

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK
DENGAN PERILAKU SELF-HARM
PADA REMAJA**

SKRIPSI



Oleh :

Amelia Ramadha

Nim : 22102060

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2026**

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Perilaku *Self-harm* Pada Remaja Telah di uji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada :

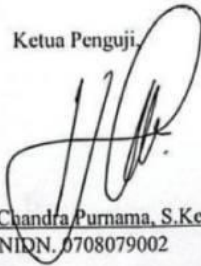
Nama : Amelia Ramadha

NIM : 22102060

Hari, Tanggal :

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi

Ketua Penguji,



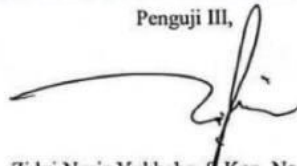
Dr. Yugi Hari Chandra Purnama, S.Kep.Ns.M.Si
NIDN. 0708079002

Penguji II,



Irwina Angelia Silvanasari S.Kep..Ns..M.Kep
NIDN. 0709099005

Penguji III,



Zidni Nuris Yuhbaba, S.Kep..Ns..M.Kep
NIDN.0728049001

Mengesahkan, Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,

Universitas dr. Soebandi



Al Nur Zannah S.St. M.Keb
NIDN.071912890

ABSTRAK

Pendahuluan: Urgensi penanganan fenomena *self-harm* pada remaja didasari oleh dampak buruknya terhadap kondisi fisik dan psikologis. Hambatan dalam mengelola emosi akibat distres emosional, terutama tekanan akademis dari proses pembelajaran dan interaksi sosial di institusi pendidikan, menjadi stimulan perilaku menyimpang ini. Studi ini bertujuan memetakan hubungan keterikatan antara beban akademis tersebut dengan kecenderungan perilaku melukai diri demi menjaga stabilitas kesehatan mental remaja.

Metode: Penelitian korelasional berdesain *cross-sectional* ini melibatkan 80 sampel dari populasi 390 pelajar kelas XII pada suatu bimbingan belajar di Jember, yang dijangkau lewat teknik *non-probability sampling*. Pengukuran variabel independen (stres akademik) memakai modifikasi instrumen 31 butir dari Wulandari (2014) dalam Majrika (2018), dengan klasifikasi rendah (31–62), sedang (63–93), dan tinggi (94–124). Variabel dependen (*self-harm*) dievaluasi via *Self-Harm Inventory* (SHI) 22 butir dengan kategori nihil (0–5), ringan (6–11), serta berat (12–22). Analisis data menerapkan uji univariat dan bivariat *Spearman Rank*.

Hasil: Data memperlihatkan bahwa 71,3% partisipan mengalami tekanan akademik pada fase moderat, sementara 48,8% tidak terindikasi melakukan *self-harm*. Berdasarkan uji statistik, diperoleh signifikansi *p-value* 0,001 yang mengonfirmasi penerimaan H_a . Nilai koefisien korelasi sebesar 0,415 menandakan korelasi positif dengan kekuatan hubungan yang sedang di antara kedua variabel.

Kesimpulan & Saran: Riset membuktikan adanya hubungan linier yang signifikan antara stres akademik dan tindakan *self-harm* pada remaja, di mana lonjakan tekanan belajar memicu kenaikan tendensi melukai diri. Peneliti selanjutnya disarankan mengkaji elemen alternatif seperti dukungan sosial dan strategi koping. Pelajar diharapkan menerapkan koping yang adaptif, ditunjang oleh penyediaan program edukasi serta konseling kesehatan mental oleh pihak lembaga pendidikan.