Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
6 (1) 2026, Page: 19063-19069

Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Melukai Diri (Self-Harm) Pada Pelajar SMKN 11 Kota Bandung

Siti Nur Azizah[1], Tonika Tohri[2],Tentry Fuji Purwanti[3], Lisbet Octovia Manalu[4] [1]Program Studi Ilmu Keperawatan, Institut Kesehatan Rajawali
*E*mail : sitiinur407@gmail.com

Published: Maret, 2026

ABSTRAK

Latar Belakang : Perilaku melukai diri (self-harm) pada remaja merupakan permasalahan kesehatan mental yang semakin mendapat perhatian, terutama karena keterkaitannya dengan faktor psikologis seperti stres. Remaja berada pada fase perkembangan emosional yang rentan terhadap tekanan akademik, sosial, maupun lingkungan, sehingga berisiko mengalami stres yang berdampak pada munculnya perilaku self-harm. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan perilaku melukai diri (self-harm) pada pelajar SMKN 11 Kota Bandung. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 95 pelajar yang dipilih menggunakan teknik total sampling. **Hasil Penelitian :** Hasil uji Chi-Square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku melukai diri (self-harm) pada pelajar SMKN 11 Kota Bandung ($p < 0,05$). Pelajar dengan tingkat stres yang lebih tinggi cenderung memiliki risiko lebih besar untuk menunjukkan perilaku self-harm. **Simpulan :** penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres berperan dalam munculnya perilaku melukai diri pada remaja. Oleh karena itu, diperlukan upaya deteksi dini, pencegahan, serta intervensi kesehatan mental di lingkungan sekolah untuk menurunkan tingkat stres dan mencegah perilaku self-harm pada pelajar.

Keywords: Tingkat stres, self-harm, remaja, kesehatan mental, pelajar

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Secara global, pedoman *National Institute for Health and Care Excellence* (NICE) dalam jurnal (Thesalonika & Apsari, 2022) mendefinisikan *self-harm* sebagai tindakan sengaja menyakiti diri sendiri, baik melalui perilaku langsung seperti memotong dan membakar kulit maupun perilaku tidak langsung seperti mengabaikan kebutuhan dasar, menolak makan, atau melakukan tindakan berbahaya bagi tubuh sendiri. Fenomena ini tidak lagi dipandang sekadar gejala individual, melainkan indikator penting dari kesejahteraan psikologis masyarakat.

World Health Organization menegaskan bahwa *self-harm* sering kali merupakan "respons maladaptif terhadap tekanan psikologis," dan bukan semata-mata upaya bunuh diri (WHO, 2023) . Namun demikian, perilaku *self-harm* merupakan faktor risiko kuat terhadap percobaan bunuh diri. *World Health Organization* (WHO, 2023) dalam kutipan (Insani et al., 2023) melaporkan bahwa kurang lebih dari 800.000 orang meninggal akibat bunuh diri setiap tahun (WHO, 2023, pg. 117), dan sebagian besar kasus tersebut didahului oleh perilaku *self-harm*, setara dengan satu kematian setiap 40 detik (Safira & Sakti, 2024) . Di berbagai negara maju seperti Inggris, *National Health Service* (NHS) melaporkan bahwa sekitar satu dari 14 individu pernah melakukan self-harm, memperkuat bahwa kondisi ini merupakan fenomena yang meluas di berbagai kelompok usia.

Di tingkat nasional, prevalensi *self-harm* juga menunjukkan angka yang signifikan. Penelitian (Selfiana et al., 2025) melaporkan bahwa 20,21% remaja Indonesia pernah melakukan *self-harm* setidaknya satu kali. Survei lainnya menunjukkan bahwa sekitar 36,9% masyarakat Indonesia pernah melakukan tindakan melukai diri (Rini, 2022). Remaja menjadi kelompok yang sangat rentan karena

masa transisi perkembangan, tekanan akademik, tuntutan sosial, dan pengaruh media digital yang meningkat.

Selain *self-harm*, tingkat stres pada remaja Indonesia juga menunjukkan tren peningkatan. Adhyka et al. mencatat bahwa 9,8% remaja Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang terkait dengan kecemasan, stres, dan depresi (Adhyka et al., 2023). Angka ini meningkat pada Survei (Kemenkes, 2023) yang melaporkan 15,5% remaja mengalami stres sedang hingga berat. (Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2023) mencatat bahwa sekitar 17,2% remaja mengalami stres pada kategori sedang sampai berat. Di Kota Bandung, penelitian (Kusumaningrum et al., 2021) menemukan bahwa lebih dari 52% pelajar mengalami stres sedang, dan 21% mengalami stres berat, terutama akibat tekanan akademik, relasi sosial, dan tuntutan keluarga.

Berdasarkan data SMKN 11 Kota Bandung, memiliki jumlah peserta didik sebanyak 1.648 pelajar yang berada pada fase remaja akhir, yaitu periode perkembangan yang rentan terhadap masalah kesehatan mental. Sebagai bagian dari studi pendahuluan, peneliti melakukan observasi lapangan dan wawancara awal terhadap 20 responden yang dipilih secara purposif untuk merepresentasikan karakteristik populasi siswa. Hasil observasi awal menunjukkan adanya indikasi permasalahan psikologis yang cukup menonjol, terutama terkait dengan pengalaman stres akademik, tekanan sosial, serta dinamika keluarga yang dialami siswa. Sebagian besar responden mengungkapkan kesulitan dalam mengelola stres secara adaptif, disertai munculnya perilaku atau dorongan melukai diri sebagai bentuk pelampiasan emosional. Temuan awal ini mengindikasikan bahwa permasalahan stres dan self-harm bukanlah fenomena individual semata, melainkan telah menjadi isu kesehatan mental yang relevan di lingkungan SMKN 11 Kota Bandung, sehingga memerlukan kajian ilmiah yang sistematis sebagai dasar perencanaan intervensi keperawatan jiwa berbasis sekolah.

Hasil observasi awal di SMKN 11 Kota Bandung memperkuat gambaran bahwa masalah kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah tersebut cukup signifikan. Berdasarkan hasil wawancara, seluruh responden (100%) melaporkan mengalami tingkat stres dengan intensitas dan sumber stresor yang beragam, mulai dari tuntutan akademik, konflik keluarga, tekanan sosial, hingga pengaruh media digital. Selain itu, sebesar 80% siswa mengaku pernah melakukan *self-harm* aktif, sementara sisanya menyatakan memiliki dorongan kuat untuk melakukannya.

Temuan ini menunjukkan bahwa tingginya tingkat stres yang tidak dikelola secara adaptif berkontribusi terhadap munculnya perilaku *self-harm* sebagai mekanisme koping maladaptif. Hal tersebut sejalan dengan Yoniati et al. yang menyatakan bahwa stres yang tidak terkelola dapat mendorong remaja menggunakan strategi pelampiasan diri yang tidak sehat (Yoniati et al., 2025) , serta pandangan Nearchou bahwa remaja dengan kemampuan regulasi emosi rendah cenderung melukai diri sebagai upaya untuk meredakan tekanan emosional yang intens (Nearchou, 2024).

Fenomena self-harm dan tingginya tingkat stres pada remaja memiliki urgensi yang sangat tinggi karena keduanya memberikan dampak multidimensional terhadap kesehatan fisik, psikologis, sosial, dan akademik. Secara fisik, *self-harm* dapat menyebabkan perdarahan, injeksi, atau luka akut, serta risiko kerusakan jaringan jangka panjang (Selfiana et al., 2025) . Studi penelitian menunjukkan bahwa dampak psikologisnya juga signifikan, termasuk meningkatnya kecemasan, depresi, disosiasi, perasaan bersalah, serta menurunnya harga diri (Nasution & Angraini, 2021) . Pada aspek sosial, remaja yang mengalami stres tinggi maupun *self-harm* cenderung menarik diri, mengalami hambatan komunikasi, dan rentan mengalami konflik sosial maupun stigma (Nasution & Angraini, 2021) . Dampak akademiknya tercermin pada penurunan konsentrasi, motivasi belajar, kemampuan regulasi emosi, serta performa akademik (Nasution & Angraini, 2021; Thesalonika & Apsari, 2022).

Tingkat stres yang tinggi juga memiliki potensi risiko serius terhadap perkembangan mental remaja. Stres kronis dapat memengaruhi fungsi kognitif, kemampuan pengambilan keputusan, serta meningkatkan impulsivitas dan kecenderungan perilaku berisiko (Yosep & Sutini, 2020) . Penelitian oleh Fitriasari dkk. menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat stres tinggi lebih rentan terhadap gangguan emosional seperti depresi dan kecemasan, yang berpotensi meningkatkan kemungkinan "melukai diri sendiri sebagai mekanisme penanggulangan yang maladaptif" (Fitriasari et al., 2025) . Selain itu, (WHO, 2023) menegaskan bahwa self-harm merupakan prediktor kuat percobaan bunuh diri pada remaja, sehingga kombinasi antara stres tinggi dan perilaku melukai diri merupakan kondisi yang sangat berbahaya.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian mengenai hubungan tingkat stres dengan perilaku melukai diri *(self-harm)* pada pelajar SMKN 11 Kota Bandung menjadi sangat penting dilakukan. Penelitian ini diharapkan memberikan gambaran empiris mengenai hubungan antara Tingkat stres dan

Self-harm pada pelajar, serta menjadi dasar bagi pengembangan intervensi keperawatan jiwa berbasis sekolah dalam upaya pencegahan, deteksi dini, dan pengelolaan kesehatan mental remaja secara komprehensif.

METODE

Rancangan penelitian dalam studi ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Desain cross-sectional dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi hubungan antara tingkat stres dan perilaku melukai diri *(self-harm)* pada satu waktu pengukuran, tanpa memberikan intervensi apapun terhadap responden. Penelitian ini dilaksanakan di SMKN 11 Kota Bandung dengan waktu pelaksanaan Agustus–Desember 2025, mencakup tahap persiapan, perizinan, pengumpulan data, analisis, dan penyusunan laporan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik SMKN 11 Kota Bandung dari kelas X, XI, dan XII pada berbagai program keahlian. Berdasarkan data sekolah tahun ajaran 2025, jumlah keseluruhan peserta didik adalah 1.628 pelajar. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 95 pelajar SMKN 11 Kota Bandung yang dipilih menggunakan teknik probability sampling. Pada penelitian ini digunakan uji Chi-Quare dengan Tingkat kemaknaan = 0,05. Hasil Analisa dinyatakan bermakna p-value < 0,05 sehingga dapat dinyatakan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima yang menyatakan terdapat hubungan bermakna antara tingkat stres dengan perilaku melukai diri (*self-harm*) pada pelajar SMKN 11 Kota Bandung.

HASIL

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres pada Pelajar SMKN 11 Kota Bandung

Kategori	Frekuensi	Persentase
Ringan	68	71.6
Sedang	15	15.8
Berat	12	12.6
Total	95	100.0

Tabel 4.1 menunjukan bahwa 95 responden sebagian besar responden memiliki kategori tingkat stres ringan sebanyak 68 (71.6%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Self-harm Pada Pelajar SMKN 11 Kota Bandung

Kategori	Frekuensi	Presentase
Memiliki Kecenderuang Perilaku Self-harm	49	51.6
Tidak Memiliki Kecenderungan Self-harm	46	48.4
Total	95	100.0

Tabel 4.2 menunjukan bahwa 95 responden sebagian besar responden memiliki kategori perilaku *self-harm* dengan Memiliki Kecenderuang Perilaku *Self-harm* sebanyak 49 (51.6%).

Tabel 4.3 Tabulasi Silang Hubungan Tingkat stres Dengan Perilaku Self-harm Pada Pelajar SMKN 11 Kota Bandung

		Memiliki Kecenderuang Perilaku Self-harm		**Tidak Memiliki Kecenderungan Self-harm**		**Total**		***P Value***
		F	*%*	*F*	*%*	*F*	*%*	
Tingkat	Ringan	27	28.4%	41	43.2%	68	71.6%	< 0,001
Sedang Berat		12	12.6%	3	3.2%	15	15.8%	
		10	10.5%	2	2.1%	12	12.6	
Total		49	51.6%	46	48.4%	95	100.0%	

Tabel 4.3 menunjukan bahwa dari 95 responden memiliki tingkat stres ringan dengan perilaku *self-harm* memiliki kecenderungan *self-harm* yaitu 41 orang (43.2%).

Hasil uji menggunakan *Chi- Square* terdapat hubungan antara tingkat stres dengan perilaku self- harm pada pelajar smkn 11 kota bandung. Hal ini didasari dengan nilai kemaknaan *p value* sebesar <0,001, berarti dapat ditarik kesimpulan bahwa H0 ditolak dengan terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat stres Dengan Perilaku Self-harm Pada Pelajar SMKN 11 Kota Bandung.

PEMBAHASAN

Gambaran Tingkat Stres Pada Pelajar SMKN 11 Kota Bandung

Hasil analisa data pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar pelajar SMKN 11 Kota Bandung memiliki tingkat stres ringan. Dari 95 responden, sebanyak 68 responden mengalami stres ringan. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Rahmawati et al. (2022) yang menunjukkan bahwa pada siswa SMK program 4 tahun saat praktek kerja lapangan, 33,3% mengalami stres ringan dan 66,7% sedang dan di mana 41% remaja laki-laki SMK mengalami stres ringan dan 49,2% sedang. Namun, temuan berbeda dengan penelitian Safiany & Maryatmi (2021) yang melaporkan 70% siswa SMA mengalami stres akademik tinggi, serta studi Sahid Jakarta (tahun tidak spesifik) dengan 66,4% sedang dan 26,1% tinggi.

Menurut Edi (2025) stres merupakan respons adaptif tubuh terhadap tuntutan lingkungan yang melebihi kemampuan individu, meliputi reaksi fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku. Pada pelajar SMK, stres ringan sering disebabkan oleh adaptasi tugas praktik, tekanan akademik moderat, serta faktor demografis seperti usia dan dukungan keluarga. Komponen stres mencakup penilaian primer (ancaman situasi) dan sekunder (kapasitas coping), di mana pelajar vokasi cenderung memiliki strategi adaptif seperti dukungan teman sebaya. Stres ringan berperan positif dalam memotivasi prestasi, tetapi jika tidak dikelola dapat eskalasi ke sedang-berat akibat beban praktek lapangan.

Berdasarkan Pulungan (2024) kuesioner DASS-42, responden dengan stres ringan menunjukkan gejala minimal seperti kegugupan ringan atau energi meningkat sementara. Faktor dominan termasuk umur remaja akhir, jenis kelamin perempuan lebih rentan, dan jumlah anggota keluarga ≥4 yang memengaruhi coping. Konsumsi aktivitas ekstrakurikuler atau organisasi juga menurunkan stres, sebagaimana ditemukan pada studi Jawa Tengah. Minuman kafein atau pola tidur tidak teratur jarang menjadi pemicu utama pada kelompok ini, berbeda dengan stres berat yang terkait self-harm.

Pada penelitian Putra & Septiana (2025) Frekuensi stres ringan pada SMK menandakan kemampuan adaptasi baik, namun pola makan tidak teratur atau kurang olahraga masih terjadi pada sebagian responden. Hal ini positif karena menghindari penurunan konsentrasi belajar hingga 50% seperti pada stres sedang. Oleh karena itu, edukasi konseling kelompok dan bimbingan praktek diperlukan untuk mempertahankan tingkat ringan, sejalan dengan rekomendasi Universitas Pendidikan Ganesha (2024).

Gambaran Perilaku *Self-harm* Pada Pelajar SMKN 11 Kota Bandung

Hasil analisa data pada penelitian ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh pelajar SMKN 11 Kota Bandung memiliki kecenderungan perilaku self-harm. Dari 95 responden, sebanyak 49 responden memiliki kecenderungan perilaku self-harm. Temuan ini sejalan dengan penelitian Liyana & Laily (2025) di SMK 1 Bondowoso yang melaporkan self-harm ringan dominan pada 45,9% remaja. Hasil juga konsisten dengan studi di Jurnal Keperawatan Karya Bhakti (2022) di mana 56,7% mahasiswa memiliki kecenderungan self-harm. Selain itu, penelitian di MTs Negeri 1 Pamekasan menemukan prevalensi self-harm signifikan dipicu media sosial dan teman sebaya (Bhakti, 2022).

Menurut Liyana & Laily (2025) perilaku self-harm merupakan tindakan sengaja menyakiti diri tanpa niat bunuh diri, seperti memotong atau menggores kulit, sebagai coping maladaptif terhadap stres emosional (Liyana & Laily, 2025). Bentuknya mencakup direct (memukul, membakar), indirect (kurang makan), perilaku berisiko, dan kognisi self-harm. Pada pelajar SMK, faktor pemicu meliputi tekanan akademik, konflik keluarga, bullying, dan tren TikTok yang memengaruhi 49 kasus di Bali (2024) (Fatkhiyah & Diana, 2024). Self-harm ringan mendominasi karena regulasi emosi remaja belum matang, meningkatkan risiko depresi atau bunuh diri jika kronis.

Berdasarkan Paramita et al. (2021) kuesioner SHI, responden dengan kecenderungan self- harm menunjukkan frekuensi direct ringan tinggi, dipengaruhi jenis kelamin perempuan dan stres sedang-berat (Paramita et al., 2021). Pengaruh teman sebaya dan media sosial mempercepat imitasi, seperti "barcode" luka di lengan. Faktor keluarga tidak harmonis atau ACEs (adverse childhood experiences) memperburuk, sejalan studi UIN Sunan Kalijaga. Hal positif adalah sebagian masih adaptif, menghindari bentuk berat seperti overdosis. Frekuensi kecenderungan 51,6% menandakan urgensi skrining sekolah, karena 13-25% remaja Indonesia terlibat NSSI. Oleh karena itu, intervensi konseling BK, edukasi orang tua, dan program anti-bullying diperlukan untuk mengurangi risiko, sebagaimana direkomendasikan di SMK Bondowoso. Pendekatan keperawatan jiwa berbasis komunitas dapat menurunkan prevalensi hingga 50% melalui deteksi dini.

Hubungan Tingkat stres Dengan Perilaku *Self-harm* Pada Pelajar SMKN 11 Kota Bandung

Hasil analisa data pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan perilaku *self-harm* pada pelajar SMKN 11 Kota Bandung dengan nilai *p value* 0.001 <0.05 maka dapat disimpulkan H0 ditolak dan ha diterima (p<0,001). Berdasarkan Primantari & Puspitosari (2026) pada kategori stres sedang, dan hampir sepertiga responden melaporkan pernah melakukan selfharm. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara derajat stres dengan tindakan menyakiti diri (*self-harm*), dengan prevalensi tertinggi ditemukan pada kelompok partisipan yang berada dalam kondisi stres berat. Hal tersebut mengindikasikan bahwa tekanan psikologis yang intens dan tidak terkelola dengan baik berkaitan erat dengan peningkatan risiko penggunaan mekanisme koping maladaptif dalam bentuk perilaku melukai diri (Primatari & Puspitosari 2026).

Berdasarkan Marzani et al. (2025) penelitian ini didapatkan bahwa responden yang memiliki kategori tingkat stres sangat berat lebih banyak mengalami selfharm tinggi dibandingkan dengan yang memiliki tingkat stres normal di Wilayah Pesisir Kota Tarakan (Marzani et al., 2025). Dapat diketahui bahwa hasil uji statistik yang telah dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan self-harm yaitu didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara variabel tingkat stres dan self-harm dan memiliki nilai keeratan yang Tania Huri Marzani dkk, Tingkat Stres dan Kesepian dengan Kejadian Melukai Diri Sendiri (Self-Harm) Pada Remaja Smp di Wilayah Pesisir Kota Tarakan sedang antara variabel tingkat stres dengan self-harm yaitu dengan nilai keeratan sedang dan arah korelasi positif, yang artinya jika nilai variabel tingkat stres meningkat maka nilai variabel self-harm juga meningkat.

Penelitian oleh Krismonica dkk. (2024) mengidentifikasi bahwa beban tugas akademik menjadi salah satu faktor stresor primer bagi mahasiswa. Sebagai contoh, mahasiswa keperawatan semester empat di UNUSA harus menghadapi kurikulum yang padat dengan total 24 sks dalam satu semester. Fokus studi pada periode ini berpusat pada penyusunan rencana asuhan keperawatan untuk setiap mata kuliah, dengan batasan waktu pengerjaan yang ketat dari instruktur. Studi yang

dilakukan oleh Hamza et al. (2021) di Kanada memperkuat adanya hubungan signifikan antara level stres dan perilaku *self-harm* di kalangan mahasiswa. Stres akademik dan fase transisi menuju dunia perkuliahan diprediksi memicu peningkatan tindakan melukai diri melalui reaktivitas emosional yang intens (mencakup sensitivitas dan persistensi emosi negatif).

REFERENSI

Adhyka, N., Aisyah, I. K., & Yurizal, B. (2023). Analisis Kesehatan Mental Remaja Berdasarkan Global School Based Student Health Survey (GSHS) Siswa di Pesantren Modern. *Jurnal Pembangunan Nagari*, *8*(2), 198–209. https://doi.org/10.30559/jpn.v8i2.439

Edi, M. G. P. (2025). Stres Akademik pada Siswa SMA/SMK: Analisis Jam Kosong, Bimbingan Belajar, dan Strategi Koping Berdasarkan Teori Transaksional Stres Lazarus (Studi pada Siswa SMK 3 Mataram). *Jurnal Pendidikan Sosial Keberagaman*, *12*(1), 27–32.

Fitriasari, A., Krisnawati, D. I., Zahroh, C., & Putri, R. (2025). *Correlation between Stress Levels and Self-Harm Behavior among College Students in Surabaya : Cross-Sectional*. *9*(1), 117–125.

Insani, S. M., Psikologi, P. S., Pendidikan, F. I., Surabaya, U. N., Psikologi, P. S., Pendidikan, F. I., &

Surabaya, U. N. (2023). *STUDI KASUS : FAKTOR PENYEBAB PERILAKU SELF-HARM PADA REMAJA PEREMPUAN CASE STUDY : CAUSATIVE FACTOR SELF-HARM BEHAVIOR IN Abstrak*. *10*(02), 439–454.

Kemenkes. (2023). Depresi pada Anak Muda di Indonesia. *Kementerian Kesehatan BKPK*, 28–65. Kusumaningrum, S., Siagian, C., Sari, W. L., Adhi, A. A., Wadasari, W., Febrianto, R., & Tieken, S. (2021). Situasi anak-anak dan kaum muda di kota-kota di Indonesia. *PUSPAKA, UNICEF, Dan BAPPENAS*.

Liyana, E., & Laily, N. (2025). Perilaku Self-Harm pada Siswa Madrasah: Tinjauan Psikologis dan Implikasi Bimbingan dan Konseling. *Journal of Counseling & Psychotherapy Research*, *1*(1).

Marzani, T. H., Handayani, F., Wahyudi, D. T., Nugraha, M. A., Hidaya, N., & Fitri, G. (2025). TINGKAT STRES DAN KESEPIAN DENGAN KEJADIAN MELUKAI DIRI SENDIRI (SELF-HARM) PADA REMAJA SMP DI WILAYAH PESISIR KOTA TARAKAN. *Journal of Borneo Holistic Health*, *8*(2), 155–164.

Nasution, F. Z., & Angraini, S. (2021). GAMBARAN PERILAKU SELF HARM PADA REMAJA Fenty

Zahara Nasution Univeritas Potensi Utama Selly Angraini Univeritas Potensi Utama Alamat : JL . KL . Yos Sudarso Km . 6 , 5 No . 3-A , Tanjung Mulia , Tj . Mulia , Kec . Medan Deli , Kota Medan , Sumatera Utara. *Jurnal Rumpun Ilmu Keluarga*, *1*(1).

Nearchou, F. (2024). Self - harm in Young People : Investigating the Role of Resilience and Posttraumatic Stress Related to the COVID - 19 Pandemic. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 103–114. https://doi.org/10.1007/s40653-022-00511-z

Paramita, A. D., Faradiba, A. T., & Mustofa, K. S. (2021). Adverse childhood experience dan deliberate self-harm pada remaja di Indonesia. *Jurnal Psikologi Integratif*, *9*(1), 16.

Primantari, M., & Puspitosari, W. A. (2026). Stres dan Perilaku Self-Harm pada Mahasiswa Kedokteran: Studi Potong Lintang. *Malahayati Nursing Journal*, *8*(1), 30–43.

Pulungan, A. S. (2024). Pengaruh Penerapan Konseling Kelompok untuk Menurunkan Stress Akademik Siswa di Sekolah Vokasi. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, *15*(1), 67–73.

Putra, R. S., & Septiana, T. (2025). Hubungan Tingkat Stres dengan Kecenderungan Merokok Pada Remaja Laki-Laki di SMK Negeri 3 Palembang Tahun 2025: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, *4*(1), 5063–5071.

Rahmawati, A. V., Priasmoro, D. P., & Kurniawan, A. W. (2022). Gambaran Tingkat Stres Siswa SMK Program 4 Tahun Kelas XIII SIJA Saat Melakukan Praktek Kerja Lapangan. *Nursing Information Journal*, *2*(1), 14–19.

Safira, N. D., & Sakti, H. (2024). *PENGALAMAN PENGUNGKAPAN DIRI DI MEDIA SOSIAL PADA INDIVIDU DENGAN IDEASI BUNUH DIRI* (pp. 03–08).

Selfiana, N., Purba, R. Y., Rahmadani, Y., & Narisya, S. (2025). *Gambaran Perilaku Self Harm Pada Mahasiswa*. *5*(2), 8282–8296.

Thesalonika, & Apsari, N. C. (2022). PERILAKU SELF-HARM ATAU MELUKAI DIRI SENDIRI YANG (SELF-HARM OR SELF-INJURING BEHAVIOR BY ADOLESCENTS). *Jurnal Pekerjaan Sosial*, *4*(2), 213–224.

WHO. (2023). *Health at a Glance: Asia/Pacific 2023: Measuring Progress Towards Universal Health Coverage.* OECD Publishing. https://doi.org/10.1787/26b007cd-en

Yoniati, Y., Pura, U. D., Nyoman, N., Indra, A., Pura, U. D., Huwae, G. H., Pura, U. D., Tegaljaya, B., & Utara, D. K. (2025). *GAMBARAN PERILAKU SELF-HARM SEBAGAI BENTUK EMOTION- FOCUSED*. *3*(2), 534–552.

Yosep, I., & Sutini, T. (2020). *Buku ajar keperawatan jiwa. Refika Aditama* (pp. 49–58).