SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT ANSIETAS MENGHADAPI PERTEMANAN *TOXIC* DENGAN PERILAKU *SELF HARM* PADA REMAJA DI SMAN X KABUPATEN MADIUN

OLEH:

AMALIA SEPTI WULANDARI

NIM : 202202151

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

2026

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT ANSIETAS MENGHADAPI PERTEMANAN *TOXIC* DENGAN PERILAKU *SELF HARM* PADA REMAJA DI SMAN X KABUPATEN MADIUN

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

OLEH:

AMALIA SEPTI WULANDARI

NIM : 202202151

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh :

Nama : Amalia Septi Wulandari

NIM : 202202151

Program Studi : Keperawatan

Judul : HUBUNGAN ANTARA TINGKAT ANSIETAS MENGHADAPI PERTEMANAN *TOXIC* DENGAN PERILAKU *SELF HARM* PADA REMAJA DI SMAN X KABUPATEN MADIUN

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi

Pada Tanggal 7 Februari 2026

Oleh :

Pembimbing I	Pembimbing II
(Dian Anisia W., S.Kep., Ns., M.Kep)	(Priyoto, S.Kep., Ns., M.Kes)
NUPTK. 8340766667230283	NUPTK. 0357760661130183

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan

(Mega Ariani Putri, S.Kep., Ns., M.Kep)
NUPTK. 9931767668237032

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

Nama : Amalia Septi Wulandari

NIM : 202202151

Program Studi : Keperawatan

Judul : HUBUNGAN ANTARA TINGKAT ANSIETAS MENGHADAPI PERTEMANAN *TOXIC* DENGAN PERILAKU *SELF HARM* PADA REMAJA DI SMAN X KABUPATEN MADIUN

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar

Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Tanggal : 11 Februari 2026

Dewan Penguji

Ketua : (Mega Arianti Putri., S.Kep., Ns., M.Kep) : .....
NUPTK. 9933767668237032

Penguji I : (Dian Anisia W., S.Kep., Ns., M.Kep) : .....
NUPTK. 8340766667230283

Panguji II : (Priyoto, S.Kep., Ns., M.Kes) : .....
NUPTK. 0357760661130183

Mengesahkan
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun
Ketua,

Dr. Retno Adriyani, S.KM., M.Kes
NUPTK. 7860759660230162

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Amalia Septi Wulandari

NIM : 202202151

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) di suatu perguruaan tinggi dan Lembaga Pendidikan lainya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan, baik yang sudah mampu belum/tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar Pustaka.

Madiun, 6 Maret 2026



Amalia Septi Wulandari

NIM. 202202151

HALAMAN PERSEMBAHAN

Pertama saya ucapkan Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, nikmat kesehatan, kekuatan, dan kemudahan sehingga karya tulis sederhana ini dapat terselesaikan. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW. Dengan penuh rasa syukur dan ketulusan hati, karya ini penulis persembahkan kepada:

1. Almarhumah Nenek tercinta, sosok yang telah merawat dan membesarkan penulis sejak kecil dengan penuh kasih sayang, layaknya seorang ibu. Terima kasih atas setiap pelukan, doa, dan pengorbanan yang tak terhitung nilainya. Walaupun kini telah tiada, cinta dan ajaranmu akan selalu hidup di hati penulis. Semoga Allah SWT menempatkanmu di tempat terbaik di sisi-Nya.
2. Kedua orang tua tercinta, yang telah membiayai dan mendukung penulis sejak awal sekolah hingga sampai ke jenjang perkuliahan. Terima kasih atas setiap doa yang tak pernah putus, kerja keras, pengorbanan, serta kasih sayang yang begitu besar. Tidak ada kata yang mampu menggambarkan betapa berharganya kalian dalam hidup penulis.
3. Seseorang yang selalu ada, yang senantiasa membantu, menguatkan, dan menemani penulis dalam keadaan susah maupun senang. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, penyemangat di saat lelah, dan alasan untuk tetap bertahan sampai di titik ini.
4. Teman-teman seperjuangan, yang selalu hadir dalam setiap proses perkuliahan, berbagi tawa, cerita, dan semangat. Terima kasih atas

kebersamaan, bantuan, dan dukungan yang membuat perjalanan ini terasa lebih ringan dan penuh warna.

5. Sahabat-sahabat terdekat azahra,isna,sukma rini, yang selalu menjadi tempat berbagi keluh kesah dan memberikan motivasi ketika saya merasa lelah. Kehadiran kalian menjadi penguat dalam setiap langkah saya.
6. Seluruh dosen dan pembimbing, yang telah memberikan ilmu, arahan, serta bimbingan dengan penuh kesabaran sehingga penulis mampu menyelesaikan karya ini dengan baik.
7. Seluruh pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, yang telah memberikan doa, bantuan, dan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung hingga saya dapat menyelesaikan tahap ini.
8. Terakhir penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada seseorang yang mungkin sering terlupakan, ya penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada diri sendiri karena tetap bertahan sampai pada tahap ini. Terimakasih karena tidak menyerah dan berani melawan rasa takut, serta keraguan terbesar dalam diri, terimakasih untuk tidak menyerah tetapi memilih melangkah dan terus berjuang walau kadang tak tau arah dan sering merasa terlambat dari yang lain. Sampai ditahap ini bukanlah hal yang mudah bagi anak kecil yang perjuangannya dipenuhi dengan benturan besar, perjalanan mu sangat tidak mudah tapi kau sanggup melewati badai itu. Saya bangga padamu, saya tau perjalanan ini belum selesai, masih banyak ketidakpastian dan luka yang mungkin datang tetapi semoga kamu mampu melewatinya dan ingat kamu pantas untuk bahagia, kamu berhak bermimpi, dan kamu layak untuk sampai di tujuan itu. Teruslah hidup dengan hati yang jujur, dan

berjalan dengan niat yang baik. Terimakasih Amalia Septi Wulandari kamu hebat sudah sejauh ini.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warhamatullahi Wabarakatuh

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Antara Tingkat Ansietas Menghadapi Pertemanan *Toxic* Dengan Perilaku *Self Harm* Pada Remaja Di Sman X Kabupaten Madiun" dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan dan dalam proses penyusunan skripsi ini tentu tidak lepas dari bimbingan, saran, motivasi kepada penulis. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Muhadi Prayitno, M.Pd selaku Kepala sekolah SMAN X Kabupaten Madiun.
2. Ibu Ike Sukmawanti, S.S, Herni Widiastutik, S.Pd, Wiwin Andriyanti, S.Kom, yang telah memberikan arahan dan izin untuk pengambilan data awal dan saat penelitian.
3. Dr. Retno Widiarini, S.KM., M.Kes selaku Ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun yang telah memberikan izin dalam pembuatan surat penelitian.
4. Ibu Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dewan penguji yang telah meluangkan waktu, terimakasih untuk kritik, saran, dan masukan terhadap penyusunan skripsi ini, semoga ibu dan keluarga selalu diberi kesehatan.
5. Ibu Dian Anisia W., S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing 1 yang telah membantu dalam memberikan arahan, saran, serta dukungan kepada saya dalam proses penyusunan skripsi ini sampai terselesaikan. Semoga bapak dan keluarga selalu diberi kesehatan.

6. Bapak Priyoto, S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing 2 yang telah membantu dalam memberikan arahan, saran, serta dukungan kepada saya dalam proses penyusunan skripsi ini sampai terselesaikan. Semoga ibu dan keluarga selalu diberi kesehatan.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhir kata penulis sampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan skripsi ini dari awal sampai akhir. Semoga Allah SWT senantiasa meridhoi segala usaha kita.

Wasalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Madiun, 6 Maret 2026



Amalia Septi Wulandari

NIM. 202202151

HALAMAN MOTTO

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya Dia mendapat (pahala) dari (kebijakan) yang dikerjakannya dan mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya"

(Q.S AI-Baqarah:286)

"Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan"

(Q.S Al-Insyirah: 5-6)

"Hatiku tenang mengetahui apa yang melewatkanku tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukku tidak akan pernah melewatkanku"

(Umar bin Khattab)

"*god have perfect timing, never early, never late. It takes a little patience and it takes a lot of faith, but it's a worth the wait*"

"Orang lain gak akan paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *success stories* nya aja. Jadi berjuanglah untuk diri sendiri meskipun gak akan ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini.

Jadi tetap berjuang ya**!!**

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama	: Amalia Septi Wulandari
Jenis kelamin	: Perempuan
Tempat dan tanggal lahir	: Madiun, 28 September 2004
Agama	: Islam
Alamat	: Ds. Jogodayuh, Dsn. Koripan Rt.10/02 Kecamatan Geger, Kabupaten Madiun.
Email	: amaliasepti274@gmail.com
Riwayat Pendidikan	:

1. Lulus RA Mifthahul Huda : Tahun 2010
2. Lulus SDN Jogodayuh : Tahun 2016
3. Lulus SMPN 2 Geger : Tahun 2019
4. Lulus SMAN 1 Dagangan : Tahun 2022
5. STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun : Tahun 2022-sekarang

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT ANSIETAS MENGHADAPI PERTEMANAN *TOXIC* DENGAN PERILAKU *SELF HARM* PADA REMAJA DI SMAN X KABUPATEN MADIUN

Amalia Septi Wulandari

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang rentan terhadap berbagai permasalahan psikologis, termasuk ansietas dan perilaku self-harm. Dinamika pertemanan yang tidak sehat (*toxic relationship*) dapat menjadi sumber stres emosional yang berpotensi meningkatkan kecenderungan perilaku menyakiti diri pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat ansietas dalam menghadapi pertemanan toxic dengan perilaku self-harm pada remaja di SMAN X Kabupaten Madiun.

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI berjumlah 150 siswa, dengan sampel sebanyak 60 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dan teknik proportional sampling. Instrumen yang digunakan adalah Kuesioner Tingkat Ansietas Menghadapi Pertemanan Toxic (KTAMPT) dan Self-Harm Inventory (SHI). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Spearman Rank dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

Uji korelasi Spearman menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($<0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar 0,550 yang berarti terdapat hubungan signifikan dengan kekuatan korelasi sedang dan arah positif antara tingkat ansietas dan perilaku self-harm.

Semakin tinggi tingkat ansietas yang dialami remaja dalam menghadapi pertemanan toxic, maka semakin besar kecenderungan terjadinya perilaku self-harm. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan mental serta penguatan dukungan sosial di lingkungan sekolah guna meminimalkan risiko perilaku menyakiti diri pada remaja.

Kata Kunci : Ansietas, Pertemanan Toxic, Self-Harm, Remaja

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY LEVELS IN FACING TOXIC PEER RELATIONSHIPS AND SELF-HARM BEHAVIOR AMONG ADOLESCENTS AT SMAN X MADIUN REGENCY

Amalia Septi Wulandari

Adolescence is a developmental stage characterized by heightened vulnerability to various psychological problems, including anxiety and self-harm behavior. Unhealthy peer dynamics, commonly referred to as toxic relationships, may serve as significant sources of emotional distress that increase adolescents' susceptibility to engaging in self-injurious behavior. This study aimed to analyze the relationship between anxiety levels in facing toxic peer relationships and self-harm behavior among adolescents at SMAN X Madiun Regency.

This research employed a quantitative correlational design with a cross-sectional approach. The study population consisted of all 11th-grade students totaling 150 individuals, with a sample of 60 respondents determined using the Slovin formula and proportional sampling technique. The instruments utilized were the Anxiety Level in Facing Toxic Peer Relationships Questionnaire (KTAMPT) and the Self-Harm Inventory (SHI). Data were analyzed using univariate and bivariate methods, with the Spearman Rank test applied at a significance level of $\alpha = 0.05$.

The Spearman correlation test revealed a p-value of 0.000 (<0.05) with a correlation coefficient of 0.550, indicating a statistically significant relationship of moderate strength and positive direction between anxiety levels and self-harm behavior.

It can be concluded that higher levels of anxiety experienced by adolescents in dealing with toxic peer relationships are associated with a greater tendency toward self-harm behavior. Therefore, promotive and preventive efforts through mental health education and the strengthening of social support systems within the school environment are essential to minimize the risk of self-injurious behavior among adolescents.

Keywords: Anxiety, Toxic Peer Relationships, Self-Harm, Adolescents

DAFTAR ISI

SKRIPSI i
SKRIPSI i
LEMBAR PERSETUJUAN ii
LEMBAR PENGESAHAN iii
HALAMAN PERNYATAAN iv
HALAMAN PERSEMBAHAN v
KATA PENGANTAR viii
HALAMAN MOTTO x
DAFTAR RIWAYAT HIDUP xi
ABSTRAK xii
ABSTRACT xiii
DAFTAR ISI xiv
DAFTAR TABEL xvi
DAFTAR GAMBAR xvii
DAFTAR LAMPIRAN xviii
DAFTAR SINGKATAN xix
DAFTAR ISTILAH xx
BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 7
1.3 Tujuan Penelitian 7
1.3.1 Tujuan Umum 7
1.3.2 Tujuan Khusus 8
1.4 Manfaat Penelitian 8
1.4.1 Manfaat Teoritis 8
1.4.2 Manfaat Praktis 8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 10
2.1 Konsep Perilaku Self Harm 10
2.1.1 Definisi Perilaku Self Harm 10
2.1.2 Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Self-harm 11
2.1.3 Jenis-Jenis Perilaku Self Harm 12
2.1.4 Karakeristik Perilaku Self Harm 13
2.1.5 Pengukuran Self Harm 15
2.2 Konsep Tingkat Ansietas 15
2.2.1 Definisi Ansietas 15
2.2.2 Etiologi Ansietas 16
2.2.3 Patofisiologi Ansietas 19
2.2.4 Jenis-Jenis Ansietas 21
2.2.5 Tingkat Ansietas 22
2.2.6 Aspek-Aspek Ansietas 23
2.2.7 Pengukuran Tingkat Ansietas Menghadapi Pertemanan Toxic 24
2.3 Konsep Pertemanan Toxic 25
2.3.1 Definisi Pertemanan Toxic 25
2.3.2 Ciri-Ciri Pertemanan Toxic 26
2.3.3 Penyebab Pertemanan Toxic 28
2.3.4 Dampak Pertemanan Toxic 29
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN 31

3.1 Kerangka Konsep 31
3.2 Hipotesis 32
BAB 4 METODE PENELITIAN 33
4.1 Desain Penelitian 33
4.2 Populasi Dan Sampel 33
4.2.1 Populasi 33
4.2.2 Sampel 33
4.3 Teknik Sampling 35
4.4 Kerangka Kerja 37
4.5 Identifikasi Variabel 38
4.5.1 Variabel Independent 38
4.5.2 Variabel Dependenn 38
4.6 Definisi Operasional 38
4.7 Instrumen Penelitian 39
4.8 Waktu dan Tempat Penelitian 40
4.8.1 Waktu Penelitian 40
4.8.2 Lokasi penelitian 40
4.9 Prosedur Pengumpulan Data 40
4.10 Pengolahan Data dan Analisa Data 41
4.11 Analisis Data 43
4.12 Etika Penelitian 44
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN 46
5.1 Hasil 46
5.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian 46
5.1.2 Penyajian Data Umum 47
5.1.3 Penyajian Data Khusus 48
5.2 Pembahasan 51
5.2.1 Tingkat Ansietas Menghadapi Pertemanan Toxic Pada Remaja Di SMAN X Kabupaten Madiun 51
5.2.2 Perilaku *Self harm* Pada Remaja Di SMAN X Kabupaten Madiun 56
5.2.3 Hubungan Antara Tingkat Ansietas Menghadapi Pertemanan Toxic Dengan Perilaku *Self harm* Pada Remaja Di SMAN X Kabupaten Madiun 60
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN 66
6.1 Kesimpulan 66
6.2 Saran 66
DAFTAR PUSTAKA 68
LAMPIRAN 72

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Sampel penelitian 35

Tabel 4.2 Definisi Operasional..... 38

Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin 47

Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia..... 46

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Perilaku Self Harm Pada Remaja 48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konsep Hubungan Variabel 31

Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian 37

Gambar 5.1 Hasil Uji SPSS 58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Pengambilan Data Awal 72

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian 73

Lampiran 3 Surat Selesai Penelitian 74

Lampiran 4 Surat Kelayakan Etik 75

Lampiran 5 Surat Permohonan Menjadi Responden 76

Lampiran 6 Lembar Persetujuan Menjadi Responden 77

Lampiran 7 Lembar Persetujuan Orangtua/wali Responden 78

Lampiran 8 Kuesioner Penelitian 79

Lampiran 9 Kuosioner Tingkat Ansietas Menhadapi Pertemanan Toxic (KTAMPT) 81

Lampiran 10 Lembar Konsultasi Bimbingan 83

Lampiran 11 Tabulasi Kuesioner Tingkat Ansietas 84

Lampiran 12 Tabulasi Data Kuesioner Perilaku Self Harm 87

Lampiran 13 Tabulasi Data Univariat 91

Lampiran 14 Hasil Olah Data SPSS 95

Lampiran 15 Dokumentasi 96

DAFTAR SINGKATAN

ADHD	*: Attention Deficit Hyperactivity Disorder*
APA	*: American Psychological Association*
BPS	*:* Badan Pusat Statistik
CDC	*: Centers for Disease Control and Prevention*
DSM-II	: *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*
GAD	*: Generalized Anxiety Disorder*
IDAI	*:* Ikatan Dokter Anak Indonesia
KEMENKES	*:* Kementrian Kesehatan
PPNI	: Persatuan Perawat Nasional Indonesia
PSS	*: Perceived Stress Scale*
SAS/SRAS	*: Zung Self-Rating Anxiety Scale*
SD	*: Standard Deviation (Simpangan Baku)*
SDKI	: Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia
SHI	*: Self-Harm Inventory*
WHO	*: World Health Organization*

DAFTAR ISTILAH

Ansietas : Respon emosional terhadap ancaman yang tidak jelas, ditandai rasa takut dan khawatir.

Attention Regulation : Pengaturan fokus perhatian.

Coding : Proses pemberian kode untuk data agar memudahkan analisis statistik.

Coping Strategy : Strategi mengatasi masalah atau stres.

Cross Sectional : Desain penelitian pada satu waktu tertentu.

Direct Self-Harm : Perilaku menyakiti diri secara langsung.

Emotion Regulation : Kemampuan mengatur emosi secara adaptif.

Indirect Self-Harm : Perilaku yang merugikan diri secara tidak langsung.

Informed Consent : Persetujuan partisipan untuk ikut penelitian setelah memahami prosedur dan risikonya

Mean : Nilai rata-rata dari sekelompok data.

Median : Nilai tengah dari data yang sudah diurutkan.

Mindfulness : Kesadaran penuh terhadap momen saat ini tanpa menghakimi.

Modus : Nilai yang paling sering muncul dalam data.

Positive Self-Talk : Dialog internal positif untuk meningkatkan motivasi..

Scoring : Pemberian nilai atau skor pada hasil pengukuran atau kuesioner

Self-Compassion : Sikap berbelas kasih pada diri sendiri.

Self-Harm : Perilaku menyakiti diri sendiri secara sadar tanpa tujuan untuk mengakhiri hidup.

Support System : Jaringan dukungan emosional, sosial, dan praktis dari orang sekitar.

Tabulating : Pengolahan data mentah menjadi tabel agar lebih mudah dianalisis

Toxic Relationship : Hubungan pertemanan yang merusak mental atau fisik individu.