



Contents lists available at [Journal IICET](#)

Southeast Asian Journal of technology and Science

ISSN: 2723-1151(Print) ISSN 2723-116X (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/sajts>



Kecenderungan *self injury* mahasiswa bimbingan dan konseling

Bella Maharani^{*)}, Dina Sukma
Universitas Negeri Padang, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jun 12th, 2021
Revised Aug 20th, 2021
Accepted Sep 26th, 2021

Keyword:

Self injury
Mahasiswa
Bimbingan dan Konseling

ABSTRACT

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena yang terjadi pada mahasiswa yang memberikan penghayatan tidak tepat ketika dihadapkan pada suatu permasalahan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kecenderungan *self injury* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling ditinjau dari dimensi lingkungan, biologis, kognitif, perilaku dan afektif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Sampel penelitian berjumlah 254 orang mahasiswa Departemen Bimbingan dan Konseling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner kecenderungan *self injury* yang sudah diuji valid dengan menggunakan rumus *Pearson Correlation* dan uji reliabilitas dengan menggunakan rumus *Cronbach's Alpha*. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecenderungan *self injury* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling pada umumnya berada pada kategori rendah yakni dengan hasil rata-rata 92,4 (42,95%), yang terdiri dari 1) Dimensi lingkungan berada pada kategori rendah; 2) Dimensi Biologis berada pada kategori rendah; 3) Dimensi Kognitif berada pada kategori rendah; 4) Dimensi perilaku berada pada kategori rendah; 5) Dimensi afektif berada pada kategori rendah. Berdasarkan penelitian ini, layanan Bimbingan dan Konseling yang dapat diberikan untuk menurunkan kecenderungan *self injury* adalah layanan informasi, layanan konseling individual dan layanan konseling kelompok.



© 2021 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Bella Maharani,
Universitas Negeri Padang
Email: bellamaharanis26@gmail.com

Pendahuluan

Selama hidupnya, individu akan melalui beberapa periode perkembangan. Masing-masing periode memiliki tugas dan perkembangan yang berbeda-beda, namun terdapat masa dimana individu akan mengalami berbagai macam pergolakan emosi dan konflik. Pada masa ini, individu akan dihadapkan dengan sejumlah masalah terkait dengan tugas perkembangannya. Masa yang penuh konflik ini adalah masa remaja. Menurut Santrock (2003), usia remaja berada pada rentang 12 - 23 tahun. Masa remaja merupakan masa transisi atau masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Santrock, 2003). Lebih lanjut, Hurlock (1980) mengungkapkan bahwa dalam menjalani masa transisi ini pasti akan ada konflik yang terjadi, konflik internal (konflik dalam dirinya) maupun konflik eksternal (konflik yang berasal dari luar).

Pada rentang usia remaja akhir menuju dewasa awal juga merupakan rata-rata usia mahasiswa dengan jenjang pendidikan strata satu (S1). Menurut Santrock (2011), mahasiswa yang sedang berada pada masa remaja akhir mengalami banyak kegiatan produktif karena pada masa ini merupakan tahap dimana individu lebih bereksplorasi dan bereksperimen terhadap lingkungannya. Namun, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh

Suharsono & Anwar (2020) didapat hasil bahwa pada masa ini mahasiswa juga mengalami banyak perubahan serta konflik yang bersumber dari tuntutan perkuliahan, penyesuaian terhadap sistem perkuliahan, hubungan atau siklus dalam pertemanan serta tanggung jawab dari kegiatan atau organisasi yang diikuti sehingga mahasiswa mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan baik. Mahasiswa yang sulit untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungannya menjadikan mahasiswa merasa lelah dan sering kali merasa sensitif terhadap orang lain, mudah tersinggung, dan mudah terpancing amarah. Sependapat dengan hal tersebut, Putra & Hariko (2023) mengungkapkan bahwa ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik perguruan tinggi dan kehidupan sebagai mahasiswa, berpotensi menyebabkan mahasiswa baru berada pada tingkat kebahagiaan yang rendah. Permasalahan-permasalahan yang timbul ini jika dialami terus menerus dan tidak dihadapi maka dapat memicu tekanan dan stres pada mahasiswa (Hakim & Sukmawati, 2023).

Permasalahan yang dijumpai dalam kehidupan sehari-hari sejatinya merupakan suatu pengalaman berharga yang dapat menjadikan individu lebih dewasa dalam bertindak. Hal yang wajar jika seorang individu melakukan usaha untuk mengekspresikan berbagai macam emosi yang dirasakan, namun pengekspresian yang dimaksud sebaiknya dengan usaha yang tepat dan efisien. Individu sebaiknya merespon dengan baik segala emosi yang ditimbulkan dari permasalahan yang dihadapinya. Respon baik yang dimaksud adalah respon perilaku yang adaptif sehingga tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Tetapi pada faktanya, ada beberapa individu yang justru memberikan penghayatan tidak tepat ketika dihadapkan pada suatu permasalahan. Mereka memberikan penghayatan pada masalahnya tersebut justru dengan cara menyakiti dirinya sendiri dan cara ini diyakini mereka dapat memberikan ketenangan sesaat dan mampu membebaskan mereka dari rasa sakit secara psikologis yang dialaminya. Menurut mereka, rasa sakit secara fisik yang ia dapatkan dari aktivitasnya melukai diri sendiri tersebut menjadi tidak begitu berarti dan tidak sepadan dengan rasa sakit secara psikologis yang dirasakannya. Mereka ini disebut sebagai pelaku *self injury* (Estefan & Wijaya, 2014).

Self injury adalah suatu bentuk perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi rasa sakit secara emosional dengan cara melukai dirinya sendiri, dilakukan dengan sengaja tapi tidak dengan tujuan bunuh diri (Klonsky, 2007). *Self injury* biasa dilakukan sebagai bentuk dari pelampiasan atau penyaluran emosi yang terlalu menyakitkan untuk diungkapkan dengan kata-kata (Hartanto, 2010). Kendati demikian, *self injury* sendiri merupakan mekanisme *coping* yang tidak baik namun banyak orang yang melakukan karena memang mekanisme tersebut dianggap menjadi cara yang efektif bekerja dan bahkan bisa menyebabkan kecanduan (Alderman, 2000). Adapun dimensi-dimensi yang melatarbelakangi perilaku *self injury* menurut Walsh (2006) terdiri dari dimensi lingkungan, dimensi biologis, dimensi kognitif, dimensi perilaku dan dimensi afektif.

Penelitian yang dilakukan oleh firma riset pasar dan analitik data berbasis internet internasional Inggris yaitu *YouGov Omnibus* pada tahun 2019 memperoleh hasil bahwa lebih dari sepertiga (36%) orang Indonesia pernah melukai diri sendiri. Ini terutama ditemukan di kalangan orang muda Indonesia, dengan lebih dari dua dari lima orang (45%) pernah melukai diri sendiri. Di kalangan anak muda Indonesia, data menunjukkan bahwa 7% sering melukai diri sendiri (Thesalonika & Apsari, 2021). Kemudian, berdasarkan survei yang dilakukan kepada mahasiswa aktif Departemen Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang diperoleh hasil bahwa sebanyak 22 orang mahasiswa menyatakan pernah melakukan *self injury* dengan bentuk tindakan *self injury* yang paling banyak dilakukan (71,4%) adalah dengan menggaruk atau mencubit dengan kuku sampai terjadi pendarahan pada kulit.

Mahasiswa Bimbingan dan Konseling merupakan mahasiswa yang telah dibekali ilmu dalam mengentaskan suatu permasalahan sehingga idealnya individu dapat berpikir secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional, namun pada kenyataannya masih terdapat mahasiswa yang memilih mekanisme *coping* yang tidak tepat ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan, salah satunya yaitu dengan melukai dirinya sendiri (*self injury*).

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kecenderungan *self injury* mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Departemen Bimbingan dan Konseling dengan melibatkan 254 mahasiswa sebagai responden. Pengumpulan data menggunakan instrumen berupa kuesioner kecenderungan *self injury* dengan model skala *Likert*. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan program *SPSS for windows versi 28.0*.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data pada bagian ini, maka hasil penelitian diuraikan sebagai berikut:

Kecenderungan *Self Injury*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecenderungan *self injury* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling rata-rata berada pada kategori rendah dengan rata-rata 92,4. Hal tersebut menunjukkan bahwa umumnya mahasiswa Bimbingan dan Konseling memiliki kecenderungan *self injury* yang rendah. Gambaran hasil penelitian tentang kecenderungan *self injury* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling ditunjukkan pada tabel berikut ini.

Tabel 1 <Deskripsi Rata-rata (Mean) dan Persentase (%) Kecenderungan *Self Injury* berdasarkan Sub Variabel>

No	Dimensi Kecenderungan <i>Self Injury</i>	Skor Ideal	Skor Minimal	Skor Tertinggi	Rata-rata		
					Skor Terendah	Mean	%
1	Dimensi Lingkungan	45	9	39	9	20,22	44,93
2	Dimensi Biologis	10	2	8	2	3,64	36,41
3	Dimensi Kognitif	40	8	38	8	17,22	43,07
4	Dimensi Perilaku	25	5	25	5	10,15	40,63
5	Dimensi Afektif	95	19	87	19	41,11	43,27
	Keseluruhan	215	43	177	43	92,35	42,95

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa secara keseluruhan rata-rata kecenderungan *self injury* berada pada angka 92,35 (42,95%) yang dapat dianggap bahwa kecenderungan *self injury* mahasiswa Bimbingan dan Konseling berada pada kategori rendah. Namun tidak menutup kemungkinan bahwa perilaku *self injury* ini jarang dilakukan oleh mahasiswa, hal ini terlihat pada angka tertinggi dari keseluruhan dimensi yaitu dengan skor 177 dimana angka tersebut menunjukkan masih ada mahasiswa yang cenderung memilih *self injury* sebagai cara pelampiasan emosinya. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dimensi lingkungan merupakan dimensi tertinggi yang melatarbelakangi perilaku *self injury* pada mahasiswa yaitu sebesar 44,93% sehingga hal ini perlu ditindak lanjuti melalui pemberian layanan oleh konselor. Kemudian, dimensi terendah yang mempengaruhi perilaku *self injury* pada mahasiswa dalam penelitian ini yaitu dimensi biologis sebesar 36,41%. Meskipun faktor biologis merupakan faktor terendah, namun hal ini juga patut untuk dipertimbangkan dan diberikan layanan yang sesuai. Lebih lanjut dapat dilihat pada Tabel 2.

Berdasarkan Tabel 2, diperoleh 1 mahasiswa (9,44%) yang memiliki kecenderungan *self injury* pada kategori tinggi. Meskipun terdapat 94 mahasiswa yang berada pada kategori sangat rendah, namun sebanyak 24 mahasiswa (9,44) bahkan 81 mahasiswa (31,88%) berada pada kategori tinggi dan sedang. Angka tersebut tentunya cukup tinggi dan harus menjadi perhatian untuk segera ditangani karena tindakan *self injury* merupakan tindakan yang dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan fisik dan psikis individu (Higgs, 2014).

Ditinjau berdasarkan masing-masing dimensi, pada dimensi lingkungan terdapat 8 mahasiswa (3,14%) yang memiliki kecenderungan *self injury* pada kategori sangat tinggi. Menurut Walsh (2006), perilaku *self injury* yang dilatarbelakangi oleh dimensi lingkungan ini meliputi kehilangan suatu hubungan, konflik interpersonal, tekanan *performance*, *stress*, kurangnya dukungan sosial dan peristiwa-peristiwa yang dapat menjadi *trigger* utama. Berdasarkan hasil penelitian, hubungan yang tidak harmonis dalam keluarga merupakan pemicu paling tinggi bagi mahasiswa untuk menyakiti dirinya sendiri.

Berdasarkan dimensi biologis, terdapat 1 mahasiswa (0,39%) yang memiliki kecenderungan *self injury* pada kategori sangat tinggi. Walsh (2006) menyatakan bahwa berdasarkan dimensi biologis, mereka yang menyakiti diri sendiri memiliki kelainan pada otak sehingga cenderung mencari kepuasan dengan menyakiti dirinya sendiri. Martison (1999) juga mengungkapkan bahwa faktor pengaruh biokimia juga menjadi penyebab individu melakukan *self injury*. Pelaku *self injury* memiliki masalah khusus dalam sistem serotonetik otak yang mengarah pada peningkatan impulsif dan agresif.

Berdasarkan dimensi kognitif, terdapat 35 mahasiswa (13,77%) yang memiliki kecenderungan *self injury* dengan kategori tinggi. Menurut Walsh (2006), dimensi kognitif yang dimaksud di sini yaitu pikiran atau keyakinan yang dapat memicu perilaku menyakiti diri sendiri. Hal ini melibatkan penafsiran peristiwa yang terjadi, pemikiran-pemikiran yang secara otomatis menjadi pemicu seseorang melakukan tindakan tersebut, dan kognisi yang berkaitan dengan trauma yang dialami.

Tabel 2 <Distribusi Frekuensi dan Persentase Kecenderungan *Self Injury* pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling berdasarkan Sub Variabel>

No	Jenis	Kategori	Interval	f	%
1	Dimensi Lingkungan	Sangat Tinggi	> 37	8	3,14%
		Tinggi	30-36	38	14,96%
		Sedang	23-29	47	18,50%
		Rendah	16-22	78	21,70%
		Sangat Rendah	<15	83	32,67%
2	Dimensi Biologis	Sangat Tinggi	> 10	1	0,39%
		Tinggi	8-9	6	2,36%
		Sedang	<6-7	37	14,56%
		Rendah	4-5	86	33,85%
		Sangat Rendah	<3	124	48,81%
3	Dimensi Kognitif	Sangat Tinggi	> 32	8	3,14%
		Tinggi	26-31	8535	13,77%
		Sedang	20-25	16485	18,89%
		Rendah	14-19	73	28,74%
		Sangat Rendah	<13	90	35,43%
4	Dimensi Perilaku	Sangat Tinggi	>21	1	0,39%
		Tinggi	17-20	15	5,90%
		Sedang	13-16	47	18,50%
		Rendah	9-12	89	35,03%
		Sangat Rendah	<8	102	40,15%
5	Dimensi Afektif	Sangat Tinggi	>76	8	3,14%
		Tinggi	62-75	31	12,20%
		Sedang	48-61	48	18,89%
		Rendah	34-47	77	30,31%
		Sangat Rendah	<33	90	35,43%
	Keseluruhan	Sangat Tinggi	> 179	1	0,39%
		Tinggi	145-178	24	9,44%
		Sedang	111-144	54	21,25%
		Rendah	77-110	81	31,88%
		Sangat Rendah	< 76	94	37%
JUMLAH				254	100%

Berdasarkan dimensi perilaku, terdapat 15 mahasiswa (5,90%) yang memiliki kecenderungan *self injury* dengan kategori tinggi. Menurut Walsh (2006), dimensi perilaku yaitu perilaku yang berkaitan dengan tindakan yang diyakini dapat memicu untuk melakukan *self injury*. Biasanya perilaku yang dapat menjadi pemicu adalah hal-hal yang dapat memperlakukan individu dan pantas mendapatkan hukuman.

Berdasarkan dimensi afektif, terdapat 31 mahasiswa (12,20%) yang memiliki kecenderungan *self injury* dengan kategori tinggi. Menurut Walsh (2006), dimensi afektif meliputi kecemasan, tekanan, kepanikan, kemarahan, depresi, rasa malu dan kebencian. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rukmana (2021) kepada pelaku *self injury* dikarenakan banyaknya tekanan yang diberikan oleh orang lain. Tekanan ini yang membuat pelaku *self injury* mengalami kebingungan dalam melakukan hal apapun dan tidak mampu menahan segala emosi negatif yang ada pada dirinya. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Malumbot, dkk (2020) juga mengungkapkan bahwa perilaku *self injury* terjadi karena pelaku memiliki masalah dan merasakan kekuatan emosi negatif yang tak tertahankan seperti merasa kecewa, merasa diri tidak berguna, merasa tidak diinginkan dan merasa marah baik terhadap diri sendiri maupun orang lain.

Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa layanan yang dapat diberikan oleh konselor dalam rangka menurunkan kecenderungan *self injury* pada mahasiswa, yaitu sebagai berikut:

Layanan informasi

Menurut Prayitno & Amti (2004), layanan informasi dapat membekali individu dengan berbagai pengetahuan terhadap lingkungan yang digunakan sebagai pemecah masalah yang dihadapi. Tanjung, R.F., Neviyarni., & Firman (2018) berpendapat bahwa layanan informasi berperan penting untuk memberikan bekal kepada mahasiswa dengan bermacam hal yang berguna untuk merencanakan, mengenal, serta mengembangkan pola kehidupan yang positif. Oleh karena itu, melalui layanan ini konselor dapat memberikan informasi kepada klien terkait bagaimana mengekspresikan emosi dengan baik, bentuk-bentuk mekanisme *coping* yang tepat, manajemen konflik, bentuk-bentuk perilaku *self injury* serta dampaknya, dan bagaimana individu dalam mencegah serta mengatasi perilaku *self injury*.

Layanan konseling individual

Konseling Individual adalah salah satu layanan dalam bimbingan konseling yang diselenggarakan dalam rangka mengentaskan permasalahan-permasalahan yang dialami oleh konseli (Abdi & Karneli, 2020). Biasanya selama proses konseling perorangan pembahasan masalah yang sedang dihadapi oleh klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien, adanya konseling perorangan maka pikiran, perasaan dan sikap menjadi semakin terarah (Muthohharoh & Karneli, 2020).

Pemberian layanan konseling individual kepada mahasiswa yang melakukan *self injury* ini dapat menggunakan beberapa pendekatan yang salah satunya adalah menggunakan pendekatan *cognitive behaviour therapy* (CBT). Dalam hal ini, CBT dirancang untuk membantu individu memperoleh insight terhadap permasalahannya sehingga individu tersebut dapat mengganti pikiran yang terdistorsi menjadi pikiran yang rasional sehingga bisa muncul perilaku yang adaptif. Selain itu, layanan konseling individual dengan teknik *expressive writing* juga dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk merubah perilaku *self injury*.

Layanan konseling kelompok

Menurut Prayitno & Amti (2004), layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diberikan dalam suasana kelompok. Semua anggota konseling kelompok ikut berpartisipasi membahas masalah sehingga fungsi pengentasan masalah dapat dirasakan anggota kelompok (Fitri & Marjohan, 2016). Tujuan Konseling kelompok menurut Prayitno, (1997) ; Putriani, dkk (2021) adalah memungkinkan anggota kelompok memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok. Konseling kelompok dibagi menjadi tujuh jenis yang antara lain *mutual sharing group, education grup, discussion group, task group, growth group, thergapy group dan family group* (Jacob, 1987; Sukma, 2018).

Menurut Wulandari, Syukur, dkk, (2022) konseling kelompok dipimpin oleh konselor yang berperan sebagai individu yang memiliki pengaruh sosial-emosional yang menjadikan kelompok dinamis. Pengaruh sosial-emosional pemimpin kelompok diharapkan dapat memancing anggota kelompok agar terbuka sehingga apa yang anggota kelompok pikirkan dapat disampaikan tanpa ragu-ragu. Dalam kegiatan ini, anggota kelompok dapat merefleksikan perasaan, pikiran, dan menambah wawasan serta memunculkan sikap yang objektif dan tidak sempit (Wulandari, Syukur, dkk, 2022). Maka, layanan konseling kelompok ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pemberian bantuan kepada klien untuk mencegah, menghindari dan menghentikan kebiasaan *self injury*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Normanisa, dkk (2020), layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* memperoleh hasil bawa teknik ini terbukti efektif untuk mengurangi perilaku *self injury*. Kemudian, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Handayani (2019) menyatakan bahwa REBT digunakan untuk mengatasi kecemasan, persoalan emosi, ketakutan, fobia, dan lain-lain.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan terkait dengan kecenderungan *self injury* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang ditinjau dari dimensi-dimensi yang melatarbelakangi *self injury* diperoleh hasil bahwa mahasiswa Bimbingan dan Konseling memiliki kecenderungan *self injury* pada kategori rendah yakni dengan hasil rata-rata 92,4 (42,95%). Ditinjau dari masing-masing dimensi, kecenderungan *self injury* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling umumnya berada pada kategori rendah.

Referensi

- Abdi, S., & Karneli, Y. 2020. Kecanduan Game Online: Penanganannya dalam Konseling Individual. *Guidance*. Vol. 17(02).
- Alderman, T. 2000. The Scarred Soul: Understanding and Ending Self-Inflicted Violence. *Psychiatric Service*. Vol. 51(6).
- Estefan, Gredyana & Wijaya, Y.D. 2014. Gambaran Proses Regulasi Emosi pada Pelaku *Self Injury*. *Jurnal Psikologi*. Vol. 12 (1).
- Fitri, E.N & Marjohan. 2016. Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa. *Jurnal Pendidikan Indonesi*. Vol. 2 (2).
- Hakim, F.A., Sukmawati, I. 2023. Gambaran Perilaku Self Harm pada Mahasiswa dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. Vol. 7 (2).
- Handayani, Puji Gusri. 2019. Pendekatan Counseling REBT dalam Menanggulangi Cultur Shock Mahasiswa Rantau. *Journal of the Counseling Guidance Studi Program*. Vol. 6 (2).
- Hartanto, N. M. 2010. *Self Injury Ditinjau dari Komunikasi Interpersonal Remaja dan Orangtua*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
- Higgins, M. 2014. *Teen self-injury*. Minnesota: Essential Library.
- Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta. Erlangga.
- Klonsky, E. D., & Jennifer. 2007. SelfInjury: A Research Review For The Practioner. *Journal of Clinical Psychlogy: In Session*. Vol. 63 (11).
- Malumbot, C., Naharia, M. & Kaunang, S. 2020. Studi Tentang Faktor-faktor Penyebab Perilaku Self Injury dan Dampak Psikologis Pada Remaja. *Jurnal Psikopedia*. Vol. 1 (1).
- Martinson, D. 1999. *Self Injury Fact Sheet*. New York: Amazon.
- Muthohharoh, M., & Karneli, Y. 2020. Layanan Konseling Perorangan Dengan Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal. *Guidance*. Vol. 17(01).
- Normanisa, M; Anwar, K; & Auliah, N. 2020. Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy untuk Mengurangi Perilaku Self Injury pada Peserta Didik Kelas VII F di Banjarmasin. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*. Vol. 6 (1).
- Prayitno & Amti. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putriani, Lisa, Neviyarni, dkk. 2021. Konselor Dalam Bimbingan dan Konseling Kelompok dengan *Expressive Arts Therapy*. *Counseling As-Syamil, Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*. Vol. 1 (2).
- Putra, Ade Putra & Hariko, Rezki. 2023. Studi Deskriptif Kebahagiaan pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Konseling Indonesia*. Vol. 8 (2).
- Rukmana, Bagas. 2021. Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Perilaku Self injury Pada Mahasiswa Yang Berkuliah di Universitas Swasta di Kota Pekanbaru. *Skripsi*. Pekanbaru: Universitas Islam Riau.
- Santrock, J.W. 2003. *Adolescence. Perkembangan Remaja. Edisi Keenam*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. 2011. *Life – Span Development : Perkembangan Masa. Hidup, Edisi 13, Jilid II*. Jakarta: Erlangga.
- Suharsono, Y. & Anwar, Z. 2020. Analisis Stress dan Penyesuaian Diri Mahasiswa. *Jurnal Online Psikologi*. Vol. 8 (1).
- Sukma, Dina. 2018. Concept and Application Group Guidance and Group Counseling based on Prayitno's Paradigms. *Jurnal Konselor*. Vol. 7 (2).
- Tanjung, R.F; Neviyarni, & Firman. 2018. Layanan Informasi dalam Peningkatan Keterampilan Belajar Mahasiswa STKIP PGRI Sumatera Barat. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*. Vol. 3 (2).
- Thesalonika & Apsari, 2021. Perilaku *Self Harm* atau Melikau Diri Sendiri yang Dilakukan oleh Remaja. *Jurnal Pekerjaan Sosial*. Vol. 4 (2).
- Walsh, B. W. 2006. *Treating Self Injury: A Pratical Guide*. New York: The Guilford Press.
- Wulandari, T; Syukur, Y; Netrawati; Hariko, R. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*. Vol. 7 (2).