

## **PROFIL KECENDERUNGAN SELF INJURY PADA SISWA KELAS XI SMAN 5 TASIKMALAYA: ANALISIS DESKRIPTIF**

**Siti Vania Marsella Herdis<sup>1</sup>, Anandha Putri Rahimsyah<sup>2</sup>, Dewang Sulistiana<sup>3</sup>**

<sup>123</sup>Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Indonesia

Korespondensi. author: [vaniaherdis16@gmail.com](mailto:vaniaherdis16@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*Self injury behavior among adolescents is an increasingly concerning phenomenon, as it is often carried out covertly as a response to emotional distress. The lack of early detection causes many students to receive inadequate support. This study aims to describe the tendency of self-injury among eleventh-grade students at SMA Negeri 5 Tasikmalaya based on personality, family environment, and social environment aspects. This study employed a quantitative approach with a descriptive design. The participants consisted of 375 students selected using purposive sampling. Data were collected using a Self-Injury Tendency Scale with a reliability coefficient of  $\alpha = 0.66$ . Descriptive statistical analysis was used to identify the distribution of self injury tendency levels. The results showed that most students were categorized as having a moderate level of self injury tendency (90.13%), followed by low (8.53%) and high (1.33%) levels. The family environment emerged as the dominant contributing factor, followed by social environment and personality aspects. These findings highlight the importance of mapping self-injury tendencies as a basis for developing preventive and responsive school counseling services, particularly those addressing external risk factors among adolescents.*

**Keywords:** *Self injury, Student, Adolescent*

### **ABSTRAK**

Perilaku *self injury* pada remaja merupakan fenomena yang semakin mengkhawatirkan karena sering dilakukan secara tersembunyi sebagai respons terhadap tekanan emosional. Kurangnya deteksi dini menyebabkan banyak siswa tidak memperoleh penanganan yang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kecenderungan *self injury* pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Tasikmalaya berdasarkan aspek kepribadian, lingkungan keluarga, dan lingkungan sosial. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Subjek penelitian berjumlah 375 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah Skala Kecenderungan *Self Injury* yang memiliki reliabilitas sebesar  $\alpha = 0,66$ . Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk memperoleh distribusi kategori kecenderungan *self injury*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori sedang (90,13%), diikuti kategori rendah (8,53%) dan kategori tinggi (1,33%). Aspek lingkungan keluarga menunjukkan kontribusi tertinggi terhadap kecenderungan *self injury*, disusul lingkungan sosial dan kepribadian. Temuan ini menegaskan pentingnya pemetaan kecenderungan *self injury* sebagai dasar perencanaan layanan Bimbingan dan Konseling yang bersifat preventif dan responsif terhadap faktor risiko eksternal pada remaja.

**Kata Kunci:** *Self injury, Siswa, Remaja*

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang intens, sehingga sering memunculkan berbagai konflik internal. WHO menetapkan rentang usia remaja antara 10 hingga 19 tahun, masa yang kerap diwarnai kebingungan identitas dan fluktuasi emosional yang signifikan. Ketika kemampuan mengelola tekanan psikologis tidak berkembang secara optimal, remaja berpotensi mengalami distress yang berdampak pada munculnya perilaku maladaptif (Malumbot et al., 2020). Azmi (2015) menjelaskan bahwa emosi negatif yang tidak tersalurkan dengan baik cenderung berkembang menjadi ledakan emosional dan tindakan destruktif. Islamarida (2023) menegaskan bahwa perubahan signifikan dalam fase remaja dapat memicu krisis emosional apabila tidak diimbangi dengan keterampilan pengelolaan emosi yang sehat.

Ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi membuat sebagian remaja menyalurkan tekanan batinnya melalui perilaku yang membahayakan diri, termasuk self-injury. Islamarida (2023) menyatakan bahwa remaja yang tidak mampu mengelola emosinya memiliki risiko lebih tinggi melakukan tindakan yang merugikan diri. Klonsky dan Muehlenkamp (2007) memperkuat temuan tersebut dengan menjelaskan bahwa masa remaja merupakan fase paling rentan terhadap gangguan emosional seperti marah, sedih, dan kecewa yang menjadi pemicu utama *self injury*. Meskipun terdapat banyak cara adaptif untuk mengekspresikan emosi, sebagian remaja justru memilih cara maladaptif seperti menyakiti diri (Malumbot et al., 2020).

Perubahan sosial yang pesat, tekanan akademik, dan dinamika keluarga turut meningkatkan kerentanan remaja terhadap perilaku *self injury*. Melasti et al. (2022) menunjukkan bahwa *self injury* cenderung lebih banyak terjadi pada kelompok remaja dibandingkan kelompok usia lain. Penelitian Arinda dan Mansoer (2021) juga menemukan bahwa perilaku ini berkaitan erat dengan pergolakan emosional yang intens, seperti kecemasan, stres, dan keputusasaan. Data nasional turut menunjukkan urgensi masalah ini: Risdas Kemenkes RI (2018) melaporkan bahwa gangguan mental emosional pada remaja usia 15–24 tahun mencapai 9,8%, sebagian di antaranya menunjukkan gejala *self injury*. Fardiba et al. (2021) menemukan bahwa 20,2% remaja pernah melakukan *self injury* dan 93% di antaranya adalah perempuan.

*Self injury* sendiri didefinisikan sebagai tindakan menyakiti diri secara sengaja tanpa intensi bunuh diri (Nock, 2010). Bentuk perilakunya beragam, seperti menyayat kulit, memukul diri, membakar diri, hingga mencegah luka pulih (Klonsky & Muehlenkamp, 2007; D’Onofrio, 2007). DSM-5 (2013) juga menempatkan *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) sebagai kondisi yang memerlukan perhatian klinis khusus. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tindakan ini berkaitan dengan disregulasi emosi, impulsivitas, rasa bersalah, disosiasi, hingga alexithymia atau ketidakmampuan mengenali emosi (Klonsky & Muehlenkamp, 2007). Faktor interpersonal seperti konflik keluarga, masalah relasi, tekanan teman sebaya, dan kurangnya dukungan sosial juga berperan signifikan (Zakaria & Theresa, 2020; Melasti et al., 2022).

Dampak *self injury* tidak hanya bersifat fisik seperti luka yang berulang tetapi juga emosional dan sosial. Fadhila dan Syafiq (2020) menjelaskan bahwa bekas luka fisik dapat menimbulkan rasa malu dan memperparah stigma diri. Klonsky et al. (2007) menambahkan bahwa perilaku ini meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan bahkan percobaan bunuh diri apabila terjadi berulang. Studi Brager-Larsen (2023) menunjukkan bahwa remaja dengan *self injury* berulang memiliki tingkat disfungsi emosi yang tinggi dan kecenderungan kambuh. Selain itu, dampak akademik seperti penurunan prestasi dan menarik diri dari lingkungan sosial juga menjadi konsekuensi serius (Miller & Brock, 2010). Perilaku *self injury* yang dipicu oleh distress emosional berhubungan dengan penurunan kualitas hidup remaja, mencakup aspek emosional, sosial, dan psikologis, sehingga diperlukan intervensi konseling yang efektif untuk meningkatkan fungsi adaptif mereka (Sugara et al., 2025).

Penelitian mengenai kesehatan mental remaja juga menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting yang memengaruhi bagaimana individu merespons tekanan emosional. Sulistiana, Imaddudin, & Meilani (2023) menegaskan bahwa kondisi psikologis yang kurang optimal dapat menurunkan kemampuan individu dalam mengelola stres dan meningkatkan kerentanan terhadap perilaku maladaptif. Temuan tersebut mendukung urgensi pemetaan kecenderungan *self injury* pada siswa, karena kondisi psikologis yang rapuh dapat menjadi pemicu munculnya perilaku menyakiti diri sebagai bentuk pelarian dari distress emosional.

Dalam konteks pendidikan, guru Bimbingan dan Konseling memiliki peran penting dalam mendeteksi dan menangani perilaku *self injury* secara dini. Layanan BK di sekolah dirancang untuk membantu siswa mengenali diri, mengatasi masalah, dan mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi yang adaptif (Masdudi, 2015). Guru BK diharapkan memiliki sensitivitas terhadap tanda-tanda gangguan emosional agar dapat memberikan intervensi yang tepat dan mendukung kesehatan mental siswa (Kumala et al., 2017). Fenomena ini menunjukkan bahwa pemetaan gambaran umum kecenderungan *self injury* merupakan langkah awal yang penting untuk mengetahui tingkat risiko pada peserta didik dan menentukan kebutuhan intervensi.

Penelitian-penelitian yang dipublikasikan dalam *Journal of Islamic Education Guidance and Counselling* (JIEGC) turut menegaskan pentingnya perhatian terhadap kondisi psikologis remaja dalam konteks pendidikan. Wiantina (2021) menyatakan bahwa kualitas perkembangan sosial remaja berpengaruh terhadap stabilitas emosi dan kemampuan penyesuaian diri di lingkungan sekolah. Oktanovia, Khairun, dan Wibowo (2022) menemukan bahwa pola asuh orang tua memiliki implikasi signifikan terhadap munculnya perilaku maladaptif remaja serta kebutuhan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Selain itu, Fania dan Kholil (2025) menekankan pentingnya penguatan coping adaptif dan mindset positif dalam menjaga kesehatan mental individu. Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut belum secara spesifik memetakan kecenderungan *self-injury* pada siswa SMA sebagai dasar perencanaan layanan BK yang bersifat preventif.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran kecenderungan *self-injury* pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Tasikmalaya ditinjau dari aspek kepribadian, lingkungan keluarga, dan lingkungan sosial. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tingkat kecenderungan *self-injury* pada siswa serta mengidentifikasi aspek yang paling dominan berkontribusi terhadap perilaku tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar empiris bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam merancang program layanan preventif dan responsif sesuai dengan kebutuhan psikologis siswa remaja.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Desain deskriptif dipilih karena penelitian bertujuan untuk menggambarkan secara objektif tingkat kecenderungan *self injury* pada siswa tanpa memberikan perlakuan atau intervensi tertentu. Pendekatan deskriptif digunakan untuk memaparkan fenomena apa adanya berdasarkan hasil pengukuran tanpa memberikan perlakuan atau intervensi terhadap subjek penelitian. Penelitian kuantitatif deskriptif dipilih karena mampu menyajikan data numerik secara sistematis sehingga distribusi kategori kecenderungan *self injury* dapat dianalisis secara objektif (Sugiyono, 2013; Creswell, 2012). Pendekatan ini memungkinkan peneliti memperoleh gambaran empiris mengenai distribusi kecenderungan *self injury* berdasarkan aspek kepribadian, lingkungan keluarga, dan lingkungan sosial.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 5 Tasikmalaya yang berjumlah 375 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Seluruh siswa yang memenuhi kriteria dijadikan responden sehingga jumlah sampel sama dengan jumlah populasi (Sugiyono, 2013).

Instrumen penelitian yang digunakan adalah Skala Kecenderungan *Self-Injury* yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Walsh (2006), meliputi aspek kepribadian, lingkungan keluarga, dan lingkungan sosial. Instrumen terdiri dari 25 butir pernyataan, dengan rincian 4 butir pada aspek kepribadian, 12 butir pada aspek lingkungan keluarga, dan 9 butir pada aspek lingkungan sosial. Pada setiap item diberi skor 1-5, dengan bobot nilai 1 (sangat tidak sesuai) hingga 5 (sangat sesuai) untuk *favorable* dan nilai 1 (sangat sesuai) hingga 5 (sangat tidak sesuai) untuk *unfavorable*.

Uji validitas instrumen dilakukan menggunakan validitas empiris melalui teknik korelasi *item-total*. Uji coba instrumen dilakukan kepada siswa di luar subjek penelitian. Item dinyatakan valid apabila nilai koefisien korelasi ( $r$  hitung) lebih besar daripada  $r$  tabel pada taraf signifikansi 5%. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan memiliki nilai  $r$  hitung  $> r$  tabel, sehingga seluruh item dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data. Uji reliabilitas instrumen dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dan diperoleh nilai  $\alpha$  sebesar 0,66. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen

memiliki tingkat reliabilitas yang dapat diterima untuk penelitian deskriptif, sehingga konsisten dalam mengukur kecenderungan *self-injury* pada siswa.

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan angket secara daring melalui *Google Form* kepada responden. Proses pengumpulan data dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip kerahasiaan dan persetujuan partisipasi responden. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui distribusi frekuensi, persentase, dan kategori tingkat kecenderungan *self injury*, yang diklasifikasikan ke dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecenderungan *self injury* pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Tasikmalaya mayoritas berada pada kategori sedang. Dari 375 siswa, sebanyak 338 siswa (90,13%) termasuk kategori sedang, 32 siswa (8,53%) berada pada kategori rendah, dan 5 siswa (1,33%) termasuk kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa tidak berada pada kategori ekstrem, mereka tetap memiliki kecenderungan untuk menggunakan perilaku menyakiti diri sebagai respons atas tekanan emosional yang belum dikelola secara adaptif.

**Tabel 1.** Gambaran Umum Perilaku *Self injury* Pada Siswa SMAN 5 Tasikmalaya

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi (F)	Persentase (%)
78 – 105	Tinggi	5	1,33%
49 – 77	Sedang	338	90,13%
0 – 48	Rendah	32	8,53%
<b>Jumlah</b>		375	100%

Berdasarkan aspek penyebab, aspek lingkungan keluarga memiliki persentase tertinggi yaitu 58,11%, diikuti oleh lingkungan sosial sebesar 55,79%, dan aspek kepribadian sebesar 54,27%. Hasil ini mengindikasikan bahwa faktor eksternal, terutama dinamika keluarga dan hubungan sosial, memberikan kontribusi lebih besar terhadap munculnya kecenderungan *self injury* dibandingkan faktor internal kepribadian individu.

**Tabel 2.** Perilaku *Self injury* Berdasarkan Aspek

Aspek	Persentase (%)
Kepribadian	54,27%
Lingkungan Keluarga	58,11%
Lingkungan Sosial	55,79%

Temuan penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori kecenderungan *self-injury* sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa berada pada fase rentan secara emosional, namun belum menampilkan perilaku menyakiti diri dalam intensitas yang tinggi. Secara psikologis, kategori sedang mengindikasikan adanya distress emosional yang belum sepenuhnya terkelola, sehingga berpotensi berkembang menjadi perilaku maladaptif apabila tidak

ditangani secara preventif. Hal ini sejalan dengan pandangan Melasti et al. (2022) yang menyatakan bahwa banyak remaja mengalami konflik emosi internal tanpa mengekspresikannya secara ekstrem, tetapi tetap membutuhkan perhatian dini.

Dominannya aspek lingkungan keluarga sebagai faktor yang paling berkontribusi terhadap kecenderungan self-injury menunjukkan bahwa kualitas relasi emosional dalam keluarga memiliki peran sentral dalam pembentukan perilaku remaja. Berdasarkan teori sistem keluarga, interaksi yang kurang hangat, komunikasi yang tidak efektif, serta minimnya dukungan emosional dapat menghambat perkembangan regulasi emosi remaja. Ketika kebutuhan emosional tidak terpenuhi dalam keluarga, remaja cenderung mencari mekanisme pelampiasan emosi alternatif, termasuk perilaku menyakiti diri (Klonsky & Muehlenkamp, 2007). Temuan ini memperkuat hasil penelitian Oktanovia, Khairun, dan Wibowo (2022) dalam JIEGC yang menegaskan bahwa pola asuh dan dinamika keluarga memiliki implikasi langsung terhadap munculnya perilaku maladaptif pada remaja.

Aspek lingkungan sosial juga menunjukkan kontribusi yang signifikan terhadap kecenderungan self-injury. Hal ini menunjukkan bahwa relasi teman sebaya dan konteks sosial sekolah merupakan sumber tekanan psikologis yang tidak dapat diabaikan. Menurut teori perkembangan sosial remaja, kebutuhan akan penerimaan sosial menjadi sangat dominan pada fase ini. Ketika remaja mengalami penolakan sosial, konflik dengan teman sebaya, atau tekanan kelompok, kondisi tersebut dapat memicu perasaan tidak berharga dan distress emosional yang meningkatkan risiko perilaku self-injury. Temuan ini sejalan dengan penelitian Wiantina (2021) dalam JIEGC yang menyatakan bahwa perkembangan sosial yang tidak optimal dapat berdampak pada ketidakstabilan emosi dan kesulitan penyesuaian diri pada remaja.

Meskipun kontribusi aspek kepribadian lebih rendah dibandingkan faktor eksternal, aspek ini tetap memiliki peran penting dalam memperkuat kerentanan individu terhadap self-injury. Karakteristik kepribadian seperti impulsivitas, harga diri rendah, serta kesulitan mengelola emosi dapat membuat remaja lebih rentan terhadap tekanan lingkungan. Dalam perspektif interaksional, perilaku self-injury tidak muncul semata-mata karena faktor internal atau eksternal secara terpisah, melainkan sebagai hasil interaksi antara keduanya. Remaja dengan kerentanan kepribadian tertentu akan lebih mudah terdampak oleh lingkungan keluarga dan sosial yang kurang suportif (Nock, 2010).

Dalam konteks layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah, temuan penelitian ini memiliki implikasi penting. Dominannya faktor lingkungan keluarga dan sosial menunjukkan bahwa intervensi tidak cukup hanya berfokus pada individu, tetapi perlu melibatkan pendekatan sistemik. Layanan BK perlu diarahkan pada upaya preventif melalui penguatan keterampilan regulasi emosi, peningkatan keterampilan sosial, serta kolaborasi dengan orang tua untuk menciptakan lingkungan keluarga yang lebih suportif. Pendekatan ini sejalan dengan temuan Fania dan Kholil (2025) dalam JIEGC yang menekankan pentingnya penguatan coping adaptif sebagai upaya menjaga kesehatan mental peserta didik.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecenderungan *self-injury* pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Tasikmalaya berada pada kategori sedang, yang menandakan adanya kerentanan emosional pada sebagian besar siswa meskipun belum mengarah pada perilaku menyakiti diri yang berat. Lingkungan keluarga menjadi faktor yang paling dominan berkontribusi terhadap kecenderungan *self-injury*, diikuti oleh lingkungan sosial dan kepribadian, sehingga menegaskan pentingnya peran faktor eksternal dalam pembentukan kesehatan mental remaja. Berdasarkan temuan tersebut, layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah perlu diarahkan pada upaya preventif melalui penguatan regulasi emosi dan keterampilan sosial siswa serta peningkatan kolaborasi dengan orang tua. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain yang lebih mendalam dan mengembangkan intervensi konseling yang efektif guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pencegahan perilaku *self-injury* pada remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorder, Fifth Edition: DSM-5*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Arinda, O. D., & Mansoer, W. W. D. (2021). NSSI (nonsuicidal *self-injury*) pada dewasa muda di jakarta: studi fenomenologi interpretatif. *Jurnal psikologi ulayat*, 8(1), 123-147. <https://doi.org/10.24854/jpu150>
- Azmi, N. (2015). Potensi Emosi Remaja dan Perkembangannya. 2(1), 36–46. <https://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/sosial/article/view/50/49>
- Brager-Larsen, A., Zeiner, P., & Mehlum, L. (2023). DSM-5 non-suicidal *self-injury* disorder in a clinical sample of adolescents with recurrent self-harm behavior. *Archives of suicide research*, 28(2), 523-536. <https://doi.org/10.1080/13811118.2023.2192767>
- Creswell, John W. (2012). *Educational Research (Fourth Edition)*. Pearson:USA.
- D'Onofrio, A. A. (2007). *Adolescent self-injury: A comprehensive guide for counselors and health care professionals*. Springer Publishing Company.
- Fadhila, N., & Syafiq, M. (2020). Pengalaman psikologis *self-injury* pada perempuan dewasa awal. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(03), 167-184. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v7i03.36329>
- Fania, F. T. C., & Kholil, K. L. R. (2025). MINDSET POSITIF MELALUI HUSNUZHON SEBAGAI SELF-HEALING PADA MAHASISWA. *JIEGC Journal of Islamic Education Guidance and Counselling*, 6(1), 36–50. <https://doi.org/10.51875/jiegc.v6i1.610>
- Faradiba, A. T., & Abidin, Z. (2022). Pengalaman Remaja Perempuan Melakukan Deliberate Self-Harm (DSA): Sebuah Kajian Fenomenologis. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 342-348. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.280>
- Islammarida, R., Tirtana, A., & Devianto, A. (2023). Gambaran perilaku *self-injury* pada remaja di wilayah sleman yogyakarta. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 11(2), 347-355. <https://doi.org/10.33366/jc.v11i2.4066>
- Klonsky, E. D., & Muehlenkamp, J. J. (2007). Self-injury: A research review for the practitioner. *Journal of clinical psychology*, 63(11), 1045-1056. <https://doi.org/10.1002/jclp.20412>

- Kumala, M., Nurlaili, I. R., & Dewi, N. K. (2017). Urgensi Peran Konselor Dalam Mengatasi Masalah-Masalah Sosial Anak. Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling) Vol 1 No 1, 1(1), 159–169. <https://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/article/view/131/0>
- Malumbot, C. M., Naharia, M., & Kaunang, S. E. (2020). Studi tentang faktor-faktor penyebab perilaku *self injury* dan dampak psikologis pada remaja. *Psikopedia*, 1(1).
- Masdudi, M. (2015). *Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah*. Nurjati Press.
- 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>
- Miller, D. N., & Brock, S. E. (2010). *Identifying, assessing, and treating self injury at school*. Springer Science & Business Media.
- Nock, M. K. (2010). *Self injury*. *Annual review of clinical psychology*, 6(1), 339-363. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131258>
- Oktanovia, R., Khairun, D. Y., & Wibowo, B. Y. (2022). HUBUNGAN POLA ASUH ORANGTUA TERHADAP SIKAP ANTI SOSIAL PADA REMAJA SERTA IMPLIKASI BAGI PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING. *JIEGC Journal of Islamic Education Guidance and Counselling*, 3(2), 66–69. <https://doi.org/10.51875/jiegc.v3i2.168>
- Rahimsyah, A., & Muhajirin, M. (2025). Tingkat Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 9(1), 85-96. <https://doi.org/10.30653/001.202591.480>
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Santrock, John W. (2018). *Adolescence* (17th Edition). New York: McGraw-Hill Education.
- Sugara, G. S., Medina, A., Rahimsyah, A. P., & Gunawan, I. (2025). Hypnotic-oriented counseling for enhancing the quality of life of adolescents with self-injury. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 1-19. <https://doi.org/10.1080/00029157.2025.2583307>
- Sugiyono, P. D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, ALFABETA CV : Bandung.
- Sulistiana, D., Imaddudin, A., & Meilani, I. (2021). Adaptasi Skala Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 5(02).
- Walsh, B. W. (2006). *Treating self injury: A practical guide*. Guilford Press.
- Wiantina, N. A. (2021). ANALISIS PERKEMBANGAN SOSIAL REMAJA. *JIEGC Journal of Islamic Education Guidance and Counselling*, 2(2), 89–100. <https://doi.org/10.51875/jiegc.v2i2.165>
- 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), 85-90. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26404>