

Received : 29 November 2024
Revised : 24 December 2024
Accepted : 25 December 2024
Online : 27 December 2024
Published : 31 December 2024

Cintadiri.Id : Pencegahan dan Penanganan *Self-Harm* Berbasis Sistem Informasi

Andi Tenri Faradiba¹, Aisyah Syihab², Bambang Riono Arsad³, Rahayu Sumarno⁴,
Larashaty Putri Prameswari⁵, Icha Puspita Aridin⁶, Arthan Laki Bintang⁷, Ayala
Muhammad Wiraputra⁸

^{1,2,4,5,6,7,8}Fakultas Psikologi, Universitas Pancasila, Kota Jakarta Selatan, Indonesia 12630

³Teknik Informatika, Fakultas Teknik, Universitas Pancasila, Kota Jakarta Selatan,
Indonesia 12630

Email: ¹atenrifaradiba@univpancasila.ac.id; ²aisyah.syihab@univpancasila.ac.id;
³bambang.riono@univpancasila.ac.id; ⁴hi.rahayusumarno@gmail.com;

⁵larasathyputriprameswari@gmail.com;

⁶ichapuspita401@gmail.com; ⁷arthanlb@gmail.com; ⁸6022210068@univpancasila.ac.id

*Penulis Korespondensi

Abstract

Non-suicidal self-injury (NSSI) or self-harm is on the rise among Indonesian adolescents. As digital natives, they often turn to the internet for information, including mental health support. To address this issue, a team from the Faculty of Psychology and Informatics Engineering at Universitas Pancasila developed *cintadiri.id*, an information system designed to prevent and handle self-harm. The website offers a range of features, including psychoeducational articles, relaxation videos, a journaling tool, and consultations with psychologists. To evaluate the website's effectiveness, a survey was conducted among 30 participants aged 17-21. There are five questions given, such as "how attractive the design is", "how useful the website is", "how helpful". The results obtained an average value of 3.73 (scale 1-5) for all answers. This shows that the *cintadiri.id* website is feasible as a website that has the potential to prevent and handle self-harm. The development of this website and research on the use of websites as a tool to help handle self-harm are needed.

Keywords: self-harm; psychoeducation; handling; prevention; information system

Abstrak

*Perilaku melukai diri sendiri tanpa intensi untuk bunuh diri, yang dikenal dengan istilah self-harm semakin marak dilakukan di Indonesia, khususnya oleh remaja. Remaja saat ini merupakan digital native yang banyak mencari informasi di internet, termasuk mencari bantuan psikologis terkait masalah yang sedang mereka hadapi. Maka dibutuhkan suatu sistem informasi untuk membantu pencegahan dan penanganan self-harm yang dilakukan oleh remaja. Kebutuhan akan hal tersebut dapat dipenuhi dengan pembuatan website yang dilakukan oleh tim dari Fakultas Psikologi dan Teknik Informatika Universitas Pancasila. Website untuk mencegah dan menangani self-harm yang dibuat dinamakan *cintadiri.id* yang merupakan bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan jenis psikoedukasi secara online dan bersifat tetap. Pada website ini terdapat berbagai fitur, yaitu artikel psikoedukasi untuk mencegah self-harm, video relaksasi pernapasan untuk membantu pengguna menstabilkan emosi ketika merasakan emosi negatif*

berlebihan akibat peristiwa yang dihadapi, fitur journaling dan fitur bantuan layanan konsultasi psikologis dari Universitas Pancasila. Untuk mengetahui apakah website *cintadiri.id* memiliki kelayakan sebagai sistem informasi untuk mencegah dan menangani *self-harm*, maka dilakukan pengambilan data kepada 30 orang partisipan dengan rentang usia 17-21 tahun. Ada lima pertanyaan yang diberikan, seperti “seberapa menarik desainnya”, “seberapa berguna webnya”, “seberapa membantu”. Hasil diperoleh nilai rata-rata 3,73 (skala 1-5) untuk semua jawaban. Hal ini menunjukkan bahwa web *cintadiri.id* layak sebagai web yang berpotensi dapat mencegah dan menangani *self-harm*. Adapun pengembangan terhadap website ini masih terus dilakukan dan penelitian penggunaan website sebagai alat membantu penanganan *self-harm* masih perlu dilakukan.

Kata Kunci: *self-harm*; psikoedukasi; pencegahan; penanganan; sistem informasi

1. PENDAHULUAN

Perilaku Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) atau yang lebih dikenal dengan istilah *self-harm*, dan diterjemahkan menjadi menyakiti diri sendiri, menjadi lebih sering dilakukan oleh generasi muda. Data dari 5.211 generasi muda berusia 18-24 tahun dari 34 provinsi di Indonesia dilaporkan bahwa sebanyak 39,3% melakukan perilaku menyakiti diri sendiri (Lim, Prawira, Magdalena, dkk, 2022). *Self-harm* merupakan tindakan menyakiti diri sendiri dengan sengaja tanpa adanya niat untuk bunuh diri (Gratz, 2001). *Self-harm* banyak dialami oleh remaja karena masa remaja merupakan masa perubahan dari yang sebelumnya kanak-kanak ke dewasa (Paramita dkk., 2020). Adanya perubahan yang dialami oleh remaja berpeluang menyebabkan stress (Faradiba & Abidin, 2022) yang mengarah pada perilaku menyakiti dirinya sendiri. Berdasarkan *dual system model* (Steinberg, 2010), individu yang memasuki usia remaja akhir perkembangan memiliki kognitif dan fungsi eksekutif yang lebih berkembang dibandingkan dengan fungsi sosial-emosionalnya sehingga cenderung sudah mulai lebih memiliki pola penyesuaian masalah yang tidak reaktif

serta pola *coping* yang lebih sehat. Namun demikian, penyelesaian dengan cara maladaptif seperti melakukan perilaku *self harm* juga masih kerap ditemui pada kelompok usia remaja akhir di Indonesia.

Verenisa, Suryani, dan Sriati (2021) menemukan bahwa 32% mahasiswa di Bandung pernah melakukan NSSI dalam satu tahun terakhir. Di daerah Magelang, Alifiando, Pinilih dan Amin (2022) menemukan bahwa 56,7% mahasiswa tingkat akhir pernah melakukan NSSI. Azzahra, Wahyuni dan Arneliawati (2023) juga memaparkan bahwa 53,2% mahasiswa di Riau pernah melakukan NSSI. Shafira dan Hargiana (2022) menemukan bahwa ada 34,3% mahasiswa di Depok yang melakukan NSSI. Data di Semarang menunjukkan bahwa perilaku memukul diri adalah yang paling banyak dilakukan lebih dari 50% dibandingkan perilaku menyakiti diri yang lainnya (Kandar, dkk, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa fenomena perilaku menyakiti diri sendiri masih terjadi bahkan ketika sudah memasuki usia remaja akhir dan di level mahasiswa yang idealnya sudah mulai membangun cara penyelesaian masalah yang adaptif.

Penelitian yang dilakukan oleh Mughal dkk., (2023) menyebutkan bahwa terdapat empat fungsi mengapa *remaja melakukan self-harm* yaitu untuk mengelola emosi, sebagai self-punishment karena tidak terpenuhi harapan pribadinya, untuk membantu mengatasi sakit mental dan trauma, serta untuk tetap merasa dapat memegang kendali atas perubahan emosi yang meluap-luap. Penelitian kualitatif di Pekanbaru menemukan bahwa adanya pola komunikasi keluarga yang kurang baik menjadi alasan perilaku menyakiti diri dilakukan (Asyafina & Salam, 2022). Jika perilaku menyakiti diri sendiri ini dilakukan berulang dengan frekuensi yang lebih sering dan intensitas yang lebih besar, maka kaitan antara perilaku menyakiti diri sendiri dan bunuh diri di usia dewasa semakin kuat (McMahon, Keeley, Cannon, dkk 2014). Walaupun dampak yang dapat dihasilkan dari perilaku self harm cukup besar, para pelaku seringkali menyembunyikan perilakunya dan tidak mencari bantuan profesional. Alasannya adalah perilaku *self-harm* dipersepsikan sebagai sebuah dosa yang tidak boleh dilakukan sehingga pencarian bantuan yang dilakukan secara terang-terangan akan lebih dihindari (Siswanto dan Sandjaja, 2024). Berdasarkan hal ini, upaya untuk menyediakan layanan dalam bentuk yang bisa diterima oleh remaja dalam rangka mengatasi perilaku self harm menjadi penting.

Salah satu intervensi yang dapat dilakukan terhadap perilaku self harm adalah melakukan konseling individu (Wahyudi & Netrawati, 2023). Walaupun

demikian, konseling individu memiliki keterbatasan waktu dan tempat. Menurut data dari Kominfo bahwa terdapat 79,5% remaja di Indonesia yang menggunakan internet (Kominfo.go.id, 2022). Hal ini memberikan peluang besar terhadap pendekatan dalam mengatasi perilaku *self-harm*. Cliffe, dkk (2021) menyebutkan bahwa sebagian besar intervensi penanganan self harm berupa aplikasi yang ada di telpon genggam dengan mode layanan panggilan dan pesan teks yang memberikan informasi mengenai konten-konten edukasi mengenai self-harm. Lebih lanjut, temuan dari Keyworth (dkk, 2021) menunjukkan adanya penerimaan dari individu yang melakukan self-harm terhadap intervensi berbasis web. Dalam hal ini, penggunaan *website* dalam rangka memberikan informasi edukasi menjadi salah satu alternatif solusi untuk perilaku *self-harm* (Burn & Anderson, 2024). Tujuan terbentuknya *website* ini adalah sebagai alat (*tool*) untuk mencegah dan menangani *self-harm*. Mencegah disini dilakukan dengan cara pemberian edukasi yaitu terdapat artikel mengenai *self-harm*, mengapa seseorang melakukan *self-harm*, dan bagaimana mengatasi *self-harm* pada *website* tersebut. Tidak hanya itu, karena menurut penelitian yang dilakukan oleh Faradiba dan Abidin (2022), *self-harm* dapat disebabkan oleh keluarga dan teman, maka dalam *website* ini juga terdapat artikel mengenai *social support* bagi individu yang tidak pernah melakukan *self-harm*, akan tetapi pernah melihat orang disekitarnya melakukan *self-harm*. Alasan diberikannya artikel mengenai *social support* adalah karena

dengan memberikan *social support*, individu dapat terhindar dari kesehatan mental yang negatif (Schlechter dkk., 2021), dengan harapan orang terdekatnya tersebut dapat berhenti melakukan *self-harm* melalui *social support* yang diberikan. Selanjutnya, tujuan terbentuknya *website* ini adalah untuk menangani *self-harm*. Menangani disini dilakukan dengan cara menstabilkan emosi melalui *mindfulness*. *Mindfulness* didefinisikan oleh Kabat-Zinn (1990) sebagai tumbuhnya rasa kesadaran untuk memberikan perhatian pada momen yang sedang dialami dan menerimanya dengan terbuka tanpa adanya perasaan menghakimi. *Mindfulness* merupakan upaya dalam menyadari situasi saat ini dengan cara memfokuskan perhatian serta menerima tanpa menilai (Rinera & Retnowati, 2020). Terdapat banyak manfaat dari program *mindfulness* di antaranya adalah kesadaran diri, dan penerimaan (Rinera & Retnowati, 2020). Karena program *mindfulness* dapat bermanfaat bagi kesadaran diri, dan penerimaan berarti individu yang melakukan *mindfulness* akan terhindar dari *self-harm*, karena seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Mughal dkk (2023) salah satu fungsi *self-harm* bagi remaja yang melakukannya adalah untuk *self-punishment* karena tidak terpenuhi harapan pribadinya. Sehingga *mindfulness* di sini dinilai dapat menangani fenomena *self-harm*.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dilakukan pengabdian kepada masyarakat dengan bentuk perancangan sistem informasi untuk mencegah dan menangani perilaku *self-harm*. *Website*

ini dinamakan *cintadiri.id*. Pada *website* ini terdapat pengabdian kepada masyarakat secara psikoedukasi dengan bentuk pembuatan artikel-artikel untuk mencegah *self-harm*. Selain itu, terdapat juga dua program psikoterapi dalam bentuk *mindfulness* untuk menangani perilaku *self-harm* dengan teknik relaksasi dan *journaling* yang keduanya dapat diakses secara bebas biaya. Dengan adanya *website* ini, diharapkan tujuan perancangannya yaitu untuk mencegah dan menangani perilaku *self-harm* secara digital dapat terpenuhi.

2. TINJAUAN LITERATUR

Hooley dan Franklin (2018) mengajukan sebuah model untuk menjelaskan perilaku *self-harm*. Model ini muncul dari dua pertanyaan, yaitu mengapa banyak orang menganggap *self-harm* sebagai perilaku yang bermanfaat dan apa yang membedakan orang yang terlibat dalam *self-harm* dan orang yang tidak terlibat dalam *self-harm*. Empat benefit mengapa individu berperilaku *self-harm*, yaitu (1)meningkatkan afek (2)memenuhi dorongan untuk menghukum diri sendiri (3)untuk terhubung atau menjaga relasi dengan kelompok yang terlibat dalam perilaku *self-harm* (4)menjadi cara komunikasi terakhir untuk menyampaikan kesulitan yang dihadapi. Di sisi lain, ada lima *barriers* yang dimaksud yang menghindarkan individu dari melakukan perilaku *self-harm*, yaitu (1)kurang terpapar dengan informasi *self-harm* (2)memiliki pandangan positif ke diri (3)menyebabkan sakit fisik (4)penghindaran alami terhadap stimulus

yang menyakitkan (Hooley & Franklin, 2018).

Gratz (2001) membuat penjabaran mengenai perilaku-perilaku yang termasuk dalam perilaku menyakiti diri sendiri tanpa ada intensi bunuh diri. Ada 16 jenis perilaku, yaitu: (1) Mengiris tangan, lengan, atau bagian lain dari tubuh tanpa bermaksud untuk bunuh diri (2) membakar bagian tubuh tertentu dengan rokok (3) membakar kulit atau anggota tubuh lainnya dengan korek api (4) membuat tulisan pada kulit atau anggota tubuh lainnya (5) membuat suatu gambar, desain, atau suatu simbol pada kulit atau anggota tubuh lainnya (6) menggaruk berlebihan pada kulit yang menyebabkan luka atau mengeluarkan darah (7) menggigit bagian tubuh yang menyebabkan kerusakan pada kulit seperti luka atau berdarah (8) menggosokkan amplas ke bagian tubuh tertentu (9) menuangkan suatu cairan yang dapat melukai kulit (10) menggunakan pemutih, deterjen, atau pembersih untuk menggosok kulit (11) menusuk atau menancapkan jarum, staples, atau benda tajam lainnya ke bagian tubuh (12) melukai diri sendiri menggunakan gelas atau kaca ke bagian anggota tubuh, tidak termasuk membuat tato, tindik, jarum untuk penggunaan medis, atau tindik bagian tubuh (13) mematahkan tulang dibagian tubuh tertentu (14) membenturkan kepala yang menyebabkan adanya cedera pada kepala atau menimbulkan bekas (15) menonjok diri sendiri ke bagian tubuh tertentu hingga menimbulkan bekas (16) menghindari atau menolak luka diobati.

3. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pada pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan membuat sistem informasi psikoedukasi dan psikoterapi untuk mencegah dan menangani perilaku *self-harm* pada remaja. Sistem informasi yang dinamakan *cintadiri.id* ini dirancang oleh tim dari Fakultas Psikologi dan Teknik Informatika Universitas Pancasila. Proses perancangan *website* berlangsung dari bulan September 2023, hingga bulan Januari 2024.

Proses pembuatan *website* ini menggunakan metode System Development Life Cycle (SDLC) (Bassil, 2012). Metode tersebut memiliki lima tahap: *analysis*, *design*, *implementation*, *testing* dan *maintenance*, tahap terakhir akan kembali berputar ke tahap pertama (*cycle/siklus*). Tahapan pertama yaitu *analysis*, yang dilakukan adalah menganalisis siapa saja yang akan menjadi pengguna *website* dan apa saja yang mereka butuhkan dari *website* tersebut. Selain itu pada tahapan *analysis* juga dilakukan pengumpulan data dan informasi terkait teori mengenai *non-suicidal self-injury*, cara mencegah dan menanganinya. Data dan informasi itu kemudian diolah oleh tim Psikologi yang kemudian dibuat menjadi artikel dan video psikoedukasi yang ditampilkan pada *cintadiri.id*.

Tahapan kedua yaitu *design*, merupakan perancangan halaman web, mulai dari penentuan warna-warna yang akan ditampilkan pada *web*, gambar-gambar (yang diilustrasikan oleh ilustrator), jenis *font*, letak fitur-fitur, dan apa saja yang boleh maupun tidak boleh

ditampilkan pada *website*. Misalnya saja tidak boleh menampilkan gambar-gambar yang dapat mengarahkan pengguna untuk melakukan *self-harm*. Pada tahap kedua ini dilakukan bersama antara tim dari Psikologi dan Teknik Informatika.

Tahap ketiga adalah *implementation*, dilakukan sepenuhnya oleh tim dari Teknik Informatika karena merupakan *coding* dengan bahasa pemrograman untuk membuat *website* yang sudah dianalisis kebutuhannya dan dirancang. Bahasa pemrograman yang digunakan adalah PHP, Basis Data MySQL, dan Laravel Framework. Setelah *implementation*, dilakukan uji coba apakah *website* berhasil dapat digunakan dan dilakukan survei kepuasan penggunaan *website*. Tahap kelima, yaitu *maintenance*, merupakan tahap terakhir, dimana dilakukan perawatan situs secara berkala untuk memperbaiki dan memperbarui fitur-fitur pada *website*, misalnya menambah artikel dan video psikoedukasi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Situs ini dinamakan *cintadiri.id* karena sesuai dengan tujuannya yaitu untuk mencegah dan menangani perilaku melukai diri sendiri, individu yang mencintai dirinya sendiri diharapkan tidak melakukan tindakan *self-harm*. Hasil dari pembuatan sistem informasi ini

dapat dilihat tampilan-tampilan lamannya sebagai berikut:

a. Tampilan *homepage*

Pengguna yang mengklik *cintadiri.id* akan melihat tampilan *homepage* situs ini pada gambar 1.

b. Tampilan *Banner slideshow*

Tampilan *homepage* di atas dapat bergeser secara otomatis ke dua *slide* berikutnya, seperti pada gambar 2.

c. Tampilan artikel psikoedukasi

Pada tampilan *banner slideshow*, pengguna dapat meng-klik *slide* untuk mendapatkan artikel psikoedukasi mengenai definisi dan cara mengatasi *self-harm* pada gambar 3.

d. Laman Alur Aplikasi *cintadiri.id*

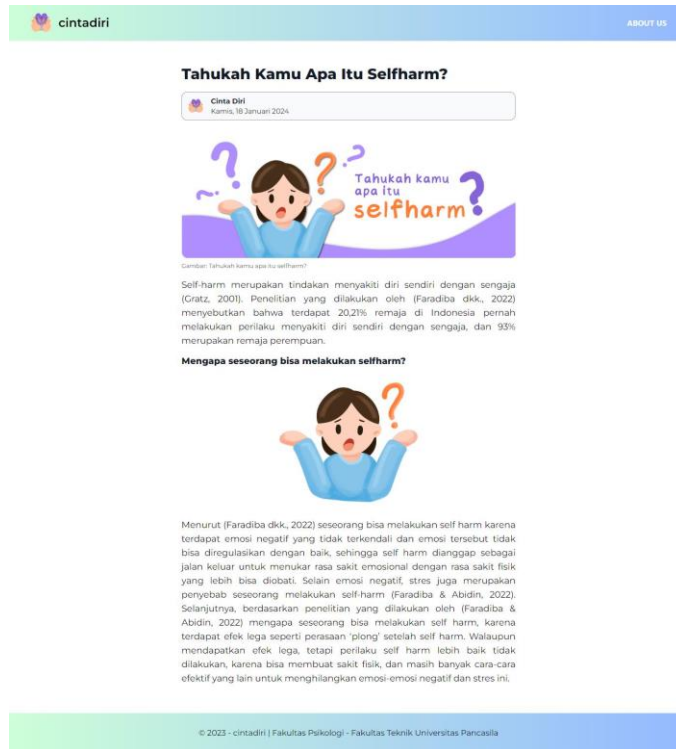
Pada bagian bawah laman *banner slideshow*, terdapat pertanyaan-pertanyaan mengenai apakah individu yang menggunakan *cintadiri.id* pernah melakukan *self-harm* atau tidak. Jika pernah melakukannya dan membutuhkan bantuan, maka diarahkan ke laman psikoterapi yang berisi video untuk relaksasi, lalu laman untuk melakukan *journaling*. Jika individu belum merasa terbantu dengan teknik-teknik psikoterapi tersebut, maka diarahkan untuk melakukan konseling dengan Psikolog dari Fakultas Psikologi Universitas Pancasila, yang berada pada lembaga layanan psikologi gratis yang dinamakan Student Care and Share Center (SCSC). Namun, SCSC ini hanya dapat diakses oleh mahasiswa Universitas Pancasila.



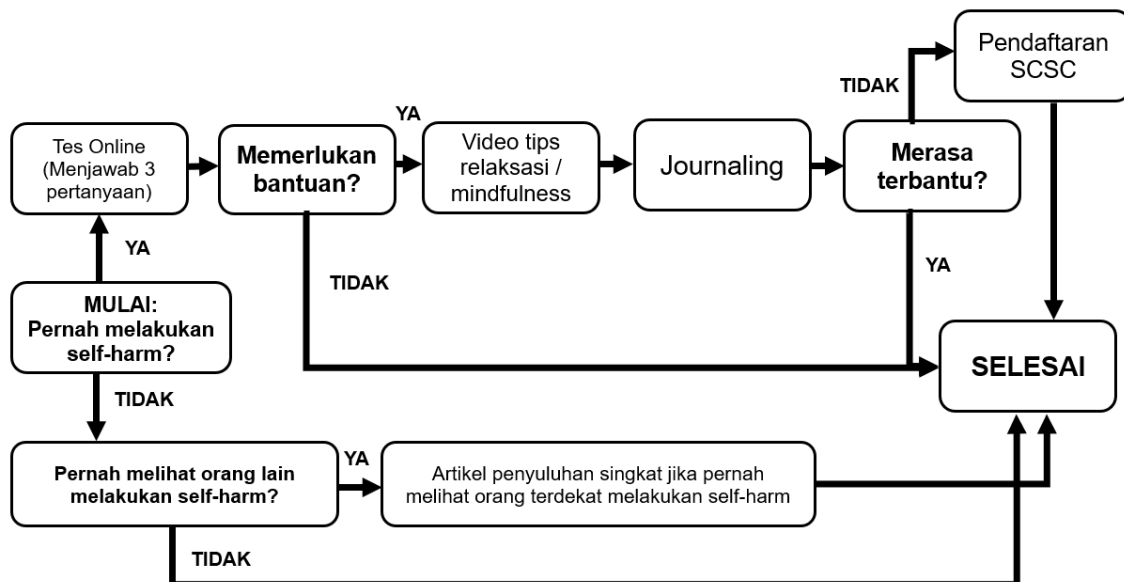
Gambar 1. Tampilan *homepage* pada Aplikasi *cintadiri.id*



Gambar 2. Tampilan *Banner Slideshow* pada Aplikasi *cintadiri.id*



Gambar 3. Tampilan Artikel Psikoedukasi pada Aplikasi *cintadiri.id*



Gambar 4. Alur Aplikasi *cintadiri.id*

Untuk mengetahui apakah sistem informasi *cintadiri.id* dapat digunakan dengan baik dan seberapa besar manfaatnya bagi pengguna, maka dilakukan pengambilan data survei

penggunaan *website* *cintadiri.id*. Terdapat 30 orang responden yang mengisi survei tersebut dengan rentang usia 17-21 tahun, yang terdiri atas 22 orang perempuan dan delapan orang laki-

laki. Berdasarkan survei penggunaan *website* cintadiri.id, didapatkan hasil:

- a. Terdapat 29 orang responden (96,7%) yang mengatakan bahwa *website* sudah berjalan dengan baik,
- b. Terdapat 24 orang responden (80%) yang menjawab bahwa desain *website* menarik,
- c. Terdapat 25 orang responden (83,3%) menjawab cintadiri.id dapat digunakan dengan baik
- d. Terdapat 19 orang responden (63,3%) menjawab *website* dapat mencegah perilaku *self-harm*, serta
- e. Terdapat 20 orang responden (66,7%) menjawab *website* dapat membantu menangani perilaku *self-harm*.

5. PENUTUP

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pembuatan sistem informasi psikoedukasi untuk mencegah dan menangani perilaku *self-harm*: cintadiri.id ini adalah bahwa tujuan pembuatan cintadiri.id berhasil tercapai. Mayoritas responden yang mengisi survei penggunaan *website* merasa cintadiri.id dapat digunakan dengan baik. Selain itu mereka juga menjawab bahwa cintadiri.id menjadi sistem informasi yang berguna untuk mencegah dan menangani perilaku menyakiti diri sendiri. *Website* cintadiri.id juga sudah mendapatkan Hak Kekayaan Intelektual dan diakui di Festival karya Cipta Psikologi Indonesia 2024 yang diselenggarakan oleh Himpunan Psikologi Indonesia.

Website [cintadiri](http://cintadiri.id) memang berhasil mencapai tujuan perancangannya, namun

masih ada beberapa hal yang perlu dikembangkan. Oleh karena itu, disarankan agar cintadiri.id tetap melakukan pengembangan situs, misalnya rutin menambahkan artikel dan video psikoedukasi tentang pencegahan dan penanganan *self-harm*. Disarankan juga dilakukan penelitian lebih lanjut yaitu uji kelayakan apakah cintadiri.id dapat menjadi sarana intervensi untuk mencegah individu melakukan *self-harm* dan intervensi untuk mengurangi perilaku *self-harm* tersebut.

Ucapan Terima Kasih

Tim perancang cintadiri.id mengucapkan terima kasih atas dukungan dari Fakultas Psikologi Universitas Pancasila yang telah mendanai pembuatan *website* ini, serta berbagai pihak yang telah terlibat dalam pembuatannya. Diucapkan terima kasih juga kepada Himpunan Psikologi Indonesia yang telah mengakui cintadiri.id sebagai karya cipta di bidang psikologi.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Asyafina, N., & Salam, N. E. (2022). Fenomena Mahasiswa Pelaku Self Harm di Kota Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(3), 13930-13936.
- Azzahra, A., Wahyuni, S., & Arneliwati, A. (2023). Hubungan stres akademis dan non akademis terhadap perilaku *self-harm* pada mahasiswa universitas riau. *Jurnal Nurse*, 6(1), 01-12.
- Bassil, Y. (2012). A simulation model for the waterfall software development life cycle. *International Journal of*

- Engineering & Technology*, 2(5), 1-7.
- Burn, A. M., Hall, P., & Anderson, J. (2024). A web-based training program for school staff to respond to self-harm: design and development of the supportive response to self-harm program. *JMIR formative research*, 8(1), e50024.
- Cliffe, B., Tingley, J., Greenhalgh, I., & Stallard, P. (2021). mHealth interventions for self-harm: Scoping review. *Journal of medical Internet research*, 23(4), e25140.
- Faradiba, A. T., & Abidin, Z. (2022). Bagaimana dan apa cara remaja dalam melakukan *self-harm*? Studi kualitatif pada remaja perempuan di Jakarta. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 342–348. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.280>
- Gratz, K. L. (2001). Measurement of deliberate self-harm: Preliminary data on the deliberate self-harm inventory 1. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23(4), 253–263.
- Hooley, J. M., & Franklin, J. C. (2018). Why do people hurt themselves? A new conceptual model of nonsuicidal self-injury. *Clinical psychological science*, 6(3), 428-451.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. Delacorte.
- Dewi, R. K., Iswanti, D. I., Cahyaningrum, D. D., Fiftina, R., & Luberingsih, T. A. (2024). Gambaran perilaku Self-Harm pada Anak Usia Remaja di Kota Semarang. *Link Journal of Health Science*, 1(1), 1-6.
- Keyworth, C., O'Connor, R., Quinlivan, L., & Armitage, C. J. (2021). Acceptability of a brief web-based theory-based intervention to prevent and reduce self-harm: mixed methods evaluation. *Journal of medical internet research*, 23(9), e28349.
- Liem, A., Prawira, B., Magdalena, S., Siandita, M. J., & Hudiyana, J. (2022). Predicting self-harm and suicide ideation during the COVID-19 pandemic in Indonesia: A nationwide survey report *BMC psychiatry*, 22(1), 1-10
- McMahon, E. M., Keeley, H., Cannon, M., Arensman, E., Perry, I. J., Clarke, M.,... & Corcoran, P. (2014). The iceberg of suicide and self-harm in Irish adolescents: a population-based study. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 49(12), 1929-1935
- Mughal, F., Chew-Graham, C. A., Babatunde, O. O., Saunders, B., Meki, A., & Dikomitis, L. (2023). The functions of self-harm in young people and their perspectives about future general practitioner-led care: A qualitative study. *Health Expectations*, 26, 1180–1188. <https://doi.org/10.1111/hex.13733>
- Paramita, A. D., Faradiba, A. T., & Mustofa, K. S. (2020). *Adverse childhood experience dan deliberate self-harm* pada remaja di

- Indonesia. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 16–28.
- Rinera, I., & Retnowati, S. (2020). Pengaruh pelatihan MBSR terhadap kecemasan pada mahasiswa baru. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(2), 205–216. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.56658>
- Schlechter, P., Rodriguez, I. M., Morina, N., Knausenberger, J., Wilkinson, P. O., & Hellmann, J. H. (2021). Psychological distress in refugees: The role of traumatic events, resilience, social support, and support by religious faith. *Psychiatry Research*, 304, 114-121. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHR.ES.2021.114121>
- Shafira, A. N., & Hargiana, G. (2022). Edisi 11 (2). Self-Harm Behavior pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Kesehatan*, 123-134 .
- Steinberg, L. (2010). A dual systems model of adolescent risk-taking. *Developmental Psychobiology: The Journal of the International Society for Developmental Psychobiology*, 52(3), 216-224.
- Wahyudi, I., & Netrawati, N. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Individu Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mereduksi Perilaku Self Injury pada Siswa. *Jurnal Basicedu*, 6(6), 10228-10237.
- Verenisa, A., Suryani, S., & Sriati, A. (2021). Gambaran Self-Injury Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 43-56.