

## Efektivitas Teknik *Differential Reinforcement of Alternative Behavior* Menggunakan Squishy terhadap Perilaku Mengelupas Kulit Bibir Mahasiswa

Mutiara Farasya Adinda<sup>1</sup>, Hadriyatini Aprilia Aisyah Putri<sup>2</sup>, Dini Permana Sari<sup>3</sup>,  
Nurkharimah Vielayaty<sup>4</sup>

Universitas Muhammadiyah Malang<sup>1,2,4</sup>

Universitas Islam Depok<sup>3</sup>

Corresponding email: [mutiarafarasya@webmail.umm.ac.id](mailto:mutiarafarasya@webmail.umm.ac.id)

### ARTICLE INFO

#### Article History

Submission: 17-12-2025

Review: 05-01-2026

Revised: 30-01-2026

Accepted: 30-01-2026

Published: 31-01-2026

#### Kata kunci

*Differential Reinforcement of Alternative Behavior*

*Body-Focused Repetitive Behavior*

Modifikasi Perilaku

Perilaku Mengelupas Kulit Bibir

*Single Subject Design*

Mahasiswa

### ABSTRAK

Salah satu perilaku maladaptif yang sering muncul pada mahasiswa yaitu kebiasaan mengelupas kulit bibir. Perilaku ini termasuk dalam *Self-Injury* dan *body-focused repetitive behavior* (BFRB) yang biasa dilakukan secara berulang, terutama individu merasa bosan, cemas atau kurang terlibat dalam aktivitas tertentu. Permasalahan ini ditemukan pada mahasiswa berusia 18 tahun yang memiliki kebiasaan mengelupas kulit bibir dalam aktivitas sehari-hari. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik *differential reinforcement of alternative behavior* (DRA) dalam menurunkan frekuensi perilaku mengelupas kulit bibir dengan menggunakan *squishy* sebagai perilaku alternatif. Metode yang digunakan adalah *single subject design* dengan pemantauan perilaku secara berkelanjutan. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipan, wawancara semi terstruktur, dan *self-report* untuk mencatat frekuensi perilaku harian. Penerapan intervensi dilakukan dengan memberikan penguatan positif pada perilaku alternatif yaitu memainkan *squishy* saat dorongan mengelupas kulit bibir muncul. Berdasarkan hasil pemantauan, ditemukan adanya penurunan frekuensi pada perilaku mengelupas kulit bibir setelah melakukan intervensi. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik *differential reinforcement of alternative behavior* (DRA) dengan menggunakan *squishy* dapat membantu mengurangi kebiasaan mengelupas kulit bibir.

### Pendahuluan

Mahasiswa merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa awal sesuai dengan tahapan perkembangannya (Azizah & Hartanto, 2024). Pada masa ini, biasanya ditandai dengan peningkatan tuntutan akademik, sosial, maupun personal. Mahasiswa banyak

dihadapkan dengan tuntutan akademik dan penyesuaian diri yang bisa menimbulkan tekanan psikologis. Pada konteks sosial mahasiswa saat ini, tekanan akademik dan tuntutan sosial semakin meningkat. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk menyelesaikan tugas akademik, tetapi juga aktif dalam kegiatan penunjang seperti organisasi, magang, dan pengembangan diri. Selain itu, tingginya paparan aktivitas yang berbasis gawai dan aktivitas yang monoton dalam waktu yang lumayan lama, biasanya dapat memicu stress, kebosanan dan masalah psikologis lainnya. Kondisi ini dapat mendorong munculnya perilaku repetitif atau pola perilaku yang dilakukan secara berulang dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku yang dilakukan terus menerus dapat berkembang menjadi kebiasaan. Dari sudut pandang psikologi, kebiasaan (*habit*) dipahami sebagai cara berpikir, keinginan atau perasaan yang kurang lebih tetap yang diperoleh melalui pengulangan pengalaman mental sebelumnya (Arief et al., 2022). Biasanya kebiasaan memiliki fungsi yang adaptif karena dapat membantu individu untuk mengatur emosi ataupun meningkatkan efisiensi perilaku. Namun, kebiasaan yang terus berulang dan tidak terkendali dapat menjadi perilaku yang maladaptif. Perilaku maladaptif adalah serangkaian perilaku seseorang yang bereaksi dan berperilaku buruk terhadap rangsangan internal maupun eksternal (Azizah & Hartanto, 2024).

Perilaku maladaptif yang dilakukan secara berulang dan merugikan diri sendiri dapat muncul dalam berbagai bentuk, beberapa diantaranya yaitu *self-injury* dan *body-focused repetitive behavior* (BFRB). Di mana dua perilaku tersebut memiliki prevalensi yang cukup tinggi di kalangan mahasiswa. Menurut Kim et al., (2025) sekitar 15-20% mahasiswa pernah mengalami *non suicidal self-injury* (NSSI). Menurut Luthfi et al., (2025) sekitar 17% mahasiswa kedokteran pernah melakukan perilaku *self-injury*. Selain itu, studi tentang *body-focused repetitive behaviors* menunjukkan sekitar 59,55% mahasiswa pernah melakukan BFRB secara subklinis (Houghton et al., 2018). Kemudian penelitian oleh Siddiqui et al., (2012) menjelaskan bahwa sekitar 22% mahasiswa kedokteran di Karachi mengalami BFRB dengan variasi topografi perilaku berulang. *self-injury* atau *non suicidal self-injury* merupakan perilaku melukai diri sendiri dengan sengaja tanpa ada niat untuk bunuh diri dan biasa dilakukan secara berulang (Kim et al., 2025). Sementara itu, *body-focused repetitive behaviors* (BFRB) merupakan kelompok perilaku motorik berulang yang berfokus pada tubuh, bersifat kompulsif, dan sulit dikendalikan oleh individu (Okumus & Akdemir, 2023). BFRB sering dilakukan secara otomatis dan berkaitan dengan kondisi stres, kecemasan, atau kebosanan, serta dapat menyebabkan kerusakan fisik pada bagian tubuh tertentu (Moritz et al., 2022). Salah satu bentuk perilaku yang sering ditemukan dan termasuk dari bagian *self-injury* serta *body-focused repetitive behaviors* (BFRB) yaitu kebiasaan mengelupas kulit bibir. Perilaku ini biasanya muncul berulang, secara otomatis baik sadar maupun tidak sadar, karena sudah berkembang menjadi kebiasaan. Kebiasaan tersebut dapat menyebabkan iritasi, luka hingga pendarahan pada bibir, sehingga termasuk dari perilaku maladaptif yang merugikan diri sendiri (Firmansyah et al., 2024).

Berdasarkan kondisi tersebut, perilaku mengelupas kulit bibir perlu mendapatkan perhatian dan penanganan yang tepat melalui pendekatan modifikasi perilaku. Salah satu teknik yang dapat digunakan adalah *differential reinforcement of alternative behavior* (DRA), yaitu pemberian penguatan pada perilaku alternatif yang lebih adaptif dengan menghentikan penguatan pada perilaku yang tidak diinginkan (Martin & Pear, 2015). Teknik ini berlandaskan prinsip *positive reinforcement* dalam teori *operant conditioning* yang menyatakan bahwa perilaku yang diikuti oleh konsekuensi menyenangkan cenderung diulang (Skinner, 2014). Dalam penelitian ini, teknik *differential reinforcement of alternative behavior* (DRA) diterapkan dengan memberikan penguatan berupa pemberian hadiah pada perilaku alternatif yang dipilih yaitu memainkan *squishy*. Memainkan *squishy* dipilih karena dapat menjadi respon alternatif yang mudah dilakukan dan bersifat sensorik, sehingga memungkinkan individu untuk menggantikan perilaku mengelupas kulit bibir dengan perilaku lain yang lebih adaptif. Penelitian sebelumnya oleh Firmansyah et al., (2024) menunjukkan bahwa teknik *differential reinforcement of alternative behavior* (DRA) efektif dalam mengurangi perilaku melukai diri sendiri berupa kebiasaan mengelupas kulit bibir pada remaja SMA. Namun, tersebut dilakukan dalam konteks pengabdian masyarakat dengan subjek remaja, dan menggunakan perilaku alternatif seperti mengutak-atik tangan. Hingga saat ini, masih terbatas penelitian yang mengkaji penerapan teknik DRA pada mahasiswa sebagai kelompok dewasa awal, khususnya dalam konteks perilaku *body-focused repetitive behaviors* (BFRB) dengan menggunakan *squishy* sebagai perilaku alternatif. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi celah penelitian tersebut. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas dari penerapan teknik *differential reinforcement of alternative behavior* (DRA) dengan menggunakan *squishy* dalam mengurangi frekuensi dari kebiasaan mengelupas kulit bibir.

## Metode

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan pemantauan perilaku berkelanjutan pada satu subjek (*single subject design*) untuk melihat perubahan perilaku sebagai respons terhadap intervensi yang diberikan. Prosedur penelitian disusun dalam beberapa fase pengamatan yang dilakukan secara berurutan, dimulai dari pengumpulan data awal, dilanjutkan dengan penerapan intervensi, dan diakhiri dengan tahap evaluasi lanjutan. Pendekatan ini bertujuan untuk memperoleh gambaran perubahan frekuensi perilaku secara objektif dalam konteks kehidupan sehari-hari subjek.

Tahap awal merupakan fase pemetaan perilaku awal atau asesmen, yaitu tahap pengamatan untuk mengidentifikasi frekuensi, pola kemunculan, serta situasi pemicu perilaku mengelupas kulit bibir. Pada tahap ini, perilaku diamati tanpa adanya perlakuan khusus agar diperoleh data besar yang mencerminkan kondisi alami subjek. Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa metode sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi atau pengamatan adalah suatu teknik pengumpulan data dengan cara melakukan pengamatan terhadap objek yang diteliti (Apriyanti et al., 2019). Jenis observasi yang digunakan adalah observasi partisipan. Menurut Borden & Abbott (1995) observasi partisipan merupakan observasi di mana peneliti terlibat aktif dengan kegiatan yang sedang diamati dan mencatat perilaku yang muncul pada saat itu (Ni'matuzahroh & Prasetyaningrum, 2025). Observasi partisipan digunakan agar peneliti dapat memahami situasi secara langsung, memperoleh data yang lebih akurat, dan menangkap perilaku responden secara alami selama proses wawancara.

## 2. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu teknik pengumpulan data atau informasi dengan bertanya langsung kepada responden (Apriyanti et al., 2019). Jenis wawancara yang digunakan yaitu wawancara semi-terstruktur biasanya digunakan dalam penelitian kualitatif, bersifat lebih terstruktur karena interviewer menggunakan *guideline* untuk memandu jalannya wawancara tetapi tidak dilakukan secara kaku sehingga pewawancara dapat melakukan probing untuk mengeksplorasi jawaban partisipan lebih mendalam. Wawancara semi-terstruktur digunakan karena kemungkinan peneliti memperoleh data mendalam namun tetap terarah, serta memberi fleksibilitas untuk menggali jawaban responden lebih lanjut melalui probing.

## 3. *Self-report*

*Self-report* adalah metode asesmen psikologi di mana individu melaporkan sendiri pikiran, perasaan, atau perilakunya melalui bentuk verbal seperti wawancara, atau kuesioner (Spielberger, 2004). Metode *self-report* digunakan karena individu dapat melaporkan pengalaman subjektif yang tidak dapat diamati secara langsung, seperti pikiran dan emosi, serta kejadian eksternal yang dapat diamati publik (Spielberger, 2004).

Untuk meningkatkan validitas data, penelitian ini menggunakan triangulasi metode dengan mengombinasikan observasi partisipan, wawancara semi-terstruktur, dan *self-report*. Data frekuensi perilaku mengelupas kulit bibir yang diperoleh melalui *self-report* dibandingkan dengan hasil observasi peneliti untuk memastikan konsistensi kemunculan perilaku. Selain itu, hasil wawancara digunakan untuk mengonfirmasi konteks dan pemicu munculnya perilaku, sehingga data yang diperoleh lebih akurat dan dapat dipercaya. Selain triangulasi, peneliti juga melakukan *member check* dengan mengonfirmasi kembali hasil observasi dan rangkuman wawancara kepada subjek. Subjek diminta untuk meninjau dan memastikan bahwa data serta interpretasi peneliti sesuai dengan pengalaman dan kondisi yang dialaminya selama proses penelitian.

Tahap selanjutnya adalah fase penerapan strategi modifikasi perilaku. Pada tahap ini, peneliti menerapkan teknik *differential reinforcement of alternative behavior* (DRA) dengan menekankan pemberian penguatan positif terhadap perilaku alternatif yang lebih adaptif, yaitu memainkan *squishy*, sebagai pengganti perilaku mengelupas kulit bibir. Subjek

diarahkan untuk menggunakan perilaku alternatif tersebut ketika mulai merasakan dorongan untuk mengelupas kulit bibir. Penguatan berupa hadiah diberikan apabila subjek berhasil menurunkan frekuensi perilaku sesuai target harian. Selain itu, subjek dibantu untuk mengenali pemicu perilaku serta membangun kesadaran terhadap dorongan yang muncul sebelum perilaku dilakukan.

Tahap terakhir adalah fase pemantauan perilaku yang dilakukan melalui pencatatan frekuensi harian menggunakan *self-report* dan tally. Tally digunakan untuk menghitung kejadian-kejadian subjek melakukan perilaku yang merugikan diri sendiri, khususnya mengelupas kulit bibir (Firmansyah et al., 2024). Kemudian diberikan penguatan berupa hadiah apabila subjek berhasil mencapai target harian tersebut, serta menunjukkan upaya menyadari dan mengalihkan dorongan perilaku sebelum perilaku mengelupas kulit bibir dilakukan. Data yang sudah didapatkan kemudian diolah menggunakan analisis deskriptif berbasis frekuensi. Hal ini dianjurkan dalam pendekatan modifikasi perilaku oleh Martin & Pear (2015) yang dilakukan dengan mencatat jumlah kemunculan perilaku mengelupas kulit bibir setiap hari sebagai data kuantitatif, kemudian membandingkan frekuensi perilaku pada kondisi awal (*baseline*) dengan frekuensi perilaku selama periode intervensi.

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa atau individu dewasa awal berusia 18 tahun yang menunjukkan kebiasaan mengelupas kulit bibir sebagai bentuk *body-focused repetitive behavior*. Melalui penerapan intervensi secara konsisten dalam jangka waktu yang ditentukan, penelitian ini bertujuan untuk menurunkan frekuensi perilaku mengelupas kulit bibir serta meningkatkan kemampuan subjek dalam mengelola dorongan perilaku melalui penggunaan strategi alternatif yang lebih adaptif. Meskipun desain yg digunakan pemantauan perilaku berkelanjutan pada satu subjek (*single subject design*) dapat memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan perilaku secara mendalam pada satu individu, desain ini juga memiliki keterbatasan. Penelitian yang hanya melibatkan satu subjek membuat hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Selain itu, perubahan perilaku yang muncul mungkin juga dipengaruhi faktor internal dan kondisi lingkungan selama proses penelitian. Oleh karena itu, penelitian ini lebih tepat dipahami sebagai temuan awal yang membuka peluang bagi selanjutnya dengan desain dan jumlah partisipan yang lebih besar.

## Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini berfokus pada perilaku mengelupas kulit bibir sebagai salah satu bentuk *body-focused repetitive behavior* (BFRB) yang dilakukan oleh seorang mahasiswa. Perilaku ini muncul secara berulang dalam aktivitas sehari-hari dan cenderung dilakukan subjek saat dalam kondisi bosan, cemas, atau kurang terlibat dalam suatu kegiatan. Untuk melihat perubahan perilaku sebagai respons terhadap intervensi yang diberikan, dilakukan pemantauan perilaku secara berkelanjutan melalui fase asesmen awal dan fase penerapan intervensi.

Berdasarkan hasil asesmen awal, diperoleh data frekuensi perilaku mengelupas kulit bibir yang menunjukkan intensitas cukup tinggi dan fluktuatif. Selama periode asesmen mulai dari 27 Oktober 2025 hingga 2 November 2025, perilaku mengelupas kulit bibir muncul hampir setiap hari dengan frekuensi yang bervariasi, yaitu berkisar antara 1 hingga 6 kali dalam satu hari. Frekuensi tertinggi mencapai 6 kali, yang menunjukkan bahwa perilaku tersebut telah menjadi kebiasaan yang berulang dan dilakukan secara otomatis tanpa adanya strategi pengendalian diri yang efektif. Data asesmen awal ini mencerminkan kondisi alami subjek sebelum diberikan perlakuan, serta menjadi dasar dalam perencanaan intervensi modifikasi perilaku.

| Tanggal         | Frekuensi mengelupas kulit bibir |
|-----------------|----------------------------------|
| 27 Oktober 2025 | 4 kali                           |
| 28 Oktober 2025 | 2 kali                           |
| 29 Oktober 2025 | 5 kali                           |
| 30 Oktober 2025 | 1 kali                           |
| 31 Oktober 2025 | 3 kali                           |
| 1 November 2025 | 4 kali                           |
| 2 November 2025 | 6 kali                           |
| 2 November 2025 | 6 kali                           |

Tabel 1. Frekuensi Perilaku Mengelupas Kulit Bibir pada Fase Asesmen

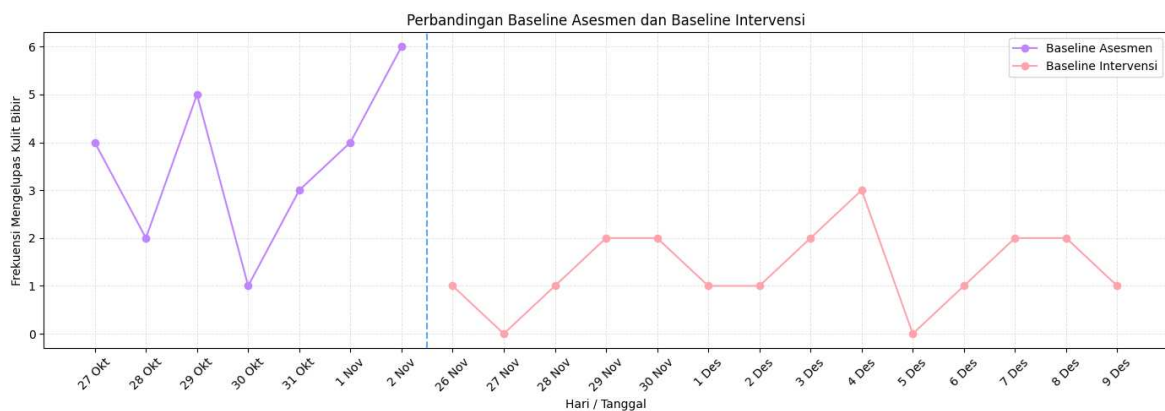
Setelah fase asesmen awal selesai, peneliti menerapkan teknik *differential reinforcement of alternative behavior* (DRA) dengan memperkenalkan perilaku alternatif yang lebih adaptif, yaitu memainkan *squishy*, sebagai pengganti perilaku mengelupas kulit bibir. Subjek diarahkan untuk menggunakan perilaku alternatif tersebut ketika muncul dorongan untuk mengelupas kulit bibir, serta diberikan penguatan positif berupa hadiah apabila berhasil menurunkan frekuensi perilaku target sesuai dengan target harian yang telah ditetapkan yaitu maksimal 2 kali dalam satu hari.

| Tanggal          | Frekuensi mengelupas kulit bibir |
|------------------|----------------------------------|
| 26 November 2025 | 1 kali                           |
| 27 November 2025 | -                                |

|                  |        |
|------------------|--------|
| 28 November 2025 | 1 kali |
| 29 November 2025 | 2 kali |
| 30 November 2025 | 2 kali |
| 1 Desember 2025  | 1 kali |
| 2 Desember 2025  | 1 kali |
| 3 Desember 2025  | 2 kali |
| 4 Desember 2025  | 3 kali |
| 5 Desember 2025  | -      |
| 6 Desember 2025  | 1 kali |
| 7 Desember 2025  | 2 kali |
| 8 Desember 2025  | 2 kali |
| 9 Desember 2025  | 1 kali |

Tabel 2. Frekuensi Perilaku Mengelupas Kulit Bibir pada Fase Intervensi

Hasil pemantauan selama periode intervensi dan evaluasi lanjutan mulai dari 26 November 2025 hingga 9 Desember 2025 menunjukkan adanya perubahan frekuensi perilaku mengelupas kulit bibir. Pada fase ini, frekuensi perilaku mengalami penurunan dibandingkan dengan hasil asesmen awal. Perilaku mengelupas kulit bibir pada periode intervensi hanya muncul dengan frekuensi 0 hingga maksimal 2 kali dalam satu hari. Pada beberapa hari, perilaku tidak muncul sama sekali, yang mengindikasikan bahwa subjek mulai mampu mengalihkan dorongan perilaku mengelupas kulit bibir ke perilaku alternatif memainkan *squishy* yang kemudian diperkuat dengan pemberian hadiah.



Gambar 1. Perbandingan *baseline* Asesmen dan *baseline* intervensi.

Perbandingan antara hasil asesmen awal dan hasil pemantauan setelah penerapan intervensi menunjukkan bahwa teknik *differential reinforcement of alternative behavior* (DRA) efektif dalam menurunkan frekuensi perilaku mengelupas kulit bibir. Penurunan frekuensi dari maksimal 6 kali pada asesmen awal menjadi 2 kali selama periode intervensi menunjukkan adanya peningkatan kontrol diri dan kesadaran subjek terhadap perilaku mengelupas kulit bibir. Penurunan frekuensi perilaku mengelupas kulit bibir setelah penerapan teknik *differential reinforcement of alternative behavior* (DRA) dapat dijelaskan melalui teori perilaku *operant conditioning* Skinner. Menurut Skinner (2014), perilaku yang diikuti dengan penguatan positif cenderung dipertahankan dan diulang sedangkan perilaku yang tidak diberikan penguatan akan cenderung berkurang. dalam penelitian ini, perilaku memainkan *squishy* diperkuat sebagai perilaku alternatif yang lebih adaptif, sehingga secara bertahap menggantikan perilaku mengelupas kulit bibir. Proses ini membentuk pola perilaku baru dalam merespon dorongan perilaku tanpa melibatkan tindakan yang merugikan diri sendiri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Firmansyah et al., (2024) yang menunjukkan bahwa penerapan *differential reinforcement of alternative behavior* (DRA) efektif dalam mengurangi berbagai bentuk *self-injury*, khususnya perilaku mengelupas kulit bibir dengan cara mengganti perilaku tersebut dengan perilaku alternatif yang diperkuat secara positif. Selain itu, penelitian sebelumnya mengenai *repetitive behavior* juga menunjukkan bahwa perilaku tersebut sering dipertahankan karena adanya penguatan sensorik dan emosional, sehingga pengalihan ke perilaku yang memiliki fungsi serupa dapat membantu menurunkan frekuensi perilaku maladaptif (Moritz et al., 2022). Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti empiris, dimana intervensi berbasis modifikasi perilaku relevan untuk diterapkan pada mahasiswa yang mengalami *body-focused repetitive behavior* (BFRB).

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, penerapan teknik *differential reinforcement of alternative behavior* (DRA) terbukti efektif dalam menurunkan frekuensi perilaku mengelupas kulit bibir pada mahasiswa. Penurunan frekuensi perilaku yang terjadi setelah penerapan intervensi menunjukkan bahwa pemberian penguatan positif pada perilaku alternatif yang lebih adaptif mampu membantu subjek mengalihkan dorongan perilaku maladaptif secara bertahap.

Secara teoretis, temuan penelitian ini mendukung prinsip *operant conditioning* yang menyatakan bahwa perilaku yang diperkuat secara positif cenderung meningkat, sementara perilaku yang tidak lagi mendapatkan penguatan akan menurun. Penerapan teknik *differential reinforcement of alternative behavior* (DRA) dalam penelitian ini memberikan gambaran bahwa penguatan terhadap perilaku alternatif yang lebih adaptif, khususnya melalui penggunaan stimulus sensorik berupa *squishy*, dapat digunakan untuk memahami dan menangani *body-focused repetitive behavior* (BFRB) pada mahasiswa. Dengan

demikian, penelitian ini berkontribusi dalam memperluas pemahaman mengenai penerapan teori perilaku dalam konteks kebiasaan maladaptif pada dewasa awal.

Secara praktis, penelitian ini memberi implikasi bahwa teknik *differential reinforcement of alternative behavior* (DRA) dengan perilaku alternatif berupa memainkan *squishy* dapat digunakan sebagai strategi intervensi awal oleh konselor, psikolog, maupun pendidik dalam membantu mahasiswa mengelola kebiasaan mengelupas kulit bibir. Teknik ini bersifat fleksibel, berbiaya rendah (*low-cost*), dan dapat diterapkan dalam konteks kehidupan sehari-hari, sehingga berpotensi menjadi pendekatan yang efektif dalam upaya pencegahan dan penanganan perilaku maladaptif ringan pada mahasiswa.

## Referensi

- Apriyanti, Y., Lorita, E., & Yusuarsono. (2019). Kualitas pelayanan kesehatan di pusat kesehatan masyarakat Kembang Seri Kecamatan Talang Empat Kabupaten Bengkulu Tengah. *Jurnal Professional FIS UNIVED*, 6(1), 72–80. <https://doi.org/https://doi.org/10.37676/professional.v6i1.839>
- Arief, M. M., Hermina, D., & Huda, N. (2022). Teori habit perspektif psikologi dan pendidikan Islam. *Ri'ayah: Jurnal Sosial Dan Keagamaan*, 7(01), 62–74. <https://doi.org/https://doi.org/10.32332/riayah.v7i1.4849>
- Azizah, K. N., & Hartanto, A. P. (2024). Hubungan dukungan keluarga dengan perilaku maladaptif mahasiswa BKI UIN Raden Mas Said Surakarta. *Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam*, 4(2), 133–150.
- Firmansyah, A. H., Damayanti, T. A., Noza, A. Z., & Habsy, B. A. (2024). Application of differential reinforcement of alternative behavior to reduce self-injury behavior in high school adolescents in surabaya. *Dedikasi Saintek: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 130–136. <https://doi.org/https://doi.org/10.58545/djpm.v3i2.273>
- Houghton, D. C., Alexander, J. R., Bauer, C. C., & Woods, D. W. (2018). Body-focused repetitive behaviors: More prevalent than once thought? *Psychiatry Research*, 270, 389–393. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.10.002>
- Kim, H. S., Seo, Y. W., Lee, Y., Lee, C. M., Kim, D. H., Kim, M., & Lim, M. H. (2025). Non-suicidal self-injury in college students: Differences between the subject group and comparison group. *Psychiatry International*, 6, 1–12. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint6010009>
- Luthfi, M., Yaunin, Y., Rustam, E., Liza, R. G., Ilmiawati, C., & Yulistini, Y. (2025). *Prevalensi dan faktor risiko self-injury pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Andalas angkatan 2021 dan 2022*. 48(4), 400–411.
- Martin, G., & Pear, J. (2015). *Behavior modification what it is and how to do it* (A. Dodge (ed.)). Pearson Education, Inc.
- Moritz, S., Gallinat, C., Weidinger, S., Bruhns, A., Lion, D., Snorrason, I., Keuthen, N.,

- Schmotz, S., & Penney, D. (2022). The generic BFRB Scale-8 (GBS-8): A transdiagnostic scale to measure the severity of body-focused repetitive behaviours. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 50, 620–628. <https://doi.org/10.1017/S1352465822000327>
- Ni'matuzahroh, & Prasetyaningrum, S. (2025). *Observasi: Teori dan aplikasi dalam psikologi* (4th ed.). UMMPress.
- Okumuş, H. G., & Akdemir, D. (2023). Body focused repetitive behavior disorders: Behavioral models and neurobiological mechanisms. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 34(1), 50–59. <https://doi.org/10.5080/u26213>
- Siddiqui, E. U., Naeem, S. S., Naqvi, H., & Ahmed, B. (2012). Prevalence of body-focused repetitive behaviors in three large medical colleges of karachi: A cross-sectional study. *BMC Research Notes*, 5, 1–6. <https://doi.org/10.1186/1756-0500-5-614>
- Skinner, B. F. (2014). *Science and human behavior*. Pearson Education, Inc.
- Spielberger, C. (2004). Encyclopedia of applied psychology “attachment.” In *Human Relations*.