

PENGARUH KEBERMAKNAAN HIDUP TERHADAP PERILAKU *SELF-HARM* PADA REMAJA

Roupa Rezka Wulandari¹, Aziza Fitriah², Gladis Corinna Marsha³

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

roupapsikologiumbjm@gmail.com¹, aziza.fitriah@gmail.com², gladiscorinna@umbjm.ac.id³

Abstrak

Pada masa remaja, individu menghadapi tekanan dari berbagai faktor seperti lingkungan dan faktor lainnya yang dapat mempengaruhi persepsi diri dan interaksi sosial mereka. Masa remaja merupakan periode transisi dari masa anak-anak ke dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan sosial-emosional. Beberapa remaja tidak mampu mengelola emosinya dengan baik, yang dapat mengarah pada perilaku *self-harm*, yang merupakan tindakan merusak diri tanpa maksud untuk mengakhiri hidup. Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi pengaruh kebermaknaan hidup terhadap perilaku *self-harm* pada remaja. Metode penelitian ini menggunakan desain kuantitatif kolerasional dengan partisipan sebanyak 90 orang, yang dipilih menggunakan teknik *Purposive sampling* dan dilakukan melalui sosial media. Data dianalisis menggunakan uji linearitas, uji normalitas, uji korelasi, serta analisis linear sederhana dengan menggunakan perangkat lunak JASP. Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh negatif signifikan sebesar 25,4%, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kebermaknaan hidup seseorang, semakin rendah tingkat perilaku *self-harm* yang mereka tunjukkan. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kebermaknaan hidup seseorang maka semakin tinggi juga tingkat perilaku *self-harm* yang mereka lakukan.

Kata Kunci : Kebermaknaan hidup, Menyakiti diri, Remaja

Abstract

During the teenage years, people face pressures from different things like their surroundings and other things that can affect how they see themselves and how they get along with others. Being a teenager is when you move from being a kid to an adult and you go through changes in your body, how you think, and how you feel about things. Some teenagers don't handle their feelings well, which can make them hurt themselves without trying to end their life. This study wants to see how having a meaningful life affects whether teenagers hurt themselves. They picked 90 people on purpose for this online study that uses numbers to show how things are connected. They used JASP software to check if things were in a line, if things were normal, if things were connected, and did simple math to get the answers. The numbers show that more of a meaningful life means less self-harm by 25.4%. It also means that less of a meaningful life means more self-harm..

Keyword : Meaningfulness of life, self-harm, Teenager

Article History

Received: Juli 2024

Reviewed: Juli 2024

Published: Juli 2024

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Perkembangan individu terjadi dalam beberapa tahap yang dimulai dari masakanakanak, berlanjut ke masa remaja, dan kemudian mencapai masa dewasa. Masa remaja dianggap sebagai fase transisi yang krusial antara masa kanak-kanak dan dewasa, dengan berbagai perubahan signifikan yang terjadi pada aspek fisik, kognitif, serta sosial dan emosional. Tahap ini biasanya diawali dengan pubertas, yaitu ketika individu mencapai kematangan seksual. Perubahan ini mencakup aspek hormonal yang mengatur perkembangan fisik dan reproduksi, aspek kognitif yang berkaitan dengan peningkatan kemampuan berpikir abstrak dan logis, serta aspek fisik yang meliputi pertumbuhan tubuh dan perubahan penampilan. Selain itu, remaja juga mengalami perubahan psikososial, dimana mereka mulai mencari identitas diri dan memperluas interaksi sosial dengan lingkungan sekitarnya (Santrock, 2009). Santrock dan rekan-rekannya mengemukakan bahwa usia remaja untuk perempuan berkisar antara 12 hingga 21 tahun, sementara untuk laki-laki rentang usianya adalah 13 hingga 22 tahun (Dianningrum & Satwika, 2021). Sigmund Freud dalam bukunya "*Theories of Developmental*" menjelaskan bahwa masa remaja adalah periode yang penuh dengan konflik. Penyebab utama dari konflik ini adalah banyaknya perubahan yang harus dihadapi oleh individu selama masa ini. Freud menekankan bahwa individu yang tidak mampu beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi selama masa remaja cenderung mengalami berbagai masalah atau (Dewi & Tobing, 2014).

Pada masa remaja, individu akan mengalami banyak tuntutan dan tekanan dari berbagai faktor seperti lingkungan ataupun faktor lainnya. Semua bentuk perubahan ataupun pertumbuhan seseorang dapat mempengaruhi persepsi diri dan interaksi sosial mereka. Sebagian remaja mampu mengatasi permasalahan yang mereka hadapi dengan efektif, namun ada juga yang kesulitan dalam menyelesaikan masalah mereka. Ketidakmampuan individu dalam menyelesaikan masalah dan menghadapi tantangan dapat mengakibatkan stres dan tekanan yang berujung pada emosi negatif. Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menyalurkan emosi negatif tersebut. Salah satu cara untuk mengatasi tekanan psikologis yang tak tertahankan adalah dengan melakukan *self-harm*. Bentuk *self-harm* ini bisa berupa tindakan seperti memotong diri sendiri (*cutting*), membuat bekas luka (*barcode*), mengonsumsi obat-obatan dalam dosis tinggi, minum alkohol secara berlebihan, atau membakar diri sendiri secara sengaja. Remaja memiliki berbagai cara untuk menyalurkan emosi mereka. Penyaluran emosi dapat dilakukan melalui cara-cara positif maupun negatif. Contoh penyaluran emosi secara positif meliputi kegiatan yang disenangi seperti berolahraga, melukis, menonton film, berjalan-jalan dengan sahabat, membaca, atau aktivitas aktif lainnya. Sebaliknya, ada individu yang memilih untuk mengalihkan emosinya ke arah yang negatif, seperti mengonsumsi narkoba, obat-obatan yang memabukkan, atau melalui perilaku *self-harm*. Mereka yang menyalurkan emosi dengan cara melukai atau merusak diri sendiri beranggapan bahwa tindakan tersebut dapat mengurangi emosi negatif dan stres yang mereka rasakan (Asyafina & Salam, 2022).

Menurut survei yang dilakukan oleh Good News From Indonesia pada bulan Oktober 2023, terungkap bahwa sekitar 36,9% atau satu dari empat orang di Indonesia pernah secara sengaja melakukan perilaku *self-harm* sepanjang hidup mereka (Ivana, 2023). Dalam sebuah webinar yang diadakan oleh peneliti pada 16 September 2023 dengan tema "Mengapa Orang Melakukan *Self-Harm*," ditemukan bahwa 300 remaja mengaku telah secara sengaja melakukan perilaku *self-harm*. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Riza et al., 2019) di sebuah SMP di Banjarmasin, yang menunjukkan bahwa 18 siswa-siswi melakukan *self-harm* dengan menggores pergelangan tangan menggunakan benda tajam seperti silet dan pecahan kaca. Data ini mengindikasikan bahwa perilaku *self-harm* lebih sering terjadi di kalangan remaja. Fenomena ini menunjukkan adanya masalah kesehatan mental yang serius, sehingga perlu dilakukan kajian lebih lanjut mengenai perilaku *self-harm* yang semakin sering terjadi pada remaja belakangan ini.

Fenomena ini terungkap melalui studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap tiga remaja yang melakukan *self-harm* di kota Banjarmasin. Subjek pertama adalah seorang laki-laki yang merupakan mahasiswa aktif di salah satu universitas di Banjarmasin. Subjek ini, yang

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS..V2I2.3027

diberi inisial B, melakukan *self-harm* dengan cara mengonsumsi minuman beralkohol saat merasa menghadapi banyak masalah. Selain itu, B mengonsumsi obat CTM (*chlorpheniramine*) sebanyak tiga hingga empat kali dalam seminggu tanpa dosis yang ditentukan agar merasa tenang dan cepat tertidur. B telah melakukan *self-harm* selama satu tahun terakhir dan sering mengunggah postingan di media sosial saat sedang mabuk. Efek yang dirasakan oleh B adalah perasaan yang lebih tenang karena mengantuk dan tertidur. Subjek kedua adalah seorang perempuan dengan inisial F, yang juga merupakan mahasiswa aktif di salah satu universitas di Banjarmasin. *Self-harm* yang biasa F lakukan adalah menggoreskan tangan dengan ujung gunting yang tajam bisa juga menggunakan jarum. F sudah melakukan *self-harm* selama 2 tahun terakhir. F melakukan *self-harm* secara diam-diam. Perasaan yang F rasakan saat melakukan *self-harm* adalah kecewa dengan keadaan dan menurutnya bagaimanapun saat *self-harm* dilakukan itu membuat F merasa tenang, maka setiap ada masalah dan menurut F tidak bisa ditangani, maka F akan melakukan *self-harm*. F menjelaskan bahwa dia masih aktif melakukan *self-harm*.

Subjek ketiga Inisial Y. Y adalah seorang perempuan berstatus pelajar yang ada di kota Banjarmasin. *self-harm* yang Y lakukan adalah melukai tangan menggunakan benda tajam atau mencakar lengan hingga luka. Saat melakukan *self-harm*, emosi dan masalah Y terasa terlampiaskan. Y merasa kosong, hampa, dan tidak memiliki emosi apapun setelah melakukan *self-harm*. Y melakukan *self-harm* secara sadar dan diam-diam. Y menjelaskan bahwa akhir-akhir ini ia sudah jarang melakukan *self-harm* dan melampiaskan emosinya dengan cara mendengarkan musik yang keras atau mengikuti kegiatan yang memacu adrenalinnya seperti memanah di lapangan terbuka. Ditemukan bahwa perilaku *self-harm* pada tiga remaja ini disebabkan oleh kekecewaan dan emosi yang tidak dapat mereka ekspresikan. Setiap kali mereka menghadapi masalah yang tidak mampu mereka atasi, mereka mengekspresikannya melalui tindakan *self-harm*. Sejalan dengan data yang didapatkan saat peneliti melakukan kegiatan webinar bahwa alasan remaja melakukan *self-harm* karena ingin melampiaskan emosi dan bentuk kekecewaan, serta ingin mendapatkan perhatian dari orang sekitar. Beberapa remaja juga mengatakan bahwa alasan mereka melakukan *self-harm* karena munculnya permasalahan yang menurutnya sulit untuk diperbaiki atau hal-hal yang membuatnya sakit hati tetapi tidak bisa melawan. Saat melakukan *self-harm* mereka mengatakan bahwa mereka berada di posisi terendah dalam hidup. Dampak yang dirasakan ketiga remaja ini setelah melakukan *self-harm* adalah sering menyalahkan diri dan lingkungan sekitar, mudah berputus asa, dan kesulitan dalam membentuk hubungan yang sehat dengan orang sekitar. Maraknya kasus *self-harm* yang terjadi akhir-akhir ini mengharuskan adanya penelitian tentang keterkaitan kebermaknaan hidup dan *self-harm*. Banyak remaja yang melakukan *self-harm* dengan alasan melampiaskan emosi atau mencari perhatian kepada orang lain tetapi mereka tidak sadar bahwa perilaku yang ia lakukan adalah bentuk dari *self-harm*.

Studi yang dilakukan oleh (Alifiando et al., 2022) menunjukkan bahwa 56,7% individu menunjukkan kecenderungan melakukan *self-harm*, dengan dominasi pada perempuan yang mencapai 47,7%. Penelitian yang dilakukan oleh (Asyafina & Salam, 2022) menemukan bahwa motivasi di balik perilaku ini termasuk kesulitan dalam berbicara tentang masalah pribadi, pengalaman traumatis, dan pola komunikasi keluarga yang kurang baik. *Self-harm* di sini dilakukan sebagai bentuk hukuman diri dan sebagai cara untuk melepaskan emosi terhadap masalah yang dirasakan. Beberapa individu memilih untuk melukai diri sendiri sebagai bentuk penghukuman.

Penelitian oleh (Thesalonika & Apsari, 2021) menunjukkan bahwa *self-harm* sering kali terkait dengan perasaan kesepian, kesulitan dalam menghadapi pengalaman negatif, rendahnya toleransi terhadap masalah, penekanan emosi, faktor internal dan eksternal, serta pola komunikasi dengan orang tua. Perilaku *self-harm* pada masa remaja dapat mengakibatkan konsekuensi jangka panjang di masa dewasa, seperti masalah sosial, kesehatan, dan karir. Keberlanjutan perilaku ini dapat berpotensi menyebabkan depresi, gangguan kecemasan, dan penyalahgunaan zat pada masa dewasa (Valencia & Sinambela, 2021). Selain membawa risiko langsung bagi kesehatan fisik, perilaku *self-harm* juga dianggap sebagai indikator yang dapat memprediksi munculnya pemikiran untuk bunuh diri. Bunuh diri sendiri merupakan salah satu penyebab utama kematian di kalangan remaja (Kusumadewi et al., 2020)

Menurut (Frankl, 1992) setiap individu memiliki dorongan untuk menjadi orang yang bermanfaat bagi diri sendiri, keluarga, lingkungan, serta masyarakat sekitar, dan untuk merasa

berharga. Perubahan yang diharapkan bukanlah pada kondisi eksternal, melainkan pada sikap yang diambil dalam merespons kondisi tersebut. Konsep kebermaknaan hidup mencakup nilai-nilai yang dianggap penting dan berharga bagi individu, serta menjadi tujuan yang layak diperjuangkan dalam kehidupan. Maslow menggambarkan kebermaknaan hidup sebagai kebutuhan yang berkembang dan dipenuhkan hidup sesuai dengan prinsip-prinsip yang diterapkan. Kebutuhan ini muncul di dalam individu untuk mencapai tujuan, melanjutkan kehidupan, dan mencapai potensi yang lebih tinggi. Pemenuhan kebutuhan ini akan terjadi ketika individu dapat memenuhi kebutuhan dasarnya dengan baik (Sumanto, 2006). Kebermaknaan hidup dapat ditemukan melalui pencapaian nilai-nilai kehidupan, seperti nilai kreativitas, nilai pengalaman, dan nilai sikap. Ketika seseorang berhasil mencapai keinginan untuk memiliki kehidupan yang bermakna, maka kehidupannya akan dirasakan sebagai sesuatu yang memberikan manfaat, nilai, dan arti yang penting (Muazaroh & Subaidi, 2019).

Setiap individu memiliki aspirasi untuk menjadi seseorang yang bermanfaat bagi dirinya sendiri, keluarganya, lingkungan kerja, serta masyarakat sekitar. Hidup yang bermakna adalah keinginan umum setiap manusia. Keberhasilan dalam mencapai keinginan ini akan memberikan rasa berguna, berharga, dan memiliki makna dalam kehidupan. Sebaliknya, ketidakpenuhan dari keinginan tersebut dapat menyebabkan kehidupan terasa penuh tekanan, kesulitan, dan keputusasaan yang menghambat adaptasi terhadap perubahan, peran baru, atau tantangan kehidupan. Beberapa individu yang menghadapi kesulitan tersebut mungkin memilih strategi penanganan yang kurang adaptif. Perilaku *self-harm*, misalnya, sering kali dianggap sebagai cara untuk mengalihkan perhatian dari ketidakmampuan dalam menghadapi realitas dan mencari makna dalam kehidupan melalui pengalaman rasa sakit yang ditimbulkan (Qomariah & Santi, 2021).

Latar belakang yang diuraikan tersebut mendorong peneliti untuk melakukan penelitian yang bertujuan memahami gambaran kebermaknaan hidup pada individu yang melakukan *self-harm*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kebermaknaan hidup mempengaruhi perilaku *self-harm* pada remaja di kota Banjarmasin. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi individu yang melakukan *self-harm* dengan menyediakan strategi *coping* yang lebih efektif, sehingga membantu remaja menghindari perilaku tersebut. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai perilaku *self-harm* kepada remaja, orang tua, dan keluarga.

Self-Harm

Menurut (Sansone et al., 1998), *self-harm* adalah perilaku yang melibatkan tindakan merusak diri sendiri dengan tujuan menyakiti diri, namun tanpa niat untuk mengakhiri hidup. Meskipun demikian, jika *self-harm* menyebabkan luka serius atau disertai dengan pemikiran berulang tentang kematian, perilaku ini bisa berujung pada kematian. Istilah *self-harm* mencakup berbagai terminologi seperti *self-injury*, *self-injurious behavior*, *attempted suicide*, *deliberate self-harm (DSH)*, *self-mutilation*, *self-inflicted violence*, dan *body marking*.

Sansone dkk. (1998) mengidentifikasi beberapa jenis *self-harm*, yaitu perilaku menyakiti diri secara langsung (*direct*), perilaku menyakiti diri secara tidak langsung (*indirect*), perilaku berisiko, dan kognisi. Berdasarkan *Self-Harm Inventory* yang disusun melalui konsensus ahli, bentuk-bentuk *self-harm* meliputi overdosis, membenturkan kepala dengan sengaja, mengonsumsi alkohol secara berlebihan, mencakar tubuh, tidak mengobati luka, sengaja memperburuk kondisi medis, memilih pasangan seksual tanpa seleksi, menjalin hubungan yang ditolak, menyalahgunakan resep obat, menjauhkan diri dari Tuhan sebagai bentuk hukuman, terlibat dalam hubungan yang menyiksa secara emosional, psikologis, atau seksual, keluar dari pekerjaan dengan sengaja, melakukan percobaan bunuh diri, dan menyiksa diri dengan pemikiran yang menyalahkan diri sendiri. (Epivania & Soetjningsih, 2023).

Jenis-jenis *self-harm* menurut (Sansone et al., 1998) mencakup perilaku menyakiti diri sendiri secara langsung (*direct*), perilaku menyakiti diri sendiri secara tidak langsung (*indirect*), perilaku berisiko, dan kognisi. Beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku *self-harm* antara

lain: a) kematangan emosi, b) kesepian, c) rendahnya penghargaan diri, d) gangguan mental, e) pola asuh otoriter, dan f) masalah keluarga.

Kebermaknaan Hidup

Menurut Crumbaugh & Maholick (1963) kebermaknaan hidup adalah sejauh mana individu merasakan bahwa hidupnya memiliki tujuan atau makna. Makna hidup mencakup kemampuan individu untuk menetapkan dan mengintegrasikan tujuan serta nilai-nilai dalam kehidupannya. Dengan kata lain, kebermaknaan hidup berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri secara efisien dengan berbagai aspek kehidupannya. Makna hidup ini mencakup hal-hal yang dianggap penting dan berharga, memberikan nilai khusus, dan dijadikan sebagai tujuan dalam hidup seseorang (Utami & Setiawati, 2019).

(Bastaman, 2007) menjelaskan bahwa kebermaknaan hidup merujuk pada bagaimana individu menghayati hal-hal yang dianggap penting, berharga, diyakini kebenarannya, dan memberikan nilai khusus, sehingga dijadikan sebagai tujuan hidup (*the purpose in life*). Ketika kebermaknaan hidup tercapai, individu akan merasakan kehidupan yang penuh makna dan pada akhirnya merasa bahagia. Kebermaknaan hidup memungkinkan individu merasa diinginkan, dicintai, dihargai, dan diterima, yang pada gilirannya memungkinkan mereka untuk menghargai diri sendiri (Effendi & Haryati, 2022)

Crumbaugh & Maholick (1963) mengidentifikasi beberapa aspek kebermaknaan hidup, yaitu: 1) maksud dan tujuan hidup, yakni apa yang ingin dicapai individu untuk memenuhi kehidupannya; 2) kepuasan hidup, yaitu kepuasan yang dialami atau diperoleh individu dari hasil perbuatan atau usaha mereka dalam mengisi dan menjalani hidup; 3) kebebasan, yakni kebebasan individu dalam menentukan apa yang harus dilakukan dalam hidupnya tanpa kendali dari orang lain; dan 4) sikap terhadap kematian, yaitu bagaimana individu bersikap terhadap kematian, baik kematian orang lain maupun dirinya sendiri.

Menurut Crumbaugh dan Maholick (1963), faktor-faktor yang mempengaruhi kebermaknaan hidup mencakup kualitas kepribadian dan tingkat religiusitas atau hubungan transendental dengan Tuhan, yaitu bagaimana seseorang memahami ajaran keagamaan berdasarkan keyakinannya untuk dijadikan pedoman hidup. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebermaknaan hidup seseorang terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi pemahaman diri (pengakuan mendalam atas potensi diri), bertindak positif (kemampuan untuk fokus pada sisi positif dari diri sendiri, orang lain, dan situasi yang dihadapi), adaptasi dengan lingkungan, pendalaman tri nilai, dan praktik ibadah. Sementara itu, faktor eksternal mencakup aspek material, pekerjaan, dan dukungan sosial (Siddik et al., 2018).

Dinamika Kebermaknaan Hidup & Self-harm Pada Remaja

Crumbaugh dan Maholick (1963) menyatakan bahwa kebermaknaan hidup diukur dari sejauh mana individu merasakan hidupnya bermakna atau memiliki tujuan. Makna hidup mencakup segala hal yang dianggap penting dan berharga, memberikan nilai khusus, dan dijadikan tujuan hidup seseorang. Utami dan Setiawati (2019) menambahkan bahwa pemaknaan hidup dapat diperoleh dari berbagai peristiwa. Makna hidup pada diri merupakan sistem kognitif yang dibangun secara individual dan berbasis budaya, yang mempengaruhi pilihan kegiatan dan tujuan seseorang, memberikan kehidupan dengan tujuan, nilai pribadi yang diyakini, dan kepuasan diri.

Masa remaja adalah masa transisi dari kanak-kanak ke dewasa, yang seringkali menimbulkan berbagai masalah. Jika remaja tidak dapat menyesuaikan diri dan mengembangkan strategi *coping* yang baik, hal ini dapat menimbulkan masalah baru dan tekanan. Insani dan Savira (2023) menjelaskan bahwa perilaku *self-harm* pada remaja seringkali berupa mutilasi superfisial, seperti menggores bagian tubuh tertentu, terutamatangan. Berbagai bentuk perilaku *self-harm* termasuk memotong, membakar, atau memukul diri sendiri. Faktor penyebab perilaku ini kompleks, melibatkan berbagai aspek seperti *self-harm* sebagai *emotion-focused coping*, kematangan emosi, kesepian, penghargaan diri yang rendah, gangguan mental, pola asuh otoriter, masalah keluarga, dan masalah dalam hubungan romantis. Penanganan *self-harm* memerlukan beberapa langkah, seperti penerimaan diri, mempelajari psikologi,

meminta bantuan profesional, mendekati diri kepada Tuhan, dan memperoleh dukungan sosial yang kuat. Langkah-langkah ini dapat membantu remaja mengurangi dan mengatasi perilaku *self-harm* serta menemukan cara yang lebih sehat untuk mengelola stres dan emosi.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antarkebermaknaan hidup dengan perilaku *self-harm* pada remaja. Ditemukan bahwa semakin tinggi tingkat kebermaknaan hidup, semakin rendah perilaku *self-harm* pada remaja. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kebermaknaan hidup, semakin tinggi tingkat perilaku *self-harm* pada remaja.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian korelasional mengukur hubungan antara dua variabel tanpa mempengaruhi variabel lainnya. Desain ini dipilih untuk memahami pengaruh kebermaknaan hidup terhadap perilaku *self-harm* pada remaja di kota Banjarmasin.

Variabel Penelitian

Penelitian ini melibatkan dua variabel utama: variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas, kebermaknaan hidup, mencakup segala sesuatu yang dianggap penting, benar, diinginkan, dan memberikan nilai khusus bagi individu. Jika kebermaknaan hidup terpenuhi, individu akan merasakan hidup yang berarti dan berharga. Variabel terikat adalah perilaku *self-harm*, yaitu tindakan melukai diri sendiri untuk mengatasi gangguan emosi atau rasa sakit emosional tanpa berniat bunuh diri.

Responden Penelitian

Responden penelitian ini adalah remaja yang berusia 12-23 tahun. Populasi penelitian terdiri dari remaja yang pernah melakukan *self-harm* di Banjarmasin. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, melibatkan partisipan remaja berusia 12-23 tahun, berdomisili di Banjarmasin. Sugiyono (2013) menyatakan bahwa *purposive sampling* digunakan untuk mengambil sampel dengan pertimbangan relevan terhadap tujuan penelitian. Populasi penelitian berjumlah 106.232 remaja yang ada di Banjarmasin sesuai dengan data statistik BPS tahun 2022. Ukuran sampel yang lebih besar cenderung menghasilkan kesalahan yang lebih kecil (Aji, 2015). Agung (Alwi, 2015) menyebutkan bahwa sampel dianggap besar jika berjumlah lebih dari 30 orang tetapi kurang dari 500 orang. Berdasarkan analisis menggunakan aplikasi *G*Power*

3.1.9.4 dengan ukuran efek f^2 (0,03), *alpha error prob* (0,05), power $1-\beta$ err prob (0,8), dan predictor (0), jumlah minimal sampel adalah 84 responden. Untuk penelitian ini, jumlah sampel yang digunakan adalah 90 remaja di Banjarmasin.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian dimodifikasi dari alat ukur yang telah diadaptasi oleh Kusumadewi dkk. (2019) untuk sesuai dengan usia remaja. Kedua alat ukur ini dikembangkan dari penelitian sebelumnya, tetapi peneliti melakukan beberapa modifikasi untuk menyesuaikan dengan fase kehidupan remaja. Uji reliabilitas dilakukan untuk menilai sejauh mana alat ukur tersebut dapat dipercaya, konsisten, dan stabil (Azwar, 2019). Koefisien reliabilitas berkisar antara 0 hingga 1; semakin mendekati 1, semakin reliabel alat ukur tersebut.

Pengukuran variabel terikat, yaitu *Self-Harm Inventory*, dilakukan menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Sansone dan diadaptasi oleh (Kusumadewi et al., 2020). Alat ukur ini mencakup perilaku menyakiti diri sendiri secara langsung dan tidak langsung, terdiri dari 22 item dengan skala Guttman (Ya atau Tidak), dan memiliki estimasi reliabilitas *Cronbach Alpha* sebesar 0,831. Pengukuran variabel bebas, yaitu kebermaknaan hidup, dilakukan menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Balighoh (2018). Alat ukur ini mencakup aspek tujuan hidup,

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS..V2I2.3027

kepuasan hidup, kebebasan, gairah hidup, dan tanggung jawab, terdiri dari 20 item dengan skala Likert (1-5), dan memiliki estimasi reliabilitas sebesar 0,81.

Prosedur dan Analisis Data

Data penelitian dikumpulkan melalui *Google Form* yang disebarakan melalui media sosial. Peneliti membuat kontruksi skala dengan membuat item didasarkan padakerangka dimensi *self-harm* dari *Self-harm Inventory (SHI)* di adaptasi oleh Kusumadewi dkk. (2019) dan pada kebermaknaan hidup dari *The Oxford Happiness Questioner* lalu di adaptasi oleh Balighoh (2018). Butir-butir pertanyaan selanjutnya ditelaah oleh seorang ahli dibidang yang bersangkutan (*expert judgment*). Peneliti melakukan *expert judgment* dengan menggunakan 2 validator ahli bidang psikologi. Setelah peneliti mengirimkan dokumen kepada 2 orang ahli *expert judgment*. Setelah dilakukan *expert judgment* dan didapatkan hasilnya, peneliti meninjau skala yang diberikan oleh validator berdasarkan persamaan dan perbedaan penilaian mereka. Setelah peneliti mendapatkan persetujuan akhir dari kedua validator bahwa skala sudah memadai untuk digunakan dalam penelitian, maka dilakukan uji coba (*try out*) skala pada 30 responden remaja. Setelah dilakukan uji coba, Hasil uji daya beda item skala *self-harm* menunjukkan 6 item gugur dari 22 item dan pada kebermaknaan hidup 3 itemgugur dari 20 item. Selanjutnya dilakukan pengambilan data secara online melalui *googleform*. Setelah data terkumpul, analisis dilakukan menggunakan uji regresi linier sederhana dengan perangkat lunak JASP 0.18.3 yang mana analisis data ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel bebas (kebermaknaan hidup) terhadap variabel terikat (perilaku *self-harm*). Analisis data regresi linear merupakan salah satu jenis statistik parametrik yang digunakan dalam penelitian dan berfungsi untuk memprediksi perubahan yang ada pada variabel terikat (perilaku *self-harm*) karena adanya perubahan pada variabel bebas (kebermaknaan hidup). Dalam menggunakan jenis statistik parametrik ini terdapat prasyarat yang terdiri dari dua yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan Kolmogorov Smirnov dan uji linearitas menggunakan *via anova*. Adapun program yang digunakan untuk mendapatkan hasil *factual* pada penelitian ini yaitu program JASP (*Jeffreys's Amazing Statistics Program*).

Hasil dari penelitian yang dilakukan menunjukkan total 16 item lolos dari 22 item skala *self-harm* dan 17 item lolos dari 20 item kebermaknaan hidup. Berdasarkan temuan uji reliabilitas yang dilakukan menggunakan rumus *Cronbach Alpha* pada masing-masing skala, diperoleh nilai koefisien reliabilitas pada skala *self-harm* sebesar 0,909 dan skala kebermaknaan hidup sebesar 0,956 yang menunjukkan bahwa skala tersebut dikatakan reliabel dan dapat digunakan sebagai instrument pengukuran.

HASIL dan PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 90 remaja di Kota Banjarmasin sebagai responden, yang mengisi kuesioner secara daring. Data yang diperoleh dari kuesioner tersebut dianalisis untuk mendapatkan hasil deskriptif dan uji hipotesis. Analisis deskriptif bertujuan memberikan gambaran umum mengenai variabel penelitian, yaitu perilaku *self-harm* dan kebermaknaan hidup, dengan mengelompokkan data berdasarkan usia dan jenis kelamin. Pengujian ini dilakukan menggunakan uji distribusi frekuensi. Hasil dari uji distribusi frekuensi adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia

Kategori	Usia											
	Self-Harm						Kebermaknaan Hidup					
	12-16		17-19		20-22		12-16		17-19		20-22	
N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Rendah	0	0%	2	9%	14	23%	4	57%	7	32%	16	26%
Sedang	3	43%	7	32%	25	41%	2	28%	12	54%	21	34%
Tinggi	4	57%	13	59%	22	36%	1	14%	3	14%	24	39%
Total	7	100%	22	100%	61	100%	7	100%	22	100%	61	100%

Berdasarkan tabel 1, diperoleh data usia 90 orang responden dari dua variabel yaitu *self-harm* dan kebermaknaan hidup dengan menunjukkan jumlah individu dalam masing-masing kategori tertentu. Pada kategori *self-harm* presentase 59% pada kategori tinggi di usia 17-19 tahun, 43% pada kategori sedang di usia 12-16 tahun, dan 23% pada kategori rendah di usia 20-22 tahun. Pada kebermaknaan hidup, didapatkan presentase 39% pada kategori tinggi di usia 20-22 tahun, 54% pada kategori sedang di usia 17-19 tahun, 57% pada kategori rendah di usia 12-16 tahun. Maka semakin bertambah umur seseorang makasemakin jarang seseorang melakukan *self-harm* karena semakin tinggi tingkat kebermaknaan hidupnya.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	Jenis Kelamin							
	Self-Harm				Kebermaknaan Hidup			
	Laki-laki		Perempuan		Laki-laki		Perempuan	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Rendah	6	19%	10	17%	10	32%	18	30%
Sedang	16	51%	26	44%	12	39%	23	39%
Tinggi	9	29%	23	39%	9	29%	18	30%
Total	31	100%	59	100%	31	100%	59	100%

Berdasarkan tabel 2, terlihat bahwa variabel *self-harm* dan kebermaknaan hidup pada remaja berdasarkan jenis kelamin. Pada *self-harm*, dihasilkan presentase 39% pada perempuan dengan kategori tinggi, 51% pada laki-laki dengan kategori sedang, 19% pada laki-laki dengan kategori rendah. Sedangkan pada kebermaknaan hidup, dihasilkan presentase 30% pada perempuan di kategori tinggi, 29% pada kategori sedang pada laki-laki, 32% pada laki-laki dengan kategori rendah. Maka dapat dilihat dari data tersebut bahwa perempuan lebih dominan melakukan *self-harm* dibandingkan dengan laki-laki.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aspek Self-Harm

Aspek	Kategori					
	Tinggi		Sedang		Rendah	
	N	%	N	%	N	%
Perilaku menyakiti diri sendiri secara langsung dari ringan hingga berat	32	35%	47	52%	11	12%
Perilaku menyakiti diri sendiri secara tidak langsung	38	42%	43	48%	9	10%
Perilaku berisiko dan kognisi	49	54%	32	35%	9	10%

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS..V2I2.3027

Berdasarkan tabel 3, terlihat bahwa mayoritas responden menunjukkan tingkat perilaku *self-harm* yang tinggi, khususnya dalam aspek perilaku berisiko dan kognitif, dengan total sebanyak 49 responden yang artinya responden dominan melakukan *self-harm* dengan perilaku berisiko dan kognisi.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aspek Kebermaknaan Hidup

Aspek	Kategori					
	Tinggi		Sedang		Rendah	
	N	%	N	%	N	%
Tujuan hidup	23	25%	42	47%	25	28%
Kepuasan hidup	5	5%	31	34%	54	60%
Kebebasan	5	5%	23	25%	62	69%
Gairah hidup	27	30%	43	48%	20	22%
Tanggung jawab	26	29%	33	37%	31	34%

Berdasarkan tabel 4, distribusi tingkat kebermaknaan hidup terlihat dalam lima aspek yang berbeda, masing-masing menunjukkan jumlah responden dan persentasenyadari total. Aspek dengan skor tertinggi adalah gairah hidup dengan presentase 30% responden berada dalam kategori tinggi.

Tabel 5 Uji Asumsi

NO	Uji Asumsi	Kebermaknaan Hidup		Perilaku <i>Self-Harm</i> Terhadap Remaja		Kebermaknaan Hidup Terhadap Perilaku <i>Self-Harm</i> Terhadap Remaja	
		Statistic	P	Statistic	P	Statistic	P
1	Uji Normalitas						
2	Kolmogorov-Smirnov	0.077	0.658	0.114	0.191	-	-
3	Uji Linearitas						
4	<i>Linearity</i>	-	-	-	-	16.950	.000

Berdasarkan Tabel 5, variabel kebermaknaan hidup dan perilaku *self-harm* terhadap remaja memiliki nilai signifikansi yang masing-masing sebesar 0,658 dan 0,191 ($p > 0,05$) menunjukkan distribusi data yang normal. Dengan demikian, hasil ujinormalitas menggunakan teknik *kolmogorov-smirnov* menyimpulkan bahwa kedua variabel tersebut memenuhi asumsi normalitas. Adapun uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan model *Via Anova*, di mana nilai signifikansi *F-Linearity* dianggap signifikan jika ($p < 0,05$), dan *deviation from linearity* jika ($p > 0,05$). Hasil uji menunjukkan nilai *linearity* $< ,001$ dan menunjukkan bahwa data linear, sehingga hubungan antar variabel memenuhi asumsi linear.

Tabel 6 Uji Korelasi

Variabel	Kebermaknaan Hidup (<i>Pearson's r</i>)	Perilaku <i>Self-Harm</i> (<i>Pearson's r</i>)	P
Kebermaknaan Hidup Terhadap Perilaku	-0,426	-	$< .001$

Self-Harm

Tabel uji korelasi menunjukkan korelasi signifikan antara kedua variabel dengan koefisien $-0,426$ ($P < 0,001$), menunjukkan hubungan negatif dan sangat signifikan secara statistik. Selanjutnya, dilakukan uji regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh suatu variabel terhadap variabel lain. Uji ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7 Uji Model Summary

Hasil Koefisien Determinasi				
Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	4.573
H ₁	0.504	0.254	0.247	3.969

Berdasarkan hasil uji *model summary*, diperoleh nilai R sebesar 0,504 dengan hasil koefisien determinasi R² sebesar 0,254. Dengan demikian, dapat dibuktikan bahwa pengaruh X terhadap Y sebesar 25,4%.

Tabel 8 Uji Coefficients

Model		Unstandardize d	Standard Error	Standardize d	t	P
H ₀	(Intercept)	9.350	0.451		20.748	< .001
H ₁	(Intercept)	15.373	1.099		13.995	< .001
	Total X	-0.135	0.023	-0.504	-5.868	< .001

Hasil dari analisis regresi linier sederhana antara variabel kebermaknaan hidup terhadap *self-harm* ($Y = 15,373 - 0,135 X + e$) mengungkapkan bahwa: (a) nilai konstanta (a) sebesar 15,373 menunjukkan bahwa tanpa adanya pengaruh kebermaknaan hidup, terdapat koefisien regresi sebesar $-0,135$. Nilai t statistik untuk koefisien ini adalah $-5,868$ dengan signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan, mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kebermaknaan hidup, semakin rendah tingkat perilaku *self-harm*.

Berdasarkan hasil analisis mengenai pengaruh kebermaknaan hidup terhadap perilaku *self-harm* pada remaja, diperoleh nilai R *square* sebesar 25,4% yang menunjukkan adanya pengaruh kebermaknaan hidup sebagai variabel bebas dan perilaku *self-harm* sebagai variabel terikat. Hal ini mengartikan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh kebermaknaan hidup terhadap perilaku *self-harm* terhadap remaja. Berdasarkan hasil dari uji korelasi, kebermaknaan hidup dan *self-harm* memiliki hubungan negatif signifikan yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kebermaknaan hidup seseorang maka semakin rendah juga tingkat perilaku *self-harm*. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kebermaknaan hidup seseorang, maka semakin tinggi juga tingkat perilaku *self-harm*.

Penelitian ini juga dikuatkan oleh temuan Damarhadi dkk (2020) yang menegaskan bahwa makna hidup memiliki dampak signifikan, diikuti oleh kebahagiaan dan rasa ikhlas dalam kehidupan individu. Palupi (2021) menjelaskan bahwa kebermaknaan hidup dapat bersumber dari cinta, spiritualitas, kreativitas dan seni. Hal inilah yang akan memungkinkan individu dapat menghargai kehidupannya dengan hal-hal positif yang bisa membawanya pada kesadaran bahwa hidup sangat berharga dan bisa untuk menghargai kehidupan. Seseorang akan mengisi hidupnya dengan hal-hal yang berguna baik untuk dirinya ataupun bagi orang lain. Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari kebermaknaan hidup terhadap perilaku *self-harm*. Pada kategori *self-harm* presentase 59% pada kategori tinggi

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS..V2I2.3027

di usia 17-19 tahun, 43% pada kategori sedang di usia 12-16 tahun, dan 23% pada kategori rendah di usia 20-22 tahun. Dari hasil data yang diperoleh, mayoritas responden menunjukkan tingkat perilaku *self-harm* yang tinggi pada aspek perilaku berisiko dan kognitif serta memiliki gairah hidup yang tinggi pada kebermaknaan hidup. Penelitian yang dilakukan oleh Gunatirin, dkk (2018) mengatakan pada remaja usia 17-20 tahun yang melakukan *self-harm* disebabkan oleh faktor internal dan eksternal tetapi beberapa remaja tidak bisa mengelola emosinya dengan baik sehingga memilih untuk menjadi pelaku *self-harm*. Hasil ini sejalan dengan penemuan dari studi sebelumnya yang dilakukan oleh (Kholik & Adi, 2020; Islamarida, dkk, 2020) juga menunjukkan bahwa beberapa remaja mampu mengatasi masalah mereka dengan efektif, sementara yang lain menghadapi kesulitan. Ketika remaja tidak mampu mengatasi masalahnya dengan baik, ini dapat berdampak negatif terutama terhadap stabilitas emosional mereka.

Pada kebermaknaan hidup, didapatkan presentase 39% pada kategori tinggi di usia 20-22 tahun, 54% pada kategori sedang di usia 17-19 tahun, 57% pada kategori rendah di usia 12-16 tahun. Maka semakin bertambah umur seseorang maka semakin jarang seseorang melakukan *self-harm*. Penelitian dari Ilmika, dkk (2023) mengatakan bahwa semakin bertambahnya umur manusia, terjadi proses penuaan secara degeneratif yang akan berdampak pada perubahan-perubahan pada diri manusia, tidak hanya perubahan fisik, tetapi juga kognitif, perasaan, sosial, dan seksual. Mayoritas responden menunjukkan tingkat perilaku *self-harm* yang tinggi, khususnya dalam aspek perilaku berisiko dan kognitif sedangkan pada kebermaknaan hidup, responden memilih gairah hidup dengan presentase 30% berada dalam kategori tinggi.

Menurut Wolfram (2023) secara keseluruhan, makna hidup terpengaruh secara langsung pada kepuasan hidup, mengintensifkan efek positif dari peran kerja serta pentingnya peran keluarga. Ini menunjukkan bahwa makna hidup mungkin merupakan prediktor yang relevan dari kepuasan hidup. Peneliti pada penelitian ini juga menjelaskan bahwa beberapa remaja mengalami kesulitan dalam mengelola emosi mereka dengan baik yang dapat mengarah pada perilaku *self-harm*. *Self-harm* dilakukan tidak dengan maksud untuk bunuh diri, tetapi sebagai upaya untuk meredakan atau mencari ketenangan dari tekanan emosional yang mereka rasakan. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah didapatkan, remaja perempuan cenderung lebih sering melakukan perilaku *self-harm* dibandingkan remaja laki-laki. Studi oleh Shao dkk (2021) menemukan bahwa remaja perempuan memiliki rasio yang lebih tinggi dalam hal keinginan dan percobaan bunuh diri dalam kelompok NSSI (*Non-Suicidal Self-Injury*) dibandingkan dengan kelompok non-NSSI. Anugrah dkk (2023) menemukan bahwa tingkat kejadian *self-harm* lebih tinggi pada wanita (74%) dibandingkan dengan laki-laki (51%). Sejalan dengan penelitian yang sudah didapatkan bahwa presentase wanita dalam melakukan *self-harm* sebesar 59% sedangkan presentase laki-laki dalam melakukan *self-harm* sebesar 31%.

Penelitian lain yang mendukung temuan ini adalah penelitian Arinda & Mansoer (2021) yang menunjukkan bahwa *self-harm* dapat memberikan perasaan lega atau mengurangi emosi negatif pada partisipannya setelah melakukan *self-harm*. Hal ini sejalan dengan subjek B, F, dan Y yang menyatakan bahwa saat mereka melakukan *self-harm*, mereka merasa tenang dan lega. Hasil penelitian Rina dkk (2021) menunjukkan bahwa sebagian kecil mahasiswa mengalami *self-harm* dalam kategori berat, namun memiliki risiko bunuh diri yang rendah. Sejalan dengan penelitian ini, bahwa remaja yang melakukan *self-harm* dengan kondisi berat tetapi memiliki risiko bunuh diri yang rendah. Sibarani (2021) mengungkapkan bahwa mayoritas responden menanggapi pertanyaan terkait overdosis dan tindakan membakar diri dengan jawaban "Tidak", hal ini sejalan dengan penelitian yang didapatkan oleh peneliti bahwa mayoritas remaja tidak pernah melakukan tindakan membakar diri nya.

Saat seseorang memasuki fase kehidupan sebagai tanggung jawabnya dalam menjalani tugas dari Allah SWT, termasuk dalam memaknai kehidupan. Sebagai umat kita tidak harus bisa menentukan makna hidup berdasarkan konsep yang jelas dalam asalusulnya. Jika kita salah dalam memaknai hidup, kemudian kita hidup berdasarkan makna yang salah, maka sudah bisa ditebak kearah mana kita akan hidup, serta bagaimana nanti keberlanjutan hidup kita baik di dunia maupun di akhirat. Sebagaimana firman Allah SWT mengatakan "Barangsiapa mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka pasti akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan Kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan." (QS. An-Nahl 97:14). Berkaitan dengan

pentingnya bagi setiap umat untuk memaknai arti hidup, mencari makna hidup adalah titik krisis yang tidak boleh salah, hal ini akan menentukan hidup kita baik di dunia maupun di akhirat.

Sebagaimana sebuah proses ilmiah yang terus berkembang, penelitian ini memiliki keterbatasan terkait alat ukur versi indonesia dan kurangnya referensi jurnal yang berkaitan antara kebermaknaan hidup dan *self-harm*, serta ada sebagian jawaban dari responden yang harus dibuang karena tidak sesuai dengan kriteria yang dihendaki oleh peneliti seperti harus berdomisili di Banjarmasin dan remaja berusia 12-23 tahun.

KESIMPULAN dan SARAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi negatif signifikan antara kebermaknaan hidup dan perilaku *self-harm*. Dari data yang didapatkan, perilaku *Self-harm* pada remaja berada pada kategori sedang dan teridentifikasi adanya pengaruh sebesar 25,4% pada kebermaknaan hidup terhadap perilaku *self-harm* pada remaja dan Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kebermaknaan hidup seseorang, semakin rendah kemungkinan untuk melakukan perilaku *self-harm*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kebermaknaan hidup seseorang, maka semakin tinggi kemungkinan untuk melakukan *self-harm*.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan ilmu dalam bidang psikologi terkait konsep kebermaknaan hidup terutama kepada remaja. Penelitian ini menekankan pentingnya kebermaknaan hidup terhadap para remaja agar mereka bisa memaknai hidupnya dan bisa mengisi waktu luangserta merealisasikan emosi nya dengan kegiatan yang positif. Mengingat dampak yang substansial, penting bagi berbagai pihak terlibat, termasuk keluarga untuk membangun komunikasi yang efektif dengan remaja, serta menghindari segala bentuk pengabaian dan kekerasan dalam lingkungan keluarga yang dapat menyebabkan remaja merasa tertekan dan berpotensi melakukan perilaku *self-harm*. Selain itu, disarankan juga untuk mempertimbangkan perluasan sampel atau cakupan wilayah dalam penelitian berikutnya, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang prevalensi dan jenis tindakan *self-harm* yang dilakukan oleh remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, I. (2012). Kriteria Empirik Dalam Menentukan Ukuran Sampel. *Jurnal Formatif*, 2(2), 140–148.
- Aji, R. H. S. (2015). Statistik, polling, dan pemahaman metodologi pada teknik penelitian survai ekonomi islam. *Al-Iqtishad: Journal of Islamic Economics*, 3(2). <https://doi.org/10.15408/aiq.v3i2.2134>
- Alifiando, B. K., Pinilih, S. S., Amin, M. K., & Kesehatan. (2022). Gambaran Kecenderungan perilaku *self-harm* pada. *Jurnal Keperawatan*, 8, Nomor 1, 11–18.
- Anugrah, M. F., Karima, K., Made, N., Padma, S., & Binti, N. A. (2023). *Jurnal biologitropis self-harm and suicide in adolescents*, 23(1). <https://doi.org/10.29303/jbt.v23i1.5902>
- Arinda, O. D., & Mansoer, W. W. D. (2020). NSSI (Nonsuicidal Self-Injury) pada dewasamuda di jakarta: Studi fenomenologi interpretatif. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8, 123– 147. <https://doi.org/10.24854/jpu150>
- Asyafina, N., & Salam, N. E. (2022). Fenomena mahasiswa pelaku *self-harm* di kota pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(3), 13930–13936. <https://doi.org/10.31004/jptam.v6i3.4820>
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan validitas*. edisi 4. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Bastaman, H. . (2007). Logoterapi psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna. In *PT Raja Grafindo Persada*.
- Balighoh, N. H. (2028). Hubungan antara religiusitas dan kebermaknaan hidup dengan kebahagiaan penghafal al-qur'an dewasa awal (*Doctoral dissertation*, uin sunan kalijaga yogyakarta).
- Crumbaugh, J. ., & Maholick, L. . (1963). The case for Frankl's 'Will to meaning. *Journal of*

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

Existential Psychiatry, 4(13), 43–48.

- Damarhadi, S., Junianto, M., Indasah, S. N., & Situmorang, N. Z. (2020). the meaning of life on Indonesian overseas students. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 1693–2552.
- Dewi, A. A. S. S., & Tobing, D. H. (2014). Kebermaknaan hidup pada anak pidana di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(2), 322–334. <https://doi.org/10.24843/jpu.2014.v01.i02.p11>
- Dianningrum, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja perempuan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 194–203.
- Effendi, F. A., & Haryati, E. (2022). Hubungan kebermaknaan hidup dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan bani adam-as medan. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 5(1), 814–819. <https://doi.org/10.34007/jehss.v5i1.1287>
- Epivania, V., & Soetjningsih, C. H. (2023). Kematangan emosi dan perilaku melukai diri pada mahasiswa. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(8), 7337–7344.
- Frankl, V. . (1992). *Man's search for meaning : An introduction to logotherapy. translated by use lasch.* Beacon press.
- Islamaria, R., Tirtana, A., & Devianto, A. (2023). Gambaran perilaku self injury pada remaja di wilayah sleman Yogyakarta. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 11(2), 347–355. <https://doi.org/10.33366/jc.v11i2.4066>
- Kholik, A., & Adi, W. (2020). Pengembangan website berbasis cause oriented campaigns untuk menghindari self-harm pada remaja. *jurnal pengabdian pada masyarakat*, 8(2), 81–87,
- Kusumadewi, A. F., Yoga, B. H., Sumarni, S., & Ismanto, S. H. (2020). Self-harm inventory (SHI) versi Indonesia sebagai instrumen deteksi dini perilaku self-harm. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 8(1), 20. <https://doi.org/10.20473/jps.v8i1.15009>
- Muazaroh, S., & Subaidi. (2019). Dalam pemikiran Abraham Maslow. *Al-Mahazib*, 7(1), 17–33.
- Nadhirah Irwandi, U., Binti, N., & Zin, M. (2022). Traumatic childhood experience and self-harm behaviour in adolescent: A review. *International Journal of Halal Research*, 4(2), 81–96.
- Palupi, T. N. (2021). Kebermaknaan hidup dan partisipasi sosial masyarakat dalam menghadapi pandemi Covid-19. *Jp3Sdm*, 10, No. 2(2), 7.
- Qomariah, N., & Santi, D. E. (2021). Gambaran kebermaknaan hidup pelaku non-suicidal self-injury (NSSI). *In Seminar Nasional Psikologi UM*, 1(April), 424–429.
- Rina, R. S., Fathra Annis Nauli, & Ganis Indriati. (2021). Gambaran perilaku self injury dan risiko bunuh diri pada mahasiswa. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 10(2), 305–312. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i2.133>
- Riza, Anwar, K., & Aminah. (2019). Studi layanan bimbingan dan konseling yang dapat mengatasi perilaku self injury pada siswa kelas 8 di SMPN 13 Banjarmasin. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 5(3), 1–5.
- Sansone, R. ., Wiederman, M. ., & Sansone L.A. (1998). No Title. *The Self-harm Inventory (SHI): Development of a scale for identifying self-destructive behaviors and borderline personality disorder*, 54(7), 973–983.
- Santrock, J. . (2009). *Education psychology* (3rd ed.). Salemba humanika.
- Shao, C., Wang, X., Ma, Q., Zhao, Y., & Yun, X. (2021). Analysis of risk factors of non-suicidal self-harm behavior in adolescents with depression. *Annals of Palliative Medicine*, 10(9), 9607–9613. <https://doi.org/10.21037/apm-21-1951>
- Sibarani, D. M., Niman, S., & Widiatoro, F. (2021). Self-Harm dan depresi pada dewasamuda. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(4), 795–802.
- Siddik, I. N., Oclaudya, K., Ramiza, K., & Nashori, F. (2018). Hubungan antara ikhlas dan dukungan sosial dengan kebermaknaan hidup pada orang dengan HIV/AIDS. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 3(1), 98–114.
- Sumanto. (2006). Sumanto. *Kajian Psikologis Kebermaknaan Hidup*, 14, 115–135.
- Thesalonika, & 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. <https://doi.org/10.24198/focus.v4i2.31405>
- Utami, D. D., & Setiawati, F. A. (2019). Makna hidup pada mahasiswa rantau: Analisis faktor eksploratori skala makna hidup. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 11(1), 29–39. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v11i1.23796>

- Valencia, J., & Sinambela, F. C. (2022). Effectiveness of emotion regulation training on stress, anxiety, and depression for doctors in emergency department during pandemic covid-19. *proyeksi*, 17(1), 78-88.
- Wolfram, H. J. (2023). Meaning in life, life role importance, life strain, and life satisfaction. *Current Psychology*, 42(34),29905–29917. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04031-9>
- Wibowo, D. A., Sunaringtyas, W., & Ilmika, R. V. (2023). Tingkat stres pada lansia yang tidak tinggal serumah dengan keluarga. *Jurnal salam sehat masyarakat (JSSM)*, 4(2),22-28