

ABSTRAK

Aditya Mahameru. 220541100097. Pengaruh Konseling terhadap Perilaku Hidup Sehat pada Remaja yang Melakukan Self-Harm. Program Studi Psikologi. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya. Universitas Trunodjoyo Madura. 2026.

Perilaku melukai diri sendiri (self-harm) pada remaja merupakan masalah kesehatan mental yang berdampak pada menurunnya kemampuan regulasi emosi dan perilaku hidup sehat. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi psikologis yang tidak hanya menurunkan perilaku maladaptif, tetapi juga meningkatkan perilaku hidup sehat secara menyeluruh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling terhadap perilaku hidup sehat pada remaja yang melakukan self-harm. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi experiment) melalui desain one group pretest–posttest. Subjek penelitian adalah remaja yang memiliki kecenderungan perilaku self-harm. Prosedur penelitian dilakukan dengan mengukur perilaku hidup sehat sebelum intervensi (pretest), memberikan perlakuan berupa konseling, kemudian melakukan pengukuran kembali setelah intervensi (posttest). Alat ukur yang digunakan adalah instrumen perilaku hidup sehat berdasarkan Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLP II) yang mencakup dimensi tanggung jawab kesehatan, aktivitas fisik, nutrisi, hubungan interpersonal, pertumbuhan spiritual, dan manajemen stres. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan perilaku hidup sehat pada remaja setelah mengikuti konseling. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling berpengaruh positif terhadap perilaku hidup sehat pada remaja yang melakukan self-harm dan dapat dijadikan sebagai intervensi psikologis yang efektif dalam mendukung kesehatan fisik dan mental remaja.

Kata kunci: konseling, perilaku hidup sehat, self-harm, remaja.

ABSTRACT

Aditya Mahameru. 220541100097. Pengaruh Konseling terhadap Perilaku Hidup Sehat pada Remaja yang Melakukan *Self-Harm*. Program Studi Psikologi. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya. Universitas Trunodjoyo Madura. 2025.

Self-harm behavior among adolescents is a mental health problem that negatively affects emotional regulation and healthy lifestyle behaviors, indicating the need for psychological interventions that promote adaptive health behaviors. This study aims to examine the effect of counseling on healthy lifestyle behaviors among adolescents who engage in self-harm. A quantitative approach with a quasi-experimental method using a one group pretest–posttest design was employed. The participants were adolescents with self-harm tendencies. The experimental procedure involved measuring healthy lifestyle behaviors before the intervention (pretest), providing counseling as the treatment, and conducting a posttest after the intervention. Healthy lifestyle behavior was measured using the Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLP II), which includes dimensions of health responsibility, physical activity, nutrition, interpersonal relations, spiritual growth, and stress management. The results indicated an improvement in healthy lifestyle behaviors after the counseling intervention. In conclusion, counseling has a positive effect on promoting healthy lifestyle behaviors among adolescents who engage in self-harm and can be considered an effective psychological intervention to support adolescent well-being.

Keywords: counseling, healthy lifestyle behavior, self-harm, adolescents.