

PKM Edukasi Regulasi Emosi dan Penguatan Dukungan Teman Sebaya Untuk Pencegahan Self Harm Pada Remaja di SMPN 1 Bangkinang Kota

Alini¹, Nia Aprilla², Bri Novrika³,

^{1,2,3}Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Riau, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: 06, Februari, 2026

Revised: 06, Januari, 2026

Available online: 06, Januari, 2026

KEYWORDS

Self-harm; Adolescents; Emotion Regulation; Peer Support; Mental Health; Prevention

Self Harm; Remaja; Regulasi Emosi; Dukungan Teman Sebaya; Kesehatan Jiwa; Pencegahan

CORRESPONDENCE

E-mail: alinikhayla@gmail.com

No. Tlp : 085265591056

ABSTRACT

Self harm pada remaja merupakan masalah kesehatan jiwa yang semakin mengkhawatirkan karena sering digunakan sebagai cara maladaptif untuk mengatasi tekanan emosi, konflik sosial, dan stres akademik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan pencegahan self harm pada siswa SMPN 1 Bangkinang Kota melalui edukasi regulasi emosi dan penguatan dukungan teman sebaya. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan mental remaja dan self harm, pelatihan regulasi emosi dengan diskusi dan role play, serta penguatan peran teman sebaya dan guru BK sebagai sistem dukungan di sekolah. Hasil kegiatan menunjukkan meningkatnya pemahaman siswa tentang self harm, faktor risiko, dan dampaknya, serta kemampuan mereka menyebutkan strategi coping yang lebih sehat seperti curhat, aktivitas positif, dan mencari bantuan profesional. Guru dan guru BK juga menyatakan perlunya keberlanjutan program dan penguatan layanan konseling di sekolah. Kegiatan ini menyimpulkan bahwa intervensi berbasis sekolah dengan pendekatan edukasi, pelatihan keterampilan, dan dukungan sosial berpotensi efektif dalam mencegah self harm pada remaja di SMPN 1 Bangkinang Kota.

A B S T R A K

Nonsuicidal self-harm among adolescents is an increasingly concerning mental health problem, as it is often used as a maladaptive strategy to cope with emotional distress, social conflicts, and academic stress. This community service program aimed to enhance knowledge, awareness, and skills related to self-harm prevention among students at SMPN 1 Bangkinang Kota through emotion regulation education and the strengthening of peer support. The methods employed included health education on adolescent mental health and self-harm, emotion regulation training through group discussions and role play, as well as reinforcement of the roles of peers and school counselors as support systems within the school setting. The results indicated improved student understanding of self-harm, its risk factors, and consequences, along with an increased ability to identify healthier coping strategies such as confiding in others, engaging in positive activities, and seeking professional help. Teachers and school counselors also emphasized the need for program continuity and the strengthening of counseling services at school. This program suggests that school-based interventions combining education, skills training, and social support have the potential to be effective in preventing self-harm among adolescents at SMPN 1 Bangkinang Kota.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi kritis yang ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, emosi, dan sosial yang sangat cepat, sehingga menempatkan remaja pada kondisi rentan terhadap berbagai tekanan psikologis. Pada periode ini, remaja sedang membangun identitas diri, mencari penerimaan sosial, dan berupaya menyeimbangkan tuntutan akademik, keluarga, dan pergaulan sebaya. Ketika tuntutan tersebut tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi emosi dan dukungan lingkungan yang memadai, remaja berisiko mengalami stres, kecemasan, depresi, hingga perilaku menyakiti diri sendiri. Self harm atau perilaku menyakiti diri sendiri, khususnya non-suicidal self-injury (NSSI), dipahami sebagai tindakan melukai tubuh secara sengaja tanpa adanya niat eksplisit untuk mengakhiri hidup, dan sering kali muncul sebagai cara maladaptif untuk meredakan emosi negatif, stres, atau konflik batin yang tidak terselesaikan (Yoniati, 2025).

Berbagai studi dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa self harm pada remaja bukan fenomena yang jarang, melainkan masalah kesehatan jiwa yang semakin mengkhawatirkan secara global maupun nasional. Data survei kesehatan mental remaja di Indonesia mengindikasikan bahwa proporsi remaja yang mengalami masalah kesehatan jiwa cukup tinggi dan berkaitan dengan munculnya perilaku menyakiti diri. Remaja yang terlibat dalam self harm umumnya melaporkan kesulitan mengelola emosi intens seperti marah, sedih, kecewa, rasa bersalah, dan perasaan tidak berharga. Self harm digunakan sebagai “pelarian sementara” untuk mengurangi ketegangan emosional, memberikan sensasi lega, atau sebagai upaya untuk mengekspresikan rasa sakit psikologis yang sulit diungkapkan secara verbal. Namun demikian, meskipun dapat memberi rasa lega sesaat, self harm memiliki dampak serius baik secara fisik (luka, infeksi, jaringan parut) maupun psikologis (rasa malu, bersalah, isolasi sosial, dan peningkatan risiko gangguan kesehatan jiwa di kemudian hari) (Sari, 2024)

Literatur terkini menegaskan bahwa faktor penyebab self harm pada remaja bersifat multifaktor, meliputi faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup ketidakmampuan regulasi emosi, rendahnya harga diri, pengalaman trauma masa lalu, dan adanya gangguan mental emosional seperti kecemasan dan depresi. Sementara itu, faktor eksternal meliputi pengalaman kekerasan atau perundungan (bullying), dinamika keluarga yang tidak harmonis, pola asuh otoriter atau mengabaikan, tekanan akademik yang tinggi, serta pengaruh negatif dari media dan internet, termasuk paparan konten self harm di media sosial. Studi-studi tersebut menunjukkan bahwa remaja yang memiliki dukungan sosial rendah dari keluarga dan teman sebaya cenderung memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk melakukan self harm dibandingkan mereka yang berada dalam lingkungan suportif (Wrycta & Susilawati, 2024).

Wicaksono dkk (2026) menjelaskan bahwa sekolah sebagai lingkungan kedua setelah keluarga memiliki peran strategis dalam upaya promotif dan preventif kesehatan mental remaja, termasuk pencegahan self harm. Remaja menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah, sehingga kondisi iklim sekolah, hubungan dengan guru dan teman sebaya, serta ketersediaan layanan bimbingan konseling berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah yang berfokus pada peningkatan literasi kesehatan mental, penguatan dukungan teman sebaya (peer support), serta penyediaan layanan konseling yang mudah diakses dapat menurunkan intensi dan frekuensi self harm pada remaja. Program psikoedukasi mengenai regulasi emosi, manajemen stres, dinamika pertemanan, dan dampak perilaku self harm terbukti membantu remaja memahami dan mengelola emosi dengan cara yang lebih adaptif.

Disregulasi emosi menurut Pratiwi (2025) menjadi salah satu faktor kunci yang banyak diidentifikasi dalam perilaku self harm pada remaja. Remaja yang tidak memiliki keterampilan mengenali, menerima, dan mengekspresikan emosi secara sehat cenderung menggunakan cara-cara ekstrem ketika berada dalam tekanan psikologis. Penelitian tentang regulasi emosi menunjukkan bahwa pengalaman masa kecil yang negatif (adverse childhood experiences) dan rendahnya dukungan sosial berkontribusi pada buruknya regulasi emosi pada remaja pelaku self injury. Sebaliknya, dukungan sosial yang baik—baik dari keluarga, teman sebaya, maupun guru—dapat menjadi faktor protektif yang membantu remaja mengembangkan kemampuan regulasi emosi dan mengurangi kecenderungan menyakiti diri. Hal ini menegaskan pentingnya intervensi yang mengintegrasikan penguatan keterampilan regulasi emosi dengan pengembangan jejaring dukungan sosial yang suportif.

Dalam konteks perawatan kesehatan, perawat memiliki peran penting dalam upaya pencegahan dan penanganan masalah kesehatan jiwa remaja, termasuk perilaku self harm. Kolaborasi perawat dengan pihak sekolah, orang tua, dan tenaga profesional lain seperti psikolog dan psikiater diperlukan untuk menyusun program komprehensif yang mencakup skrining, edukasi, konseling, dan rujukan bila diperlukan. Kegiatan pengabdian masyarakat oleh dosen keperawatan menjadi salah satu bentuk implementasi peran profesional

perawat dalam ranah komunitas dan pendidikan kesehatan. Melalui kegiatan ini, dosen keperawatan dapat berperan sebagai edukator, konselor, dan fasilitator yang membantu sekolah mengembangkan lingkungan yang kondusif bagi kesehatan mental remaja (Rahma dkk, 2024).

SMPN 1 Bangkinang Kota sebagai salah satu sekolah menengah pertama di wilayah Bangkinang memiliki populasi siswa yang berada pada tahap perkembangan remaja awal hingga pertengahan, yang tergolong kelompok usia rawan mengalami masalah kesehatan jiwa. Berdasarkan pengalaman lapangan dan diskusi dengan guru bimbingan dan konseling (BK), masih ditemukan remaja yang menunjukkan masalah emosi, seperti mudah marah, sedih berkepanjangan, menarik diri dari pergaulan, serta mengalami konflik pertemanan dan tekanan akademik. Selain itu, paparan media sosial yang berlebihan juga dilaporkan menjadi salah satu sumber stres dan perbandingan sosial yang tidak sehat bagi sebagian siswa. Kondisi tersebut sejalan dengan temuan beberapa penelitian yang menyatakan bahwa faktor sosial, seperti perasaan ditolak, kesepian, dan pengalaman perundungan, serta faktor teknologi, seperti paparan konten negatif dan glorifikasi self harm di media digital, dapat meningkatkan risiko perilaku menyakiti diri pada remaja (Yoniati, 2025).

Kandar dkk (2024) memaparkan berbagai bentuk perilaku menyakiti diri yang mungkin muncul pada remaja meliputi mencakar, menggores, atau menggaruk kulit hingga luka, memukul diri, membenturkan kepala, menarik rambut, atau bentuk lain yang sengaja dilakukan untuk menimbulkan rasa sakit fisik sebagai cara melampiaskan sakit emosional. Remaja sering kali tidak menyadari bahwa perilaku tersebut merupakan tanda masalah kesehatan mental yang memerlukan perhatian serius, dan bukan sekadar “cara pelampiasan” yang wajar. Kurangnya pemahaman tentang kesehatan jiwa, adanya stigma terhadap gangguan mental, serta minimnya akses terhadap layanan konseling membuat banyak remaja enggan mencari bantuan ketika mengalami tekanan emosional berat. Akibatnya, perilaku self harm berpotensi berulang dan menjadi pola coping yang semakin mengakar.

Melihat kondisi tersebut, diperlukan upaya sistematis dan terencana untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan pencegahan self harm pada siswa SMPN 1 Bangkinang Kota. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh dosen keperawatan dirancang sebagai intervensi berbasis sekolah yang mengintegrasikan edukasi kesehatan mental, pelatihan regulasi emosi, dan penguatan dukungan teman sebaya serta peran guru BK. Edukasi bertujuan untuk memberikan pemahaman dasar mengenai self harm, faktor risiko, tanda-tanda peringatan, dan dampaknya, sehingga remaja mampu mengenali perilaku berisiko pada diri sendiri maupun teman sebaya. Pelatihan regulasi emosi dirancang untuk membantu siswa mengidentifikasi emosi, mengenali pemicu, serta mempraktikkan strategi coping adaptif seperti teknik relaksasi, menulis jurnal, aktivitas fisik, dan menyalurkan emosi melalui kegiatan positif. Penguatan dukungan teman sebaya dilakukan dengan mengajarkan cara menjadi pendengar yang empatik, tidak menghakimi, dan mampu mendorong teman untuk mencari bantuan profesional bila diperlukan.

Guru dan guru BK juga menjadi sasaran penting dalam kegiatan ini, karena mereka berperan sebagai garda terdepan dalam mendeteksi dini perubahan perilaku dan emosi siswa. Melalui sesi edukasi singkat, guru diberikan informasi mengenai karakteristik remaja dengan risiko self harm, pentingnya komunikasi terbuka, serta perlunya rujukan ke tenaga profesional bila ditemukan indikasi masalah kesehatan jiwa yang lebih berat. Pendekatan kolaboratif ini diharapkan dapat membentuk sistem dukungan yang berlapis, di mana remaja tidak hanya mengandalkan diri sendiri, tetapi juga merasa didukung oleh teman, guru, keluarga, dan tenaga kesehatan (Wicaksono dkk, 2026).

Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi dan penguatan keterampilan pencegahan self harm bagi siswa SMPN 1 Bangkinang Kota didasarkan pada kebutuhan nyata di lapangan sekaligus merujuk pada bukti ilmiah terkini mengenai faktor risiko, dampak, dan strategi pencegahan self harm pada remaja. Melalui intervensi yang terstruktur, sistematis, dan berbasis sekolah, diharapkan dapat tercipta

lingkungan belajar yang lebih aman secara emosional dan suportif, sehingga mampu menurunkan risiko perilaku menyakiti diri dan meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di SMPN 1 Bangkinang Kota.

METODE

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan pendekatan edukasi, pelatihan, dan pendampingan yang berfokus pada siswa, serta melibatkan guru dan guru BK sebagai mitra sekolah. Sasaran utama adalah siswa kelas VII–IX SMPN 1 Bangkinang Kota yang dipilih secara purposive melalui koordinasi dengan pihak sekolah.

Metode yang digunakan:

1. Asesmen awal sederhana: diskusi dengan guru BK dan wali kelas mengenai gambaran umum kondisi emosional siswa, adanya perilaku menarik diri, marah berlebih, atau dugaan self harm. Asesmen awal membantu perancangan materi yang sesuai kebutuhan remaja di sekolah tersebut.
2. Penyuluhan kesehatan mental remaja dan self harm: melalui ceramah interaktif selama 60–90 menit dengan media presentasi dan video pendek. Materi mencakup definisi self harm, bentuk-bentuk perilaku, tanda yang perlu diwaspadai, faktor pemicu (stres akademik, bullying, konflik keluarga, tekanan media sosial), serta dampak jangka pendek dan panjangnya.
3. Pelatihan regulasi emosi dan coping sehat: dilakukan dalam bentuk role play dan diskusi kelompok kecil. Siswa diajak mengenali emosi (marah, sedih, cemas), mengenali pemicu, dan mempraktikkan strategi alternatif seperti teknik relaksasi sederhana, aktivitas fisik ringan, menulis jurnal, curhat ke orang yang dipercaya, atau menyalurkan emosi melalui hobi positif.
4. Penguatan peran teman sebaya (peer support): siswa diberikan pemahaman tentang bagaimana menjadi teman yang suportif, mendengarkan tanpa menghakimi, dan merujuk ke guru BK bila menemukan teman yang menunjukkan tanda-tanda ingin menyakiti diri.
5. Edukasi singkat bagi guru/guru BK: melalui pertemuan singkat, diberikan materi tentang pentingnya literasi kesehatan mental, tanda-tanda awal self harm pada remaja, dan pentingnya konseling berkelanjutan serta komunikasi terbuka dengan siswa.
6. Monitoring dan tindak lanjut: guru BK didorong untuk membuat jadwal konseling berkala dan membangun kerja sama dengan tenaga kesehatan jiwa bila diperlukan.

Materi Kegiatan

Materi edukasi dan pelatihan dirancang ringkas, komunikatif, dan sesuai dengan bahasa remaja. Pokok materi yang diberikan antara lain:

1. Pengenalan self harm pada remaja
 - Pengertian: perilaku menyakiti diri sendiri tanpa niat bunuh diri, biasanya dilakukan untuk meredakan ketegangan emosi atau rasa sakit psikologis.
 - Contoh bentuk self harm: menggores kulit, memukul diri, menarik rambut, menggaruk hingga luka, atau perilaku lain yang sengaja menimbulkan rasa sakit fisik.

- Alasan remaja melakukan self harm: sulit mengungkapkan perasaan, merasa tidak didengar, konflik keluarga, bullying, tekanan akademik, masalah relasi, serta paparan konten self harm di media sosial.
2. Faktor risiko dan tanda-tanda peringatan
 - Faktor risiko: riwayat depresi atau kecemasan, pengalaman kekerasan atau perundungan, merasa kesepian, kurang dukungan keluarga, dan rendahnya harga diri.
 - Tanda-tanda yang perlu diwaspadai: sering memakai baju lengan panjang untuk menutupi luka, adanya luka berulang tanpa alasan jelas, perubahan suasana hati ekstrem, mengisolasi diri, dan sering mengucapkan kalimat negatif tentang diri sendiri.
 3. Dampak self harm
 - Dampak fisik: luka, infeksi, jaringan parut.
 - Dampak psikologis: rasa bersalah, malu, ketergantungan pada perilaku self harm sebagai “pelarian”, dan peningkatan risiko masalah kesehatan jiwa di kemudian hari.
 4. Strategi pencegahan self harm pada remaja
 - Penguatan literasi kesehatan mental di sekolah melalui penyuluhan rutin, integrasi topik kesehatan mental dalam kegiatan OSIS atau ekstrakurikuler, dan pelayanan konseling yang mudah diakses.
 - Menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan inklusif: kebijakan anti-bullying yang jelas, penguatan hubungan positif antar siswa, serta kegiatan positif yang terstruktur untuk menyalurkan minat dan bakat.
 - Penguatan dukungan keluarga: komunikasi terbuka, tidak menghakimi, memberikan waktu untuk mendengarkan, serta keterlibatan orang tua dalam pemantauan emosi dan aktivitas anak.
 - Keterampilan regulasi emosi: mengajarkan remaja mengenali, menerima, dan mengolah emosi tanpa harus melukai diri, misalnya melalui relaksasi pernapasan, olahraga, aktivitas kreatif, dan teknik coping lainnya.
 - Pengelolaan penggunaan media sosial: membatasi paparan konten negatif/pemicu, mengajarkan berpikir kritis, serta mengutamakan interaksi langsung yang positif dengan lingkungan sekitar.
 5. Langkah yang dapat dilakukan siswa ketika merasa ingin menyakiti diri
 - Berhenti sejenak dan mengenali emosi yang dirasakan.
 - Mengalihkan ke kegiatan yang aman: menggenggam es, menggambar, menulis, berolahraga ringan, atau melakukan aktivitas yang disukai.
 - Menghubungi teman terpercaya, guru BK, atau anggota keluarga untuk bercerita.
 - Mencari bantuan profesional (psikolog/psikiater) bila dorongan self harm muncul berulang atau semakin kuat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan di SMPN 1 Bangkinang Kota menunjukkan antusiasme yang baik dari siswa, terlihat dari banyaknya pertanyaan terkait cara mengelola stres sekolah, konflik pertemanan, dan tekanan dari orang tua. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan mental di sekolah dan dukungan teman sebaya dapat menurunkan intensi self harm pada remaja. Melalui diskusi kelompok, siswa mulai mampu menyebutkan contoh coping sehat seperti curhat ke teman,

mendengarkan musik yang menenangkan, shalat/ibadah, serta melakukan hobi, sebagai alternatif daripada menyakiti diri.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah yang menggabungkan edukasi, pelatihan regulasi emosi, dan penguatan dukungan teman sebaya berkontribusi positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan pencegahan self harm pada remaja. Temuan ini selaras dengan berbagai kajian yang menyatakan bahwa program psikoedukasi di sekolah mampu meningkatkan literasi kesehatan mental dan mengurangi sikap permisif terhadap perilaku menyakiti diri. Dengan memahami bahwa self harm merupakan indikator adanya tekanan psikologis yang serius, remaja lebih terdorong untuk mencari bantuan dan tidak lagi menganggap perilaku tersebut sebagai hal yang “normal” dalam pergaulan (Yoniati, 2025).

Primantari dan Puspitasari (2026) menyebutkan bahwa perubahan sikap siswa terhadap self harm setelah mengikuti kegiatan juga dapat dipahami dalam konteks teori belajar sosial, di mana informasi baru, diskusi, dan contoh nyata dalam role play dapat mengubah cara pandang dan interpretasi mereka terhadap suatu perilaku. Ketika siswa melihat bahwa melukai diri bukan solusi, dan menyadari adanya konsekuensi negatif, mereka menjadi lebih kritis terhadap konten media sosial yang cenderung menormalisasi atau bahkan mengglorifikasi self harm. Hal ini penting, mengingat paparan media digital menjadi salah satu faktor risiko yang banyak disebut dalam penelitian terkait self harm pada remaja.

Peningkatan keterampilan regulasi emosi dasar menjadi salah satu capaian penting dari kegiatan ini. Disregulasi emosi, seperti kesulitan mengendalikan kemarahan, rasa sedih yang berlarut, atau kecenderungan impulsif saat kecewa, merupakan faktor kunci yang mendorong remaja menggunakan self harm sebagai cara cepat untuk mengurangi ketegangan batin. Dengan memperkenalkan teknik-teknik sederhana seperti pernapasan dalam, distraksi positif, menulis jurnal, dan menyalurkan emosi ke dalam aktivitas yang konstruktif, siswa memiliki alternatif perilaku yang lebih aman dan adaptif. Meskipun keterampilan ini tidak serta-merta menghilangkan risiko, namun menjadi modal awal yang bisa terus dikembangkan melalui latihan dan penguatan dari guru BK maupun orang tua (Wicaksono dkk, 2026).

Dari sisi dukungan sosial, kegiatan ini memperlihatkan bahwa teman sebaya memiliki potensi besar sebagai agen pencegahan. Remaja sering kali lebih nyaman bercerita kepada teman sebaya dibanding langsung kepada orang dewasa. Dengan membekali siswa pengetahuan tentang tanda-tanda teman yang mungkin sedang mengalami tekanan berat dan cara merespon yang tepat, terbentuklah jejaring dukungan informal di lingkungan sekolah. Hal ini sejalan dengan konsep peer support, di mana dukungan emosional, informasi, dan motivasi antar teman sebaya dapat menjadi faktor protektif terhadap berbagai perilaku berisiko, termasuk self harm. Penguatan peran teman sebaya juga membantu mengurangi stigma, karena siswa merasa bahwa masalahnya bisa dipahami oleh orang yang seusia dan memiliki pengalaman yang mirip.

Respons positif dari guru dan guru BK menunjukkan bahwa sekolah sebenarnya memiliki kepedulian yang tinggi terhadap kesehatan mental siswa, namun seringkali membutuhkan pendampingan dalam bentuk materi, metode, dan bahasa yang sesuai dengan dunia remaja. Kegiatan pengabdian ini menjadi jembatan antara teori dan praktik, di mana konsep-konsep keperawatan jiwa dan psikologi remaja diterjemahkan menjadi kegiatan konkret di kelas dan ruang BK. Keterlibatan guru dan guru BK sejak tahap perencanaan hingga evaluasi juga penting untuk memastikan keberlanjutan program, sehingga tidak berhenti pada satu kali kegiatan.

Dari perspektif keperawatan jiwa, kegiatan ini menggambarkan pentingnya peran perawat (dalam hal ini dosen keperawatan) sebagai pendidik dan advokat kesehatan mental di lingkungan sekolah. Dengan melakukan asesmen kebutuhan, menyusun materi sesuai konteks lokal, dan melibatkan berbagai pihak terkait, intervensi menjadi lebih relevan dan berdaya guna. Pendekatan yang digunakan bukan hanya berorientasi pada siswa sebagai individu, tetapi juga menyentuh sistem di sekitarnya—teman sebaya, guru, dan lingkungan sekolah—sehingga sejalan dengan prinsip pencegahan pada tingkat komunitas.

Meskipun memberikan hasil yang menggembirakan, kegiatan ini tetap memiliki keterbatasan. Misalnya, durasi intervensi yang relatif singkat belum memungkinkan evaluasi jangka panjang terhadap perubahan perilaku self harm secara objektif. Selain itu, belum semua siswa dapat terlibat secara mendalam, terutama mereka yang cenderung tertutup atau enggan mengungkapkan perasaan di depan kelompok. Oleh karena itu, perlu direncanakan program lanjutan berupa sesi konseling kelompok kecil, pelatihan mendalam bagi kader sebaya (peer counselor), serta sosialisasi kepada orang tua agar upaya pencegahan lebih komprehensif.

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan ini menunjukkan bahwa program pencegahan self harm di SMPN 1 Bangkinang Kota telah berjalan sesuai tujuan awal: meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap, serta menumbuhkan keterampilan dasar regulasi emosi dan dukungan sebaya. Dengan penguatan di tingkat kebijakan sekolah dan kolaborasi berkelanjutan dengan tenaga kesehatan, program ini berpotensi menjadi model pengembangan upaya promotif-preventif kesehatan mental remaja di sekolah lain dengan karakteristik serupa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam pengabdian masyarakat ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Sehubungan dengan hal tersebut peneliti mengucapkan terima kasih kepada Prof. DR. H. Amir Luthfi selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Ibu Dr. Besti Verawati, S. Gz, M. Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Bapak Dr. Musnar Indra daulay, M. Pd selaku Ketua LP2M Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Kepala SMPN 1 Bangkinang Kota Kabupaten Kampar, serta pihak-pihak yang telah banyak membantu dan berkontribusi dalam terselesaikannya pengabdian masyarakat ini.

REFERENSI

- Kandar dkk. (2024). Manajemen Individu Dengan Resiko Self-Harm: Mengelola Resiko Dan Bahayanya Pada Diri Sendiri. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia Volume 12 No 1*, Februari 2024, e-ISSN 2655-8106, p-ISSN2338-2090 FIKKes Universitas Muhammadiyah Semarang bekerjasama dengan PPNI Jawa Tengah. <file:///C:/Users/alend/Downloads/13092-40585-1-PB.pdf>
- Primantari, M dan Puspitasari, W. A. (2026). Stres Dan Perilaku Self-Harm Pada Mahasiswa Kedokteran: Studi Potong Lintang. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, ISSN CETAK: 2655-2728 ISSN ONLINE: 2655-4712, VOLUME 8 NOMOR 1 TAHUN 2026; HAL 30-43
- Pratiwi, Nurul Izza. (2025). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Non-Suicidal Self-Injury (Nssi) Dengan Dukungan Sosial Sebagai Moderasi Pada Remaja. Masters thesis, Universitas Muhammadiyah Malang.

- Rahma dkk. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Disregulasi Emosi Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah. JKS* 2024; 11(2): 119 – 126. <https://journal.unisa-bandung.ac.id/index.php/jka/article/view/542/264>
- Sari, Agnilia Octia. (2024). Self Harm: Gejala, Pencegahan dan Pengobatan. Diakses dari Primayahospital.com.
- Wicaksono dkk (2026). Strategi Pencegahan Perilaku Self-Harm pada Remaja. *Khatulistiwa : Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora* Volume. 6 Nomor. 1 Maret 2026 e-ISSN: 2962-4037; p-ISSN: 2962-4452, Hal. 771-785 DOI: <https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v6i1.10396>
- Wrycza, I. M. T., & Susilawati, L. K. P. A. (2024). Faktor-faktor yang Memengaruhi Self-Injury pada Remaja. *Jurnal Psikologi Mandala*, 8(1), 31–38. <https://doi.org/10.36002/jpm.v8i1.3017>
- Yoniati, Y. (2025). Gambaran Perilaku Self-Harm Sebagai Bentuk Respon Terhadap Tekanan Emosional Pada Remaja. *Humanisa: Jurnal Psikologi*.