



## Efektivitas Pemberian Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Resiko Self Harm Pada Remaja di SMPN 30 Banjarmasin

Nilamelanda<sup>1\*</sup>, Subhannur Rahman<sup>2</sup>, Rian Tasalim<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia  
Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

<sup>2-3</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia  
Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia  
Nilamelanda214@gmail.com<sup>1</sup>

### Abstract

*Adolescence is characterized by physical and psychological changes that often cause emotional distress, so some adolescents express stress through self-harm behavior. This condition can have an impact on the appearance of shame, depression, and anxiety. This study aims to analyze the effectiveness of dhikr therapy in reducing the risk of self-harm in adolescents at SMPN 30 Banjarmasin. The study used a quantitative method with a pre-experimental one group pretest-posttest design. The sample consisted of 35 respondents who were selected through purposive sampling techniques. Data collection was carried out using the Self-Harm Inventory (SHI) questionnaire and analyzed using the Wilcoxon test. The results showed a significant difference in the level of self-harm before and after dhikr therapy ( $p=0.00$ ), with all respondents (100%) experiencing a decrease in the level of self-harm to the mild category. These findings prove that dhikr therapy is effective in reducing the risk of self-harm in adolescents. This therapy can be a simple, independent intervention that is beneficial for improving adolescent mental health and emotional control*

**Keywords:** *adolescents, self harm, dhikr therapy*

### Abstrak

Masa remaja ditandai oleh perubahan fisik dan psikologis yang sering menimbulkan tekanan emosional, sehingga beberapa remaja mengekspresikan stres melalui perilaku melukai diri sendiri. Kondisi ini dapat berdampak pada munculnya rasa malu, depresi, dan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas terapi dzikir dalam mengurangi risiko perilaku melukai diri sendiri pada remaja di SMPN 30 Banjarmasin. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimen satu kelompok pretest-posttest. Sampel terdiri dari 35 responden yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner Self-Harm Inventory (SHI) dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan yang signifikan pada tingkat perilaku melukai diri sendiri sebelum dan sesudah terapi dzikir ( $p=0,00$ ), dengan seluruh responden (100%) mengalami penurunan tingkat perilaku melukai diri sendiri ke kategori ringan. Temuan ini membuktikan bahwa terapi dzikir efektif dalam mengurangi risiko perilaku melukai diri sendiri pada remaja. Terapi ini dapat menjadi intervensi sederhana dan mandiri yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan mental remaja serta pengendalian emosi.

**Kata Kunci:** remaja, perilaku menyakiti diri sendiri, terapi dzikir

© 2026 Jurnal Pustaka Keperawatan

### 1. Pendahuluan

Masa remaja adalah tahap penting dalam perjalanan hidup seseorang karena menjadi jembatan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pada periode ini, remaja mengalami berbagai perubahan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial, yang seringkali menimbulkan tekanan emosional dan konflik dalam diri [1]. Kondisi tersebut membuat remaja lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental. Data menunjukkan bahwa sekitar 10–20% remaja menghadapi gangguan kesehatan mental, dan sebagian besar kasus gangguan tersebut muncul sebelum usia 14 tahun [2]. Memiliki kesehatan mental yang baik sangat penting karena dapat membantu pembentukan kepribadian yang sehat sekaligus mendukung kesejahteraan emosional remaja [3]. Pada masa awal remaja, khususnya bagi siswa Sekolah Menengah Pertama, individu masih berada dalam proses pencarian jati diri dan menyesuaikan diri dengan perubahan hidup yang cepat. Ketidakmampuan beradaptasi seringkali menimbulkan labilitas emosional, yang dapat terlihat melalui perilaku mudah tersinggung, agresif, membolos, atau berbohong [4]. Salah satu masalah yang muncul terkait kesehatan mental adalah perilaku self-harm, yaitu tindakan menyakiti diri sendiri tanpa memperhitungkan niat bunuh diri [5]. Fenomena ini cukup umum di kalangan remaja secara global, dengan sekitar 20% remaja pernah melukai diri sendiri [6]. Di Indonesia, prevalensi perilaku self-harm pada remaja tercatat 3,9%, dengan 4,3% pada laki-laki dan 3,4% pada perempuan [7]. Perilaku ini biasanya dipicu oleh tekanan emosional, rasa terasing, konflik dengan orang lain, maupun kesulitan di lingkungan akademik [8], dan sering disembunyikan karena rasa malu atau takut dijauhi teman dan keluarga (Kandar et al., 2023). Untuk mengatasi hal ini, diperlukan intervensi yang efektif untuk membantu remaja mengelola emosinya, salah satunya melalui terapi dzikir. Terapi dzikir, yang merupakan praktik meditasi dalam Islam melalui pengulangan doa dan refleksi diri [9] diyakini dapat menenangkan pikiran, menyehatkan tubuh [10] serta menghadirkan kedamaian batin sehingga membantu remaja mengendalikan emosinya dengan lebih positif [11]. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMPN 30 Banjarmasin, ditemukan beberapa siswa kelas IX yang melakukan self-harm sebagai bentuk penyaluran emosi yang tidak terkontrol. Kondisi inilah yang menjadi dasar bagi penelitian ini untuk menilai sejauh mana terapi dzikir efektif dalam menurunkan risiko perilaku self-harm pada remaja.

### 2. Metode Penelitian

Penelitian ini diterapkan dengan pendekatan kuantitatif menggunakan desain pre-eksperimen satu kelompok dengan pretest-posttest [12]. Tujuan penelitian adalah menilai sejauh mana

terapi dzikir dapat menurunkan risiko perilaku self-harm pada remaja. Lokasi penelitian berada di SMPN 30 Banjarmasin, dengan populasi seluruh siswa kelas IX yang berjumlah 132 orang. Dari populasi tersebut, dipilih 35 siswa sebagai sampel menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi, yaitu siswa yang menunjukkan perilaku self-harm. Kategori self-harm ditentukan melalui kuesioner Self Harm Inventory (SHI) yang dikembangkan oleh Briere (1998), terdiri dari 22 pertanyaan dengan jawaban “ya” atau “tidak”. Kuesioner ini digunakan untuk mengukur tingkat self-harm sebelum dan sesudah intervensi terapi dzikir.

Tahap awal penelitian diawali dengan pretest untuk mengetahui tingkat self-harm siswa, di mana skor responden yang memenuhi kriteria adalah lebih dari lima. Selanjutnya, intervensi dilakukan dengan pemberian terapi dzikir berupa pengucapan “Astaghfirullahaladzim” selama 7–10 menit setiap malam selama tujuh hari berturut-turut sebelum tidur, dengan tujuan menurunkan tingkat self-harm. Tahap akhir penelitian adalah posttest untuk melihat perubahan tingkat self-harm setelah intervensi.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk membandingkan skor self-harm sebelum dan sesudah pemberian terapi dzikir. Hasil uji dianggap signifikan apabila nilai  $p < 0,05$ . Seluruh proses penelitian dilakukan setelah mendapatkan persetujuan etis, izin resmi dari pihak sekolah, serta persetujuan tertulis dari semua responden yang terlibat.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini memanfaatkan data primer yang dikumpulkan secara langsung dari para responden melalui angket self harm, yang diberikan sebelum dan sesudah pelaksanaan terapi dzikir. Adapun subjek dalam penelitian ini berjumlah 35 siswa SMPN 30 Banjarmasin, yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kegiatan penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus 2025 dengan pendekatan kuantitatif serta menerapkan desain One Group Pretest-Posttest.

Tabel 1. Data Demografi Responden

Karakteristik	F	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	17	48.6%
Perempuan	18	51.4%
Umur		
13 Tahun	2	5.7%
14 Tahun	19	54.3%
15 Tahun	13	37.1%
16 Tahun	1	2.9%

<i>Tingkat Self Harm Pretest</i>		
Tingkat Self Harm Ringan	30	85.7%
Tingkat Self Harm Berat	5	14.3%
<i>Tingkat Self Harm Posttest</i>		
Tingkat Self Harm Ringan	35	100%
Tingkat Self Harm Berat	0	0%

Dari 35 siswa yang menjadi responden penelitian ini, sebagian besar adalah perempuan, yakni 18 orang (51,4%), sementara laki-laki berjumlah 17 orang (48,6%), sehingga distribusi jenis kelamin tergolong seimbang. Jika dilihat dari usia, mayoritas responden berada pada usia 14 tahun, yaitu 19 orang (54,3%), disusul usia 15 tahun sebanyak 13 orang (37,1%), usia 13 tahun 2 orang (5,7%), dan hanya 1 orang yang berusia 16 tahun (2,9%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden termasuk pada tahap awal remaja, yaitu usia 14–15 tahun, yang merupakan periode penting bagi perkembangan emosional dan psikologis.

Sebelum intervensi diberikan, hasil pretest menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat self-harm yang ringan, yakni 30 orang (85,7%), sedangkan 5 orang (14,3%) berada pada kategori berat. Artinya, meskipun sebagian besar menunjukkan perilaku self-harm ringan, masih terdapat beberapa siswa yang memiliki tingkat self-harm lebih tinggi. Setelah diberikan terapi dzikir, seluruh responden (35 orang atau 100%) berada dalam kategori self-harm ringan, dan tidak ada lagi yang tergolong berat. Temuan ini mengindikasikan bahwa terapi dzikir mampu menurunkan tingkat self-harm pada remaja, termasuk bagi mereka yang sebelumnya berada pada kategori berat.

Tabel 2. Uji Wilcoxon

Tingkat Self Harm	Frekuensi (n)	Asymp sig
Pretest-posttest	35	0,001
Jumlah	35	

Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon untuk membandingkan tingkat self-harm sebelum dan sesudah pemberian terapi dzikir menunjukkan nilai Asymp. Sig sebesar 0,001 dengan jumlah responden 35 orang. Karena nilai ini lebih kecil dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat self-harm pada pretest dan posttest. Dengan kata lain, terapi dzikir terbukti mampu menurunkan tingkat self-harm pada remaja yang menjadi sampel penelitian. Hasil ini sejalan dengan data deskriptif sebelumnya, yang menunjukkan bahwa setelah mengikuti intervensi, seluruh responden berada dalam kategori self-harm ringan. Hal ini menegaskan bahwa terapi dzikir memberikan efek positif dalam membantu remaja mengelola emosi dan mengurangi perilaku menyakiti diri sendiri.

a. *Tingkat Self Harm Pre-test* Terapi Dzikir  
 Hasil pretest pada 35 responden menunjukkan bahwa sebagian besar, yaitu 30

siswa (85,7%), termasuk dalam kategori self harm ringan, sementara 5 siswa (14,3%) tergolong berat. Self harm sendiri adalah perilaku menyakiti diri tanpa niat bunuh diri, yang muncul sebagai cara individu menyalurkan emosi negatif [13]. Fenomena ini paling banyak ditemukan pada remaja berusia 13–15 tahun, yakni masa remaja awal ketika pengendalian emosi dan kemampuan beradaptasi masih berkembang [14].

Hasil ini sejalan dengan penelitian [15] yang menemukan bahwa perilaku self-harm lebih banyak muncul pada remaja perempuan. Studi sebelumnya juga menunjukkan bahwa perempuan cenderung melakukan tindakan menyakiti diri sendiri lebih sering dibanding laki-laki, dengan dampak yang lebih serius pada mereka [16]. Hasanah menambahkan bahwa perempuan lebih mengekspresikan emosi melalui perasaan, berbeda dengan laki-laki (Hasanah, 2024). Selain itu, perbedaan perubahan fisik dan psikologis antara laki-laki dan perempuan, termasuk pola pikir, perasaan, serta peran sosial yang mereka jalani, turut memengaruhi perilaku self-harm pada remaja.

Penelitian Insani (2023) menunjukkan bahwa perempuan cenderung mengalami tekanan psikologis yang lebih tinggi dibanding laki-laki. Sejalan dengan itu, Rahmatika (2024) juga menemukan bahwa perempuan lebih rentan melakukan tindakan melukai diri sendiri maupun percobaan bunuh diri. Hal ini menggambarkan bahwa tingkat perilaku self-harm pada remaja, khususnya perempuan, masih tergolong tinggi.

Beragam faktor dapat memicu munculnya perilaku self-harm, antara lain kurangnya kasih sayang dari keluarga, pengalaman tidak menyenangkan seperti sering dibandingkan dengan orang lain, serta kesulitan dalam menghadapi tekanan hidup. Insani (2023) menjelaskan bahwa perilaku ini termasuk dalam bentuk emotion-focused coping, yaitu cara individu berusaha meredakan tekanan emosional untuk mencapai rasa lega atau nyaman, salah satunya dengan menyakiti diri sendiri.

Hasil penelitian ini juga memperlihatkan bahwa bentuk perilaku self-harm yang paling sering muncul berada pada kategori ringan, seperti melukai diri secara sengaja, memukul atau mencakar diri sendiri, serta menimbulkan luka pada tubuh. Temuan ini sejalan dengan Lubis (2023) yang menyebutkan bahwa remaja umumnya melakukan tindakan seperti menggores bagian tubuh, memukul benda keras, atau mencakar diri sebagai bentuk pelampiasan emosi.

b. *Tingkat Self Harm Posttest* Terapi Dzikir

Berdasarkan hasil pada tabel 4.3, sebanyak 35 responden menunjukkan penurunan tingkat self harm setelah diberikan terapi dzikir. Sebelum intervensi, 30 responden (85,7%) berada pada kategori ringan dan 5 responden (14,3%) pada kategori berat. Setelah menjalani terapi dzikir selama tujuh hari berturut-turut dengan durasi 7–10 menit sebelum tidur, seluruh responden (100%) berada pada kategori ringan. Analisis uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,001 (<0,05), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest. Dengan demikian, terapi dzikir terbukti efektif dalam menurunkan tingkat self harm pada siswa.

Temuan ini konsisten dengan penelitian Farid et al. (2024) yang menunjukkan bahwa dzikir dapat mengurangi kecemasan yang sering menjadi pemicu perilaku menyakiti diri. Hal serupa juga diungkapkan oleh Hesti (2022) bahwa dzikir membantu individu mengendalikan dorongan negatif dan mencegah tindakan melukai diri maupun percobaan bunuh diri.

#### c. Analisis Sebelum & Sesudah Pemberian Terapi Dzikir

Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa dari 35 responden, 30 siswa (85,7%) berada pada kategori self harm ringan dan 5 siswa (14,3%) pada kategori berat. Setelah intervensi terapi dzikir selama tujuh hari berturut-turut dengan durasi 7–10 menit sebelum tidur, seluruh responden (100%) menunjukkan penurunan ke kategori ringan. Perilaku yang paling banyak muncul sebelum terapi meliputi melukai diri, memukul, dan mencakar tubuh, namun setelah terapi dzikir intensitas perilaku tersebut menurun.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Ruidahasi (2022), yang menunjukkan bahwa dzikir dan bacaan istigfar dapat membantu relaksasi menghadirkan kedamaian batin, serta memberikan solusi untuk menghadapi tekanan yang dapat memicu self harm sejalan dengan Putri (2023). Dzikir juga meningkatkan kesadaran spiritual, memperkuat keimanan, menenangkan hati dan pikiran, serta membantu individu mengendalikan diri sehingga terhindar dari perilaku merugikan diri sendiri.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi dzikir efektif menurunkan perilaku self harm dan sekaligus mendukung perkembangan karakter positif pada remaja. Remaja menjadi lebih mampu mengelola masalah pribadi, merasa tenang, dan memiliki keyakinan bahwa Allah selalu menyertai mereka, sehingga tidak merasa sendirian.

## 4. Kesimpulan

Dari penelitian yang melibatkan 35 responden mengenai pengaruh terapi dzikir terhadap risiko self-harm, dapat ditarik kesimpulan bahwa sebelum diberikan intervensi, sebagian besar siswa termasuk dalam kategori self-harm ringan sebanyak 30 orang (85,7%), sementara 5 orang (14,3%) berada pada kategori berat. Setelah mengikuti terapi dzikir, seluruh responden (100%) berada pada kategori self-harm ringan, menunjukkan adanya penurunan yang nyata. Hasil uji *Wilcoxon* mendukung temuan ini dengan menunjukkan perbedaan yang signifikan antara tingkat self-harm sebelum dan sesudah terapi dzikir, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi dzikir efektif membantu remaja dalam mengelola emosi dan mengurangi perilaku menyakiti diri sendiri.

Berdasarkan temuan tersebut, beberapa saran dapat diberikan. Bagi remaja, disarankan untuk rutin melakukan terapi dzikir sebelum tidur guna memperoleh ketenangan dan kedamaian batin, serta untuk memperkuat kedekatan dengan Tuhan sehingga tidak merasa sendiri. Bagi instansi pendidikan dan kesehatan, penelitian ini bisa menjadi sumber informasi, referensi, maupun bahan pembelajaran, khususnya dalam pengajaran Ilmu Keperawatan Jiwa I, serta membantu memahami dampak perilaku self-harm dan alternatif intervensi nonfarmakologis. Bagi peneliti, hasil ini dapat menjadi sarana pengembangan diri, memperluas wawasan, dan menerapkan teori yang diperoleh selama perkuliahan, khususnya di bidang keperawatan. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan menambahkan metode intervensi nonfarmakologis lain, misalnya teknik relaksasi pernapasan, sebagai pelengkap terapi dzikir untuk menangani self-harm dan masalah kesehatan mental remaja secara lebih komprehensif.

## Ucapan Terimakasih

Alhamdulillah, penulis bersyukur ke hadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya penelitian yang berjudul “Efektivitas Pemberian Terapi Dzikir terhadap Penurunan Resiko Self-Harm pada Remaja di SMPN 30 Banjarmasin” dapat terselesaikan dengan baik. Penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada pihak SMPN 30 Banjarmasin, termasuk guru, staf, serta seluruh siswa kelas IX yang telah memberikan dukungan dan partisipasinya selama proses penelitian ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada dosen pembimbing yang telah membimbing dan memberikan arahan berharga, serta kepada keluarga tercinta yang selalu memberikan motivasi, doa, dan dukungan moral. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk kesempurnaan penelitian berikutnya. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan

kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kesehatan mental remaja.

### Daftar Rujukan

- [1] N. Azizah dan A. A. Yasin, "Efektifitas Pendekatan Konseling Behavioral pada Perilaku Self Harm di MANU Putri Buntet Pesantren," *Journal of Islamic Education Counseling*, vol. 2, no. 1, hlm. 1–7, Jun 2022, doi: 10.54213/jieco.v2i1.120.
- [2] M. F. Anugrah, K. Karima, N. M. S. P. Puspita, N. A. B. Amir, dan A. Mahardika, "Self Harm and Suicide in Adolescents," *Jurnal Biologi Tropis*, vol. 23, no. 1, hlm. 200–207, Nov 2023, doi: 10.29303/jbt.v23i1.5902.
- [3] S. Sarmini, A. Putri, C. Maria, L. Syahrias, dan I. Mustika, "Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja," *MONSU'ANI TANO Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 6, no. 1, hlm. 154–161, Mar 2023, doi: 10.32529/tano.v6i1.2400.
- [4] F. Florensa, N. Hidayah, L. Sari, F. Yousrihatin, dan W. Litaqia, "Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja," *Jurnal Kesehatan*, vol. 12, no. 1, hlm. 112–117, Jun 2023, doi: 10.46815/jk.v12i1.125.
- [5] M. Fajaruddin dan S. Sahrul, "Karakteristik Kesehatan Mental Remaja Dalam Perilaku Self Harm," *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, vol. 7, no. 4, hlm. 1–13, Okt 2024, doi: 10.37329/cetta.v7i4.3605.
- [6] M. R. Saputra dkk., "Kerentanan Self Harm Pada Remaja Di Era Modernisasi," *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, vol. 1, hlm. 28–33, 2022, doi: 10.61994/cpbs.v1i1.8.
- [7] B. K. Alifiando, S. S. Pinilih, dan M. K. Amin, "Gambaran Kecenderungan Perilaku Self-Harm pada Mahasiswa Tingkat Akhir Studi," *JKKB*, vol. 8, no. 1, hlm. 9–15, Jan 2022, doi: 10.56186/jkbb.98.
- [8] M. F. Anugrah, K. Karima, N. M. S. P. Puspita, N. A. B. Amir, dan A. Mahardika, "Self Harm and Suicide in Adolescents," *Jurnal Biologi Tropis*, vol. 23, no. 1, hlm. 200–207, Nov 2023, doi: 10.29303/jbt.v23i1.5902.
- [9] T. D. Ruidahasi, M. Kartikasari, dan H. F. Nashori, "Validasi Modul Terapi Zikir Istigfar Untuk Meningkatkan Resiliensi Dan Menurunkan Gejala Gangguan Stres Pascatrauma Pada Orang Dewasa," *Jurnal EMPATI*, vol. 10, no. 5, hlm. 368–379, Jan 2022, doi: 10.14710/empati.2021.32940.
- [10] D. Engel dan N. Z. Salma, "Tinjauan Literatur: Manfaat Dzikir Dalam Regulasi Emosi," *An Najah (Jurnal Pendidikan Islam dan Sosial Keagamaan)*, vol. 3, no. 4, Jul 2024, Diakses: 11 Oktober 2025. [Daring]. Tersedia pada: <https://journal.nabest.id/index.php/annajah/article/view/289-301>
- [11] M. Kartikasari dan F. Nashori, "Efektivitas Terapi Zikir Istigfar untuk Mengurangi Gejala Gangguan Stres Pascatrauma Pada Istri Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga," *psi*, vol. 5, no. 2, hlm. 83–98, Feb 2022, doi: 10.36341/psi.v5i2.1942.
- [12] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Jl. Gegerkalong Hilir No.84 Bandung: Alfabeta, 2024.
- [13] A. L. P. Rahayu dan A. D. Ariana, "Hubungan Dukungan Sosial Secara Daring Melalui Twitter Dengan Perilaku Nonsuicidal Self-Injury Pada Remaja," *Jurnal Syntax Fusion*, vol. 3, no. 05, hlm. 537–547, Mei 2023, doi: 10.54543/fusion.v3i05.312.
- [14] M. R. Saputra dkk., "Kerentanan Self Harm Pada Remaja Di Era Modernisasi," *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, vol. 1, hlm. 28–33, 2022, doi: 10.61994/cpbs.v1i1.8.
- [15] M. F. Anugrah, K. Karima, N. M. S. P. Puspita, N. A. B. Amir, dan A. Mahardika, "Self Harm and Suicide in Adolescents," *Jurnal Biologi Tropis*, vol. 23, no. 1, hlm. 200–207, Nov 2023, doi: 10.29303/jbt.v23i1.5902.
- [16] A. T. Faradiba dan Z. Abidin, "Pengalaman Remaja Perempuan Melakukan Deliberate Self-Harm: Sebuah Kajian Fenomenologis," *bull. couns. psy.*, vol. 4, no. 2, Agu 2022, doi: 10.51214/bocp.v4i2.280.
- [17] U. HASANAH, "PERBEDAAN POTENSI SELF HARM ANTARA PESERTA DIDIK LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN SMA NEGERI 1 SENDANG AGUNG LAMPUNG TENGAH TAHUN AJARAN 2023/2024," skripsi, Universitas Muhammadiyah Metro, 2024. Diakses: 11 Oktober 2025. [Daring]. Tersedia pada: <http://eprints.ummetro.ac.id/3461/>