



## ANALISIS FAKTOR PENYEBAB PERILAKU SELF HARM PADA SISWA

Najia Barouatul Aufa<sup>1</sup>, Ali Daud Hasibuan<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia  
Email: [najia0303202093@uinsu.ac.id](mailto:najia0303202093@uinsu.ac.id)<sup>1</sup>, [alidaudhasibuan@uinsu.ac.id](mailto:alidaudhasibuan@uinsu.ac.id)<sup>2</sup>

Corresponding Author: Najia Barouatul Aufa  
DOI: <http://dx.doi.org/10.30829/tar.v31i2.4009>

### ARTICLE INFO

#### Article History

Received: Nov 19, 2024

Revised: Dec 21, 2024

Accepted: Dec 30, 2024

#### Keywords

*Self-Harm; Coping Stress, Emotional Dysregulation, Social Support*

#### Kata Kunci

*Self-Harm; Coping Stress, Disregulasi Emosi, Dukungan Sosial*

### ABSTRACT

*Self-harm is a form of behavior carried out by individuals to overcome emotional pain by injuring themselves, carried out intentionally and consciously but charged with suicidal intent. This research aims to determine the factors that cause self-harm behavior in students. This research uses a qualitative method with a case study type. The collection techniques used were interviews and documentation (voice recordings). The respondents in this study consisted of two 8th grade teenage girls from MTs schools. Muallimin UNIVA Medan who uses the pseudonyms Sari and Lina. One of them is that Lina has engaged in self-harm behavior. The research results show that the factors that cause self-harm are self-harm such as coping with stress, emotional dysregulation, loneliness, social support, parenting patterns and family problems. A comparison between the two respondents showed that respondent Lina showed significantly negative experiences with the factors causing self-harm compared to respondent Sari. Meanwhile, Sari respondents viewed the factors that cause self-harm more positively, this was based on the high level of attention and social support they received from their families.*

### ABSTRAK

Self-harm adalah suatu bentuk perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi rasa sakit secara emosional dengan cara melukai dirinya sendiri, dilakukan dengan sengaja dan sadar tapi tidak dengan niatan bunuh diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor penyebab perilaku self-harm pada siswa. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis studi kasus (case study). Teknik pengumpulan yang digunakan berupa wawancara dan dokumentasi (rekaman suara). Responden dalam penelitian ini terdiri dari dua orang remaja perempuan kelas 8 dari sekolah MTs. Muallimin UNIVA Medan yang menggunakan nama samaran Sari dan Lina. Adapun salah satunya yaitu Lina pernah melakukan perilaku self-harm. Hasil penelitian menunjukkan faktor-faktor penyebab self-harm adalah self-harm sebagai coping stress, disregulasi emosi, kesepian, dukungan sosial, pola asuh orangtua dan masalah keluarga. Perbandingan antara dua responden menunjukkan bahwa responden Lina menunjukkan pengalaman negatif yang signifikan terhadap faktor penyebab self-harm dibanding responden Sari. Sedangkan responden Sari terlihat lebih positif terhadap faktor penyebab self-harm, hal ini didasarkan pada perhatian dan dukungan sosial yang didapatkan dari keluarga cukup tinggi.

## Pendahuluan

Dewasa ini fenomena melukai diri sendiri atau *self-harm* kerap dilakukan oleh remaja. Perilaku *self-harm* banyak dilakukan oleh remaja karena masa remaja merupakan masa transisi antara masa anak-anak menuju masa dewasa yang mengalami beberapa perubahan baik secara fisik maupun emosi (A. T. Hasibuan & Rahmawati, 2019). Masa remaja adalah masa yang penuh dengan gejolak yang ditandai dengan adanya konflik dan perubahan suasana hati atau perasaan (*storm and stress*). (Insani & Savira, 2023).

Remaja yang mendapat konflik atau permasalahan terkadang tidak dapat menangani masalah yang dialami dengan baik. Penelitian (Kholik & Adi, 2020) menyatakan sebagian remaja dapat menyelesaikan permasalahan yang dialaminya dengan baik, namun terdapat pula remaja yang tidak dapat menyelesaikan permasalahannya dengan baik. Remaja yang tidak mampu menangani permasalahan dengan baik akan menyebabkan depresi dan menimbulkan efek negatif. *Self-harm* merupakan salah satu dari efek negatif yang ditimbulkan akibat depresi.

Penelitian (Widyawati & Kurniawan, 2021) menyatakan bahwa sebanyak 36,9% penduduk Indonesia pernah melukai diri mereka dengan sengaja. Berdasarkan hasil persentase tersebut prevalensi tertinggi ditemukan pada rentang usia 18-24 tahun. Dari demografi tersebut sebanyak 45% responden pernah melakukan *self-harm*, yang berarti 2 dari 5 anak muda pernah melakukan *self-harm*. Sementara 7% dari responden pernah melakukan *self-harm* dengan frekuensi rutin. Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku *self-harm* sering dilakukan oleh remaja.

Penelitian (Takwati, 2019) menemukan pada salah satu SMA di Jawa Barat terdapat sebanyak 8,3% siswa yang melakukan perilaku *self-harm*. Penelitian Ulum (Ulum dkk., 2019) menyatakan bahwa dari hasil penelitian yang dilakukan di SMPN 32 Semarang ditemukan sebanyak 30 orang yang melakukan perilaku *self-harm*. Penelitian ini mengungkapkan jumlah siswa yang melakukan perilaku *self-harm* di sekolah. Dari penelitian terdahulu yang telah dipaparkan, dapat diketahui bahwa fenomena *self-harm* sudah terjadi dikalangan siswa.

Secara teoritis terdapat banyak faktor penyebab terjadinya perilaku *self-harm* pada siswa. Faktor Penyebab perilaku *self-harm* yaitu ketidakmampuan siswa dalam meregulasi emosi dengan baik, kesepian, kecemasan, adanya masalah keluarga yang dihadapi, pola asuh otoriter dari orangtua, paparan media sosial dan adanya masalah dalam hubungan romantisme. Hal ini didukung oleh pernyataan (Muthia dkk., 2015) yang menyatakan bahwa korelasi ( $r$ ) adalah sebesar 0.274 dengan signifikansi ( $p$ ) sebesar 0.000 hal tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan korelasi positif yang sangat signifikan antara kesepian dengan keinginan melukai diri sendiri. Semakin tinggi kesepian maka akan semakin tinggi pula keinginan untuk melukai dirinya.

Secara teoritis banyak penelitian terdahulu yang menjelaskan tentang fenomena *self-harm* dikalangan siswa. Penelitian (Islamarida dkk., 2023) mengungkapkan bahwa terdapat sebanyak 66,6% remaja melakukan perilaku *self-harm* dengan frekuensi rendah dan sebanyak 3,4% remaja melakukan perilaku *self-harm* dengan frekuensi tinggi.

Penelitian (Melasti dkk., 2022) mengungkapkan karakteristik pelaku *self-harm*, bentuk perilaku *self-harm* yang dilakukan, faktor penyebab terjadinya *self-harm* dan upaya penanganan dalam layanan bimbingan dan konseling untuk menangani remaja yang melakukan *self-harm* disekolah. Didalam penelitian ini dijelaskan bahwa karakteristik remaja yang melakukan perilaku *self-harm* yaitu peka terhadap penolakan, sering marah terhadap diri sendiri, menahan amarah, sering merasa cemas dan cenderung merasa tidak sanggup menyelesaikan masalah.

Lebih lanjut dijelaskan bahwa bentuk *self-harm* yang sering dilakukan oleh remaja yaitu menyayat tubuh, melebamkan bagian tubuh tertentu dengan sengaja, mencakar lengan, membenturkan kepala ke tembok dan menjambak rambut sampai rontok. Faktor yang

menyebabkan remaja melakukan *self-harm* yaitu mengikuti perilaku teman sehingga merasa ingin mencoba, kurangnya perhatian dari orang tua dan kurangnya pengetahuan orang tua terhadap kesehatan mental.

Penelitian sebelumnya pada umumnya membahas tentang jumlah pelaku, hubungan, frekuensi, karakteristik, bentuk perilaku dan intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling untuk pelaku *self-harm* disekolah. Kebaruan dari penelitian ini dengan penelitian terdahulu dapat dilihat dari fokusnya untuk mengungkap faktor pendorong terjadinya perilaku *self-harm* pada siswa secara lebih mendalam, sehingga hal inilah yang menjadi batasan pada penelitian ini.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus (*case study*) (A. T. Hasibuan dkk., 2022). Studi kasus adalah suatu proses pengumpulan data dan informasi yang mendalam, mendetail, intensif, holistik, dan sistematis tentang orang, kejadian, *social setting* (latar sosial), atau kelompok dengan menggunakan berbagai macam metode, teknik, serta sumber informasi untuk mendapatkan makna yang objektif sesuai dengan konteksnya (A. D. Hasibuan, 2023).

Menurut (Moleong, 2022) penelitian kualitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk memahami kejadian yang dialami oleh subjek secara menyeluruh dengan cara mendeskripsikan dalam bentuk kalimat, pada suatu konteks khusus dengan menggunakan berbagai pendekatan alamiah. Penggunaan metode ini diharapkan dapat memperoleh data yang mendalam tentang faktor penyebab terjadinya *self-harm* pada siswa (A. T. Hasibuan & Prastowo, 2019).

Penelitian ini dilakukan di salah satu sekolah yaitu MTs Muallimin UNIVA Medan Medan. Pemilihan lokasi ini dikarenakan peneliti menemukan adanya fenomena *self-harm* pada siswa disekolah tersebut. Sumber data adalah kata-kata dan tindakan selebihnya adalah data tambahan (Moleong, 2022). Peneliti menggunakan data primer untuk memperoleh informasi secara langsung mengenai faktor penyebab perilaku *self-harm* disekolah. Data sekunder adalah data tambahan untuk menunjang temuan peneliti yang telah dikumpulkan melalui wawancara dan observasi.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data wawancara. Menurut (Moleong, 2022) wawancara adalah percakapan dengan tujuan tertentu yang dilakukan oleh dua pihak yaitu pewawancara (*interviewer*) sebagai pihak yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interviewee*) sebagai pihak yang menjawab pertanyaan. Wawancara dilakukan dengan siswa yang melakukan perilaku *self-harm* di sekolah. Observasi adalah suatu cara pengambilan data yang memiliki ciri spesifik bila dibandingkan dengan cara yang lain (Sugiyono, 2018). Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Artinya pengambilan sampel didasarkan pada pertimbangan dan kriteria tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti. Teknik analisis data memiliki empat komponen yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan (Albani, 2018). Responden pada penelitian ini berjumlah dua orang siswa kelas 8 MTs yang nama mereka disamarkan menjadi Sari dan Lina. Adapun hasil penelitian di sajikan dengan memberikan nama samaran pada responden untuk menjaga kerahasiaan.

### **Hasil dan Pembahasan**

#### **Hasil**

Deskriptif subjek penelitian berdasarkan analisis data dari hasil wawancara diperoleh deksripsi mengenai gambaran tentang masing-masing subjek penelitian dengan masalah yang terjadi secara detail. Pada subjek penelitian pertama, dengan nama samaran Sari berusia 13

tahun. Sari merupakan anak terakhir dikeluarganya dari dua bersaudara. Keluarga Sari merupakan keluarga yang harmonis, namun dikarenakan kedua orang tuanya yang bekerja dan dinas di luar kota, semenjak kecil Sari jarang tinggal bersama kedua orang tuanya. Bahkan semenjak duduk di bangku SD kelas 5 Sari sudah terbiasa di titipkan kepada neneknya. Sari memiliki seseorang kakak yang menjalani pendidikan di Pesantren dan dilingkungan tempat tinggalnya tidak memiliki teman yang sebaya dengannya sehingga keadaan ini menjadikan Sari sebagai anak yang tertutup dan pendiam. Bahkan lebih memilih untuk mencari teman *online* menggunakan *Link Group* untuk mencari teman sebagai tempat bercerita dan mencari teman yang memiliki hobi yang sama.

Pada subjek penelitian kedua dengan nama samaran Lina juga berusia 13 tahun. Lina merupakan anak tunggal. Lina tinggal bersama dengan nenek dan kakeknya, keluarga abangnya serta dengan kedua pamannya semenjak dari kelas 1 SD. Hal ini disebabkan karena kedua orang Lina yang bekerja di *Singapore* sehingga Lina dititipkan untuk tinggal dengan keluarga neneknya, Lina berkepribadian tertutup dan rendah diri, hal ini disebabkan karena kerap kali pamannya selalu memperbesar masalah yang dialami dan melakukan pilih kasih kepada para sepupu Lina. Lina memiliki riwayat pernah melakukan perilaku *self-harm* yaitu menyayat lengannya (zaman sekarang disebut dengan istilah *barcode*) semenjak kelas 5 SD hal ini dilakukan tanpa sebab menggunakan pecahan kaca atau silet. Hingga saat ini di kelas 2 SMP/MTs Lina pernah dipanggil oleh guru BK karena ketahuan melakukan penyayatan tangan (*barcode*).

Deskripsi temuan ini akan dibahas menjadi satu tema besar yaitu faktor-faktor pendorong penyebab perilaku *self-harm*. Hasil penelitian dideskripsikan pada tabel 1 berikut: Deskriptif subjek penelitian berdasarkan analisis data dari hasil wawancara diperoleh deskripsi mengenai gambaran tentang masing-masing subjek penelitian dengan masalah yang terjadi secara detail. Pada subjek penelitian pertama, dengan nama samaran Sari berusia 13 tahun. Sari merupakan anak terakhir dikeluarganya dari dua bersaudara. Keluarga Sari merupakan keluarga yang harmonis, namun dikarenakan kedua orang tuanya yang bekerja dan dinas di luar kota, semenjak kecil Sari jarang tinggal bersama kedua orang tuanya. Bahkan semenjak duduk di bangku SD kelas 5 Sari sudah terbiasa di titipkan kepada neneknya. Sari memiliki seseorang kakak yang menjalani pendidikan di Pesantren dan dilingkungan tempat tinggalnya tidak memiliki teman yang sebaya dengannya sehingga keadaan ini menjadikan Sari sebagai anak yang tertutup dan pendiam. Bahkan lebih memilih untuk mencari teman *online* menggunakan *Link Group* untuk mencari teman sebagai tempat bercerita dan mencari teman yang memiliki hobi yang sama.

Pada subjek penelitian kedua dengan nama samaran Lina juga berusia 13 tahun. Lina merupakan anak tunggal. Lina tinggal bersama dengan nenek dan kakeknya, keluarga abangnya serta dengan kedua pamannya semenjak dari kelas 1 SD. Hal ini disebabkan karena kedua orang Lina yang bekerja di *Singapore* sehingga Lina dititipkan untuk tinggal dengan keluarga neneknya, Lina berkepribadian tertutup dan rendah diri, hal ini disebabkan karena kerap kali pamannya selalu memperbesar masalah yang dialami dan melakukan pilih kasih kepada para sepupu Lina. Lina memiliki riwayat pernah melakukan perilaku *self-harm* yaitu menyayat lengannya (zaman sekarang disebut dengan istilah *barcode*) semenjak kelas 5 SD hal ini dilakukan tanpa sebab menggunakan pecahan kaca atau silet. Hingga saat ini di kelas 2 SMP/MTs Lina pernah dipanggil oleh guru BK karena ketahuan melakukan penyayatan tangan (*barcode*).

Deskripsi temuan ini akan dibahas menjadi satu tema besar yaitu faktor-faktor pendorong penyebab perilaku *self-harm*. Hasil penelitian dideskripsikan pada tabel 1 berikut:

Tabel 1 Faktor-Faktor Pendorong Penyebab Perilaku Self-Harm

Tema	Sub Tema
Faktor-faktor pendorong penyebab perilaku <i>self-harm</i>	<i>Self-harm</i> sebagai <i>coping stress</i>
	Disregulasi emosi
	Kesepian
	Dukungan sosial
	Pola asuh orangtua
	Masalah keluarga

### 1) *Self-Harm* Sebagai *Coping Stress*

Setiap individu/anak memiliki cara tersendiri dalam menghadapi gejala emosi atau stress yang dirasakan. Stress terjadi pada suatu perubahan yang dialami seseorang dalam situasi yang mengancam mereka. Beberapa orang berhasil menemukan cara untuk mengeluarkan emosi atau menyalurkan stres dengan cara yang positif. Namun, untuk sebagian anak mengatasinya dengan berujung melakukan *self-harm*, hal ini disebut sebagai *coping* sebagai respon dari stres yang dialami. Pada kedua subjek memiliki perbedaan dalam mengatasi stres yang dirasakan pada subjek pertama yaitu Sari ketika ada masalah dan orang sekitarnya tidak perlu mengetahuinya. Sari mengekspresikan dengan cara kadang kala menahan dengan diam atau pun dengan menonton anime yang juga merupakan hobinya ataupun curhat dengan teman *online*-nya. Dibawah ini dipaparkan jawaban yang terdapat dalam wawancara, pada paragraf berikut.

*“Kayaknya palingan saya kan kalau di rumah cuman sendirian saya nyari link wa gitu sama teman saya yang ada grup itu sefrekuensi sama anime. Jadi kayak saya punya teman online menurut saya orang tua saya ga usah tau.” “Kadang ya tergantung kalau misalnya lagi mau scroll tik tok ya scroll tik tok. Saya juga suka baca novel gitu.”*

Sedangkan pada subjek kedua yaitu Lina dalam meluapkan emosinya melakukan perilaku *self-harm* berupa menyayat tangannya dengan pisau ataupun kaca (istilah zaman sekarang *barcode*). Dibawah ini dipaparkan jawaban yang terdapat dalam wawancara, pada paragraf berikut.

*“Kemarin itu saya ada masalah masuk BK gara-gara barcode. Sayat-sayat tangan gitu bu.” “Saya gatau kenapa dinamain barcode. Dulu sebelum ada tren ini saya udah buat. Dari kelas 5 SD. Tiba-tiba sekarang udah banyak yang kayak gitu dinamain barcode.”*

### 2) Disregulasi Emosi

Subjek penelitian ini sedang dalam tahap masa remaja, yang dimana pada fase ini emosi seorang remaja pada tahap yang sangat tinggi bahkan rentan karena harus mencari jati diri dan mengontrol emosi. Faktor penyebab ini juga ditemukan pada kedua subjek dimana mereka berusia 13 tahun yang merupakan masa remaja awal (*early adolescent*) yaitu umur 12-14 tahun.

### 3) Kesepian

Perasaan kesepian menjadi salah satu faktor individu/anak melakukan *self-harm*. Pada kedua subjek memiliki kesamaan kurangnya mendapatkan perhatian dan pola asuh orangtua dikarenakan pekerjaan, sehingga mencari perhatian dari luar. Adapun salah satu dampak yang terlihat dari kedua responden memiliki perasaan rendah diri dan tertutup, sehingga lebih sulit melakukan pendekatan pertama untuk mendapatkan teman. Hal ini juga yang menjadikan mengapa pada responden pertama lebih memilih mencari teman *online* melalui *link group*. Dibawah ini dipaparkan jawaban yang terdapat dalam wawancara pada paragraf berikut.

*“Dulu waktu SD saya kan juga pulang jam tiga itu kadang karena Mama saya masih jadi perawat itu kan kadang masuk malam ayah saya juga dulu dinas di luar gitu kan pulang juga kadang larut gitu, jadi kami ada yang jagain.”*

Sedangkan pada responden kedua memiliki cerita berbeda, dimana dirinya yang kurang mendapatkan penerimaan dari keluarga wali, selalu dibandingkan atau pilih kasih oleh walinya, tidak diberi ruang untuk berpendapat, dan terkadang mengalami kekerasan fisik, sehingga hal ini menjadi salah satu faktor pemicu melakukan *self-harm*. Dibawah ini dipaparkan jawaban yang terdapat dalam wawancara pada paragraf berikut.

*“Saya kan kurang (pandai) dalam pelajaran kayak umum gitu kan, sedangkan sepupu saya pintar dia sering dapat ranking gitu, cuman saya jarang. Ya udah tapi kayak dia terlalu dibanggain gitu, asal dia mau ini dibeliin, diusahakan.” “Saya termotivasinya dikit. Cuman saya kayak (menyadari) Namanya kemampuan saya gak disitu.” “Tapi kalau keluarga sejauh ini kurang, kurang menerima saya gitu.”*

#### 4) Dukungan Sosial

Masa remaja adalah masa dimana seseorang merasa dewasa namun tidak memiliki banyak pengalaman dan masih harus memerlukan bimbingan dan dukungan sosial dari orang terdekatnya. Pada fase remaja juga merupakan fase pencarian identitas yang melibatkan interaksi secara sosial dan hubungan sosial dengan orang lain. Dukungan sosial dapat diperoleh dari lingkungan, keluarga, teman dan lainnya. Dukungan sosial yang tinggi akan menjadikan seseorang memiliki tingkat stres yang rendah dan hidupnya lebih positif. Sebaliknya apabila dukungan sosial yang didapatkan kurang atau rendah akan memiliki stress yang tinggi dan mengalami kesusahan dalam mengatasi suatu permasalahan sehingga pada kondisi tersebut lebih berpotensi melakukan hal-hal negatif.

Pada responden Sari terlihat mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dari keluarganya. Dimana terlihat Sari mendapatkan *achievement* berupa liburan ketika mendapatkan prestasi atau tidak. Dibawah ini dipaparkan jawaban yang terdapat dalam wawancara pada paragraf berikut.

*“Yang pernah itu ranking kakak saya turun kan terus ya kayak di bilangin “udah itu makanya jangan sepele” habis itu jalan-jalan ke Berastagi kalau ga salah.” “Makanya kata kakak saya “Dek kita ranking satu gada itu jalan-jalan kan, aku ranking dua kita jalan-jalan.”*

Sedangkan pada responden Lina tidak terlihat adanya dukungan sosial yang tinggi dari keluarga wali, kerap diremehkan, semakin disalahkan ketika mendapatkan masalah yang bahkan itu bukan perbuatannya, mendapatkan kekerasan fisik, kurang diterima di keluarga wali, selalu dibandingkan dan tidak diberi kesempatan untuk mengemukakan pendapat. Paparan jawaban tertera pada paragraf hasil kesepian dan sebagai tambahan sebagai berikut.

*“Kayak misalnya matematika gitu kan, “coba suruh si Lina hitung” terus di bilang “udah ga usah ga bisa dia itu.” “Di suruh jaga barang terus di bilang “udah ga usah ga bisa dia itu” kayak terlalu ngeremehin.”*

#### 5) Pola Asuh Orangtua

Pola asuh orangtua menjadi faktor yang sangat krusial dalam perkembangan diri dan karakter seorang anak. Didikan yang terlalu keras akan menjadikan anak memiliki karakter yang keras pula berupa sikap keras kepala dan egois. Namun, jauhnya seorang anak dari orangtua terutama dalam perkembangan masa remaja anak juga menjadi faktor yang melakukan *self-harm* Subjek Sari tidak terlihat adanya pola asuh orangtua yang bersifat otoriter, mendapatkan dukungan, ruang kebebasan dalam berpendapat diberikan secara luas, sehingga Sari mampu terbuka kepada orangtuanya. Adapun bukti wawancara tercantum pada paragraf berikut.

*“Jarang. Tapi biasanya sih udah cerita sama Mama cerita lagi ke Ayah gitu.” “Ayah orangnya suka ngelawak gitu tipenya.”*

Namun pada subjek Lina sangat kurang mendapatkan pola asuh atau perhatian dari orangtuanya, hanya terbatas pada melakukan kontak virtual melalui telepon dikarenakan harus

bekerja di luar negeri (*Singapore*). Kurangnya perhatian dan asuhan dari keluarga dan kerap mendapatkan kekerasan dari keluarga wali menjadikan Lina tidak memiliki kepercayaan akan keluarga walinya, bahkan setiap masalah yang didapat hanya bisa menahan dengan diam karena tidak ingin semakin besar dan semakin disalahkan. Adapun bukti hasil wawancara terdapat pada paragraf di bawah ini:

*“Kalau Mama iya sibuk. Makanya saya mau cerita sama Mama tunggu Mama telepon dulu.”*

#### 6) Masalah Keluarga

Setiap keluarga pasti memiliki masalahnya tersendiri. Sebagai seorang anak sudah pasti menginginkan keluarga yang harmonis dan bahagia. Ketika dihadapkan dengan masalah yang berujung pada perceraian atau perpisahan akan menjadi pemicu gejala emosi yang meluap dan stres dikarenakan seorang anak belum siap menghadapinya. Pada responden Sari tidak terlihat adanya masalah keluarga. Sedangkan pada responden Lina terlihat masalah keluarga yang muncul tidak dari keluarga biologis sekalipun ibunya pernah menikah lagi, namun berasal dari keluarga walinya. Untuk bukti teks wawancara tercantum pada hasil paragraf kesepian, dukungan sosial, dan pola asuh orangtua. Adapun sebagai tambahan yang di dapat dari hasil wawancara sebagai berikut.

*“Waktu Mama cerai. Tapi ini menyangkut Papa juga masalahnya. Saya bilang jangan dulu coba dulu aja sekali lagi dibilang “Mama gamau, Mama capek”.”*

### Pembahasan

Berdasarkan hasil temuan pada penelitian ini, didapatkan beberapa faktor-faktor penyebab mengapa remaja atau anak rentan melakukan *self-harm*. Responden pada penelitian ini merupakan seorang remaja perempuan dengan umur 13 tahun dan diberi nama samaran yaitu Sari dan Lina yang merupakan siswi kelas 8 yang bersekolah di MTs Muallimin UNIVA Medan. Adapun pembahasan yang didapat sebagai berikut:

#### 1) *Self-Harm* Sebagai *Coping Stress*

Menurut Lazarus (Atmasari & Adzkiya, 2023) *coping stress* merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat masalah yang sedang dihadapi dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya. Beberapa hal yang sering menjadi faktor pemicu terjadinya stres pada remaja yaitu kekhawatiran terhadap perubahan tubuh, tekanan akademis di sekolah, tuntutan dari orang tua, pertemanan, hingga persoalan kehidupan sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian (Maslahah & Khoirunnisa, 2019) yang menyatakan, penyebab perasaan stres disebabkan oleh perubahan fisik dan fisiologis, serta perubahan sosial yang dibawa oleh lingkungannya, yang menempatkan mereka di bawah tekanan sosial dan menghadapkan mereka pada kondisi yang baru. Adapun dampaknya pergolakan emosi akan menyebabkan kurangnya kemampuan remaja untuk mengontrol emosi sehingga berisiko mengalami stres, oleh karena itu dibutuhkan dalam hal ini adalah *coping stress* (Sambo dkk., 2021).

Remaja yang tidak mampu mengimbangi rasa stress yang dimilikinya akan berdampak kepada pikiran yang negatif yang pada akhirnya akan berdampak pada menyakiti diri sendiri (*self-harm*) sebagai *coping stress* karna tidak mampu mengeluarkannya dengan cara yang positif. Tindakan *self-harm* cenderung merugikan diri sendiri untuk mengatasi rasa sakit yang dialami secara emosional karena permasalahan dan tekanan yang dapat mengarah pada perilaku bunuh diri dan dapat menyebabkan kematian (Rahma, 2019). Hal ini juga sejalan dengan (Patra dkk., 2022) bahwa *self-harm* merupakan upaya untuk mengurangi emosi negatif yang dirasakan diri sendiri dan meluap serta untuk menunjukkan kemarahan dalam diri individu

Berdasarkan hasil temuan peneliti menemukan pada responden pertama yaitu Sari tidak adanya tindakan menyakiti diri sendiri ketika menghadapi masalah dan stres yang dirasa. Sari cenderung tidak bercerita dengan orangtuanya, namun memilih untuk mencari teman yang sefrekuensi (sejalan) dengannya melalui *link group* sebagai bentuk *coping stress*.

Sedangkan pada responden dua yaitu Lina ditemukan memiliki riwayat menyakiti diri sendiri dengan melakukan penyayat tangan. Perbuatan *self-harm* ini dilakukan sejak kelas 5 SD, tanpa diketahui oleh siapapun hingga akhirnya pada kelas 8 MTs, salah satu guru mengetahui tindakannya. Tindakan melukai tangan ini dilakukan secara sadar dan atas keinginan sendiri. Dalam hal ini peneliti menyimpulkan *self-harm* yang dilakukan merupakan bentuk dari peluapan atau *coping stress* yang dirasakan. Hal ini sejalan dengan (N. Ramadhani dkk., 2024) menyimpulkan bahwa *self-harm* merupakan tindakan seseorang yang sengaja melukai diri sendiri secara fisik dengan tujuan untuk mengalihkan atau mengurangi rasa sakit emosional yang dirasakan.

## 2) Disregulasi Emosi

Disregulasi emosi adalah ketidakmampuan individu untuk mengelola emosi yang dirasakan, termasuk mengontrol, mengekspresikan dan mengendalikan perasaan emosional secara efektif dalam situasi tertentu untuk mencapai tujuan seperti mengurangi ketegangan, mengendalikan perilaku impulsif dan menghadapi situasi penuh tekanan (Anika & Kurniawan, 2024). (Wolff dkk., 2019) dalam penelitiannya juga menjelaskan disregulasi emosi dapat meningkatkan faktor risiko seseorang melakukan perilaku *self-harm*. Usia remaja merupakan masa transisi antara anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan kematangan emosi yang belum stabil atau labil. Ketidakstabilan emosi ini dapat berujung pada *self-harm* apabila tidak adanya regulasi emosi yang baik.

Dalam hal ini responden merupakan seorang remaja yang berada pada fase *early adolescent* (11-14 tahun). Lina yang merupakan responden pertama pada hasil wawancara peneliti menyimpulkan kematangan emosi pada Sari cenderung stabil dilihat tidak adanya tindakan menyakiti diri sendiri melainkan menghabiskan waktunya sendirian dikamar ataupun melakukan hobinya sebagai upaya pengalihan ketika sedang dilanda masalah. Sedangkan pada responden kedua yaitu Lina, emosi yang dimiliki tergolong labil. Adapun emosi yang muncul disebabkan berasal dari faktor internal Sari yaitu keluarga wali tempat Sari tinggal. Sari cenderung tidak mendapatkan dukungan, pembelaan, diremehkan dan terkadang mendapatkan kekerasan fisik menjadi penyebab Lina melakukan tindakan *self-harm* yaitu melukai tangan menggunakan benda tajam sebagai tindakan regulasi emosi. Hal ini sejalan dengan (Wolff dkk., 2019) menjelaskan regulasi emosi yang disalurkan dengan melakukan *self-harm* adalah suatu regulasi emosi yang tidak sehat sekaligus respons yang bersifat maladaptif terhadap emosi negatif. (Afifah Bidayah dkk., 2022) juga menyatakan seorang remaja yang belum bisa mengekspresikan emosinya dengan baik, akan cenderung melakukan perilaku maladaptif yang merugikan dirinya sendiri.

## 3) Kesepian

Kesepian adalah suatu pengalaman subjektif yang melibatkan perasaan kesendirian yang intens dan berlangsung terus menerus, dimana individu merasa terisolasi dari interaksi sosial yang memiliki makna. Apabila kesepian ini terus berlanjut akan berdampak negatif pada kesejahteraan individu (Atiyah Faridah Hanan dkk., 2024). Remaja lebih sering merasa kesepian ketika merasa ditolak, terasing dan tidak mampu memiliki peran dalam lingkungannya. Perasaan kesepian yang dirasakan oleh para responden terjadi karena jauhnya keberadaan orangtua. Pada responden Sari kesepian yang dirasakan tidak menyebabkan dirinya



sampai melakukan *self-harm*, dikarenakan Sari menemukan cara dalam mengatasi kesepiannya dengan mencari teman melalui *Link Group*.

Pada responden kedua yaitu Lina, kesepian tidak hanya berasal dari jauhnya peran orangtua dari dirinya, namun juga berasal dari keluarga walinya. Sari bahkan merasa bahwa keluarga walinya tidak telalu menerimanya. Hal ini terbukti bahwa Sari kerap mendapatkan kekerasan fisik, tidak adanya dukungan dan pembelaan, dipilih kasih dan tidak diberi ruang untuk berpendapat. Peneliti menyimpulkan apa yang dialami Sari menjadi pemicu dirinya melakukan *self-harm*. Hal ini sejalan dengan (N. Ramadhani dkk., 2024) bahwa kurangnya kasih sayang atau perhatian dari lingkungan keluarga dapat menyebabkan perasaan kesepian dan terisolasi yang mendorong individu untuk mencari bentuk pelepasan emosional melalui tindakan *self-harm*. (N. Ramadhani dkk., 2024) juga menambahkan pengalaman kekerasan dalam keluarga dapat meningkatkan resiko tindakan *self-harm* sebagai bentuk pelampiasan trauma atau sebagai mekanisme untuk mengatasi perasaan takut dan tidak aman. Hal ini diperkuat oleh (Sugianto, 2020) yang menyatakan bahwa kesepian memberikan pengaruh sebesar 10,8% terhadap perilaku *self-harm*.

#### 4) Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan sumber hubungan sosial yang dimana bertujuan untuk memberi manfaat secara psikologis maupun jasmani pada kemampuan individu untuk mengatasi stres yang dialami, sekaligus memberikan kenyamanan, perhatian, kasih sayang, penerimaan dan rasa percaya yang diberikan oleh individu atau kelompok lain seperti, keluarga, pasangan, teman, sahabat, komunitas kepada individu yang membutuhkan dukungan. Pada hasil penelitian menunjukkan perbedaan dukungan sosial yang diterima oleh Sari dan Lina terutama oleh keluarga. Sari mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dari keluarganya, dimana Sari mendapatkan penghargaan atau *achievement* ketika mendapatkan prestasi. (Assagaf & Sovitriana, 2021) menjelaskan menerima dukungan sosial dapat membantu individu merasa tenang, diperhatikan dan dicintai, serta mengembangkan rasa percaya diri dan kompeten, perasaan cemas lebih rendah, memiliki *self-concept* dan *self-esteem* yang lebih baik (Widyawati, 2020).

Sedangkan pada responden Lina tidak terlihat adanya dukungan sosial yang tinggi. Rendahnya dukungan rendah terlihat ketika Lina mendapatkan masalah tidak adanya pembelaan yang didapat melainkan semakin menyalahkan, kemudian selalu dibandingkan dalam bidang akademik dengan sepupunya, dan diremehkan. Dalam hal ini Lina yang masih berada di tahap remaja, ketika menghadapi masalah tentu saja masih sangat membutuhkan dukungan sosial terutama dari keluarga (Adinda & Prastuti, 2021). Rendahnya dukungan keluarga yang diterima oleh Lina menjadi salah satu faktor pemicu *self-harm* yang dilakukan. (Nemati dkk., 2020) menyatakan rendahnya tingkat dukungan sosial yang dialami remaja mempengaruhi perilaku *self-harm* dan rendahnya fungsi keluarga meningkatkan perilaku *self-harm* sebanyak 13%.

#### 5) Pola Asuh Orangtua

Berdasarkan hasil temuan adapun pola asuh yang diterima oleh kedua responden terkategori baik. Pada responden Sari pola asuh yang diterima oleh orangtuanya sangatlah baik dan terbuka (demokratis). Keterbukaan ini menjadikan seorang anak juga terbuka akan segala masalah yang diterima. Hal ini sejalan dengan Baumrind dalam (Sonia & Apsari, 2020) pengaplikasian model pengasuhan orang tua terhadap anak yang dianggap memiliki cara yang terbaik adalah pola asuh demokratis. Remaja dengan orang tua yang mempraktikkan pola asuh demokratis biasanya memiliki hubungan erat dengan mereka, sehingga membantu anak merasa lebih percaya diri dan terbuka untuk berbicara dengan mereka tentang keadaan dan masalah

yang mereka hadapi. (Sani dkk., 2020) juga mengemukakan bahwa kesediaan orang tua untuk mendengarkan anak-anak mereka dapat menjadi ruang aman bagi anak untuk menyuarakan keluh kesah mereka.

Sedangkan pada responden Lina tidak demikian, dikarenakan orangtuanya yang bekerja di luar negeri (*Singapore*) menyebabkan Lina sangat jarang mendapatkan pengasuhan oleh orangtuanya. Perhatian yang didapatkan oleh Lina hanya terbatas ketika melakukan kontak virtual melalui telepon dengan ibunya, namun hal ini tidak menjadi penghambat keterbukaan Lina akan ibunya. Sebagian besar pola asuh yang diterima oleh Lina berasal dari keluarga walinya. Adapun pola asuh yang diterima bersifat otoriter, (Nurliza dkk., 2024) menjelaskan pola asuh otoriter akan menghasilkan anak yang kurang terbuka, penakut, dan tidak bebas mengespresikan perasaannya dan juga dalam menyampaikan pendapatnya. Hal ini sesuai dengan hasil temuan dimana Lina memiliki perasaan khawatir akan tidak diterima, intimidasi, diremehkan, tidak diberi ruang untuk berpendapat dan tidak mendapat dukungan, serta kekerasan fisik sering diterima oleh Lina, sehingga menjadikan Lina tidak memiliki kepercayaan akan keluarga walinya dan hanya bisa bergantung kepada ibunya. (Daulay, 2019) mengatakan bahwa ketika orang tua sibuk bekerja dan menghabiskan lebih banyak waktu di luar rumah, mereka kurang memperhatikan anak-anak mereka dan kurang efektif dalam berkomunikasi, sehingga mengurangi hubungan hangat dan waktu luang. Hal ini membuat anak-anak merasa kesepian dan stres, serta enggan membicarakan kekhawatiran mereka dengan orang tua.

#### 6) Masalah Keluarga

Setiap keluarga pasti memiliki masalah masing-masing salah satunya adalah perceraian. Perceraian orang tua merupakan hal yang sangat berdampak negatif pada perkembangan remaja. Perceraian orangtua juga merupakan salah satu penyebab terjadinya perilaku *self-harm* pada siswa. Perceraian pada orangtua tidak hanya berdampak negatif terhadap suami atau istri. Tetapi juga berdampak buruk terhadap anak baik itu jangka panjang maupun jangka pendek (Rizka dkk., 2023). Salah satu dampak negatif jangka panjang akibat perceraian orangtua adalah kecenderungan melakukan perilaku *self-harm* (P. E. Ramadhani & Krisnani, 2019).

Adapun responden yang mengalami perceraian orangtua adalah Lina. Setelah orangtua Lina bercerai dan menikah lagi, Lina juga tidak memiliki kedekatan akan ayah barunya sehingga Lina hanya terbuka kepada ibunya. (Brand dkk., 2019) menjelaskan bahwa anak dengan orang tua bercerai mengalami gangguan kesehatan mental yaitu depresi dan trauma jika bertemu dengan orang baru yang belum dikenal. Adanya tekanan akibat perceraian orangtua menjadi salah satu penyebab Lina melukai tangannya menggunakan pecahan kaca ataupun silet. (Izzah & Ariana, 2022) menyatakan tekanan akibat perceraian orang tua yang pada akhirnya mengakibatkan remaja memiliki kecenderungan mengalami resiko dalam perilaku maladaptif seperti *self-harm*.

#### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor penyebab dari perilaku *self-harm* adalah sebagai bentuk *coping stress*, kesalahan dalam mengatur emosi (disregulasi emosi), kesepian, rendahnya dukungan sosial yang didapat, pola asuh orangtua, dan masalah keluarga. Hasil penelitian juga menunjukkan pada kedua responden yaitu Sari dan Lina terdapat perbedaan dalam menyalurkan emosi atau stress yang dirasakan. Sari terlihat positif pada *coping stress*, dimana Sari menyalurkannya dengan melakukan hobinya. Hal ini tentu saja tidak lepas dari pola asuh dan perhatian, dan dukungan sosial dari keluarga yang Sari dapatkan. Perhatian dan dukungan sosial yang didapatkan Sari melalui keluarganya masih

tergolong tinggi sehingga ketika mendapatkan masalah atau merasa stres Sari masih terbuka kepada keluarganya untuk bercerita.

Sedangkan pada responden Lina memiliki perbedaan yang signifikan. Lina pernah melakukan *self-harm* berupa menyayat tangannya menggunakan benda tajam seperti pisau ataupun kaca yang dilakukannya sejak kelas 5 SD sampai kelas 8 MTs hingga akhirnya diketahui oleh guru BK. *Self-harm* yang dilakukan oleh Lina merupakan salah satu bentuk dari coping stress untuk mengurangi stres yang dirasakan dengan melampiaskan emosinya dalam bentuk perilaku melukai diri sendiri. Adapun penyebab yang *self-harm* ini diakibatkan dari buruknya perlakuan yang diterima Lina dari keluarga wali tempat tinggalnya. Kurangnya perhatian secara langsung dari kedua orangtua, kurang diterima di keluarga wali, tidak diberikan kesempatan untuk mengemukakan pendapat, diremehkan, tidak adanya dukungan dan terkadang mendapatkan kekerasan fisik menjadikan Lina tidak memiliki rasa kepercayaan akan keluarga walinya dan hanya memilih diam dan memendam ketika mendapatkan masalah.

### Daftar Pustaka

- Adinda, S. T., & Prastuti, E. (2021). Regulasi emosi dan dukungan sosial: Sebagai prediktor ide bunuh diri mahasiswa. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 135–151.
- Afifah Bidayah, Netrawati, & Yeni Karneli. (2022). Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Dalam Mengatasi Perilaku Self Injury Remaja: Literature Review. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial*, 1(4), 396–401. <https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i4.77>
- Albani, A. F. (2018). *Jurnal Pendidikan Sosiologi*. 1–14.
- Anika, S. O., & Kurniawan, R. (2024). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Problematic Internet Use pada Siswa SMA. *Al-DYAS*, 3(1), 421–436. <https://doi.org/10.58578/aldyas.v3i1.2709>
- Assagaf, S. M., & Sovitriana, R. (2021). *Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Terhadap Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha*. 40–46.
- Atiyah Faridah Hanan, Ati Kusmawati, Tanisa Eka Putri, & Tiwi Oktaviani. (2024). Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Perilaku Self-Harm Pada Remaja Yang Merasa Kesepian. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 3(1), 211–218. <https://doi.org/10.55606/concept.v3i1.998>
- Atmasari, A., & Adzka, T. (2023). Strategi Coping Stress Remaja Dalam Menghadapi Perceraian Orang Tua. *Jurnal Psimawa: Diskursus Ilmu Psikologi & Pendidikan*, 6(1), 6–10.
- Brand, J. E., Moore, R., Song, X., & Xie, Y. (2019). Parental divorce is not uniformly disruptive to children's educational attainment. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(15), 7266–7271. <https://doi.org/10.1073/pnas.1813049116>
- Daulay, N. (2019). Peranan Pendekatan Behavioristik Dalam Proses Konseling. *International Seminar And Conference Guidance And Counseling Collaboration Departement Guidance And Counseling Islamic (Fitk-Uinsu Medan) With Academy Of Tarbiyah Science Al Ittihadiyah*, 407.
- Hasibuan, A. D. (2023). *Metodologi Penelitian Teori dan Praktik Riset Bimbingan Konseling Pendidikan Islam* (Mhd. H. Lubis, Ed.). CV. Merdeka Kreasi Group.
- Hasibuan, A. T., & Prastowo, A. (2019). Konsep pendidikan abad 21: Kepemimpinan dan pengembangan sumber daya manusia sd/mi. *MAGISTRA: Media Pengembangan Ilmu Pendidikan Dasar Dan Keislaman*, 10(1). <https://publikasiilmiah.unwahas.ac.id/index.php/MAGISTRA/article/view/2714>

- Hasibuan, A. T., & Rahmawati, R. (2019). *Sekolah Ramah Anak Era Revolusi Industri 4.0 Di SD Muhammadiyah Pajangan 2 Berbah Yogyakarta*. *Al-Bidayah: Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, 11 (01), 49–76.
- Hasibuan, A. T., Sianipar, M. R., Ramdhani, A. D., Putri, F. W., & Ritonga, N. Z. (2022). Konsep dan karakteristik penelitian kualitatif serta perbedaannya dengan penelitian kuantitatif. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 8686–8692.
- Insani, S. M., & Savira, S. I. (2023). *Studi Kasus : Faktor Penyebab Perilaku Self-Harm Pada Remaja Perempuan Case Study : Causative Factor Self-Harm Behavior In Adolescent Female*. 10(02), 439–454.
- 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. <https://doi.org/10.33366/jc.v11i2.4066>
- Izzah, F. N., & Ariana, A. D. (2022). Hubungan Perceived Social Support dengan Perilaku Non-suicidal Self-Injury pada Remaja. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 70–77. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31904>
- Kholik, A., & Adi, W. (2020). *Pengembangan Website Berbasis Cause Oriented Campaigns Untuk Menghindari Self-Harm Pada Remaja*. 8(2).
- Maslahah, H., & Khoirunnisa, R. N. (2019). RESILIENSI PADA REMAJA KORBAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 102–111.
- 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>
- Moleong, L. (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (L. Moleong, Ed.; 41 ed.). PT. Remaja Rosdakarya.
- Muthia, E. N., Hidayati, D. S., & Malang, U. M. (2015). *Kesepian dan keinginan melukai diri sendiri remaja*. 246, 185–198.
- Nemati, H., Sahebihagh, M. H., Mahmoodi, M., Ghiasi, A., Ebrahimi, H., Atri, S. B., & Mohammadpoorasl, A. (2020). Non-Suicidal Self-Injury and Its Relationship with Family Psychological Function and Perceived Social Support among Iranian High School Students. *Hamadan University of Medical Sciences*, 20(1), e00469–e00469. <https://doi.org/10.34172/jrhs.2020.04>
- Nurliza, A., Sari, N. Y., Karim, D., & Sari, T. H. (2024). Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Tingkat Stres pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 8(2). <https://ejournal.upnvj.ac.id/Gantari/article/view/8737>
- Patra, B. N., Sen, M. S., Sagar, R., & Bhargava, R. (2022). *Deliberate Self-Harm in Adolescent: A Review of Literature*. November. <https://doi.org/10.4103/ipj.ipj>
- Rahma, I. (2019). *Pengaruh harga diri dan social connectedness terhadap kesepian pada remaja yang melakukan self-harm* [PhD Thesis, Universitas Negeri Jakarta]. <http://repository.unj.ac.id/id/eprint/3081>
- Ramadhani, N., Alamsyah, I. R., Al-Bahiyyah, M. N., & Sutrisno, Z. Z. (2024). Penanganan Perilaku Self-Harm Dalam Perspektif Islam. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 5(2), 573–583. <https://doi.org/10.31943/counselia.v5i2.149>
- Ramadhani, P. E., & Krisnani, H. (2019). Analisis dampak perceraian orang tua terhadap anak remaja. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 2(1), 109–119.
- Rizka, A., Ratida, P., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Dan Kecenderungan Perilaku Menyakiti Diri (Self Injury) Pada Remaja Dari Orang Tua Bercerai. *Psikovidya*, 27(2).

- Sambo, M., Riskyanti, N. W., & Bamba, N. S. (2021). Social Distancing dan Tingkat Stress Pada Remaja Usia Sekolah di SMP Frater Mamasa. *Jurnal Keperawatan Florance Nightingale (JKFN)*, 4(1), 41–45. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i1.63>
- Sani, D. N., Fandizal, M., & Astuti, Y. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Motivasi Belajar Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 4(2), 110–114.
- Sonia, G., & Apsari, N. C. (2020). Pola Asuh Yang Berbeda-Beda Dan Dampaknya Terhadap Perkembangan Kepribadian Anak. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(1), 128. <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i1.27453>
- Sugianto, N. F. (2020). Pengaruh Disregulasi Emosi, Kesepian, dan Religiusitas Terhadap Perilaku Self-Injury pada Remaja. *Skripsi*, 1–92.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Takwati, L. S. (2019). The Emotion Regulation Process of Adolescence With Self Injury Behaviour. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 208–214.
- 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>
- Widyawati, R. A. (2020). *Pengaruh paparan media sosial terhadap perilaku self-harm pada pengguna media sosial emerging adulthood* [PhD Thesis, UNIVERSITAS AIRLANGGA]. <https://repository.unair.ac.id/105594/>
- Widyawati, R. A., & Kurniawan, A. (2021). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Pengaruh Paparan Media Sosial terhadap Perilaku Self-Harm pada Pengguna Media Sosial Emerging Adulthood*. 1(1), 120–128.
- Wolff, J. C., Thompson, E., Thomas, S. A., Nesi, J., Bettis, A. H., Ransford, B., Scopelliti, K., Frazier, E. A., & Liu, R. T. (2019). Emotion dysregulation and non-suicidal self-injury: A systematic review and meta-analysis. *European Psychiatry*, 59, 25–36. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2019.03.004>