

**FENOMENA SELF-HARM: STUDI PREVALENSI PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA****Syarifah Aini^{1*}, Patrick Chang², Diyaz Syaumi Ikhsan³, Bintang Arroyantri
Prananjaya⁴, Puji Rizki Suryani⁵, Lathifah Nudhar⁶**¹⁻⁶Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya

Email Korespondensi: syarifahaini@fk.unsri.ac.id

Disubmit: 02 Juli 2026 Diterima: 29 Juli 2026 Diterbitkan: 01 Agustus 2026
Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v8i8.26806>**ABSTRACT**

Self-harm is the deliberate act of injuring oneself without suicidal intent and is commonly regarded as a maladaptive coping strategy for managing emotional distress. Medical students are particularly vulnerable because of the intense academic demands and psychological pressures associated with medical training. However, evidence regarding the prevalence of self-harm among Indonesian medical students remains limited. This study aimed to determine the prevalence of self-harm among undergraduate medical students at the Faculty of Medicine, Universitas Sriwijaya. A descriptive cross-sectional study was conducted between May and June 2021 using an online survey with the Self-Harm Behavior Questionnaire (SHBQ). A total of 187 preclinical medical students from the 2017-2019 cohorts participated, with most respondents coming from the 2017 cohort (71.7%). The findings revealed that 26 students (13.9%) had engaged in self-harm, comprising 18 students (9.6%) from the 2017 cohort, 4 students (2.1%) from the 2018 cohort, and 4 students (2.1%) from the 2019 cohort. The highest prevalence was observed among senior students, suggesting that cumulative academic responsibilities and prolonged exposure to educational stress may increase the likelihood of maladaptive coping behaviors. Self-harm was frequently reported as a means of regulating overwhelming negative emotions, expressing anger, or self-punishment. The prevalence identified in this study exceeded that reported among medical students in the United States (9.4%), which may partly reflect the anonymous nature of the survey that encouraged more candid responses. These findings highlight the need for early identification, routine mental health screening, and comprehensive psychological support programs within medical education.

Keywords: *Self-Harm, Self-Harm Behavior Questionnaire (SHBQ), Medical Students, Sriwijaya University.*

ABSTRAK

Self-harm merupakan perilaku melukai diri sendiri secara sengaja tanpa adanya niat untuk mengakhiri hidup dan sering muncul sebagai respons terhadap tekanan emosional. Mahasiswa kedokteran termasuk kelompok yang rentan mengalami self-harm karena menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, sehingga prevalensinya di Indonesia penting untuk diketahui. Penelitian ini bertujuan

menentukan prevalensi self-harm pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Penelitian menggunakan desain deskriptif cross-sectional yang dilakukan secara daring pada mahasiswa preklinik angkatan 2017-2019 selama Mei-Juni 2021 menggunakan instrumen Self-Harm Behavior Questionnaire (SHBQ). Sebanyak 187 mahasiswa berpartisipasi, dengan mayoritas berasal dari angkatan 2017 (71,7%). Hasil penelitian menunjukkan prevalensi self-harm sebesar 13,9% (26 mahasiswa), terdiri atas 18 mahasiswa angkatan 2017 (9,6%), 4 mahasiswa angkatan 2018 (2,1%), dan 4 mahasiswa angkatan 2019 (2,1%). Proporsi terbesar ditemukan pada mahasiswa tahun akhir, yang bersesuaian dengan meningkatnya tuntutan akademik, tanggung jawab, serta akumulasi stres selama pendidikan kedokteran. Self-harm umumnya digunakan sebagai mekanisme koping maladaptif untuk meredakan emosi negatif, mengekspresikan kemarahan, atau menghukum diri sendiri. Prevalensi yang didapat pada penelitian ini lebih tinggi dibandingkan penelitian di Amerika Serikat (9,4%), kemungkinan dipengaruhi oleh penggunaan survey bersifat anonim sehingga responden lebih terbuka dalam melaporkan perilakunya. Temuan ini menunjukkan bahwa self-harm merupakan masalah kesehatan mental yang memerlukan perhatian serius, sehingga diperlukan upaya deteksi dini, skrining rutin, serta intervensi psikologis yang komprehensif di lingkungan pendidikan kedokteran.

Kata Kunci: *Self-Harm, Self-Harm Behavior Questionnaire (SHBQ), Mahasiswa Kedokteran, Universitas Sriwijaya.*

PENDAHULUAN

Self-harm merupakan tindakan melukai diri sendiri secara sengaja tanpa adanya niat untuk mengakhiri hidup dan umumnya dilakukan sebagai respons terhadap tekanan psikologis atau emosi negatif yang sulit dikendalikan. Perilaku ini mencakup berbagai bentuk cedera yang dilakukan secara sadar, termasuk penggunaan obat melebihi dosis, yang terjadi dengan atau tanpa adanya niat bunuh diri. Meskipun berbeda dengan percobaan bunuh diri, *self-harm* merupakan prediktor penting terhadap perilaku bunuh diri di masa mendatang sehingga menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian serius (Hawton et al., 2012; Klonsky et al., 2014; National Collaborating Centre for Mental Health, 2004). World Health Organization (2021) melaporkan bahwa bunuh diri masih menjadi salah satu penyebab utama kematian pada kelompok usia muda secara global, sehingga deteksi dini

dan pencegahan perilaku self-harm menjadi bagian penting dalam strategi pencegahan bunuh diri. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prevalensi *self-harm* bervariasi di berbagai negara dan kelompok populasi, sehingga diperlukan kajian mendalam pada populasi tertentu untuk memperoleh gambaran yang lebih akurat (Swannell et al., 2014). Meta-analisis terbaru juga menunjukkan bahwa prevalensi *non-suicidal self-injury* (NSSI) pada remaja dan dewasa muda tetap tinggi secara global, dengan variasi berdasarkan jenis kelamin, karakteristik populasi, dan metode penilaian yang digunakan, sehingga diperlukan penelitian pada populasi yang spesifik untuk memperoleh gambaran epidemiologis yang lebih akurat (Moloney et al., 2024).

Terjadinya *self-harm* dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor psikologis, sosial, dan

lingkungan. Individu yang mengalami stres berkepanjangan, depresi, kecemasan, kesulitan mengelola emosi, atau memiliki strategi koping yang kurang adaptif cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk melakukan *self-harm* sebagai bentuk mekanisme koping guna meredakan emosi negatif walaupun bersifat sementara (Klonsky et al., 2014; McEvoy et al., 2023). Masa transisi dari remaja menuju dewasa awal, khususnya ketika memasuki pendidikan tinggi, merupakan periode rentan karena individu dihadapkan pada tuntutan akademik, penyesuaian sosial, dan peningkatan tanggung jawab. Fromme et al. (2008) menjelaskan bahwa masa transisi tersebut sering kali diikuti oleh meningkatnya berbagai perilaku berisiko, sedangkan Kurniawan et al. (2018) melaporkan bahwa perilaku *self-harm* juga ditemukan pada remaja Indonesia dengan prevalensi yang relatif tinggi, sehingga menunjukkan bahwa masalah ini juga relevan dalam konteks nasional.

Mahasiswa kedokteran merupakan salah satu kelompok yang memiliki kerentanan tinggi terhadap gangguan kesehatan mental akibat tuntutan beban akademik berat yang, proses pembelajaran yang intensif, serta evaluasi yang berlangsung secara terus-menerus. Kondisi tersebut dapat memicu stres, kelelahan emosional, dan penurunan kesejahteraan psikologis yang pada akhirnya meningkatkan risiko terjadinya *self-harm*. Selain itu, meta-analisis menunjukkan bahwa gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang paling sering dialami mahasiswa kedokteran di seluruh dunia. Tingginya beban psikologis tersebut meningkatkan kerentanan terhadap berbagai perilaku maladaptif, termasuk *self-harm*, terutama ketika tidak

diimbangi dengan strategi koping yang adaptif (Quek et al., 2019). Menon et al. (2018) melaporkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa kedokteran mengalami tingkat stres yang bermakna dan berhubungan dengan peningkatan perilaku berisiko, termasuk *self-harm*. Sejalan dengan itu, Iorga et al. (2018) menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat stres dan gejala depresi yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa baru. Selain itu, mekanisme koping yang kurang efektif dalam menghadapi tuntutan akademik juga berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat stres pada mahasiswa (Apriliyani & Maryoto, 2020).

Berbagai penelitian internasional telah melaporkan adanya kejadian *self-harm* pada mahasiswa. (Gollust et al., 2008) menemukan prevalensi *self-injury* sebesar 7,9% pada mahasiswa perguruan tinggi, sedangkan (Thomas et al., 2019) melaporkan bahwa 9,4% mahasiswa kedokteran memiliki pikiran untuk melakukan *self-harm*. Temuan yang lebih baru juga menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran secara konsisten memiliki prevalensi *suicidal ideation* dan perilaku bunuh diri yang lebih tinggi dibandingkan populasi mahasiswa secara umum, dengan depresi, kecemasan, *burnout*, dan tekanan akademik sebagai faktor-faktor yang paling sering dikaitkan dengan kondisi tersebut (Agyapong-Opoku et al., 2025). Selain itu, telaah sistematis di kawasan Asia melaporkan bahwa depresi, stres akademik, kecemasan, dan *burnout* merupakan faktor utama yang berhubungan dengan meningkatnya risiko perilaku bunuh diri pada mahasiswa kedokteran, sehingga menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental pada kelompok ini merupakan isu global sekaligus

regional (Rahman et al., 2025). Perbedaan prevalensi antarpelelitian diduga dipengaruhi oleh karakteristik populasi, instrumen yang digunakan, serta metode pengumpulan data. Meskipun demikian, penelitian mengenai *self-harm* pada mahasiswa kedokteran di Indonesia masih sangat terbatas. Keterbatasan data tersebut menyebabkan belum tersedianya dasar ilmiah yang memadai untuk menyusun program pencegahan, deteksi dini, maupun intervensi kesehatan mental yang sesuai dengan karakteristik mahasiswa kedokteran di Indonesia.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai prevalensi *self-harm* pada mahasiswa kedokteran menjadi penting untuk dilakukan sebagai dasar dalam memahami besarnya masalah kesehatan mental pada kelompok ini. Informasi mengenai prevalensi *self-harm* diharapkan dapat membantu institusi pendidikan dalam mengidentifikasi kelompok mahasiswa yang berisiko serta menyusun program skrining, promosi kesehatan mental, dan intervensi psikologis yang lebih efektif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prevalensi *self-harm* pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya menggunakan instrumen *Self-Harm Behavior Questionnaire (SHBQ)* yang telah terbukti memiliki validitas dan reliabilitas yang baik (Biromo, 2015; Gutierrez et al., 2001).

Berdasarkan latar belakang tersebut, pertanyaan penelitian (research question) dalam penelitian ini adalah: "Bagaimana prevalensi perilaku *self-harm* pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya berdasarkan hasil pengukuran menggunakan *Self-Harm Behavior Questionnaire (SHBQ)*?"

KAJIAN PUSTAKA

Self-harm, khususnya *non-suicidal self-injury (NSSI)*, didefinisikan sebagai tindakan merusak jaringan tubuh sendiri secara sengaja tanpa adanya intensi untuk mengakhiri hidup. Perilaku ini umumnya dilakukan sebagai bentuk *maladaptive coping* untuk mengatasi tekanan emosional yang berlebihan. Meskipun berbeda dengan percobaan bunuh diri, *self-harm* telah diakui sebagai salah satu prediktor penting terhadap munculnya perilaku bunuh diri di masa mendatang, sehingga menjadi salah satu permasalahan utama dalam kesehatan masyarakat (Hawton et al., 2012; Klonsky et al., 2014).

Masa transisi dari remaja menuju dewasa awal merupakan periode perkembangan yang rentan karena individu mulai menghadapi tuntutan akademik, sosial, dan emosional yang semakin kompleks. Mahasiswa, khususnya mahasiswa kedokteran, menghadapi beban akademik yang tinggi, tuntutan untuk mencapai prestasi optimal, serta tekanan psikologis yang berpotensi meningkatkan kecenderungan munculnya perilaku *maladaptive coping*, termasuk *self-harm* (Fromme et al., 2008; Menon et al., 2018). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres yang berlangsung secara terus-menerus, kesulitan dalam mengatur emosi, kecemasan, dan depresi merupakan faktor risiko utama yang berhubungan dengan terjadinya *self-harm* pada dewasa muda.

Bukti sintesis terbaru menunjukkan bahwa depresi, kecemasan, disregulasi emosi, riwayat trauma, impulsivitas, serta rendahnya dukungan sosial merupakan faktor risiko yang paling konsisten berhubungan dengan perilaku *self-harm* pada remaja dan dewasa muda. Sebaliknya, dukungan keluarga, kemampuan regulasi

emosi, dan akses terhadap layanan kesehatan mental merupakan faktor protektif yang dapat menurunkan risiko tersebut (McEvoy et al., 2023).

Pendidikan kedokteran merupakan lingkungan akademik yang memiliki karakteristik khusus, ditandai dengan tekanan akademik yang berlangsung dalam jangka panjang serta tingkat kompetisi yang tinggi. Berbagai penelitian melaporkan bahwa tingkat stres cenderung meningkat pada tahun-tahun akhir pendidikan kedokteran, yang dapat berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis dan meningkatnya kecenderungan melakukan *self-harm*. Iorga et al. (2018) menemukan bahwa mahasiswa kedokteran tingkat akhir memiliki tingkat stres yang dirasakan (*perceived stress*) dan gejala depresi yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tahun pertama. Sementara itu, Apriliyani & Maryoto (2020) melaporkan bahwa penggunaan strategi koping yang kurang efektif dalam menghadapi tuntutan akademik berhubungan dengan meningkatnya tingkat stres pada mahasiswa.

Secara global, prevalensi *self-harm* pada remaja dan dewasa muda menunjukkan variasi yang cukup besar, bergantung pada karakteristik populasi dan metode penilaian yang digunakan. Sebuah *meta-analysis* melaporkan bahwa prevalensi *self-harm* pada populasi dewasa muda berkisar antara 13% hingga 17%, yang menunjukkan bahwa perilaku ini bukan merupakan fenomena yang jarang terjadi pada populasi nonklinis. Meskipun berbagai penelitian di tingkat internasional telah mengkaji *self-harm* pada mahasiswa, bukti ilmiah mengenai fenomena tersebut pada mahasiswa kedokteran di Indonesia masih sangat terbatas. Oleh karena itu, identifikasi prevalensi *self-harm* pada populasi ini menjadi langkah

penting sebagai dasar pengembangan strategi skrining dini, program promotif dan preventif kesehatan mental, serta penyusunan intervensi psikologis yang sesuai di lingkungan pendidikan kedokteran.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional* yang bertujuan untuk menggambarkan prevalensi *self-harm* pada mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya angkatan 2017-2019. Populasi penelitian terdiri atas 683 mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia berpartisipasi sebagai responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *time-limited total sampling*, yaitu seluruh subjek yang memenuhi kriteria selama periode pengumpulan data diikutsertakan dalam penelitian untuk memperoleh gambaran prevalensi yang lebih representatif.

Pengukuran perilaku *self-harm* dilakukan menggunakan *Self-Harm Behavior Questionnaire (SHBQ)* versi Bahasa Indonesia yang diperoleh dari Departemen Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti telah memperoleh izin penggunaan instrumen serta persetujuan etik dari Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Selain mengevaluasi perilaku *self-harm*, instrumen ini juga mengukur beberapa aspek lain yang berkaitan dengan perilaku bunuh diri, yaitu *suicide attempt*, *suicide threat*, dan *suicidal ideation* (Gutierrez et al., 2001).

Self-Harm Behavior Questionnaire (SHBQ) merupakan instrumen yang dikembangkan untuk mengidentifikasi berbagai bentuk

perilaku *self-harm* dan perilaku bunuh diri secara komprehensif. Instrumen ini telah melalui proses pengembangan dan validasi awal dengan karakteristik psikometrik yang sangat baik (Gutierrez et al., 2001). Versi Bahasa Indonesia juga telah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh Biromo (2015), dengan koefisien validitas isi (*content validity coefficient*) sebesar 0,97 dan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,94. Nilai tersebut menunjukkan bahwa *SHBQ* versi Bahasa Indonesia memiliki validitas dan reliabilitas yang sangat baik sehingga layak digunakan untuk mengidentifikasi perilaku *self-harm*

pada populasi Indonesia (Biromo, 2015).

HASIL PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei hingga Juni 2021 menggunakan *Self-Harm Behavior Questionnaire (SHBQ)*. Kuesioner disebarikan secara daring melalui aplikasi WhatsApp dan Line kepada kelompok mahasiswa pada masing-masing angkatan sebanyak dua kali setiap hari selama enam hari. Pengisian kuesioner dilakukan secara anonim untuk menjamin kerahasiaan identitas responden serta mendorong kejujuran dalam memberikan jawaban.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Angkatan, Jenis Kelamin, dan Hasil Interpretasi *Self-Harm Behavior Questionnaire (SHBQ)*

Angkatan	Frekuensi	Persentase (%)
2017	134	71,7
2018	35	18,7
2019	18	9,6
Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	47	25,1
Perempuan	140	74,9
Interpretasi SHBQ	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak pernah melakukan perilaku yang berkaitan dengan <i>self-harm</i> maupun bunuh diri	112	59,9
Pernah melakukan <i>self-harm</i>	26	13,9
Pernah melakukan <i>suicide attempt</i>	8	4,3
Pernah melakukan <i>suicide threat</i>	8	4,3
Mengalami <i>suicidal ideation</i>	33	17,6
Total	187	100

Setelah periode pengumpulan data berakhir, diperoleh sebanyak 187 kuesioner yang memenuhi kriteria untuk dianalisis. Sebagian besar responden berasal dari angkatan 2017, yaitu sebanyak 134 mahasiswa (71,7%), sedangkan berdasarkan jenis kelamin mayoritas

responden adalah perempuan sebanyak 140 orang (74,9%). Berdasarkan hasil pengisian *SHBQ*, sebanyak 26 responden (13,9%) melaporkan pernah melakukan *self-harm*, sedangkan 33 responden (17,6%) melaporkan pernah mengalami *suicidal ideation*.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kejadian Self-harm Berdasarkan Angkatan, Jenis Kelamin, dan Tabulasi Silang dengan Variabel pada Self-Harm Behavior Questionnaire (SHBQ)

Angkatan	Ya n (%)	Tidak n (%)
2017	18 (13,4)	116 (86,6)
2018	4 (11,4)	31 (88,6)
2019	4 (22,2)	14 (77,8)
Jenis Kelamin	Ya n (%)	Tidak n (%)
Laki-laki	6 (12,8)	41 (87,2)
Perempuan	20 (14,3)	120 (85,7)
Interpretasi SHBQ	Ya n (%)	Tidak n (%)
<i>Suicide attempt</i>	5 (62,5)	3 (37,5)
<i>Suicide threat</i>	5 (62,5)	3 (37,5)
<i>Suicidal ideation</i>	16 (48,5)	17 (51,5)

Penelitian ini menunjukkan bahwa kejadian self-harm lebih banyak ditemukan pada responden perempuan dibandingkan laki-laki. Analisis hubungan antara kejadian self-harm dengan variabel lain yang berkaitan dengan perilaku bunuh diri menunjukkan bahwa dari 8 mahasiswa yang pernah melakukan

suicide attempt, sebanyak 5 orang (62,5%) juga melaporkan pernah melakukan self-harm. Pola yang serupa juga ditemukan pada responden yang pernah melakukan suicide threat. Selain itu, dari 33 mahasiswa yang mengalami suicidal ideation, sebanyak 16 orang (48,5%) juga melaporkan riwayat self-harm.

Tabel 3. Distribusi Self-harm Berdasarkan Hasil Self-Harm Behavior Questionnaire (SHBQ)

Metode Self-harm	Frekuensi	Persentase (%)
Melukai atau menggores pergelangan tangan menggunakan cutter, pisau, kuku, pecahan kaca, silet, atau benda tajam lainnya	15	57,7
Membenturkan kepala ke dinding	7	26,9
Memukul diri sendiri	5	19,2
Menutup wajah dengan bantal hingga sulit bernapas	3	11,5
Menarik rambut	2	7,7
Menggores anggota tubuh	2	7,7
Memukul dinding, kaca, atau punching bag dengan tangan	2	7,7
Mengonsumsi obat melebihi dosis yang dianjurkan	2	7,7
Intensitas atau Frekuensi Self-harm	Frekuensi	Persentase (%)
Hanya satu kali	3	11,5
Tidak yakin	4	15,3
Jarang	8	30,7
Sering	3	11,5
Hampir selalu (setiap kali merasa marah atau kesal)	8	30,7

Usia Pertama Kali Melakukan Self-harm	Frekuensi	Persentase (%)
Usia anak sekolah (6-11 tahun)*	4	15,3
Remaja awal (12-16 tahun)	9	34,6
Remaja akhir (17-25 tahun)**	13	50,0
Usia Terakhir Melakukan Self-harm	Frekuensi	Persentase (%)
Masih dilakukan hingga saat ini	6	23,0
1-2 tahun yang lalu	15	57,7
Lebih dari 2 tahun yang lalu	5	19,2
Menceritakan kepada Orang Lain		
Ya	13	50,0
Tidak	13	50,0
Mencari Pertolongan kepada Dokter, Psikiater, atau Instalasi Gawat Darurat	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	7	26,9
Tidak	19	73,1
Total	26	100

Keterangan:

* Kategori usia mengacu pada klasifikasi usia menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2009).

** Usia termuda responden saat pertama kali melakukan self-harm adalah 10 tahun.

*** Usia tertua responden dalam penelitian ini adalah 21 tahun.

Dari 26 responden yang melaporkan pernah melakukan *self-harm*, sebagian besar, yaitu 15 orang (57,7%), menggunakan benda tajam seperti *cutter*, pisau, pecahan kaca, atau benda sejenis lainnya untuk melukai diri, terutama pada bagian pergelangan tangan. Metode lain yang juga ditemukan meliputi membenturkan kepala ke permukaan keras sebanyak 7 orang (26,9%) serta memukul diri sendiri sebanyak 5 orang (19,2%). Sebanyak 8 responden (30,7%) menyatakan bahwa perilaku *self-harm* masih dilakukan hingga saat ini setiap kali mereka

mengalami kemarahan, frustrasi, atau kesedihan, dengan usia termuda saat pertama kali melakukan *self-harm* adalah 10 tahun. Sebanyak 13 responden (50,0%) mengaku pernah menceritakan perilaku tersebut kepada orang lain, sedangkan 7 responden (26,9%) pernah mencari pertolongan medis melalui dokter atau instalasi gawat darurat karena dampak fisik yang ditimbulkan oleh perilaku *self-harm* tersebut (Tabel 3).

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 26 responden (13,9%) pernah melakukan *self-harm*. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Thomas et al. (2019) yang melaporkan prevalensi *self-harm ideation* sebesar 9,4% pada mahasiswa kedokteran, serta penelitian Gollust et al. (2008) yang

menemukan prevalensi *self-harm* sebesar 7,9% pada mahasiswa. Namun demikian, prevalensi yang dilaporkan oleh Kurniawan et al. (2018) pada siswa sekolah menengah atas, yaitu sebesar 35,5%, masih lebih tinggi dibandingkan hasil penelitian ini. Perbedaan tersebut dapat dijelaskan oleh Fromme et al.

(2008), yang menyatakan bahwa mahasiswa mengalami peningkatan kemandirian serta berkurangnya pengawasan dari orang tua sehingga lebih rentan mengembangkan berbagai bentuk *maladaptive coping*, seperti perilaku seksual berisiko, penyalahgunaan zat, maupun *self-harm*. Selain itu, penggunaan *Self-Harm Behavior Questionnaire (SHBQ)* dalam penelitian ini memungkinkan identifikasi perilaku *self-harm* yang lebih komprehensif karena instrumen tersebut mengevaluasi berbagai bentuk *self-harm* dan tidak hanya terbatas pada perilaku yang berkaitan dengan intensi bunuh diri (Gutierrez et al., 2001). Penggunaan metode pengisian kuesioner secara anonim juga diduga mendorong responden untuk memberikan jawaban yang lebih jujur sehingga meningkatkan kemungkinan teridentifikasinya perilaku *self-harm*.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan hasil telaah sistematis terbaru yang menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki prevalensi suicidal ideation dan berbagai perilaku bunuh diri yang relatif lebih tinggi dibandingkan populasi mahasiswa pada umumnya. Faktor-faktor seperti depresi, burnout, kecemasan, tekanan akademik, serta kurangnya dukungan psikososial secara konsisten dilaporkan sebagai determinan utama (Agyapong-Opoku et al., 2025). Hasil telaah sistematis lainnya juga menunjukkan bahwa tekanan akademik, burnout, gangguan psikologis yang tidak tertangani, serta riwayat *self-harm* merupakan tanda peringatan penting terhadap meningkatnya risiko bunuh diri pada mahasiswa kedokteran. Oleh karena itu, identifikasi dini terhadap mahasiswa yang mengalami distress psikologis

menjadi bagian penting dalam upaya pencegahan (Varshney et al., 2024).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang pernah melakukan *self-harm* (69,2%) berasal dari angkatan 2017 atau mahasiswa preklinik tahun ketiga. Namun, apabila dianalisis berdasarkan proporsi setiap angkatan, prevalensi tertinggi justru ditemukan pada mahasiswa tahun pertama (22,2%), sedangkan pada mahasiswa tahun ketiga sebesar 13,4%. Temuan ini sejalan dengan penelitian Iorga et al. (2018), yang melaporkan bahwa meningkatnya tekanan akademik dan sosial pada mahasiswa tingkat akhir berkontribusi terhadap tingginya kejadian *self-harm*. Hasil tersebut juga didukung oleh penelitian Apriliani & Maryoto (2020), yang menunjukkan bahwa mekanisme koping yang kurang efektif dalam menghadapi tuntutan akademik berhubungan dengan meningkatnya tingkat stres pada mahasiswa. Meskipun *self-harm* merupakan bentuk *maladaptive coping*, perilaku tersebut sering digunakan sebagai mekanisme untuk mengurangi tekanan emosional sementara. Oleh karena itu, mahasiswa kedokteran yang menghadapi tingkat stres yang lebih tinggi cenderung memiliki risiko lebih besar untuk melakukan *self-harm*. Di sisi lain, tingginya proporsi *self-harm* pada mahasiswa tahun pertama kemungkinan berkaitan dengan proses adaptasi terhadap lingkungan akademik dan kehidupan baru yang juga merupakan sumber stres. Namun demikian, interpretasi terhadap perbedaan prevalensi antarangkatan perlu dilakukan secara hati-hati karena adanya ketidakseimbangan jumlah responden pada masing-masing angkatan yang berpotensi menimbulkan *sampling bias*.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa prevalensi *self-*

harm lebih tinggi pada responden perempuan, yaitu sebesar 14,3%. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Kurniawan et al. (2018), yang melaporkan tidak adanya perbedaan yang bermakna berdasarkan jenis kelamin dalam kejadian *self-harm* pada siswa sekolah menengah atas ($p = 0,782$). Demikian pula, Gollust et al. (2008) tidak menemukan perbedaan yang signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan dalam kejadian *self-harm* ($p = 0,36$). Akan tetapi, hasil penelitian ini berbeda dengan temuan Thomas et al. (2019), yang melaporkan bahwa mahasiswa kedokteran laki-laki memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami *self-harm ideation* ($p = 0,058$). Perbedaan tersebut kemungkinan disebabkan oleh fokus penelitian Thomas et al. (2019) yang mengevaluasi *self-harm ideation*, bukan perilaku *self-harm* yang sebenarnya. Meskipun secara umum jenis kelamin belum terbukti memengaruhi kejadian *self-harm*, Hawton et al. (2012) melaporkan bahwa kasus *self-harm* yang tercatat lebih banyak ditemukan pada perempuan. Kondisi tersebut diduga berkaitan dengan kecenderungan perempuan untuk lebih sering memanfaatkan layanan kesehatan sehingga kejadian *self-harm* lebih banyak teridentifikasi dibandingkan pada laki-laki.

Analisis tabulasi silang menunjukkan bahwa dari 26 responden yang melakukan *self-harm*, sebanyak 16 orang juga menunjukkan karakteristik lain yang diukur dalam *Self-Harm Behavior Questionnaire* (SHBQ). Penelitian ini juga menemukan bahwa prevalensi *self-harm* lebih tinggi pada responden perempuan, yaitu sebesar 14,3%. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Kurniawan et al. (2018), yang melaporkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna

secara statistik dalam perilaku *self-harm* antara laki-laki dan perempuan pada siswa sekolah menengah atas ($p = 0,782$). Demikian pula, Gollust et al. (2008) melaporkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan berdasarkan jenis kelamin terhadap kejadian *self-harm* pada mahasiswa program sarjana maupun pascasarjana. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa jenis kelamin kemungkinan bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi kejadian *self-harm*. Namun demikian, hasil penelitian ini berbeda dengan temuan Thomas et al. (2019), yang melaporkan bahwa mahasiswa kedokteran laki-laki memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami *self-harm ideation* ($p = 0,058$). Perbedaan tersebut kemungkinan disebabkan oleh fokus penelitian Thomas et al. (2019) yang mengevaluasi *self-harm ideation*, bukan perilaku *self-harm* yang benar-benar dilakukan. Meskipun prevalensi *self-harm* secara keseluruhan tidak selalu dipengaruhi oleh jenis kelamin, Hawton et al. (2012) melaporkan bahwa perempuan cenderung memiliki angka kejadian *self-harm* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yang diduga berkaitan dengan kecenderungan perempuan untuk lebih sering mengakses layanan kesehatan sehingga kasus *self-harm* lebih banyak terdokumentasi.

Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa responden yang mengalami *suicidal ideation* juga memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk melakukan *self-harm*, yang mengindikasikan adanya hubungan erat antara kedua kondisi tersebut. Secara konseptual, *self-harm* didefinisikan sebagai tindakan melukai diri sendiri secara sengaja tanpa adanya intensi untuk mengakhiri hidup, meskipun dalam praktiknya perilaku ini dapat muncul bersamaan dengan berbagai bentuk

perilaku bunuh diri (Hawton et al., 2012). Instrumen *Self-Harm Behavior Questionnaire (SHBQ)* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan instrumen yang sensitif dan telah tervalidasi untuk mengidentifikasi perilaku yang berkaitan dengan *suicidal ideation*, *suicide threat*, *suicide attempt*, maupun *self-harm* (Biromo, 2015; Gutierrez et al., 2001). Karakteristik *self-report* pada instrumen ini memungkinkan responden memberikan jawaban secara lebih terbuka sehingga dapat mendukung proses skrining dini terhadap perilaku bunuh diri. Meskipun demikian, hubungan kausal antara *self-harm* dan *suicide attempt* belum dapat dijelaskan secara pasti. Belum diketahui apakah perilaku *self-harm* mendahului terjadinya *suicide attempt*, berkembang sebagai konsekuensi dari *suicide attempt*, atau keduanya muncul secara bersamaan. Oleh karena itu, individu yang memiliki riwayat *self-harm* memerlukan pemantauan secara berkelanjutan mengingat adanya potensi peningkatan risiko *suicide attempt* di kemudian hari (Gutierrez et al., 2001; Hawton et al., 2012).

Berbagai penelitian di berbagai negara menunjukkan bahwa *self-harm* dan perilaku bunuh diri memiliki sejumlah faktor risiko yang sama sehingga intervensi yang menargetkan faktor-faktor tersebut berpotensi menurunkan kejadian kedua kondisi tersebut secara bersamaan (Hawton et al., 2012). Terjadinya *self-harm* merupakan hasil interaksi yang kompleks antara faktor genetik, biokimia, psikiatri, psikologis, sosial, dan budaya. *Stress-diathesis model* menjelaskan bahwa perilaku *self-injury* lebih mudah muncul pada individu yang memiliki kerentanan biologis, seperti gangguan regulasi serotonin, karakteristik kepribadian tertentu

seperti perfeksionisme dan impulsivitas, serta kerentanan kognitif dalam kemampuan menyelesaikan masalah sosial, ketika individu tersebut menghadapi berbagai stresor kehidupan (Hawton et al., 2012). Pada mahasiswa kedokteran, tuntutan akademik yang tinggi, kompetisi yang ketat, serta keterbatasan waktu untuk kehidupan sosial dapat meningkatkan tekanan psikologis dan mengurangi dukungan sosial yang diperoleh. Kondisi tersebut dapat memunculkan perasaan terjebak, putus asa, serta tidak memiliki jalan keluar sehingga sebagian individu menggunakan *self-harm* sebagai mekanisme *maladaptive coping* untuk memperoleh kelegaan emosional dalam jangka pendek. Namun demikian, perilaku tersebut justru menimbulkan berbagai konsekuensi negatif, seperti cedera fisik, terganggunya hubungan interpersonal, meningkatnya stigma sosial, serta munculnya perasaan malu, terisolasi, dan putus asa yang pada akhirnya dapat mempertahankan siklus *self-harm* (Gollust et al., 2008; Gutierrez et al., 2001; Hawton et al., 2012; Thomas et al., 2019).

Kerusakan jaringan tubuh yang dilakukan secara sengaja menggunakan benda tajam, yang dikenal sebagai *cutting*, merupakan bentuk *self-harm* yang paling sering ditemukan pada remaja. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 57,7% responden melakukan *wrist-cutting* menggunakan *cutter*, silet, pisau, pecahan kaca, atau benda tajam lainnya. Tingginya frekuensi *self-harm* pada remaja diduga karena perilaku tersebut berfungsi sebagai mekanisme *coping* yang memberikan kelegaan emosional secara sementara, baik disadari maupun tidak oleh pelakunya. Madge et al. (2008) melaporkan bahwa kasus *self-harm* memiliki angka

kekambuhan sebesar 55%, dengan *cutting* sebagai metode yang paling banyak digunakan. Tingkat kekambuhan tersebut tercatat sebesar 55% pada perempuan dan 53% pada laki-laki. Pada penelitian ini, hanya 3 responden (11,5%) yang melaporkan pernah melakukan *self-harm* satu kali sepanjang hidupnya, sedangkan sebagian besar mahasiswa (88,5%) menunjukkan perilaku *self-harm* yang berulang. Meskipun frekuensi pasti pada sebagian responden tidak dapat ditentukan, temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku *self-harm* berulang merupakan fenomena yang umum dijumpai pada responden penelitian. Selain itu, dari 26 responden yang melaporkan pernah melakukan *self-harm*, sebanyak 5 orang menyatakan bahwa perilaku tersebut telah berlangsung lebih dari dua tahun sebelum penelitian dilakukan (Hawton et al., 2012; Madge et al., 2008).

Perilaku *self-harm* umumnya mulai muncul pada masa remaja akhir hingga dewasa awal, terutama pada rentang usia 15-19 tahun. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa sebanyak 50% responden pertama kali melakukan *self-harm* pada usia 17-21 tahun. Berbagai penelitian juga mengidentifikasi masa pubertas akhir sebagai periode perkembangan yang memiliki kerentanan tinggi terhadap munculnya perilaku *self-harm*. Kerentanan tersebut dipengaruhi oleh meningkatnya paparan terhadap berbagai stresor serta perubahan biologis yang berkaitan dengan proses maturasi otak setelah pubertas. Masa remaja sering dikaitkan dengan fase *storm and stress*, yaitu periode perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya kerentanan terhadap gangguan emosional dan perilaku berisiko. Pada tahap ini, individu

juga mulai menghadapi tuntutan dan harapan yang semakin besar dari orang tua maupun lingkungan sekitarnya sehingga dapat meningkatkan tekanan psikologis yang dialami (Hawton et al., 2012; Gollust et al., 2008).

Dari 13 responden yang mengakui pernah melakukan *self-harm*, sebanyak 7 orang mencari bantuan profesional. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa menyadari bahwa perilaku tersebut merupakan masalah yang memerlukan penanganan lebih lanjut. Oleh karena itu, institusi pendidikan, khususnya Fakultas Kedokteran, memiliki peran penting dalam menyediakan dukungan awal melalui penguatan *peer support*, peningkatan penerimaan sosial di lingkungan akademik, serta penyediaan layanan konseling dan kesehatan mental yang mudah diakses. Selain itu, evaluasi terhadap beban akademik dan tuntutan pembelajaran juga perlu dipertimbangkan sebagai bagian dari upaya preventif untuk mengurangi tekanan psikologis yang dialami mahasiswa dan mendukung kesejahteraan mental mereka. Rekomendasi tersebut sejalan dengan hasil *systematic scoping review* yang menunjukkan bahwa integrasi pendidikan mengenai *self-care* ke dalam kurikulum kedokteran dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengenali masalah kesehatan mental, mengembangkan strategi koping adaptif, serta mendorong perilaku mencari pertolongan profesional ketika mengalami tekanan psikologis (Wan et al., 2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *self-harm* merupakan masalah kesehatan

mental yang ditemukan pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Fenomena ini berkaitan dengan tekanan yang dihadapi selama proses pendidikan kedokteran, terutama tuntutan akademik yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan deteksi dini perlu menjadi perhatian institusi pendidikan melalui penyediaan layanan kesehatan mental, pelaksanaan skrining secara berkala, serta edukasi mengenai strategi *coping* yang adaptif. Selain itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya *self-harm* sehingga dapat menjadi dasar dalam pengembangan program intervensi yang lebih efektif.

Penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi institusi pendidikan kedokteran untuk mengembangkan program promosi kesehatan mental, skrining psikologis secara berkala, serta layanan konseling yang mudah diakses guna mendeteksi dan mencegah perilaku *self-harm* sejak dini. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain analitik dengan jumlah sampel yang lebih besar dan melibatkan berbagai institusi pendidikan kedokteran agar dapat mengidentifikasi faktor-faktor risiko yang berhubungan dengan *self-harm* serta meningkatkan generalisasi hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Agyapong-Opoku, F., Agyapong-Opoku, N., Agyapong, B., & Greenshaw, A. (2025). Suicidal Behaviors Among Medical Students: A Scoping Review of Systematic Reviews and Meta-Analyses. *Behavioral Sciences*, 15(9), 1215. <https://doi.org/10.3390/bs15091215>
- Apriliyani, I., & Maryoto, M. (2020). The Relationship Between Coping Mechanisms and Stress Levels in Thesis Writing Among Undergraduate Nursing Students. *Proceedings of the 1st International Conference on Community Health (ICCH 2019)*, 64-67. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200204.014>
- Biromo, A. R. (2015). *Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Self-Harm Behavior Questionnaire (SHBQ) Versi Bahasa Indonesia*. Universitas Indonesia.
- Fromme, K., Corbin, W. R., & Kruse, M. I. (2008). Behavioral Risks During the Transition from High School to College. *Developmental Psychology*, 44(5), 1497-1504.
- Gollust, S. E., Eisenberg, D., & Golberstein, E. (2008). Prevalence and Correlates of Self-Injury Among University Students. *Journal of American College Health*, 56(5), 491-498. <https://doi.org/10.3200/JACH.56.5.491-498>
- Gutierrez, P. M., Osman, A., Barrios, F. X., & Kopper, B. A. (2001). Development and Initial Validation of the Self-Harm Behavior Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 77(3), 475-490. https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7703_08
- Hawton, K., Saunders, K. E. A., & O'Connor, R. C. (2012). Self-Harm and Suicide in Adolescents. *The Lancet*, 379(9834), 2373-2382. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60322-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60322-5)
- Iorga, M., Dondas, C., & Zugun-Eloae, C. (2018). Depressed as

- Freshmen, Stressed as Seniors: The Relationship Between Depression, Perceived Stress and Academic Results Among Medical Students. *Behavioral Sciences*, 8(8), 70. <https://doi.org/10.3390/bs8080070>
- Klonsky, E. D., Victor, S. E., & Saffer, B. Y. (2014). Nonsuicidal Self-Injury: What We Know, and What We Need to Know. *Canadian Journal of Psychiatry*, 59(11), 565-568. <https://doi.org/10.1177/070674371405901101>
- Kurniawan, A., Setiawati, N., Elvira, S. D., & Heriani. (2018). *Motivasi dan Faktor Risiko Perilaku Non-Suicidal Self Injury pada Pelajar SMA di Jakarta Pusat*. Universitas Indonesia.
- Madge, N., Hewitt, A., Hawton, K., de Wilde, E. J., Corcoran, P., Fekete, S., van Heeringen, K., De Leo, D., & Ystgaard, M. (2008). Deliberate Self-Harm Within an International Community Sample of Young People: Comparative Findings from the Child and Adolescent Self-Harm in Europe (CASE) Study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(6), 667-677. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2008.01879.x>
- 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.jpsy.chires.2023.10.017>
- Menon, P., Chaudhury, S., Saldanha, D., Sahu, S., Singh, V., & Pathak, V. (2018). Stress Levels and Its Association with Self-Harm and Risk-Taking Behavior in Medical Undergraduates. *Industrial Psychiatry Journal*, 27(1), 41-46. https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_23_18
- Moloney, F., Amini, J., Sinyor, M., Schaffer, A., Lanctot, K. L., & Mitchell, R. H. B. (2024). Sex Differences in the Global Prevalence of Nonsuicidal Self-Injury in Adolescents: A Meta-Analysis. *JAMA Network Open*, 7(6), e2415436. <https://doi.org/10.1001/jama.networkopen.2024.15436>
- National Collaborating Centre for Mental Health. (2004). *Self-harm: The Short-Term Physical and Psychological Management and Secondary Prevention of Self-Harm in Primary and Secondary Care*. British Psychological Society.
- Quek, T. T.-C., Tam, W. W.-S., Tran, B. X., Zhang, M., Zhang, Z., Ho, C. S.-H., & Ho, R. C.-M. (2019). The Global Prevalence of Anxiety Among Medical Students: A Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(15), 2735. <https://doi.org/10.3390/ijerph16152735>
- Rahman, M., Kabir, M. H. M. I., Sultana, S., Abdullah, I., & Shimu, A. T. (2025). Suicidal Behaviours and Associated Factors Among Bangladeshi Medical Students: A Systematic Review and Meta-Analysis (2000-2024). *BMJ Open*, 15(3), e095573. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-095573>
- Swannell, S. V., Martin, G. E., Page, A., Hasking, P., & St John, N. J. (2014). Prevalence of Nonsuicidal Self-Injury in

Nonclinical Samples:
Systematic Review, Meta-
Analysis and Meta-Regression.
*Suicide and Life-Threatening
Behavior*, 44(3), 273-303.
<https://doi.org/10.1111/sltb.12070>

Thomas, C., Murphy, B., Adams, W.,
Martin, B., Torres, T., & Ozark,
L. (2019). Factors Implicated in
Thoughts of Suicide and Self-
Harm Among Medical Students.
*American College of Physicians
(ACP) Conference*.

Varshney, K., Patel, H., & Panhwar,
M. A. (2024). Risks and Warning
Signs for Medical Student
Suicide Mortality: A Systematic
Review. *Archives of Suicide
Research*, 28(4), 1058-1076.
<https://doi.org/10.1080/13811118.2024.2310553>

Wan, D. W. J., Goh, L. S. H., Teo, M.
Y. K., Loh, C. J. L., Hng, G. H.
K. Y., Lee, J. J. H., Rahman, N.
D. A., Chiam, M., Ong, E. K.,
Somasundaram, N., Lim, Y. Y.,
Phua, G. L. G., & Radha
Krishna, L. K. (2024). Enhancing
Self-Care Education amongst
Medical Students: A Systematic
Scoping Review. *BMC Medical
Education*, 24(1), 37.
<https://doi.org/10.1186/s12909-023-04965-z>

World Health Organization. (2021).
*Suicide Worldwide in 2019:
Global Health Estimates*. World
Health Organization.