

PERILAKU SELF HARM PADA REMAJA DEPRESI

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
CHINTHIA GHAYATRY ROLANDA ASWIN POHAN
1710201207

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan

Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : Ns SUTEJO, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J
19 Juli 2022 10:03:42



PERILAKU *SELF HARM* PADA REMAJA DENGAN DEPRESI¹

Chintia Ghayatry Rolanda Aswin Pohan¹, Sutejo²

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa remaja adalah masa terjadinya krisis identitas yang berpengaruh pada perkembangan diri. Ketika remaja tidak berhasil beradaptasi maka tekanan akan muncul dan memicu stressor yang menyebabkan depresi pada remaja yang membuat remaja melakukan hal negatif salah satunya *self harm*. Perilaku *self harm* merupakan perilaku yang mengarah pada perilaku bunuh diri meskipun individu tidak berniat untuk melakukan bunuh diri.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku *self harm* pada remaja dengan depresi.

Metode: Penelitian ini memakai metode analisis masalah (*PICOST*) dimana pada penelitian ini memakai teknik pengumpulan data *PRISMA* atau teknik *literature review*.

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja dengan depresi cenderung ingin dan sudah melakukan *self harm*. Dengan 4 jurnal dari *Google Scholar* dan *EBSCO* yang rata-rata memiliki responden dengan rentang usia 13-21 tahun dan di dominasi oleh perempuan.

Simpulan dan saran: Perilaku *self harm* sangat berbahaya dan bias berdampak panjang. Sangat diharapkan meminta bantuan profesional sesegara mungkin.

Kata Kunci : Depresi, Emosional, Remaja, *Self Harm*

Daftar Pustaka : 22 buah (2015-2021)

Halaman : 54 halaman

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa PSK Fakultas Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

SELF HARM BEHAVIOR IN ADOLESCENTS WITH DEPRESSION

Chintia Ghayatry Rolanda Aswin Pohan¹, Sutejo²

ABSTRACT

Background: *Adolescence is a period of identity crisis that affects one's self-development. When adolescents do not succeed in adapting, pressure builds up, triggering stressors that cause depression in adolescents, leading to negative behaviors such as self-harm. Self-harm behavior is defined as behavior that leads to suicidal behavior despite the individual intention to commit suicide.*

Objective: *This study aims to determine the relationship between self-harm behavior in adolescents and depression.*

Method: *This study employed problem analysis method (PICOST) along with PRISMA data collection technique or literature review technique.*

Result: *According to the findings of this study, adolescents suffering from depression were more likely to want to and had done self-harm. There were four journals from Google Scholar and EBSCO, which had an average age range of 13-21 years and are dominated by women.*

Conclusion and Suggestion: *Self-harm is extremely dangerous and can have long-term consequences. It is preferable to seek professional assistance as soon as possible.*

Keywords : *Depression, Emotional, Adolescent, Self-Harm*

References : *22 References (2015-2021)*

Pages : *54 Pages*

¹Title

²Student of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

³Lecturer of Nursing Program, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa krisis identitas yang berpengaruh pada perkembangan diri individu. Perkembangan remaja ditandai dengan perkembangan biologis, sosio-emosional, dan kognitif. Pada perkembangan ini remaja melakukan eksplorasi untuk menemukan identitas diri.

Erikson (Potter & Perry 2009) menyebutkan bahwa tahap remaja mengalami kebingungan peran dan pencarian identitas atau jati diri. Jati diri merupakan gambaran, ciri-ciri, atau keadaan khusus seseorang. Salah satu tugas perkembangan selama remaja adalah menyelesaikan krisis identitas, sehingga di harapkan identitas terbentuk dengan stabil di akhir masa remaja.

Masa remaja merupakan masa dimana seseorang berada dalam masa yang penuh konflik, hal ini terjadi karena perubahan bentuk pada tubuh, pola perilaku dan peranan sosial. Perubahan yang terjadi pada masa remaja biasa disebut sebagai masa peralihan atau masa transisi yang terjadi dari masa kanak-kanak menuju masa remaja. Ketika masa remaja, individu dituntut untuk dapat beradaptasi dengan banyak perubahan yang terjadi pada masa remaja, perubahan yang terjadi dapat meningkatkan stress atau tekanan pada individu (Latipun & Notoesdirdjo, 2014).

Masalah selalu muncul dengan bentuk dan tingkat kerumitan yang berbeda. Masalah merupakan tantangan dalam menjalani hidup, terlebih di zaman modern seperti ini, tantangan hidup semakin berat. Manusia dituntut untuk mampu bertahan hidup ditengah-tengah krisis ekonomi, moral, dan pendidikan. Dalam menjalani kehidupan seseorang pasti memiliki masalah. Setiap individu mampu menyelesaikan masalah yang berbeda-beda begitu pula cara penyelesaiannya.

Sebagian remaja saat menghadapi masalah bisa menyelesaikan dengan baik, namun sebagian lainnya tidak. Individu yang tidak mampu menyelesaikan masalah dan menghadapi suatu permasalahan menyebabkan terjadinya stress dan tekanan yang menimbulkan emosi negatif dan afeks negatif. Stres yang berdampak pada perilaku yang merugikan dirinya sendiri misalnya, mengkonsumsi narkoba, minum alkohol, depresi hingga bunuh diri.

Depresi merupakan gangguan psikologis yang ditandai dengan gejala turunnya mood, hilangnya nafsu makan serta minat terhadap sesuatu hal, perasaan bersalah dan gangguan tidur (WHO, 2015). Saat ini, gangguan jiwa depresi menjadi beban kesehatan terbesar kedua setelah penyakit jantung iskemik pada tahun 2020. Menurut WHO 20% remaja dunia menderita depresi. Indonesia sendiri menempati urutan ke-5 dengan presentase sebesar (3,7%) (WHO 2017).

Depresi pada remaja bukan sekedar perasaan stres ataupun sedih sebagaimana hal yang datang dan pergi begitu saja, melainkan merupakan sebuah kondisi yang serius yang dapat mempengaruhi perilaku, emosi, dan cara berpikir para remaja tersebut, serta sifat permanen yang membutuhkan penanganan serius dari berbagai pihak untuk mengatasinya. Berawal dari kondisi stres itulah jika tidak segera teratasi dapat masuk ke fase depresi.

Depresi pada remaja biasanya tidak terdiagnosis sejak awal dan baru terdiagnosis setelah mereka mengalami kesulitan serius di sekolah maupun pada saat menyesuaikan diri dengan teman sebayanya. Tanda-tanda tersebut meliputi sering tidak masuk sekolah, mudah terpancing emosi, absen dari sekolah, mudah marah, menurunnya interaksi dan komunikasi, sulit berkonsentrasi, sulit membangun hubungan, merasa tidak berdaya, dan pikiran untuk membahayakan diri mulai dari menyakiti diri hingga perilaku bunuh diri.

Self harm dianggap sangatlah membantu bagi para pelakunya. Hasil penelitian awal subjek mengemukakan bahwa *self harm* dapat membantu mengkomunikasikan apa yang tidak

dapat dikatakan secara verbal dan untuk mengekspresikan kemarahan pada orang lain dengan mengarahkannya pada tubuh sendiri. Persentase usia remaja yang melakukan perilaku selfharm adalah sekitar 13-21 tahun. Masalah kesehatan mental diperkirakan mempengaruhi anak-anak dan remaja sekitar 10-20% diseluruh dunia. Sekitar 6% perilaku *self harm* adalah penyebab dari kematian yang terjadi pada populasi yang berusia 15-29 tahun

Perilaku *self harm* bukanlah perilaku yang biasa, hal ini menunjukkan jika penyebab kematian pada remaja sebagian besar disebabkan perilaku bunuh diri, perilaku *self harm* yang parah juga dapat merenggut nyawa individu, meskipun individu tidak berniat untuk melakukan bunuh diri.

Pada tahun 2012, di Indonesia menunjukkan bahwa perilaku *self harm* terdapat sekitar 3,6% namun pada tahun 2015 meningkat menjadi 3,9% dari populasi yang berusia 13-17 tahun. Selama 12 bulan terakhir pada tahun 2015 di Indonesia terjadi peningkatan sekitar 3,95 % remaja yang melakukan *self harm*.

Sebagian individu menganggap jika melakukan *self harm* merupakan suatu yang luar biasa dan unik. Namun, melakukan *self harm* merupakan suatu perilaku yang berbahaya dan dapat merugikan diri sendiri bahkan dapat merenggut jiwa individu (Reichenberg). Perilaku *self harm* merupakan perilaku yang mengarah pada perilaku bunuh diri meskipun individu tidak berniat untuk melakukan bunuh diri.

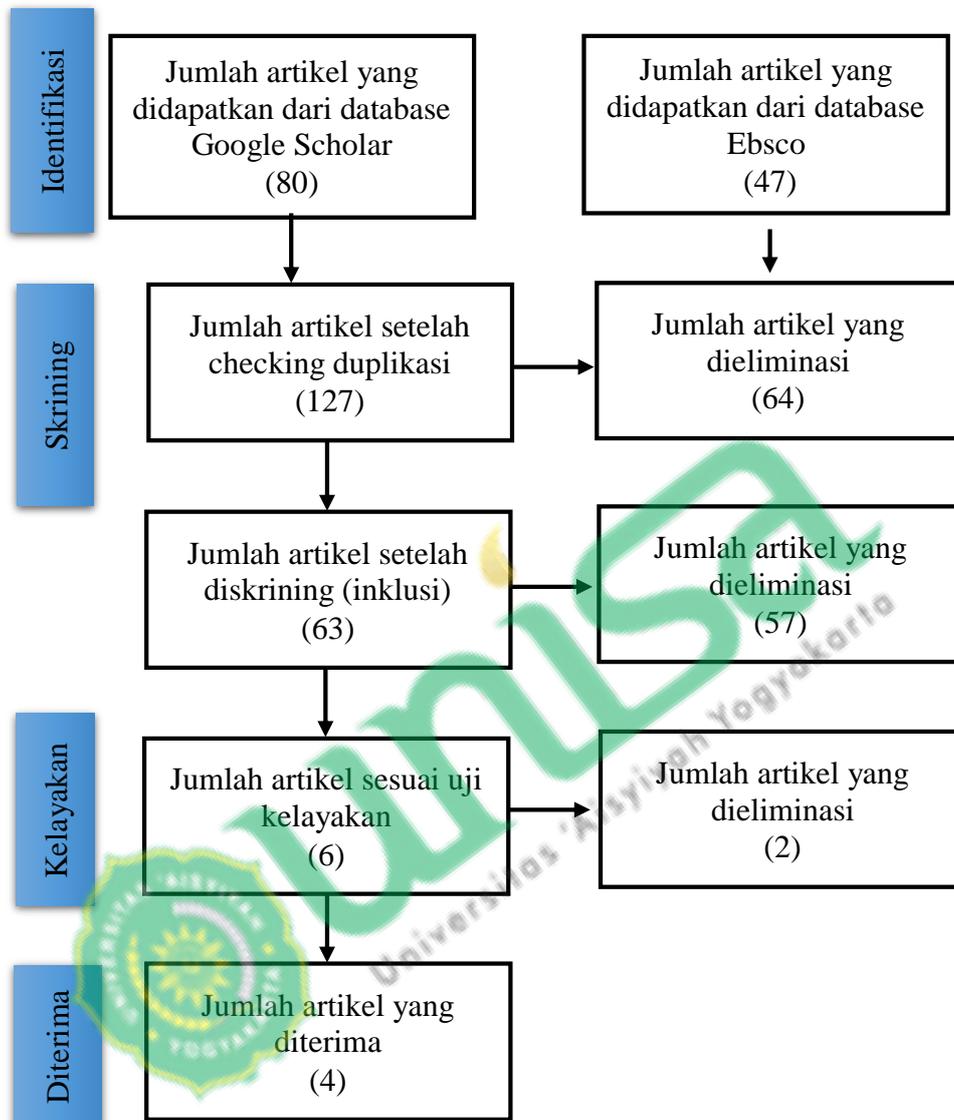
METODE

Penelusuran literature dilakukan dengan Google Scholar dan EBSCO. Penelusuran ini dilakukan sampai dengan bulan Desember 2021. Penelusuran menggunakan bahasa Indonesia yaitu “Perilaku Self Harm Pada Remaja Dengan Depresi” pada Google Scholar dan EBSCO. Proses penelusuran dan review bisa dilihat pada gambar 1.



Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

DIAGRAM PRISMA



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelusuran literarture bisa di lihat pada Tabel 1

Tabel 1

Ringkasan tabel studi yang termasuk dalam review

Judul/Penulis /Tahun	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Populasi dan Jumlah Sampel
Kesepian dan Keinginan Melukai Diri Sendiri Remaja (Elda Nabiela Muthia, Diana Savitri, 2015)	Untuk menjela skan hubungan antara kesepian dengan keinginan melukai diri sendiri-pemikiran yang dimiliki oleh remaja terkait melukai dirinya.	Kuantitatif	179 responden
Tingkat Depresi dengan Ide Bunuh Diri pada Remaja (Linda Mandasari, Duma.L.Tobing, 2020)	Untuk mengetahui hubungan tingkat depresi dengan ide bunuh diri pada remaja di SMA X Jakarta	Kuantitatif	247 responden
<i>Adverse Childhood Experience dan Deliberate Self Harm</i> pada Remaja Indonesia (Anindya Dewi Paramita, Andi Tenri Faradiba, Khintan Sucitasari Mustofa, 2020).	Untuk mengetahui pengaruh <i>adverse childhood experience</i> dengan <i>deliberate self harm</i> pada remaja Indonesia	Kualitatif	168 responden
Hubungan Tingkat Depresi dan Faktor Resiko Ide Bunuh Diri pada Remaja (Dwinara Febrianti, Neli Husniawati)	Untuk mengetahui hubungan tingkat depresi dengan faktor resiko ide bunuh diri pada remaja SMPN 20 Jakarta Timur	kuantitatif	188 responden

Berdasarkan dari 4 jurnal terdahulu yang dilakukan Muthia dan Savitri (2015), Mandasari, dan Tobing (2020), Paramita, Faradiba, Mustafa (2020), Febrianti, Dwinara dan Husniawati (2021), telah dianalisis oleh peneliti sehingga bisa memperluas dan memperkuat hasil literature review yang di buat sehingga dapat mengetahui Hubungan Perilaku *Self Harm* Pada Remaja Dengan Depresi. Berikut pembahasan terkait 4 jurnal yang telah dianalisis :

1. Depresi

Depresi merupakan gangguan mental yang pada umumnya memiliki gejala yang cukup rancu. Kehilangan minat, kesenangan, energi yang menurun, perasaan bersalah dan tertekan, rasa lelah berlebih, kurang tidur atau justru semakin banyak tidur. Masalah psikologis yang terjadi pada remaja kebanyakan adalah depresi yang bisa disebabkan oleh berbagai macam hal.

Depresi pada remaja bisa di sebabkan oleh genetik yang menurun. Masa peralihan dari anak-anak membuat para remaja kebingungan mencari jati diri mereka sehingga muncul tekanan mulai dari diri sendiri, keluarga, dan lingkungan sekitar.

Dampak dari depresi ini sendiri cukup berbahaya mulai dari hilang nafsu makan, kehilangan berat badan atau justru sebaliknya nafsu makan makin tinggi, memperberat aktivitas fisik sehingga tubuh mudah merasa lelah, gangguan seksual. Kehilangan minat hingga yang paling berbahaya adalah gagasan untuk bunuh diri.

Indonesia menduduki peringkat 5 penderita depresi dengan presentase (3,7%) menurut WHO. Angka kejadian depresi pada usia >15 tahun berdasarkan RIKESDA 2018 menunjukkan bahwa 6,1% yang mengalami depresi. Pada tahap remaja individu akan mengalami kebingungan peran dan pencarian identitas diri.

Pada tahap ini tentu saja remaja di tuntut untuk beradaptasi dengan banyaknya perubahan dengan baik yang bisa menyebabkan tekanan dan stress meningkat hingga depresi. Hal ini tentu berbahaya karena jika depresi terlambat disadari akan menyebabkan banyak hal negative salah satunya melukai diri sendiri.

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Febrianti, Dwinara dan Neli Husniawati (2021) sebanyak 48,9% siswa ada dalam kondisi psikologis yang baik. 30,9 % anak mengalami depresi ringan dan sebanyak 14,4 % anak mengalami depresi sedang. Tapi tidak bisa di kesampingkan sebanyak 5,3% anak menderita depresi cukup berat dan 0,5% anak menderita depresi berat. Berdasarkan *The Mental Health Recovery Institute* (2017) depresi merupakan tanda peringatan.

Depresi adalah diagnosa umum pada mereka yang meninggal bunuh diri. Pada penelitian Mandasari dan Tobing hasil rata-rata dari 247 responden adalah 13,97 maka depresi yang di alami responden pada penelitian ini adalah gangguan suasana hati. Depresi ini di dominasi oleh rasa tertekan karena tuntutan orang tua dan juga membandingkan dengan orang lain.

2. *Self Harm*

Self harm atau dalam istilah lain *self injury* merupakan tindakan yang bertujuan melampiaskan emosi negatif dengan cara menyakiti diri yang di lakukan oleh individu. Perilaku ini cenderung berbahaya karena dapat mengarah pada perilaku bunuh diri.

Self harm tidak hanya dengan cara melukai diri dengan benda tajam tetapi juga cara membenturkan kepala atau tubuh, memukuli anggota tubuh, menjambak rambut, menggigit atau mencubit anggota tubuh hingga terluka.

Dari ke-4 jurnal yang dianalisis menunjukkan bahwa rata-rata remaja yang mengalami *self harm* didominasi rentang usia <19 tahun dan dominan dengan jenis kelamin perempuan. Di usia remaja sedang terjadi perkembangan psikis dan juga mulai ada tekanan dari lingkungan sekitar baik internal atau eksternal. Ketika remaja mulai kewalahan atau tidak sanggup menghadapi tekanan mereka akan mulai depresi dan melakukan *Self Harm*.

Hal ini juga sejalan dengan faktor dan penyebab dari *self harm* yaitu rasa kesepian, tekanan pada masa remaja yang tidak teratasi, kejadian buruk, status sosial, dan pelarian dari banyak emosi negatif yang lain.

Presentase usia remaja yang melakukan *self harm* adalah sekitar 13-21 tahun. Sekitar 6% perilaku *self harm* adalah penyebab kematian yang terjadi pada populasi usia 15-29 tahun.

Hal ini disebutkan dalam penelitian yang dilakukan Mandasari dan Tobing (2020) pada remaja di SMA X Jakarta. Hal ini juga disebutkan dalam penelitian Muthia dan Hidayati (2015) sebanyak 314 responden (99,4%) dari mereka memiliki skor keinginan melukai diri rendah dengan subjek 43 laki-laki dan 271 subjek perempuan. Kemudian hanya 2 (0.6%) responden perempuan yang memiliki keinginan tinggi untuk melukai diri karena rasa kesepian yang di sebabkan oleh sulitnya sosialisasi dengan lingkungan.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Ronka (2011) yang mengatakan bahwa perilaku melukai diri lebih banyak dilakukan oleh perempuan dari pada laki-laki. Ketika melkau diri para perempuan berpikir jika mereka mengancam atau benar-benar melukai dirinya orang sekitar akan paham bahwa mereka sedang memiliki masalah dan merasa depresi.

Sedangkan pada laki-laki, kesulitan mengungkapkan emosi membuat mereka merasa depresi dan mulai melukai diri sebagai pelampiasan. Hasil penelitian ini sejalan

dengan penelitian lain yang menyebutkan perempuan melaporkan lebih banyak kasus *self harm* daripada laki-laki dengan presentase 70,6% perempuan dan 29,4% laki-laki (Whitlock, 2011).

Pada penelitian Paramita dkk, sebagian besar partisipan melakukan perilaku *deliberate self harm* dalam 2-3 bulan terakhir (44%), lalu partisipan yang melakukan selama 1 bulan terakhir (35%) dan 1 minggu terakhir (21%). Berdasarkan survey partisipan mengakui pertama kali melakukan *self harm* usia 14 tahun (50%). Sebagian besar partisipan berasal dari orang tua yang masih menikah (85%) dan berpisah (15%).

3. Hubungan Perilaku *Self Harm* Pada Remaja dengan Depresi

Berdasarkan tabel 4. Menunjukkan bahwa rasa depresi berhubungan dengan perilaku atau keinginan *self harm* pada remaja. *Self harm* yang di sebabkan oleh depresi biasanya di picu oleh rasa tertekan, kesepian, tekanan dari lingkup pertemanan, keluarga atau diri sendiri.

Hal ini didukung oleh penelitian Mandasari dan Tobing (2020) di SMA X Jakarta bahwa hasil dari depresi dengan ide bunuh diri memperoleh nilai sebesar 0,000 p value <0,05 dapat disimpulkan bahwa ada hubungan depresi dengan ide bunuh diri pada remaja yang signifikan hasil koefisien didapatkan sebesar 0,410 menunjukkan bahwa hubungan depresi dengan ide bunuh diri yang disebabkan oleh kesepian cukup dan bernilai positif.

Penelitian Muthia dan Hidayati (2015) hasil dari analisis data menunjukkan bahwa koefisien korelasi (r) sebesar 0,274 dengan probabilitas kesalahan (p) sebesar 0,000 yang menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara kesepian dengan keinginan meluka diri sendiri.

Penelitian Febrianti dan Husniawati (2021) di SMPN 20 Jakarta Timur hasil analisis menunjukkan hubungan kuat antara tingkat depresi dengan faktor resiko ide bunuh diri dengan nilai (r=0,696) dan berpola positif yang artinya semakin parah depresi maka makin besar peluang ide bunuh diri. Hasil uji statistic memperoleh nilai p=0,000 maka dapat disimpulkan ada hubungan signifikan antara tingkat depresi dengan ide bunuh diri pada remaja.

Pada penelitian Paramita, Faradiba, dan Mustafa (2020) hasil penelitian menunjukkan ada korelasi positif antara *adverse childhood experience* dengan *deliberate self harm* dengan nilai sig 0,035 < 0,05. Artinya semakin tinggi pengalaman masa kecil yang buruk pada anak maka makin tinggi juga kecenderungan melakukan *deliberate self harm* pada remaja.

SIMPULAN

1. Depresi Pada Remaja

Depresi merupakan gangguan mental yang berkaitan dengan perasaan sedih sebagai penyertanya dan ditandai dengan gangguan pola tidur, rasa bersalah dan kehilangan minat, rasa tidak berdaya, putus asa, dan keinginan untuk bunuh diri. Depresi pada masa remaja bisa disebabkan oleh tidak terpenuhinya salah satu fase perkembangan.

Remaja akan merasa tertekan dan kehilangan rasa percaya diri. Emosional remaja yang masih pasang surut juga bisa berpengaruh dengan terjadinya depresi pada remaja. Kesepian dan rasa terkucil, kehilangan dan tekanan atau tindak kekerasan oleh lingkungan sekitar juga bisa memicu depresi pada remaja.

2. *Self Harm*

Depresi pada remaja yang tidak di tangani dengan baik bisa mengarah pada tindakan melukai diri atau *self harm* dan juga tindakan bunuh diri jika sudah fatal. *Self harm* sendiri merupakan tindakan menyakiti diri dengan cara membuat luka

dengan benda tajam di bagian lengan atau paha, memukuli tubuh dan kepala, membenturkan tubuh, mencubit atau menggigit anggota tubuh hingga terluka.

3. Hubungan perilaku *self harm* pada remaja depresi

Depresi yang di alami oleh remaja kebanyakan berasal dari rasa kesepian dan tekanan dari lingkungan sekitarnya serta pengalaman kekerasan masa kecil yang buruk. Depresi ini kemudian menjadi emosi negatif yang bisa membuat remaja melampiaskan pad emosi negative yaitu self harm dan bisa mengarah pada perilaku bunuh diri jika sudah fatal dan tidak segera mendapat pertolongan profesional.



Daftar Pustaka

- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. ISTIGHNA. Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam, Vol. 1, No. 1, Januari 2018 P-ISSN 1979-2824.
<https://e-journal.stit-islamic-village.ac.id/istighna/article/view/20/21>
- Lating, A. (2016). Konflik Sosial Remaja Akhir. *Jurnal Fikrtuna*, Vol. 8 No. 1, 2016. Institut Agama Islam Negeri Ambon.
<https://jurnal.iainambon.ac.id/index.php/ALT/article/view/204/156>
- Mandasari, L & Duma .L. (2020). Tingkat Depresi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja. *Indonesian Journal of Health Development* Vol.2 No.1, Februari 2020. Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
<https://index.php/ijhd/article/download/33/28>
- World Health Organization. (2017). *Mental Health Status of Adolescents in South East Asia: Evidence for action. Regional Office for South-East Asia: World Health Organization.*
- Praptikaningtyas, Anak A dkk (2019). Hubungan Tingkat Depresi Pada Remaja Dengan Prestasi Akademis Siswa SMA Negeri 4 Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, Vol. 8, No. 7, Juli 2019. Universitas Udayana.
<https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/download/51773/30713>
- Wuryaningsih, E. W. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa 1*. Jember: UPT Percetakan dan Penerbitan Universitas Jember.
- Yusuf, A., PK, F. R. and Nihayati, H. E. (2015) *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Edited by F. Ganiajri. Jakarta: Salemba Medika.
- Zakarsih, K. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga*. Vol. 17 No. 1. <https://ejournal.uin-suka.ac.id/pusat/aplikasia/article/view/1362>
- Zetterqvist, M. (2015). *The DSM-5 Diagnosis of Nonsuicidal Self-Injury Disorder: A Review Of The Empirical Literature*. Zetterqvist. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*, 1-13.
- Febrianti, D & Neli Husniawati. (2021). Hubungan Tingkat Depresi dan Faktor Resiko Ide Bunuh Diri pada Remaja SMPN. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* Vol.13(1):85-94.
<https://journal.thamrin.ac.id/index.php/jikmht/article/download/422/509>
- Muthia, E & Diana S .(2015). Kesenian dan Keinginan Melukai Diri Sendiri Remaja. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi* Vol. 2 (2) : 185-198.
<https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/download/459/467>
- Verenisa, A. Suryani dan Aat Sriyati. (2021). Gambaran Self Injury Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* Vol 4 (1) : 43-56.
<https://www.journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/download/800/425>

- Lubis, I & Lupi Yudhaningrum. (2020). Gambaran Kesepian Pada Remaja Pelaku Self Harm. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, Vol. 9 (1).
<https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jppp/article/download/12718/7578>
- Dianovinina, K. 2018. Depresi Pada Remaja : Gejala dan Permasalahannya. *Jurnal Psikogenesis* Vol. 6 (1).
<https://www.academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/jurnal-online-psikogenesis/article/download/634/374>
- Prasanti, D & Puji Prihandini. (2019). Fenomena Aksi Menyakiti Diri Bagi Remaja Dalam Media Online (Analisis Teori Konstruksi Sosial Dalam Fenomena Aksi Menyakiti Diri Bagi Remaja Dalam Media Online TIRTO.ID). *Jurnal Nomosleca* Vol. 5 (2) : 126-138.
<https://jurnal.unmer.ac.id/index.php/n/article/view/3226>
- Afrianti, R. (2020). Intensi Melukai Diri Remaja Ditinjau Berdasarkan Pola Komunikasi Orang Tua. Vol. 6 (1) : 37-47.
<https://scholar.archive.org/work/7mpx5olztnb53ofcggedcaqomi/access/wayback/https://mediapsi.ub.ac.id/index.php/mediapsi/article/download/212/166>
- Kusumadewi dkk. (2019). *Self Harm Inventory (SHI)* Versi Indonesia Sebagai Instrumen Deteksi Dini Perilaku Self-Harm. *Jurnal Psikiatri Surabaya* Vol. 8 (1) : 21-25.
<https://www.e-journal.unair.ac.id/JPS/article/viewFile/201904/9326>
- Desi dkk. (2020). Gejala Depresi Pada Remaja Di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* Vol. 8 (1) : 30-38.
<https://jurnal.unitri.ac.id.index.php/care/article/view/1144>
- Kusnadi, G. (2021). *Self Injury In Adolescents That May Distrub The Mental Health*. *Jurnal Psikologi Edukasi dan Konseling* Vol. 1(1) : 35-47.
<https://ejournal.upi.edu/index.php/Psikoeduko/article/view/32830/14153>
- Wibisono, B. (2018). Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Melukai-Diri Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* Vol. 7 (2) : 3675-3689.
<https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/download/3631/2755>
- Lating, A. (2016). Konflik Sosial Remaja Akhir (Studi Psikolog Perkembangan Masyarakat Negeri Mamala dan Merela Kecamatan Leihitu Kabupaten Maluku Tengah). *Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan* Vol. 8 (1).
<https://jurnal.iainambon.ac.id/index.php/FT/article/download/347/279>
- Latipun, M. N. (2016). *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*. Malang: UMM Press.