



Hubungan Disregulasi Emosi Dengan Perilaku *Self-harm* Pada Remaja

Muhammad Alfat Hidayat¹, Putri Eka Sudiarti², Wanda Lasepa³

^{1,2}Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

³Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

13alfathidayat@gmail.com¹, putriekasugiarti@gmail.com², wandalasepa@universitaspahlawan.ac.id³

Abstrak

Perilaku *self-harm* pada remaja masih menjadi masalah kesehatan mental yang berkaitan dengan ketidakmampuan mengelola emosi secara adaptif, sehingga individu cenderung melampiaskan tekanan psikologis melalui tindakan menyakiti diri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara disregulasi emosi dengan perilaku *self-harm* pada siswa di SMP Negeri 1 Bangkinang Kota. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah 800 siswa kelas VII dan VIII dengan sampel sebanyak 114 responden yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Difficulties in Emotion Regulation Scale–Short Form* (DERS-SF) untuk variabel disregulasi emosi dan *Self-harm Inventory for Adolescents* (SHIA) untuk mengukur perilaku *self-harm*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan 52,6% responden memiliki disregulasi emosi tinggi dan perilaku *self-harm* tinggi sebesar 54,4%. Analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara disregulasi emosi dengan perilaku *self-harm* (*P-Value* = 0,027) dengan nilai *Prevalence Odds Ratio* (POR) sebesar 2,503 (CI 95%: 1,175–5,334). Sekolah perlu memperkuat edukasi kesehatan mental dan program pengembangan regulasi emosi melalui layanan konseling, pendampingan psikologis, serta pelatihan keterampilan koping adaptif untuk mendukung kesejahteraan psikologis remaja dan meminimalkan risiko perilaku negatif.

Kata kunci: disregulasi emosi, *self-harm*, remaja, kesehatan mental.

Abstract

*Self-harm behavior in adolescents remains a mental health problem related to the inability to manage emotions adaptively, so individuals tend to vent psychological stress through self-harm. This study aims to analyze the relationship between emotional dysregulation and self-harm behavior in students at SMP Negeri 1 Bangkinang Kota. This study used a quantitative design with a cross-sectional approach. The study population was 800 students in grades VII and VIII with a sample of 114 respondents selected using a proportionate stratified random sampling technique. Data collection used the Difficulties in Emotion Regulation Scale–Short Form (DERS-SF) questionnaire for the emotional dysregulation variable and the Self-harm Inventory for Adolescents (SHIA) to measure self-harm behavior. Data analysis was carried out univariately and bivariately using the chi-square test with a significance level of 0.05. The results of the study showed that 52.6% of respondents had high emotional dysregulation and 54.4% had high self-harm behavior. Bivariate analysis showed a relationship between emotional dysregulation and self-harm behavior (*P-Value* = 0.027) with a Prevalence Odds Ratio (POR) of 2.503 (95% CI: 1.175–5.334). Schools need to strengthen mental health education and emotional regulation development programs through counseling services, psychological support, and adaptive coping skills training to support adolescents' psychological well-being and minimize the risk of negative behavior.*

Keywords: emotion dysregulation, *self-harm*, adolescents, mental health.

Address : Bangkinang, Kampar, Riau

Email : 13alfathidayat@gmail.com

Phone : +6281276974575

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang berlangsung secara dinamis. Pada fase ini, individu berada dalam proses pembentukan identitas diri sehingga kondisi emosional cenderung belum stabil dan lebih rentan terhadap tekanan psikologis (Sudiarti et al, 2021). *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan remaja sebagai kelompok usia 10–19 tahun, sedangkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menetapkan rentang usia remaja antara 10–18 tahun. Perubahan perkembangan yang kompleks pada masa ini dapat memunculkan kebingungan identitas, konflik interpersonal, dan stres emosional, terutama ketika remaja belum memiliki kemampuan koping yang adaptif (Yoniati et al, 2025).

Salah satu respons maladaptif yang semakin menjadi perhatian dalam kesehatan mental remaja adalah perilaku *self-harm*. Perilaku ini dipahami sebagai tindakan menyakiti diri yang dilakukan sebagai cara untuk meredakan tekanan emosional, memperoleh kelegaan sementara, atau mengekspresikan distress psikologis yang sulit diungkapkan secara verbal (Alini et al, 2025). Pada remaja, perilaku tersebut sering kali muncul ketika individu mengalami kesulitan menghadapi emosi negatif seperti marah, sedih, kecewa, atau rasa bersalah, sehingga *self-harm* digunakan sebagai bentuk koping yang tidak adaptif.

Secara global, *self-harm* masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan. Laporan beban global menunjukkan bahwa jumlah kematian akibat *self-harm* pada tahun 2021 mencapai sekitar 746.400 kasus, yang menegaskan dampak serius perilaku ini terhadap kesehatan mental masyarakat (Xie et al, 2025). Studi meta-analisis di 41 negara juga melaporkan bahwa usia rata-rata pertama kali munculnya perilaku *self-harm* adalah sekitar 13 tahun, menunjukkan bahwa masalah ini banyak bermula pada fase remaja awal (Marzecki et al, 2025). Di Indonesia, prevalensi *self-harm* pada kelompok usia muda juga cukup tinggi, yaitu 36,9% berdasarkan survei *YouGov Omnibus* (Widyaningrum & Putri, 2024), sementara penelitian lain menunjukkan bahwa 20,21% remaja pernah melakukan *self-harm* dengan 93% di antaranya perempuan (Salma & Riztiyani, 2025). Temuan ini menegaskan bahwa *self-harm* merupakan isu kesehatan mental remaja yang memerlukan perhatian preventif dan promotif secara serius.

Di tingkat lokal, fenomena serupa juga ditemukan di Kabupaten Kampar, Provinsi Riau, dengan prevalensi *self-harm* pada remaja sebesar 6% sebagai respons terhadap tekanan sosial (Alini et al, 2025). Meskipun demikian, angka tersebut kemungkinan masih belum menggambarkan kondisi sebenarnya akibat keterbatasan deteksi dan pelaporan kasus. Oleh karena itu, penelitian berbasis sekolah diperlukan sebagai upaya skrining dini untuk memperoleh gambaran yang lebih akurat mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku *self-harm* pada remaja.

Salah satu faktor psikologis yang banyak dikaitkan dengan *self-harm* adalah disregulasi emosi, yaitu ketidakmampuan individu dalam mengenali, memahami, menerima, dan mengelola emosi secara adaptif (Rahmah et al, 2024). Remaja dengan disregulasi emosi cenderung mengalami kesulitan mengendalikan impuls, mempertahankan perilaku yang berorientasi tujuan saat berada dalam tekanan, serta memilih strategi koping yang sehat ketika menghadapi distress emosional. Kondisi ini dapat meningkatkan kerentanan terhadap berbagai masalah psikologis, termasuk stres, kecemasan, depresi, dan perilaku maladaptif (Thomas & Bonnaire, 2023).

Hubungan antara disregulasi emosi dan *self-harm* telah banyak dibuktikan dalam penelitian sebelumnya. Thesalonika & Apsari (2021) menemukan bahwa remaja dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah lebih rentan menggunakan *self-harm* sebagai pelampiasan tekanan emosional. Temuan tersebut diperkuat oleh Sabrina & Afiatin (2023) yang menyatakan bahwa ketidakmampuan mengelola emosi secara adaptif meningkatkan risiko munculnya perilaku maladaptif pada remaja, terutama saat menghadapi konflik interpersonal dan stres tinggi. Studi internasional oleh Thomas & Bonnaire (2023) juga menegaskan bahwa disregulasi emosi merupakan prediktor kuat terhadap perilaku *self-harm* lintas populasi.

Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan disregulasi emosi dengan perilaku *self-harm* pada remaja awal di tingkat sekolah menengah pertama, khususnya di wilayah Kabupaten Kampar, masih terbatas. Padahal, siswa SMP berada pada fase perkembangan awal remaja yang ditandai oleh ketidakstabilan emosi dan kemampuan regulasi yang belum matang secara optimal (Mahardika et al, 2024). Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis hubungan antara disregulasi emosi dengan perilaku *self-harm* pada siswa di SMP Negeri 1 Bangkinang Kota.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional dan rancangan *cross-sectional*. Penelitian ini berlokasi di SMP Negeri 1 Bangkinang Kota dengan populasi sejumlah 800 siswa dari kelas VII dan VIII serta sampel sejumlah 114 responden yang ditentukan menggunakan rumus uji hipotesis beda dua proporsi. Penentuan besar sampel dilakukan dengan membandingkan dua proporsi berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Halimah et al (2025) dengan pemilihan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling*. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah *Self-harm Inventory of Adolescents 18 Item* untuk variabel *self-harm* yang memiliki nilai validitas dan *Difficulties in Emotion Regulation Scale-Short Form*

Hubungan Disregulasi Emosi dengan Perilaku *Self-harm* pada Remaja

(DERS-SF) untuk variabel disregulasi emosi. Berdasarkan hasil uji validitas, seluruh item pada kedua kuesioner memiliki nilai *Corrected Item-Total Correlation* > 0,184 sehingga dinyatakan valid. Selain itu, hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha pada kuesioner disregulasi emosi sebesar 0,824 dan kuesioner *self-harm* sebesar 0,897, sehingga kedua instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Chi-Square* untuk menilai hubungan antara variabel dependen dan independent serta *Prevalence Odds Ratio* (POR) untuk melihat seberapa besar peluang variabel independen memengaruhi variabel dependen.

HASIL

1. Data Demografi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden di SMP Negeri 1 Bangkinang Kota

Karakteristik Responden	n	%
Usia		
≤ 12 Tahun	9	7,9
13 Tahun	51	44,7
14 Tahun	42	36,8
≥ 15 Tahun	12	10,5
Jenis Kelamin		
Laki-laki	54	47,4
Perempuan	60	52,6
Kelas		
VII	50	43,9
VIII	64	56,1
Pendidikan Ayah		
Tidak Sekolah	1	0,9
SD/Sederajat	10	8,8
SMP/Sederajat	12	10,5
SMA/Sederajat	71	62,3
Perguruan Tinggi	20	17,5
Pendidikan Ibu		
Tidak Sekolah	1	0,9
SD/Sederajat	9	7,9
SMP/Sederajat	15	13,2
SMA/Sederajat	68	59,6
Perguruan Tinggi	21	18,4
Jumlah Saudara		
Anak tunggal	10	8,8
1 saudara	3	2,6
2 saudara	24	21,1
3 saudara	54	47,4
≥ 4 saudara	23	20,2
Total	114	100

Dari tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 114 responden, mayoritas responden berusia 13 tahun sebanyak 57 orang (50%). Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 60 orang (52,6%) dan berasal dari kelas VIII sebanyak 64 orang (56,1%). Pendidikan terakhir ayah paling banyak adalah tingkat SMA/ sederajat, sebanyak 71 orang (62,3%). Pendidikan terakhir ibu mayoritas adalah tingkat SMA/ sederajat yaitu 68 orang (59,6%). Selain itu, sebanyak 54 orang (47,4%) memiliki 3 saudara.

2. Analisis Univariat

Analisis univariat dalam penelitian ini mencakup variabel disregulasi emosi dan perilaku *self-harm* pada siswa di SMP Negeri 1 Bangkinang Kota. Adapun hasil dari analisis univariat tersebut disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Disregulasi Emosi dan *Self-harm* pada Siswa di SMP Negeri 1 Bangkinang Kota

Disregulasi Emosi	n	%
Disregulasi Emosi Tinggi	60	52,6
Disregulasi Emosi Rendah	54	47,4
<i>Self-harm</i>		
<i>Self-harm</i> Tinggi	62	54,4
<i>Self-harm</i> Rendah	52	45,6
Jumlah	114	100

Hubungan Disregulasi Emosi dengan Perilaku *Self-harm* pada Remaja

Dari Tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 114 responden di SMP Negeri 1 Bangkinang Kota, mayoritas responden memiliki disregulasi emosi tinggi yaitu sebanyak 60 orang (52%). Dan sebagian besar responden memiliki perilaku *self-harm* tinggi yaitu sebanyak 62 orang (54,4%).

3. Analisis Bivariat

Tabel 3 Hubungan Disregulasi Emosi dengan Perilaku *Self-harm* pada Siswa di SMP Negeri 1 Bangkinang Kota

Disregulasi Emosi	Perilaku <i>Self-harm</i>				Total		P-Value	POR/CI (95%)
	Tinggi		Rendah					
	n	%	n	%	N	%		
Tinggi	39	65	21	35	60	100	0,027	2,503 (1,175-5,334)
Rendah	23	42,6	31	57,4	54	100		
Total	62	54,4	52	45,6	114	100		

Dari tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 60 siswa dengan disregulasi emosi tinggi, terdapat 21 siswa (35%) yang memiliki perilaku *self-harm* rendah. Sementara itu dari 54 siswa yang memiliki disregulasi emosi rendah, terdapat 23 siswa (42,6%) yang memiliki perilaku *self-harm* tinggi. Hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* menunjukkan nilai P-Value = 0,027 ($p \leq 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara disregulasi emosi dengan perilaku *self-harm* pada siswa di SMP Negeri 1 Bangkinang Kota. Selain itu, nilai *Prevalence Odds Ratio* (POR) menunjukkan angka sebesar 2,503 dengan 95% *Confidence Interval* (1,175-5,334) yang menandakan bahwa responden dengan disregulasi emosi tinggi memiliki risiko 2,5 kali lebih besar untuk mengalami perilaku *self-harm* dibandingkan dengan responden yang memiliki disregulasi emosi rendah.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 60 siswa yang memiliki disregulasi emosi tinggi, terdapat 21 siswa (35%) yang memiliki perilaku *self-harm* rendah. Selain itu, dari 54 siswa yang memiliki disregulasi emosi rendah, terdapat 23 siswa (42,6%) yang memiliki perilaku *self-harm* tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku *self-harm* tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat disregulasi emosi, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti dukungan sosial, kemampuan koping individu, lingkungan keluarga, hubungan pertemanan, serta kondisi psikologis yang dimiliki remaja (Simamora & Aritonang, 2025). Dengan demikian, meskipun disregulasi emosi merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan perilaku *self-harm*, tidak semua remaja dengan disregulasi emosi tinggi akan melakukan *self-harm*, dan tidak semua remaja dengan disregulasi emosi rendah terbebas dari perilaku tersebut.

Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara disregulasi emosi dan perilaku *self-harm* ($P = 0,027$), dengan nilai POR 2,503 (95% CI: 1,175-5,334). Hal ini menunjukkan bahwa siswa dengan disregulasi emosi tinggi memiliki peluang sekitar 2,5 kali lebih besar untuk berada pada kategori *self-harm* tinggi dibandingkan siswa dengan disregulasi emosi rendah. Secara konseptual, hasil ini menegaskan bahwa ketidakmampuan mengenali, menerima, dan mengendalikan emosi dapat meningkatkan kecenderungan remaja menggunakan *self-harm* sebagai cara cepat untuk meredakan distress psikologis. Temuan ini konsisten dengan penelitian Wicaksono et al (2026) dan Wolff et al (2019) yang menyebutkan bahwa kesulitan regulasi emosi merupakan salah satu prediktor utama perilaku *self-harm* pada remaja. Secara teoritis, regulasi emosi yang tidak efektif menyebabkan emosi negatif bertahan lebih lama dan dirasakan lebih intens, sehingga individu lebih mudah memilih respons ekstrem sebagai bentuk pelampiasan (Alini et al, 2026).

Meskipun demikian, penelitian ini juga menemukan variasi pola yang menarik, dimana sebanyak 23 siswa (42,6%) dengan disregulasi emosi rendah tetap menunjukkan perilaku *self-harm* yang tinggi. Sebagian besar kelompok tersebut berusia 14 tahun (60,9%), yang merupakan usia rentan terhadap munculnya perilaku *self-harm* karena berbagai perubahan emosional dan sosial pada masa remaja awal (Stallard et al, 2019). Selain itu, berdasarkan hasil wawancara, beberapa responden mengaku melakukan *self-harm* setelah melihat atau mengetahui teman yang pernah melakukan perilaku serupa. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku *self-harm* tidak hanya dipengaruhi oleh disregulasi emosi, tetapi juga oleh faktor lingkungan sosial, terutama pengaruh teman sebaya. Hal ini sejalan dengan penelitian (Stallard et al, 2019) yang menyatakan bahwa remaja yang mengetahui atau memiliki teman yang melakukan *self-harm* memiliki risiko lebih besar untuk melakukan perilaku yang sama.

Sebaliknya, terdapat 21 siswa (35%) dengan disregulasi emosi tinggi namun perilaku *self-harm* rendah. Jika ditinjau dari latar belakang keluarga, sebagian siswa dalam kelompok tersebut memiliki ibu dengan tingkat pendidikan yang relatif tinggi, yaitu 8 siswa dengan pendidikan SMA dan 7 siswa dengan pendidikan perguruan tinggi. Berdasarkan hasil wawancara, beberapa responden menyatakan bahwa mereka diajarkan oleh ibu mereka untuk menyelesaikan masalah dengan baik dan tidak mengekspresikan emosi secara negatif. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun remaja mengalami kesulitan dalam mengatur emosi, dukungan dan pola asuh keluarga dapat membantu mencegah munculnya perilaku *self-harm*. Hal ini sejalan dengan penelitian Remes et al (2019) yang menunjukkan bahwa tingkat pendidikan orang tua yang lebih tinggi berpotensi menjadi faktor protektif terhadap perilaku berisiko pada remaja.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori disregulasi emosi dan perilaku *self-harm* yang tinggi. Hasil analisis membuktikan adanya hubungan yang bermakna antara disregulasi emosi dengan perilaku *self-harm* pada remaja di SMP Negeri 1 Bangkinang Kota, dimana remaja dengan disregulasi emosi memiliki kecenderungan lebih besar untuk menunjukkan perilaku *self-harm*. Temuan ini menegaskan bahwa kemampuan regulasi emosi merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan mental remaja, khususnya pada fase remaja awal yang masih rentan terhadap tekanan psikologis dan pengaruh lingkungan.

Berdasarkan hasil penelitian, diperlukan peran aktif dari keluarga, sekolah, dan peneliti selanjutnya dalam upaya pencegahan perilaku *self-harm* pada remaja. Orang tua dan sekolah diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang suportif melalui komunikasi terbuka, edukasi kesehatan mental, layanan konseling, serta pelatihan keterampilan regulasi emosi dan koping adaptif. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian dengan variabel lain, cakupan sampel yang lebih luas, maupun pendekatan longitudinal atau kualitatif agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi perilaku *self-harm* pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Alini, A., Said, F. M., Aprilla, N., & Nofrika, B. (2025). Anxiety, Self-Esteem, Bullying, and Peer Problems as Correlates of Self-harm Behavior Among Adolescents in Kampar Regency, Riau Province, Indonesia. *Journal of Health and Nutrition Research*, 4(2), 747–755. <https://doi.org/10.56303/jhnresearch.v4i2.480>
- Alini, Aprilla, N., & Novrika, B. (2026). PKM Edukasi Regulasi Emosi dan Penguatan Dukungan Teman Sebaya Untuk Pencegahan *Self Harm* Pada Remaja di SMPN1 Bangkinang Kota. *Jurnal Pahlawan Kesehatan*, 3(1), 793–800.
- Halimah, F. N., Warsini, S., & Suratmini, S. (2025). Emotional Dysregulation and its Association with Non-Suicidal Self-Injury Among Nursing Students at Universitas Gadjah Mada. *Psychiatry Nursing Journal*, 7(1), 99–111. <https://doi.org/10.53344/pnj.v7.i2.76739>
- Mahardika, A. P. R., Atmasari, A., Erliana, Y. D., Winata, E. Y., & Insan, I. (2024). Pencegahan Non Suicidal Self Injury (NSSI) Melalui Psikoedukasi pada Remaja SMP. *Asosiasi Dosen PkM Indonesia (ADPI)*, 5(1), 2746–1246. <https://doi.org/10.47841/semnasadpi.v5i1.131>
- Marzecki, F., Ahmadzadeh, Y. I., Oginni, O. A., Pingault, J. B., McAdams, T. A., & Zavos, H. M. S. (2025). Initiation and stability of self-harm in adolescence and early adulthood: investigating social and aetiological factors in twins. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 66(6), 857–867. <https://doi.org/10.1111/jcpp.14096>
- Rahmah, A. P. N., Hasanah, P. N., & Effendi, A. (2024). Hubungan Dukungan Sosial dengan Disregulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*.
- Remes, H., Moustgaard, H., Kestilä, L. M., & Martikainen, P. (2019). Parental education and adolescent health problems due to violence, self-harm and substance use: what is the role of parental health problems? *Journal Epidemiol Community Health*, 73(3), 225–231. <https://doi.org/10.1136/jech-2018-211316>
- Sabrina, V. A., & Afiatin, T. (2023). Peran Disregulasi Emosi terhadap Kecenderungan Melakukan Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) pada Remaja. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 9(2), 192. <https://doi.org/10.22146/gamajop.79558>
- Salma, O., & Riztiyani, Y. (2025). Solusi Qur'ani Terhadap Fenomena *Self Harm* (Perspektif Teori Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Aroon T. Beck) Skripsi. Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
- Simamora, Y. I., & Aritonang, N. N. (2025). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecenderungan Kecanduan Internet pada Remaja di Kota Medan. *Dharmas Education Journal*, 5(1). http://ejournal.undhari.ac.id/index.php/de_journal
- Stallard, P., Spears, M., Montgomery, A. A., Phillips, R., & Sayal, K. (2019). Self-harm in young adolescents (12-16 years): onset and short-term continuation in a community sample. *BMC Psychiatry*. <http://www.biomedcentral.com/1471-244X/13/328>
- Sudiarti, P. E., Ariesta, M., Fitra, N., Studi, P., Keperawatan, S., Pahlawan, U., & Tambusai, T. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku *Bullying* di SMA Negeri 2 Bangkinang Kota Tahun 2021. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, Volume 5 Nomor 2, 57–62. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Thesalonika, & Apsari, N. C. (2021). Perilaku *Self-Harm* atau Melukai Diri Sendiri yang Dilakukan oleh Remaja (*Self-Harm or Self-Injuring Behavior by Adolescents*). In *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial e* (Vol. 4, Number 2).
- Thomas, D., & Bonnaire, C. (2023). Non-Suicidal Self-Injury and Emotional Dysregulation in Male and Female Young Adults: A Qualitative Study. *Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 34(3), 159–168. <https://doi.org/10.5765/jkacap.230033>
- Wicaksono, N. S., Kusumastuti, W., & Hapsari, W. (2026). Strategi Pencegahan Perilaku *Self-harm* pada Remaja. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 6(1), 771–785. <https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v6i1.10396>
- Widyaningrum, D. A., & Putri, M. A. (2024). Literaturreview : Faktor yang Mempengaruhi Non Suicidal Self-Injury (NSSI) pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu*, (1).
- 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*. In

- European Psychiatry* (Vol. 59, pp. 25–36). Elsevier Masson SAS.
<https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2019.03.004>
- Xie, L., Tang, L., Liu, Y., Dong, Z., & Zhang, X. (2025). *Global burden and trends of self-harm from 1990 to 2021, with predictions to 2050. Frontiers in Public Health, 13.* <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1571579>
- Yoniati, Y., Dewi, N. N. A. I., & Huwae, G. H. (2025). Gambaran Perilaku *Self-Harm* sebagai Bentuk Emotion-Focused Coping pada Remaja Akhir. *Sosial Dan Bisnis, 3*(2), 534–552.