

Restrukturisasi Kognitif sebagai Upaya Preventif dan Kuratif terhadap Perilaku *Self-injury* Siswa SMK

Nur Dhian M^{1*}, Abdul Saman², M. Amirullah³

^{1,2,3} Ubimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar.

Corresponden Email: nudhiankmustang@gmail.com*

Received: July-2025;

Reviewed: July-2025;

Accepted: August-2025;

Published: August-2025;

Abstract. *This study investigates how well cognitive restructuring strategies work to lower self-harming behavior among State Vocational High School XYZ students. The study used a quantitative approach with a non-equivalent control group and a quasi-experimental methodology. Ten students, five in the experimental group and five in the control group, were the participants. They were chosen purposefully based on signs of self-harm. Self-harm behavior scales and non-participant observation were used to gather data, and the Mann-Whitney test was used for analysis. Following cognitive restructuring intervention, the experimental group's conduct changed from a high to a lower category, indicating a significant drop in self-harming behavior. In contrast, there was no discernible difference in the control group. Statistical analysis yielded a significance value of 0.009, confirming a notable difference between the two groups. These results indicate that cognitive restructuring is beneficial in helping students identify, challenge, and alter negative thought patterns that drive self-injury, thereby fostering healthier emotional regulation and adaptive coping skills.*

Keywords: *Self-injury, Cognitive restructuring, Vocational High School students.*

Abstrak. *Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi perilaku melukai diri pada siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri XYZ. Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan kuantitatif, menggunakan desain quasi eksperimen dan menggunakan kelompok kontrol nonekuivalen. Sepuluh siswa yang terlibat dalam penelitian dipilih secara purposif berdasarkan indikator perilaku menyakiti diri. Mereka kemudian dibagi ke dalam dua kelompok, dengan masing-masing lima siswa dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Setelah data dikumpulkan melalui observasi nonpartisipasi dan skala perilaku melukai diri, uji Mann-Whitney digunakan untuk menganalisisnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang menerima intervensi restrukturisasi kognitif mengalami penurunan perilaku melukai diri yang signifikan, dengan pergeseran kategori dari tinggi ke lebih rendah. Sebaliknya, tidak ada perubahan yang signifikan dalam kelompok kontrol. Analisis statistik menunjukkan nilai signifikansi 0,009, yang menandakan adanya perbedaan nyata antara kedua kelompok. Temuan ini memperlihatkan bahwa restrukturisasi kognitif efektif dalam membantu siswa mengenali, menantang, dan mengubah pola pikir negatif yang mendorong perilaku melukai diri, sehingga mendukung regulasi emosi yang lebih sehat serta keterampilan coping yang adaptif.*

Kata kunci: *Self-injury, Restrukturisasi kognitif, Siswa Sekolah Menengah Kejuruan*

PENDAHULUAN

Pendidikan karakter memiliki tujuan untuk membentuk kepribadian siswa/peserta didik agar dapat memiliki akhlak mulia, integritas yang kuat, dan karakter positif, sehingga mereka dapat menghadapi tantangan secara adaptif (Sukiyat, 2020). Fortim (2021) mengatakan bahwa kecelakaan diri adalah perilaku kompulsif yang mirip dengan kecanduan, sedangkan Friedman (2023) mengatakan bahwa distorsi kognitif cara berpikir irasional dan keliru dapat menyebabkan masalah kesehatan mental serta perilaku destruktif seperti penyalahgunaan zat dan ide bunuh diri.

Sengaja menyakiti diri sendiri untuk meredakan tekanan psikologis, biasanya dilakukan dengan menggores, mengiris, atau membakar tubuh, dikenal sebagai *self injury* (Walsh, 2012). Menurut The Oxford Handbook of Nonsuicidal Self-Injury, Stredlow, Pearlstein, Sandel, dan Johnson (2024), peningkatan intensitas emosi negatif sering mendahului terjadinya *self-injury*. Seringkali, tindakan ini dilakukan sebagai tanggapan terhadap distorsi kognitif yang sulit diungkapkan secara verbal. Pendapat ini sejalan dengan teori Whitlock (Afrianti, 2020), *self-injury* berfungsi sebagai strategi coping yang tidak efektif ketika seseorang memiliki keterbatasan dalam mengelola emosi dan komunikasi. penyebab kematian tertinggi kedua di dunia bagi usia 18–29 tahun disebabkan oleh bunuh diri (WHO dalam Indrawati, 2022). Pada tahun 2022, penyebab kematian tertinggi kedua adalah bunuh diri pada usia 15–29 tahun, dengan 703.000 kematian setiap tahun (WHO, 2020).

Di Indonesia, 36,9% penduduk pernah melakukan *self injury*, dua dari lima di antaranya remaja (Widyawati, 2020). Penelitian Afrianti (2020) menemukan 21,7% siswa SMK berada pada tingkat sedang dan 48,3% pada tingkat tinggi, sedangkan Hasil survei deskriptif menggunakan *Self-Harm Inventory* (SHI) pada siswa SMK Kuncup Samigaluh mengungkap adanya perilaku *self-injury* di kalangan peserta didik, dengan pemetaan pada aspek kognitif, afektif, dan perilaku yang menunjukkan peran dominan faktor kognitif (Wibowo & Suwarjo, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian yang menegaskan bahwa teknik restrukturisasi kognitif dalam kerangka *Cognitive Behavioral Therapy* efektif membantu remaja mengenali dan mengubah pola pikir maladaptif yang memicu perilaku destruktif, sehingga mendukung strategi coping yang lebih sehat (Nabila & Putri, 2023). Sofiannisa, Mori, Lisbeth, dan Khairat (2025) juga menunjukkan bahwa teknik ini mampu mengubah pola pikir maladaptif menjadi adaptif, mengurangi gejala psikologis, serta meningkatkan strategi coping, fungsi sosial, dan perilaku adaptif. Afriyani dan Saputra (2024) menegaskan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* efektif mengembangkan strategi coping adaptif, menurunkan gejala depresi, kecemasan, dan kemarahan, serta meningkatkan harga diri dan kualitas hubungan sosial pada remaja yang terdampak perceraian orang tua.

Sejumlah penelitian relevan telah mengidentifikasi faktor penyebab maupun intervensi. Putri (2024) menemukan hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dan risiko *self injury* melalui mekanisme perbandingan sosial dan paparan konten negatif. Jannah et al., (2025) menekankan faktor keluarga dan hubungan interpersonal sebagai pemicu utama. Aristia et al., (2024) membuktikan efektivitas *Rational-Emotive Behavior Therapy* / REBT dalam menurunkan intensitas *self injury* melalui konseling individual. Namun, intervensi tersebut berfokus pada pengelolaan emosi, bukan langsung pada pola pikir negatif sebagai akar masalah.

Meskipun banyak penelitian membahas faktor penyebab, dampak, dan intervensi berbasis emosi, masih sedikit studi yang menguji penanganan langsung pada aspek kognitif

melalui konseling kelompok di lingkungan sekolah. Pendekatan CBT yang menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, bertujuan membantu orang mengubah pikiran negatif mereka menjadi lebih realistis, meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatasi stres dengan cara yang lebih adaptif, dan menghentikan mereka dari melakukan perilaku yang tidak sesuai dengan kebutuhan mereka. Penelitian ini menerapkan metode ini ke dalam layanan konseling kelompok di sekolah, dengan harapan memberikan dukungan sosial antar siswa dan layanan yang efektif.

Oleh karena itu, selama konseling kelompok di SMKN XYZ, restrukturisasi kognitif berbasis CBT difokuskan pada perubahan pola pikir negatif yang terkait dengan perilaku self-injury. Tujuan utama penelitian ini ialah untuk mengetahui efektifitas metode restrukturisasi kognitif dalam mengurangi perilaku menyakiti diri pada siswa SMKN XYZ. Hipotesis penelitian menyatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada tingkat perilaku menyakiti diri siswa sebelum dan sesudah intervensi restrukturisasi kognitif diberikan kepada mereka.

METODE

Desain Penelitian

Untuk mengetahui seberapa efektif restrukturisasi kognitif untuk mengurangi perilaku self-injury terhadap siswa SMK, penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen, yang menekankan pengukuran berbasis angka dan analisis statistik untuk mengevaluasi hubungan variabel bebas dan variabel terikat (Creswell & Creswell, 2018). Variabel bebas adalah penerapan restrukturisasi kognitif, dan variabel terikat adalah perilaku self-injury (Creswell & Creswell, 2018). Panduan Creswell & Creswell (2018), Kadir (2015), dan Pandang & Anas (2019) digunakan sebagai referensi untuk desain penelitian.

Sampel dan Lokasi

SMK Negeri XYZ memiliki 71 siswa kelas X Listrik 1 dan XI TESHA pada tahun akademik 2024/2025. *Sampling purposive* dilakukan pada siswa berusia 15 hingga 18 tahun yang menunjukkan indikasi perilaku kecelakaan diri. Sepuluh siswa dari hasil seleksi dibagi dua kelompok masing-masing lima siswa di kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Creswell & Creswell, 2023).

Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui observasi nonpartisipan, wawancara, dokumentasi, serta penggunaan skala perilaku *self-injury*. Instrumen penelitian terdiri dari 32 item valid dan 35 item reliabel sesuai hasil uji instrumen yang dilakukan menggunakan SPSS versi 25 (Creswell & Creswell, 2023). Proses skoring dilakukan dengan arahan guru Bimbingan dan Konseling. Uji reliabilitas menghasilkan nilai 0,833, yang menunjukkan tingkat konsistensi instrumen tergolong tinggi. Skala ini digunakan untuk mengukur perubahan perilaku siswa sebelum dan sesudah intervensi.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan secara statistik deskriptif untuk menunjukkan perilaku self-injury siswa. Selain itu, kelompok eksperimen dan kontrol dibandingkan dengan menggunakan uji hipotesis Mann-Whitney U. Data diproses menggunakan program SPSS versi 25. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa, setelah intervensi restrukturisasi kognitif diberikan kepada kedua kelompok terdapat perbedaan signifikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini berjudul “*Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Mereduksi Perilaku Self-Injury pada Siswa SMK Negeri XYZ*”. Pengujian hipotesis dilakukan melalui metode eksperimen dengan menggunakan uji Mann–Whitney yang dianalisis melalui aplikasi IBM SPSS versi 23. Dari hasil pengujian tersebut, diperoleh beberapa temuan penelitian sebagai berikut:

1. Deskripsi Nilai Pretest dan Post Test pada Kelompok Eksperimen

Tabel 1. Skor Pretest dan Posttest pada Kelompok Eksperimen

Inisial	Pretest		Posttest		Perbedaan Skor
	Skor	Kategori	Skor	Kategori	
TA	88	Sedang	73	Sedang	25
MA	94	Tinggi	66	Rendah	28
HF	82	Sedang	54	Rendah	28
SN	86	Sedang	64	Rendah	22
MS	92	Tinggi	65	Rendah	29

Sumber: Hasil Skala kelompok eksperimen

Tabel di atas memperlihatkan bahwa seluruh sampel mengalami penurunan skor setelah diberikan perlakuan atau intervensi. Sampel pertama menunjukkan penurunan sebesar 25 poin, sampel kedua dan ketiga masing-masing menurun sebesar 28 poin, sampel keempat mengalami penurunan sebesar 22 poin, sedangkan penurunan terbesar terjadi pada sampel kelima dengan selisih 29 poin.

2. Deskriptif Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

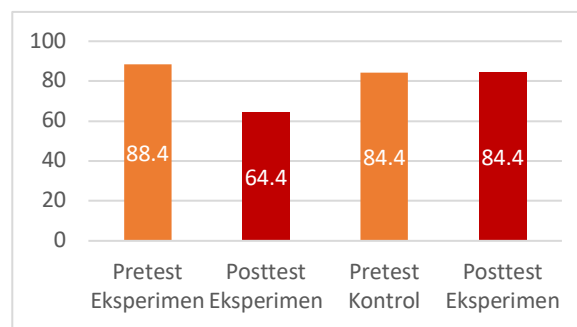
Sebelum pemberian perlakuan, digunakan metode restrukturisasi kognitif dengan tujuan memperoleh data awal (pretest) yang nantinya menjadi dasar perbandingan dengan hasil pasca-tes. Pretest dilaksanakan pada tanggal 10 April, dengan data diperoleh melalui observasi serta skala perilaku menyakiti diri pada sepuluh siswa yang telah teridentifikasi memiliki kecenderungan melakukan *self-injury*. Kesepuluh siswa tersebut kemudian dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Intervensi restrukturisasi kognitif diberikan kepada kelompok eksperimen sebelum dilakukan posttest. Selanjutnya, pengukuran pasca-tes dilaksanakan pada tanggal 28 Mei 2025 untuk dibandingkan dengan hasil pretest, dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Data Statistik Kelompok Eksperimen dan kontrol

No	N	Range	Minimu m	Maksim um	Mean	Std.Err or	Std. Deviasi on
Pretest eksperimen	5	12	82	94	88.40	2.135	4.775
Posttest eksperimen	5	19	54	73	64.40	3.043	6.804
Pretest kontrol	5	6	86	92	88.40	1.030	2.303
Posttest kontrol	5	10	78	88	88.40	1.939	4.336

Tabel 2 menyatakan bahwa rata-rata (mean) skor pada kelompok eksperimen mengalami perubahan, yakni sebesar 88,4 pada pretest dan menurun menjadi 64,4 pada posttest setelah diberikan perlakuan. Hal ini menunjukkan adanya penurunan skor yang berarti setelah intervensi dilakukan. Sedangkan kelompok kontrol, nilai rata-rata pretest dan posttest sama-sama sebesar 84,4, sehingga tidak menunjukkan adanya penurunan. Perbedaan hasil tersebut juga dapat diamati secara lebih jelas melalui grafik berikut.

**Gambar 1.** Grafik Rata-rata Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Grafik mean memperlihatkan bahwa kelompok kontrol tidak mengalami perubahan yang berarti, karena skor perilaku mereka cenderung tetap pada tingkat yang sama. Sebaliknya, kelompok eksperimen menunjukkan perbedaan yang jelas, dengan adanya perubahan perilaku yang berarti sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hasil posttest kelompok eksperimen menunjukkan adanya peningkatan positif dibandingkan dengan skor pretest, yang menandakan efektivitas intervensi yang diberikan.

a. Pengujian Persyaratan Analisis

1) Uji Normalitas

Untuk memastikan apakah data sampel penelitian memiliki distribusi yang normal, dilakukan uji normalitas. Pengujian ini merupakan syarat penting sebelum dilakukan analisis statistik parametrik. Apabila data tidak terdistribusi normal, maka analisis parametrik tidak dapat diterapkan dan perlu diganti dengan uji statistik nonparametrik. Data berdistribusi normal jika signifikansi $> 0,05$, dan tidak normal jika signifikansi $< 0,05$.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Hasil	Kolmogorov-Smirnov	df	Sig.	Shapiro-Wilk	df	Sig.
Prettest eksperimej	0.175	5	0.200	0.974	5	0.899
Posttest eksperimen	0.177	5	0.200	0.928	5	0.584
Prettest kontrol	0.197	5	0.200	0.943	5	0.685
Posttest kontrol	0.244	5	0.200	0.871	5	0.272

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai pretest dan posttest pada kelompok eksperimen maupun kontrol sama-sama 0,200 ($>0,05$). Dengan demikian, seluruh data dinyatakan berdistribusi normal.

2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui perbedaan varians dalam populasi, terutama saat memakai analisis parametrik seperti uji-t atau ANOVA. Dalam penelitian ini, uji tersebut dilakukan untuk melihat kesamaan varians antara kelompok eksperimen dan kontrol. Data dinyatakan homogen jika nilai signifikansi $> 0,05$.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Dasar pengujian	Levene statistic	Df1	Df2	sig
Based on mean	15.097	1	8	0.005
Based on median	1.769	1	8	0.220
Based on median and with adjusted df	1.769	1	4.233	0.251
Based on trimmed mean	13.278	1	8	0.007

Sumber : Olah data IBM SPSS 26

Hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa data pretest dan posttest pada kelompok eksperimen maupun kontrol memiliki nilai signifikansi $< 0,05$. Hal ini berarti data tidak homogen, sehingga uji parametrik seperti uji-t tidak dapat digunakan. Oleh karena itu, analisis dilakukan dengan metode non-parametrik menggunakan uji Mann-Whitney.

b. Pengujian Hipotesis

1) Uji beda Uji *Mann Whitney*

Dalam penelitian ini, hipotesis diuji menggunakan uji Mann–Whitney untuk mengetahui perbedaan rata-rata skor antara kelompok eksperimen dan kontrol yang bersifat independen. Penelitian menetapkan dua hipotesis, yaitu H_0 : teknik restrukturisasi kognitif tidak berpengaruh terhadap penurunan perilaku self-injury pada siswa SMK Negeri XYZ, dan H_a : restrukturisasi kognitif efektif menurunkan perilaku self-injury pada siswa SMK Negeri XYZ. Analisis dilakukan dengan bantuan SPSS versi 26, dengan Kriteria keputusan: H_0 diterima jika sig. > 0,05, dan H_a diterima jika sig. < 0,05. Hasil uji Mann–Whitney disajikan pada tabel berikut.

Tabel 5. Hasil Uji Mann Whitney

Mann-Whitney U	0.000
Wilcoxon W	15.000
Z	-2.619
Asymp. Sig. (2-tailed)	.009
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.008b

Nilai Asymp. Sig sebesar 0,009 (< 0,05) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor self-injury siswa, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan teknik restrukturisasi kognitif dinyatakan efektif.

Pembahasan

Analisis statistik menunjukkan bahwa siswa dalam kelompok eksperimen yang mendapatkan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif mengalami penurunan perilaku *self-injury* secara signifikan. Secara umum, hasil ini menggambarkan bahwa restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok berperan penting dalam membantu siswa mengidentifikasi, menantang, serta mengganti pola pikir negatif yang mendorong munculnya perilaku merusak diri sendiri. Melalui intervensi ini, siswa mampu mengembangkan strategi coping yang lebih sehat dan konstruktif dalam mengelola emosi, sejalan dengan prinsip konseling kognitif.

Temuan penelitian ini konsisten dengan Ningsih dkk. (2023) yang melaporkan bahwa restrukturisasi kognitif efektif dalam mengubah pola pikir maladaptif menjadi lebih adaptif. Hasil ini juga sejalan dengan Lurigio dkk. (2024) yang menegaskan bahwa *self-injury* merupakan masalah signifikan di kalangan remaja, sehingga diperlukan intervensi psikologis yang tepat.

Meskipun demikian, faktor lain seperti dukungan sosial, kondisi keluarga, dan pengaruh media juga berpotensi memengaruhi perilaku *self-injury*. Namun, desain penelitian ini berfokus pada efek teknik restrukturisasi kognitif sehingga variabel luar tersebut tidak dievaluasi secara mendalam. Relevansi klinis dari temuan ini terletak pada penerapan restrukturisasi kognitif sebagai salah satu strategi dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk pencegahan serta penanganan perilaku *self-injury* yang dialami remaja.

Keterbatasan penelitian ini meliputi jumlah sampel yang relatif kecil serta pemilihan subjek secara purposif, sehingga generalisasi temuan perlu dilakukan dengan hati-hati. Untuk

penelitian mendatang, disarankan melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar, membandingkan efektivitas dengan intervensi lain seperti *Dialectical Behavior Therapy* atau *Mindfulness-Based Therapy*, serta menilai efek jangka panjang restrukturisasi kognitif terhadap perilaku *self-injury*.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini membuktikan bahwa konseling kelompok dengan penerapan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam menurunkan perilaku *self-injury* pada siswa SMK Negeri XYZ. Setelah diberikan intervensi, skor perilaku *self-injury* pada kelompok eksperimen mengalami penurunan dari kategori tinggi menjadi kategori sedang. Hasil uji Mann–Whitney dengan nilai signifikansi 0,009 ($< 0,05$) menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol.

Temuan tersebut menegaskan bahwa restrukturisasi kognitif mampu membantu siswa mengenali, menantang, sekaligus mengganti pola pikir negatif yang memicu perilaku menyakiti diri sendiri. Melalui proses ini, siswa dapat mengembangkan keterampilan coping yang lebih positif dan adaptif. Dari sisi praktik, hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah, terutama dalam merancang intervensi kelompok untuk pencegahan dan penanganan perilaku berisiko pada remaja.

Lebih lanjut, penelitian di masa depan disarankan untuk memadukan restrukturisasi kognitif dengan pendekatan lain yang telah terbukti efektif, seperti *Dialectical Behavior Therapy* (DBT), *Mindfulness-Based Therapy*, atau *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). Pendekatan komparatif semacam ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman sekaligus memperluas wawasan mengenai efektivitas berbagai metode intervensi dalam menangani perilaku merugikan diri sendiri di lingkungan pendidikan Indonesia.

DAFTAR RUJUKAN

- Afrianti, R. (2020). Intensi melukai diri remaja ditinjau berdasarkan pola komunikasi orang tua. *Mediapsi*, 6(1), 37–47.
- Afriyani, A., & Saputra, W. N. E. (2025). Beyond the divorce: Membangun strategi koping yang kuat pada remaja melalui CBT. *LEARNING: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(2), 706–714.
- Alfani, H. R. (2023). *Cognitive behavior therapy melalui self healing Al-Qur'an dalam mengatasi perilaku self-injury pada seorang wanita di Klinik Pratama Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Timur* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Aristia, W., Halida, H., & Putri, A. (2024). Studi kasus penerapan konseling individual menggunakan rational-emotive perilaku untuk mengatasi self-injury peserta didik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 10(1), 84–96.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE.
- Fabbrini, F. M. B. N., & Fortim, I. (2022). #Self-harm: The symbolic expression of non-suicidal self-injury. *Junguiana*, 40(3), 171–186.
- Friedman, H. H. (2023). The thinking traps that ruin your happiness: How to recognize, challenge, and overcome cognitive distortions. *Social Science Research Network*.
- Iswanti, D. I., Lai, L. L., Kandar, K., Kusuma Dewi, R., & Cahyaningrum, D. D. (2024). The predictor of non-suicidal self-injury behavior among adolescents: A cross-sectional study. *Jurnal Ners*, 19(2). <https://doi.org/10.20473/jn.v19i2.54610>
- Indrawati, N. D. (2022). *Gambaran pengetahuan mahasiswa tingkat 3 D-III keperawatan tentang self-harm di ITSK RS Dr. Soepraoen Malang* (Tugas akhir diploma). ITSK RS Dr. Soepraoen.
- Islammarida, R., Tirtana, A., & Devianto, A. (2023). Gambaran perilaku self-injury pada remaja di wilayah Sleman Yogyakarta. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 11(2), 347–355.
- Jannah, A. R., Dermawan, N. S., Puriani, R. A., & Putri, R. M. (2025). Perilaku self-injury pada remaja: Literature review. *Edu Research*, 6(1), 885–892.
- Kadir. (2015). *Statistika terapan: Konsep, contoh, dan analisis data dengan program SPSS, Lisrel dalam penelitian*. PT RajaGrafindo Persada.
- Lurigio, A. J., Nesi, D., & Meyers, S. M. (2024). Nonsuicidal self-injury among young adults and adolescents: Historical, cultural and clinical understandings. *Social Work in Mental Health*, 22(1), 122–148. <https://doi.org/10.1080/15332985.2023.2260506>
- Ningsih, P. A., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2023). The effectiveness of cognitive counseling with cognitive restructuring techniques to increase students' interest in literacy. *Bisma The Journal of Counseling*, 7(1), 59–65.
- Pandang, A., & Anas, M. (2019). *Penelitian eksperimen dalam bimbingan konseling: Konsep dasar & aplikasinya tahap demi tahap*. Badan Penerbit UNM.
- Pandang, A., Harum, A., & Umar, N. (2022). *Analisis statistik inferensial dalam penelitian bimbingan konseling (Modul latihan analisis data menggunakan aplikasi SPSS)*.
- Putri, R. A. (2024). Literature review: Pengaruh penggunaan media sosial terhadap perilaku non-suicidal self-injury. *Departemen Psikologi Klinis & Kesehatan Mental*, 2(1), 1–11.

- Sofiannisa, S., Mori, R. H., Lisbeth, F. H., & Khairat, I. (2025). Teknik cognitive restructuring dalam konseling: Mengubah pola pikir negatif menjadi positif melalui pendekatan literatur. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(1), 119–128.
- Sukiyat, H. (2020). *Strategi implementasi pendidikan karakter*. Jakad Media Publishing.
- Swerdlow, B. A., Pearlstein, J. G., Sandel, D. B., & Johnson, S. L. (2024). Negative affect and nonsuicidal self-injury. In E. D. Klonsky, J. J. Muehlenkamp, & K. A. Kline (Eds.), *The Oxford handbook of nonsuicidal self-injury* (pp. 226–243). Oxford University Press.
- Walsh, B. W. (2012). *Treating self-injury: A practical guide*. Guilford Press.
- World Health Organization. (2020). *Suicide worldwide in 2022: Global health estimates*.
- Wibowo, R. W., & Suwarjo, S. (2023, March). Identification of the prevalence of self-harm behaviors in students with the Self-Harm Inventory (SHI). In *International Seminar on Delivering Transpersonal Guidance and Counselling Services in School (ISDTGCCS 2022)* (pp. 84–90). Atlantis Press. https://doi.org/10.2991/978-94-6463-144-9_10
- Widyawati, R. A. (2020). *Pengaruh paparan media sosial terhadap perilaku self-harm pada pengguna media sosial emerging adulthood* (Disertasi doktoral). Universitas Airlangga