Bantenese Jurnal Pengabdian Masyarakat
JPM Bantenese, e-ISSN 2656-1840
Volume 8 Nomor 1 Juni 2026

GENTLEWITHIN: PSIKOEDUKASI DIGITAL PERILAKU NON-SUICIDAL SELF-INJURY PADA REMAJA DAN DEWASA AWAL

Putri Petrina Juni Antyesti*, Keisya Maheswari Putri Rachmawati, Keisha Syahla Amelia, Dikta Lavida Loca, Endang R. Surjaningrum
Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga
Corresponden author. Email*: ptrpetrina@gmail.com

Abstract
Non-suicidal self-injury (NSSI) is the intentional act of harming one's own body tissue without suicidal intent. NSSI can result from the interaction of many factors related to mental disorders and the psychological conditions of adolescents and young adults. Vulnerability to NSSI highlights the need for promotive interventions as early prevention in the form of psychoeducation that utilizes technology, so it can be accessed anywhere, particularly for adolescents and young adults with high levels of smartphone use and digital literacy. This study aimed to demonstrate the impact of a digital-based intervention on improving knowledge about NSSI among adolescents and young adults. The research design utilized a one-group pretest-posttest design with purposive sampling. A paired-sample t-test was conducted on 28 women and 12 men (N=40; M=17.4; SD=2.85). The results of the analysis showed a significant difference in the mean test scores (t(39) = −6.18; p < 0.001; Cohen's d = −0.977; 95% CI [−37.2; −18.8]) between the pretest and posttest periods. Thus, the promotive intervention, which took the form of content posted on an Instagram account, proved effective in increasing adolescents' and young adults' knowledge of NSSI behaviors. In practice, the Instagram account @gentlewithin__ successfully reached more than 200 accounts. This high reach indicates that Instagram is a promising platform for psychoeducational programs.
***Keywords**: Non-suicidal self-injury (NSSI), Digital psychoeducation, Adolescents, Young adults*

Abstrak
Non-suicidal self-injury (NSSI) merupakan tindakan yang dilakukan secara sengaja untuk melukai jaringan tubuh sendiri tanpa adanya niat bunuh diri. NSSI bisa disebabkan karena interaksi banyak faktor yang berhubungan dengan gangguan mental dan kondisi psikologis remaja dan dewasa awal. Kerentanan pada perilaku NSSI menunjukkan perlunya intervensi promotif sebagai pencegahan dini berupa psikoedukasi yang memanfaatkan teknologi sehingga dapat diakses di mana saja, terutama bagi remaja dan dewasa awal yang memiliki tingkat penggunaan ponsel pintar dan literasi digital yang tinggi. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas intervensi berbasis digital terhadap peningkatan pengetahuan mengenai NSSI pada remaja dan dewasa awal. Desain penelitian yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design* dengan teknik pengambilan sampel berupa *purposive sampling*. *Paired sample t-test* dilakukan pada 28 perempuan dan 12 laki-laki (N=40; M=17,4; SD=2,85). Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata nilai tes (t(39)= -6,18; p<0,001; Cohen's d= -0,977; 95% CI [-37,2; -18,8]) antara periode *pre-test* dan *post-test*. Dengan demikian, intervensi promotif yang diberikan berupa konten di akun Instagram terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja dan dewasa awal tentang perilaku NSSI. Dalam praktiknya, akun Instagram @gentlewithin__ berhasil menjangkau lebih dari 200 akun. Jumlah jangkauan yang tinggi menunjukkan bahwa Instagram menjadi media yang potensial untuk dimanfaatkan sebagai program psikoedukasi.
Kata kunci: Non-suicidal self-injury (NSSI), Psikoedukasi digital, Remaja, Dewasa awal

Copyright©2026. Putri Petrina Juni Antyesti dan kawan-kawan
This is an open *access* article under the CC–BY NC-SA license.
DOI: https://doi.org/10.30656/y190ez85

PENDAHULUAN

Non-suicidal self-injury (NSSI) merupakan tindakan yang dilakukan secara sengaja untuk melukai jaringan tubuh sendiri tanpa adanya niat bunuh diri. Perilaku yang biasa dilakukan di antaranya adalah menyayat, membakar, menggaruk/mencabut kulit, memukul diri sendiri, serta menggigit (American Psychiatric Association, 2022). NSSI berbeda dari bunuh diri karena NSSI harus dilakukan tanpa adanya niat bunuh diri (Gullota dkk., 2015). NSSI biasanya mulai muncul pada usia 12 hingga 14 tahun (Escofet-Colet dkk., 2025).

Secara global, prevalensi NSSI tergolong tinggi. Sebanyak 17-20% remaja di dunia melaporkan bahwa mereka pernah melakukan NSSI (Farkas dkk., 2023; Moloney dkk., 2024). Berdasarkan data survei World Mental Health International College Student Initiative (WMH-ICS) kepada 72.288 mahasiswa tahun pertama di dunia, prevalensi NSSI seumur hidup sebesar 24,5%, dengan prevalensi lebih tinggi pada perempuan sebanyak 23,9% dibandingkan laki-laki, yaitu sebanyak 18,0% (Hasking dkk., 2025). Pada lingkup yang lebih kecil yaitu di negara-negara Asia, angka prevalensi NSSI secara umum adalah 32,6% (He dkk., 2024). Selain itu, pada survei yang dilakukan Indonesia kepada 213 siswa SMA, menunjukkan bahwa prevalensi NSSI sebesar 45,5% (Wiswanti & Hendrawan, 2025).

Berdasarkan meta-analisis dengan sampel yang terdiri dari 55.569 orang dengan perilaku NSSI, menunjukkan bahwa perilaku NSSI dapat disebabkan oleh beberapa faktor di antaranya; jenis kelamin perempuan, gejala fisik, pengalaman buruk di masa kanak-kanak, masalah perilaku, rendahnya literasi kesehatan, perundungan, serta gangguan mental (Wang dkk., 2022). Selain itu, pada penelitian oleh Fox dkk. (2015), menyebutkan bahwa faktor-faktor yang berpengaruh terhadap perilaku NSSI adalah riwayat NSSI sebelumnya, gangguan kepribadian klaster B, keputusasaan, riwayat pikiran bunuh diri sebelumnya, paparan NSSI oleh teman sebaya, kekerasan, serta *patient prediction* (persepsi individu mengenai seberapa besar kemungkinan dirinya akan terlibat perilaku NSSI di masa depan).

Menurut data dari *narrative literature review* oleh Brown & Plener (2017), faktor penyebab dari NSSI terbagi menjadi faktor demografis, faktor sosial, faktor neurobiologis, serta pengaruh sosial media. Berdasarkan faktor demografis, dijelaskan bahwa NSSI

umumnya terjadi pada masa remaja awal hingga pertengahan dan sering dialami oleh remaja dengan IQ yang tinggi. Dari sisi faktor sosial, NSSI secara umum dipengaruhi oleh penularan sosial, mengidentifikasi diri dengan subkultur tertentu seperti *gothic* atau *emo*, serta orientasi homoseksual yang tidak biasa dengan norma dan nilai yang berlaku di masyarakat. Selain itu, faktor neurobiologis yang berperan di antaranya; pola regulasi sistem hormon stres yaitu hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA) yang tidak normal, perbedaan aktivitas di otak bagian korteks prefrontal medial dan ventrolateral, perbedaan pada sistem limbik yang memproses rangsangan emosional, serta interaksi antara faktor genetik dan lingkungan (remaja yang memiliki varian gen tertentu dan mengalami tekanan sosial yang berat lebih berisiko untuk melukai diri sendiri).

Hubungan antara gangguan mental dan NSSI bersifat timbal balik. NSSI dapat menyebabkan depresi, gangguan kecemasan, gangguan penggunaan alkohol, serta gangguan penggunaan obat-obatan terlarang (Hasking dkk., 2025). Menurut penelitian (He dkk. (2024), NSSI yang berulang dapat membuat individu tidak peka terhadap rasa sakit, cedera, ketakutan, dan kematian, sehingga meningkatkan percobaan bunuh diri. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Wang dkk. (2022) yang menyatakan bahwa NSSI merupakan prediktor kuat dari bunuh diri. Selain itu, NSSI juga dapat menyebabkan gangguan kognitif, hubungan interpersonal yang buruk, dan kejahatan kekerasan. NSSI juga memiliki banyak dampak negatif lainnya. NSSI memiliki konsekuensi medis seperti cedera fisik, infeksi, dan bekas luka. NSSI juga menyebabkan adanya rasa bersalah, malu, mengisolasi diri, marah, tekanan emosional, dan perilaku berisiko. Perilaku ini bersifat berulang dan sering terjadi, sehingga membuat individu terus menerus berada dalam risiko untuk cedera (Gullota dkk., 2015).

Penelitian menunjukkan bahwa NSSI sering kali dimulai pada masa awal remaja, mencapai puncaknya pada masa pertengahan remaja, dan menurun pada masa akhir remaja (He dkk., 2024). Hal ini dikarenakan pada masa remaja terjadi perubahan psikologis, sosial, dan emosional yang signifikan. Pada masa ini, individu akan mengeksplorasi identitas, membentuk hubungan pertemanan dan hubungan intim, serta transisi menuju kedewasaan yang membuat tanggung jawabnya juga meningkat. Akan tetapi, banyak tantangan yang memengaruhi kesehatan mental remaja seperti konflik

keluarga, tekanan akademis, dan juga perundungan. Di Indonesia, berbagai tekanan ini diperparah dengan kesehatan mental yang kurang diprioritaskan yang menyebabkan tingginya masalah kesehatan mental (Wiswanti & Hendrawan, 2025). Akan tetapi, mereka enggan mencari bantuan karena takut orang lain tidak akan memahami mereka, rahasianya akan dilanggar, dianggap mencari perhatian, serta takut mendapat stigma dari masyarakat (Rowe dkk., 2014). Hal ini juga sejalan dengan penelitian Umubyeyi dkk. (2015) yang menunjukkan bahwa rendahnya literasi kesehatan mental, stigma, rasa malu/cemas, ketidaktahuan akan risiko yang dialami, serta keterbatasan finansial merupakan hambatan utama dalam mengakses perawatan untuk NSSI.

Berdasarkan data-data tingginya angka prevalensi, kerentanan remaja dalam mengalami NSSI, serta dampak psikologis yang ditimbulkan, diperlukan adanya intervensi promotif. Melalui kegiatan edukasi kesehatan mental, intervensi promotif dapat berperan sebagai upaya pencegahan dini, memberikan wawasan dan pengetahuan, serta penguatan stakeholder dengan kolaborasi orang tua dan profesional untuk pendampingan remaja (Aspeqvist dkk., 2025). Dibandingkan dengan intervensi lain seperti cognitive behavioral therapy (CBT), dan dialectical behavioral therapy (DBT), psikoedukasi lebih menghemat uang, waktu, dan tidak membutuhkan tenaga ahli (Calvo dkk., 2022).

Psikoedukasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah intervensi kesehatan mental digital. Intervensi ini memanfaatkan teknologi yang dapat diakses di mana saja, terutama bagi remaja dan dewasa awal yang memiliki tingkat penggunaan ponsel pintar dan literasi digital yang tinggi. Intervensi berbasis digital telah terbukti berdampak signifikan terhadap remaja untuk meningkatkan kesadaran dalam mengakses layanan kesehatan mental (Ridout & Campbell, 2018). Lebih lanjut, penelitian ini lebih menyoroti efektivitas intervensi berbasis digital dalam konteks kesehatan mental yang lebih spesifik, yaitu perilaku NSSI. Oleh karena itu, penulis ingin menguji efektivitas intervensi berbasis digital terhadap peningkatan pengetahuan mengenai NSSI pada remaja dan dewasa awal. Melalui akun Instagram @gentlewithin__ yang dibuat penulis, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja dan dewasa awal dan memberikan pandangan yang lebih luas pada masyarakat tentang perilaku NSSI.

METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini dilaksanakan dalam bentuk program intervensi promotif melalui pendekatan psikoedukasi digital berbasis media sosial dengan menggunakan platform Instagram. Program ini dirancang untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan remaja, dewasa awal, serta lingkungan sosialnya dalam menjaga kesehatan mental, khususnya sebagai upaya pencegahan perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI). Penyampaian intervensi psikoedukasi dalam penelitian ini dilaksanakan melalui akun Instagram @gentlewithin__ dengan hasil yang diukur adalah perubahan pengetahuan partisipan mengenai NSSI. Kegiatan dilaksanakan mulai tanggal 6 Mei 2026 - 20 Mei 2026.

Populasi penelitian ini adalah remaja dan dewasa awal berusia 14-22 tahun yang menggunakan Instagram. Sampel penelitian terdiri dari 40 partisipan, yaitu 28 perempuan dan 12 laki-laki. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling,* yaitu penyebaran kuesioner kepada responden yang memenuhi kriteria. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one-group pretest-posttest design,* yaitu desain yang dilakukan pada satu kelompok peserta dengan memberikan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan atau *treatment* (Christensen dkk., 2015). *Pre-test* diberikan sebelum konten psikoedukasi diunggah, sedangkan *post-test* diberikan setelah seluruh rangkaian konten selesai diunggah. Evaluasi dalam penelitian ini dilakukan secara sumatif melalui perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* untuk menilai perubahan pengetahuan partisipan setelah mengikuti program.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa tes pengetahuan yang disusun berdasarkan materi psikoedukasi mengenai NSSI. Tes terdiri dari 10 butir pertanyaan yang digunakan sebagai *pre-test* dan *post-test.* Data dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan karakteristik partisipan dan hasil pengukuran. Selanjutnya uji normalitas Shapiro-Wilk dilakukan terhadap selisih skor *pre-test* dan *post-test* sebagai uji prasyarat. Perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi dianalisis menggunakan *paired-sample t-test.* Selain itu, besarnya perubahan juga dihitung menggunakan ukuran efek Cohen's d.

Dalam pelaksanaannya, program intervensi promotif ini terdiri dari tiga tahapan utama, yaitu:



Gambar 1. Bagan Tahapan Kegiatan

1. **Tahap Pra Kegiatan**

   Pada tahap ini, penulis menyusun rencana program, menentukan tema dan materi konten, menetapkan tolok ukur keberhasilan, serta menyiapkan kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Penulis juga membuat akun Instagram, menyusun jadwal unggahan, merancang visual konten, dan melakukan promosi awal untuk menjangkau sasaran program.

2. **Tahap Pelaksanaan Kegiatan**

   Tahap ini dimulai dengan penyebaran *pre-test* kepada partisipan melalui teknik *purposive sampling*. Selanjutnya, konten psikoedukasi diunggah melalui Instagram sesuai jadwal yang telah ditentukan. Selama program berlangsung, penulis menjaga interaksi dengan audiens melalui konten interaktif dan mengamati respons yang diberikan. Setelah seluruh materi selesai diunggah, *post-test* disebarkan kepada peserta yang sama.

3. **Tahap Pasca Kegiatan**

   Pada tahap ini, penulis menganalisis hasil *pre-test* dan *post-test* untuk melihat perubahan pengetahuan partisipan. Evaluasi program juga dilakukan berdasarkan jangkauan akun, jumlah pengikut, jumlah suka (*likes)*, tayangan konten, serta keterlibatan audiens dalam fitur interaktif. Hasil tersebut dibandingkan dengan tolok ukur keberhasilan yang telah ditetapkan, kemudian digunakan sebagai dasar penyusunan rekomendasi bagi program serupa di masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Implementasi Kegiatan

Dalam penelitian ini, pelaksanaan program psikoedukasi dilakukan secara *online* melalui media sosial Instagram dengan nama akun @gentlewithin__ dengan jumlah pengikut sebanyak 103 akun, yang dibersamai dengan metode *add collaborator* dengan masing-masing akun instagram anggota kelompok. Psikoedukasi ini bertujuan untuk memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan kepada pengguna aktif media sosial Instagram usia 14-22 tahun mengenai NSSI (*Non-Suicidal Self-Injury*) khususnya mengenai bahaya, dampak psikologis, gejala perilaku, dan perilaku mencari bantuan. Selain remaja dan dewasa awal, kegiatan ini juga ditujukan bagi *significant others* yang memegang peranan penting dalam mencegah terjadinya NSSI. Program psikoedukasi ini dilakukan dalam waktu 3 pekan dengan rentang waktu unggah mulai 6 Mei 2026 - 20 Mei 2026.



Gambar 2. Unggahan Pertama @gentlewithin__

Konten pertama yang diunggah pada laman instagram @gentlewithin__ berupa pengantar singkat untuk mengenalkan NSSI kepada audiens. Unggahan ini ditujukan sebagai pembuka sebelum membahas lebih dalam tentang NSSI. Materi-materi yang diunggah berupa penjelasan mengenai definisi NSSI, perilaku NSSI, lokasi tubuh NSSI, onset usia, dan penyebab perilaku NSSI. Penulis memperhatikan kalimat yang digunakan dalam unggahan supaya tidak mendorong audiens atau memberikan inspirasi pada audiens untuk melakukan perilaku NSSI.



Gambar 3. Unggahan Kedua @gentlewithin__

Konten kedua yakni menjelaskan mengenai gejala NSSI yang didasarkan pada DSM-V. Pada unggahan ini, audiens diharapkan dapat mengetahui bagaimana gejala NSSI agar dapat mencegah terjadinya perilaku tersebut. Gejala dilihat dari frekuensi perilaku, penyebab perilaku, latar belakang munculnya perilaku, dan hubungan perilaku dengan gejala gangguan mental lain. Dalam unggahan ini juga menjelaskan mengenai hal-hal yang harus dilakukan apabila audiens atau lingkungan sekitar merasa pernah mengalami gejala agar tidak diam dan segera mencari bantuan profesional seperti psikolog/psikiater yang dapat membantu tanpa menghakimi kondisi individu tersebut.



Gambar 4. Unggahan Ketiga @gentlewithin__

Pada unggahan ketiga, audiens diberikan pengetahuan mengenai *seeking help behavior*. Selain membahas mengenai materi, pada unggahan ketiga juga diberikan kalimat-kalimat yang membangun rasa aman dan pengertian pada audiens dalam membahas topik mengenai NSSI, seperti "kenapa minta bantuan terasa sesulit itu?", "*should i tell them?*", "takut ngerepotin". Selanjutnya, materi yang disampaikan berupa pengertian *help-seeking behavior*, sumber-sumber bantuan, faktor pendorong dan penghambat individu dalam mencari bantuan, dan fakta menarik mengenai kelompok NSSI dibandingkan kelompok SSI.



Gambar 5. Unggahan Keempat @gentlewithin__

Pada unggahan keempat, audiens diberikan daftar rekomendasi sumber bantuan yang dapat dihubungi ketika sedang mengalami gejala NSSI atau melihat individu disekitarnya memiliki risiko NSSI tinggi. Layanan yang direkomendasikan berupa layanan 24 jam, seperti LISA *Suicide Prevention Helpline (Love Inside Suicide Awareness)* dan SEJIWA dari Kemenkes (via 119 ekstensi 8). Kemudian, RS jiwa di Indonesia yang membuka layanan via telepon, seperti RSJ Amino Gondohutomo Semarang, RSJ Marzoeki Mahdi Bogor, RSJ Soeharto Heerdjan Jakarta, RSJ Prof Dr Soerojo Magelang, dan RSJ Radjiman Wediodiningrat Malang. Rekomendasi layanan juga berupa aplikasi atau situs, seperti @getbetter.id (Instagram), Riliv (Aplikasi), Kalm (Aplikasi). Bisa juga berupa lembaga atau komunitas, seperti Alpas, Ibunda.id, Pijar Psikologi, Pulih Counseling, dan komunitas *sharing* yang bisa diakses melalui Instagram seperti, @katadjiwa.id, @gethappy.id, @jemari.tangan, @lentera_id, @sehatjiwa.id, @sehatmental.id, @selflovewarrior.id.



Gambar 6. Unggahan Kelima @gentlewithin__

Unggahan kelima pada akun @gentlewithin__ membahas mengenai respons terhadap individu berisiko. Audiens diajak untuk memperhatikan lingkungan sekitar dengan kalimat "coba perhatikan orang-orang terdekatmu", "yang paling sering bilang aku gapapa, belum tentu benar-benar baik-baik aja". Audiens juga diajak untuk merefleksikan mengenai bagaimana setiap orang memikul rasa sakit yang diderita. Dengan kalimat tersebut diharapkan audiens dapat memberikan respons terbaik saat mengetahui bahwa orang disekitarnya melakukan NSSI. Audiens diharapkan dapat memberikan

respons seperti, tidak menghakimi, menjadi pendengar yang aktif, memberi pertolongan fisik, membantu mengidentifikasi sumber stres, dan mengajak untuk mencari bantuan profesional. Di sela-sela unggahan, penulis menyisipkan konten selingan berupa komik afirmasi positif dan rekomendasi kegiatan *stress release* yang bisa dilakukan audiens.

Hasil Kegiatan

Salah satu tolok ukur keberhasilan program intervensi ini dapat ditinjau melalui jumlah keterlibatan *followers* pada setiap unggahan yang diunggah. Beberapa indikator keberhasilan yakni, jumlah pengikut (*followers*) sebanyak 100 akun dan dalam realisasinya jumlah pengikut akun @gentlewithin__ yakni sebanyak 103 akun. Kemudian keberhasilan ditinjau melalui minimal jangkauan akun sebanyak 200 akun serta jumlah *likes* sebanyak 30 akun dan dalam realisasinya jumlah jangkauan akun di setiap unggahan melebihi 200 akun, yang dibuktikan dengan 461 jangkauan akun dan 34 *likes* pada unggahan pertama, 564 jangkauan akun dan 49 *likes* pada unggahan kedua, 434 jangkauan akun dan 35 *likes* pada unggahan ketiga, 428 jangkauan akun dan 30 *likes* pada unggahan keempat, 433 jangkauan akun dan 32 *likes* pada unggahan kelima, dan 616 jangkauan akun serta 30 *likes* pada unggahan keenam.

Keberhasilan intervensi ini juga dilihat dari peningkatan hasil *post-test* dibandingkan hasil *pre-test*. Partisipan dalam penelitian ini adalah 28 perempuan dan 12 laki-laki (N=40; M=17,4; SD=2,85). 40% siswa SMP, 25% siswa SMA, 5% D3, dan 30% D4/S1. Penulis melakukan *paired sample t-test* untuk menguji ada tidaknya perbedaan rata-rata nilai yang didapatkan sampel pada periode *pre test* (N=40; M=46,5; SD=16,7) dan periode *post-test* (N=40; M=74,5; SD=20,9). Hasil uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data selisih skor *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal (W=0,995; p=0,115). Hasil *paired sample t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata nilai tes yang besar (t(39)= -6,18; p<0,001; Cohen's d= -0,977; 95% CI [-37,2; -18,8]) antara periode *pre-test* dan *post-test*. Secara keseluruhan, rata-rata skor peserta meningkat sebesar 28 poin atau sekitar 60% setelah dilakukannya intervensi. Dengan demikian, intervensi promotif yang diberikan berupa konten di akun Instagram terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja dan dewasa awal tentang perilaku NSSI.

Pembahasan

Penggunaan Instagram, khususnya pada remaja dan dewasa awal, menjadi media yang potensial dalam menjalankan program psikoedukasi. Hal ini karena media sosial digunakan sebagai ruang untuk berinteraksi dengan teman sebaya, membentuk identitas diri, dan mencari informasi. Media sosial memiliki potensi sebagai sarana promosi kesehatan karena mudah diakses, biaya rendah, dan dapat menjangkau rutinitas mereka (Zimmermann & Tomczyk, 2025). Pemanfaatan media Instagram dalam penelitian ini juga mempertimbangkan fitur-fitur yang ditawarkan sehingga proses penyampaian materi bisa disajikan dengan menarik tanpa menghilangkan inti pesan yang ingin disampaikan.

Alasan ini diperkuat dengan penelitian milik Zimmermann dan Tomczyk (2025) yang menyebutkan bahwa Instagram menjadi salah satu platform yang dapat digunakan untuk promosi kesehatan remaja karena fitur yang disediakan dekat dengan kebiasaan remaja, seperti *posts, reels, stories, pools, quizzes,* dan *question stickers.* Fitur-fitur inilah yang dimanfaatkan penulis untuk menyampaikan informasi secara singkat, menarik, dan interaktif. Hasil *systematic review* dari Ridout dan Campbell (2018) juga menunjukkan bahwa keterlibatan pengguna dalam intervensi berbasis media sosial menunjukkan penggunaan yang tinggi, sekitar 60%-95%. Hasil ini mendukung pemilihan media Instagram sebagai media psikoedukasi.

Dalam konteks perilaku NSSI, media sosial memiliki dua sisi, yaitu dapat membantu mengurangi isolasi sosial, memberi dukungan, dan menjadi sarana ekspresi emosi, tetapi juga dapat memicu dorongan melukai diri dan memperkuat perilaku apabila konten yang dipaparkan tidak aman (Brown & Plener, 2017). Oleh karena itu, penulis memperhatikan tata penulisan pada materi yang diunggah sehingga media sosial diarahkan sebagai ruang promotif yang aman, bukan sebagai ruang yang menormalisasi perilaku NSSI. Didukung oleh Galindo dkk. (2026) yang menjelaskan bahwa media sosial memiliki peran penting dalam konteks NSSI. Tidak hanya berpotensi menjadi faktor risiko, tetapi juga dapat menjadi media pencegahan dan intervensi. Dalam program psikoedukasi ini, penulis mengarahkan materi unggahan yang meningkatkan literasi kesehatan mental, memperkenalkan strategi koping yang adaptif, mengurangi stigma, dan mendorong remaja mencari bantuan ketika dibutuhkan.

Penelitian ini mendukung penemuan bahwa media sosial menjadi media yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi yang disampaikan melalui media sosial dapat secara signifikan meningkatkan literasi kesehatan mental. Melalui penelitiannya, intervensi yang dilakukan dianggap dapat diterima, tepat, layak, dan memuaskan (Hassen dkk., 2022; Li dkk., 2013). Selain itu, intervensi berbasis digital juga memberikan peningkatan pada kesadaran, stigma, kemauan untuk mencari bantuan, dan kepercayaan diri membantu orang lain di kalangan remaja (Curran dkk., 2023).

SIMPULAN

Program psikoedukasi Gentlewithin merupakan bentuk intervensi promotif berbasis digital yang bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja dan dewasa awal mengenai perilaku NSSI. Penelitian ini membuktikan bahwa Instagram sebagai media sosial berhasil meningkatkan pengetahuan remaja dan dewasa awal, terutama tentang konsep dasar NSSI, gejala NSSI, *help-seeking behavior,* sumber dukungan, dan perilaku yang perlu ditunjukkan pada pelaku NSSI. Program ini dilaksanakan dengan melakukan *pre-test,* mengunggah konten berupa *feeds* dan *stories,* dan melakukan *post-test.* Program ini juga mampu memberikan pandangan yang lebih luas pada masyarakat tentang perilaku NSSI. Dengan jumlah jangkauan yang tinggi menunjukkan bahwa Instagram merupakan media yang potensial untuk dimanfaatkan sebagai program psikoedukasi.

Penelitian ini memiliki limitasi yang diharapkan dapat diperbaiki pada penelitian serupa selanjutnya. Terdapat kemungkinan kejadian eksternal selama tiga minggu pemberian psikoedukasi yang dapat memengaruhi hasil. Selain itu, terdapat kemungkinan adanya perubahan pada partisipan seperti kelelahan, suasana hati yang berubah, atau pengetahuan baru yang didapat dari luar eksperimen yang dapat memengaruhi partisipan ketika menjawab *post-test*. Pemberian soal yang sama pada *pre-test* dan *post-test* dapat memungkinkan partisipan untuk mengingat soal. Pengisian tes juga tidak dilakukan di waktu dan ruangan yang sama, sehingga dapat memengaruhi proses pengisian soal. Selain itu, faktor sosio-demografis seperti jenis kelamin dan pendidikan tidak dikontrol akibat penggunaan *snowball sampling,* sehingga persebaran sampel tidak merata antara laki-laki

dan perempuan. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperhatikan faktor eksternal dan sosio demografis yang mungkin memengaruhi hasil penelitian, serta dapat mengunggah konten yang lebih bervariasi seperti video animasi, webinar singkat, *podcast*, atau tantangan harian yang interaktif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada seluruh pihak yang berkontribusi pada pelaksanaan program psikoedukasi ini. Ucapan terima kasih diberikan kepada Ibu Prof. Endang R. Surjaningrum, M.AppPsych., Ph.D., Psikolog selaku dosen pengampu mata kuliah kesehatan mental anak dan remaja. Penulis juga mengucapkan terima kasih pada Withiners selaku audiens Instagram @gentlewithin__ atas partisipasinya dalam kegiatan psikoedukasi ini.

DAFTAR PUSTAKA

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Fifth Edition) Text Revision*. American Psychiatric Association.

Aspeqvist, E., Korhonen, L., Dahlström, Ö., Andersson, H., Baetens, I., Plener, P., & Zetterqvist, M. (2025). Effects of a Whole-School Prevention Program Targeting Mental Health and Nonsuicidal Self-Injury in Swedish Adolescents : A Cluster-Randomized Experimental Study with Longitudinal Follow-Up. *Journal of Youth and Adolescence*, *55*, 795–813. https://doi.org/10.1007/s10964-025-02251-3

Brown, R. C., & Plener, P. L. (2017). Non-suicidal Self-Injury in Adolescence. *Current psychiatry reports*, *19*(3), 20. https://doi.org/10.1007/s11920-017-0767-9

Calvo, N., García-González, S., Perez-Galbarro, C., Regales-peco, C., Lugo-marin, J., Ramos-quiroga, J., & Ferrer, M. (2022). Psychotherapeutic Interventions Specifically Developed for NSSI in Adolescence : A Systematic Review. *European Neuropsychopharmacology*, *58*, 86–98. https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2022.02.009

Christensen, L. B., Johnson, R. B., & Turner, L. A. (2015). *Research Methods, Design, and Analysis*. Pearson Education.

Curran, T., Ito-jaeger, S., Vallejos, E. P., & Crawford, P. (2023). What ' s Up With Everyone?: The Effectiveness of a Digital Media Mental Health Literacy Campaign for Young People. *Journal of Mental Health*, *32*(3), 612–618. https://doi.org/10.1080/09638237.2023.2182412

Escofet-Colet, I., Casadó-Marín, L. C., Orós-Navas, L., & Raventós-Torner, R. (2025). Non-Suicidal Self-Injury in Adolescents : A Systematic Review on Prevention and Intervention Programmes. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, *38*(4), 1–15. https://doi.org/10.1111/jcap.70039

Farkas, B. F., Takacs, Z. K., Kollárovics, N., & Balázs, J. (2023). The Prevalence of Self-Injury in Adolescence : A Systematic Review and Meta-Analysis. *European Child & Adolescent Psychiatry*, *33*, 3439–3458. https://doi.org/10.1007/s00787-023-02264-y

Fox, K. R., Franklin, J. C., Ribeiro, J. D., Kleiman, E. M., Bentley, K. H., & Nock, M. K. (2015). Meta-Analysis of Risk Factors for Nonsuicidal Self-Injury. *Clinical Psychology Review*, *42*, 156–167. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.09.002

Galindo, D., Lopez, A., Osorno, D., Ruiz, L. G., Osorno, I., Galindo, C. D., & Avendaño, D. O. (2026). The Effects of Social Networks and Digital Technology on Non-suicidal Self-Injury in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Cureus*, *18*(1).

Gullota, T. P., Plant, R. W., & Evans, M. A. (2015). *Handbook of Adolescent Behavioral Problems: Evidence-Based Approaches to Prevention and Treatment* (Second edi). Springer. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-1-4899-7497-6

Hasking, P., Kiekens, G., Petukhova, M. V., Albor, Y., Al-Hadi, A., Jordi, A., Al-Saud, N., Altwaijri, Y., Andersson, C., Atwoli, L., Ayuya Muaka, C., Báez-Mansur, P., Ballester, L., Bantjes, J., Baumeister, H., Bendtsen, M., Benjet, C., Berman, A., Bruffaerts, R., … World Mental Health-International Collage Student Collaborators. (2025). The Relationships Between Sporadic and Repetitive Non-Suicidal Self-Injury and Mental Disorders Among First-Year College Students : Results From the World Mental Health International College Student Initiative. *Psychological Medicine*, *55*, 1–15.

Hassen, H. M., Behera, M. R., Jena, P. K., Dewey, R. S., & Disassa, G. A. (2022). Effectiveness and Implementation Outcome Measures of Mental Health Curriculum Intervention Using Social Media to Improve the Mental Health Literacy of Adolescents. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, *15*, 979–997.

He, Y., Jiang, W., Wang, W., Liu, Q., Peng, S., & Guo, L. (2024). Adverse Childhood Experiences and Nonsuicidal Self-Injury and Suicidality in Chinese Adolescents. *JAMA Network Open*, *7*(12), 1–14. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.52816

Li, T. M. H., Chau, M., Wong, P. W. C., Lai, E. S. Y., & Yip, P. S. F. (2013). Evaluation of a Web-Based Social Network Electronic Game in Enhancing Mental Health Literacy for Young People Corresponding Author : *Journal of Medical Internet Research*, *15*(5). https://doi.org/10.2196/jmir.2316

Moloney, F., Amini, J., Sinyor, M., Schaffer, A., Lanctôt, K. L., & Mitchell, R. H. B. (2024). Sex Differences in the Global Prevalence of Nonsuicidal Self-Injury in Adolescents. *JAMA Network Open*, *7*(6), 1–12. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.15436

Ridout, B., & Campbell, A. (2018). The Use of Social Networking Sites in Mental Health Interventions for Young People : Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, *20*(12). https://doi.org/10.2196/12244

Rowe, S. L., French, R. S., Henderson, C., Ougrin, D., Slade, M., & Moran, P. (2014). Help-Seeking Behaviour and Adolescent Self-Harm : A Systematic Review. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, *48*(12), 1083–1095. https://doi.org/10.1177/0004867414555718

Umubyeyi, A., Mogren, I., Ntaganira, J., & Krantz, G. (2015). Help-seeking behaviours, barriers to care and self-efficacy for seeking mental health care: a population-based study in Rwanda. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *51*(1), 81–92.

Wang, Y., Li, X., H.Ng, C., Xu, D., Hu, S., & Yuan, T. (2022). Articles Risk factors for non-suicidal self-injury (NSSI) in adolescents : A meta-analysis. *eClinical Medicine*, *46*, 1–12. https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2022.101350

Wiswanti, I. U., & Hendrawan, D. (2025). Exploring The Link Between Demographic Factors and Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) Among Indonesian Adolescents : An Educational Psychology Perspective. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, *11*(2), 666–678.

Zimmermann, E., & Tomczyk, S. (2025). The Ways of Using Social Media for Health Promotion Among Adolescents: Qualitative Interview and Focus Group Study. *Journal of Medical Internet Research*, *27*.