri tinggi mayoritas melakukan perilaku menyakiti diri kategori rendah sebanyak 78 orang (51,7%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku menyakiti diri dengan nilai *p-value* 0,00 ( $<0,05$ ), serta nilai

koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar  $-0,569$  yang artinya kedua variabel ini memiliki hubungan yang kuat dengan arah hubungan negatif (berlawanan), sehingga semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki remaja

maka semakin rendah perilaku menyakiti diri yang dilakukan, begitupun sebaliknya semakin rendah kontrol diri yang dimiliki maka semakin tinggi perilaku menyakiti diri yang dilakukan.

Tabel 2.  
Gambaran Kontrol Diri dan Perilaku Menyakiti Diri pada Remaja (n=335)

Variabel	f	%	Mean $\pm$ SD	Min-Max
Kontrol diri				
Rendah	184	54,9	39,38 $\pm$ 10,137	14-64
Tinggi	151	45,1		
Perilaku menyakiti diri				
Rendah	80	23,9	99,10 $\pm$ 22,284	65-166
Sedang	190	56,7		
Tinggi	65	19,4		

Tabel 3.  
Distribusi Frekuensi Kontrol Diri Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin (n=335)

Variabel	Karakteristik Demografi							
	Usia						Jenis Kelamin	
	12 f (%)	13 f (%)	14 f (%)	15 f (%)	16 f (%)	17 f (%)	Laki-laki f (%)	Perempuan f (%)
Kontrol Diri								
Rendah	27 (50)	55 (50.9)	60 (60)	39 (59.1)	3 (60)	0 (0)	95 (57.9)	89 (52)
Tinggi	27 (50)	53 (49.1)	40 (40)	27 (40.9)	2 (40)	2 (100)	69 (42.1)	82 (48)
Perilaku Menyakiti Diri								
Rendah	21 (38.9)	34 (31.5)	13 (13)	11 (16.7)	0 (0)	1 (50)	34 (20.7)	46 (26.9)
Sedang	26 (48.1)	48 (44.4)	70 (70)	41 (62.1)	4 (80)	1 (50)	100 (61)	90 (52.6)
Tinggi	7 (13)	26 (24.1)	17 (17)	14 (21.2)	1 (20)	0 (0)	30 (18.3)	35 (20.5)
Total	54 (100)	108 (100)	100 (100)	66 (100)	5 (100)	2 (100)	164 (100)	171 (100)

Tabel 4.  
Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Menyakiti Diri pada Remaja (n=335)

Variabel	Perilaku Menyakiti Diri							r	p
	Rendah		Sedang		Tinggi				
	f	%	f	%	f	%			
Kontrol Diri Rendah	2	1.1	119	64.7	63	34.2	-0.569	0.000	
Kontrol Diri Tinggi	78	51.7	71	47.0	2	1.3			

## PEMBAHASAN

Usia merupakan satuan waktu yang dimiliki manusia yang dapat dihitung sejak manusia itu lahir. Responden pada penelitian ini mayoritas berada pada rentang usia 13 tahun sebanyak 108 orang (32,2%). Usia 13 tahun dapat digolongkan kedalam remaja awal (*early adolescence*), yaitu remaja

rentang usia 12-15 tahun [20]. Remaja sebagai peralihan dari anak-anak menuju dewasa memiliki karakteristik, diantaranya muncul rasa malu, tertarik dengan lawan jenis, dekat dengan teman sebaya, mementingkan diri sendiri serta memiliki keinginan untuk bebas [21]. Oleh karena itu remaja dapat menjadikan perubahan

sebagai proses penting dalam perkembangannya.

Jenis kelamin merupakan identitas biologis yang dimiliki oleh setiap manusia dari sejak lahir dengan tujuan untuk membedakan antara gender laki-laki dan perempuan. Ditinjau dari jenis kelamin bahwa mayoritas diikuti oleh perempuan sebanyak 171 orang (51,0%). Hasil wawancara dengan pihak sekolah didapatkan bahwa jumlah siswa SMP Negeri 3 Sukawati sebanyak 1.210 dengan 620 remaja laki-laki dan 590 remaja perempuan. Responden perempuan lebih banyak ikut serta dalam penelitian ini dikarenakan saat pemilihan responden bahwa remaja perempuan lebih banyak bersedia ikut serta berpartisipasi menjadi responden yang dibuktikan dengan pengisian *informed consent* dibandingkan remaja laki-laki.

Kontrol diri adalah kemampuan remaja untuk mengendalikan diri dalam mempertimbangan suatu hal terhadap situasi maupun kondisi yang sedang dihadapi [22]. Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata skor kontrol diri remaja SMP Negeri 3 Sukawati adalah 39,38. Berdasarkan pengkategorian bahwa kontrol diri remaja mayoritas rendah, sebanyak 184 responden (54,9%). Terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri, diantaranya faktor internal (usia dan jenis kelamin) dan faktor eksternal (keluarga dan lingkungan teman sebaya) [23].

Faktor internal kontrol diri berdasarkan usia mayoritas rendah pada usia 14 tahun sebanyak 60 responden (60%). Semakin tinggi usia maka semakin baik kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya [24]. Remaja awal lebih banyak memiliki pengendalian diri yang rendah, hal itu disebabkan karena remaja mudah terpengaruh oleh faktor eksternal baik lingkungan keluarga maupun lingkungan teman sebaya [25]. Dilihat dari jenis kelamin bahwa kontrol diri remaja mayoritas rendah pada laki-laki sebanyak

95 responden (57,9%). Remaja laki-laki cenderung memiliki kontrol diri rendah dibandingkan perempuan karena perempuan memiliki kemampuan mengendalikan emosi dengan tepat dan cenderung lebih patuh terhadap norma atau nilai-nilai yang berlaku [26]. Oleh karena itu usia dan jenis kelamin menjadi faktor penting yang mempengaruhi remaja dalam mengendalikan dirinya.

Faktor eksternal kontrol diri, seperti keluarga atau orang tua juga ikut serta dapat berpengaruh, terutama kemampuan mendidik anak secara otoriter, cenderung menyebabkan anak sulit mengendalikan diri serta kurang peka terhadap konflik yang dihadapi, sedangkan dari lingkungan dapat berkontribusi bagi pengembangan kontrol diri, seperti teman sebaya. Semakin baik *circle* pertemanan yang dimiliki maka semakin baik juga kemampuan untuk mengelola kontrol diri begitupun sebaliknya [27], sehingga penting bagi remaja memperhatikan dalam memilih pertemanan yang baik dan mampu memberikan dampak positif.

Perilaku menyakiti diri adalah tindakan melukai diri sebagai bentuk pelampiasan terhadap emosi yang sedang dihadapi [28]. Rata-rata skor perilaku menyakiti diri, didapatkan 99,10. Dilihat berdasarkan pengkategorian bahwa mayoritas kategori sedang sebanyak 190 responden (56,7%). Kondisi ini disebabkan karena remaja tidak mampu mengendalikan dan menghadapi emosi yang dialami dengan efektif [29]. Oleh karena itu remaja lebih memilih melakukan tindakan melukai diri dengan harapan bahwa tindakan yang dilakukan dapat memberikan kepuasan.

Perilaku menyakiti diri dilihat dari jenis kelamin, yaitu mayoritas rendah pada perempuan sebanyak 46 orang (26,9%). Secara biologis remaja perempuan lebih rentan mengalami masalah emosional serta depresi, secara psikologis perempuan sering menggunakan strategi koping internal dibandingkan laki-laki dan secara

sosial perempuan mendapatkan tekanan yang lebih besar mulai dari standar kecantikan yang dapat memicu emosional [30]. Perilaku menyakiti diri mayoritas sedang pada usia 14 tahun sebanyak 70 responden (70,0%). Penelitian lain juga mendukung bahwa perilaku menyakiti diri sering dilakukan oleh remaja rentang usia 12-16 tahun [9]. Remaja menjadikan perilaku menyakiti diri sebagai strategi dalam menghadapi rasa sakit [31]. Kondisi inilah yang nantinya memerlukan dukungan serta pemahaman lebih agar remaja tidak menjadikan tindakan tersebut sebagai solusi.

Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku menyakiti diri memiliki hubungan yang erat dengan kontrol diri. Hubungan ini memiliki arah hubungan negatif yang artinya semakin tinggi kontrol diri remaja maka semakin rendah perilaku menyakiti diri yang dimiliki, begitu pun sebaliknya semakin rendah kontrol diri yang dimiliki maka semakin tinggi pula perilaku menyakiti dirinya. Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Pardede (2022) bahwa perilaku menyakiti diri memiliki hubungan erat terhadap kontrol diri seseorang. Hasil penelitian ini mendapatkan bahwa responden dengan kontrol diri rendah mayoritas memiliki tingkat perilaku menyakiti diri kategori sedang sebanyak 119 responden (64,7%) serta responden dengan kontrol diri tinggi cenderung memiliki tingkat perilaku menyakiti diri rendah sebanyak 78 responden (51,7%). Dilihat dari salah satu karakteristik dari perilaku menyakiti diri adalah berdasarkan kepribadian pelaku, yang artinya remaja memiliki kesulitan dalam mengendalikan impuls maupun dorongan yang muncul dalam dirinya. Secara umum remaja memiliki pemikiran yang kaku, sehingga melalui hal tersebut dapat menyebabkan remaja berpikir untuk mencapai tujuannya atau tidak sama sekali.

Oleh karena itu sudah sewajarnya pihak sekolah memberikan pendampingan

kepada siswa yang diketahui memiliki kontrol diri yang rendah. Selain itu dibutuhkan upaya perawat guna menyediakan pelayanan secara holistik agar remaja dapat tumbuh dan berkembang secara sehat dan optimal. Sekolah perlu mengembangkan perawat sekolah untuk bersama-sama menjaga kesehatan mental remaja melalui literasi pendidikan kesehatan dan pendampingan, sehingga remaja mampu memiliki pengetahuan dan kemampuan yang baik dan adaptif [32]. Tentunya semakin remaja memiliki pemahaman yang baik dapat menciptakan kontrol diri yang tinggi.

## SIMPULAN

Studi menunjukkan bahwa adanya hubungan yang kuat dengan arah negatif antara kontrol diri dengan perilaku menyakiti diri, yang artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku menyakiti diri yang dimiliki dan semakin rendah kontrol diri seseorang semakin tinggi perilaku menyakiti diri yang dilakukan. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan intervensi dalam bidang keperawatan yang melibatkan peran guru dan orang tua sebagai bagian dari sistem pendukung remaja untuk meningkatkan kontrol diri guna mencegah perilaku menyakiti diri

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana yang sudah memfasilitasi penelitian ini, serta terimakasih kepada tenaga pengajar dan siswa SMP Negeri 3 Sukawati yang sudah ikut serta dalam penelitian ini.

## REFERENSI

- [1] Ruskandi JH. Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi COVID-19. *JPPP* 2021;3:483-92. <https://doi.org/10.29210/120202592>.

- [2] Adolescent health. WHO 2024. [https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/#tab=tab_1) (accessed May 14, 2024).
- [3] Jaakallio P, MD, Kuula L, PhD, Pesonen AK, Professor. Temporal pathways between circadian rhythm, depression and anxiety in the transition from adolescence to early adulthood. *Journal of Affective Disorders of Affective Disorders* 2024;350:656–64. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.01.141>.
- [4] (WHO) WHO. Mental health of adolescents. World Health Organization 2024. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.
- [5] Rizki AN, Padilah FI, Rahma R, Nurfalah ST. Pengaruh Kaderisasi terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Baru Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. *Kesehatan Masyarakat Indonesia* 2024;1:29–33. <https://doi.org/10.62017/jkmi>.
- [6] Gintari KW, Jayanti DMD, Laksmi IGAP, Sintari SNN. Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal NURSEPEDIA* 2023;2:167–83. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i3.49>.
- [7] Wardani IY, Nasution RA, Panjaitan RU, Suratmini D, Rusiana E. Analysis of factors self-harm behaviour among adolescents undergoing drug rehabilitation in Indonesia. *Jurnal Ners* 2024;19:216–21. <https://doi.org/10.20473/jn.v19i2.52823>.
- [8] Rahmadaningtyas F, Pratikto H. Efektivitas Self Talk Therapy Pada Perilaku Self Injury. *BK Pendidikan Islam* 2020;1:9–20. <https://doi.org/10.1905/ec.v1i2.3716>.
- [9] Sabrina VA, Afiatin T. Peran Disregulasi Emosi terhadap Kecenderungan Melakukan Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) pada Remaja. *GamaJoP* 2023;9:192–214. <https://doi.org/10.22146/gamajop.79558>.
- [10] Swieten M V, Nijman I, Looft PD, VanDerNagel J, Didden D. A systematic review of studies on the association between physiological parameters and self-harm. *Research in Developmental Disabilities* 2025;162:1–15. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2025.105010>.
- [11] Prasetyo MP, Engry A. Hubungan antara Dukungan Emosional dengan Perilaku Menyakiti Diri (Self-injury) pada Pengguna Media Sosial Twitter. *Psychopreneur Journal* 2023;7:89–97. <https://doi.org/10.37715/psy.v7i2.3461>.
- [12] Komariah F. 49 Anak Sekolah Lakukan “Self Harm”, Menteri PPPA: Miris, Mereka Ikuti Tren Media Sosial. *Radio Republik Indonesia (RRI)* 2023. <https://www.rri.co.id/nasional/192308/ke-menpppa-prihatin-puluhan-anak-di-bali-self-harm> (accessed May 14, 2024).
- [13] Puteri AP, Dewi DK. Hubungan antara kontrol diri dan dukungan sosial dengan motivasi belajar pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi* 2021;8:1–13. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i6.41517>.
- [14] Sulistiana D, Arumsari C, Mutmainah M. Profil Kontrol Diri Remaja Pada Siswa Di Tiga Sma Kecamatan Cigalontang Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling. *Of Innovative Counseling* 2022;6:36–46.
- [15] Erpansyah Y, Suryati, Jannati Z. Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kontrol Diri (Studi Kasus Pada Klien “A” Di Yayasan Mitra Mulia Banyuasin). *Pendidikan Sosial Dan Konseling* 2023;1:176–80. <https://doi.org/10.47233/jpdsk.v1i2.129>.
- [16] Pardede AB, Mandang JH, Kumaat TD. Self-Control Remaja Yang Melakukan Self-Harm Di Kota Bitung. *Psikopedia* 2022;3:79–85. <https://doi.org/10.53682/pj.v3i2.5651>.
- [17] Rini. Perilaku Menyakiti Diri Sendiri: Bentuk, Faktor dan Keterbukaan Dalam Perspektif Perbedaan Jenis Kelamin. *L IKRAITH-HUMANIORA* 2022;6:115–23.
- [18] Arifin HH, Mirra MN. Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia. *Psikologi Sosial* 2020;18:179–95. <https://doi.org/doi:10.7454/jps.2020.18>.
- [19] Rizqi T MI. Pengaruh kematangan emosi terhadap kecenderungan perilaku Self Injury pada Remaja. *UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, 2011.
- [20] Lubis IR, Yudhaningrum Y. Gambaran Kesepian Pada Remaja Pelaku Self-Harm. *Penelitian Dan Pengukuran Psikologi* 2020;9:14–21. <https://doi.org/doi:10.21009/jppp.091.03>.
- [21] Izzani TA, Octaria S, Linda. Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA* 2024;3:259–73. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>.
- [22] Gea D, Lase F, Munthe M, Damanik HR. Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok, Kemampuan Berinteraksi Sosial, Kontrol Diri dan Peningkatan Kualitas Kegiatan Belajar terhadap Motivasi Berprestasi dalam Belajar. *Jurnal on Education* 2024;06:16383–96. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i3.5517>.

- [23] Tambayong MJ, Hartati ME, Sengkey SB. Perbedaan Kontrol Diri Remaja Dalam Lingkungan Sosial di Desa Kali Selatan Kabupaten Minahasa Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin. *Psikopedia* 2022;3:187-93.
- [24] Khairunnisa MS, Anggraini PG, Lesmana G. Teknik Konfrontasi dalam Alur Self-Control untuk Meningkatkan Kestabilan Emosi Siswa dalam Bergaul (Studi Kuantitatif pada Anak Usia SD). *Research and Education Studies* 2025;5.
- [25] Helviani M, Syahrman, Herawati AA. Tingkat Kontrol Diri Remaja Awal Dalam Bermain Media Sosial Facebook Di Desa Daspeta Kabupaten Kepahiang. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling* n.d.;5:135-46.
- [26] Kurnia S, Sitasari NW, S M. Kontrol Diri dan Perilaku Phubbing pada Remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi* 2020;18:58-67.
- [27] Hidayati LN, Amalia R. Psychological Impacts On Adolescent Victims Of Bullying: Phenomenology Study. *Media Keperawatan Indonesia* 2021;4:201-7. <https://doi.org/10.26714/mki.4.3.2021.201-207>.
- [28] Haghish EF. Differentiating adolescent suicidal and nonsuicidal self-harm with artificial intelligence: Beyond suicidal intent and capability for suicide. *Journal of Affective Disorders* 2025;378:381-91. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.02.015>.
- [29] Putri VR, Hariko R, Nirwana H, Sano A. Gambaran Sikap terhadap Self-Injury pada Siswa SMP. *Pendidikan Tambusai* 2024;8:35323-9.
- [30] Wulan N, Nugraha MD. Hubungan antara jenis kelamin dengan self harm pada remaja generasi z di sekolah menengah atas. *Of Nursing Practice and Education* 2024;5:140-6. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v5i1.1450>.
- [31] Rahmatika S, Syahidin. Mengatasi Self-Harm di Kalangan Remaja: Pendekatan Pendidikan Karakter dalam Perspektif Islam. *Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan* 2024;2:177-84. <https://doi.org/10.62383/risoma.v2i4.140>.
- [32] Yosep I, Mardhiyah A, Suryani, Hikmat R, Kurniawan, Purnama H. Experiences of mental health nurses who give nursing intervention among child and adolescent with cyberbullying: a qualitative study. *BMC Nursing* 2025;24:527. <https://doi.org/10.1186/s12912-025-03182-x>.