



Hubungan antara jenis kelamin dengan *self harm* pada remaja generasi z di sekolah menengah atas

¹Nur Wulan, ²Moch. Didik Nugraha

¹Departemen Keperawatan Jiwa, Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Bhakti Husada Indonesia

²Departemen Keperawatan Gawat Darurat dan Kritis, Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Bhakti Husada Indonesia

How to cite (APA)

Wulan, N., & Nugraha, M. D. Hubungan antara jenis kelamin dengan self harm pada remaja generasi Z di Sekolah Menengah Atas. *Journal of Nursing Practice and Education*, 5(1), 140–146. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v5i1.1450>

History

Received: 10 November 2024

Accepted: 24 November 2024

Published: 1 Desember 2024

Corresponding Author

Nur Wulan, Departemen Keperawatan Jiwa, Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Bhakti Husada Indonesia; nurwulan1994@gmail.com



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

ABSTRAK

Latar Belakang: Generasi Z cenderung menghadapi tekanan sosial dan psikologis yang lebih besar dibandingkan generasi sebelumnya. Studi menunjukkan prevalensi *self-harm* Gen Z yang lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian *self-harm* pada remaja generasi Z di SMA X Kabupaten Kuningan.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode cross sectional. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 81 orang menggunakan teknik random sampling. Kuesioner penelitian ini menggunakan *Delibrate Self-harm Inventory* (DSHI). Analisis data menggunakan *chi square*.

Hasil: Seluruh remaja, baik laki-laki maupun perempuan, pernah melakukan *self-harm*. Pada remaja laki-laki, mayoritas (74,1%) melakukan *self-harm* dengan kategori rendah, sedangkan pada remaja perempuan, mayoritas (51,9%) melakukan *self-harm* dengan kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa jenis kelamin memengaruhi tingkat keparahan *self-harm*, dengan perempuan lebih cenderung mengalami *self-harm* yang lebih serius. Temuan ini diperkuat oleh hasil analisis yang menunjukkan hubungan signifikan antara jenis kelamin dan kejadian *self-harm* ($p=0,026$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan signifikan antara jenis kelamin dan kejadian *self-harm*.

Kata Kunci : Jenis kelamin, kesehatan mental, generasi z, remaja, *self harm*

ABSTRACT

Background: Generation Z tends to face greater social and psychological pressure than previous generations. Studies show a higher prevalence of self-harm in Gen Z compared to previous generations. This study aims to analyze the relationship between gender and the incidence of self-harm in generation Z teenagers at SMA X Kuningan Regency.

Method: This research uses a cross sectional method. The sample in this study was 81 people using random sampling techniques. This research questionnaire uses the Delibrate Self-harm Inventory (DSHI). Data analysis using chi square..

Result: All teenagers, both boys and girls, have experienced self-harm. For teenage boys, the majority (74.1%) carried out self-harm in the low category, while for teenage girls, the majority (51.9%) carried out self-harm in the high category. This suggests that gender influences the severity of self-harm, with women being more likely to experience more serious self-harm. This finding was strengthened by the results of the analysis which showed a significant relationship between gender and the incidence of self-harm ($p=0.026$).

Conclusion: There is a significant relationship between gender and the incidence of self-harm

Keyword : gender, mental health, generation z, teenagers, self harm

Pendahuluan

Self-harm atau melukai diri sendiri adalah perilaku sengaja yang dilakukan individu untuk menyakiti tubuhnya sebagai respons terhadap stres emosional atau psikologis (Kalangi et al., 2024). Perilaku ini seringkali terkait dengan gangguan kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan emosional lainnya. Generasi Z, yang saat ini berusia antara 12 hingga 27 tahun, cenderung menghadapi tekanan sosial dan psikologis yang lebih besar dibandingkan generasi sebelumnya, dengan faktor-faktor seperti tekanan akademik, ketidakpastian ekonomi, dan kecanduan media sosial yang dapat meningkatkan risiko perilaku *self-harm* (Lim et al., 2019; Twenge et al., 2018).

Studi menunjukkan bahwa terdapat perbedaan gender dalam prevalensi *self-harm*, dan fenomena ini lebih nyata pada generasi Z. Secara global, wanita lebih cenderung melakukan *self-harm* dibandingkan pria. Generasi Z, khususnya perempuan, menunjukkan prevalensi *self-harm* yang lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya. Pada perempuan, *self-harm* seringkali diekspresikan dalam bentuk menggores tubuh atau melukai diri dengan cara yang lebih terlihat, sementara pada pria, perilaku ini sering kali menggunakan metode yang lebih tersembunyi atau lebih berbahaya, seperti overdosis atau penggunaan zat berbahaya (Benavides et al., 2023; Keles et al., 2020).

Berdasarkan survei oleh *American Psychological Association* (2020), sekitar 18% remaja perempuan dari generasi Z melaporkan telah melakukan *self-harm* setidaknya sekali dalam hidup mereka, angka ini jauh lebih tinggi dibandingkan dengan pria pada kelompok usia yang sama. Fenomena ini dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti peningkatan kecemasan sosial, tekanan dari media sosial, dan norma sosial yang membentuk harapan terhadap citra tubuh dan kesuksesan.

Di tingkat global, angka prevalensi *self-harm* pada remaja generasi Z meningkat tajam dalam beberapa tahun terakhir. Sebuah studi menunjukkan bahwa sekitar 18% remaja perempuan dan 10% remaja laki-laki di dunia telah melakukan *self-harm* pada usia remaja mereka. Angka ini meningkat seiring dengan munculnya tantangan sosial dan psikologis yang lebih besar bagi generasi ini, termasuk ketergantungan pada media sosial dan ketidakpastian ekonomi (Twenge et al., 2018).

Di Indonesia, meskipun angka prevalensi *self-harm* lebih rendah dibandingkan dengan negara-negara Barat, masalah ini tetap menjadi perhatian serius. Berdasarkan Riskesdas 2018 yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia, sekitar 12,1% remaja Indonesia usia 15-19 tahun melaporkan terlibat dalam perilaku *self-harm*, dengan prevalensi yang lebih tinggi pada perempuan (Kemenkes, 2019). Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian self harm pada remaja generasi Z di SMA X Kabupaten Kuningan.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode *cros sectional*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 81 orang remaja generasi Z di SMAN X dengan menggunakan teknik *random sampling*. Kuesioner dalam penelitian ini menggunakan *Delibrate Self-harm Inventory* (DSHI). Analisis data menggunakan *chi square*.

Hasil

Hasil penelitian ini menjelaskan mengenai gambaran self harm dan juga hubungan anatara jenis kelamin dengan kejadian self harm pada generasi Z.

Tabel 1. Gambaran self harm pada remaja generasi Z di SMAN X

No	Pernyataan	Tidak Pernah	Pernah	Lebih Dari 1 Kali	Sering
		%	%	%	%
1.	Saya dengan sengaja menggaruk kulit saya sampai menimbulkan bekas luka atau berdarah.	32,1	42,0	11,1	14,8
2.	Saya dengan sengaja mengigit diri saya sampai merusak kulit.	77,8	19,8	1,2	1,2
3.	Saya dengan sengaja meninju atau memukul diri saya sampai terluka atau memar.	82,7	12,3	2,5	2,5
4.	Saya dengan sengaja mengosokkan amplas pada tubuh saya.	97,5	1,2	0,0	1,2
5.	Saya dengan sengaja meneteskan asam (acid) pada tubuh saya.	100,0	0,0	0,0	0,0
6.	Saya dengan sengaja membenturkan kepala saya sampai terluka dan memar.	91,4	4,9	3,7	0,0
7.	Saya dengan sengaja menggunakan pemutih atau desinfektan untuk mengosok kulit saya.	100,0	0,0	0,0	0,0
8.	Saya dengan sengaja mencegah luka yang saya miliki untuk sembuh (contoh: mengopek luka, dsb).	21,0	58,0	16,0	4,9
9.	Saya dengan sengaja mengosokkan kaca pada kulit saya.	79,0	16,0	1,2	3,7
10.	Saya dengan sengaja mengukir kata-kata, gambar, desain, atau tanda lain pada kulit saya.	42,0	45,7	4,9	7,4
11.	Saya dengan sengaja menusukkan benda tajam seperti jarum, peniti, steples dsb ke kulit saya (tidak termasuk mentato tubuh, menindik telinga, memakai jarum bagi yang mengkonsumsi narkoba).	85,2	12,3	1,2	1,2
12.	Saya dengan sengaja memotong atau menyayat pergelangan tangan, lengan atau bagian lain dari tubuh saya.	98,8	1,2	0,0	0,0
13.	Saya dengan sengaja mematahkan tulang saya	100,0	0,0	0,0	0,0
14.	Saya dengan sengaja membakar diri saya menggunakan roko atau korek api.	96,3	3,7	0,0	0,0
15.	Pernahkan anda melakukan hal lain untuk melukai diri sendiri yang tidak dinyatakan dalam pernyataan di atas?	76,5	22,2	1,2	0,0
16.	Pernahkah anda dengan sengaja melukai diri sendiri menggunakan salah satu cara yang disebutkan diatas hingga menyebabkan rawat inap atau cedera yang cukup parah sampai membutuhkan perawatan medis?	97,5	2,5	0,0	0

Berdasarkan pernyataan yang diajukan kepada responden, diketahui bahwa dari 81 orang remaja generasi Z self harm yang paling sering dilakukan yaitu sengaja menggaruk kulit saya sampai menimbulkan bekas luka atau berdarah sebanyak 14,8%, sengaja mengigit diri saya sampai merusak kulit sebanyak 1,2%, sengaja meninju atau memukul diri saya sampai terluka atau memar sebanyak 2,5%, sengaja mengosokkan amplas pada tubuh

sebanyak 1,2%, sengaja mencegah luka yang saya miliki untuk sembuh (contoh: mengopek luka, dsb) 4,9%, sengaja mengosokkan kaca pada kulit sebanyak 3,7%, sengaja mengukir kata-kata, gambar, desain, atau tanda lain pada kulit saya sebanyak 7,4%, sengaja menusukkan benda tajam seperti jarum, peniti, steples dsb ke kulit saya (tidak termasuk mentato tubuh, menindik telinga, memakai jarum bagi yang mengkonsumsi narkoba) sebanyak 1,2%.

Tabel 2. Hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian self harm pada remaja generasi Z di SMAN X

Jenis Kelamin	Self Harm Rendah		Self Harm Tinggi		Total		P Value	OR
	f	%	f	%	f	%		
Laki-laki	20	74.1	7	25.9	27	100	0.026	3.077
Perempuan	26	48.1	28	51.9	54	100		

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 27 orang remaja laki-laki, sebagian besar pernah melakukan self harm dengan kategori rendah sebanyak 20 orang (74,1%) dan sebagian kecilnya melakukan self harm dengan kategori tinggi sebanyak 7 orang (25,9%). Adapun pada remaja perempuan, dari 54 remaja perempuan sebagian besar melakukan self harm tinggi sebanyak 28 orang (51,9%) dan sebagian kecil melakukan self harm rendah sebanyak 26 orang (48,1%). Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa pada kelompok remaja, baik yang berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan semuanya pernah melakukan self harm. Adapun persentasi melakukan self harm dengan kategori tinggi lebih banyak didominasi oleh remaja perempuan. Hasil analisis menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kejadian self harm (0,026). Bahkan pada penelitian ini menemukan bahwa remaja generasi Z yang berjenis kelamin perempuan berpeluang 3 kali lebih besar melakukan self harm dibanding remaja laki-laki.

Pembahasan

1. Gambaran Self Harm pada remaja generasi Z di SMAN X

Hasil penelitian ini mengungkapkan berbagai jenis perilaku *self-harm* yang dilakukan oleh remaja generasi Z, dengan intensitas dan metode yang berbeda-beda. Dari 81 responden, tindakan *self-harm* yang paling sering dilakukan adalah menggaruk kulit hingga menimbulkan bekas luka atau berdarah (14,8%), diikuti oleh mengukir kata-kata, gambar, atau desain lain pada kulit (7,4%), serta mencegah luka untuk sembuh (4,9%). Tindakan lainnya, seperti menggosokkan kaca pada kulit (3,7%),

memukul diri hingga terluka atau memar (2,5%), dan menusukkan benda tajam ke kulit (1,2%), dilakukan dengan frekuensi lebih rendah.

Self-harm sering kali digunakan sebagai cara untuk mengatasi tekanan emosional atau perasaan tidak terkendali (Yuliyana et al., 2023). Menggaruk kulit hingga menimbulkan luka, perilaku yang paling umum ditemukan, bisa jadi dipilih karena mudah dilakukan dan memberikan rasa lega sementara dari tekanan emosional. Perilaku seperti mengukir desain pada kulit dapat memiliki dimensi simbolik, memungkinkan individu mengekspresikan konflik internal secara visual (Brereton & McGlinchey, 2020).

Generasi Z menghadapi tantangan unik yang berkontribusi pada prevalensi *self-harm*, termasuk tekanan sosial dan akademis yang intens serta pengaruh media sosial. Studi menunjukkan bahwa media sosial dapat memperburuk masalah citra tubuh dan kesehatan mental, terutama melalui paparan konten yang menggambarkan perilaku *self-harm* atau memberikan tekanan sosial yang tidak realistis (Marchant et al., 2017). Remaja yang sering membandingkan diri mereka dengan orang lain di media sosial cenderung lebih berisiko mengalami stres emosional yang berujung pada tindakan melukai diri sendiri (Orben et al., 2020).

Berbagai metode *self-harm* juga mencerminkan tingkat keparahan emosional. Misalnya, tindakan seperti menggosokkan kaca pada kulit atau menggunakan benda tajam menunjukkan dorongan yang lebih kuat untuk mendapatkan kelegaan emosional melalui rasa sakit fisik. Fenomena ini selaras dengan teori bahwa *self-harm* sering kali menjadi

cara untuk mengalihkan perhatian dari rasa sakit emosional ke fisik, memberikan rasa kontrol sementara atas situasi (Brereton & McGlinchey, 2020)

Temuan ini menyoroti perlunya intervensi yang menyeluruh untuk mencegah *self-harm* di kalangan remaja. Pendekatan yang mencakup edukasi tentang pengelolaan emosi, pelatihan keterampilan coping, dan pembentukan lingkungan sosial yang suportif sangat diperlukan. Selain itu, intervensi berbasis komunitas dan platform digital dapat digunakan untuk menjangkau generasi Z, mengingat keterhubungan mereka dengan teknologi.

2. Hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian self harm pada remaja generasi Z di SMAN X

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh remaja, baik laki-laki maupun perempuan, pernah melakukan *self-harm*, meskipun terdapat perbedaan kategori keparahan. Pada remaja laki-laki, mayoritas (74,1%) melakukan *self-harm* dengan kategori rendah, sedangkan pada remaja perempuan, mayoritas (51,9%) melakukan *self-harm* dengan kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa jenis kelamin memengaruhi tingkat keparahan *self-harm*, dengan perempuan lebih cenderung mengalami *self-harm* yang lebih serius. Temuan ini diperkuat oleh hasil analisis yang menunjukkan hubungan signifikan antara jenis kelamin dan kejadian *self-harm* ($p=0,026$).

Perbedaan ini dapat dijelaskan melalui faktor biologis, psikologis, dan sosial yang memengaruhi remaja berdasarkan jenis kelamin. Secara biologis, perempuan lebih rentan terhadap gangguan emosional seperti depresi dan kecemasan, yang merupakan pemicu utama tindakan *self-harm* (Brereton & McGlinchey, 2020). Selain itu, perempuan cenderung menggunakan strategi koping internal, seperti melukai diri sendiri, dibandingkan laki-laki yang lebih sering menggunakan strategi koping eksternal, seperti perilaku agresif (Kuehner, 2017; Wilkinson et al., 2011)

Faktor sosial turut berperan besar dalam meningkatkan risiko *self-harm* pada perempuan. Perempuan menghadapi tekanan sosial yang lebih besar, seperti standar kecantikan yang tidak realistis dan peran gender tertentu, yang dapat menyebabkan stres emosional berlebihan (Marchant et al., 2017). Dalam konteks generasi Z, paparan media sosial menjadi salah satu faktor penting yang meningkatkan risiko *self-harm*. Media sosial sering kali memengaruhi citra diri negatif, terutama pada perempuan, yang lebih rentan terhadap perbandingan sosial dan tekanan psikologis (Orben et al., 2020; Viner et al., 2021).

Selain itu, adanya perbedaan ekspresi emosional antara laki-laki dan perempuan turut berkontribusi. Laki-laki cenderung ditekan untuk tidak menunjukkan emosi mereka secara terbuka, sehingga mereka mungkin memilih strategi *self-harm* dengan intensitas lebih rendah sebagai bentuk pelepasan stres. Sebaliknya, perempuan lebih mungkin menggunakan *self-harm* sebagai cara untuk mengatasi emosi yang intens dan sulit dikendalikan (Tang et al., 2023).

Hubungan antara jenis kelamin dan *self-harm* menjadi semakin kompleks pada generasi Z, mengingat peran media sosial yang semakin dominan dalam kehidupan sehari-hari. *Self-harm* pada remaja generasi Z sering kali tidak hanya dipicu oleh faktor-faktor internal, seperti depresi dan kecemasan, tetapi juga oleh tekanan eksternal yang berasal dari media sosial. Ketergantungan pada platform seperti Instagram, TikTok, dan Facebook sering kali menyebabkan perbandingan sosial yang berlebihan, yang dapat memperburuk rasa ketidakpuasan diri dan memperburuk gejala depresi (Benavides et al., 2023)

Selain itu, meskipun generasi Z cenderung lebih terbuka untuk mendiskusikan kesehatan mental dibandingkan generasi sebelumnya, stigma terkait dengan terapi atau pencarian bantuan masih ada, terutama di kalangan remaja pria. Ini mengarah pada prevalensi

yang lebih tinggi dalam perilaku *self-harm* di kalangan perempuan, yang lebih cenderung mengungkapkan masalah emosional mereka secara langsung. Sementara itu, pria sering kali cenderung menekan perasaan mereka dan lebih jarang mencari dukungan (Bresin & Schoenleber, 2015).

Temuan bahwa perempuan generasi Z memiliki peluang tiga kali lebih besar untuk melakukan *self-harm* dibandingkan laki-laki menyoroti pentingnya pendekatan berbasis gender untuk pencegahan. Intervensi yang dirancang untuk perempuan perlu fokus pada pengelolaan tekanan emosional, membangun citra diri yang positif, serta mengurangi pengaruh negatif media sosial. Di sisi lain, pendekatan untuk laki-laki dapat diarahkan pada penguatan strategi koping adaptif dan pelatihan untuk mengekspresikan emosi secara sehat.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa berbagai jenis perilaku *self-harm* yang dilakukan oleh remaja generasi Z, dengan intensitas dan metode yang berbeda-beda. jenis kelamin berperan dalam tingkat keparahan *self-harm*, dengan perempuan lebih cenderung mengalami *self-harm* yang lebih serius. Hasil analisis yang menunjukkan hubungan signifikan antara jenis kelamin dan kejadian *self-harm* ($p=0,026$).

Daftar Pustaka

- Benavides, T. B. T., Castro, A. T. A., Marichalar, S. A. G., Cisneros, M. P., & Suárez, E. C. B. (2023). Social Media Addiction in Generation Z Consumers. *SpringerBriefs in Business*.
- Brereton, A., & McGlinchey, E. (2020). Self-harm, emotion regulation, and experiential avoidance: A systematic review. *Archives of Suicide Research*, 24(sup1), 1–24.
- Bresin, K., & Schoenleber, M. (2015). Gender differences in the prevalence of nonsuicidal self-injury: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 38, 55–64.
- Kalangi, P., Rempowatu, F., Tumewu, V., & Ilat, I. P. (2024). Self Harming Pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 5(1), 40–49. <https://doi.org/https://doi.org/10.51667/djpk.v5i1.1853>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93.
- Kemenkes, R. I. (2019). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. *Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*.
- Kuehner, C. (2017). Why is depression more common among women than among men? *The Lancet Psychiatry*, 4(2), 146–158.
- Lim, K.-S., Wong, C. H., McIntyre, R. S., Wang, J., Zhang, Z., Tran, B. X., Tan, W., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2019). Global lifetime and 12-month prevalence of suicidal behavior, deliberate self-harm and non-suicidal self-injury in children and adolescents between 1989 and 2018: a meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(22), 4581.
- Marchant, A., Hawton, K., Stewart, A., Montgomery, P., Singaravelu, V., Lloyd, K., Purdy, N., Daine, K., & John, A. (2017). A systematic review of the relationship between internet use, self-harm and suicidal behaviour in young people: The good, the bad and the unknown. *PloS One*, 12(8), e0181722.
- Orben, A., Tomova, L., & Blakemore, S.-J. (2020). The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(8), 634–640.
- Tang, D., Mair, C. A., & Hu, Q. (2023). Widowhood, social networks, and mental health among Chinese older adults: The moderating effects of gender. *Frontiers in Psychology*, 14, 1142036.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., &

- Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17.
- Viner, R., Russell, S., Saulle, R., Croker, H., Stansfeld, C., Packer, J., Nicholls, D., Goddings, A.-L., Bonell, C., & Hudson, L. (2021). Impacts of school closures on physical and mental health of children and young people: a systematic review. *MedRxiv*, 2002–2021.
- Wilkinson, P., Kelvin, R., Roberts, C., Dubicka, B., & Goodyer, I. (2011). Clinical and psychosocial predictors of suicide attempts and nonsuicidal self-injury in the Adolescent Depression Antidepressants and Psychotherapy Trial (ADAPT). *American Journal of Psychiatry*, 168(5), 495–501.
- Yuliyana, Sinring, A., & Juwarningsih. (2023). Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Rekonstruksi Kognitif Untuk Mengurangi Perilaku Self-Harm Peserta Didik Di SMAN 2 Tarakan. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran*, 5(3), 229–234. <https://doi.org/https://doi.org/10.31970/pendidikan.v5i3.935>