

Hubungan Perilaku *Self-Injury* terhadap Regulasi Emosi pada Remaja Akhir

Aullyasari Rhengganis¹, Sri Nugroho Jati², Rizki Fitlya³

¹²³Universitas Muhammadiyah Pontianak

rhengganisaullyasari@gmail.com¹

ABSTRACT

This research aims to produce a product for the development of a learning media using Easil in news text materials for grade VII students at SMP Negeri 2 Lawang Kidul. The type of researcher used is the RnD (Research and Development) method. The development model used is using the Alessi & Trolip development model. Learning media using Easil in news text materials for grade VII students at SMP Negeri 2 Lawang Kidul was developed based on the results of needs analysis and interviews of teachers and students. In the results of the needs analysis and interviews of teachers and students, learning media products using Easil are needed in learning news text material for grade VII students at SMP Negeri 2 Lawang Kidul. Next, the first step is to carry out the initial design of product manufacturing by making flowcharts and storyboards. Then the next step is the development of the initial form of the product, validation tests, and product revisions. The validation test has 3 aspects, namely, the media aspect which gets a percentage result of 92.86% with a very feasible category. Furthermore, in the material aspect with a percentage of 87.5% with a very decent category. Furthermore, the last aspect is the language aspect with a percentage result of 79.17% with a very decent category. From all three aspects, it was obtained in the category of very suitable for use in the learning media from research on the development of learning media using Easil in news text materials for grade VII students at SMP Negeri 2 Lawang Kidul.

Keywords: *development, easil, news text*

ABSTRAK

Usia remaja sering kali dihadapkan dengan konflik, perubahan *mood* maupun hubungan sosial yang terkadang tidak dapat diatasi dengan baik, sehingga memunculkan efek negatif. Hal ini berkaitan dengan regulasi emosi dan *self-injury*. Hasil penelitian Klonsky (2011) menemukan bahwa 47% remaja melaporkan melukai diri setidaknya sekali setahun terakhir. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *self-injury* terhadap regulasi emosi pada remaja akhir. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengambilan sampel *non-probability* sampling dengan teknik *purposive sampling*. Subjek pada penelitian ini berjumlah 87 orang. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis *korelasi product moment* dari Pearson, dengan menggunakan program IBM SPSS *Statistics v.25*. Terdapat hubungan positif antara variabel regulasi emosi terhadap *self-injury* pada remaja akhir di Universitas Muhammadiyah Pontianak. Semakin tinggi *self-injury* maka semakin tinggi pula regulasi emosi pada remaja akhir, dengan nilai koefisien atau *r* adalah sebesar 0,527 nilai ini berarti bahwa hubungan *self-injury* terhadap regulasi emosi sebesar 52,7% dan sisanya 47,3% dipengaruhi oleh variabel lain.

Kata Kunci: *regulasi emosi, self-injury, remaja akhir*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah waktu penting dalam kehidupan manusia karena dimasa ini adalah masa peralihan dari usia anak menuju usia dewasa. Masa ini hampir merupakan masa-masa sulit bagi remaja maupun orang tuanya, dimana remaja mulai menyampaikan kebebasan dan haknya untuk mengemukakan pendapatnya sendiri. Tidak terhindarkan, ini dapat menciptakan ketegangan dan perselisihan, dan dapat menjauhkan ia dari keluarganya. Anak remaja berperilaku dan mempunyai kesenangan yang berbeda bahkan bertentangan dengan perilaku dan kesenangan keluarga (Jahya, 2012). Beberapa remaja mungkin dapat mengatasi masalahnya dengan baik, tetapi ada beberapa remaja mengalami proses perkembangan individu tidak selalu berlangsung secara mulus atau steril dari permasalahannya (Yusuf, 2005). Ketika remaja tidak mampu dengan permasalahannya akan memunculkan efek negatif bagi remaja seperti emosi yang tidak stabil.

Permasalahan yang ada di dalam kehidupan sehari-hari pada hakikatnya merupakan suatu batu loncatan untuk membuat individu menjadi lebih dewasa dalam bertindak. Hal ini wajar jika seorang individu melakukan usaha untuk mengekspresikan berbagai macam emosi yang dirasakan, namun mengekspresikan yang dimaksud sebaiknya dengan usaha yang tepat dan efisien. Dalam hal ini individu sebaiknya merespon dengan baik emosi- emosi tersebut. Respon baik yang dimaksud adalah respon perilaku yang adaptif sehingga tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Oleh karena itu dibutuhkan sebuah kemampuan mengontrol dan mengendalikan emosi yang disebut sebagai regulasi emosi (Estefan, dan Wijayas 2014).

Regulasi emosi merupakan suatu serangkaian proses pengendalian yang bertujuan untuk memanipulasi kapan, di mana, bagaimana, dan emosi apa yang kita alami dan ekspresikan proses pengendalian ini membutuhkan waktu untuk berkembang dan mungkin ditekankan pada berbagai tahap kehidupan. Klonsky dan Muehlenkemp (2007) menyatakan penyaluran emosi tampaknya merupakan fungsi paling umum dari tindakan melukai diri sendiri. Menyakiti diri sendiri sering kali merupakan strategi untuk meredakan emosi negatif yang intens dan berlebihan. Emosi seperti kemarahan, kecemasan, dan frustrasi cenderung muncul sebelum tindakan melukai diri sendiri, sering kali diikuti dengan perasaan lega atau tenang. Alasan umum yang dikemukakan untuk melukai diri sendiri adalah untuk melepaskan tekanan emosi yang menumpuk di dalam diri, dan menghentikan perasaan buruk, atau untuk mengelola stres.

Memiliki pemahaman tentang kesadaran diri merupakan sebuah kunci seorang individu untuk bisa mengendalikan pikiran, emosi dan tindakan. Seorang individu juga dapat lebih mudah untuk mengetahui keadaan sekitarnya dan bagaimana cara merespons yang baik terhadap suatu peristiwa. Begitu pula dengan pertumbuhan pribadi yang berjalan mengiringi, tumbuh di sini bukan hanya tumbuh secara fisik tetapi juga tumbuh secara pola pikir secara jiwa (Azzahra, Destiwati, & Aisyah 2023).

Perilaku melukai atau menyakiti diri sendiri (*self-injury*) merupakan salah satu bentuk dari perilaku kekerasan. *Self-injury* bagi pelakunya digunakan sebagai

cara untuk meluapkan emosi, bukan untuk menyelesaikan hidupnya. Perilaku melukai diri ini digunakan remaja sebagai salah satu bentuk strategi koping dalam mengatasi masalah psikologis yang dirasakan dengan tujuan terbentuknya keseimbangan emosional pada remaja (Islammarida dkk., 2023).

Perilaku menyakiti diri sendiri atau *self-injury* merupakan masalah yang serius karena perilaku ini dapat merusak tubuh secara langsung dengan sengaja meskipun tanpa niat untuk mengakhiri hidup dan bukan merupakan prosedur yang dianggap legal menurut sosial maupun medis. Menurut Sornberger, dkk (2012) terdiri dari 7.126 remaja 32,1% perempuan dan 16,6% laki-laki dilaporkan pernah terlibat dalam NSSI (*Non-Suicidal Self-Injury*) setidaknya sekali seumur hidup. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan melaporkan NSSI (*Non-Suicidal Self-Injury*) yang jauh lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Berdasarkan hasil dari berita Kompasiana (2023), diketahui bahwa perilaku *self-injury* yang paling sering dilakukan ialah mengiris atau menyayat kulit menggunakan silet atau benda tajam lainnya. Perilaku ini bisa diistilahkan dengan *self cutting*. Selain itu, *self-injury* juga terjadi dalam bentuk membakar tubuh, memukul diri, mengorek bekas luka, menjambak rambut, juga mengonsumsi zat beracun. Perilaku *self-injury* merupakan penyebab kematian kedua setelah kecelakaan lalu lintas (Kompasiana, 2023). Di Indonesia sendiri pada tahun 2012 menunjukkan bahwa perilaku *self-injury* terdapat sekitar 3,5% namun pada tahun 2015 meningkat menjadi 3,9% dari populasi yang berusia 13-17 tahun. Kemudian fenomena *self-injury* terjadi pada kalangan remaja yang sedang mencari jati diri yaitu, sekitar 17,2% remaja, 13,4% dewasa muda di kalangan orang dewasa. Hal ini melibatkan konflik batin dan tekanan emosional tentang tindakan dan keputusan sendiri yang dianggap tidak bermoral. Karena individu yang ingin bunuh diri memiliki persepsi diri yang sangat negatif dan cenderung sangat kritis terhadap kekurangan yang dirasakan (Brayn, dalam Brayn, dkk 2014).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Maidah (2013) individu dengan perilaku *self-injury* tersebut tidak menimbulkan kematian melainkan hanya merupakan bentuk dari penyaluran emosi negatif yang dirasakan seperti perasaan atau pikiran negatif, depresi, kecemasan, ketegangan, kemarahan, kesedihan, atau kritik diri terjadi pada periode sebelum tindakan *self-injury*. Hal ini pun juga diperkuat oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Margaretha (2019), dapat disimpulkan bahwa seseorang yang melakukan *self-injury* didasarkan oleh keinginan untuk melampiaskan emosi negatif dan membebaskan perasaan negatif serta amarah, dengan melihat bentuk luka secara nyata. Terdapat pengalaman-pengalaman yang sulit dari lingkup internal dan eksternal. Juga kurang mendapatkan perhatian lebih dari orang tua, serta kurang komunikasi antar anggota keluarga sehingga membuat tidak mampu untuk mengungkapkan perasaan yang dirasakan sejak kecil kepada orang lain. Hal tersebut membuat memendam perasaan yang ada, dan mencari pelampiasan lain dalam pengalihan emosi negatif dengan melakukan tindakan *self-injury*.

Berdasarkan hasil wawancara, yang dilakukan pada enam remaja di tanggal 24 dan 26 September 2023, lima subjek yang melakukan *self-injury* hanya untuk

melempiaskan emosi dirinya dan ketika mengalami situasi kecemasan yang berlebihan perilaku yang muncul, pada awalnya seperti menghindari orang lain, subjek MA, A, dan RAM terus-menerus memikirkan masalahnya dan bingung untuk mengatasi masalah hingga subjek melukai diri dengan cara menggaruk bagian tangan hingga memberi tanda merah ditangan, melakukan penjambakan rambut dengan kuat pada saat mengalami cemas dan gelisah. Pada remaja C melukai dirinya dengan menggigit ujung jari atau kuku, mencubit bagian tangan hingga membiru, dan subjek menganggap tujuannya melukai diri sendiri sebagai pengalihan perhatian ketika mengalami stres, sedih, gugup, dan tidak menemukan solusi permasalahan yang dihadapinya. Subjek TN melukai dirinya dengan berteriak kuat, menjambak rambut, menggigit jari. hal ini bagi subjek TN suatu pengalihan rasa emosi yang dipendam ketika subjek merasa tertekan, stress, merasa putus asa dan selalu diremehkan. Pengelolaan emosi pada remaja dalam penyelesaian masalah memerlukan kemampuan mengendalikan, mengontrol, memelihara dan mengatur emosi, yang disebut regulasi emosi. Regulasi emosi yang baik akan membuat subjek dapat menyelesaikan permasalahannya dengan baik, ketika subjek bisa meregulasi emosi hal-hal yang negatif bisa dapat dikendalikan dan subjek dapat menyelesaikan permasalahan yang dialaminya.

Mencakup pada uraian dalam latar belakang di atas, mendorong peneliti untuk melakukan pengkajian lebih lanjut yang hasilnya akan dituangkan ke dalam bentuk skripsi dengan judul “Hubungan Perilaku *Self-Injury* terhadap Regulasi Emosi pada Remaja Akhir”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivism yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Pengumpulan data dalam kegiatan penelitian memiliki tujuan untuk mengungkapkan fakta empirik mengenai variabel yang akan diteliti. Tujuan untuk mengetahui haruslah dicapai dengan menggunakan metode atau cara yang efisien dan akurat (Azwar, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara perilaku *self-injury* terhadap regulasi emosi pada remaja akhir. Tanda positif dan negatif menunjukkan arah hubungan antara dua variabel tersebut. berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja akhir terdapat nilai signifikansi $0.000 < 0.05$ dengan demikian maka H_a diterima dan H_o ditolak, dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,527. Artinya korelasi antara kedua variabel bersifat searah yang dimana ketika terjadi peningkatan pada regulasi emosi maka akan terjadi kenaikan pada perilaku *self-injury*, begitupula sebaliknya.

Berdasarkan hasil yang didapatkan, responden dengan penelitian ini adalah yang melakukan tindakan *self-injury*, hingga memerlukan waktu untuk menyesuaikan diri dengan emosinya. Hal ini seperti terdapat dalam penelitian Estefan dan Wijaya

(2014) yang menyatakan bahwa para pelaku *self-injury* menghayati permasalahan dengan cara yang tidak tepat. Ketika individu berusaha untuk fokus pada masalah yang dihadapinya, hal yang berbeda justru terjadi pada mereka yang melakukan *self-injury* bahkan mereka cenderung menambah masalah baru dengan aktivitas mereka melukai dirinya sendiri. Mereka yang melakukan *self-injury* menghayati permasalahan sebagai suatu emosi negatif yang membebani dan harus diluapkan agar tidak memunculkan rasa sakit secara psikologis dalam jangka panjang. Hingga pada akhirnya mereka mencari berbagai macam cara agar dapat memperoleh ketenangan meski hanya sesaat.

Berdasarkan hasil analisis korelasi tersebut dapat dikatakan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan positif terhadap *self-injury* dengan sumbangsih nilai sebesar 52,7% dan sisanya sebesar 47,3% di pengaruhi oleh variabel lain seperti pada penelitian dari Widyayanti dkk (2022) yang berjudul regulasi emosi dan perilaku *cyberbullying* pada remaja awal.

Analisis deskriptif variabel regulasi emosi pada remaja akhir menunjukkan bahwa subjek pada kategori hipotetik skala regulasi emosi berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 71,3%, yaitu pada aspek modifikasi emosi dengan indikator kemampuan mengubah emosi negatif. Sedangkan pada kategori sedang dengan presentase sebesar 28,7% yaitu terlihat pada aspek modifikasi emosi dengan indikator memiliki motivasi yang membutuhkan harapan hidup, yang berarti bahwa remaja mampu mengatur emosi yang cukup baik yaitu cukup mampu menerima emosi sehingga menampilkan emosi dengan tepat.

Berdasarkan analisis deskriptif variabel *self-injury* pada remaja akhir menunjukkan bahwa subjek pada kategori hipotetik skala *self-injury* berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 50,6%, yaitu pada aspek menghina atau menghukum diri sendiri dengan indikator kemarahan yang dirasakan pada diri sendiri. Sedangkan pada kategori sedang dengan presentase sebesar 49,4%, yaitu terlihat pada aspek emotionalitas negatif dengan indikator emosi negatif pada diri, yang berarti bahwa remaja saat melukai diri hanya untuk melampiaskan, mengalihkan perhatian, juga mengatasi emosi yang berlebihan saat tidak bisa di ungkapkan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi & Netrawati (2022) dari hasil analisis bahwa remaja memiliki berbagai pikiran negatif yang muncul secara otomatis dalam berbagai bentuk, selain *automatic thought*, remaja juga didasari oleh *intermediate belief*. *Intermediate belief* adalah berbagai kepercayaan menengah yang diperoleh remaja melalui asumsi-asumsi yang diciptakan dan dipengaruhi oleh peristiwa-peristiwa traumatik di masa lalu. Faktor selanjutnya yang mendasari remaja untuk melakukan perilaku *self-injury* adalah *core belief*, *core belief* diartikan sebagai kepercayaan inti yang membuat seorang remaja melakukan perilaku *self-injury*.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini terdapat hubungan antara *self-injury* terhadap perilaku regulasi emosi pada remaja akhir.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah didapatkan, dapat ditarik kesimpulannya sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan positif antara regulasi emosi terhadap *self-injury* pada remaja akhir di Universitas Muhammadiyah Pontianak. Semakin tinggi *self-injury* maka semakin tinggi pula regulasi emosi.
2. Sumbangsih nilai koefisien atau r adalah sebesar 0,527 nilai tersebut berarti bahwa hubungan *self-injury* terhadap regulasi emosi sebesar 52,7% dan sisanya 47,3% dipengaruhi oleh variabel lain.
3. Analisis deskriptif untuk regulasi emosi pada kategorisasi hipotetik berada pada rentang tinggi dengan persentase sebesar 71,3%, sedangkan untuk *self-injury* berada pada rentang tinggi dengan persentase 50,6%.

SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dan mengetahui hasil dari penelitian dari latar belakang, penelitian, pembahasan, sampai dengan simpulan, maka peneliti memiliki beberapa saran sebagai berikut :

1. Remaja membangun komunikasi bersama keluarga maupun orang terdekat agar biasa mengatasi emosi negatifnya dan tetap berpikir positif serta melakukan banyak kegiatan yang dapat mengurangi pikiran negatifnya tersebut menyalurkan ke aktivitas.
2. Bagi peneliti selanjutnya apabila memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian dengan variabel dan judul yang sama dapat menggunakan metodologi penelitian kualitatif sehingga informasi yang diperoleh lebih mendalam. Penggunaan variabel yang sama dapat dilakukan dengan menggunakan faktor lain yang mempengaruhi perilaku *self-injury*.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2014). Reliabilitas dan Validitas. Edisi 4. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azzahra, H., Alviyanti, D., & Aisyah, N. (2023). Mengetahui Peran Komunikasi Intrapersonal Dalam Kesadaran Diri dan Pertumbuhan Pribadi. *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*, 2(1), 147-153.
- Bryan, A. O., Bryan, C. J., Morrow, C. E., Etienne, N., & Ray-sannerud, B. (2014). Traumatology Moral Injury, Suicidal Ideation, and Suicide Attempts in a Military Sample Moral Injury, Suicidal Ideation, and Suicide Attempts in a Military Sample. *Training and Education in Professional Psychology*, 20(3), 154–160.
- Estefan, G., & Wijaya, Y. D. (2014). Gambaran proses regulasi emosi pada pelaku self injury. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 12(01), 126410.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation And Emotional Problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Gross, J. J. (2013). *Handbook of emotion regulation*. Guilford publications.

- Hadi, S. (2017) *Statistika Edisi Revisi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion Dan Regulasi Emosi Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148-156.
- Higgins, M. (2014). *Teen self-injury*. ABDO.
- Islamarida, 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.
- Jahja Y. (2011) *Psikologi Perkembangan*. Jakarta. Kencana Prenadamedia Group
- Kamaluddin, A. (2022). *Kontribusi Regulasi Emosi Qur’ani Dalam Membentuk Perilaku Positif: Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground*. UIPM Journal.
- Klonsky, E. D., Muehlenkamp, J., Lewis, S. P., & Walsh, B. (2011). *Nonsuicidal self-injury* (Vol. 22). Hogrefe Publishing GmbH.
- Klonsky, E. D., & Muehlenkamp, J. J. (2007). *Self-Injury: A Research Review For The Practitioner*. *Journal Of Clinical Psychology*, 63(11), 1045–1056.
- Kompasiana.Com/Putriadisetyaa0602/65452309edff761cd160bdb2/Fenomena-Perilaku-Self-Injury-Oleh-Para-Siswa-Dilihat-Melalui-Perspektif-Psikologi-Pendidikan?Page=1&Page_Images=1 (Fenomena Perilaku *Self Injury* oleh Para Siswa Dilihat melalui Perspektif Psikologi Pendidikan
- Leahy, R. L., Tirsch, D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. Guilford press.
- Maidah, D. (2013). Self Injury Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pelaku *Self Injury*). *Developmental And Clinical Psychology*, 2(1).
- Margaretha, M. (2019). *Motivation And Job Burnout: The Mediating Role Of Organizational Citizenship Behavior*. *International Journal Of Management Science And Business Administration*, 5(4), 27-33.
- Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146-167.
- Periantalo, J., Saputra, E., & Sarman, F. (2019). Validitas Kelompok Minat Ilmu Psikis-Tes Minat Indonesia dengan TPA dan Sikap Terhadap Pelajaran. *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia)*, 8(1), 7-12.
- Rina, R. S., Nauli, F. A., & Indriati, G. (2021). Gambaran Perilaku *Self Injury* dan Risiko Bunuh Diri pada Mahasiswa. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(2), 305-312.
- Sabrina, V. A., & Afiatin, T. (2022). Peran Disregulasi Emosi terhadap Kecenderungan Melakukan Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) pada Remaja. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 9(2), 192-214.
- Sornberger, M. J., Heath, N. L., Toste, J. R., & Mclouth, R. (2012). Nonsuicidal Self-Injury And Gender: Patterns Of Prevalence, Methods, And Locations Among Adolescents. *Suicide And Life-Threatening Behavior*, 42(3), 266-278.
- Sudrajat, A. R. (2021). *Perilaku Organisasi Sebagai Suatu Konsep & Analisis*. Nilacakra.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung. Alfabeta
- Sugiyono, F. X. (2017). *Neraca Pembayaran: Konsep, Metodologi Dan Penerapan* (Vol. 4). Pusat Pendidikan Dan Studi Kebanksentralan (PPSK) Bank Indonesia.

- Sutton, J. (2007). *Healing the Hurt Within 3rd Edition: Understand self-injury and self-harm, and heal the emotional wounds*. Hachette UK.
- Yusuf LN. S (2005) *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya
- Umasugi, S. C. (2013). Hubungan antara regulasi emosi dan religiusitas dengan kecenderungan perilaku bullying pada remaja. *Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 2(1).
- Umami, I. (2019). *Psikologi remaja*. Yogyakarta. IDEA Press Yogyakarta
- Walsh, B. W. (2012). *Treating self-injury: A practical guide*. Guilford Press.
- Wahyudi, I., & Netrawati, N. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Individu Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mereduksi Perilaku Self Injury pada Siswa. *Jurnal Basicedu*, 6(6), 10228-10237.
- Widyayanti, N., Arofah, H., & Awali, A. N. A. (2022). Regulasi emosi dan perilaku cyberbullying pada remaja awal. *Jurnal Spirits*.