

Tren Perilaku Mencederai Diri Sendiri (*Self-Harm*) hingga Bunuh Diri di Kalangan Anak Muda

Nurfaozin, S.Kep.,Ners.

ABSTRAK

Perilaku mencederai diri sendiri (*self-harm*) hingga bunuh diri merupakan salah satu permasalahan kesehatan mental yang perlu mendapatkan perhatian, terutama pada kelompok anak muda. Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial sehingga individu dapat lebih rentan mengalami tekanan psikologis (World Health Organization, 2025). Berbagai kondisi seperti masalah keluarga, konflik pertemanan, perundungan (*bullying*), tekanan akademik, kesulitan mengelola emosi, serta pengalaman traumatis dapat berhubungan dengan munculnya perilaku mencederai diri sendiri (McEvoy et al., 2023; Richardson et al., 2024). *Self-harm* tidak selalu dilakukan dengan tujuan mengakhiri hidup, tetapi dapat menjadi tanda bahwa seseorang sedang mengalami tekanan emosional dan membutuhkan bantuan. Permasalahan ini menjadi semakin penting karena bunuh diri merupakan salah satu penyebab utama kematian pada kelompok usia muda (World Health Organization, 2025). Di Indonesia, WHO melaporkan bahwa persentase siswa usia 13–17 tahun yang pernah serius mempertimbangkan bunuh diri meningkat dari 5,4% pada tahun 2015 menjadi 8,5% pada tahun 2023 (World Health Organization, 2024). Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan melalui peningkatan literasi kesehatan mental, dukungan keluarga dan lingkungan sosial, deteksi dini, serta akses terhadap bantuan profesional.

Kata Kunci: *Self-harm*, kesehatan mental, remaja, anak muda, bunuh diri, pencegahan.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesehatan secara keseluruhan. Pada masa remaja, berbagai perubahan dan tuntutan kehidupan dapat membuat anak muda lebih rentan mengalami masalah psikologis.

WHO memperkirakan sekitar satu dari tujuh anak berusia 10–19 tahun di dunia mengalami gangguan mental. Depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku menjadi beberapa masalah kesehatan mental yang penting pada kelompok usia tersebut (World Health Organization, 2025).

Salah satu bentuk permasalahan yang perlu diperhatikan adalah *self-harm*, yaitu tindakan sengaja untuk mencederai diri sendiri. Perilaku ini tidak selalu disertai keinginan untuk meninggal, tetapi

memiliki hubungan dengan berbagai faktor psikologis dan sosial, termasuk depresi, kecemasan, *bullying*, trauma, serta masalah hubungan keluarga dan pertemanan (McEvoy et al., 2023).

Bunuh diri juga merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius dan menjadi salah satu penyebab utama kematian pada kelompok usia muda (World Health Organization, 2025). Di Indonesia, peningkatan angka siswa yang pernah serius mempertimbangkan bunuh diri menunjukkan pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental remaja (World Health Organization, 2024).

PEMBAHASAN

Self-Harm dan Bunuh Diri

Self-harm merupakan perilaku mencederai diri sendiri secara sengaja dan tidak selalu bertujuan untuk mengakhiri hidup. Meskipun demikian, perilaku tersebut tetap perlu diperhatikan karena berkaitan dengan peningkatan risiko pikiran maupun perilaku bunuh diri (McEvoy et al., 2023; Richardson et al., 2024).

Bunuh diri sendiri merupakan kondisi yang kompleks dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor individu, keluarga, hubungan sosial, lingkungan, serta kondisi psikologis.

Faktor yang Berhubungan

Beberapa faktor yang dapat berhubungan dengan *self-harm* pada anak muda antara lain:

- **Kesulitan mengelola emosi**, terutama ketika menghadapi tekanan yang berat.
- **Masalah keluarga**, seperti hubungan yang tidak harmonis atau kurangnya dukungan.
- **Konflik pertemanan dan *bullying*** yang dapat meningkatkan tekanan psikologis.
- **Tekanan akademik dan sosial**, termasuk tuntutan untuk memenuhi harapan lingkungan.
- **Pengalaman trauma dan kekerasan**, yang dapat memengaruhi kondisi psikologis seseorang.
- **Penggunaan media sosial**, yang dapat menjadi sumber dukungan tetapi juga dapat menghadirkan tekanan sosial dan pengalaman negatif.

Faktor-faktor tersebut tidak berdiri sendiri. Setiap individu dapat memiliki pengalaman dan tingkat kerentanan yang berbeda (McEvoy et al., 2023; Bilello et al., 2024; Richardson et al., 2024).

Kondisi di Indonesia

WHO melaporkan bahwa persentase siswa usia 13–17 tahun di Indonesia yang pernah serius mempertimbangkan bunuh diri meningkat dari **5,4% pada 2015 menjadi 8,5% pada 2023** (World Health Organization, 2024).

Data tersebut menunjukkan pentingnya memperkuat dukungan kesehatan mental bagi remaja. Masalah psikologis juga tidak selalu terlihat dari luar sehingga perubahan perilaku perlu diperhatikan oleh keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar.

Tanda yang Perlu Diperhatikan

Tidak semua perubahan perilaku menunjukkan adanya *self-harm* atau pikiran bunuh diri. Namun, beberapa perubahan yang perlu mendapat perhatian antara lain menarik diri dari lingkungan, perubahan suasana hati yang signifikan, kehilangan minat, perubahan pola tidur atau makan, penurunan aktivitas, serta munculnya perasaan putus asa atau tidak berharga.

Jika seseorang secara langsung menyampaikan keinginan untuk menyakiti diri atau mengakhiri hidup, kondisi tersebut perlu dianggap serius dan segera mendapatkan bantuan.

Peran Keluarga dan Bantuan Profesional

Keluarga dan lingkungan sosial memiliki peran penting dalam pencegahan. Komunikasi yang terbuka, mendengarkan tanpa menghakimi, dan memberikan dukungan dapat membantu anak muda menghadapi tekanan yang dialaminya.

Apabila seseorang mengalami *self-harm*, pikiran bunuh diri, atau tekanan psikologis yang berat, bantuan profesional dari psikolog, psikiater, atau dokter dapat diperlukan. Penanganan yang tepat dan sedini mungkin merupakan bagian penting dalam menjaga kesehatan dan keselamatan seseorang.

KESIMPULAN

Self-harm hingga bunuh diri merupakan masalah kesehatan mental yang perlu mendapat perhatian, terutama pada anak muda. *Self-harm* tidak selalu bertujuan mengakhiri hidup, tetapi dapat menjadi tanda adanya tekanan psikologis yang membutuhkan perhatian dan bantuan.

Berbagai faktor seperti kesulitan mengelola emosi, masalah keluarga, *bullying*, konflik pertemanan, tekanan akademik, dan trauma dapat berhubungan dengan perilaku tersebut. Di Indonesia, peningkatan persentase siswa yang pernah serius mempertimbangkan bunuh diri menunjukkan pentingnya penguatan upaya pencegahan (World Health Organization, 2024).

Pencegahan dapat dilakukan melalui komunikasi yang terbuka, dukungan lingkungan, literasi kesehatan mental, deteksi dini, serta akses terhadap bantuan profesional. Anak muda yang sedang mengalami tekanan tidak perlu menghadapinya seorang diri.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bilello, D., Townsend, E., Broome, M. R., Armstrong, G., & Burnett Heyes, S. (2024). Friendships and peer relationships and self-harm ideation and behaviour among young

people: A systematic review and narrative synthesis. *The Lancet Psychiatry*, 11(8), 633–657. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(24\)00170-6](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(24)00170-6).

2. McEvoy, D., Brannigan, R., Cooke, L., Butler, E., Walsh, C., Arensman, E., & Clarke, M. (2023). Risk and protective factors for self-harm in adolescents and young adults: An umbrella review of systematic reviews. *Journal of Psychiatric Research*, 168, 353–380. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2023.10.017>.
 3. Richardson, R., Connell, T., Foster, M., Blamires, J., Keshoor, S., Moir, C., & Zeng, I. S. (2024). Risk and protective factors of self-harm and suicidality in adolescents: An umbrella review with meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 53(6), 1301–1322. <https://doi.org/10.1007/s10964-024-01969-w>.
 4. World Health Organization. (2024). *Transforming adolescent health: WHO's comprehensive report on global progress and gaps*. WHO Indonesia.
 5. World Health Organization. (2025). *Mental health of adolescents*. World Health Organization.
-