

Self injury pada dewasa awal: Bagaimana peranan self awareness?

Rachmadintha Chantika Putri Shalsabilla¹, Herlan Pratikto^{2*}, Akta Ririn Aristawati³

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

*E-mail: herlanpratikto@untag-sby.ac.id

Published:
4 Feb 2023

Abstract

Everyone has their own self-awareness not to hurt themselves. If the person is able to maintain self-awareness, then there will be no tendency to hurt himself. The purpose of this study was to determine the relationship between self-awareness and the tendency of self-injury in early adulthood. The subjects in this study were early adults with an age range ranging from 20-25 years, students of the Faculty of Psychology in the 2019-2022 class. This study used correlational quantitative methods, with data analysis using Product Moment with the help of SPSS 23. The results obtained were -825 with sig. 0.000, which means that there is a significant negative relationship between the self-awareness variable and the tendency for self-injury in early adulthood. The higher the level of self-awareness you have, the lower the tendency for self-injury. Conversely, the lower the level of self-awareness, the higher the tendency for self-injury.

Keywords: Early Adults, Self Injury, Self Awareness

Abstrak

Setiap orang memiliki kesadaran diri masing-masing untuk tidak menyakiti dirinya. Jika orang tersebut mampu untuk menjaga kesadaran dirinya, maka tidak akan ada kecenderungan untuk menyakiti dirinya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara self awareness dengan kecenderungan self injury pada dewasa awal. Subjek pada penelitian ini adalah seorang dewasa awal dengan rentang usia mulai dari 20-25 tahun, pada mahasiswa Fakultas Psikologi tahun angkatan 2019-2022. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional, dengan analisis data menggunakan Product Moment dengan bantuan SPSS 23. Diperoleh hasil -825 dengan sig. 0.000, yang berarti memiliki hubungan negatif yang signifikan antara variabel self awareness dengan kecenderungan self injury pada dewasa awal. Semakin tinggi tingkat self awareness yang dimiliki, maka semakin rendah tingkat kecenderungan self injury. Sebaliknya, semakin rendah tingkat self awareness, maka semakin tinggi tingkat kecenderungan self injury.

Kata kunci: Dewasa Awal, Self Injury, Self Awareness

Copyright © 2023. Rachmadintha Chantika Putri Shalsabilla

Pendahuluan

Seorang dewasa awal memiliki tugas perkembangan, yaitu menikah atau membina suatu keluarga, mengendalikan rumah tangga, mendidik atau merawat anak, melakukan suatu pekerjaan (Havighurst dalam Monk, Knoers, & Haditono, 2001). Dewasa awal adalah masa awal untuk memulai menjalin hubungan secara intim dengan lawan jenisnya. Anderson (dalam Mappiare: 17) menyatakan bahwa seorang dewasa awal memiliki 7 ciri kematangan psikologis. Salah satu ciri kematangan psikologis adalah mampu untuk mengendalikan perasaan pribadi. Seorang dewasa awal harus mampu untuk mengendalikan perasaan-perasaannya sendiri. Seorang dewasa awal tidak hanya memikirkan dirinya sendiri, tapi juga memikirkan perasaan orang lain.

Tetapi pada masa dewasa awal ini, terdapat banyak perubahan hidup yang terjadi. Mulai dari peralihan remaja ke dewasa dan bertambahnya tanggung jawab untuk hidup yang lebih baik. Kehidupan di masa dewasa awal mulai dituntut untuk memiliki hidupnya sendiri, seperti bekerja dan mendapat upah, menentukan untuk menikah atau berkarir, atau bahkan melanjutkan kembali pendidikannya. Terkadang, perubahan-perubahan yang terjadi ini memiliki efek samping yang sulit untuk dihilangkan. Misalnya, ketika remaja sering bermain-main dan menghabiskan waktu dengan teman-temannya. Tapi ketika mulai beranjak dewasa, waktunya akan dihabiskan dengan bekerja atau dengan kesibukan lainnya. Perlahan juga lingkup pertemanan semakin kecil, bahkan juga bisa dihitung dengan jari.

Perubahan-perubahan inilah yang terkadang membuat orang dewasa awal merasa kesulitan dalam beradaptasi dengan hidupnya. Masalah-masalah kehidupan yang terus berdatangan membuatnya sulit untuk mengontrol diri dan emosinya. Tekanan-tekanan yang datang seringkali menyebabkan stres. Cara untuk mengurangi stres juga beraneka ragam. Seperti melakukan hal-hal yang baik dan bermanfaat. Namun tidak semua orang mampu untuk mengontrol dirinya akibat stres. Beberapa orang memilih untuk melampiaskan stres yang dimilikinya dengan melukai dirinya.

Perilaku melukai diri atau biasa disebut *self injury*, perilaku ini biasanya dilakukan dengan keadaan sadar tanpa adanya niat untuk bunuh diri. *Self injury* dilakukan sebagai salah satu cara untuk meluapkan penderitaan secara emosional dengan melukai dirinya sendiri. Biasanya individu melakukan ini sebagai penggambaran jika dirinya tidak mampu untuk melampiaskan emosi negatif dengan kata-kata (Cindi M. dkk. 2020). Walsh (2006) mengatakan jika *self injury* adalah perilaku yang disengaja melukai diri sendiri untuk mengurangi rasa sakit psikologis.

Arinda dan Mansoer (2021) mengatakan jika pada dewasa awal yang berusia 21-22 tahun di Jakarta melakukan *self injury* untuk meluapkan emosi negatif yang dimilikinya. Penelitian yang dilakukan oleh Moran et al., (2012) mengatakan jika perempuan berusia 15-24 tahun lebih banyak melakukan perilaku *self injury*. Aldiah dan Diana (2021) dalam penelitiannya berhasil mengungkap perilaku *self injury* pada dewasa berusia 21 dan 22 tahun. Kebanyakan dari mereka melampiaskan rasa sakitnya dengan menjambak rambut, menggores tangan dengan benda tajam, memukul diri sendiri dengan benda mati, hingga memukul atau menggesekkan kakinya ke lantai hingga terluka.

Self injury bisa juga disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor keluarga, faktor pengaruh biokimia, faktor kepribadian, dan faktor psikologis. Faktor keluarga terjadi karena kurangnya contoh atau role model untuk mengekspresikan emosi saat kecil dan kurangnya hubungan antar anggota keluarga. Faktor pengaruh biokimia terjadi karena pelaku *self injury* memiliki masalah dalam sistem serotonergik yang mengarah pada peningkatan spontanitas dan agresif. Faktor psikologi terjadi dimana individu merasakan kekuatan emosional yang sulit untuk diatasi. Sedangkan faktor kepribadian terjadi karena tipe kepribadian introvert cenderung melakukan perilaku *self injury* (Martinson 1999).

Seorang dewasa awal memiliki kematangan emosi yang cukup. Ketika seorang dewasa awal mampu untuk mengatasi kematangan emosinya, maka seorang itu mampu untuk mengelola emosi negatifnya dengan baik. Tetapi, jika seorang dewasa awal tidak mampu untuk mengelola emosi negatifnya dengan baik, maka yang terjadi adalah seorang itu bisa melampiaskan dengan hal-hal negatif, seperti melakukan *self injury*. Maka dari itu, seorang dewasa awal harus memiliki tingkat kesadaran diri yang baik agar mampu untuk meregulasi emosi negatifnya. Kesadaran diri atau *self awareness* memiliki arti sangat penting, karena akan berpengaruh pada perilaku dan juga tingkat kepuasan yang ada dalam hidupnya.

Self awareness merupakan kemampuan seseorang untuk menyadari perasaan, pikiran, dan perilakunya (Oden, Miner-Holden & Balkin, 2009). Menurut Goleman (dalam Salsa dan Miratul, 2022) terdapat tiga aspek dalam kesadaran diri atau *self awareness*, yaitu: 1. Kemampuan dalam mengenali emosi serta pengaruh dari emosi tersebut, 2. Kemampuan pengakuan diri yang akurat meliputi pengetahuan akan sumber daya batiniah, 3. Kemampuan mempercayai diri sendiri. Menurut Koeswara, *self awareness* adalah kemampuan seseorang untuk bisa memahami diri sendiri dan mampu beradaptasi di lingkungan manapun. Seseorang yang berada dalam kondisi *self awareness* memiliki potensi untuk memahami kondisi sosial dalam memahami individu lain, memahami diri sendiri dan harapan individu lain pada dirinya. *Self awareness* dapat dikatakan sebagai bentuk seorang individu mampu menerima dirinya tanpa penolakan terhadap hal yang tidak dia kehendaki.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self aware* dengan kecenderungan perilaku *self injury* pada dewasa awal. Penelitian ini akan memberikan sumbangan pada pengembangan teori psikologi, dan bisa menjadi sumber referensi untuk penelitian selanjutnya. Selain itu, penelitian ini diharapkan agar dapat memberikan pandangan mengenai dimensi dari *self awareness* dan *self injury* yang terjadi pada dewasa awal. Penelitian ini secara praktik menjelaskan hubungan antara *self awareness* dengan kecenderungan perilaku *self injury* pada dewasa awal. Penelitian ini diharapkan agar memberikan informasi dan edukasi kepada dewasa awal mengenai *self awareness* dan kecenderungan perilaku *self injury*.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara *self awareness* dengan kecenderungan perilaku *self injury* pada dewasa awal. Yang artinya, semakin rendah tingkat *self awareness* yang dimiliki individu, maka semakin tinggi tingkat kecenderungan perilaku *self injury*. Sebaliknya, semakin tinggi tingkat *self awareness* yang dimiliki seseorang, maka semakin rendah tingkat kecenderungan individu melakukan *self injury*.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian korelasional adalah penelitian yang bermaksud untuk mencari ada tidaknya suatu hubungan antara dua atau beberapa variabel (Arikunto, S., 2006). Penelitian ini bertujuan untuk mencari suatu hubungan antar variabel *Self awareness* dengan *Self injury*.

Partisipan Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah seorang dewasa awal di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, dengan rentang umur antara 20-25 tahun, baik yang hanya berkuliah saja, ataupun berkuliah dan bekerja, dengan jumlah 120 orang. Teknik pengambilan sampling dengan teknik *accidental sampling*, dengan kriteria mahasiswa berusia 20-25 tahun. Teknik *accidental sampling* adalah teknik pengambilan data berdasar kebetulan atau insidental, seperti peneliti yang bertemu dengan responden dan digunakan sebagai sampel apabila sesuai dengan kriteria (Sugiyono, 2016).

Instrumen

Alat ukur yang digunakan adalah skala *Self Awareness* (variabel X) dan *self injury* (variabel Y). Teknik pengumpulan data yang digunakan dengan memberi pertanyaan dan pernyataan tertulis kepada responden penelitian. Cara menjawab dengan memilih salah satu dari empat pilihan jawaban yang sesuai dengan kondisi responden. Skala yang digunakan adalah skala likert dengan pilihan empat jawaban, sebagai berikut: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS).

Hasil uji validitas skala *Self Injury* dengan total skala 52 item, yang diuji kepada 120 responden memperoleh hasil dengan tiga kali putaran. Putaran pertama 7 aitem dinyatakan gugur, putaran kedua 1 aitem dinyatakan gugur, dan pada putaran ketiga 44 aitem lainnya dinyatakan sah. Pengukuran reliabilitas menggunakan formula Cronbach Alpha dengan nilai sesuai pada ketetapanannya. Dapat diketahui bahwa hasil pengukuran formula Cronbach Alpha tidak mendekati nilai 1,00 maka dinyatakan tidak reliabel. Hasil yang didapat dari pengukuran formula Cronbach Alpha adalah sebesar 0.947. Contoh pertanyaan yang digunakan dalam kuisioner yang disebar adalah: Saya tidak peduli dengan diri saya sendiri; Saya menyesal telah melukai diri saya sendiri.

Hasil uji validitas skala *Self Awareness* dengan total skala 49 item, yang diuji kepada 120 responden memperoleh hasil dengan dua kali putaran. Putaran pertama 11 aitem dinyatakan gugur, dan putaran kedua sebanyak 38 aitem dinyatakan sah. Pengukuran reliabilitas menggunakan formula Cronbach Alpha dengan nilai sesuai pada ketetapanannya. Dapat diketahui bahwa hasil pengukuran formula Cronbach Alpha tidak mendekati nilai 1,00 maka dinyatakan tidak reliabel. Hasil yang didapat dari pengukuran formula Cronbach Alpha adalah sebesar 0.934. Contoh pertanyaan yang digunakan dalam kuisioner yang disebar adalah: Saya mengenali diri sendiri dengan baik; Terkadang saya sulit memahami diri dengan baik.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan ketika data dari seluruh partisipan. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment untuk melihat adanya hubungan antara variabel X (*self awareness*), dengan variabel Y (*self injury*). Tujuannya untuk menetapkan apakah variabel bebas mempunyai hubungan dengan variabel terikat. Penentuan tingkat signifikansi, dan diakhiri dengan penentuan dasar dan penarikan kesimpulan melalui

penerimaan atau penolakan hipotesis. Untuk menganalisis data penelitian ini dibantu dengan program IBM SPSS (*Statistical Package for the Social Science*) versi 23.

Hasil

Data penelitian mengenai hubungan antara *self awareness* dengan kecenderungan *self injury* ini diambil pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Penelitian ini dengan menyebarkan link *Google Form* pada responden, melalui media sosial. Data diambil dari mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, mulai dari usia 20 tahun hingga 25 tahun. Pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*.

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui setiap variabel penelitian telah tersebar dengan normal atau tidak. Uji normalitas ini menggunakan uji Kolmogrov-Smirnov Test. Data distribusi normal jika $p > 0,05$. Uji normalitas dilakukan dengan bantuan IBM SPSS (*Statistical Package for the Social Science*) versi 23 dengan uji Kolmogrov-Smirnov Test. Hasil uji normalitas sebaran menunjukkan hasil nilai $Z=0,732$ pada $p=0,658$ ($p = > 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa hasil uji normalitas sebaran skala *self injury* dan *self awareness* berdistribusi normal.

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel. Data yang didapat diputuskan dengan melihat arah hubungannya, linear atau tidak. Dikatakan linear jika $p > 0,05$, dan tidak linear jika $p < 0,05$. Hasil uji linearitas hubungan antara variabel *self awareness* dengan kecenderungan *self injury* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,107, artinya terdapat hubungan yang linear antara variabel *self awareness* dengan kecenderungan *self injury*.

Hasil uji analisis data menggunakan *Pearson Product Moment* didapat hasil koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -825$, dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,001$), artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Self Awareness* dengan Kecenderungan *Self Injury*. Hubungan negatif diartikan jika semakin tinggi tingkat *self awareness* atau kesadaran diri pada seseorang, maka akan semakin rendah kecenderungan seseorang untuk melakukan *self injury*. Sebaliknya, jika semakin rendah tingkat *self awareness* atau kesadaran diri pada seseorang, maka akan semakin tinggi juga tingkat kecenderungan seseorang untuk melakukan *self injury*. Hipotesis dalam penelitian ini melalui hasil yang diperoleh adalah diterima.

Tabel 1

Variabel	Rxy	Sig.	Keterangan
<i>Self Awareness</i> – Kecenderungan <i>Self Injury</i>	-825	.000	Signifikan

Sumber: Output IBM SPSS versi 23

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self awareness* dengan kecenderungan *self injury* pada dewasa awal. Penelitian ini dilakukan di lingkup Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dengan 120 responden. Hasil yang didapat dari penelitian ini adalah adanya hubungan negatif yang signifikan antara variabel *self awareness* dengan kecenderungan *self injury*. Artinya adalah, semakin tinggi tingkat kesadaran diri atau *self awareness* seorang dewasa awal, maka akan semakin rendah tingkat kecenderungan *self injury* yang dilakukan. Sebaliknya, jika tingkat kesadaran diri seorang

dewasa awal rendah, maka akan semakin tinggi pula tingkat kecenderungan *self injury* yang akan dilakukan. Hasil penelitian ini sejalan dengan hipotesis yang diajukan, yaitu ada hubungan negatif antara *self awareness* dengan kecenderungan *self injury* pada dewasa awal. Artinya, bahwa ketika seorang dewasa awal memiliki kecenderungan *self injury* yang rendah, maka seorang dewasa awal memiliki tingkat *self awareness* yang tinggi. Dengan demikian, kecenderungan *self injury* memiliki kontribusi terhadap *self awareness* pada seorang dewasa awal.

Kecenderungan *self injury* adalah keinginan atau kemauan untuk melukai dirinya sendiri tanpa berniat untuk bunuh diri dan dilakukan sebagai bentuk meluapkan perasaan emosionalnya. *Self injury* menurut Walsh (2006) adalah perilaku yang disengaja melukai diri untuk mengurangi penderitaan psikologis. Pengalaman yang menyakitkan dan emosi negatif masih berkaitan dengan keluarga, kekasih, sahabat, yang bisa menjadi sumber pelaku melakukan *self injury*. Seorang yang melakukan *self injury*, biasanya seorang yang sulit untuk mengungkapkan emosinya dengan baik. Karena itu individu tersebut memilih untuk melampiaskannya dengan menyakiti dirinya, dengan harapan bisa merasa lega dan puas. *Self injury* bisa juga disebabkan oleh beberapa faktor. Diantaranya, faktor keluarga, faktor pengaruh biokimia, faktor kepribadian, dan faktor psikologis. Faktor keluarga terjadi karena kurangnya contoh atau panutan untuk mengekspresikan emosi sebagai seorang anak dan kurangnya hubungan antar anggota keluarga. Faktor pengaruh biokimia terjadi karena pelaku *self injury* memiliki masalah dalam sistem serotonergik yang mengarah pada peningkatan naluri dan agresif. Faktor psikologi terjadi dimana individu merasakan kekuatan emosional yang sulit untuk diatasi. Sedangkan faktor kepribadian terjadi karena tipe kepribadian introvert cenderung melakukan perilaku *self injury* (Martinson 1999).

Seorang dewasa awal memiliki kematangan emosi yang cukup. Ketika seorang dewasa awal mampu untuk mengatasi kematangan emosinya, maka seorang itu mampu untuk mengelola emosi negatifnya dengan baik. Tetapi, jika seorang dewasa awal tidak mampu untuk mengelola emosi negatifnya dengan baik, maka yang terjadi adalah seorang itu bisa melampiaskan dengan hal-hal negatif, seperti melakukan *self injury*. Maka dari itu, seorang dewasa awal harus memiliki tingkat kesadaran diri yang baik agar mampu untuk meregulasi emosi negatifnya. Kesadaran diri atau *self awareness* memiliki arti sangat penting, karena akan berpengaruh pada perilaku dan juga tingkat kepuasan yang ada dalam hidupnya.

Self awareness merupakan kemampuan seseorang untuk menyadari perasaan, pikiran, dan perilakunya (Ode, Miner-Holden & Balkin, 2009). Menurut Goleman (dalam Salsa dan Miratul, 2022) terdapat tiga aspek dalam kesadaran diri atau *self awareness*, yaitu: 1. Kemampuan dalam mengenali emosi serta pengaruh dari emosi tersebut, 2. Kemampuan pengakuan diri yang akurat meliputi pengetahuan akan sumber daya batiniah, 3. Kemampuan mempercayai diri sendiri. Menurut Koeswara, *self awareness* adalah kemampuan seseorang untuk bisa memahami diri sendiri dan mampu beradaptasi di lingkungan manapun. Seseorang yang berada dalam kondisi *self awareness* memiliki potensi untuk memahami kondisi sosial dalam memahami individu lain, memahami diri sendiri dan harapan individu lain pada dirinya. *Self awareness* dapat dikatakan sebagai bentuk seorang individu mampu menerima dirinya tanpa penolakan terhadap hal yang tidak dia kehendaki.

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyatakan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self awareness* dengan kecenderungan *self injury*. Artinya, semakin tinggi kesadaran diri atau *self awareness* pada seorang dewasa awal, maka akan semakin rendah kecenderungan *self injury* yang akan dilakukan. Sebaliknya, semakin rendah

tingkat *self awareness* pada seorang dewasa awal, maka akan semakin tinggi tingkat *self injury* pada dewasa awal.

Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan dengan total 120 responden pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, dari usia 20 tahun hingga usia 25 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* dengan analisis menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan SPSS 23 *version for windows*. Hasil yang didapat dari uji korelasi adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara hubungan *self awareness* dengan kecenderungan *self injury*. Artinya, semakin tinggi kesadaran diri atau *self awareness* pada seorang dewasa awal, maka akan semakin rendah kecenderungan *self injury* yang akan dilakukan. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self awareness* pada seorang dewasa awal, maka akan semakin tinggi tingkat *self injury* pada dewasa awal.

Saran yang diberikan untuk subjek penelitian ini, diharapkan untuk terus menjaga kesadaran diri atau *self awareness* agar tidak terpengaruh kepada hal-hal yang bisa mengarah pada kecenderungan *self injury*. Mencoba untuk mengalihkan emosi negatif dengan melakukan hal-hal positif seperti melakukan hobi, olahraga, atau menenangkan pikiran. Misalnya dengan melakukan yoga, atau *mindfulness*. Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk lebih mengembangkan penelitian ini. Seperti menggunakan subjek peneliti yang berbeda, ataupun metode penelitian yang berbeda dari sebelumnya. Diharapkan juga untuk melakukan penelitian tentang *self awareness*, agar masyarakat lebih paham dan mengerti tentang kesadaran diri. Peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk mengaitkan dengan variabel lain seperti hubungan *self injury* dengan dukungan sosial, atau resiliensi.

Referensi

- Arikunto, S. 2018. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arinda, Olphi D. & Winarini W. D. Mansoer (2021). NSSI (Nonsuicidal Self-Injury) Pada Dewasa Muda Di Jakarta: Studi Fenomenologi Interpretatif. *Jurnal Psikologi Ulayat*. Vol. 8 No. 1.
- Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II (II)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Goleman, D. (2002). *Kecerdasan emosional (terjemahan)*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hurlock, E.B. (2009). *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Idn.Times. (2021, 17 Agustus). Survei : Kesepian dan Self-Harm Marak di Masyarakat Indonesia. <https://www.idntimes.com/health/fitness/alfonsus-adi-putra-2/survei-kesepian-dan-self-harm-marak-di-indonesia?page=all>. Diakses pada (13 September 2022).
- Koeswara, *Psikologi Eksistensial Suatu Pengantar* (Bandung: PT. Eresco, 1987), 31.
- Linehan, M. M. 1993. *Cognitive Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder and Skill Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder*. New York : The Guilford Press.
- Malumbot, Cindy M, Melkian N, & Sinta E.J.K, (2020). Studi Tentang Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Self Injury Dan Dampak Psikologis Pada Remaja. *Psikopedia*. Vol. 1 No. 1.

-
- Mappiare, Andi. 1983. *Psikologi Orang Dewasa*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Martinson, D. (1999). *Self Injury Fact Sheet*. New York: Amazon.
- Mazelis, Ruta. (2008). *Self-Injury: Understanding and Responding to People Who Live with Self-Inflicted Violence*. Article of Mental Health. National Center For Trauma-Informed Care (NCTIC).
- Monks, F.J., Knoers, A.M.P & Hadinoto S.R. 2001. *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Moran, P., Coffey, C., Romaniuk, H., Olsson, C., Borschmann, R., Carlin, J. B., & Patton, G. C. (2012). The natural history of self-harm from adolescence to young adulthood: A population based cohort study. *The Lancet*, 379(9812), 236– 243.
- Nafisa, I. N. K. 2010. *Efektivitas Metode Inabah Terhadap Self-Awareness Pada Pecandu Alkohol*. Skripsi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Oden, K. A., Miner-Holden, J., & Balkin, R. S. (2009). Required counseling for mental health professional trainees: Its perceived effect on self-awareness and other potential benefits. *Journal of Mental Health*, 18(5), 441-448.
- Putri, Aldiah R. H. & Diana R. (2021). *Disregulasi Emosi pada Perempuan Dewasa Awal yang Melakukan Self Injury*. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. Vo. 8 No. 6.
- Salis Daliana, "Deskripsi *Self awareness* dan Kemampuan Penalaran Matematis Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Sokaraja". Thesis Universitas Muhammadiyah Purwokerto. 2016, hlm. 14.
- Soedarsono, Soemarno, 2000, *Penyemaian Jati Diri*, Jakarta : Elek Media Komputindo.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Solso, R., dkk. (2007). *Psikologi kognitif*. (Ed. Ke-8). Jakarta: Erlangga.
- Takwati, Liba S. (2019). *Proses Regulasi Emosi Remaja Pelaku Self Injury*. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. Vol. 5, Nomer 2.
- Verenis, Akwila., Suryani, Aat Sriati. (2021). *Gambaran Self-Injury Mahasiswa*. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. Vol. 4 No. 1.
- Walsh, B. W. (2006). *Treating selfinjury: A practical guide*. New York: The Guilford Press.
- Waspada.id. (2021, 2 Januari). *Kasus Remaja Putri Lukai Diri Sendiri Mendominasi Tahun 2020*. <https://waspada.id/medan/kasus-remaja-putri-lukai-diri-sendiri-mendominasi-2020/>. Diakses pada (13 September 2022).
- Whitlock, Janis L., dkk (2006). *The Vortual Cutting Edge: The Internet and Adolescent Self-Injury*. *Developmental Psychology*. Vol. 42, No. 3.
- Zahra, Salsa L. & Miratul H. (2022). *Kondisi Self Awareness pada Anak Korban Bullying*. *JECED (Journal of Early Childhood Education and Development)*. Vol. 4 No. 1.