

Prolite – Di masa remaja, yang dihadapkan pada berbagai tekanan dan tantangan hidup. Salah satu fenomena yang semakin mengkhawatirkan adalah meningkatnya kasus *self-harm* atau melukai diri sendiri.

Tindakan ini seringkali dianggap sebagai upaya untuk mengatasi emosi yang intens dan sulit dikelola.

Namun, apa sebenarnya yang mendorong remaja untuk melakukan tindakan yang tampak destruktif ini? Mari kita bahas lebih dalam.

Baca Juga: Toy Story 5 Berhasil Mematahkan Kutukan Sekuel, Kritikus Sebut Film Ini Nyaris Sempurna!

## **Apa Itu Self-Harm?**



- freepik

*Self-harm* adalah tindakan sengaja melukai diri sendiri tanpa niat untuk mengakhiri hidup. Tindakan ini bisa berupa menyayat, membakar, menumbuk, atau bentuk-bentuk lainnya.

Meskipun terlihat ekstrim, tindakan melukai diri sendiri merupakan cara bagi seseorang untuk mencari bantuan, mengelola emosi negatif, atau merasa lebih terhubung dengan diri sendiri.

## **Jenis-Jenis dan Penyebab Self-Harm**



- Freepik



Baca Selanjutnya  
Bandung Great Sale, Diskon Hingga 80 Persen, Mal Penuh