PERILAKU *SELF-INJURY* PADA REMAJA : LITERATURE REVIEW

Anisa Roudhatul Jannah[1], Nisrina Sarah Dermawan[2], Risma Anita Puriani[3], Rani Mega Putri[4]

[1, 2, 3, 4]*Universitas Sriwijaya*
E-mail : anisarj10@gmail.com[1], nisrinasrhd@gmail.com[2], rismary@fkip.unsri.ac.id[3], rani@fkip.unsri.ac.id[4]

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang kompleks dan penuh tantangan, ditandai dengan perubahan signifikan secara fisik, emosional, kognitif, dan sosial. Dalam menghadapi tekanan perkembangan serta tuntutan dari lingkungan, sebagian remaja menunjukkan respons maladaptif berupa perilaku melukai diri sendiri tanpa niat bunuh diri, atau yang dikenal dengan Non-Suicidal Self-Injury (NSSI). Perilaku ini sering dijadikan mekanisme pelampiasan untuk meredakan emosi negatif yang tidak dapat diungkapkan secara verbal. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji faktor-faktor psikologis dan sosial yang memengaruhi munculnya perilaku self-injury pada remaja, serta mengeksplorasi pendekatan intervensi yang tepat, khususnya Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT). Metode yang digunakan adalah studi pustaka dengan menganalisis 20 artikel ilmiah dalam kurun waktu 10 tahun terakhir. Hasil kajian menunjukkan bahwa faktor utama pemicu NSSI meliputi disregulasi emosi, pengalaman bullying, kesepian, resistensi terhadap pengaruh teman sebaya, hingga kepribadian narsistik dan konflik keluarga. Intervensi berbasis REBT terbukti efektif dalam menurunkan kecenderungan perilaku NSSI dengan mengubah pola pikir irasional menjadi lebih rasional. Selain itu, peningkatan harga diri, konsep diri positif, dan dukungan sosial yang kuat juga menjadi faktor protektif penting dalam mencegah perilaku self-injury. Dengan demikian, pendekatan yang holistik dan suportif sangat diperlukan untuk membantu remaja mengelola tekanan emosional secara sehat dan adaptif.

Kata Kunci : *Perilaku Self-Injury, Remaja, Studi pustaka, Bimbingan dan Konseling, Psikologi*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang kompleks dan penuh dinamika, di mana individu mengalami perubahan signifikan baik secara fisik, kognitif, emosional, maupun sosial. Dalam proses transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan ini, remaja dihadapkan pada berbagai tantangan perkembangan, seperti pencarian identitas diri, tekanan dari lingkungan sosial, tuntutan akademik, serta ekspektasi dari keluarga dan masyarakat. Menurut *World Health Organization* (2019), batasan usia seorang remaja yaitu 12-24 tahun. Di masa remaja membawa banyak perubahan yang berlangsung karena fase ini rentan terhadap perubahan perilaku serta terpengaruh oleh faktor-faktor lingkungan sosial baik secara fisik, mental, dan emosional. Berbagai perubahan yang terjadi selama masa remaja ini tentunya menimbulkan berbagai tantangan, terutama karena remaja sedang dalam tahap mencari identitas diri. Faktor-faktor yang menjadi pemicu perubahan ini sangat beragam, termasuk yang bersifat fisik, kognitif, sosial, dan psikologis. Sebagian besar remaja menunjukkan kerentanan terhadap stres, kemarahan, dan depresi, sehingga memperlihatkan berkurangnya kapasitas untuk menghargai dirinya dengan baik. Di era modern dan penuh gaya ini, gaya hidup yang tinggi membuat setiap orang berlomba mengikuti trend yang ada. Hal ini dapat mempersulit untuk mencapai keinginan diri yang menyebabkan emosi berlebih apabila tidak terpenuhi. Begitu banyak cara individu meluapkan dan mengekspresikan emosi yang tengah di hadapi, bisa disalurkan dengan hal positif ataupun negatif. Bentuk pelampiasan untuk mengekspresikan rasa yang sulit diungkapkan biasanya dengan melukai diri sendiri. Perilaku yang paling sering ditemukan dan umum terlihat yakni dengan menggores kulit pada tangan, yang biasanya dikenal sebagai perilaku *Self-Injury* atau *Self Harm*. *Self-Injury* atau perilaku melukai diri sendiri tersebut merupakan suatu bentuk perilaku yang dilakukan untuk mengatasi tekanan emosional atau rasa sakit secara emosional dengan cara menyakiti dan merugikan diri sendiri tanpa bermaksud untuk melakukan bunuh diri (Thesalonka & Nurliana, 2021). Tidak semua remaja memiliki kemampuan adaptasi yang sama dalam menghadapi tantangan tersebut. Ketika tuntutan lingkungan dan beban psikologis tidak mampu diatasi secara efektif, sebagian remaja mencari jalan keluar yang tidak sehat, salah satunya adalah dengan melakukan perilaku menyakiti diri sendiri.

Perilaku menyakiti diri sendiri tanpa adanya niatan untuk mengakhiri hidup atau yang dikenal dengan istilah *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI), menjadi fenomena yang semakin mengkhawatirkan dalam beberapa dekade terakhir. NSSI didefinisikan sebagai tindakan dengan sengaja melukai tubuh sendiri, seperti menyayat kulit, membakar diri, atau memukul bagian tubuh, tanpa adanya tujuan untuk mengakhiri hidup i (Arinda & Mansoer, 2020).. Meskipun tidak bersifat fatal, perilaku ini menunjukkan adanya ketidakmampuan individu dalam mengelola emosi dan tekanan psikologis yang dialaminya. NSSI sering kali dilakukan sebagai mekanisme pelampiasan emosi negatif seperti marah, sedih, cemas, atau merasa tidak berdaya, serta sebagai upaya untuk mendapatkan kelegaan emosional secara instan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perilaku *self-injury* pada remaja berkaitan dengan sejumlah faktor risiko, baik dari aspek psikologis maupun sosial. Di antaranya adalah rendahnya harga diri, ketidakmampuan dalam regulasi emosi, pola asuh yang disfungsional, kurangnya dukungan sosial, hingga pengalaman traumatis di masa lalu. Selain itu, kondisi psikologis seperti depresi, kecemasan, dan keputusasaan turut berkontribusi dalam meningkatkan kerentanan terhadap perilaku NSSI. Pada saat yang sama, lingkungan sosial yang tidak mendukung atau bahkan menambah tekanan, seperti perundungan, konflik keluarga, dan relasi interpersonal yang

tidak sehat, memperburuk keadaan emosi remaja dan memperbesar kemungkinan mereka untuk terlibat dalam perilaku menyakiti diri.

Meskipun perilaku ini tampak sebagai respons sesaat terhadap tekanan emosional, dampak jangka panjang dari NSSI tidak dapat diabaikan. Remaja yang terlibat dalam NSSI berisiko lebih tinggi mengalami gangguan psikologis di masa dewasa, mengalami keterasingan sosial, serta mengalami penurunan kualitas hidup secara umum. Oleh karena itu, pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang melatarbelakangi perilaku *self-injury* sangat penting untuk mengembangkan intervensi yang tepat sasaran.

Melalui artikel ini, penulis berupaya mengkaji lebih lanjut mengenai perilaku *self-injury* pada remaja, dengan meninjau berbagai faktor psikologis dan sosial yang memengaruhi kemunculannya, serta menyoroti pentingnya peran intervensi preventif seperti penguatan harga diri dan dukungan sosial serta intervensi dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavioral Theraphy* (REBT). Diharapkan kajian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi penanganan dan pencegahan self-injury yang lebih efektif di kalangan remaja.

METODE

Penelitian yang dilakukan meupakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi pustaka. Studi pustaka merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memahami dan mengkaji teori-teori dari berbagai literatur yang relevan dengan topik penelitian (Adlini et al., 2022). Penelitian ini bersumber dari artikel jurnal nasional yang terdiri dari 20 artikel ilmial yang relevan dengan topic yang dibahas yaitu perilaku self-injury pada remaja selama kurun waktu 10 tahun terakhir. Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dimulai dengan memilih topik yang sesuai dengan tujuan penelitian, lalu mengumpulkan informasi yang relevan dan menetapkan fokus kajian. Peneliti juga menyiapkan materi dan mencari sumber pustaka seperti artikel jurnal yang mendukung. Data yang diperoleh diklasifikasikan, dapat disajikan dalam bentuk narasi yang jelas. Selanjutnya, peneliti menganalisis data dengan menelaah judul, metode, dan hasil dari berbagai sumber.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, biasanya dimulai dari usia 12 atu 13 tahun dan berakhir pada usia 20an tahun. Tidak dapat dipungkiri akan dilalui dengan berbagai tantangan dan permasalahan, terutama dalam menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan yang terjadi selama masa transisi tersebut. Beragamnya masalah yang mungkin muncul bergantung pada tuga-tugas perkembangan yang harus dijalani oleh remajaa sesuai dengan usianya (Santrock, 2003).

Salah satu tugas perkembangan remaja yakni ketertarikan dengan lawan jenis. Tidak jarang kita jumpai di lingkungan sekitar banyak remaja yang mengalami permasalahan dalam percintaan. Biasanya hal ini bermula dari hubungan pacaran, dimana dalam menjalani hubungan tersebut muncul perasaan cemburu dan sikap posesif yang semakin meningkat. Hal ini dapat menyebabkan konflik, yang mana bisa membuat remaja kesulitan dalam mengendalikan pikiran dan perilakunya. Rasa kecewa dan sakit hati yang muncul dapat menimbulkan stres, bahkan hingga depresi. Tak jarang, mereka menyalahkan diri sendiri atas masalah yang terjadi, sehingga sulit untuk berpikir

jernih, kehilangan kendali atas diri, hingga melukai diri sendiri, bahkan melakukan percobaan bunuh diri (Maharani, 2007).

Perilaku melukai diri sendiri ini dikenal dengan istilah *self-njury*. *Self-injury* merupakan tindakan yang dilakukan secara sengaja untuk menyakiti tubuh sendiri hingga menimbulkan cedera fisik, dengan tujuan sebagai bentuk hukuman terhadap diri atas masalah yang sedang dirasakan, namun tanpa adanya niat untuk mengakhiri hidup (Rukmana, 2021).

Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku *Self-Injury*

Penyebab utama dari perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) pada remaja adalah ketidakmampuan dalam meregulasi emosi dengan baik. Hal ini dibuktikan melalui penelitian oleh Zakaria & Theresa, (2020); Sabrina & Afiatin, (2023) yaitu ketika remaja tidak mampu mengelola emosi yang muncul akibat tekanan atau masalah, mereka cenderung memilih NSSI sebagai bentuk mekanisme koping yang tidak adaptif, yang merupakan cara untuk meredakan emosi negatif yang justru berisiko dan merugikan diri sendiri. Situasi keluarga yang tidak mendukung atau penuh konflik dapat membuat remaja merasa tidak aman secara emosional, sehingga meningkatkan kemungkinan mereka mencari pelarian melalui perilaku NSSI. Jadi, semakin tinggi tingkat disregulasi emosi pada remaja, maka semakin besar pula kecenderungan mereka untuk melakukan perilaku NSSI.

Bullying juga menjadi faktor remaja melakukan perilaku NSSI, hal ini diperkuat oleh Hasna et al., (2023) yang menyatakan bahwa perlakuan buruk seperti *bullying*, dapat menimbulkan luka emosional dan perasaan tidak berharga. Dalam situasi seperti ini, remaja sering kali memilih NSSI sebagai cara untuk meredakan ketegangan emosional dan mengalihkan perasaan negatif yang mereka alami. Meskipun awalnya dilakukan tanpa niat untuk mengakhiri hidup, dalam beberapa kasus, tekanan emosional yang semakin berat dapat mendorong remaja menuju pemikiran dan upaya bunuh diri. Hal ini menunjukkan bahwa NSSI bukan hanya sekadar perilaku menyakiti diri, tetapi juga sinyal serius dari masalah psikologis yang mendalam dan membutuhkan perhatian serta penanganan segera.

Selain disregulasi dan *bullying*, kesepian dan resistensi pengaruh teman sebaya juga termasuk kedalam faktor remaja melakukan perilaku NSSI, sebagaimana hasil penelitian dari Awalinni & Harsono, (2023); Mailaffayza & Arbi, (2023) yang menyatakan bahwa ketika remaja tidak memiliki kedekatan emosional dengan orang lain, atau merasa tidak dipahami oleh lingkungan sekitar, maka kondisi ini dapat menimbulkan tekanan emosional yang berat. Jika tidak diatasi dengan cara yang sehat, beberapa individu mungkin memilih NSSI sebagai bentuk pelampiasan atau mekanisme koping terhadap rasa sakit emosional yang mereka alami. Semakin tinggi resistensi terhadap pengaruh teman sebaya, maka semakin tinggi pula kecenderungan seseorang untuk melakukan perilaku NSSI.

Selanjutnya ada kepribadian narsistik, meskipun bukan satu-satunya faktor, kepribadian ini memiliki kontribusi yang cukup berarti dalam menjelaskan kecenderungan remaja melakukan NSSI. Hal ini diperkuat oleh penelitian dari (Dewi & Ariana, 2021) yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat kepribadian narsistik pada remaja, maka semakin besar pula kecenderungan mereka untuk melakukan perilaku NSSI. Kondisi keluarga yang tidak harmonis *(broken home)* dapat memperparah dampak kepribadian narsistik, karena remaja mungkin tidak mendapatkan validasi emosional yang mereka butuhkan, sehingga ketika menghadapi kegagalan atau penolakan, mereka lebih rentan terhadap tekanan emosional yang kemudian diekspresikan melalui perilaku

menyakiti diri. Temuan ini penting untuk memperluas pemahaman tentang faktor kepribadian dalam kasus NSSI dan menekankan pentingnya pendekatan psikologis yang mempertimbangkan latar belakang keluarga dan dinamika kepribadian remaja.

Self-injury tidak hanya dialami oleh perempuan saja tetapi juga terjadi pada remaja laki-laki, menurut penelitian Guntur et al., (2021) perilaku self-injury pada remaja laki-laki sering kali dipicu oleh berbagai faktor emosional dan sosial yang kompleks. Konflik dengan orangtua menjadi salah satu pemicu utama, di mana hubungan yang tidak harmonis menimbulkan tekanan batin yang mendalam. Selain itu, pengalaman putus cinta juga turut memberikan dampak emosional yang signifikan, menyebabkan perasaan kehilangan dan kesepian. Tidak hanya itu, rasa kecewa yang mendalam terhadap diri sendiri akibat kesalahan yang pernah diperbuat turut memperburuk kondisi emosional mereka. Semua faktor ini saling berkaitan dan mencerminkan betapa pentingnya dukungan emosional serta lingkungan yang aman bagi perkembangan psikologis remaja.

Intervensi Perilaku *Self-Injury*

Intervensi yang dapat dilakukan oleh konselor untuk mengurangi perilaku NSSI pada remaja ialah dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT). REBT merupakan pendekatan konseling yang bertujuan untuk membantu konseli mengubah cara pandangnya terhadap suatu permasalahan dan mengganti keyakinan yang tidak rasional menjadi lebih rasional. Pendekatan ini berperan dalam membentuk sikap, pola pikir, dan persepsi yang lebih sehat (Ananda et al., 2022). Hal ini diperkuat oleh penelitian Melamita & Syukur, (2022); Erly Yunita & Karneli, (2022) yaitu REBT terbukti efektif dalam mengurangi kecenderungan perilaku menyakiti diri sendiri pada remaja. Sebelum intervensi, remaja menunjukkan tingkat kecenderungan NSSI yang tinggi, namun setelah mengikuti terapi REBT, terjadi penurunan yang nyata dalam perilaku tersebut. Pendekatan REBT ini bekerja dengan cara membantu individu mengidentifikasi dan menantang (*dispute*) pikiran-pikiran irasional atau negatif yang mendasari emosi dan perilaku maladaptif, termasuk NSSI. Teknik *Dispute Cognitive*, sebagai bagian dari REBT juga efektif dalam mencegah perilaku self-injury yang secara khusus berperan dalam mengubah pola pikir yang tidak sehat menjadi lebih rasional dan adaptif.

Perilaku self-injury dapat dicegah ketika konsep diri remaja tinggi, hal ini dibuktikan dari penelitian oleh Arifin et al., (2021) yaitu semakin positif konsep diri seseorang, semakin ia menghargai, menerima, dan memahami dirinya secara sehat, maka semakin rendah tingkat kritik diri yang dimilikinya, dan semakin kecil kemungkinan ia akan melakukan perilaku NSSI. Dengan mengetahui bahwa konsep diri yang sehat dapat menjadi pelindung terhadap perilaku menyakiti diri, maka upaya pencegahan sebaiknya difokuskan pada pengembangan konsep diri yang positif dan pengurangan kecenderungan kritik diri yang berlebihan. Hal ini dapat dilakukan melalui pendidikan mental health, konseling, serta dukungan emosional yang berkelanjutan baik dari lingkungan keluarga, teman, maupun tenaga profesional.

Oleh karena itu, intervensi yang diarahkan untuk meningkatkan harga diri menjadi sangat penting dalam upaya pencegahan dan penanganan NSSI. Harga diri yang sehat membantu individu untuk membangun rasa percaya diri serta mendorong mereka untuk mengembangkan pola pikir yang lebih positif dalam menghadapi tantangan hidup. Ketika individu merasa yakin dengan kemampuan dirinya, mereka akan lebih mungkin untuk mengambil langkah yang sehat dalam menyelesaikan masalah dan menghindari tindakan menyakiti diri. Selain itu, individu dengan

harga diri tinggi juga cenderung lebih terbuka dalam menjalin komunikasi, mencari dukungan sosial, dan menggunakan strategi penyelesaian masalah yang lebih adaptif (Shalsabilla, 2022).

Dukungan sosial juga menjadi faktor protektif yang sangat berpengaruh. Penelitian Wichstrom (2009) menunjukkan bahwa kepuasan terhadap dukungan sosial yang diterima dapat mengurangi kecenderungan untuk melakukan NSSI pada remaja dengan riwayat perilaku tersebut. Dukungan dari lingkungan sekitar memberikan rasa diterima dan dihargai, yang sangat penting bagi remaja dalam membangun identitas diri dan kepercayaan terhadap dunia sosialnya. Ronka (2011) menambahkan bahwa keberadaan orang-orang yang suportif sangat dibutuhkan oleh remaja, karena tanpa dukungan tersebut, mereka berisiko lebih tinggi untuk menyakiti diri sendiri.

Salah satu bentuk dukungan sosial yang sangat membantu adalah *seeking of emotional social support*, yaitu upaya individu untuk memperoleh ketenangan dengan berbagi cerita kepada orang lain mengenai perasaan dan masalah yang dialami. Dengan berdiskusi dan mendapatkan pemahaman dari orang lain, individu merasa bahwa dirinya diperhatikan dan tidak sendirian dalam menghadapi beban emosional (Carver et al., 1989). Cobb (dalam Christoffersen et al., 2015) juga menyatakan bahwa dukungan sosial yang positif dapat meningkatkan keyakinan seseorang bahwa dirinya dicintai, dihargai, dan mendapatkan perhatian dari lingkungan sekitar.

KESIMPULAN

Perilaku *self-injury* atau melukai diri sendiri merupakan tindakan yang disengaja untuk menyakiti tubuh sendiri tanpa niat untuk mengakhiri hidup. Perilaku ini sering kali menjadi bentuk pelarian atau mekanisme coping terhadap tekanan emosional yang berat, seperti rasa cemas, marah, kesepian, perasaan hampa, atau pengalaman traumatis. Individu yang melakukan self-injury umumnya mengalami kesulitan dalam mengekspresikan atau mengelola emosi secara sehat, sehingga rasa sakit fisik dianggap dapat memberikan kelegaan sementara dari penderitaan psikologis yang dialami. Meskipun demikian, perilaku ini bukan solusi jangka panjang dan justru berpotensi memperburuk kondisi mental seseorang, meningkatkan risiko isolasi sosial, perasaan bersalah, serta kemungkinan berkembangnya gangguan kejiwaan seperti depresi atau gangguan kepribadian.

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku self-injury atau *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) pada remaja menunjukkan bahwa tindakan ini merupakan cerminan dari kompleksitas permasalahan emosional, psikologis, dan sosial yang tidak terselesaikan dengan baik. Ketidakmampuan dalam meregulasi emosi menjadi penyebab utama, di mana remaja yang tidak mampu mengelola tekanan emosional secara sehat sering kali menggunakan NSSI sebagai mekanisme koping yang tidak adaptif. Faktor lingkungan, seperti keluarga yang tidak harmonis, *bullying*, dan kurangnya dukungan sosial turut memperburuk keadaan emosional remaja, menjadikan mereka semakin rentan terhadap perilaku menyakiti diri. Selain itu, aspek intrapersonal seperti kesepian, resistensi terhadap pengaruh teman sebaya, serta ciri kepribadian tertentu seperti narsistik, juga memperkuat kecenderungan ini, terlebih saat remaja tidak mendapatkan validasi emosional yang mereka butuhkan. Perilaku NSSI juga tidak mengenal gender, karena remaja laki-laki pun menunjukkan kecenderungan serupa ketika berada dalam tekanan akibat konflik keluarga, putus cinta, atau kekecewaan terhadap diri sendiri. Oleh karena itu, untuk mengatasi dan mencegah perilaku ini, intervensi psikologis seperti pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) terbukti efektif dalam membantu remaja mengenali serta mengubah pola pikir dan keyakinan irasional yang menjadi dasar perilaku NSSI. Selain itu,

penguatan konsep diri, peningkatan harga diri, dan penyediaan dukungan sosial yang kuat juga menjadi elemen penting dalam mendorong pemulihan emosional remaja. Dengan strategi pencegahan yang holistik melibatkan keluarga, sekolah, teman sebaya, dan tenaga profesional remaja dapat dibimbing menuju cara yang lebih sehat dan adaptif dalam menghadapi tekanan hidup, sehingga mampu mengurangi bahkan menghentikan perilaku menyakiti diri sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. Edumaspul: Jurnal Pendidikan, 6(1), 974–980. https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394

Al-Haya, S. D. Z., & Alfaruqy, M. Z. (2023). Pengalaman Wanita Emerging Adulthood Dengan Nonsuicidal Self-Injury: Interpretative Phenomenological Analysis. *Jurnal EMPATI*, *13*(1), 38–49. https://doi.org/10.14710/empati.2024.40352

Alpiani, N., & Bafadal, I. (2024). Hubungan Self Love dan Kecenderungan Self Injury (Analisis Tinjauan Faktor Gender dan Usia pada Remaja). *Jurnal Ilmu Keseshatan Dan Psikologi*, *1*(2), 71–82.

Ananda, C. K., Aziz, A. M., Septiani, D., & Harahap, A. H. (2022). PENDEKATAN REBT (RASIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPHY) UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA. *Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan Dan Konseling Islam*, *4*(1), 42–52.

Arifin, I. A., Soetikno, N., & Dewi, F. I. R. (2021). Kritik Diri Sebagai Mediator Pada Hubungan Konsep Diri Dan Perilaku Nonsuicidal Self-Injury Remaja Korban Perundungan. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, *5*(2), 317. https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v5i2.9973.2021

Awalinni, A., & Harsono, Y. T. (2023). Hubungan Antara Kesepian Dan Perilaku Non-suicidal Self-injury Pada Mahasiswa Psikologi di Kota Malang. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, *14*(1), 43–59. https://doi.org/10.26740/jptt.v14n1.p43-59

Dewi, D. S. C., & Ariana, A. D. (2021). Pengaruh Kepribadian Narsistik terhadap Perilaku Non-Suicidal Self-Injury pada Remaja Broken Home. *BRPKM; Buletan Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, *1*(1), 87–95.

Erly Yunita, & Karneli, Y. (2022). Efektifitas Teknik Dispute Cognitive Untuk Mengurangi Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (Studi Kasus Pada Mahasiswi Trauma). *Counsenesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, *3*(2), 45–53. https://doi.org/10.36728/cijgc.v3i2.1469

Estefan, G., & Wijaya, Y. D. (2014). Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Pelaku Self Injury. *Jurnal Psikologi*, *12*(1), 26–33. https://media.neliti.com/media/publications/126410-ID-gambaran-proses-regulasi-emosi-pada-pela.pdf

Guntur, I. A., Dewi, P. M. E., & Ridfah, A. (2021). Dinamika Perilaku Self-injury pada Remaja Laki-laki. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, *1*(1), 42–54.

Hasna, A., Febrianti, T., & Zuraida, D. J. (2023). Gambaran Perilaku Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) Pada Siswa SMAN 1 Bogor. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *20*(12), 93–100.

Islamarinda, R., Tirtana, A., & Devianto, A. (2023). Gambaran Perilaku Self Injury pada Remaja di Wilayah Sleman Yogyakarta 347 Rista. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, *11*(2), 347–355.

Maharani, S. D. (2007). Fenomena Bunuh Diri Tinjauan Filsafat Manusia (Studi Kasus Terhadap

Fenomena Bunuh Diri Ibu dan Anak). Jurnal Filsafat, 17(1).

Mailaffayza, Q., & Arbi, D. K. A. (2023). Hubungan Peer Influence terhadap Munculnya Perilaku Non-Suicidal Self- Injury pada Remaja. *BRPKM; Buletan Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, *3*(2), 166–171. https://doi.org/10.20473/brpkm.v3i2.51299

Melamita, A., & Syukur, Y. (2022). Efektifitas pendekatan rational emotive behavior therapy untuk mengatasi tendensi perilaku self injury siswa. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, *7*(1), 162. https://doi.org/10.29210/022045jpgi0005

Melasti, K. Y., Ramli, M., & Utami, N. W. (2022). Self-Injury pada Kalangan Remaja Sekolah Menengah Pertama dan Upaya Penanganan Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, *2*(7), 686–695. https://doi.org/10.17977/um065v2i72022p686-695

Muthia, E. N., & Hidayati, D. S. (2016). Kesepian Dan Keinginan Melukai Diri Sendiri Remaja. *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *2*(2), 185–198.

Perwitasari, Y., Meiyuntariningsih, T., & Ramadhani, H. S. (2024). Peran regulasi emosi terhadap kecenderungan self injury pada wanita di masa quarter life crisis. *SUKMA : Jurnal Penelitian Psikologi*, *4*(2), 176–185. https://doi.org/10.30996/sukma.v4i2.10135

Rukmana, B. (2021). Faktor-faktor Penyebab Terjadinya Perilaku Self Injury Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Di Universitas Swasta Di Kota Pekanbaru [Postgraduated Thesis]. Universitas Islam Riau.

Sabrina, V. A., & Afiatin, T. (2023). Peran Disregulasi Emosi terhadap Kecenderungan Melakukan Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) pada Remaja. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, *9*(2), 192. https://doi.org/10.22146/gamajop.79558

Santrock, J. W. (2003). Perkembangan remaja (6th ed.). Erlangga.

Saputro, R. T. (2025). *Peran Harga Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku Self Injury Pada Remaja*. *2*(2), 692–705.

Wahyu Pertiwi, Y. (2022). Self Esteem dengan Kecenderungan Self Injury pada Mahasiswa yang Mengalami Putus Cinta. *Social Philanthropic*, *1*(2), 9–15. https://doi.org/10.31599/sp.v1i2.1810

Whitlock, J., Prussien, K., & Pietrusza, C. (2015). Predictors of self-injury cessation and subsequent psychological growth: Results of a probability sample survey of students in eight universities and colleges. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, *9*(1), 1–12. https://doi.org/10.1186/s13034-015-0048-5

Yudiyaputra, M. B. (2023). Dengan Persepsi Terhadap Perilaku Self-Injury Pada Siswa Smp Negeri 1 Jatiwangi. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, *September*, 614–621.

Zakaria, Z. Y. H., & Theresa, R. M. (2020). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Perilaku Factors That Influence the Behavior of Nonsuicidal Self-Injury (Nssi) in Teenage Girls. *Psikologi Sains Dan Profesi*, *4*(2), 85–90. http://jurnal.unpad.ac.id/jpsp/article/download/26404/14029