

Rangkul Diri: Upaya Membangun Kesehatan Mental Sebagai Langkah Preventif Perilaku *Self-Harm* Pada Gen-Z

**Ridha Wahyuni*, Nur Aisyah Rahmani Nasution, Aulia Ramdani,
Rafli Radhian Athallah, Septiani Cahyaningtyas, Nikita Zahra, Najwa Indira Fitri,
Ikbar Raya Nugroho**

Program Studi Psikologi, FISIP, Universitas Mulawarman, Indonesia

*Penulis korespondensi: ridha.wahyuni@fisip.unmul.ac.id

Dikirim : 6 Maret 2026

Direvisi : 6 Mei 2026

Diterima : 7 Mei 2026

Abstrak: Lebih dari separuh remaja yang melakukan upaya bunuh diri memiliki riwayat *self-harm*. Secara global, bunuh diri menjadi salah satu penyebab utama kematian pada remaja dan anak muda. Rentannya remaja melakukan *self-harm* dapat terjadi karena masa remaja merupakan periode perkembangan yang krusial, dimana ditandai dengan pencarian jati diri, fluktuasi emosi, dan meningkatnya tekanan sosial. Psikoedukasi tentang kesehatan mental dan *self-harm* serta praktik art therapy pada gen Z memiliki dampak positif dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental sebagai upaya preventif untuk mengurangi perilaku *self-harm* pada Gen Z. Perilaku *self-harm* yang umumnya muncul sebagai bentuk coping mechanism jangka pendek terbukti tidak efektif dan berpotensi menimbulkan dampak jangka panjang berupa luka fisik maupun kerusakan permanen. Hasil pre-test dan post-test pada 30 peserta membuktikan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai bahaya *self-harm*, pemahaman terhadap cara mengidentifikasi emosi negatif, serta alternatif strategi preventif untuk mengelola tekanan psikologis. Temuan ini memperkuat bukti bahwa art therapy dapat menjadi intervensi yang efektif dan aplikatif dalam menurunkan kecenderungan perilaku *self-harm* pada kalangan remaja dan mahasiswa Gen Z.

Kata kunci: art therapy, Gen-Z, kesehatan mental, *self-harm*

Abstract: More than half of adolescents who attempt suicide have a history of *self-harm*. Globally, suicide is one of the leading causes of death among adolescents and young people. The vulnerability of adolescents to engage in *self-harm* can be attributed to the fact that adolescence is a crucial developmental period, characterized by identity exploration, emotional fluctuations, and increased social pressures. Psychoeducation on mental health and *self-harm*, along with the practice of art therapy among Gen Z, has shown positive impacts in raising awareness of the importance of maintaining mental health as a preventive effort to reduce *self-harm* behaviors. *Self-harm*, which often emerges as a short-term coping mechanism, has been proven to be ineffective and may result in long-term consequences such as physical injuries or permanent damage. pre-test and post-test results from 30 participants demonstrated an increase in their knowledge regarding the dangers of *self-harm*, their understanding of how to identify negative emotions, and their awareness of alternative preventive strategies for managing psychological distress. These findings strengthen the evidence that art therapy can serve as an effective and practical intervention in reducing the tendency of *self-harm* behaviors among adolescents and Gen Z.

Keywords: art therapy, Gen-Z, mental health, *self-harm*

1. Pendahuluan

Self-harm atau dikenal juga sebagai *non-suicidal self-injury (NSSI)* merupakan tindakan melukai diri sendiri secara sengaja tanpa adanya niat untuk bunuh diri (Uh *et al.*, 2021). Meskipun tanpa niat bunuh diri, perilaku ini tetap berkaitan erat dengan risiko percobaan bunuh diri di masa yang akan datang (Duarte *et al.*, 2020). Ditemukan bahwa lebih dari separuh remaja yang melakukan upaya bunuh diri juga memiliki riwayat *self-harm*. Secara global, bunuh diri menjadi salah satu penyebab utama kematian pada remaja dan anak muda (Bilsen, 2018; Uh *et al.*, 2021; Anugrah *et al.*, 2023).

Rentannya remaja melakukan *self-harm* dapat terjadi karena masa remaja merupakan periode perkembangan yang krusial, dimana ditandai dengan pencarian jati diri, fluktuasi emosi, dan meningkatnya tekanan sosial (Santrock, 2011). Tantangan dalam menghadapi tugas perkembangan membuat remaja menjadi kelompok yang mudah mengalami masalah kesehatan mental. World Health Organization menyatakan bahwa jika masalah kesehatan mental tidak ditangani dengan tepat, maka dapat berkembang menjadi perilaku maladaptif seperti *self-harm* (WHO, 2021). *Self-harm* diketahui juga merupakan bentuk kegagalan individu dalam mengelola stres (Kusumadewi dkk., 2019), dimana remaja dengan usia antara 14–20 tahun memiliki tingkat kerentanan yang tinggi terhadap tindakan ini.

Di Indonesia, pernah ditemukan kasus *self-harm* yang cukup menarik perhatian masyarakat khususnya di Jawa Barat. Berdasarkan studi yang dilakukan terhadap dua siswa perempuan usia 11 – 12 tahun yang melakukan *self-harm* dengan cara *cutting*, diketahui bahwa tindakan tersebut didasari karena adanya kesulitan mengelola tekanan emosional, kurangnya pengawasan orang dewasa, dan tingginya paparan konten serupa di media sosial (Dewi *et al.*, 2024). Setelah melakukan *self-harm*, siswa tersebut kemudian membagikan informasi terkait tindakan yang dilakukan di status WhatsApp. Kondisi serupa juga terjadi pada 23 siswa SMP di Saptosari, Gunung Kidul, yang melakukan *self-harm* setelah meniru tren di media sosial yaitu TikTok (Dewi *et al.*, 2024).

Survei yang dilakukan pada tahun 2018 mengungkapkan bahwa sekitar 45% remaja Indonesia pernah melakukan tindakan melukai diri (Khairunnisa *et al.*, 2022). Selain itu, 50% remaja menunjukkan tingkat *self-injury* yang tinggi dan stres emosional ditemukan sebagai pemicu utama (Ramadani & Murdiana, 2023). Di Samarinda, ditemukan bahwa setidaknya terdapat 18 siswi dari satu sekolah yang menyakiti diri dengan cara menggores kulit tangan

(Karimah, 2021). Berdasarkan beberapa kasus yang ada, hal ini menunjukkan bahwa masih banyak remaja belum memiliki keterampilan pengelolaan emosi yang memadai dalam menghadapi perasaan kecewa, marah, atau sedih.

Selain itu, data dari Laboratorium Psikologi FISIP UNMUL menunjukkan bahwa sejak tahun 2022 hingga 2024 terdapat 17 mahasiswa yang mengalami permasalahan psikologis dan bersedia menjalani konseling. Permintaan konseling mahasiswa serta membagikan tindakan *self-harm* yang dilakukan oleh beberapa pihak di media sosial dapat menjadi bentuk komunikasi yang menandakan bahwa sebenarnya individu tersebut ingin mendapatkan perhatian atau pertolongan.

Remaja melakukan *self-harm* sebagai cara untuk menyalurkan tekanan atau rasa sakit emosional yang mereka rasakan, tanpa niat untuk mengakhiri hidup (Tarigan & Apsari, 2022). Padahal jika dicari tahu lebih lanjut, terdapat banyak cara lain yang sehat dan aman untuk mengekspresikan emosi. Salah satu alternatif yang bisa digunakan adalah *art therapy*. *Art therapy* dapat menjadi metode intervensi psikologis yang efektif karena menggunakan media seni untuk menyalurkan emosi negatif menjadi bentuk ekspresi positif (Wulandari & Edianti, 2023). Proses kreatif ini membantu menenangkan pikiran dan mengurangi kecenderungan menyakiti diri.

Penelitian yang dilakukan pada perempuan usia 16-25 tahun menunjukkan bahwa pemberian *art therapy* dengan *Voice Movement Therapy* (VMT) dapat mengurangi perilaku menyakiti diri sendiri atau NSSI (Martin *et al.*, 2013). Tidak hanya itu, penerapan *expressive art therapy* juga dapat membantu remaja mengurangi perilaku *self-harm* dengan cara menemukan keterampilan koping yang berbasis seni (Zakaria & Ahmad, 2023). Demikian pula dengan *art therapy* melalui seni lukis yang mampu meningkatkan *emotional well-being* (Setyasto dkk., 2025). Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa *art therapy* memberikan dampak positif dalam mengurangi perilaku *self-harm* dan mampu meningkatkan kesejahteraan emosional, sehingga metode ini dapat menjadi pilihan intervensi dalam upaya peningkatan kesehatan mental.

Fenomena *self-harm* yang berkembang menyoroti kebutuhan mendesak akan kesadaran, pencegahan dini, dan intervensi yang dapat dilakukan di lingkungan pendidikan. Lingkungan pendidikan menjadi salah satu tempat utama bagi remaja menghabiskan waktu dan sudah seharusnya menjadi lingkungan protektif dalam mencegah tindakan menyakiti diri. Remaja

membutuhkan ruang aman untuk mengekspresikan diri dan menerima dukungan emosional yang tidak menghakimi. Tanpa adanya penanganan yang tepat, remaja berisiko mengembangkan pola koping yang merusak dan menyebabkan dampak psikologis serta fisik yang serius dalam jangka panjang.

Sebagai bentuk keterlibatan aktif dalam menghadirkan solusi berbasis keilmuan, anggota HIMA Psikologi FISIP Universitas Mulawarman turut dilibatkan secara langsung dalam setiap tahapan kegiatan “Rangkul Diri”. Sebelum kegiatan dilaksanakan, anggota HIMA Psikologi FISIP mendapatkan pembekalan materi, pelatihan pendekatan psikososial, dan simulasi penggunaan *art therapy* sebagai metode intervensi. Pada saat pelaksanaan, mahasiswa berperan sebagai fasilitator kelompok dan pendamping peserta, sekaligus menjadi agen penyampai pesan edukatif yang dikemas secara interaktif dan kontekstual. Setelah kegiatan, mahasiswa turut serta dalam melakukan evaluasi program melalui refleksi kelompok, pengisian umpan balik, serta penyusunan laporan kegiatan dan rekomendasi untuk pengembangan program selanjutnya. Keterlibatan ini menjadi pengalaman pembelajaran langsung (*experiential learning*) yang tidak hanya meningkatkan kapasitas anggota HIMA Psikologi FISIP, tetapi juga memperkaya keterampilan profesional mereka di bidang psikologi dan pengabdian masyarakat.

Sebagai bagian dari implementasi Indikator Kinerja Utama (IKU) dan program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) Universitas Mulawarman, keterlibatan aktif anggota HIMA Psikologi FISIP dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat menjadi aspek penting dalam proses pembelajaran. Sebelum kegiatan dilaksanakan, anggota HIMA Psikologi FISIP terlibat dalam tahap persiapan melalui pelatihan dasar mengenai literasi kesehatan mental, pendekatan psikososial, dan teknik intervensi berbasis seni (*art therapy*). Dalam pelaksanaannya, anggota HIMA Psikologi FISIP bertindak sebagai fasilitator dalam sesi edukasi dan aktivitas interaktif bersama peserta remaja, serta mendampingi proses refleksi dan ekspresi emosi melalui seni. Setelah kegiatan berlangsung, anggota HIMA Psikologi FISIP turut serta dalam proses evaluasi, menganalisis efektivitas pendekatan yang digunakan, dan merekomendasikan pengembangan program berkelanjutan.

Lebih dari sekadar keterlibatan praktis, program ini juga menjadi wujud kontribusi nyata dosen dan anggota HIMA Psikologi FISIP terhadap masyarakat melalui kolaborasi lintas peran. Dosen berperan sebagai pembimbing akademik dan pengarah strategis dalam merancang intervensi berbasis kajian ilmiah dan konteks lokal. Anggota HIMA Psikologi FISIP berperan

sebagai penggerak lapangan yang menjembatani kebutuhan psikososial remaja dengan pendekatan yang inklusif dan kreatif. Kontribusi ini tidak hanya sejalan dengan IKU Unmul, terutama IKU 2 (mahasiswa mendapat pengalaman di luar kampus) dan IKU 3 (dosen berkegiatan di luar kampus), tetapi juga memperkuat semangat MBKM dengan memberikan pengalaman belajar yang kontekstual, solutif, dan memberdayakan. Melalui kolaborasi ini, kegiatan pengabdian menjadi ruang aktualisasi keilmuan yang berdampak langsung terhadap peningkatan kualitas hidup masyarakat.

Untuk memastikan dampak jangka panjang, program ini juga dirancang dengan strategi keberlanjutan. Salah satunya adalah membentuk jaringan relawan mahasiswa HIMAPSI sebagai pendamping psikososial yang dapat diaktifkan kembali dalam kegiatan serupa di komunitas remaja lainnya. Selain itu, hasil evaluasi kegiatan akan disusun menjadi bahan edukasi digital yang dapat diakses publik sebagai sumber informasi dan pencegahan dini. Ke depan, program ini direncanakan berkembang menjadi modul intervensi berbasis seni yang dapat direplikasi dalam skala lebih luas, serta menjadi model pelibatan kampus dalam penanganan isu kesehatan mental remaja yang berkelanjutan dan berbasis kolaborasi.

Melalui kegiatan PKM yang berkolaborasi dengan HIMAPSI, diharapkan bahwa program *“Rangkul Diri: Upaya Membangun Kesehatan Mental sebagai Langkah Preventif Perilaku Self-Harm pada Gen-Z”* tidak hanya menjadi sarana edukasi mengenai kesehatan mental dan pencegahan perilaku *self-harm*, tetapi juga memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk menerapkan ilmu psikologi secara nyata dan relevan dengan tantangan generasi saat ini. HIMAPSI dipilih sebagai mitra karena merupakan organisasi yang memfasilitasi kebutuhan mahasiswa yang salah satu bidang di dalamnya yaitu pendidikan. Oleh sebab itu, kegiatan ini bisa mendukung kegiatan yang telah direncanakan. Selain itu, program ini juga mencerminkan bentuk kolaborasi aktif antara dosen, mahasiswa, dan masyarakat dalam merespon isu-isu psikososial yang berkembang. Dengan demikian, secara keseluruhan program ini diharapkan dapat menjadi contoh dalam integrasi antara keilmuan, pengabdian, dan pemberdayaan masyarakat yang berkelanjutan.

2. Metode

Pelaksanaan program pengabdian bersama mitra disusun melalui beberapa tahapan yang dirancang secara terstruktur. Setiap tahap direncanakan sebagai langkah solutif untuk

menjawab permasalahan yang telah diidentifikasi sebelumnya. Adapun tahapan kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dijalankan adalah sebagai berikut:

1) Tahapan Persiapan

Proses yang dilakukan pertama pada tahap persiapan yaitu melakukan identifikasi masalah. Proses identifikasi masalah bertujuan untuk memahami dan mengidentifikasi permasalahan yang terjadi pada subjek, yaitu Generasi Z. Proses identifikasi masalah kami lakukan dengan metode observasi dan wawancara yang dilakukan kepada mitra dan kepala laboratorium psikologi. Pada tahap ini panitia juga mempersiapkan berbagai hal untuk pelaksanaan kegiatan. Pertama, tim pengabdian masyarakat akan berkoordinasi dengan mitra mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan. Kedua, tim pengabdian masyarakat mengajukan surat dan menetapkan kesepakatan dengan mitra terkait pelaksanaan kegiatan pelatihan. Ketiga merencanakan kegiatan, menyusun materi edukasi serta mengarahkan alur teknis program.

2) Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan program dilaksanakan setelah tahap persiapan dilakukan. Tahap pelaksanaan merupakan inti dari pelaksanaan pengabdian masyarakat yang akan dijalankan. Tahapan pelaksanaan berisi kegiatan yang berurutan. Adapun beberapa tahapan kegiatan yang dilaksanakan adalah sebagai berikut:

a. Penyampaian materi

Tahap awal kegiatan difokuskan pada pemberian materi seputar kesehatan mental, perilaku self-harm/NSSI, identifikasi emosi, serta konsep dasar *art therapy*. Materi ini menjadi landasan pengetahuan agar mahasiswa lebih memahami isu yang dihadapi sekaligus pentingnya pencegahan dini.

b. Praktik art therapy

Pada tahap ini mahasiswa diajak untuk mempraktikkan art therapy dengan melukis sebagai media ekspresi diri yang sehat, kreatif, dan aman untuk menyalurkan emosi.

c. Refleksi dan komitmen diri

Sebagai penutup, mahasiswa melakukan refleksi atas pengalaman yang diperoleh selama kegiatan serta menyusun komitmen pribadi untuk menjaga kesehatan mental dan menerapkan strategi regulasi emosi yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.

3) Tahap Evaluasi

Kegiatan evaluasi merupakan tahapan untuk mengukur keberhasilan atau efektivitas dari

kegiatan yang telah dilaksanakan. Dalam hal ini yang dijadikan evaluasi dilakukan dengan memberikan kuesioner. Kuesioner diberikan sebelum kegiatan (*pre-test*) dan setelah kegiatan (*post-test*). Fokus utama yang ingin dicapai pada evaluasi ini adalah untuk melihat apakah psikoedukasi dan terapi yang diberikan efektif atau tidak untuk membantu permasalahan yang ada pada peserta. Tim pengabdian masyarakat dan HIMAPSI bersama-sama melakukan refleksi pelaksanaan, menilai keberhasilan, serta menyusun laporan kegiatan. Sebagai keberlanjutan program HIMAPSI akan menjadi organisasi pendukung kesehatan mental di lingkungan kampus. Selain itu, HIMAPSI juga akan mengembangkan media edukatif digital sebagai sarana psikoedukasi berkelanjutan bagi civitas akademika.

3. Hasil dan Diskusi

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan selama 3 hari pada tanggal 12-14 September 2025, pukul 08.00 s.d 16.00 WITA. Peserta pada pengabdian ini merupakan mahasiswa Psikologi angkatan 2025 dengan jumlah 30 peserta yang terdiri dari mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. Distribusi peserta diberikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Peserta

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	6	20%
Perempuan	24	80%
Total	30	100%

Kegiatan ini dimulai dengan registrasi peserta, dimana sebanyak 30 peserta hadir mengikuti kegiatan. Setelah pembukaan, peserta mengikuti *pre-test* menggunakan kuesioner untuk mengukur pengetahuan mengenai kesehatan mental, NSSI, dan teknik *art therapy*. Setelah *pre-test*, dilanjutkan dengan penyampaian materi. Pemateri pada sesi pertama yaitu Nur Aisyah Rahmani Nasution, M.Psi., Psikolog memberikan penjelasan mengenai kesehatan mental serta fenomena *non-suicidal self injury* (NSSI) khususnya pada kalangan remaja atau generasi Z. Melalui sesi ini, peserta diajak untuk lebih memahami tanda-tanda, penyebab, dan dampak dari perilaku NSSI, sekaligus pentingnya menjaga kesehatan mental.

Selanjutnya pada sesi kedua, peserta mendapatkan penjelasan tentang emosi serta teori mengenai praktik *art therapy*, khususnya melalui media melukis. Materi pada sesi ini diberikan oleh Aulia Ramdani, M.Psi., Psikologi. Di sesi ini, peserta diajak untuk mengenali dan mengidentifikasi emosi negatif yang ada dalam diri mereka sebagai langkah awal dalam proses *art-therapy*. Setelah memahami konsep tersebut, peserta diberikan pemahaman tentang bagaimana melukis dapat digunakan sebagai alat untuk mengekspresikan perasaan dan membantu mengelola emosi. Sesi ini bertujuan untuk mempersiapkan peserta agar lebih siap ketika melakukan praktik langsung *art therapy* pada kegiatan berikutnya.

Pada sesi ketiga, peserta diajak untuk menerapkan teknik *art therapy* secara langsung dan dipandu oleh Ridha Wahyuni, M.Psi. Setelah dijelaskan aturan selama proses melukis, peserta diberikan waktu untuk menuangkan emosi dan perasaan melalui lukisan. Proses ini memungkinkan peserta untuk menyalurkan berbagai pengalaman internal secara kreatif dan reflektif.

Setelah selesai melukis, dilakukan *sharing* dimana peserta berbagi cerita dan makna di balik lukisan yang dibuat. Diskusi ini bertujuan untuk memperkuat pemahaman peserta terhadap diri sendiri serta memberikan ruang untuk mendengarkan pengalaman orang lain, sehingga menumbuhkan rasa empati dan dukungan antar peserta.

Sebagai langkah akhir, peserta kembali mengisi *post-test* untuk melihat apakah ada peningkatan tingkat kesehatan mental, NSSI, dan *art therapy*, setelah mendapatkan edukasi dan praktik. Dengan berakhirnya kegiatan ini, diharapkan peserta dapat menjaga kesehatan mental, mencegah munculnya perilaku *self-harm*, dan menggunakan teknik *art therapy* melalui melukis sebagai salah satu cara untuk regulasi emosi ketika menghadapi kesulitan.

Evaluasi kognitif dilakukan untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta sebelum dan sesudah pelatihan. Tabel 2 memperlihatkan hasil analisis statistik berdasarkan uji *independent samples test*.

Tabel 2. Uji *independent samples test*

Keterangan	Mean	Mean Difference	Sig
<i>pre-test</i>	8,000	1,464	0,000
<i>post-test</i>	9,464		

Berdasarkan Tabel 2, nilai *pre-test* didapatkan rata-rata hasil (*mean*) sebesar 8,000 sedangkan nilai *post-test* didapatkan nilai (*mean*) sebesar 9,464. Terdapat peningkatan yang

signifikan yaitu sebesar 1,464 ($p = 0.000$) yang mengindikasikan bahwa psikoedukasi berhasil meningkatkan pemahaman peserta.

Intervensi *art therapy* ini terbukti berpotensi mengurangi perilaku *self-harm* pada populasi Gen-Z melalui peningkatan kemampuan regulasi emosi, suatu mekanisme yang dijelaskan secara konseptual oleh teori regulasi emosi (Gross, 1998) yang menegaskan bahwa kemampuan mengenali, menilai, dan mengubah respons efektif menurunkan reaktivitas emosional yang memicu tindakan impulsif. Bukti empiris terbaru mendukung peran ini, di mana beberapa meta-analisis dan review melaporkan bahwa intervensi berbasis seni signifikan menurunkan gejala kecemasan dan depresi serta memperbaiki indikator regulasi emosi pada remaja, sehingga regulasi emosi menjadi mediator *plausible* antara *art therapy* dan penurunan insiden NSSI (Zhang *et al.*, 2024).

Selain itu, teori *expressive therapies* (yang menekankan ekspresi simbolik non-verbal sebagai jalur pemrosesan pengalaman emosional) menjelaskan bagaimana proses pembuatan karya seni memungkinkan eksternalisasi dan simbolisasi emosi atau memori traumatik yang sulit diungkap secara verbal. Literatur sistematis terkini menunjukkan bahwa praktik seni menyediakan “ruang aman” bagi remaja untuk memproses efek intens tanpa harus melalui tekanan verbal, dan studi-studi tindakan melaporkan bahwa aktivitas seni berulang menurunkan beban afektif sekaligus meningkatkan kemampuan peserta untuk mengartikulasikan perasaan (Bosgraaf *et al.*, 2024).

Pelaksanaan pengabdian masyarakat di Universitas Mulawarman menunjukkan bahwa *art therapy* memiliki dampak positif dalam meningkatkan kesadaran dalam menjaga kesehatan mental sebagai upaya preventif untuk mengurangi tindakan *self harm* pada Gen Z. Tindakan *self harm* memiliki dampak jangka pendek dan jangka panjang. Dampak jangka pendeknya adalah *coping mechanism* yang kurang efektif, sementara dampak jangka panjangnya dapat meninggalkan bekas luka atau kerusakan pada tubuh. Perilaku *self harm* sulit untuk dikurangi jika sudah menjadi kebiasaan, namun ada cara yang cukup efektif untuk mengurangi perilaku ini yaitu dengan *art therapy*. Menurut Wulandari & Ediati (2023), *art therapy* merupakan metode psikoterapi merupakan alternatif yang dapat digunakan untuk mengurangi perilaku *self harm*. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, terlihat adanya peningkatan mengenai pengetahuan terhadap bahaya *self harm*, pemahaman mengenai identifikasi emosi negatif, dan mengetahui alternatif upaya preventif dalam menurunkan perilaku *self harm*. Dokumentasi

kegiatan berupa foto bersama antara tim pengabdian dengan peserta yang terlibat dalam kegiatan *art therapy* ditunjukkan dalam Gambar 1.



Gambar 1. Foto bersama tim pengabdian dengan peserta kegiatan.

4. Kesimpulan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat di Universitas Mulawarman menunjukkan bahwa pemberian psikoedukasi dan praktik *art therapy* memiliki dampak positif dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental sebagai upaya preventif untuk mengurangi perilaku *self-harm* pada Gen Z. Perilaku *self-harm* yang umumnya muncul sebagai bentuk *coping mechanism* jangka pendek terbukti tidak efektif dan berpotensi menimbulkan dampak jangka panjang berupa luka fisik maupun kerusakan permanen. Hasil *pre-test* dan *post-test* membuktikan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai bahaya *self-harm*, pemahaman terhadap cara mengidentifikasi emosi negatif, serta alternatif strategi preventif untuk mengelola tekanan psikologis. Temuan ini memperkuat bukti bahwa pemberian psikoedukasi dan praktik *art therapy* dapat menjadi intervensi yang efektif dan aplikatif dalam menurunkan kecenderungan perilaku *self-harm* pada kalangan remaja dan mahasiswa Gen Z.

Ucapan Terimakasih

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada HIMA Psikologi dan mahasiswa psikologi Angkatan 2025 yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Apresiasi juga disampaikan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman yang telah memfasilitasi program kegiatan ini.

Daftar Referensi

- Anugrah, M.F., Karima, K., Puspita, N.M.S.P., Amir, N.A.B., & Mahardika, A. (2023). Self Harm and Suicide in Adolescents. *Jurnal Biologi Tropis*, 23(1), 200–207. <https://doi.org/10.29303/jbt.v23i1.5902>
- Bilsen J. (2018). Suicide and Youth: Risk Factors. *Frontiers in Psychiatry*, 9, 1-5. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00540>
- Bosgraaf, L., Spreen, M., Pattiselanno, K., & van Hooren, S. (2024). Affect regulating art therapy for children and adolescents experiencing psychosocial problems. *International Journal of Art Therapy*, 29(2), 88-96. <https://doi.org/10.1080/17454832.2023.2208198>
- Dewi, F.I.R., Claudes, J., Nivia, Oktariana, P., & Saputro, B.E. (2024). Adolescents' experiences of self-harm: A case study. *International Journal of Application on Social Science and Humanities*, 2(2), 1–8.
- Duarte, T.A., Paulino, S., Almeida, C., Gomes, H.S., Santos, N., & Gouveia-Pereira, M. (2020). Self-harm as a predisposition for suicide attempts: A study of adolescents' deliberate self-harm, suicidal ideation, and suicide attempts. *Psychiatry Res.*, 287, 112553. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.112553>.
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Karimah, K. (2021). Kesepian dan Kecenderungan Perilaku Menyakiti Diri Sendiri pada Remaja dari Keluarga Tidak Harmonis. *Psikoborneo J Ilm Psikol.*, 9(2), 367-380. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i2.5978>
- Khairunnisa, A., Yulindrasari, H., & Suherman. (2022). Dominant Discourse in Teachers' Perceptions about Self-Harm that is Performed by Female Students at Boarding School. *Proceedings of International Conference on Psychological Studies (ICPSYCHE)*, 3, 265–274.
- 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), 20–25. <https://doi.org/10.20473/jps.v8i1.15009>

- Martin, S., Martin, G., Lequertier, B., Swannell, S., Follent, A., & Choe, F. (2013). Voice Movement Therapy: Evaluation of a Group-Based Expressive Arts Therapy for Nonsuicidal Self-Injury in Young Adults. *Music and Medicine: An Interdisciplinary Journal*, 5(1), 31–38.
- Ramadani, N.F. & Murdiana, S. (2023). Pelatihan Self-Compassion dapat Menurunkan Self Injury pada Remaja, Apakah Efektif?. *Psikoborneo J Imiah Psikol.*, 11(3), 401–406. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i3>
- Santrock, J.W. (2011). Life-Span Development (Thirteenth Edition). *McGraw-Hill*. New York.
- Setyasto, N., Inayati, A., Trianda, O., & Putri, S.A. (2025). Art Therapy Penerapan Ekspresi Seni untuk catarsis Emosi pada Anak di Dusun Kaligintung Melalui Kegiatan Lukisan. *Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia*, 3(12), 8-13.
- Tarigan, T. & Apsari, N.C. (2022). Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja. *Focus Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 213.
- Uh, S., Dalmaijer, E.S., Siugzdaite, R., Ford, T.J., & Astle, D.E. (2021). Two Pathways to Self-Harm in Adolescence. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 60(12), 1491–500. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jaac.2021.03.010>
- WHO. (2021). Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2030. Geneva. 1–30.
- Wulandari, B. & Ediati, A. (2023). The Use of Art Therapy for Reducing Self-Injury Behavior: A Systematic Review. *Proc Int Conf Psychol Stud.* 2023, 4, 239–247.
- Zakaria, W.P.N.I. & Ahmad, N. (2023). Expressive Art Therapy Approach in Reducing Self-Harm Among Adolescent. *Int J Educ Psychol Couns.*, 8(52), 189–200.
- Zhang, B., Wang, J., & Abdullah, A. b. (2024). The effects of art therapy interventions on anxiety in children and adolescents: A meta-analysis. *Clinics*, 79, 100404. <https://doi.org/10.1016/j.clinsp.2024.100404>