

KECEMASAN DENGAN PERILAKU *SELF-HARM* PADA REMAJA

M. Elyas Arif Budiman*, Jenie Palupi, Zidni Nuris Yuhbaba, Wahyi Sholihah Erdah Suswati, Zaitun Amalia

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi, Jl. DR. Soebandi No.99, Cangkring, Patrang, Patrang, Jember, Jawa Timur 68111, Indonesia

*elyasarif92@gmail.com

ABSTRAK

Remaja adalah periode kritis untuk meningkatkan kesehatan mental karena lebih dari separuh masalah kesehatan mental dimulai pada tahap remaja salah satunya adalah kecemasan dan perilaku self-harm. Perilaku self-harm di kalangan remaja merupakan tindakan melukai diri sendiri dengan sengaja yang biasanya dilakukan untuk mengatasi rasa sakit yang dialami secara emosional. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara kecemasan dengan perilaku self-harm pada remaja. Desain penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 255 remaja yang diambil menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Zung Self Rating Anxiety Scale dan Self-Harm Inventory dengan nilai validitas dan reliabilitas antara 0.397-0.906. Data dikumpulkan menggunakan kuisioner (google form) kemudian dianalisis menggunakan uji rank-spearman. Hasil analisis didapat nilai $p = 0,000 > 0,05$ yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan perilaku self-harm pada remaja. Perilaku kecemasan yang tidak teratasi akan mengakibatkan emosioanl remaja tidak stabil sehingga akan menjadi penyebab munculnya perilaku self harm akibat respon negatif dari stressor yang ada.

Kata kunci: kecemasan; remaja; *self harm*

ANXIETY WITH SELF HARM IN ADOLESCENTS

ABSTRACT

Adolescence is a critical period for improving mental health because more than half of mental health problems begin in the teenage stage, one of which is anxiety and self-harm behavior. Self-harm behavior among teenagers is an act of intentionally injuring oneself which is usually done to overcome the pain experienced emotionally. The aim of this research is to analyze the relationship between anxiety and self-harm behavior in adolescents. The design of this research is quantitative correlational. The sample size in this study was 255 teenagers taken using simple random sampling techniques. The instruments used in this research were the Zung Self Rating Anxiety Scale and Self-Harm Inventory with validity and reliability values between 0.397-0.906. Data was collected using a questionnaire (google form) then analyzed using the Spearman rank test. The results of the analysis obtained a p value = 0.000 > 0.05, which shows that there is a significant relationship between anxiety and self-harm behavior in adolescents. Unresolved anxiety behavior will result in teenagers' emotional instability, which will cause self-harm behavior to emerge due to negative responses to existing stressors.

Keywords: anxiety, adolescent, self harm

PENDAHULUAN

Masa remaja di sekolah menengah akhir merupakan masa dimana seseorang berada dalam masa yang penuh dengan masalah, hal ini terjadi karena adanya tekanan eksternal seperti tuntutan akademis dan sosial yang muncul, juga perubahan pola perilaku (Choi & Easterlin, 2018). Hal tersebut cukup berisiko membuat anak remaja tertekan dan merasa stress berat. Sebagian remaja saat menghadapi suatu permasalahan mampu menyelesaikan dengan baik, namun sebagian lainnya ada yang tidak dapat menyelesaikan dengan baik (Nabilah & Rosalina, 2019). Ketidakmampuan individu dalam menyelesaikan permasalahan dengan baik menyebabkan terjadinya stress dan tekanan yang menimbulkan emosi negatif dan afek

negatif. Stress yang berdampak terhadap emosi negatif yang tidak terkendali dapat membuat individu melakukan perilaku melukai diri sendiri (*self-harm*) seperti mengkonsumsi narkoba, minum-minuman beralkohol, penyimpangan sosial, dan perilaku negatif lainnya (Islam et al., 2020). Bagi remaja yang melakukan *self-harm*, rasa sakit fisik akibat tindakan tersebut dianggap dapat mengurangi rasa sakit emosional yang tidak dapat ditahankan (Herrenkohl et al., 2009)

Prevalensi masalah kesehatan jiwa menurut World Health Organization adalah gangguan kecemasan pada remaja meningkat sebanyak 25 % dari populasi global, sedangkan di Indonesia penduduk berusia 15-18 tahun mengalami gangguan mental emosional lebih dari 19 juta dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami kecemasan (Kementerian Kesehatan, 2018). Menurut WHO memperkirakan bahwa remaja pada usia 13 sampai 17 tahun rentan dengan perilaku *self-harm* yaitu sebesar 6,1% dari populasi global (WHO, 2017). Indonesia lebih sepertiga (36,9%) melakukan *self-harm* (survei yougov omnibus, 2019) 60,9 % melakukan *self-harm* dengan gantung diri (Kementerian Kesehatan, 2018).

Sebagian individu remaja yang khususnya anak sekolah menengah ke atas menganggap bahwa melakukan *self-harm* merupakan suatu yang luar biasa dan unik. *Self-Harm* biasanya terjadi kepada seseorang yang menghadapi perasaan yang sangat sulit, dan kenangan atau situasi yang menyakitkan diri sendiri. Alasan seseorang melakukan perilaku *Self-Harm* karena ingin mengubah rasa sakit emosional menjadi rasa sakit fisik (Chua et al., 2015). Selain menyakiti fisik dan menimbulkan luka, *self-harm* menjadi salah satu gejala dan pertanda dari sebuah gangguan jiwa untuk mengontrol kecemasan. Banyak kecemasan yang dapat mempengaruhi terjadinya perilaku *self harm*, baik dari faktor internal maupun eksternal, peran guru dalam memberikan pola asuh di lingkungan sekolah dan permasalahan dalam psikososial (Nuris Yuhbaba et al., 2022). Selain karena masalah psikologis, beberapa remaja melakukan perilaku *self-harm* karena paparan teknologi yang semakin canggih dan mudah untuk didapatkan selain memiliki dampak yang positif juga memberikan dampak yang negatif, seperti halnya media sosial yang dapat mempengaruhi perilaku pada remaja untuk melakukan *self-harm* (Scheiner et al., 2022) Mortalitas akibat bunuh diri lebih banyak terjadi pada usia muda dan produktif, dan cara terbanyak yang dilakukan yaitu dengan gantung diri 60,9%.

Pencegahan *self harm* dapat kita lakukan dengan cara pengelolaan stress. Pengelolaan stres pada setiap individu berbeda-beda, ada yang mengelola stres dengan melakukan aktivitas yang disukainya, seperti hobi, melakukan aktivitas yang menyenangkan, mendekati konteks spiritual keagamaan dengan menjalani ibadah penuh kekhusukan, hingga bercerita kepada orang lain untuk mengurangi stres. Terlepas dari stigma sosial, memiliki keberanian untuk membuka diri kepada orang lain dan mencari pengobatan adalah salah satu langkah ke arah yang benar (Rahma, 2019). Di era digital ini, banyak platform yang menyediakan layanan konsultasi online gratis atau gratis. Selain itu, beberapa puskesmas telah menyediakan layanan konseling psikologis secara gratis maupun berbayar dengan harga yang terjangkau. Perilaku *self-harm* ini tentu menjadi alarm tanda bahaya bagi para pendidik dan sekolah sebagai institusi pendidikan. Sekolah perlu merancang tindakan-tindakan yang bersifat preventif maupun intervensi. Sangatlah penting untuk memberikan psikoedukasi mengenai perundungan, dampaknya, pencegahan, dan bagaimana mengatasi agar tidak sampai melakukan tindakan yang merugikan diri. Selain itu, sangat penting untuk memberikan psikoedukasi mengenai tindakan melukai diri, dampak buruk secara jangka panjang dan cara yang lebih baik dalam mengatasi stress (Rahma, 2019). Berdasarkan fenomena mengenai

remaja membuktikan bahwa banyak remaja yang mengalami tindakan *self-harm*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecemasan dengan perilaku *self-harm* pada remaja di Sekolah Menengah Atas.

METODE

Pendekatan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini melibatkan seluruh remaja SMA di Kabupaten Bondowoso yang berjumlah 1300 siswa. Jumlah Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 255 remaja yang di rekrut menggunakan teknik *simple random sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode kuisioner. Metode ini digunakan untuk mempermudah dalam memperoleh data tentang kecemasan dengan perilaku *self-harm* pada remaja di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Bondowoso. Instrumen kecemasan dalam penelitian ini menggunakan *Zung Self Rating Anxiety Scale* (ZSAS) dimana skala kecemasan terdapat 20 item dan indeks validitas berkisar antara 0,397 sampai dengan 0,794 dan hasil uji reabilitas didapatkan 0,906. Instrumen untuk perilaku *self-harm* menggunakan *Self-Harm Inventory* (SHI) dimana terdiri dari 22 item pertanyaan dan indeks validitas berkisar antara 0,265 sampai dengan 0,535 dan nilai reliabilitas 0,692. Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini dilakukan secara bertahap. Meliputi analisis univariat dan bivariat. Analisis Univariat digunakan untuk karakteristik umum remaja sedangkan analisa Bivariat dalam penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara kecemasan. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji Rank Spearman yang digunakan untuk melihat ada tidaknya hubungan di antara kedua variabel tersebut. Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan layak etik dari komisi etik Kesehatan Universitas dr. Soebandi dengan nomor layak etik:087/KEPK/UDS/III/2023.

HASIL

Analisis univariat dilakukan untuk mendapatkan gambaran distribusi, frekuensi dan proporsi variabel yaitu data demografi, kecemasan dan perilaku self harm pada remaja. Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 255 responden berdasarkan data demografi, kecemasan dan perilaku *self-harm* pada remaja dapat disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1.
Hasil Deskripsi Jenis Kelamin (n=255)

Jenis Kelamin	f	%
Laki-laki	174	68,1
Perempuan	81	31,9

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa dari 255 responden, 68,1% responden berjenis kelamin laki-laki. Kemudian sebesar 31,9% responden berjenis kelamin perempuan.

Tabel 2.
Hasil Deskripsi Usia (n=255)

Usia	F	%
15 Tahun	71	27,9%
16 Tahun	116	45,5%
17 Tahun	36	14,1%
18 Tahun	32	12,5%

Hasil perhitungan menunjukkan sebagian besar karakteristik usia remaja adalah kelompok usia 16 tahun sebanyak 116 responden (45,4%).

Tabel 3.
 Hasil Deskripsi Tingkat Kecemasan Remaja Pada Remaja (n=255)

Kecemasan	f	%
Tidak Ada Kecemasan	52	20,4%
Kecemasan Ringan	165	64,7%
Kecemasan Sedang	33	12,9%
Kecemasan Berat (Panik)	5	2,0%

Hasil perhitungan menunjukkan tingkat kecemasan pada remaja sebagian besar termasuk kecemasan ringan sebanyak 165 responden (64,7%).

Tabel 4.
 Hasil Deskripsi Perilaku *Self Harm* Remaja Pada Remaja (n=255)

Perilaku Self Harm	Frekuensi	Persentase
Tidak <i>Self-Harm</i>	97	38,0%
<i>Self-Harm</i> ringan	117	45,9%
<i>Self-Harm</i> berat	41	16,1%

Hasil perhitungan menunjukkan tentang perilaku self-harm pada remaja di SMK 1 Bondowoso sebagian besar termasuk self-harm ringan sebanyak 117 responden (45,9%).

Tabel 5.
 Hasil Analisis Hubungan Kecemasan dengan Perilaku Self-Harm pada Remaja (n=255)

Kecemasan	Perilaku <i>self-harm</i>			Total	P Value	R
	Tidak <i>self-harm</i>	<i>Self-harm</i> ringan	<i>Self-harm</i> berat			
Tidak ada kecemasan	55	0	0	55	0,000	0,730
Kecemasan ringan	0	48	8	56		
Kecemasan sedang	12	60	58	130		
Kecemasan berat	0	9	5	14		

Hasil Analisis menggunakan uji statistik *Spearman Rho* menunjukkan adanya hubungan kecemasan dengan perilaku *self-harm* pada remaja dengan nilai signifikan ($p\text{-value}$) = 0,00 < α 0,05. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan kecemasan dengan perilaku self-harm pada remaja dengan kekuatan korelasi sangat kuat yaitu $r = 0,730$.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan kecemasan dengan perilaku *self-harm* pada remaja Masa remaja adalah periode penting untuk mengembangkan kebiasaan sosial dan emosional yang penting untuk kesejahteraan mental. Ketidakstabilan emosi adalah salah satu karakteristik yang menonjol dari masa remaja. Emosi adalah kekuatan yang memotivasi orang sepanjang hidup mereka, dan perasaan ini berdampak pada tujuan, perilaku, tindakan, dan pemikiran seseorang (Ainiyah et al., 2017). Menurut Hurlock, remaja identik dengan emosi yang mudah berubah dan tidak terkendali. Intensitas perasaan pada saat itu disebabkan oleh perubahan fisik dan fisiologis, serta perubahan sosial yang dibawa oleh lingkungannya, yang menempatkan mereka di bawah tekanan sosial dan menghadapkan mereka pada kondisi yang baru (Maslahah & Khoirunnisa, 2020).

Remaja dituntut untuk bisa mengatur, mengelola, dan mengekspresikan emosinya secara tepat agar sesuai dengan konteks sosialnya (Suswati et al., 2023). Remaja yang telah berkembang secara emosional akan mampu menyesuaikan diri dengan suasana hati orang lain dan mencari keharmonisan dalam menjalin hubungan dengan orang lain (Budiman et al., 2023). Remaja yang tidak mampu mengimbangi emosionalnya akan berdampak kepada pikiran yang negatif

yang pada akhirnya akan berdampak kepada kekhawatiran dan kecemasan yang berlebih. Kecemasan pada remaja ditimbulkan oleh stres dan ditandai dengan perasaan tegang, pikiran yang menyebabkan orang tersebut merasa tidak nyaman, dan juga disertai dengan gangguan fisik. (detak jantung cepat, tekanan darah tinggi, dan lain sebagainya) (Nuris Yuhbaba et al., 2022).

Faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah faktor pribadi, faktor keluarga dan faktor sosial. faktor pribadi meliputi beberapa indikator yaitu gangguan kesehatan, ketidakmampuan menyesuaikan diri, kebiasaan belajar yang buruk. faktor keluarga juga memiliki beberapa indikator yaitu orang tua yang otoriter memberikan stimulus munculnya kecemasan, kurangnya bimbingan orang tua, adanya masalah keluarga. faktor sosial yaitu penolakan lingkungan (Liu et al., 2018). Perilaku kecemasan yang tidak teratasi akan mengakibatkan remaja akan melakukan tindakan menyakiti diri sendiri (*self harm*) yang diakibatkan oleh adanya respon negatif dari stressor yang ada (Sahoo MK, Biswas H, 2018). Faktor lain yang terkait dengan perilaku bunuh diri adalah rendahnya kehadiran di sekolah, pencapaian pendidikan, perasaan tidak terhubung, memiliki pengalaman atau sikap negatif terhadap sekolah. Remaja muda dengan prestasi sekolah yang buruk memiliki risiko lebih tinggi memiliki perilaku self harm namun risikonya lebih rendah jika mereka bersekolah (Epstein et al., 2018).

Tindakan *self-harm* ini merupakan upaya untuk mengurangi emosi negatif yang dirasakan diri sendiri dan meluap serta untuk menunjukkan kemarahan dalam diri individu (Patra BN, Sen MS, Sagar R, 2023). *Self-Harm* merupakan perilaku yang cenderung merugikan diri sendiri untuk mengatasi rasa sakit yang dialami secara emosional karena permasalahan dan tekanan psikologi yang dapat mengarah pada perilaku bunuh diri dan dapat menyebabkan kematian (Rahma, 2019). *Self-Harm* merupakan perilaku yang cenderung merugikan diri sendiri untuk mengatasi rasa sakit (Khalaf et al., 2023). *Self-harm* memiliki beberapa faktor penyebab perilaku self-harm. Model bipsikososial pada perilaku *self harm* memiliki lima aspek yaitu aspek lingkungan, aspek biologis, aspek kognitif, aspek perilaku dan aspek afektif. Pada salah satu aspek tersebut yaitu aspek afektif, dimana didalam aspek afektif ini remaja sering merasa kecemasan. Kecemasan adalah suatu keadaan emosi yang ditimbulkan oleh stres dan ditandai dengan perasaan tegang, pikiran yang menyebabkan orang tersebut merasa tidak nyaman, dan juga disertai dengan gangguan fisik. (detak jantung cepat, tekanan darah tinggi, dan lain sebagainya) (Kawitri et al., 2019).

Peneliti berpendapat bahwa responden yang melakukan *self-harm*, dikarenakan untuk perilaku *self-harm* ini bisa dilakukan secara langsung dalam kondisi saat itu juga seperti memukul badan sendiri, sengaja menyetir dengan ceroboh atau sengaja menunda makan. Peneliti juga berpendapat bahwa Usia dapat berpengaruh terhadap terjadinya perilaku self-harm, perbedaan pikiran pada kelompok usia 15-16 tahun terkait dalam proses adaptasi dari masa kanak-kanak, mereka dituntut untuk selalu bisa beradaptasi pada setiap perubahan yang berlangsung cepat.

Remaja yang memiliki kecenderungan melakukan *self harm* memiliki masalah yang paling umum terjadi adalah masalah yang berkaitan dengan hubungan, misalnya dengan keluarga, teman, dan pacar (Townsend et al., 2022). Temuan ini sangat penting karena banyak remaja yang berjuang melawan kecemasan dan tindakan menyakiti diri sendiri mencari bantuan dari teman, yang menunjukkan bahwa saat ini banyak yang mengalami masalah kesehatan mental (Khalaf et al., 2023). Kecemasan berdominan pada kategori ringan karena berhubungan dengan kehidupan yang kita alami atau lakukan sehari-hari seperti sulit konsentrasi dan nadi sedikit meningkat (Speed et al., 2018). Tetapi, kecemasan dalam kategori ringan ini bisa membantu untuk lebih fokus terhadap sesuatu yang akan lakukan dan *self-harm* lebih

berdominan pada kategori *self-harm* ringan dikarenakan untuk perilaku *self-harm* ini bisa dilakukan secara langsung dalam kondisi saat itu juga seperti memukul badan sendiri, sengaja menyetir dengan ceroboh atau sengaja menunda makan. Peneliti juga berpendapat bahwa Usia dapat berpengaruh terhadap terjadinya perilaku *self-harm*, perbedaan pikiran pada kelompok usia 15-16 tahun terkait dalam proses adaptasi dari masa kanak-kanak, mereka dituntut untuk selalu bisa beradaptasi pada setiap perubahan yang berlangsung cepat.

SIMPULAN

Terdapat hubungan antara kecemasan dengan perilaku *self-harm* pada remaja dengan diperoleh nilai signifikan yaitu $0,00 < 0,05$ dan dengan nilai r koefisien $0,730$ yang memiliki arti hubungan sangat kuat. Penelitian ini sangat bermanfaat bagi remaja dapat membantu memberikan pengetahuan tambahan bagi remaja untuk mengetahui terjadinya perilaku *self-harm* akibat kecemasan dan diharapkan siswa dapat mengatasi perasaan kecemasan serta mengurangi tindakan perilaku *self-harm*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainiyah, H., Priyatama, A. N., & Setyanto, A. T. (2017). Pengaruh pelatihan asertif untuk meningkatkan kematangan emosi remaja kelas X pondok pesantren Darul Ulum Jombang. *Wacana Jurnal Psikologi*, 1–11.
- Budiman, M. E. A., Yuhbaba, Z. N., Sholehah, W., & Suswati, E. (2023). *Stress Adaptation To The Mental Resilience Of Urban And Rural Adolescents In The Jember Regency*. 14(04), 181–186.
- Choi, K. R., & Easterlin, M. C. (2018). Intervention models for increasing access to behavioral health services among youth: A systematic review. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 39(9), 754–762. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.06.020>
- Chua, L. W., Milfont, T. L., & Jose, P. E. (2015). Coping Skills Help Explain How Future-Oriented Adolescents Accrue Greater Well-Being Over Time. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(11), 2028–2041. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0230-8>
- Epstein, S., Roberts, E., Sedgwick, R., Finning, K., Ford, T., Dutta, R., & Downs, J. (2018). Poor school attendance and exclusion: A systematic review protocol on educational risk factors for self-harm and suicidal behaviours. *BMJ Open*, 8(12), 1–5. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023953>
- Herrenkohl, T. I., Catalano, R. F., Hemphill, S., & Toumbourou, J. W. (2009). Longitudinal examination of physical and relational aggression as precursors to later problem behaviors in adolescents. *Violence and Victims*, 24(1), 3–19. <https://doi.org/10.1891/0886-6708.24.1.3>
- Islam, M. I., Khanam, R., & Kabir, E. (2020). Bullying victimization, mental disorders, suicidality and self-harm among Australian high schoolchildren: Evidence from nationwide data. *Psychiatry Research*, 292(August), 113364. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113364>
- Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Self-Compassion dan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan. *Journal Psikogenesis*, 7(1), 76–83. <https://doi.org/10.24854/jps.v7i1.879>

- Kementerian Kesehatan. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2018. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–100. <https://doi.org/10.1155/2018/1201000> Desember 2013
- Khalaf, A. M., Alubied, A. A., Khalaf, A. M., & Rifaey, A. A. (2023). The Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults: A Systematic Review. *Cureus*, *15*(8). <https://doi.org/10.7759/cureus.42990>
- Liu, X., Huang, Y., & Liu, Y. (2018). Prevalence, distribution, and associated factors of suicide attempts in young adolescents: School-based data from 40 low-income and middle-income countries. *PLoS ONE*, *13*(12), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207823>
- Maslahah, H., & Khoirunnisa, R. N. (2020). Resiliensi Pada Remaja Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *07*(02), 102–111.
- Nabilah, R., & Rosalina, E. (2019). Hubungan antara Harga Diri dengan Perilaku Asertif pada Remaja di SMA Negeri 5 Kota Jambi. *Jurnal Psikologi UNJA*, *05*(02), 33–42. <https://online-journal.unja.ac.id/jpj/article/view/10335/5809>
- Nuris Yuhbaba, Z., Arif Budiman, M. E., Sholihah Erdah Suswati, W., & Wirasakti, G. (2022). Increasing Assertive Behavior in Adolescents in Islamic Boarding Schools Through Assertive Training. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, *4*(1), 1–5. <https://doi.org/10.20473/pnj.v4i1.33162>
- Patra BN, Sen MS, Sagar R, B. R. D. (2023). self-harm in adolescents: A review of literature. *Ind Psychiatry J*. https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_215_21
- Rahma, I. (2019). Pengaruh harga diri dan social connectedness terhadap kesepian pada remaja yang melakukan self-harm. *Universitas Negeri Jakarta*, 1–120.
- Sahoo MK, Biswas H, A. S. (2018). Study on risk factors in adolescents admitted with deliberate self-harm in Tata main hospital, Jamshedpur. *Ind Psychiatry J*. https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_62_17
- Scheiner, C., Grashoff, J., Kleindienst, N., & Buerger, A. (2022). Mental disorders at the beginning of adolescence: Prevalence estimates in a sample aged 11-14 years. *Public Health in Practice*, *4*(December), 100348. <https://doi.org/10.1016/j.puhip.2022.100348>
- Speed, B. C., Goldstein, B. L., & Goldfried, M. R. (2018). Assertiveness Training: A Forgotten Evidence-Based Treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *25*(1), 1–20. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12216>
- Suswati, W. S. E., Yuhbaba, Z. N., & Budiman, M. E. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja Di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Wilayah Urban Dan Rural Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, *11*(3), 537–544.
- Townsend, E., Ness, J., Waters, K., Rehman, M., Kapur, N., Clements, C., Geulayov, G., Bale, E., Casey, D., & Hawton, K. (2022). Life problems in children and adolescents who self-harm: findings from the multicentre study of self-harm in England. *Child and Adolescent Mental Health*, *27*(4), 352–360. <https://doi.org/10.1111/camh.12544>

