



Fenomena Self-Injury pada Remaja

¹Yurike Delyaputri , ²Cherryna Gumay Vara , ³Salsabila Patrisia , ⁴Difani Nurhafizha ,
⁵Risma Anita Puriani , ⁶Rizki Novirson ,
 Universitas Sriwijaya ^{1,2,3,4,5,6}

Alamat: Jl. Raya Palembang-Prabumulih No. KM. 32, Indralaya Indah, Kec. Indralaya, Kabupaten Ogan Ilir, Sumatera Selatan 30862

Korespondensi Penulis : yurikeadliss02@gmail.com

Abstract. Adolescence is a challenging transition phase, where the inability to manage emotional distress can lead to self-injury behavior, which is self-injury without suicidal intent. This behavior is influenced by internal factors, such as automatic negative thoughts, as well as external factors, such as peer pressure and social media exposure. This research uses a qualitative method with a literature study approach, analyzing 23 national journals indexed by SINTA and GARUDA within the last 10 years. The results of the analysis show that self-injury is often used by adolescents as a coping strategy to relieve negative emotions, such as anger, sadness, or frustration. Triggering factors include difficulty managing emotions, traumatic experiences, lack of social support, and influence from the environment and media. The impact of self-injury is serious, including disruptions in learning, difficulty solving problems, decreased self-esteem, and an increased risk of suicide attempts. A proven effective intervention is cognitive-behavioral therapy, which needs to be adapted to the social and cultural context of adolescents. This study provides insights for mental health professionals and educators to design appropriate, adaptive, and sustainable interventions to address adolescent self-injury behavior.

Keywords: self-injury, adolescents, mental health, coping strategies, psychological interventions.

Abstrak. Masa remaja merupakan fase transisi yang penuh tantangan, di mana ketidakmampuan mengelola tekanan emosional dapat mendorong perilaku *self-injury*, yaitu melukai diri sendiri tanpa niat bunuh diri. Perilaku ini dipengaruhi oleh faktor internal, seperti pikiran negatif otomatis, serta faktor eksternal, seperti tekanan teman sebaya dan paparan media social. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka, menganalisis 23 jurnal nasional terindeks SINTA dan GARUDA dalam kurun waktu 10 tahun terakhir. Hasil analisis menunjukkan bahwa *self-injury* sering digunakan remaja sebagai strategi coping untuk meredakan emosi negatif, seperti marah, sedih, atau frustrasi. Faktor pemicunya meliputi kesulitan mengelola emosi, pengalaman traumatis, kurangnya dukungan sosial, serta pengaruh dari lingkungan dan media. Dampak dari *self-injury* cukup serius, termasuk gangguan dalam proses belajar, kesulitan menyelesaikan masalah, penurunan harga diri, hingga peningkatan risiko percobaan bunuh diri. Intervensi yang terbukti efektif adalah terapi kognitif-perilaku, yang perlu disesuaikan dengan konteks sosial dan budaya remaja. Studi ini memberikan wawasan bagi tenaga kesehatan mental dan pendidik untuk merancang intervensi yang tepat, adaptif, dan berkelanjutan dalam menangani perilaku *self-injury* pada remaja.

Kata kunci self-injury, remaja, kesehatan mental, strategi coping, intervensi psikologis.

1. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan periode transisi yang penting dalam kehidupan manusia, di mana individu mengalami perubahan signifikan dalam berbagai aspek, termasuk fisik, kognitif, sosial, dan psikologis (Wahyudi & Netrawati, 2022; Ruwaida et al., 2024). Perubahan-perubahan ini sering kali membawa tantangan yang kompleks karena remaja sedang berada dalam proses pencarian jati diri (Wahyudi & Netrawati, 2022). Pada masa ini, tekanan emosional dapat muncul dari berbagai sumber, seperti tuntutan akademis, konflik interpersonal, pengaruh lingkungan sosial, dan hubungan dengan teman sebaya (Wrycza &

Susilawati, 2024). Ketika emosi negatif tidak dapat dikelola dengan baik, remaja cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan diri sehingga dapat melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri (Malumbot et al., 2020). Salah satu bentuk perilaku tersebut adalah self-injury, yaitu tindakan melukai diri sendiri secara sengaja tanpa niat untuk mengakhiri hidup (Islamarida et al., 2023). Perilaku ini sering kali dilakukan untuk melampiaskan emosi negatif yang dirasakan sangat menyakitkan dan sulit diungkapkan dengan kata-kata (Malumbot et al., 2020).

Mayoritas kasus self-injury pada remaja melibatkan tindakan menyayat tangan atau bagian tubuh lainnya (Islamarida et al., 2023), yang umumnya dilakukan secara diam-diam karena pelakunya merasa malu atau takut dianggap berbeda oleh orang lain (Malumbot et al., 2020). Fenomena self-injury pada remaja menjadi semakin kompleks karena dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perilaku ini sering kali dipicu oleh tekanan emosional yang intens akibat pikiran-pikiran negatif otomatis (Wahyudi & Netrawati, 2022). Selain itu, pengaruh teman sebaya dan media sosial juga memainkan peran penting. Banyak remaja melaporkan bahwa mereka melakukan self-injury karena rasa penasaran setelah melihat tindakan serupa di media sosial atau karena dorongan untuk mengikuti teman sebaya (Ulum et al., 2019). Meskipun perilaku ini tidak dimaksudkan untuk bunuh diri, jika dilakukan secara berulang-ulang dapat berdampak serius pada kesehatan mental dan fisik remaja. Dampaknya meliputi gangguan konsentrasi belajar, kesulitan menghadapi tantangan hidup, kurangnya rencana masa depan, hingga risiko percobaan bunuh diri akibat emosi yang terpendam (Ulum et al., 2019; Aristia et al., 2024; Wahyudi & Netrawati, 2022).

Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa self-injury sering digunakan sebagai strategi coping untuk mencapai keseimbangan emosional pada remaja (Islamarida et al., 2023). Namun demikian, terdapat kesenjangan dalam pemahaman tentang faktor-faktor spesifik yang mendorong perilaku ini. Sebagai contoh, Ulum et al. (2019) menemukan bahwa banyak remaja tidak dapat menjelaskan alasan mereka melakukan self-injury, selain karena pengaruh lingkungan sosial. Selain itu, meskipun pendekatan terapi kognitif-perilaku (Cognitive Behavior Therapy) telah terbukti efektif dalam mereduksi perilaku self-injury pada siswa (Wahyudi & Netrawati, 2022), masih diperlukan kajian lebih lanjut mengenai bagaimana intervensi tersebut dapat disesuaikan dengan kebutuhan spesifik remaja di berbagai konteks sosial dan budaya. kontribusi baru bagi pemahaman tentang fenomena ini serta menawarkan rekomendasi praktis bagi para profesional kesehatan mental dan pendidik.

Artikel ini berupaya menjawab kesenjangan tersebut dengan mengeksplorasi fenomena self-injury secara holistik dari perspektif psikologis dan sosial. Permasalahan penelitian yang akan dibahas mencakup: (1) Apa saja faktor-faktor yang mendorong remaja melakukan self-injury?, (2) Bagaimana dampak perilaku self-injury terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan remaja?, (3) Intervensi apa saja yang paling efektif untuk mengatasi masalah self-injury pada remaja?. Dengan demikian, tujuan dari kajian artikel ini adalah untuk menganalisis faktor-faktor pendorong perilaku self-injury, mengidentifikasi dampaknya terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan remaja, serta mengevaluasi efektivitas berbagai pendekatan intervensi dalam menangani kasus self-injury. Artikel ini diharapkan dapat memberikan

2. KAJIAN TEORITIS

Self-injury (atau self-harm) adalah perilaku sengaja melukai diri sendiri tanpa niat bunuh diri, biasanya sebagai cara untuk mengatasi tekanan emosional yang berat. Perilaku destruktif yang disengaja dan langsung terhadap jaringan tubuh sendiri tanpa adanya niat untuk mati, biasanya dilakukan untuk mengatur emosi yang tidak tertahankan, Gratz (2001).

Sementara itu, Nock & Prinstein (2004) mendefinisikan self-injury sebagai "Upaya yang disengaja untuk merusak tubuh sendiri, seperti memotong, membakar, atau memukul diri sendiri, yang tidak secara sosial dianggap dapat diterima dan dilakukan tanpa maksud bunuh diri."

Klonsky (2007) menyatakan bahwa self-injury sering kali digunakan sebagai mekanisme coping untuk mengatasi emosi negatif seperti depresi, kecemasan, atau perasaan hampa. Sementara itu dalam Interpersonal Theory of Suicide menyatakan bahwa self-injury dapat menjadi cara untuk mengurangi ketegangan psikologis melalui pelepasan endorfin. Selain itu ketidakseimbangan serotonin dan dopamin dalam otak dapat membuat remaja lebih rentan terhadap impulsivitas dan perilaku melukai diri.

Hawton et al. (2012) menemukan bahwa tekanan sosial, bullying, konflik keluarga, dan pengalaman traumatis (seperti pelecehan atau pengabaian) dapat memicu perilaku self-injury. Perilaku tersebut dapat berupa memotong kulit (cutting), membakar diri (burning), menggaruk hingga luka (severe scratching), memukul diri sendiri (hitting or banging).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi pustaka (*library research*). Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk mendeskripsikan fenomena self-injury pada remaja secara mendalam berdasarkan hasil analisis terhadap sumber-sumber ilmiah. Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari 23 jurnal nasional yang telah terindeks SINTA dan GARUDA dalam kurun waktu 10 tahun terakhir.

Kriteria inklusi mencakup jurnal yang membahas fenomena *self-injury* pada remaja, faktor penyebab, dampak psikologis, serta strategi intervensi yang digunakan oleh praktisi bimbingan konseling dan psikolog. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan analisis dokumen terhadap artikel jurnal yang relevan. Setiap artikel dianalisis berdasarkan tema-tema yang ditentukan sebelumnya, yaitu faktor, dampak, dan intervensi terhadap self-injury.

Data dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik, yaitu dengan mengidentifikasi, mengelompokkan, dan menafsirkan tema-tema utama yang muncul dari setiap sumber. Validitas data diperoleh melalui triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan informasi dari berbagai referensi yang berbeda namun membahas topik yang sama, untuk memastikan konsistensi dan akurasi temuan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Self-injury pada remaja merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Wibisono (2018) menemukan bahwa secara internal, perilaku ini sering kali dipicu oleh ketidakmampuan remaja dalam mengelola emosi negatif pada individu dengan kecenderungan neurotik atau yang memiliki pengalaman traumatis di masa lalu sehingga menyebabkan perilaku melukai diri adalah kehilangan, harga diri rendah, dan trauma. Trauma seperti kekerasan dalam keluarga atau kehilangan orang terdekat dapat mempengaruhi stabilitas emosional, selain itu rasa rendah diri dan kesulitan dalam mengekspresikan emosi secara verbal juga menjadi alasan utama mengapa beberapa remaja memilih untuk menyakiti diri sendiri sebagai pelampiasan atas tekanan emosional yang mereka alami.

Dari sisi eksternal, tekanan sosial memainkan peran penting dalam memicu perilaku self-injury pada remaja. Karimah (2021) menemukan bahwa kurangnya kasih sayang, kurangnya perhatian, lingkungan sosial yang penuh tuntutan, pengaruh teman sebaya, serta paparan konten terkait self-harm di media sosial sering kali menjadi pemicu utama. Media sosial khususnya memberikan ruang bagi remaja untuk melihat atau bahkan meniru perilaku menyakiti diri sendiri yang dilakukan oleh orang lain. Disfungsi dalam hubungan keluarga, seperti pola asuh otoriter atau konflik rumah tangga, temuan ini didukung oleh penelitian

Karima dan Ulya (2021) yang dapat meningkatkan kondisi emosional remaja sehingga meningkatkan risiko mereka untuk melakukan self-injury.

Perilaku self-injury membawa dampak serius bagi kesehatan fisik dan psikologis remaja, secara fisik tindakan yang melukai diri sendiri dapat menyebabkan luka permanen, infeksi, hingga komplikasi kesehatan lainnya. Dari segi psikologis, perilaku ini sering kali menimbulkan stress, perasaan bersalah, rendah diri, dan bahkan kecanduan terhadap tindakan yang merugikan diri sendiri sebagai cara untuk meredakan emosi negatif (Baetens et al., 2014). Dalam jangka panjang, isolasi sosial akibat rasa malu atau takut terhadap stigma masyarakat juga dapat membantu keadaan mental remaja. Jika tidak segera ditangani perilaku self-injury yang berulang dapat menjadi faktor risiko bagi percobaan bunuh diri.

Dari berbagai intervensi telah dikembangkan untuk menangani self-injury pada remaja. (Ruwaida et al., 2024) pendekatan yang paling umum digunakan adalah terapi kognitif-perilaku (Cognitive Behavior Therapy/CBT), yang membantu individu mengenali pola berpikir negatif dan menggantinya dengan cara berpikir yang lebih adaptif. Terapi ini terbukti efektif dalam mengurangi frekuensi self-injury sekaligus meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada remaja. Selain itu, terapi regulasi emosi juga digunakan untuk membantu remaja mengelola dorongan emosional mereka dengan cara-cara yang lebih sehat. Selanjutnya pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) juga efektif dalam membantu individu memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan tindakan mereka sehingga mampu mengubah respons terhadap tekanan emosional. Kemudian ada terapi mindfulness dan interpersonal telah digunakan untuk meningkatkan kesadaran individu terhadap pikiran dan emosi mereka tanpa menghakimi serta memperbaiki hubungan sosial sebagai faktor protektif terhadap perilaku self-harm. Dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya juga menjadi elemen penting dalam proses pemulihan karena dapat memberikan rasa diterima dan dihargai.

Secara garis besar self-injury pada remaja merupakan fenomena yang memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak karena memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik remaja. Intervensi seperti CBT, terapi regulasi emosi, REBT, serta dukungan sosial telah terbukti efektif dalam menangani masalah ini. Akan tetapi diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami fenomena self injury pada remaja secara menyeluruh dan mengembangkan pendekatan intervensi yang sesuai dengan kebutuhan spesifik remaja di berbagai konteks.

1. Faktor-Faktor yang Mendorong Self-Injury pada Remaja

Perilaku self-injury pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Lingkungan keluarga menjadi faktor utama, di mana karakter orang tua yang cuek atau otoriter

dapat memengaruhi kepribadian anak dan kemampuan mereka dalam menyelesaikan masalah (Malumbot et al., 2020). Kurangnya perhatian dan dukungan emosional dari orang tua juga turut memperbesar risiko (Melasti et al., 2022; Hasna et al., 2023). Faktor lainnya termasuk latar belakang keluarga yang tidak harmonis, pengalaman masa kecil, serta konflik dalam hubungan asmara (Ulum et al., 2019; Malumbot et al., 2020). Teman sebaya berperan besar, terutama ketika remaja mencontoh perilaku teman atau mengalami bullying berkepanjangan (Melasti et al., 2022; Zakaria & Theresa, 2020). Kesulitan mengelola emosi negatif dan kehadiran pikiran otomatis negatif menjadi pemicu internal yang dominan (Wahyudi & Netrawati, 2022). Media sosial turut memperparah kondisi dengan menyebarluaskan konten self-harm yang ditampilkan sebagai hal lumrah atau bahkan "keren" (Ruwaida et al., 2024; Ulum et al., 2019; Islamarida et al., 2023). Tekanan akademik dan kesulitan ekonomi keluarga juga menjadi pemicu yang signifikan.

2. Dampak Perilaku Self-Injury

Self-injury merupakan masalah serius karena melibatkan tindakan menyakiti tubuh secara sadar tanpa niat bunuh diri (Islamarida et al., 2023). Dampaknya sangat besar, terutama bagi siswa, karena menurunkan konsentrasi, memengaruhi kemampuan belajar, dan menghambat efektivitas kegiatan akademik (Wahyudi & Netrawati, 2022). Contoh tindakan ini termasuk menggaruk kulit dengan kuat, membenturkan tubuh, mencabut rambut, hingga menelan zat berbahaya (Glenn & Klonsky, 2011). Remaja menggunakan perilaku ini sebagai cara mengalihkan emosi negatif seperti stres, marah, atau kesepian. Meskipun tidak bertujuan untuk bunuh diri, risikonya dapat berkembang menjadi keinginan mengakhiri hidup jika tidak ditangani dengan tepat (WHO, 2015; Klonsky et al., 2011).

3. Peran Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam Menangani Self-Injury

Guru BK memiliki peran sentral dalam mendeteksi dan menangani self-injury melalui pendekatan konseling berbasis teori dan bukti ilmiah. Pemantauan berkala menjadi langkah awal penting untuk mengidentifikasi siswa dengan risiko tinggi (Melasti et al., 2022). Layanan konseling individu dengan pendekatan psikoanalisis membantu membangun hubungan konselor-konseli yang kuat serta menyusun komitmen pemulihan. Terapi kognitif-perilaku (CBT) dan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terbukti efektif dalam mengurangi perilaku self-injury. CBT menargetkan pikiran negatif otomatis dan keyakinan irasional untuk diubah menjadi lebih positif (Wahyudi & Netrawati, 2022), sedangkan REBT membantu siswa memperbaiki sikap dan persepsi yang salah (Aristia et al., 2024). Konseling kelompok berbasis REBT juga berperan dalam meningkatkan harga diri siswa dan membangun kontrol diri (Ulum et al., 2019). Kombinasi pendekatan psikoanalitik, CBT, REBT, dan konseling kelompok

memberikan hasil yang optimal dalam mereduksi perilaku maladaptif dan memperkuat kesiapan siswa menghadapi tantangan akademik dan sosial.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Self-injury pada remaja merupakan fenomena yang kompleks dan multifaktorial, yang dipicu oleh kombinasi faktor internal seperti kesulitan regulasi emosi dan pikiran negatif otomatis, serta faktor eksternal seperti pengaruh teman sebaya, tekanan akademik, konflik keluarga, dan paparan media sosial. Perilaku ini umumnya dilakukan sebagai mekanisme coping untuk meredakan tekanan emosional tanpa niat untuk mengakhiri hidup, namun tetap membawa dampak serius terhadap kesehatan mental dan fisik remaja. Dampaknya mencakup gangguan dalam proses belajar, rendahnya harga diri, keterasingan sosial, hingga peningkatan risiko percobaan bunuh diri.

Upaya intervensi yang terbukti efektif dalam menangani self-injury meliputi terapi kognitif-perilaku (CBT), Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), terapi regulasi emosi, dan pendekatan konseling individu maupun kelompok. Intervensi ini harus disesuaikan dengan konteks sosial, budaya, dan karakteristik individu remaja agar hasilnya optimal. Peran guru BK sangat penting dalam proses identifikasi dini, pendampingan psikologis, dan pelaksanaan strategi konseling yang berkelanjutan.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya mengandalkan data sekunder dari literatur yang tersedia. Oleh karena itu, studi lanjutan dengan pendekatan lapangan yang melibatkan partisipasi langsung dari remaja, guru BK, dan tenaga kesehatan mental sangat diperlukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam serta mengembangkan intervensi yang kontekstual dan aplikatif di lingkungan pendidikan.

DAFTAR REFERENSI

- Anapichania, T., & Padang, U. N. (2024). A l y s. *Jurnal Alys*, 4(November), 788–804.
- Arinda, O. D., & Mansoer, W. W. D. (2020). NSSI (Nonsuicidal self-injury) pada dewasa muda di Jakarta: Studi fenomenologi interpretatif. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8, 123–147. <https://doi.org/10.24854/jpu150>
- Aristia, W., Halida, H., & Putri, A. (2024). Studi kasus penerapan konseling individual menggunakan rational-emotive perilaku untuk mengatasi self-injury peserta didik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 10(1), 84. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v10i1.14344>
- Elsa, S., Tri, R., & Donal, U. (2024). Analisis perilaku self-harm pada siswa SMPN 17 Pekanbaru dan implementasinya dalam bimbingan konseling. *Jurnal Konseling dan*

Psikologi Pendidikan, 1(2), 78–86.

- Hasna, A., Febrianti, T. F., & Zuraida, D. J. (2023). Gambaran perilaku non-suicidal self-injury (NSSI) pada siswa SMAN 1 Bogor. *Guidance*, 20(1), 93–100. <https://doi.org/10.34005/guidance.v20i01.2749>
- Lubis, I. R., & Yudhaningrum, L. (2020). Gambaran kesepian pada remaja pelaku self-harm. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi (JPPP)*, 9(1), 14–21. <https://doi.org/10.21009/jppp.091.03>
- Maharani, C. N., Savitri, L. S. Y., & Pudjiati, S. R. R. (2022). Hubungan antara pola asuh positif dan perilaku melukai diri remaja. *Analitika*, 14(1), 1–13. <https://doi.org/10.31289/analitika.v14i1.6623>
- Malumbot, C. M., Naharia, M., & Kaunang, S. E. J. (2022). Studi tentang faktor-faktor penyebab perilaku self-injury dan dampak psikologis pada remaja. *Psikopedia*, 1(1), 15–22. <https://doi.org/10.53682/pj.v1i1.1612>
- Melasti, K. Y., Ramlil, 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>
- Putri, M. A. (2022). Psikoedukasi bahaya gangguan psikologis non-suicidal self-injury (peningkatan kesadaran mengenai perilaku menyakiti diri sendiri). *CAPACITAREA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 33–41. <https://doi.org/10.35814/capacitarea.2022.002.01.5>
- Putri, T. H., & Dewi, V. (2023). Gambaran perilaku non-suicidal self-injury (NSSI) pada remaja di masa pandemi: Literature review. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(2), 415–428.
- Sabrina, V. A., & Afiatin, T. (2023). Peran disregulasi emosi terhadap kecenderungan melakukan perilaku nonsuicidal self-injury (NSSI) pada remaja. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 9(2), 192. <https://doi.org/10.22146/gamajop.79558>
- Shintiarani, L. (2023). Konseling kognitif perilaku untuk menurunkan perilaku melukai diri (self-injury): Penelitian eksperimen pada remaja pelaku self-injury. *Jurnal SKP*, 5(Mei), 30–41. <https://repository.umtas.ac.id/1418/>
- Tabuk, S., & Banjar, K. (2023). [Judul tidak tersedia]. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 2(2), 349–365.
- Tarigan, T., & 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>
- Ulum, T. S., Kusdaryani, W., & Yulianti, P. D. (2019). Layanan konseling kelompok rational emotive behavior therapy terhadap harga diri siswa korban self-injury. *EMPATI: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2). <https://doi.org/10.26877/empati.v6i2.4279>
- Utami, G., Sari, N., Dahlia, D., & Sari, K. (2023). Self-injury behavior pada remaja korban

perundungan dan kaitannya dengan kelekatan orang tua. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 6(2), 198–220. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v6i2.32163>

Wahyudi, I., & Netrawati. (2022). Efektivitas layanan konseling individu pendekatan cognitive behaviour therapy dalam mereduksi perilaku self-injury pada siswa. *Jurnal Basicedu*, 6(6), 10228–10237.

Wrycza, I. M. T., & Susilawati, L. K. P. A. (2024). Faktor-faktor yang memengaruhi self-injury pada remaja. *Jurnal Psikologi Mandala*, 8(1), 31–38. <https://doi.org/10.36002/jpm.v8i1.3017>

Yuditha, S., & Soetikno, N. (2024). Gambaran nonsuicidal self-injury pada remaja korban kekerasan keluarga. *Journal of Psychological Science and Profession*, 8(1), 28. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v8i1.53009>

Zakaria, Z. Y. H., & Theresa, R. M. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku nonsuicidal self-injury (NSSI) pada remaja perempuan. *Psikologi Sains dan Profesi*, 4(2), 85–90. <http://jurnal.unpad.ac.id/jpsp/article/download/26404/14029>