

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN METODE BRAINSTORMING TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN DAN SIKAP PENCEGAHAN SELF-HARM PADA SISWA SMA ISLAM SULTAN AGUNG 3 SEMARANG

THE EFFECT OF HEALTH EDUCATION USING THE BRAINSTORMING METHOD ON KNOWLEDGE LEVEL AND ATTITUDE TOWARD SELF-HARM PREVENTION AMONG STUDENTS OF SMA ISLAM SULTAN AGUNG 3 SEMARANG

Emadany Wajhatur Ramadany¹, Iwan Ardian², Nutrisia Nu'im Haiya³

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung Semarang

SUBMISSION TRACK

Submitted : 20 Januari 2026
Accepted : 23 Januari 2026
Published : 24 Januari 2026

KEYWORDS

brainstorming, knowledge, self-harm

brainstorming, pengetahuan, self-harm

KORESPONDENSI

Phone:

E-mail: emadanywr@gmail.com

A B S T R A C T

Background: Self-harm behavior in teenagers is a significant mental health concern. This behavior typically occurs as a way to cope with stress or deal with strong negative emotions. Lack of knowledge and proper preventive attitudes can increase the risk of such behavior. Health education using interactive methods such as brainstorming can help improve understanding and develop positive attitudes toward self-harm prevention. **Objective:** To determine the effect of health education using the brainstorming method on the level of knowledge and preventive attitudes toward self-harm among students of SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang. **Method:** This study used a quantitative approach with a pre-experimental one group pretest-test design without a control group. The sample consisted of 30 students selected using the total sampling technique. Research instruments included a knowledge questionnaire and the Self-Harm Inventory (SHI). The data were analyzed with the Wilcoxon Signed-Rank Test. The results indicated a statistically significant improvement in students' knowledge following the intervention, with a p-value of 0.014, which is less than 0.05, while no significant change was found in attitude ($p = 0.317$), indicating that it only acted as a reinforcement. **Conclusion and Suggestion:** Health education using the brainstorming method was effective in increasing knowledge and strengthening positive attitudes toward self-harm prevention. It is recommended that schools and educators conduct regular health education activities using participatory methods like brainstorming to enhance students' preventive knowledge and attitudes toward self-harm.

A B S T R A K

Latar Belakang: Perilaku melukai diri sendiri yang dilakukan remaja merupakan isu kesehatan mental yang sangat serius. Tindakan tersebut biasanya muncul sebagai respons terhadap tekanan atau perasaan negatif. Kurangnya pengetahuan dan sikap pencegahan yang tepat dapat meningkatkan risiko terjadinya perilaku tersebut. Dengan pendidikan kesehatan yang menggunakan pendekatan interaktif seperti brainstorming, dapat meningkatkan pemahaman dan membentuk sikap yang lebih positif terkait pencegahan perilaku self-harm. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak dari pendidikan kesehatan dengan metode brainstorming terhadap tingkat pengetahuan dan sikap remaja dalam mencegah self-harm di kalangan siswa SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang. **Metode Penelitian:** Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental one group pre-post-test design* tanpa kelompok kontrol. Sampel terdiri dari 30 siswa yang diambil menggunakan teknik sampling total. Alat penelitian yang digunakan adalah kuesioner mengenai pengetahuan dan *Self-Harm Inventory* (SHI). Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. **Hasil Penelitian:** Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada

pengetahuan siswa setelah intervensi ($p = 0,014 < 0,05$), namun tidak ada perubahan signifikan pada sikap ($p = 0,317$) hal ini menunjukkan hanya berperan sebagai penguatan (*reinforcement*). **Kesimpulan dan Saran:** Pendidikan kesehatan yang menggunakan metode brainstorming terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan memperkuat sikap positif terhadap upaya pencegahan tindakan self-harm. Diharapkan pihak sekolah dan tenaga pendidik dapat melaksanakan pendidikan kesehatan secara rutin dengan metode *brainstorming* untuk memperkuat pengetahuan dan sikap preventif siswa terhadap self-harm.

2026 All right reserved This is an open-access article under the [CC-BY-SA](#) license

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase transisi dari usia anak-anak ke usia dewasa, yang ditandai oleh sejumlah perubahan signifikan dalam berbagai aspek, termasuk fisik, mental, dan sosial. Dalam fase ini, seseorang mulai mencari dan membangun identitas pribadi, yang sering kali diiringi dengan perasaan tekanan emosional. Hal ini dapat berpotensi memicu munculnya perilaku yang merugikan diri sendiri. *Self-harm* didefinisikan sebagai tindakan sengaja menyakiti tubuh tanpa niat bunuh diri, biasanya dilakukan untuk meredakan emosi negatif (Fajaruddin, 2024). WHO (2018) melaporkan bahwa tindakan self-harm dan bunuh diri merupakan penyebab kematian kedua terbanyak di usia 18–29 tahun. Dalam konteks Indonesia, sebanyak 36,9% dari populasi pernah melakukan self-harm, dengan angka prevalensi tertinggi ditemukan pada kelompok usia 18–24 tahun (Ode Lili Nasri Andriani & dan Konseling, 2024). Penelitian menunjukkan bahwa perilaku ini lebih banyak terjadi pada perempuan akibat tekanan emosional yang lebih intens (Melanda dkk., 2024 (Anugrah dkk., 2023)). Dari perspektif Islam, tindakan menyakiti diri termasuk perbuatan yang dilarang karena bertentangan dengan prinsip menjaga diri dan keseimbangan hidup (Silna Rahmatika & Syahidin Syahidin, 2024). Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan berupa edukasi kesehatan agar pengetahuan dan sikap remaja terhadap pencegahan tindakan merugikan diri sendiri dapat meningkat.

Salah satu pendekatan yang efektif adalah metode *brainstorming*, yaitu metode pembelajaran yang melibatkan partisipasi aktif peserta dalam mengemukakan ide dan solusi secara terbuka (Fikriyati Azki dkk., 2019). Melalui metode ini, siswa dapat meningkatkan pengertian dan membangun sikap yang baik mengenai pencegahan self-harm. Berdasarkan penjelasan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh dari pendidikan kesehatan yang disampaikan dengan teknik brainstorming terhadap tingkat pengetahuan dan sikap siswa dalam mencegah tindakan self-harm di SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang. Hasil yang diperoleh diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi oleh institusi pendidikan dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran tentang kesehatan mental para remaja, memperluas wawasan siswa tentang pencegahan self-harm, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya di bidang serupa.

Berdasarkan pemaparan permasalahan tersebut, peneliti terdorong untuk melaksanakan penelitian yang berjudul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Metode Brainstorming terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap dalam Mencegah Tindakan Self-Harm pada Siswa Sekolah Menengah Atas Islam Sultan Agung 3 Semarang”.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pra-eksperimental* berupa satu kelompok *pre-test* dan *post-test*. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari siswa kelas XI-1 di SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang. Jumlah sampel yang digunakan adalah 30 responden, yang dipilih dengan menggunakan teknik *total sampling*. Pemilihan sampel dilakukan berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan, sehingga sesuai dengan tujuan penelitian yaitu: a) Siswa kelas X SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang yang masih aktif dan hadir saat dilakukan penelitian b) Telah menyetujui atau menandatangani informed consent (lembar persetujuan) untuk bersedia menjadi responden. Instrumen yang digunakan 2 instrumen yaitu 1) Kuesioner pengetahuan *self-harm*, 2) *Self-Harm Inventory*. Izin etik pada komite etik Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula Nomor :1060/A.1KEPK/FIK-SA/VII/2025

Prosedur pelaksanaan penelitian ini meliputi 1) Permintaan perizinan dari pihak akademik dan pihak SMA Islam Sultan Agung untuk dilakukan penelitian, 2) Peneliti menjelaskan kepada responden mengenai penelitian yang akan dilakukan, 3) Responden yang setuju diminta untuk mengisi informed consent (surat persetujuan) sekaligus pretest 4) Peneliti melakukan intervensi edukasi menggunakan metode *brainstorming* 5) Setelah dilakukan edukasi responden diminta untuk mengisi lembar post-test. Metode yang diterapkan dalam penelitian ini mencakup analisis univariat serta bivariat menggunakan uji *Wilcoxon rank test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Usia dan Jenis Kelamin Responden

Karakteristik Responden		
Karakteristik	Frekuensi	%
Usia		
15 Tahun	2	6,7
16 Tahun	22	73,3
17 Tahun	5	16,7
18 Tahun	1	3,3
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	16	53,3
Perempuan	14	46,7

Berdasarkan data, dapat dilihat bahwa mayoritas responden berusia 16 tahun, dengan jumlah mencapai 22 orang (73,3%), sedangkan responden dengan usia 18 tahun paling sedikit, hanya terdapat 1 orang (3,3%). Di sisi lain, dalam hal jenis kelamin, terdapat 16 responden laki-laki (53,3%) dan 14 responden perempuan (46,7%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Metode *Brainstorming*

Tingkat Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Cukup	6	20,0	0	0,0
Baik	24	80,0	30	100,0
Total	30	100,0	30	100,0

Berdasarkan tabel, dapat dilihat bahwa dari 30 orang yang menjawab sebelum mendapatkan pelatihan kesehatan dengan metode brainstorming, mayoritas responden memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 24 orang (80,0%), sementara 6 orang terakumulasi dalam kategori pengetahuan yang cukup. Sesudah mengikuti pelatihan kesehatan melalui metode brainstorming, semua responden menunjukkan peningkatan dalam tingkat pengetahuan, dengan 30 responden (100,0%) berada dalam kategori pengetahuan yang baik.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Sikap Pencegahan *Self-Harm* Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Metode *Brainstorming*

Sikap	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Cukup	1	3,3	0	0,0
Baik	29	96,7	30	100,0
Total	30	100,0	30	100,0

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa sebelum menerima pendidikan kesehatan dengan metode brainstorming, sebagian besar dari 30 responden, yaitu 29 orang (96,7%), memiliki kondisi awal yang sama, menunjukkan sikap positif terhadap pencegahan *self-harm*, sedangkan 1 responden (3,3%) berada pada kategori sikap cukup. Setelah pelaksanaan pendidikan kesehatan menggunakan metode *brainstorming*, seluruh responden mengalami peningkatan sikap, di mana sebanyak 30 responden (100,0%) berada pada kategori sikap baik dalam pencegahan *self-harm*.

Tabel 4 Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode *Brainstorming* Terhadap Tingkat Pengetahuan Pencegahan *Self-Harm*

Jenis Perbandingan	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	P-value	Keterangan
Negatif Ranks (Pretest < Posttest)	0	0.00	0.00	-		
Positif Ranks (Posttest > Pretest)	6	3.50	21.00	2.449	0.014	Signifikan
Ties (Posttest = Pretest)	24					

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* pada Tabel 4.7, diperoleh nilai Z sebesar -2,449 dengan nilai *p-value* 0,014 (<0,05). Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam tingkat pengetahuan responden sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan metode brainstorming. Dari total responden, 6 orang mengalami peningkatan pengetahuan, 24 orang tidak mengalami perubahan, dan tidak ada responden yang mengalami penurunan pengetahuan. Temuan ini menunjukkan bahwa metode brainstorming dalam pendidikan kesehatan berhasil meningkatkan pemahaman siswa kelas XI-1 SMA Islam Sultan Agung Semarang.

Tabel 5 Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode *Brainstorming* Terhadap Sikap Pencegahan *Self-Harm*

Jenis Perbandingan	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	P-value	Keterangan
Negatif Ranks (Pretest < Posttest)	0	0.00	0.00			
Positif Ranks (Posttest > Pretest)	1	1.00	1.00	-	0.317	Signifikan
Ties (Posttest = Pretest)	29			1.000		

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test, diperoleh nilai Z sebesar -1.000 dan p-value sebesar 0.317 yang lebih besar dari 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara sikap individu sebelum dan setelah menerima pendidikan kesehatan dengan metode brainstorming. Sebanyak 1 responden mengalami peningkatan sikap, sementara 29 responden tidak mengalami perubahan dan tidak ada yang mengalami penurunan sikap. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan pendidikan kesehatan dengan menggunakan metode brainstorming tidak berhasil menciptakan perubahan yang berarti terhadap sikap siswa kelas XI-1 SMA Islam Sultan Agung Semarang dalam mencegah tindakan merugikan diri sendiri. Kondisi ini menggambarkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan berfungsi lebih sebagai penguatan (*reinforcement*) daripada perubahan sikap.

PEMBAHASAN

Studi yang dilakukan di kalangan siswa XI-1 di SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang mengungkapkan bahwa sebagian besar peserta, yaitu 73,3%, berusia 16 tahun. Dalam hal ini, kelompok usia 18 tahun memiliki persentase terkecil, yaitu sebesar 3,3%. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa masa remaja (15–19 tahun) merupakan fase transisi yang sarat dinamika emosional, di mana individu tengah berproses untuk menata dan mengekspresikan emosi secara sehat. Ketidakmampuan mengatur tekanan emosional pada rentang usia tersebut kerap memunculkan perilaku *self-harm* sebagai bentuk pelampiasan diri (Zahara Nasution & Angraini, 2021). Bentuk perilaku yang diamati pada penelitian ini antara lain menangis di malam hari, menyalahkan diri sendiri, hingga menggores permukaan kulit. Faktor yang paling banyak diidentifikasi adalah kekecewaan terhadap orang tua, pengabaian, serta perasaan kesepian di kalangan remaja (Elyas dkk., 2024).

Pembagian responden menurut jenis kelamin menunjukkan bahwa terdapat sedikit lebih banyak responden pria, yaitu 53,3%, dibandingkan dengan responden wanita yang mencapai 46,7%. Perbedaan jumlah ini mungkin disebabkan oleh perbedaan cara antara laki-laki dan perempuan dalam mengekspresikan perasaan. Laki-laki umumnya lebih cenderung menahan emosi dan tidak menyampaikannya secara terbuka, sehingga tindakan *self-harm* yang dilakukan cenderung tersembunyi dan intensitasnya tidak terlalu tinggi, sebagai cara untuk meringankan tekanan emosional. Berbeda dengan perempuan yang lebih sering menggunakan *self-harm* sebagai sarana untuk menyampaikan perasaan yang sangat kuat dan sulit dikontrol (Wulan & Nugraha, 2024). Perbedaan ini menunjukkan bahwa gender berperan dalam menentukan bentuk dan intensitas perilaku *self-harm*, meskipun faktor pemicu umumnya tetap berakar pada regulasi emosi yang kurang adaptif.

Sebelum diberikan intervensi pendidikan kesehatan, sebagian besar siswa (80%) telah memiliki tingkat pengetahuan yang tergolong baik mengenai pencegahan self-harm, sementara 20% berada pada kategori cukup. Kondisi ini menandakan bahwa sebagian besar siswa sudah memiliki dasar pengetahuan yang kuat untuk menerima pembelajaran lanjutan. Namun, masih diperlukan pendekatan pembelajaran yang interaktif untuk menjangkau siswa dengan tingkat pemahaman yang lebih rendah. Menurut Shabbir (2020), program edukasi berbasis interaksi di lingkungan sekolah terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman kognitif siswa terkait isu kesehatan mental, termasuk perilaku melukai diri. Metode yang bersifat partisipatif seperti brainstorming dan diskusi kelompok mampu menumbuhkan keterlibatan emosional serta memperkuat daya serap informasi (Shabbir dkk., 2020).

Setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan metode brainstorming, hasil menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan, yaitu seluruh responden (100%) mencapai tingkat pengetahuan yang baik mengenai cara mencegah tindakan self-harm. Temuan ini menegaskan efektivitas metode brainstorming yang mampu menyampaikan informasi secara menarik, relevan, dan mudah dipahami. Hasil tersebut konsisten dengan penelitian Aspeqvist et al. (2024) yang menemukan bahwa intervensi pendidikan berbasis sekolah dengan pendekatan kolaboratif dapat meningkatkan kesadaran siswa terhadap isu-isu kesehatan mental (Aspeqvist dkk., 2024). Sejalan dengan itu, Nawaz et al. (2024) menyatakan bahwa program edukasi pencegahan self-harm di sekolah efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan dan kesiapan siswa mengenali perilaku berisiko (Nawaz dkk., 2024).

Peningkatan pengetahuan yang diamati juga memperkuat teori Rosário et al. (2024) bahwa pengetahuan merupakan tahapan awal pembentukan sikap dan perilaku sehat. Namun, pengetahuan tanpa pembinaan lanjutan cenderung tidak menghasilkan perubahan perilaku yang konsisten. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan di sekolah sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan agar siswa tidak hanya memahami konsep pencegahan self-harm secara kognitif, tetapi juga memiliki keterampilan coping adaptif serta dukungan sosial yang memadai. Hal ini menunjukkan pentingnya strategi promotif dan preventif yang dilaksanakan secara periodik untuk memperkuat budaya sekolah yang peduli terhadap kesehatan mental (Rosário dkk., 2024).

Sebelum pelaksanaan intervensi, sebagian besar siswa (96,7%) telah memiliki sikap positif terhadap pencegahan self-harm. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun tingkat pengetahuan bervariasi, siswa pada umumnya sudah memiliki kesadaran moral dan sosial untuk menghindari perilaku berisiko tersebut. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap pembentukan sikap positif antara lain lingkungan sekolah yang suportif, nilai-nilai keagamaan, serta hubungan sosial yang sehat (Nawaz dkk., 2024). Aspeqvist et al. (2024) juga menegaskan bahwa faktor sosial dan iklim sekolah memiliki pengaruh besar terhadap kesejahteraan psikologis serta pembentukan perilaku preventif siswa.

Sikap positif yang dimiliki siswa juga merefleksikan adanya empati dan kesadaran emosional yang baik, dua komponen penting dalam pencegahan self-harm. Rosário et al. (2024) menjelaskan bahwa sikap positif bertindak sebagai mediator antara peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku nyata. Artinya, siswa yang sudah memahami risiko self-harm akan lebih cenderung mempertahankan perilaku adaptif apabila sikap mereka diperkuat secara emosional dan sosial. Setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan metode brainstorming, seluruh siswa (100%) menunjukkan sikap baik terhadap pencegahan self-harm. Hal ini menandakan bahwa

intervensi berperan sebagai penguatan atau reinforcement atas sikap positif yang telah ada sebelumnya.

Konsep reinforcement ini sejalan dengan pendapat Crudgington (2023), yang menyatakan bahwa ketika individu telah memiliki nilai dan persepsi positif, intervensi pendidikan berfungsi untuk mempertahankan konsistensi perilaku sehat serta meningkatkan kesiapan dalam memberikan dukungan sosial bagi teman sebaya yang berisiko (Crudgington dkk., 2023). Made (2023) juga menemukan bahwa pendidikan kesehatan jangka pendek belum tentu mengubah sikap secara signifikan, namun berperan penting dalam memperkuat sikap positif yang telah terbentuk. Hal ini menunjukkan bahwa tujuan utama intervensi bukan semata-mata menciptakan perubahan mendasar, tetapi memperkokoh fondasi nilai dan kesadaran yang sudah berkembang pada siswa (Made dkk., 2023).

Selain itu, penelitian Aspeqvist et al. (2024) menegaskan bahwa pendidikan berbasis sekolah yang fokus pada pencegahan self-harm memiliki manfaat jangka panjang dalam meningkatkan kesiapan emosional siswa. Education Scotland (2023) juga melaporkan bahwa program edukasi sistematis dengan dukungan sosial mampu membentuk pola pikir resilien dan menumbuhkan empati. Alves (2024) menambahkan bahwa sikap positif terhadap perilaku sehat merupakan mediator penting antara peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku nyata. Dengan demikian, mempertahankan dan memperkuat sikap positif menjadi faktor kunci agar pengetahuan yang diperoleh benar-benar diimplementasikan dalam perilaku sehari-hari (Alves, 2024).

Hasil dari pengujian Wilcoxon dalam studi ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang berarti antara sikap siswa sebelum dan setelah mereka mendapatkan intervensi, artinya sebagian besar siswa sudah memiliki sikap yang positif sejak awal. Meski begitu, keberadaan intervensi berperan penting sebagai reinforcement untuk mempertahankan dan memperkuat sikap tersebut. Melalui proses penguatan yang berkelanjutan, siswa tidak hanya mampu menjaga komitmen terhadap pencegahan self-harm, tetapi juga berpotensi menjadi agen perubahan (peer educator) di lingkungan sekolah. Pandangan ini sejalan dengan Chang (2024) yang menegaskan bahwa pendidikan berbasis penguatan nilai dan keterampilan sosial dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam menghadapi stres tanpa menempuh mekanisme destruktif seperti self-harm (Chang, 2024).

Pendekatan brainstorming yang digunakan dalam penelitian ini terbukti sangat efektif, baik dalam meningkatkan aspek kognitif maupun dalam memperkuat aspek sosial dan emosional siswa. Metode ini memberikan ruang bagi siswa untuk mengemukakan pendapat, bertukar pengalaman, serta membangun rasa percaya diri dalam membahas isu sensitif seperti self-harm. Menurut Karen et al. (2023), pembelajaran interaktif meningkatkan literasi kesehatan mental sekaligus memperkuat perilaku mencari pertolongan (help-seeking behavior) (Karen dkk., 2023). Nawaz et al. (2024) juga menegaskan bahwa kegiatan kelompok semacam ini menumbuhkan kohesi sosial dan rasa tanggung jawab kolektif terhadap kesejahteraan mental. Dengan adanya interaksi positif tersebut, siswa tidak hanya memahami bahaya self-harm, tetapi juga terdorong untuk mencegahnya melalui perilaku adaptif (Nawaz dkk., 2024).

Secara umum, Hasil dari studi ini mengindikasikan bahwa pendidikan kesehatan yang menggunakan metode brainstorming adalah cara yang berhasil dalam meningkatkan pengertian dan menguatkan sikap siswa terhadap upaya pencegahan perilaku melukai diri sendiri. Walaupun tidak menghasilkan perubahan signifikan

dalam aspek sikap, efek reinforcement yang muncul sangat penting dalam mempertahankan nilai-nilai positif dan menumbuhkan ketahanan psikologis. Rosário et al. (2024) menyebutkan bahwa pembelajaran partisipatif semacam ini memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan literasi kesehatan mental dan perilaku preventif pada remaja. Dengan demikian, metode brainstorming dapat dipandang sebagai sarana promotif dan preventif yang selaras dengan tujuan pendidikan kesehatan mental di sekolah (Rosário dkk., 2024).

Oleh karena itu, kegiatan pendidikan kesehatan dengan metode brainstorming disarankan dilaksanakan secara periodik dan berkesinambungan. Upaya ini tidak hanya membantu mempertahankan sikap positif siswa terhadap pencegahan self-harm, tetapi juga memperkuat karakter, empati, dan resiliensi mereka dalam menghadapi tekanan sosial dan emosional. Melalui penguatan nilai-nilai positif dan dukungan sosial di lingkungan sekolah, siswa diharapkan mampu menjadi agen perubahan yang berperan aktif dalam menciptakan atmosfer belajar yang aman, suportif, dan bebas dari perilaku self-harm.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan yang menggunakan metode brainstorming berdampak secara signifikan terhadap peningkatan pengetahuan siswa mengenai pencegahan self-harm. Namun, metode tersebut tidak menunjukkan pengaruh nyata terhadap perubahan sikap siswa. Sebelum intervensi dilaksanakan, sebagian besar responden telah memiliki tingkat pengetahuan dan sikap yang baik terkait pencegahan self-harm. Setelah menerima pendidikan kesehatan, semua responden mengalami peningkatan dalam aspek pengetahuan dan peningkatan sikap positif yang telah ada sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa metode brainstorming efektif dalam memfasilitasi proses pembelajaran yang interaktif dan partisipatif sehingga mampu memperdalam pemahaman siswa melalui pertukaran ide dan diskusi kelompok, sekaligus memperkuat sikap positif yang sudah ada.

Serta disarankan agar pihak sekolah dapat mengimplementasikan program pendidikan kesehatan secara berkelanjutan dengan menggunakan metode interaktif seperti brainstorming sebagai upaya promotif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa terkait pencegahan self-harm serta kesehatan mental. Sekolah juga diharapkan menyediakan layanan konseling dan dukungan psikososial bagi siswa yang mengalami tekanan emosional. Diharapkan mengaplikasikan perilaku sehari-hari dengan meningkatkan rasa empati, memberikan dukungan kepada teman sebaya, serta berupaya menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif. Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian lanjutan, disarankan menggunakan desain penelitian eksperimental dengan memperkenalkan kelompok kontrol dan menambahkan variabel-variabel lain seperti dukungan sosial, tekanan akademik, atau tingkat spiritualitas agar dapat memahami secara lebih lengkap faktor-faktor yang berpengaruh terhadap upaya pencegahan tindakan self-harm pada remaja.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Alves, F. R. (2024). The relationship between health-related knowledge and attitudes and health risk behaviours among Portuguese university students. *Global Health Promotion*, 31(1), 36–44. <https://doi.org/10.1177/17579759231195561>

- 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>
- Aspeqvist, E., Münger, A. C., Andersson, H., Korhonen, L., Baetens, I., Dahlström, Ö., & Zetterqvist, M. (2024). Adolescents' experiences of a whole-school preventive intervention addressing mental health and nonsuicidal self-injury: a qualitative study. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20832-y>
- Chang, C. Y. (2024). *Non-Suicidal Self-Injury*. <https://doi.org/10.17077/rep.006669>
- Crudgington, H., Wilson, E., Copeland, M., Morgan, C., & Knowles, G. (2023). Peer-Friendship Networks and Self-injurious Thoughts and Behaviors in Adolescence: A Systematic Review of Sociometric School-based Studies that Use Social Network Analysis. Dalam *Adolescent Research Review* (Vol. 8, Nomor 1, hlm. 21–43). Springer Science and Business Media Deutschland GmbH. <https://doi.org/10.1007/s40894-022-00196-3>
- Elyas, M., Budiman, A., Palupi, J., Nuris Yuhbaba, Z., Sholihah, W., Suswati, E., Fakultas, A., & Kesehatan, I. (2024). KECEMASAN DENGAN PERILAKU SELF-HARM PADA REMAJA. Dalam *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia* (Vol. 12, Nomor 2).
- Fajaruddin, M. (2024). Karakteristik Kesehatan Mental Remaja Dalam Perilaku Self Harm. *Jayapangus Press Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(4). <https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/cetta>
- Fikriyati Azki, F., Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, F., Korespondensi, A., & Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta, F. (2019). PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN METODE BRAINSTORMING DAN MEDIA AUDIOVISUAL BERPENGARUH TERHADAP PENGETAHUAN IBU TENTANG PENCEGAHAN DIFTERI. Dalam *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia* (Vol. 3, Nomor 2).
- Karen, M. K. Y., Anderson, J. K., & Burn, A. M. (2023). Review: School-based interventions to improve mental health literacy and reduce mental health stigma – a systematic review. Dalam *Child and Adolescent Mental Health* (Vol. 28, Nomor 2, hlm. 230–240). John Wiley and Sons Inc. <https://doi.org/10.1111/camh.12543>
- Made, N., Paramita, R., & Psi, M. (2023). *UNDERSTANDING SELF-HARM*.
- Nawaz, R. F., Anderson, J. K., Colville, L., Fraser-Andrews, C., & Ford, T. J. (2024). Review: Interventions to prevent or manage self-harm among students in educational settings – a systematic review. Dalam *Child and Adolescent Mental Health* (Vol. 29, Nomor 1, hlm. 56–69). John Wiley and Sons Inc. <https://doi.org/10.1111/camh.12634>
- Ode Lili Nasri Andriani, W., & dan Konseling, B. (2024). *PKM MEDIA SOSIAL DAN DAMPAKNYA PERILAKU SELF HARM MELALUI LAYANAN INFORMASI*.
- Rosário, J., Raposo, B., Santos, E., Dias, S., & Pedro, A. R. (2024). Efficacy of health literacy interventions aimed to improve health gains of higher education students—a systematic review. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18358-4>
- Shabbir, M., Kapoor, B., & Biswas, M. (2020). Effectiveness of a Health Education Intervention on Prevention of Self-harm Amongst Adolescents in New Delhi. *The Physician*, 6(3). <https://doi.org/10.38192/1.6.3.13>
- Silna Rahmatika, & Syahidin Syahidin. (2024). Mengatasi Self-Harm di Kalangan Remaja: Pendekatan Pendidikan Karakter dalam Perspektif Islam. *RISOMA : Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 2(4), 177–184. <https://doi.org/10.62383/risoma.v2i4.140>

- Wulan, N., & Nugraha, Moch. D. (2024). Hubungan antara jenis kelamin dengan self harm pada remaja generasi z di sekolah menengah atas. *Journal of Nursing Practice and Education*, 5(1), 140–146. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v5i1.1450>
- Zahara Nasution, F., & Angraini, S. (2021). *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan GAMBARAN PERILAKU SELF HARM PADA REMAJA*. 1(1).