

Studi Literatur: *Self-Harm* di Kalangan Remaja

*Alfiyyah Zaahiyah Trananda¹, Tasa Octavelia Amanda², Marta Noprinda³, Risma Anita Puriani⁴, Rizki Novirson⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Sriwijaya, Indonesia

*Corresponding author: alfiyahzahiyah@gmail.com

Abstrak

Masa remaja merupakan fase transisi krusial yang ditandai perubahan fisik, emosional, sosial, dan psikologis. Salah satu permasalahan yang mengemuka adalah perilaku menyakiti diri sendiri (*self-harm*), yakni tindakan melukai diri tanpa niat bunuh diri sebagai respons terhadap tekanan emosional. Topik ini penting dikaji mengingat prevalensi kasus yang meningkat dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan menelaah berbagai jurnal dan artikel ilmiah yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa *self-harm* dipicu oleh faktor psikologis seperti gangguan emosi, serta faktor sosial seperti pola asuh disfungsi dan tekanan lingkungan. Bentuk *self-harm* bervariasi, mulai dari menyayat kulit hingga tindakan yang lebih ekstrem. Dampaknya meliputi luka fisik, rasa bersalah, isolasi sosial, serta peningkatan risiko gangguan mental. Intervensi seperti *Cognitive Behavioral Therapy*, *Rational Emotive Behavior Therapy*, dan *mindfulness* terbukti efektif dalam membantu remaja mengelola emosi. Dukungan keluarga dan lingkungan juga berperan penting dalam proses pemulihan. Pemahaman yang lebih baik terhadap faktor risiko dan strategi penanganan diharapkan dapat menekan angka kasus *self-harm* dan meningkatkan kualitas hidup remaja.

Kata kunci: *Self-harm; Remaja; Kesehatan Mental; Dukungan Sosial*

Abstract

Adolescence is a crucial transitional phase marked by physical, emotional, social, and psychological changes. One emerging issue during this period is *self-harm* behavior, defined as deliberate self-injury without suicidal intent in response to emotional distress. This topic is essential to explore due to the rising prevalence and its impact on adolescents' psychological well-being. This study employed a literature review method by analyzing various relevant journals and scientific articles. The findings indicate that *self-harm* is triggered by psychological factors such as emotional dysregulation and mental health issues, as well as social factors like dysfunctional parenting and environmental pressure. Forms of *self-harm* vary, from skin-cutting to more severe actions. The consequences include physical injuries, feelings of guilt, social withdrawal, and an increased risk of mental disorders. Interventions such as *Cognitive Behavioral Therapy*, *Rational Emotive Behavior Therapy*, and *mindfulness* have proven effective in helping adolescents regulate their emotions. Moreover, family and social support play a significant role in the recovery process. A deeper understanding of risk factors and intervention strategies is expected to reduce *self-harm* cases and improve adolescents' quality of life.

Keywords: *Self-harm; Adolescence; Mental Health; Social Support*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan di mana individu mengalami transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Berdasarkan WHO, rentang usia remaja adalah 10–19 tahun, sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja didefinisikan sebagai penduduk berusia 10–18 tahun. Pada tahap ini, terjadi berbagai perubahan signifikan dalam aspek fisik, kognitif, sosial, dan psikologis. Remaja cenderung lebih rentan terhadap perubahan perilaku yang dipengaruhi oleh lingkungan pergaulan serta tuntutan perkembangan. Salah satu tantangan yang dihadapi dalam masa ini adalah krisis identitas, yang dapat berujung pada permasalahan kesehatan mental, termasuk perilaku melukai diri sendiri atau *self-harm* (Ruwaida et al., 2024).



Self-harm merupakan tindakan melukai diri sendiri secara sengaja tanpa niat untuk mengakhiri hidup (Hariati, 2024). Perilaku ini sering kali digunakan sebagai mekanisme koping negatif untuk mengatasi emosi yang sulit dikendalikan, seperti stres, kecemasan, atau perasaan tertekan (Ramadhani et al., 2024). Bentuk *self-harm* yang umum meliputi menyayat kulit, membakar diri, memukul diri sendiri, atau tindakan lain yang merusak tubuh. Walaupun tujuan utama dari tindakan ini bukan untuk mengakhiri hidup, namun jika tidak ditangani dengan tepat, *self-harm* dapat berujung pada kondisi yang lebih serius, bahkan meningkatkan risiko bunuh diri (Kalangi et al., 2024).

Lingkungan sosial, terutama keluarga, memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan emosional remaja. Keluarga yang mampu memberikan rasa aman, kasih sayang, serta hubungan yang harmonis dapat membantu remaja mengatasi tekanan emosional dan mencegah mereka melakukan *self-harm* (Karimah, 2021). Namun, dalam beberapa kasus, individu dengan pengalaman *self-harm* sebelumnya lebih rentan untuk mengulangnya jika tidak ada intervensi yang tepat (Anugrah et al., 2023). Menurut hasil survei *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI), sekitar 58,8–76,5% individu melaporkan bahwa mereka kembali melakukan *self-harm* karena tidak mendapatkan dorongan yang cukup untuk berhenti (Kiekens et al., 2017).

Self-harm dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti tekanan akademik, masalah keluarga, perundungan, hingga gangguan kesehatan mental yang tidak tertangani dengan baik. Individu yang melakukan *self-harm* sering kali merasa puas dalam menyalurkan emosinya melalui tindakan tersebut, karena mereka enggan meluapkan emosinya kepada orang lain akibat ketakutan untuk menyakiti orang di sekitarnya (Amelia, 2023). Tanpa dukungan sosial dan strategi koping yang sehat, perilaku ini dapat berkembang menjadi kebiasaan yang sulit dihentikan.

Untuk mengidentifikasi perilaku *self-harm*, terdapat beberapa alat ukur yang umum digunakan, seperti *Self-Harm Inventory*, *Chronic Self-Destructiveness Scale* (CSDS), *Self-Harm Behavior Survey*, *Self-Injury Questionnaire* (SIQ), *Deliberate Self-Harm Inventory* (DSHI), serta *Adolescent Risk Inventory* (Agustin et al., 2019). Penggunaan alat ukur ini penting dalam penelitian dan intervensi klinis guna memahami pola perilaku *self-harm* serta memberikan strategi penanganan yang tepat bagi remaja yang mengalaminya.

Dengan semakin meningkatnya kasus *self-harm* di kalangan remaja, penelitian mengenai fenomena ini menjadi semakin penting. Melalui tinjauan literatur, artikel ini bertujuan untuk mengkaji berbagai penelitian yang telah dilakukan terkait *self-harm*, mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap perilaku tersebut, serta mengeksplorasi metode intervensi yang dapat diterapkan dalam upaya pencegahan dan penanganan *self-harm* pada remaja. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai *self-harm* serta kontribusi terhadap strategi pencegahan yang lebih efektif bagi remaja yang rentan terhadap perilaku ini.

METODE

Artikel ini disusun menggunakan metode *literatur review*, yaitu dengan mengkaji beberapa artikel terkait topik yang akan dibahas, yakni *Self-Harm* di Kalangan Remaja. Tujuan dari *literatur review* ini adalah untuk mengumpulkan, menganalisis, serta merangkum penelitian yang telah ada sebelumnya. Dengan melakukan *literatur review*, artikel ini berupaya memberikan pemahaman yang lebih baik tentang apa yang telah diketahui, apa yang masih perlu diteliti, serta bagaimana penelitian baru dapat berkontribusi pada pengetahuan yang ada. Menurut (Mil et al., 2024), terdapat enam tahapan dalam melakukan *literatur review*, yaitu: (1) menentukan topik *literatur review*; (2) mengumpulkan artikel atau jurnal yang relevan dengan topik yang telah ditetapkan; (3) melakukan data cleaning dengan mengeliminasi data yang tidak atau kurang relevan,

termasuk jurnal yang memiliki kata kunci serupa tetapi tidak berkaitan dengan topik (*false positive*); (4) menganalisis data dari literatur yang telah dikumpulkan; (5) menyusun hasil dan pembahasan; serta (6) menarik kesimpulan. Pada tahap ini, peneliti mencari sumber-sumber yang relevan dan kredibel guna menyesuaikan dengan topik yang diangkat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum *Self-Harm* Pada Remaja

Self-harm atau perilaku melukai diri sendiri merupakan tindakan yang dilakukan seseorang untuk menyakiti tubuhnya secara sengaja tanpa adanya niat untuk mengakhiri hidup (Hariati, 2024; Saputra et al., 2024). Tindakan ini sering kali digunakan sebagai mekanisme koping maladaptif dalam menghadapi tekanan emosional, di mana individu mencoba meredakan beban psikologis melalui rasa sakit fisik (Woodley et al., 2021). *Self-harm* memiliki berbagai dimensi, mencakup tindakan seperti menyayat kulit, memukul diri sendiri, membakar bagian tubuh, serta bentuk lain yang dapat menyebabkan cedera fisik (Kusumadewi et al., 2020). Meskipun demikian, perilaku ini berbeda dari percobaan bunuh diri karena tidak bertujuan untuk mengakhiri hidup, melainkan lebih berkaitan dengan pengelolaan emosi yang tidak sehat dan masuk dalam kategori *Nonsuicidal Self-Injury* (NSSI).

Remaja merupakan kelompok yang paling rentan mengalami *self-harm* karena pada masa ini mereka menghadapi berbagai tantangan perkembangan, seperti konflik identitas, tekanan sosial, dan ketidakstabilan emosional (Rahmatika & Syahidin, 2024). Faktor-faktor yang memengaruhi *self-harm* dapat berasal dari aspek internal, seperti gangguan psikologis dan kecemasan, maupun eksternal, seperti tekanan akademik, konflik keluarga, dan pengalaman perundungan (Saputra et al., 2024).

Prevalensi *self-harm* di kalangan remaja cukup tinggi. Data dari *World Health Organization* (WHO) mencatat bahwa pada tahun 2000 terdapat sekitar 814.000 kasus *self-harm* yang berujung pada percobaan bunuh diri. Di Indonesia, survei *YouGov Omnibus* (2019) mengungkapkan bahwa 36,9% masyarakat Indonesia pernah melakukan tindakan *self-harm* secara sengaja. Bentuk yang paling umum meliputi menyayat kulit, memukul diri sendiri, membenturkan kepala ke benda keras, dan membakar bagian tubuh (Ramadhani et al., 2024).

Lebih lanjut, beberapa penelitian menunjukkan bahwa *self-harm* lebih sering terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki. (Rini, 2022) mencatat bahwa 26,44% perempuan melaporkan pernah melakukan tindakan menyayat diri sendiri, sementara hanya 3,45% laki-laki yang melakukannya. Selain itu, 54,02% perempuan pernah memukul diri sendiri dibandingkan 28,74% laki-laki, sementara 31,03% perempuan cenderung membenturkan kepala ke benda keras dibandingkan 10,34% laki-laki. Bentuk *self-harm* lainnya seperti menjambak rambut, menggigit tubuh, membakar kulit, serta menusuk diri dengan benda tajam juga lebih sering dilakukan oleh perempuan.

Studi lainnya menunjukkan bahwa di salah satu universitas di Indonesia, sekitar 38% dari 314 mahasiswa terlibat dalam perilaku NSSI, dan 21% di antaranya juga pernah mencoba bunuh diri (Zakaria & Theresa, 2020). Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa *self-harm* merupakan permasalahan serius yang perlu mendapatkan perhatian, terutama dalam konteks kesehatan mental remaja. Tingginya angka prevalensi, terutama di kalangan perempuan dan mahasiswa, mengindikasikan perlunya intervensi yang lebih efektif untuk mencegah serta menangani perilaku ini secara lebih komprehensif.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self-Harm*

Self-harm merupakan perilaku melukai diri sendiri yang dilakukan secara sengaja tanpa mempertimbangkan adanya niat untuk mengakhiri hidup. Perilaku ini dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat dikategorikan ke dalam faktor psikologis, psikososial, dan sosiodemografi. Faktor psikologis berkaitan dengan kondisi mental individu, seperti pengalaman *self-harm* sebelumnya, *distress* psikologis, serta riwayat perawatan psikiatri; individu yang pernah melakukan *self-harm* cenderung lebih sulit menghentikan perilaku tersebut tanpa adanya intervensi yang tepat. Selain itu, gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, serta regulasi emosi yang maladaptif dapat meningkatkan risiko seseorang untuk melakukan *self-harm* (Widyaningrum et al., 2024).

Selain faktor psikologis, lingkungan sosial, terutama keluarga, juga memiliki pengaruh yang besar terhadap perilaku *self-harm*. Pola asuh yang terlalu ketat, harapan tinggi dari orang tua, serta hukuman yang berlebihan dapat meningkatkan tekanan psikologis pada remaja; konflik keluarga, perceraian orang tua, atau kekerasan dalam rumah tangga juga dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental remaja, yang kemudian meningkatkan kemungkinan mereka melakukan *self-harm*. Secara statistik, perilaku *self-harm* lebih banyak dilakukan oleh perempuan dibandingkan laki-laki, kemungkinan karena perbedaan dalam cara mengatasi masalah; perempuan cenderung lebih sulit menyalurkan emosi negatif dan kurang mendapatkan dukungan sosial yang memadai dibandingkan laki-laki (Widyaningrum et al., 2024).

Selain faktor-faktor di atas, penelitian lain mengidentifikasi beberapa faktor tambahan yang turut berkontribusi terhadap *self-harm*, seperti faktor biologis, faktor komunitas, dan faktor lingkungan. Faktor biologis meliputi jenis kelamin, gangguan tidur, kelainan sistem endokrin, serta kondisi fisik seperti nyeri kronis dan sistem kekebalan tubuh yang melemah. Faktor komunitas mencakup pengalaman menjadi korban *bullying*, pelecehan seksual, tekanan hidup, diskriminasi, serta kurangnya keterampilan sosial. Sementara itu, faktor lingkungan mencakup perubahan iklim, bencana alam, dan pencemaran udara yang dapat berdampak pada kesejahteraan mental seseorang (Qu et al., 2023).

Menurut (Hadi & Wicaksono, 2021), faktor penyebab *self-harm* dapat dibagi menjadi dua kategori utama, yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal terdiri dari lingkungan keluarga yang disfungsi, pola asuh permisif atau otoriter, pengalaman menjadi korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), *bullying* di sekolah, pelecehan seksual, serta hubungan yang *toxic*. Sementara itu, faktor internal meliputi rendahnya citra diri, perasaan bersalah, kesepian, ketidakmampuan mengekspresikan emosi, serta kegagalan dalam membangun hubungan sosial dengan teman sebaya.

Dengan demikian, perilaku *self-harm* pada remaja tidak hanya disebabkan oleh satu faktor tunggal, melainkan kombinasi dari berbagai aspek psikologis, sosial, dan lingkungan. Tanpa intervensi yang tepat, individu yang mengalami *self-harm* berisiko mengalami dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan mental dan emosionalnya (Thesalonika & Apsari, 2022).

Bentuk dan Mekanisme *Self-Harm*

Perilaku *self-harm* umumnya terjadi setelah individu mengalami perasaan atau pikiran negatif yang intens, seperti depresi, kecemasan, ketegangan, kemarahan, atau kesedihan. Pikiran dan emosi negatif ini muncul sebelum individu melakukan tindakan menyakiti diri sendiri, yang bertujuan untuk meredakan tekanan emosional yang dirasakan (Rini, 2022).

Self-harm memiliki berbagai bentuk dan tingkat keparahan, yang dapat dikategorikan menjadi tiga jenis utama (Ramadhani et al., 2024). Pertama, *Major Self-Mutilation*, yaitu tindakan yang menyebabkan kerusakan parah dan permanen pada tubuh, seperti memotong anggota tubuh atau mencukil bola mata. Perilaku ini umumnya terjadi pada individu dengan gangguan psikosis. Kedua, *Stereotypic Self-Injury*, yaitu perilaku menyakiti diri yang bersifat berulang tetapi tidak terlalu parah, seperti membenturkan kepala ke tembok. Jenis ini sering ditemukan pada individu dengan gangguan neurologis, seperti autisme atau sindrom Tourette. Ketiga, *Moderate/Superficial Self-Mutilation*, yang merupakan bentuk *self-harm* paling umum dilakukan, seperti menarik rambut dengan kuat, menyayat kulit dengan benda tajam, atau membakar kulit.

Dengan demikian, bentuk *self-harm* sangat bervariasi, tergantung pada kondisi psikologis dan neurologis individu yang mengalaminya. Perilaku ini umumnya dilakukan sebagai respons terhadap tekanan emosional yang dirasakan dan dapat berkembang menjadi kebiasaan berulang apabila tidak ditangani dengan baik.

Dampak Self-Harm Pada Remaja

Perilaku *self-harm* pada remaja dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Selain menyebabkan cedera fisik, *self-harm* juga dapat menjadi prediktor munculnya pikiran bunuh diri, yang merupakan salah satu penyebab utama kematian pada remaja (Kusnadi, 2021). Secara fisik, individu yang melakukan *self-harm* berisiko mengalami kerusakan jaringan tubuh yang dapat berujung pada komplikasi medis serius, bahkan kematian. Rasa sakit yang timbul setelah melakukan *self-harm* juga dapat memperparah kondisi emosional individu (Elvira & Sakti, 2022).

Selain dampak fisik, *self-harm* juga berdampak secara psikologis dan sosial. Individu yang melakukan *self-harm* sering kali mengalami perasaan malu atau bersalah, terutama karena bekas luka yang ditinggalkan, sehingga mereka cenderung menarik diri dari interaksi sosial. Isolasi sosial ini dapat memperburuk kondisi mental dan memperkuat siklus perilaku *self-harm*. Rasa lega sementara yang diperoleh setelah melakukan *self-harm* dapat menciptakan efek "kecanduan", di mana individu merasa semakin bergantung pada perilaku ini sebagai mekanisme koping terhadap stres dan tekanan emosional (Azzahrah & Hamid, 2023).

Dalam jangka panjang, *self-harm* dapat menyebabkan berbagai kesulitan, seperti masalah kesehatan, gangguan dalam hubungan sosial, serta hambatan dalam perkembangan akademik dan karier. Remaja yang terbiasa melakukan *self-harm* tanpa intervensi yang tepat berisiko membawa pola perilaku ini hingga dewasa, yang dapat menghambat kesejahteraan mereka secara keseluruhan (Anugrah et al., 2023).

Upaya Pencegahan dan Intervensi

Upaya pencegahan dan intervensi terhadap perilaku *self-harm* pada remaja dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan yang bertujuan untuk meningkatkan regulasi emosi, mengubah pola pikir negatif, serta memberikan alternatif koping yang lebih adaptif. Salah satu metode yang terbukti efektif adalah terapi *self-talk*, yang membantu individu dengan perilaku *self-harm* untuk mempertimbangkan kembali tindakan mereka sebelum menyakiti diri sendiri, sehingga dapat mengurangi tingkat stres yang mereka alami (Rahmadaningtyas & Pratikto, 2020).

Pendekatan terapi kognitif-perilaku atau *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) juga menjadi salah satu intervensi yang efektif dalam menangani *self-harm*. Melalui metode

restrukturisasi kognitif, relaksasi, serta *self-management* dengan penulisan buku harian, individu dapat lebih memahami dorongan mereka untuk menyakiti diri, mengelola perasaan hampa, serta menyalurkan emosi secara lebih sehat (Amelia, 2023). Selain itu, intervensi berbasis regulasi emosi dengan teknik "*Get Out*", "*Let It Out*", dan "*Think It Out*" dapat membantu remaja mengenali serta mengatasi emosi negatif mereka dengan strategi yang lebih adaptif (Widiastini & Moeliono, 2024).

Pendekatan lain yang dapat diterapkan adalah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), yang dilakukan melalui empat tahap, yaitu eksplorasi masalah, personalisasi, integrasi teknik terapi, dan terminasi. Metode ini bertujuan untuk mengubah keyakinan irasional individu serta membantu mereka mengembangkan pola pikir yang lebih rasional dalam menghadapi tekanan emosional (Yunita & Karneli, 2022). Selain itu, intervensi berbasis *mindfulness* seperti program *Learning to BREATHE* (L2B) telah terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi emosi, menurunkan tingkat ruminasi, serta membangun kesadaran penuh terhadap kondisi psikologis individu (Rizwari et al., 2023).

Dukungan dari lingkungan sosial, terutama keluarga dan tenaga profesional, juga menjadi faktor penting dalam mengurangi risiko *self-harm*. Manajemen peserta didik dengan riwayat *self-harm* dapat dilakukan dengan cara menghabiskan lebih banyak waktu bersama keluarga, berbagi kekhawatiran dengan orang terdekat, berdoa dan beribadah, menekuni hobi, serta mencari bantuan profesional apabila diperlukan (Kandar et al., 2024). Dengan berbagai intervensi yang tepat serta dukungan yang memadai, individu dengan kecenderungan *self-harm* dapat menemukan mekanisme koping yang lebih sehat dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

KESIMPULAN

Self-harm merupakan perilaku menyakiti diri sendiri secara sengaja tanpa niat untuk mengakhiri hidup, yang sering kali muncul sebagai respons terhadap tekanan emosional dan ketidakmampuan mengelola emosi. Berdasarkan hasil telaah literatur, perilaku ini dipicu oleh berbagai faktor internal seperti gangguan psikologis, regulasi emosi yang buruk, serta rendahnya citra diri, dan faktor eksternal seperti pola asuh yang disfungsi, pengalaman traumatis, dan kurangnya dukungan sosial. *Self-harm* dapat muncul dalam berbagai bentuk dan memiliki dampak serius, baik secara fisik maupun psikologis, termasuk luka permanen, risiko infeksi, kecanduan perilaku menyakiti diri, dan peningkatan risiko gangguan mental. Berbagai intervensi telah terbukti efektif, seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), dan pendekatan *mindfulness*. Keunggulan dari pendekatan-pendekatan ini adalah kemampuannya dalam membantu individu mengelola emosi secara adaptif dan membangun mekanisme koping yang sehat. Namun demikian, keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental serta kurangnya kesadaran masyarakat menjadi tantangan tersendiri. Pengembangan selanjutnya dapat diarahkan pada program intervensi berbasis sekolah dan komunitas, serta pelibatan keluarga dan lingkungan sosial secara aktif. Dengan demikian, diharapkan *self-harm* pada remaja dapat ditekan melalui upaya kolaboratif yang berkelanjutan dan berbasis pemahaman yang komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D., Fatria, R. Q., & Febrayosi, P. (2019). Analisis Butir Self-Harm Inventory. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(2), 396. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i2.3880>

- Amelia, R. N. (2023). Cognitive Behavioral Therapy untuk menurunkan perilaku menyakiti diri pada individu dengan Borderline Personality Disorder. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 11(1), 13–18. <https://doi.org/10.22219/procedia.v11i1.23990>
- 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>
- Azzahrah, F., & Hamid, A. N. (2023). Pencegahan Self-Injury Melalui Kegiatan Webinar “Self-Harm: What Should We Do.” *Jurnal Kebajikan: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 27–30. <https://doi.org/10.26858/jk.v1i2.39447>
- Elvira, S. R., & Sakti, H. (2022). Eksplorasi Pengalaman Nonsuicidal Self-Injury (Nssi) Pada Wanita Dewasa Awal: Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis. *Jurnal EMPATI*, 10(5), 319–327. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32933>
- Hadi, M. A., & Wicaksono, B. (2021). Understanding the Dynamics of Self-discrepancy Formation of Self-injurious Adolescents: A Case Study of Self-injury. *Psychological Research and Intervention*, 3(2), 47–61. <https://doi.org/10.21831/pri.v3i2.41383>
- Hariati, R. (2024). Fungsi Neurokognitif Pada Remaja Dengan Perilaku Melukai Diri Sendiri: Sebuah Tinjauan Literatur. *Buletin Psikologi*, 32(1), 68. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.91967>
- Kalangi, P., Tumewu, V., Rempowatu, F., & Ilat, P. (2024). Self Harming Pada Remaja. *DIDASKALIA: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 5(1), 40–49. <https://doi.org/10.51667/djpk.v5i1.1853>
- Kandar, Cahyaningrum, D. D., & Dewi, R. K. (2024). Manajemen Individu dengan Resiko Self-Harm: Mengelola Resiko dan Bahayanya pada Diri Sendiri. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 12(1), 1–8. <http://dx.doi.org/10.26714/jkj.12.1.2024.1-8>
- Karimah, K. (2021). Kesepian dan Kecenderungan Perilaku Menyakiti Diri Sendiri pada Remaja dari Keluarga Tidak Harmonis. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 367. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i2.5978>
- Kiekens, G., Hasking, P., Bruffaerts, R., Claes, L., Baetens, I., Boyes, M., Mortier, P., Demyttenaere, K., & Whitlock, J. (2017). What predicts ongoing nonsuicidal self-injury? A comparison between persistent and ceased self-injury in emerging adults. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 205(10), 762–770. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000726>
- Kusnadi, G. A. (2021). Self-Injury in Adolescents That May Disturb The Mental Health. *Psikoeduko: Jurnal Psikologi Edukasi Dan Konseling*, 1(2), 11–23. <https://doi.org/10.17509/psikoeduko.v1i2.32830>
- Kusumadewi, A. F., Yoga, B. H., Sumarni, S., & Ismanto, S. H. (2020). Self-Harm Inventory (SHI) Versi Indonesia Sebagai Instrumen Deteksi Dini Perilaku Self-Harm. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 8(1), 20. <https://doi.org/10.20473/jps.v8i1.15009>
- Mil, S., Nurul Fadhilah, Fetriyah Amanda, Fakhira Alyaa, Nadia Dwinanda, & Ikfina Kamalia. (2024). Analisis Dimensi Self-Harm Dalam Pandangan Islam. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1752–1766. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5884>
- Qu, D., Wen, X., Liu, B., Zhang, X., He, Y., Chen, D., Duan, X., Yu, J., Liu, D., Zhang, X., Ou, J., Zhou, J., Cui, Z., An, J., Wang, Y., Zhou, X., Yuan, T., Tang, J., Yue, W., & Chen, R. (2023). Non-suicidal self-injury in Chinese population: A scoping review of prevalence, method, risk factors and preventive interventions. *The Lancet Regional Health - Western Pacific*, 37(1), 1–19. <https://doi.org/10.1016/j.lanwpc.2023.100794>
- Rahmadaningtyas, F., & Pratikto, H. (2020). Efektivitas Self Talk Therapy Pada Perilaku Self Injury. *Edu Consilium: Jurnal BK Pendidikan Islam*, 1(2), 9–20. <https://doi.org/10.1905/ec.v1i2.3716>

- Rahmatika, S., & Syahidin, S. (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>
- Ramadhani, N., Alamsyah, I. R., Al-Bahiyah, M. N., & Sutrisno, Z. Z. (2024). Penanganan Perilaku Self-Harm Dalam Perspektif Islam. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 5(2), 573–583. <https://doi.org/10.31943/counselia.v5i2.149>
- Rini. (2022). Perilaku Menyakiti Diri Sendiri Bentuk, Faktor dan Keterbukaan Dalam Perspektif Perbedaan Jenis Kelamin. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 6(3), 115–123. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v6i3.2213>
- Rizwari, M. C. A. P., Wiswanti, I. U., & Pramita, F. A. (2023). Learning to BREATHE: Intervensi Berbasis Mindfulness pada Remaja dengan Nonsuicidal Self-Injury (NSSI). *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 13(1), 140. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i1.6419>
- Ruwaida, S. E., Umari, T., & Donal, D. (2024). Analisis Perilaku Self-Harm pada Siswa SMPN 17 Pekanbaru dan Implementasinya Dalam Bimbingan Konseling. *AR-RUMMAN: Journal of Education and Learning Evaluation*, 1(2), 78–86. <https://doi.org/10.57235/arrumman.v1i2.3633>
- Saputra, M. R., Mukti, D. A. C., Angelina, R., Maharani, P. A., Yuniarti, B. D., Fitria, S., Saefullah, N. R., Nisrina, H., Aprilia, N. J., & Hidayat, R. (2024). Kerentanan Self Harm Pada Remaja Di Era Modernisasi. *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 1(1), 28–33. <https://doi.org/10.61994/cpbs.v1i1.8>
- Thesalonika, & Apsari, N. C. (2022). Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 213. <https://doi.org/10.24198/focus.v4i2.31405>
- Widiastini, M. N. A., & Moeliono, M. F. (2024). Teknik “Get Out”, “Let It Out”, dan “Think It Out”: Intervensi regulasi emosi untuk remaja dengan perilaku menyakiti diri. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 12(2), 71–78. <https://doi.org/10.22219/procedia.v12i2.32737>
- Widyaningrum, D. A., Putri, M. A., Keperawatan, P., & Mulia, S. B. H. (2024). Literatur Review: Faktor Yang Mempengaruhi Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu (JKD)*, 6(1), 56–62. <https://doi.org/10.52841/jkd.v6i1.443>
- Woodley, S., Hodge, S., Jones, K., & Holding, A. (2021). How Individuals Who Self-Harm Manage Their Own Risk-‘I Cope Because I Self-Harm, and I Can Cope with my Self-Harm.’ *Psychological Reports*, 124(5), 1998–2017. <https://doi.org/10.1177/0033294120945178>
- Yunita, E., & Karneli, Y. (2022). Efektifitas Teknik Dispute Cognitive Untuk Mengurangi Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (Studi Kasus Pada Mahasiswi Trauma). *Counsnesia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 3(2), 45–53. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v3i2.1469>
- Zakaria, Z. Y. H., & Theresa, R. M. (2020). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) Pada Remaja Putri. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 85. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26404>