

COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENGATASI PERILAKU SELF INJURY PADA REMAJA

Amirah Mutiara Yasmin

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
amirah.20067@mhs.unesa.ac.id

Najlatun Naqiyah

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
najlatunnaqiyah@unesa.ac.id

Abstrak

Remaja yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan perubahan serta masalah yang muncul akan menimbulkan emosi dan pikiran negatif, kegagalan individu dalam merespon masalah dapat memicu perilaku negatif salah satunya *self injury*. Penelitian ini bertujuan memberi pandangan mengenai penggunaan metode *cognitive behavior therapy* untuk menurunkan perilaku melukai diri pada remaja. Penulisan artikel menggunakan metode kajian literatur dengan sumber data yang digunakan sebanyak sepuluh artikel. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis isi. Hasil penelitian yang dilakukan didapatkan bahwa *cognitive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif, manajemen diri, dan relaksasi otot dapat mengatasi perilaku *self injury* pada remaja.

Kata Kunci: *Cognitive Behavior Therapy, Self Injury, Remaja*

Abstract

Adolescents who are unable to adapt to changes and problems that arise will give rise to negative emotions and thoughts, individual failure to respond to problems can trigger negative behavior, one of which is self-injury. This research aims to provide information about the use of cognitive behavior therapy methods to reduce self-injury behavior among teenagers. The writing of the article uses the literary research method based on various sources which are used because there are a total of ten articles. The general analysis technique for this research uses the content analysis technique. The results of the research carried out showed that cognitive behavior therapy using cognitive restructuring techniques, self-management and muscle relaxation were effective in overcoming the behavior of injured adolescents.

Keywords: *Cognitive Behavior Therapy, Self-Injury, Adolescents*

PENDAHULUAN

Remaja didefinisikan sebagai masa transisi yang meliputi perubahan biologis, sosial, dan emosional antara masa kanak-kanak dan dewasa (Amanda et al., 2023). Masa remaja dibagi menjadi dua bagian, remaja awal berkisar usia 12-17 tahun dan remaja akhir berkisar usia 18 - 22 tahun (Fhadila, 2017). Pada usia ini, remaja mulai belajar mengendalikan impulsivitas mengembangkan kematangan tingkah laku, dan membuat keputusan terkait pencapaian dalam hidup yang mereka jalani. Masa ini dikenal sebagai masa labil dimana individu belum mampu berpendirian tetap dan mudah dipengaruhi (Suntoro et al., 2023).

Individu dituntut untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi demi memenuhi tugas-tugas perkembangan dalam setiap fase perkembangan remaja. Remaja yang tidak siap menghadapi berbagai perubahan yang terjadi akan beresiko mengalami kesulitan dalam fase perkembangan dan menghambat kehidupannya. Remaja yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan

perubahan dan masalah akan berujung pada kondisi mental yang tidak sehat dan fase perkembangan menjadi terhambat. Individu yang memiliki daya tahan mental yang rendah cenderung tidak mampu mengatasi konfliknya hingga berujung pada stres. Kondisi tersebut dapat menimbulkan emosi-emosi negatif seperti marah, sedih, putus asa, kecewa, stress, tidak berdaya hingga frustrasi (Elvira & Sakti, 2022).

Reaksi individu terhadap stres dalam situasi tertentu berbeda-beda. *Coping* merupakan kecenderungan untuk merespon dengan cara tertentu pada suatu masalah (Sugara et al., 2023). Perilaku *coping* dikategorikan menjadi dua bentuk yakni perilaku adaptif (positif) dan maladaptif (negatif). Namun tidak semua individu memilih strategi *coping* yang tepat dalam merespon masalahnya (Amanda et al., 2023). *Self injury* merupakan salah satu bentuk *coping* negatif yang digunakan individu untuk mengatasi rasa sakit emosional tak tertahankan dengan memberikan sensasi pada diri.

Self injury merupakan bentuk kegagalan individu dalam mengolah stress yang dihadapi (Kusumadewi et al., 2019). Perilaku menyakiti diri sendiri sebagai bentuk perilaku individu yang sengaja dilakukan dengan tujuan untuk melukai diri sendiri tanpa memandang ada atau tidaknya niat dan keinginan untuk bunuh diri (Rozani et al., 2022). Mereka cenderung menyalurkan rasa sakit psikis kepada rasa sakit fisik bukan berfokus kepada penyelesaian masalah yang dialami. Bentuk *self injury* yakni menyayat, membakar, menusuk, memukul, membenturkan kepala, menjambak rambut (Zakkiya et al., 2024).

Salah satu pendekatan yang dapat diberikan dalam layanan konseling adalah dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). CBT merupakan pendekatan yang membahas perubahan keyakinan dan perilaku individu yang tidak tepat kearah yang lebih baik dan positif. Pendekatan CBT berpusat pada proses kognitif, kondisi emosi, sikap, serta psikologi individu, dengan berupaya membantu konseli merubah perilaku dan pemikiran irasionalnya (Jabbar et al., 2019). CBT meyakini bahwa ada keterkaitan antara pikiran negatif suatu individu dengan perilaku yang kemudian muncul ke permukaan. Individu dibantu dalam memandang berpikir, dan keyakinannya terhadap masalah sehingga dapat mengubah kebiasaan yang salah dalam mereaksi permasalahan sehingga individu dapat membentuk perilaku baru yang lebih positif dalam memecahkan masalahnya baik di masa sekarang maupun di kemudian hari.

Terdapat beberapa prinsip pada CBT (Amanda et al., 2023) yakni, a) prinsip kognitif, b) prinsip perilaku, c) prinsip “continuum”, d) prinsip “here and now”, e) interacting system”. Kognitif terapi berfokus pada pikiran, asumsi, dan kepercayaan dimana individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan berpikir dari yang irasional menjadi rasional. Sedangkan terapi perilaku membantu individu membentuk perilaku baru dalam memecahkan permasalahan dan membantu hubungan antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi (merespon) permasalahan. CBT meyakini bahwa ada keterkaitan antara pikiran negatif suatu individu dengan perilaku yang kemudian muncul ke permukaan. Individu belajar menenangkan pikiran dan tubuh serta perilaku ketika dihadapkan masalah agar dapat berpikir lebih jelas dengan perasaan lebih tenang sehingga dapat membuat keputusan yang tepat dan memunculkan perilaku yang lebih baik sebagai respon menghadapi masalah. Tujuan utama CBT yakni memunculkan respon adaptif terhadap suatu situasi dengan menyesuaikan kognitif yang ada dan memodifikasi perilaku yang merugikan (Habsy, 2017). Tujuan lain CBT yakni untuk a) membantu konseli dalam mengakhiri disfungsi atau distorsi kognitifnya, b) membantu konseli dalam menemukan dan meminimalkan

keyakinan yang salah, c) membantu konseli dalam mengenali sekaligus mengubah pemikiran otomatis yang muncul d) membantu konseli dalam mempelajari keterampilan praktis untuk mengubah emosi, pikiran, perasaan, dan perilaku serta cara mempertahankan perubahan tersebut dari waktu ke waktu, e) membantu konseli dalam menyelesaikan permasalahan yang mendesak dan mengubah keyakinan maupun perilaku yang mempertahankan masalah (Asyanti, 2019). Berdasarkan uraian latar belakang diatas, dengan memahami tujuannya diharapkan dapat menjadi salah satu solusi remaja dalam mengatasi masalah khususnya mengurangi perilaku yang merugikan seperti *self injury*.

METODE

Metode pada artikel ini menggunakan kajian literatur, sehingga lebih paham dan memaknai sebuah kajian. Ada empat hal yang diperhatikan dalam menulis kajian pustaka: 1) Penelitian kajian pustaka tidak dieksperimen atau dilihat dari lapangan, dalam penelitian ini hanya mengkaji penelitian-penelitian sebelumnya; 2) Penelitian ini didesain “siap pakai”, artinya hanya menggunakan referensi yang tersedia; 3) Daftar pustaka lebih dominan menggunakan *secondary sources* dibanding *primary sources*; dan 4) Referensi tidak dibatasi oleh ruang dan waktu (Maulana et al., 2020). Dengan demikian, penelitian ini ditelusuri melalui kajian yang ada di buku, jurnal, dan dokumen-dokumen yang mendukung. Kajian literatur merupakan sarana bagi peneliti untuk memperoleh landasan teoritik sebagai pedoman sumber hipotesis (Satrianingrum et al., 2021). Literatur yang menjadi sumber dalam kajian merupakan pengetahuan tentang riset-riset yang dilakukan oleh peneliti lain atau penelitian sebelumnya. Pengetahuan tersebut dijadikan sebagai bahan untuk memahami suatu fenomena serta mengaitkan antara hasil penelitian satu dengan hasil penelitian lainnya. Keterkaitan antara hasil penelitian inilah yang selanjutnya dirangkai secara menyeluruh untuk memperoleh gambaran dan kesimpulan. Adapun tujuan dalam kajian literasi ini yaitu untuk memperoleh gambaran tentang efektifitas *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi perilaku *self injury*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uraian dari 10 artikel, *cognitive behavior therapy* dapat menurunkan perilaku melukai diri pada remaja dijelaskan sebagai berikut:

Judul	Tujuan	Metode	Hasil Penelitian
<i>Cognitive Behavior Therapy</i>	Mengurangi perilaku <i>self-harm</i>	Wawancara dan Observasi	CBT teknik rekonstruksi kognitif

dengan Teknik Rekonstruksi Kognitif Untuk Mengurangi Perilaku <i>Self-Harm</i> Peserta Didik Di SMAN 2 Tarakan (Yuliana & Juwarningsih, 2023)			membantu mengubah pikiran, keyakinan, emosi, dan perilaku subjek yang melibatkan manajemen dapat mengurangi perilaku <i>self-harm</i>	Diri Pada Kasus Depresi (Paramitayani, 2022)		<i>inventory</i> dan WHODAS	mempertahankan pikiran positif dan rasional untuk meredakan emosi dan mengubah pikiran serta mengurangi perilaku melukai diri
Pengaruh <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Terhadap Peningkatan Regulasi Emosi Pada Individu Pelaku NSSI (Non-Suicidal Self Injury) (Adila & Nawangsih, 2019)	Meningkatkan kemampuan regulasi emosi yang dengan mengubah distorsi kognitif pada individu NSSI	<i>Single subject research, changing criterion, emotional regulation questioner, wawancara, observasi</i>	CBT teknik restrukturisasi kognitif mengubah distorsi kognitif individu, teknik <i>socratic questioning</i> membantu mengendalikan emosi dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi subjek dari kategori sangat tidak adaptif menjadi kategori sangat adaptif terhadap perilaku NSSI	<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> Untuk Menurunkan Perilaku Menyakiti Diri Pada Individu Dengan <i>Bordeline Personality Disorder</i> (Amelia, 2023)	Menurunkan perilaku menyakiti diri pada penderita BPD	Wawancara, observasi, tes grafis, tes SSCT, <i>self-report</i> WHODAS, <i>self-harm inventory</i>	CBT teknik restrukturisasi kognitif untuk mengganti kognitif yang keliru, relaksasi, dan <i>self-management</i> , dan penugasan <i>behavioral</i> dengan menulis buku harian dalam meluapkan pikiran dan emosi negatif sehingga efektif menurunkan perilaku menyakiti diri
<i>Cognitive Behavior Therapy</i> Untuk Mengurangi Perilaku Melukai	Mengurangi simptom depresi pada subjek	Wawancara klinis, observasi, tes psikologi, <i>beck depression</i>	CBT teknik relaksasi, restrukturisasi kognitif, dan manajemen diri	Efektivitas Layanan Konseling Individu Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Dalam Mereduksi Perilaku <i>Self Injury</i> Pada Siswa	Menganalisis efektivitas cbt dalam mereduksi <i>self-injury</i> siswa sebelum dan sesudah intervensi	<i>Single subject research</i> dengan desain A-B, <i>pre-test post-test, inventory injury scale</i>	CBT teknik restrukturisasi kognitif dengan mengubah pikiran dan perilaku yang dimodifikasi melalui tiga tahap yakni <i>automatic</i>

(Wahyudi & Netrawati, 2022)			<i>thought, intermediate belief, dan core belief</i> sehingga efektif mereduksi perilaku <i>self-injury</i> siswa dengan diketahui siswa kategori tinggi sebelum diberikan intervensi dan kategori rendah setelah diberikan intervensi	Individu Dengan Gangguan Depresi Mayor (Maharani, 2022)	perilaku <i>self-harm</i> subjek	Scales, WHODAS	dan <i>self management</i> mendorong fokus untuk menghindari dan tidak melakukan perilaku melukai diri
Efektifitas Pendekatan Konseling Behavioral Pada Perilaku <i>Self Harm</i> Di Manu Putri Buntet Pesantren (Azizah & Yasin, 2022)	Merubah tingkah laku untuk menghilangkan an perilaku <i>self harm</i>	Wawancara, observasi, studi pustka	Konseling behaviora dengan langkah-langkah yakni <i>assessment, goal setting, technique implementat ion, evaluation termination, feedback</i> sehingga efektif dalam mencegah perilaku <i>self harm</i> pada siswa	Kecenderungan <i>Self Injury</i> Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling (Maharani & Sukma, 2021)	Mendeskriskan kecenderungan <i>self injury</i> ditinjau dari dimensi lingkungan, biologis, kognitif, perilaku, dan afektif	Kuesioner kecenderungan <i>self injury</i> dengan skala likert	Pendekatan CBT dengan teknik <i>expressive writing</i> dapat mengganti pikiran yang terdistorsi menjadi pikiran yang rasional dapat merubah perilaku <i>self-injury</i>
				<i>Treating Nonsuicidal Self-Injury</i> (Guerdjikova et al., 2014)	Menghilangkan perilaku merugikan, mengendalikan dorongan menyakiti diri, mencegah kekambuhan dan kondisi kejiwaan pelaku	Uji psikoterapi dan uji farmakoterapi	CBT menyimpan catatan pikiran dan mengatasi keyakinan yang merendahkan dan menyimpan tentang NSSI
				Penerapan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT) Dalam Penanganan Tindakan <i>Self Injury</i>	Menemukan dan mengubah kognitif siswa pelaku <i>self injury</i> , memahami rekonstruksi kognitif yang menyimpang menuju ke perilaku yang lebih	Studi kasus	CBT mengubah kognitif dan membawa perubahan emosi, perilaku yang menyimpan ke arah positif sehingga dapat digunakan
<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> Untuk Mengurangi Perilaku Melukai Diri Pada	Mengubah pikiran negatif menjadi positif sehingga dapat mengatasi	Wawancara, observasi, tes psikologi, <i>Depression Anxiety Stress</i>	CBT dengan teknik konfrontasi untuk meluruskan pikiran irasional				

Pada Siswa SLTP (Saputra et al., 2024)	baik	untuk pengetasan masalah siswa yang melakukan <i>self injury</i>
--	------	--

CBT didasarkan pada pikiran, keyakinan dan strategi tingkah laku yang merugikan. (Luma & Naqiyah, 2014). Pendekatan ini membangun pola pikir yang lebih positif, yang fokusnya pada rekonstruksi atau perbaikan kognitif yang terdistorsi oleh peristiwa baik secara fisik maupun psikologis yang merugikan diri (Fitriana et al., 2021). CBT berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Terapi ini bertujuan untuk membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir negatif atau distorsi kognitif yang dapat menyebabkan masalah emosional dan perilaku yang tidak diinginkan (Rizal et al., 2020).

Berdasarkan analisis hasil 10 artikel diatas, peneliti menemukan teknik yang efektif digunakan dalam mengatasi perilaku *self injury* yakni:

1. Restrukturisasi kognitif
Usaha mengenali, mengubah, dan mengganti pikiran, keyakinan, emosi, dan perilaku negatif dan merugikan dengan yang lebih positif dan meningkatkan
2. Menejemen diri
Proses yang mengarahkan pada perubahan tingkah laku dengan menggunakan suatu strategi secara terfokus dan terkontrol.
3. Relaksasi otot
Usaha mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan melemaskan otot tubuh. Penting untuk dirasakan ketegangannya untuk dapat memebedakan antara otot yang tegang dengan yang lemas.

Banyak istilah untuk perilaku melukai diri sendiri atau *self-harm* atau *self-injury* atau NSSI tersebut merupakan suatu bentuk perilaku yang dilakukan untuk mengatasi tekanan emosional atau rasa sakit secara emosional dengan cara menyakiti dan merugikan diri sendiri tanpa bermaksud untuk melakukan bunuh diri (Tarigan & Apsari, 2022). *Cognitive behavior therapy* (CBT) merupakan pendekatan yang bisa digunakan untuk mengurangi perilaku melukai diri pada remaja.

Berikut disajikan rangkuman dari 10 jurnal yang telah dianalisis. Dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi tiga kategori yakni *self harm*, meluaki diri dengan depresi, *self injury*. Adapun prosedur CBT yang dapat digunakan sebagai berikut:

Penelitian	Prosedur CBT
Yuliana &	1. Membangun Raport

Juwarningsih, (2023) melakukan penelitian CBT dengan teknik rekonstruksi kognitif untuk mengurangi perilaku <i>self-harm</i> peserta didik di SMAN 2 Tarakan	<ol style="list-style-type: none"> 2. Identifikasi pikiran negatif yang menyebabkan <i>self harm</i> 3. Mengajarkan hubungan kognitif, emosi dan perilaku 4. Melatih pikiran negatif ke positif dengan latihan teknik restrukturisasi kognitif 5. Evaluasi tugas dengan menuliskan pikiran dan negatif dan mengganti dengan pikiran positif 6. Menejemen diri dengan mengelola lingkungan dengan menata tahap yang akan dilakukan dan mengontrol pikiran serta emosi 7. Evaluasi untuk mencegah kekambuhan perilaku <i>self harm</i> 8. Evaluasi terminasi secara keseluruhan sesi konseling untuk melihat sejauh mana intervensi memberikan perubahan.
Paramitayani (2022) melakukan penelitian tentang CBT untuk mengurangi perilaku melukai diri pada kasus depresi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan relaksasi otot progresif untuk menegangkan dan mengendurkan otot agar dapat membedakan rasa tegang dan rileks serta menstabilkan emosi 2. Restrukturisasi kognitif untuk merubah pikiran negatif menjadi positif untuk mengurangi frekuensi melukai diri 3. Penugasan dengan menulis, mengontrol pikiran negatif dan menemukan pengalihan kegiatan lain untuk meluapkan emosi ketika menghadapi masalah. 4. Manajemen diri yakni implementasi program dengan mengelola lingkungan
Wahyudi & Netrawati (2022) melakukan penelitian tentang efektifitas layanan konseling individu pendekatan CBT dalam mereduksi perilaku	<ol style="list-style-type: none"> 1. Observasi 2. Wawancara 3. Study lapangan 4. Data <i>pre-test</i> melalui pemberian instrument 5. Identifikasi dan monitoring pikiran negatif yaitu <i>automatic thought</i>,

<i>self injury</i> pada siswa	<i>intermediate beliefs</i> , dan <i>core belief</i>
	6. Intervensi teknik restrukturisasi kognitif untuk mengubah arah pikiran serta perilaku negatif yang irasional ke perilaku positif yang rasional
	7. Evaluasi data <i>post-test</i>

- Peneliti lebih di spesifikasikan pada teknik *cognitive behavior therapy*
- Mencari sumber yang relevan dengan tujuan penelitian
- Hasil penelitian lain dapat memunculkan manfaat untuk menjadi pembanding kajian *cognitive behavior therapy*

DAFTAR PUSTAKA

Adapun peran konselor/guru BK untuk mencegah perilaku *self injury* antara lain:

- Memberikan pemahaman pada remaja melalui bimbingan klasikal/seminar terkait dampak dan bahaya *self injury*
- Konselor/guru BK bekerja sama dengan orang tua untuk menciptakan lingkungan yang positif agar remaja terhindar dari hal-hal yang memicu perilaku *self injury*

Remaja juga dapat mengindar dari kecenderungan perilaku *self injury* dengan melakukan kegiatan yang positif yakni:

- Mengontrol emosi
- Berada pada lingkungan yang positif
- Melakukan kegiatan religi yang mendekatkan diri kepada Tuhan YME
- Mengikuti program yang dapat meningkatkan keterampilan diri
- Melakukan hobi positif seperti bermain bola, jogging, menggambar, dan lain sebagainya.

PENUTUP

Kesimpulan

Self injury merupakan perilaku menyakiti diri yang dilakukan dengan sengaja sebagai bentuk respon kegagalan individu terhadap masalah. Adapun bentuk *self injury* yakni menyayat, memukul, membenturkan kepala. CBT merupakan pendekatan yang berfokus pada perbaikan kognitif yang terdistorsi oleh peristiwa yang merugikan. Teknik CBT untuk mengatasi perilaku *self injury* yakni restrukturisasi kognitif, manajemen diri, dan relaksasi otot. Peran konselor untuk terampil menggunakan teknik CBT. Remaja dapat menghindari perilaku *self injury* dengan melakukan hal-hal positif yang membangun cita-cita yang tinggi.

Saran

Berdasarkan dari hasil yang telah didapat, saran yang dapat diberikan yakni:

- Untuk Remaja
 - Mengetahui bentuk perilaku melukai diri
 - Menerapkan *cognitive behavior therapy* untuk mengentaskan masalahnya
- Untuk penelitian selanjutnya

Adila, M., Borualogo, I. S., & Nawangsih, Ee. (2019). Pengaruh Cognitive Behavior Therapy Terhadap Peningkatan Regulasi Emosi Pada Individu Pelaku Nssi (Non-Suicidal Seelf Injury). *SCHEMA (Journal of Psychological Reesearch)*, 5(2), 97–107.

Amanda, N., Widodo, P., Nursalim, P. M., & Si, M. (2023). Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior* Untuk Mengurangi *Self- Injury* Pada Peserta Didik Kelas X Di Smkn 1 Dlanggu Mojokerto. *Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya*, 600–606.

Amelia, R. N. (2023). Cognitive Behavioral Therapy untuk menurunkan perilaku menyakiti diri pada individu dengan Borderline Personality Disorder. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 11(1),13–18.
<https://doi.org/10.22219/procedia.v11i1.23990>

Asyanti, S. (2019). *Cognitive Behavior Therapy: Teori dan Aplikasi* (R. Ratlin (ed); 1st ed.). Muhammadiyah University Press.

Azizah, N., & Yasin, A. A. (2022). Efektifitas Pendekatan Konseling Behavioral pada Perilaku Self Harm di MANU Putri Buntet Pesantren. *JIECO: Journal of Islamic Education Counseling*, 2(1), 1-7.

Maharani, E. P. (2022). *Cognitive Behavioral Therapy* untuk mengurangi perilaku melukai diri pada individu dengan gangguan depresi mayor. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 10(4),113–118.
<https://doi.org/10.22219/procedia.v10i4.23548>

Elvira, S. R., & Sakti, H. (2022). Eksplorasi Pengalaman *Nonsuicidal Self-Injury* (Nssi) Pada Wanita Dewasa Awal : Sebuah *Interpretative Phenomenological Analysis*. *Jurnal EMPATI*, 10(5),319–327.
<https://doi.org/10.14710/empati.2021.32933>

Fhadila, K. D. (2017). Menyikapi perubahan remaja. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2(2), 17–23.
<https://jurnal.iicet.org/index.php/jpgi/article/view/220>

Fitriana, F., Puspita, Y., Suhailini, N., Netrawati, N., Karneli, Y., & Yahanan, Y. (2021) Analisis

- Konseling *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi Social Anxiety Siswa. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 349-356.
- Guerdjikova, A. I., Gwizdowski, I. S., McElroy, S. L., McCullumsmith, C., & Suppes, P. (2014). Treating Nonsuicidal Self-Injury. *Current Treatment Options in Psychiatry*, 1(4), 325–334. <https://doi.org/10.1007/s40501-014-0028-z>
- Habsy, B. A. (2017). Model konseling kelompok *cognitive behavior* untuk meningkatkan self esteem siswa SMK. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 31(1), 21-35.
- Jabbar, A. A., Purwanto, D., Fitriyani, N., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2019). Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Meningkatkan Kematangan Karir. *Jurnal Selaras*, 2(1), 35-45
- Kusumadewi, A. F., Yoga, B. H., Sumarni, & Ismanto, S. H. (2019). SelfHarm Inventory (SHI) Versi Indonesia Sebagai Instrumen Deteksi Dini Perilaku Self-Harm. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 20-25.
- Luma, M. S., & Naqiyah, N. (2014). Penerapan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa Kelas Xi Sma Muhammadiyah 9 Surabaya Application of Cognitive Behavior Counselling Group To Reduce Smoking Class Xisma Muhammadiyah 9 Surabaya. *Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya*.
- Marharrarni, B., & Sukmar, D. (2021). Kecenderungan Self Injury Marharsiswar Bimbingan dan Konseling. 2(2), 84–89.
- Maharani, E. P. (2022). Cognitive Behavioral Therapy untuk mengurangi perilaku melukai diri pada individu dengan gangguan depresi mayor. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 10(4), 113-118.
- Maulana, R. E., Kurniati, E., & Yulindrasari, H. (2020). Apa yang menyebabkan rendahnya keberadaan guru laki-laki di PAUD?. *Jurnal Ilmiah VISI PGTK PAUD dan DIKMAS*, 15 (1), 23-32. doi: [doi: doi.org/10.21009/JIV.1501.3](https://doi.org/10.21009/JIV.1501.3).
- Nathasyafitri, L., & Wiryosutomo, H. W. (2022). *Efektivitas Dari Layanan Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) Guna Mereduksi Permasalahan School Refusal Siswa Remaja Di Masa Pandemi*.
- Nugraha, A., Sugara, G. S., & Nurhanifa, F. (2023). *Gambaran Gaya Koping (Coping Style) Pada Pelaku Melukai Diri (Self Injury)*.
- Paramitayani, E. (2022). Cognitive Behavior Therapy untuk mengurangi perilaku melukai diri pada kasus depresi. *Procedia : Studi Kasus Dan Inteeerveensi Psikologi*, 10(2), 38–42. <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i2.19223>
- Rizal, A., Purwoko, B., & Hariastuti, R. T. (2020, December). Islamic Cognitive Behavior Therapy to Improve Student Self-Compassion. In *International Joint Conference on Arts and Humanities (IJCAH 2020)* (pp. 385-388). Atlantis Press.
- Rozani, Z., Annisa, M., & Adelin, P. (2022). Perilaku Menyakiti Diri pada Pasien Klinik Jiwa di RSJ Tampan Pekanbaru. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13, 132–135.
- Saputra, I., Netrawati, N., & Ardi, Z. (2024). *Penerapan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam Penanganan Tindakan Self Injury pada Siswa SLTP*. 8, 27600–27605.
- Satrianingrum, A. P., Setiawati, F. A., & Fauziah, P. Y. (2021). Pembelajaran Jarak Jauh pada PAUD: Studi Literatur berbagai Metode Pembelajaran pada Masa Pandemi di berbagai Tempat. *Jurnal Pendidikan Anak*, 10(1), 34–41. <https://doi.org/10.21831/jpa.v10i1.37320>
- Sugara, G. S., Nugraha, A., & Nurhanifa, F. (2023). Gambaran Gaya Koping (Coping Style) Pada Pelaku Melukai Diri (Self Injury). *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 7(01).
- Suntoro, C. K., Maulidya, A., & Maulana, I. A. (2023). Motif Remaja Melakukan Kenakalan Remaja melalui Konteks Komunikasi Keluarga. *Prosiding Seminar Nasional*, 1271–1279. <https://proceeding.unesa.ac.id/index.php/sniis/article/download/903/382>
- Tarigan, T., & Apsari, N. C. (2022). Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (Self-Harm or Self-Injuring Behavior By Adolescents). *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 213. <https://doi.org/10.24198/focus.v4i2.31405>
- Wahyudi, I., & Netrawati. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Individu Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mereduksi Perilaku Self Injury pada Siswa. *Jurnal Basicedu, Volume 6 N(6)*, 10228–10237.
- Yuliyana, Sinring, A., & Juwarningsih. (n.d.). (2023). *Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Rekonstruksi Kognitif Untuk Mengurangi Perilaku Self-Harm Peserta Didik Di SMAN 2 Tarakan*.
- Zakiyya, I. M., Zulkifli, I. S. D., Firdausiyah, K. Z., & Mukhlisatul'Izzah, N. (2024). Eksplorasi pengalaman dan dinamika coping pada korban Nonsuicide Self-Injury. *Psychological Journal: Science and Practice*, 4(1), 209-214.