

Konsep Teori Hubungan Resiliensi dan Religiositas Dengan Perilaku *Self-harm* Pada siswa

Fatya Mellysani Safira, Abi Fa'izzarahman Prabawa

Universitas Islam Negeri (UIN) Salatiga
abiprabawa@uinsalatiga.ac.id

Article History

accepted 25/6/2024

approved 25/7/2024

published 31/7/2024

Abstract

The phenomenon of self-harm is a behavior that often appears in students, especially in early teenage girls. Because at that time students are easily influenced by their peers and make it a trend or addiction. The purpose of this article is to examine the relationship between resilience and religiosity towards self-harm in students. The method used in this research is library research. The procedures in this research are 1) Selecting subjects; 2) Search for information; 3) Determine the research focus; 4) collect data sources; 5) Preparation of data presentation; 6) Prepare reports. The research results provide theoretical reinforcement that resilience and religiosity are related to self-harm behavior in students.

Keywords: Resilience, Religiosity, Self-Harm

Abstrak

Fenomena *self-harm* merupakan perilaku yang sering muncul pada siswa, terutama pada perempuan remaja awal. Karena pada masa tersebut siswa mudah terpengaruh oleh teman sebayanya dan menjadikan tren atau candu. Tujuan dari artikel ini adalah untuk mengkaji antara resiliensi dan religiositas terhadap *self-harm* pada siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan (*library research*). Prosedur dalam penelitian ini yaitu 1) Memilih subjek; 2) Mencari informasi; 3) Menetapkan fokus riset; 4) mengumpulkan sumber data; 5) Persiapan presentasi data; 6) Menyusun laporan. Hasil penelitian memberikan penguatan teoritik bahwa resiliensi dan religiositas berkaitan dengan perilaku *self-harm* pada siswa.

Kata kunci: Resiliensi, Religiositas, Menyakiti Diri Sendiri



PENDAHULUAN

Perilaku menyakiti diri sendiri digambarkan sebagai perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi stres atau rasa sakit emosional dengan sengaja melukai diri sendiri tanpa bermaksud bunuh diri (Thesalonika & Apsari, 2021). Ini bukan penyakit mental melainkan konsekuensi dari ketidakmampuan siswa mengendalikan emosinya. istilah lain untuk menyakiti diri sendiri adalah *self-injury*. Menurut Maidah (2013), *self-injury* adalah tindakan menyakiti diri secara sengaja, seperti memotong atau membenturkan kepala ke dinding, tanpa niat untuk mati.

Self-harm dipandang sebagai cara untuk mengekspresikan emosi negatif akibat persepsi rasa sakit yang sulit diartikulasikan (Muthia & Hidayati, 2015). Dari penjelasan-penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa *self-harm* merupakan tindakan yang disengaja untuk menimbulkan luka fisik untuk melepaskan penderitaan emosional. Menurut Kusumadewi dkk, (2019). Tindakan menyakiti diri sendiri merupakan fenomena penting dalam kesehatan mental, yang memengaruhi individu normal maupun mereka yang di diagnosis dengan gangguan mental.

Berbagai gangguan mental yang terkait dengan tindakan menyakiti diri sendiri secara langsung, tindakan menyakiti diri sendiri secara tidak langsung, perilaku berisiko, dan kognisi. Jenis tindakan menyakiti diri sendiri yang umum dilakukan adalah membenturkan kepala ke dinding, mencabut rambut, menggaruk tubuh, memotong pergelangan tangan dengan benda tajam, menyalahgunakan obat resep, dan menyiksa diri dengan pikiran yang merugikan. Perilaku ini paling banyak terjadi di kalangan siswa, sering disebut dengan *self-injury* (Romas, 2010).

Penelitian di Eropa mengungkapkan bahwa sejumlah besar remaja melakukan tindakan menyakiti diri sendiri diberbagai negara. Pengaruh teman sebaya memainkan peran penting dalam tindakan menyakiti diri sendiri di kalangan remaja, bersama dengan ciri-ciri kepribadian, norma, dan nilai-nilai individu (Rebecca, dkk.,2017). Di Indonesia, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan adanya tren peningkatan angka bunuh diri atau tindakan menyakiti diri sendiri, terutama di kalangan perempuan remaja awal. Tren ini menggaris bawahi pentingnya mempelajari fenomena menyakiti diri sendiri di kalangan remaja, mengingat mereka merupakan kelompok terbesar yang melakukan perilaku *self-harm* (Lubis & Yudhaningrum, 2020).

Konsekuensi negatif dari tindakan *self-harm* mencakup potensi untuk ditiru, terutama di kalangan dewasa awal, karena mereka paling rentan terhadap lingkungan (Widyawati & Kurniawan, 2021). Meskipun tindakan *self-harm* dapat memberikan kelegaan dan ketenangann sementara, hal ini pada akhirnya menimbulkan dampak negatif, termasuk penarikan diri dari pergaulan, penyembunyian perilaku karena takut akan stigma, dan kekhawatiran akan bekas luka yang terlihat (Maidah, 2013).

Sabila, dkk. (2023) menyatakan bahwa tingkat ketahanan individu memainkan peran penting dalam menghindari perilaku *self-harm*. Individu dengan tingkat ketahanan yang tinggi cenderung memiliki resiko lebih rendah untuk terlibat dalam perilaku tersebut. Oleh karena itu, ketika dihadapkan pada tekanan hidup, penting bagi individu untuk memiliki tingkat ketahanan yang baik. Di sisi lain, Utami & Helmi (2017) mengungkapkan bahwa kemampuan seseorang untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan hidup, yang disebut sebagai resiliensi, seringkali masih kurang optimal.

Beberapa individu cenderung pasrah atau bahkan mengalami gangguan mental dan fisik, sehingga tidak mampu menghadapi tekanan hidup dengan baik. Meningkatkan resiliensi menjadi penting karena dapat membantu individu dalam menghadapi kesulitan hidup dengan lebih baik, memberikan pengalaman yang berharga, serta memungkinkan perkembangan dan pengambilan langkah yang tepat dalam hidup. Religiositas juga menjadi faktor penyebab *self-harm*, karena keyakinan dan pikiran seseorang mempengaruhi perilaku sehari-hari.

Jika keyakinan seseorang kuat, hal itu dapat mempengaruhi kemampuannya dalam mengatur kehidupan sehari-hari. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ada hubungan antara religiositas dan perilaku *self-harm*, di mana individu dengan tingkat religiositas yang tinggi cenderung tidak melakukan *self-harm*, sementara individu dengan tingkat religiositas yang rendah memiliki risiko lebih besar untuk melakukannya. Religiositas memainkan peran penting sebagai pengendali perilaku pribadi. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *self-harm* dan memberikan landasan untuk pengembangan intervensi yang lebih efektif.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kepustakaan, di mana data dikumpulkan melalui analisis mendalam terhadap berbagai sumber termasuk, buku, literatur, catatan, dan laporan yang relevan dengan permasalahan yang diteliti (Ardana & Purwoko, 2018). Peneliti menggunakan informasi dari berbagai sumber seperti jurnal ilmiah, artikel, dan referensi yang relevan untuk mendukung kerangka penelitian. Prosedur dalam penelitian ini yaitu 1) Memilih subjek, proses awal penelitian melibatkan pemilihan subjek atau objek yang relevan dengan topik penelitian, seperti individu, kelompok, fenomena, atau masalah, dengan mempertimbangkan relevansi dan ketersediaan informasi; 2) Mencari informasi, setelah menentukan subjek, langkah berikutnya adalah mencari informasi terkait seperti studi literatur dan data sekunder, untuk mendapatkan pemahaman dan konteks yang lebih mendalam; 3) Menetapkan fokus riset, peneliti harus menetapkan fokus riset yang spesifik dengan pertanyaan penelitian atau hipotesis yang jelas serta batasan penelitian, untuk memandu proses dan pengumpulan data; 4) mengumpulkan sumber data, peneliti mengumpulkan data melalui metode survei, wawancara, observasi, atau eksperimen, dengan cara sistematis untuk memastikan data valid dan reliabel; 5) Persiapan presentasi data, setelah data terkumpul, peneliti menyiapkan presentasi data dengan menyajikannya dalam format yang mudah dipahami untuk mempermudah analisis dan interpretasi; 6) Menyusun laporan, tahap akhir penelitian adalah menyusun laporan yang mencakup latar belakang, metode, hasil, analisis, kesimpulan, serta saran, dengan penulisan yang jelas dan sistematis untuk mempermudah pemahaman pembaca (Ardana & Purwoko, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Resiliensi

Rahayu (2019) resiliensi adalah kapasitas individu untuk menghadapi tantangan hidup dan mengatasi masalah. Menurut pandangan Wahyuni & Wulandari (2021) resiliensi adalah kemampuan individu untuk menangani tantangan dan beradaptasi dengan perubahan situasi. Mengacu pada penjelasan sebelumnya resiliensi adalah kemampuan individu untuk menghadapi masalah hidup, bertahan dalam situasi sulit, dan mengambil kendali untuk memperbaiki kehidupannya. Menurut Missasi & Izzati (2019) resiliensi bertujuan untuk memungkinkan individu menangani masalah dengan efektif, mengatasi tantangan dalam kehidupan, dan menjaga optimisme saat menghadapi masa sulit. Dengan memperkuat resiliensi, individu dapat memperoleh ketrampilan penting dalam hidup seperti, kemampuan berkomunikasi yang baik, keahlian praktis dalam merencanakan masa depan, serta kemampuan untuk mengambil langkah-langkah yang sesuai untuk menjalani kehidupan dengan sukses (Utami & Helmi, 2017). Mengacu pada penjelasan sebelumnya tujuan resiliensi yaitu dapat mengatasi kesulitan hidup dan mempunyai harapan di masa tersulitnya.

Menurut Wahidah (2018) terdapat 7 elemen dalam resiliensi, yakni 1) mencapai hal positif; 2) optimisme; 3) empati; 4) pengaturan emosi; 5) analisis penyebab masalah; 6) keyakinan akan kemampuan diri; 7) dan pengendalian hasrat. Menurut Rianto, dkk.

(2022) ada 3 komponen resiliensi yang saling berinteraksi dan membentuk kemampuan resiliensi setiap individu yaitu: *I have, I am dan I can*. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa kekuatan mental individu bisa ditingkatkan dengan adanya ketahanan yang ada dalam diri individu tersebut.

Menurut Widyataqwa & Rahmasari (2021) ada 4 tahapan dalam proses resiliensi, yakni 1) Tahapan Kesulitan, individu merasa terpuruk dan cenderung menarik diri dari situasi karena tekanan dari masalah sebelumnya; 2) Tahapan Penyesuaian, individu mulai belajar menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapinya, yang akan mempengaruhi perkembangannya di masa depan; 3) Tahapan Pemulihan, individu berada dalam keadaan netral tanpa pengaruh eksternal yang signifikan; 4) Tahapan Pertumbuhan, individu mulai pulih dari kesulitan, merasa bersemangat terhadap tindakannya, dan menemukan makna dari peristiwa yang dialaminya. Marita & Rahmasari (2021) menyatakan bahwa resiliensi adalah proses dimana individu menggunakan kemampuannya untuk pulih secara positif dari masalah yang dihadapi secara psikologis. Dapat disimpulkan bahwa dalam proses resiliensi, tahapan bukanlah keadaan yang stabil dan pasti, melainkan suatu rangkaian perilaku yang mengalami naik turun.

Religiositas

Wahyudin, dkk. (2018) mendefinisikan religiositas yaitu hubungan pribadi dengan Tuhan-Nya timbul dari keinginan untuk menyenangkan (Tuhan) dengan melakukan kewajibannya dan menjauhi larangan-Nya. Ketulusan seseorang dalam mempraktikkan agamanya, mencerminkan seberapa religiusnya individu, ini menunjukkan bahwa keyakinan seseorang telah menjadi bagian integral dari dirinya, tercermin dalam tindakan sehari-hari (Sayyidah, dkk. 2022). Dapat ditarik kesimpulan bahwa religiositas adalah kepercayaan pribadi terhadap agamanya. Hal ini erat kaitannya dengan kehidupan manusia, moralitas, kematian, pertumbuhan spiritual, dan aspirasi menuju kehidupan yang lebih baik. Menurut Sayyidah, dkk. (2022) keberadaan religiositas mendorong individu untuk menghindari tindakan dan sikap negatif yang bertentangan dengan norma dan peraturan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini bertujuan agar individu dapat mencapai kedamaian dan ketenangan dalam segi fisik dan spiritual. Religiositas memungkinkan individu untuk mengelola emosinya dengan baik, sehingga religiositas menjadi sumber ketenangan dalam menghadapi emosi (Sugianto, 2020). Dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan religiositas yaitu untuk memperkuat keyakinan individu terhadap apapun yang terjadi.

Menurut Amir (2021) terdapat beberapa komponen dalam religiositas, yakni 1) amalan keagamaan; 2) pengalaman pribadi; 3) keyakinan keagamaan. Ketiga komponen ini tidak hanya memiliki relevansi dengan sudut pandang islam, tetapi juga saling terhubung satu sama lain. Partisipasi dalam ibadah fisik kepada Tuhan dan menghindari tindakan berdosa adalah contoh tindakan yang dapat dilakukan oleh individu dengan tingkat religiositas yang tinggi (Olufadi, 2017). Dapat ditarik kesimpulan semua elemen religiositas memiliki dasar keilmuan yang kokoh. Dengan demikian, penggunaannya harus disesuaikan dengan subjek dan tujuan penelitian. Menurut Fitriani (2016) peran religiositas bagi manusia yaitu, 1) Penyelamatan, Agama dan ajarannya memberikan jaminan kepada individu akan keselamatan baik di dunia dan akhirat; 2) Pendidikan (Edukatif), Agama mendidik individu melalui pengajaran nilai-nilai spiritual seperti makna hidup, hati nurani, dan tanggung jawab di hadapan Tuhan; 3) Pengawasan Sosial, Agama memelihara norma-norma sosial, mengonfirmasi yang baik serta menolak yang buruk, serta mengatur hukuman bagi individu yang melanggar norma tersebut; 5) Transformatif, Agama mampu mengubah cara hidup individu dari yang lama menjadi baru dengan nilai-nilai tradisional sebagai dasarnya, integral dalam pendidikan untuk mencapai kedamaian batin dan perlindungan.

Menurut penelitian Muchtar (2015) terdapat 4 fungsi religiositas, yakni: 1) Mencari makna hidup secara konkret; 2) Agama berperan dalam meningkatkan kontrol diri; 3) Terdorong oleh pentingnya persatuan, integrasi, dan kolaborasi; 4) Memenuhi kebutuhan akan kasih sayang dan dukungan personal, termasuk identifikasi dan pengembangan diri secara pribadi. Dapat ditarik kesimpulan bahwa ketika seseorang memiliki tingkat religiositas yang tinggi, maka cenderung mendapatkan kedamaian batin yang signifikan dalam menjalani hidup. Hal itu dapat membentuk perilaku positif dan karakter yang berkualitas.

Self-Harm

Menurut Miller, dkk. (2021) *self-harm* merujuk pada tindakan seseorang yang sengaja melukai diri sendiri tanpa berniat untuk mengakhiri hidup. Wibisono & Gunatirin (2018) menyatakan bahwa *self-harm* yaitu upaya untuk mengatasi emosi dengan cara menyakiti diri. Merujuk pada uraian sebelumnya dapat ditarik kesimpulan bahwa *self-harm* adalah tindakan menyakiti diri tanpa maksud untuk mengakhiri hidup. Biasanya, keinginan untuk melakukan hal tersebut berkaitan dengan cara seseorang mengatur emosinya atau keyakinannya bahwa melukai diri dapat mempengaruhi suasana hati mereka.

Zakaria & Theresa (2020) menjelaskan bahwa tujuan dari *self-harm* adalah untuk merasa lega dari pikiran negatif dan dilakukan secara sengaja disengaja tanpa maksud untuk bunuh diri. *Emotion-focused coping* atau dikenal juga sebagai strategi untuk mengatasi tekanan emosional, merupakan cara seseorang bertahan dengan cara menyalurkan tekanan emosional mereka. Sebagai hasilnya, untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan, tindakan *self-harm* seringkali menjadi pilihan utama bagi beberapa individu (Shafira & Hargiana, 2022). Merujuk pada uraian sebelumnya dapat ditarik kesimpulan bahwa seseorang yang melakukan *self-harm* mungkin tidak memiliki pemahaman yang memadai tentang bagaimana mengungkapkan rasa sakit dan tekanan yang di rasakan. Tindakan *self-harm* bisa membuat individu merasa ketergantungan karena mereka percaya bahwa itu cara untuk meredakan perasaannya.

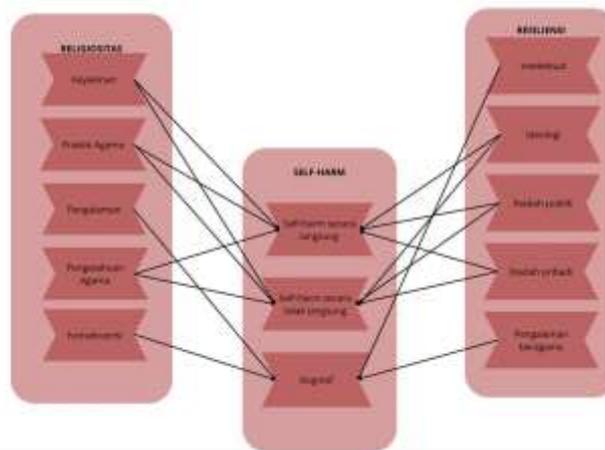
Menurut Rukmana (2021) perilaku *self-harm* disebabkan oleh faktor biologis, seperti kesulitan dalam mengendalikan pikiran dan perasaan emosional, perasaan terjebak, tidak berharga, kesulitan dalam ekspresi emosi, perasaan kosong, dan kesulitan dalam mengatasi kehilangan orang yang dicintai, keinginan untuk mendapatkan perhatian, serta tekanan. Menurut Zakaria & Theresa (2020) bullying adalah salah satu contoh perilaku negatif dari teman sebaya yang dapat mempengaruhi perilaku *self-harm*. Selain itu, *self-harm* juga dapat ditiru dari media atau orang lain. Dapat ditarik kesimpulan bahwa perilaku *self-harm* seringkali disebabkan oleh individu yang merasa tertekan dan menahan perasaan negatif terhadap orang lain. Individu cenderung melukai diri sebagai cara untuk mengekspresikan emosi atau perasaan negatif yang mereka alami.

Romas (2012) menyatakan bahwa 2 bentuk perilaku melukai diri yang paling umum adalah: 1) mengonsumsi zat beracun secara sengaja dengan penyalahgunaan obat-obatan resep; 2) menyakiti diri menggunakan senjata tajam. Bentuk perilaku *self-harm* paling terkenal menurut Khalifah (2019) yaitu: 1) Sengaja menghambat penyembuhan luka; 2) Dengan sadar memukul dirinya hingga memar; 3) Membakar kulit. Dapat ditarik kesimpulan bahwa beberapa bentuk menyakiti diri yang dilakukan dengan sengaja dapat berupa cedera yang terjadi di luar atau di dalam tubuh seseorang.

Resiliensi dan Religiositas Terhadap Self-Harm

Jika individu memiliki tingkat religiositas yang tinggi, kemungkinan terjadinya *self-harm* cenderung rendah. Di sisi lain, individu dengan tingkat religiositas rendah memiliki potensi lebih besar untuk melakukan *self-harm*. Terdapat hubungan yang penting antara

tingkat religiositas dan perilaku self-injury. Ketika seseorang memiliki keyakinan agama yang kuat, mereka cenderung mengikuti ajaran agama tersebut dalam perilaku mereka (Mukti, dkk., 2020). Dengan menjalankan kebiasaan tersebut, individu mampu mengendalikan perilakunya karena merasa terhubung dengan Tuhan. Hal ini dapat mengurangi kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (Sugianto, 2020). Selain religiositas, resiliensi juga dapat berpengaruh pada pelaku self-harm. Individu yang memiliki tingkat ketahanan yang tinggi akan memiliki kemampuan berpikir yang baik. Hal ini memungkinkan mereka untuk mencari solusi ketika menghadapi tantangan hidup (Mujahidah & Listiyandini, 2018). Resiliensi dapat berperan sebagai pelindung yang mencegah remaja dari faktor risiko yang menyebabkan depresi (Ziaian, dkk., 2012). Individu yang memiliki tingkat ketangguhan yang tinggi cenderung memiliki emosi positif. Emosi positif ini dapat membantu individu mengelola emosi negatif dan menghadapi tantangan dengan lebih baik dalam menyelesaikan masalahnya (Schure, 2013).



Gambar 1. Alur pikir resiliensi dan religiositas terhadap self-harm.

Dari gambar 1 dapat dijelaskan bahwa keterkaitan antara resiliensi dan *self-harm* adalah sebagai berikut: 1) Intelektual mencangkup pemahaman individu tentang agamanya, yang memungkinkannya untuk memiliki pandangan dan pendapat yang terorganisir tentang Tuhan, agama, dan keberagamaan. Ini melibatkan proses kognisi, yaitu kemampuan mental untuk memahami, mengamati, dan membuat keputusan; 2) Hubungan antara ideologi dengan *self-harm* baik secara langsung maupun tidak langsung, bisa dikaitkan melalui pemahaman tentang bagaimana pandangan dan keyakinan individu dapat memengaruhi perilaku mereka terhadap diri sendiri. Ideologi individu tentang makna kehidupan dan hubungan dengan Tuhan dapat berperan dalam memengaruhi perilaku *self-harm*. Ini menunjukkan pentingnya memahami konteks psikologis dan spiritual individu ketika membahas dan mendukung mereka dalam mengatasi masalah *self-harm* dan kesehatan mental secara keseluruhan; 3) Ketika individu berpartisipasi dalam ibadah publik, mereka mungkin menemukan dukungan spiritual dan sosial dari komunitas agamanya. Namun, individu yang mengalami tekanan emosional mungkin memiliki kebutuhan untuk mengekspresikan atau meredakan rasa sakit secara fisik. Hubungan antara ibadah publik dengan *self-harm* menggambarkan kompleksitas interaksi antara praktik keagamaan, keyakinan spiritual, dan respons individu terhadap tekanan atau konflik internal. Pentingnya pemahaman yang mendalam tentang konteks psikologis, spiritual, dan sosial individu dalam konteks keagamaan sangat diperlukan dalam mendukung kesehatan mental dan spiritual mereka; 4) Penting untuk memahami bahwa ibadah pribadi dan aktivitas spiritual dapat memberikan dukungan yang berharga bagi individu dalam menghadapi tantangan hidup. Namun,

ketika digabungkan dengan kondisi stres atau konflik batin yang dalam, keyakinan spiritual juga dapat mempengaruhi cara individu dalam memahami dan mengelola kesehatan mental mereka dengan pendekatan yang holistik, termasuk integrasi nilai-nilai spiritual mereka menjadi penting dalam pencegahan dan penanganan *self-harm*; 5) Pengalaman beragama dan kognisi saling berinteraksi dan saling memengaruhi dalam bentuk persepsi, sikap, dan perilaku individu. Pengalaman spiritual yang mendalam dapat menjadi faktor penting dalam pengembangan pemahaman diri yang lebih dalam dan pengambilan keputusan yang tercerahkan secara moral dan spiritual.

Keterkaitan antara indikator Religiositas dengan indikator *self-harm* adalah sebagai berikut: 1) Keyakinan terhadap Tuhan, malaikat, serta adanya surga dan neraka dalam agama tertentu dapat menjadi faktor penghalang bagi individu untuk melakukan *self-harm*. Keyakinan bahwa Tuhan menghargai hidup dan menghukum tindakan merusak diri sendiri dapat memberikan motivasi untuk menjauhkan diri dari tindakan tersebut; 2) Melaksanakan kewajiban ritual dalam agama sering kali menuntut ketaatan terhadap nilai-nilai moral dan etika yang dianut. Misalnya, agama sering mengajarkan nilai pentingnya menjaga tubuh sebagai amanah Tuhan, yang dapat menjadi penghalang bagi individu untuk melakukan *self-harm*. Melalui praktik keagamaan ini, individu mungkin memperoleh pemahaman bahwa merusak diri sendiri bertentangan dengan ajaran agama mereka; 3) Kognisi, sebagai proses mental yang mencakup pemahaman, pengamatan, dan pengambilan keputusan, tidak terlepas dari pengalaman individu. Pengalaman-pengalaman ini membentuk landasan bagi kognisi individu, memengaruhi bagaimana mereka menghadapi situasi baru, menafsirkan informasi, dan membuat keputusan. Dengan demikian, pengalaman dan perasaan yang dialami individu berfungsi sebagai fondasi penting dalam perkembangan kognitif mereka; 4) Pengetahuan yang mendalam tentang ajaran agama bisa menjadi penghalang bagi individu untuk melakukan *self-harm*. Misalnya, banyak agama mengajarkan nilai-nilai tentang menghormati tubuh sebagai anugerah atau amanah Tuhan. Pengetahuan ini dapat memperkuat keyakinan bahwa merusak diri sendiri bertentangan dengan nilai spiritual dan moral yang diyakini. Selain itu, pengetahuan agama juga dapat menyediakan kerangka spiritual yang memberikan harapan, arti, dan tujuan hidup, yang dapat membantu individu mengatasi perasaan putus asa atau kehilangan; 5) Perilaku yang dipengaruhi oleh keyakinan agama sering kali mencerminkan proses kognitif kompleks di mana individu memahami nilai-nilai yang dianutnya, mengamati situasi sosial yang dihadapinya, dan mengambil keputusan berdasarkan interpretasi terhadap ajaran agamanya. Misalnya, individu mungkin menggunakan penilaian kognitif untuk memahami implikasi moral dari tindakan mereka, serta bagaimana tindakan tersebut akan mempengaruhi hubungan sosial dengan orang lain.

SIMPULAN

Perilaku *self-harm* adalah tindakan melukai diri tanpa maksud untuk bunuh diri. Motivasi untuk melukai diri sering terkait dengan cara individu mengatur emosinya atau keyakinan bahwa tindakan tersebut dapat mengubah keadaan emosionalnya. Dengan pemahaman ini, usaha untuk mengurangi tindakan *self-harm* dapat mencakup memperkuat ketahanan individu dan meningkatkan partisipasi dalam praktik keagamaan, karena keduanya memiliki kemungkinan untuk melindungi individu dari keterlibatan dalam perilaku tersebut. Selain itu, pendekatan yang menyeluruh serta mencakup melibatkan dukungan sosial, kesehatan mental, dan tindakan intervensi yang sesuai dengan nilai-nilai agama juga dapat menjadi faktor penting dalam upaya mengurangi angka kasus *self-harm* di kalangan remaja dan populasi lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardana, N., & Purwoko, B. (2018). Studi Kepustakaan Penerapan Konseling Naratif Dalam Lingkup Pendidikan. *Jurnal BK Unesa*, 8(2), 79-90. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/23226>
- Amir, Y. (2021). Pengembangan Skala Religiusitas untuk Subyek Muslim. *Consilia: Indonesian Journal for The Pscycology of Religion*, 1(1), 47-60. <https://10.24854/ijpr403>
- Fitriani, A. (2016). Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan Psychological Well Being. *Jurnal Studi Lintas Agama*, 11(1), 1-24. Retrieved from <http://ejournal.radenintan.ac.id>
- Kusumadewi, A., & Yoga, B., & Sumarni, & Ismanto, S. (2019). *Self-harm* Inventory (SHI) Versi Indonesia Sebagai Instrumen Deteksi Dini Perilaku *Self-harm*. *Consilia: Jurnal Psikiatri Surabaya*. 8 (1). 21-25. <https://doi.org/10.20473/jps.v8i1.15009>
- Khalifah, S. (2019). *Dinamika self-harm Pada Remaja*. Published Undergraduate thesis) UIN Sunan Ampel, Surabaya, Indonesia. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/196574474.pdf>
- Lubis., I. & Yudhaningrum, L. (2020). Gambaran Kesepian Pada Remaja Pelaku *Self-harm*. *Consilia : Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 9 (1), 14-21. <https://doi.org/10.21009/JPPP.091.03>
- Maidah, D. (2013). Self Injury Pada Mahasiswa. *Jurnal Developmental and Clinical Psychology*, 2(1), 6-13. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id>
- Missasi, V., & Izzati, I. (2019). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi. *Jurnal Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi*, 433-441. Retrieved from <https://seminar.uad.ac.id>
- Muthia, E., & Hidayati, D. (2015). *Kesepian dan Keinginan Melukai Diri Sendiri Remaja*. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2 (2), 185-198. Retrieved from <https://journal.uinsgd.ac.id>.
- Muchtar, D. (2015). Peran Religiusitas Dalam Pembentukan Konsep Diri Remaja. *Consilia: Tazkiya Journal of Psychology*, 3(2), 179-191. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v20i2.9165>
- Mukti, M., & Pratikto H., & Aristawati, A. (2022). Hubungan antara Religiusitas dengan Kecenderungan Self Injury pada Perempuan Dewasa. *Consilia: Jurnal UNTAG Surabaya Repository*. 8 (2), 1-11. Retrieved From <http://repository.untag-sby.ac.id>
- Mujahidah, E., & Listiyandini, R. (2018). *Pengaruh Resiliensi dan Empati terhadap Gejala Depresi pada Remaja*. *Jurnal Psikologi*, 14 (1), 60-75. Retrieved from <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi>
- Miller, M., & Redley, M., & Wilkinson, P. (2021). Studi Kualitatif tentang Pemahaman Alasan Menyakiti Diri Sendiri pada Remaja Perempuan. *Consilia: International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 33-61. <https://10.3390/ijerph18073361>
- Marita, V., & Rahmasari, D. (2021). Resiliensi Perempuan Korban Kekerasan dalam Hubungan Pacaran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 10-22. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id>

- Olufadi, Y. (2017). Muslim Daily Religiosity Assesment Scale (MUDRAS): A new instrument for Muslim religiosity research and practice. *Consilia: Jurnal Psychology of Religion and Spirituality*, 9(2), 165-179. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/rel0000074>
- Rahayu, I. (2019). *Pengaruh Self-esteem dan Religiusitas Terhadap Resiliensi Singels Parents*. (Published Undergraduate thesis) UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, Indonesia. Retrieved from <https://repository.uinjkt.ac.id>
- Rebecca, C., & Brown., & Paul, L., & Plener. (2017). Non-suicidal Self-Injury in Adolescence. *Consilia: Curr Psychiatry Rep*, 19 (3) 2-8. <https://doi.org/10.1007/s11920-017-0767-9>
- Romas, M. (2012). Self-Injury Remaja Ditinjau dari Konsep Dirinya. *Jurnal Psikologi*, 8 (1), 40-51. Retrieved from <https://ejournal.up45.ac.id>.
- Rukmana, B. (2021). Faktor-faktor Penyebab Terjadinya Perilaku *Self-injury* Pada Mahasiswa Yang Berkuliah di Universitas Swasta di Kota Pekanbaru. (Published Undergraduate thesis) Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia. Retrieved from <https://repository.uir.ac.id>
- Sabila, S., & Evanytha., & Paramita, A. (2023). Pengaruh Resiliensi Terhadap Depresi Pada Emerging Adulthood. *Consilia: Journal of Psychological Research*. 8 (2). 82-91. <https://doi.org/10.29313/schema.v0i0.12249>
- Sayyidah, A., & Mardhotillah, R., & Sabila, N., & Rejeki, S. (2022). Peran Religiusitas Islam dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis. *Consilia: Jurnal Psikologi Islam:Al-Qalb*, 13 (2). 103-115. Retrieved from : <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alqalb/index>
- Schure, B., & Odden, M., & Goins, T. (2013). The association of resilience with mental and physical health among older American Indians: The native elder care study. American Indian and Alaska native mental health research. *Consilia: National Library of Medicine*, 20 (2). 27-41. <https://doi.org/10.5820%2Faian.2002.2013.27>
- Shafira, A., & Hargiana, G. (2022). *Self-harm* Behavior pada Mahasiswa Keperawatan. *Consilia: Jurnal Kesehatan*, 11(2). 124-134. <https://doi.org/10.46815/jk.v11i2.83>
- Sugianto, N. (2020). *Pengaruh Disregulasi Emosi, Kesepian, dan Religiusitas Terhadap Perilaku Self-injury Pada Remaja*. (Published Undergraduate Thesis) UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, Indonesia. Retrieved from <https://repository.uinjkt.ac.id>
- Thesalonika & Apsari, C. (2021). Perilaku *Self-harm* atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (*Self-harm* Or *Self-Injuring* Behavior By Adolescents). *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4 (2), 213-224. Retrieved from <https://jurnal.unpad.ac.id>
- Utami C., & Helmi, A. (2017). Self Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta- Analisis. *Consilia Jurnal Buletin Psikologi*, 25(1), 54-65. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.18419>
- Widyawati, R., & Kurniawan, A. (2021). Pengaruh Paparan Media Sosial Terhadap Perilaku *Self-harm*. *Jurnal Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 120-128. Retrieved from <http://ejournal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>

- Wahyuni, E., & Wulandari, V. (2021). Resiliensi Remaja dan Implikasinya Terhadap Kebutuhan Pengembangan Buku Bantuan Diri. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 80-88. Retrieved from <https://journal.unj.ac.id>.
- Wahyudin, & Pradisti, L., & Wulandari, S. (2018). Dimensi Religiusitas dan Pengaruhnya Terhadap Organizational Citizenship Behaviour. *Consilia : Jurnal Ekonomi, Bisnis, dan Akuntansi (JEBA)*, 20(3), 1-14. Retrieved from : <http://jp.feb.unsoed.ac.id/index.php/jeba/article/viewFile/1145/1275>
- Wahidah, E. (2018). Resiliensi Akademik Perspektif Psikologi Islam. *Jurnal Proceeding National Conference Psikologi UMG*, 1 (2), 111-140. Retrieved from <https://journal.umg.ac.id>
- Widyataqwa, A., & Rahmasari, D. (2021). Resiliensi Istri Selepas Kematian Suami Akibat Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 103-118. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id>
- Wibisono, B., & Gunatirin, E. (2018). Faktor-faktor Penyebab Melukai Diri Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*,7(2). 3675-3690. Retrieved from <https://journal.ubaya.ac.id>.
- Zakaria, Z., & Theresa, R. (2020). Faktor-faktor yang Memengaruhi Perilaku Non-suicidal Self-injury (NSSI) Pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 4(2). 85-90. Retrieved from <https://jurnal.unpad.ac.id>.
- Ziaian, T., & Anstiss, H., & Antoniou, G., & Baghurst, P., & Sawyer, M. (2012). Resilience and Its Association with Depression, Emotional and Behavioural Problems, and Mental Health Service Utilisation among Refugee Adolescents Living in South Australia. *Consilia: International Journal of Population Research*, 20(12), 2-9. <https://doi.org/10.1155/2012/485956>