



Keefektifan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mereduksi Perilaku *Self Harm* Pada Siswa SMPN 1 Rajadesa

Khoerotunnisa Aprilia¹, Akhmad Fajar Prasetya²

^{1,2} Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling
Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

Email: khoerotunnisa2100001107@webmail.uad.ac.id

Alamat: Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Ringroad Selatan, Kragilan, Tamanan, Kec. Banguntapan,
Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55191, Indonesia

Korespondensi penulis: khoerotunnisa2100001107@webmail.uad.ac.id

Abstract. The phenomenon underlying this research indicates an increase in self-harming behavior among junior high school students. This study aims to reduce such behavior through group counseling using cognitive behavioral techniques, specifically cognitive restructuring. The research method employed is a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest. The results show a decrease in self-harm behavior scores among the students. This is supported by the paired sample t-test statistical analysis, which indicates a significance value (2-tailed) of 0.000, meaning it is less than 0.05. Therefore, it can be concluded that group counseling using cognitive behavioral techniques, particularly cognitive restructuring, is effective in reducing self-harm behavior among students at SMP Negeri 1 Rajadesa. The behavioral changes observed in students after participating in this counseling include a decrease in the frequency of self-harm, improved emotional stability, enhanced coping skills, increased self-awareness, and greater social involvement.

Keywords: Group counseling, cognitive restructuring, self harm.

Abstrak. Fenomena yang melatarbelakangi penelitian ini mengindikasikan adanya peningkatan perilaku menyakiti diri sendiri (*self harm*) di kalangan siswa SMP. Penelitian ini bertujuan untuk mereduksi perilaku tersebut melalui konseling kelompok *cognitive behavior* teknik *cognitive restructuring*. Metode dalam penelitian yang digunakan adalah *pre experimental design one group pretest-posttest*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor perilaku *self harm* pada siswa. Hal ini didukung oleh hasil uji statistik *paired sample t-test* yang menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok *cognitive behavior* teknik *cognitive restructuring* efektif dalam mereduksi perilaku *self harm* pada siswa SMP Negeri 1 Rajadesa. Perubahan perilaku yang ditunjukkan siswa setelah mengikuti konseling ini mencakup penurunan frekuensi *self harm*, kestabilan emosi yang lebih baik, peningkatan kemampuan *coping*, meningkatnya kesadaran diri dan keterlibatan sosial yang lebih besar.

Kata kunci: Konseling kelompok, *cognitive restructuring*, *self harm*.

1. LATAR BELAKANG

Kesehatan mental adalah bagian penting dari kesehatan secara keseluruhan, diperkirakan masalah kesehatan mental menyebabkan kecacatan 14% dari semua penyakit di seluruh dunia. Penelitian menunjukkan bahwa penderitanya 80 persen berasal dari negara yang memiliki pendapatan rendah hingga menengah. Kebanyakan dari mereka memulai gejala gangguan pada usia remaja (Liang et al., 2020). Kesakitan dan kematian remaja disebabkan oleh gangguan kesehatan mental. Ini dapat muncul sekitar usia 14 tahun dengan gangguan seperti kecemasan, gangguan tidur, depresi, pikiran mengakhiri hidup dan menyakiti diri sendiri (Kusumawardani et al., 2016). Beberapa waktu terakhir, isu kesehatan mental menjadi topik yang hangat diperbincangkan di Indonesia. Tantangan

psikologis muncul dalam kehidupan nyata ataupun di media sosial. Sebagai contoh, remaja seringkali mengunggah atau berbagi pengalaman dan perasaan seperti kesedihan, kemarahan, kekecewaan, atau putus asa melalui tindakan menyakiti diri, yang dikenal sebagai *self harm*.

Menyakiti diri (*self harm*) adalah suatu perbuatan di mana seseorang menangani rasa sakit atau menghadapi tekanan emosional melalui cara yang merusak diri sendiri, misalnya menyakiti diri sendiri meskipun tidak ingin mati (Tarigan & Apsari, 2022). Fenomena *self harm* juga dapat dianggap sebagai suatu mekanisme kesehatan mental yang muncul sebagai bentuk penanganan yang tidak sehat, individu menjadikan rasa sakit fisik itu sebagai cara untuk imenanggulangi stres dan tekanan emosional (Sibarani et al., 2021). Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwasannya *self harm* adalah tindakan disengaja untuk menyakiti diri sendiri sebagai reaksi terhadap perasaan emosional tertentu yang sedang dialami oleh individu tersebut.

Sesuai dengan penelitian yang telah dilaksanakan oleh Tarigan & Apsari (2022), menyatakan fakta bahwasannya remaja melakukan *self harm* kebanyakan disebabkan oleh ketidakpedulian lingkungan seperti keluarga, sekolah, dan negara dalam mengatasi cedera tersebut. Penelitian yang dilaksanakan oleh Mutiara Insani & Ina Savira (2022) menunjukkan bahwa *self harm* seringkali terjadi pada remaja perempuan. Beberapa faktor penyebab remaja perempuan melakukan *self harm* tidak berasal dari satu faktor tunggal saja, melainkan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Penelitian tersebut menemukan beberapa faktor yang berkontribusi terhadap perilaku *self harm* pada remaja perempuan melibatkan strategi penanganan emosi, tingkat kematangan emosi, rasa kesepian, rendahnya harga diri, gangguan mental, permasalahan dalam lingkup keluarga, dan hubungan romantis.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan Ibu E wakasek bidang kesiswaan, yang dilakukan pada 24 Oktober 2023 di SMPN 1 Rajadesa, beliau menyampaikan bahwa 36 siswa kelas 7 dilaporkan melakukan tindakan menyakiti diri. Dengan analisis lebih mendalam, faktor-faktor yang menjadi pemicu *self harm* termasuk kecenderungan mengikuti tren, mengikuti teman, dan menghadapi masalah di lingkungan sekolah atau keluarga. Wawancara selanjutnya dilakukan pada 19 Juni 2024 kepada Ibu E selaku kepala kurikulum kesiswaan menyatakan bahwa trend *self harm* yang terjadi masih ada sehingga diperlukan bantuan untuk mereduksi *self harm* tersebut.

Layanan yang bisa diterapkan oleh guru BK untuk mereduksi *self harm* salah satunya adalah layanan konseling kelompok. Guru BK dapat melaksanakan konseling kelompok dalam upaya membantu siswa SMPN 1 Rajadesa menurunkan perilaku *self*

harm. Terdapat banyak macam-macam pendekatan dan teknik dalam konseling kelompok, diantaranya yaitu pendekatan *cognitive behavior* teknik *cognitive restructuring*.

Penelitian oleh Wahyudi & Netrawati (2022) mendukung temuan serupa, yaitu konseling individu menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dinyatakan efektif untuk menurunkan *self injury* pada siswa. Studi ini melibatkan seorang siswa SMP kelas IX di Sumatera Barat. Sebelum diberikan intervensi, tingkat perilaku tersebut tercatat sebesar 60,00%, namun setelah penerapan teknik *cognitive restructuring* dalam proses konseling, angka tersebut menurun drastis menjadi 3,33%.

Cognitive behavior berkembang sebagai respons terhadap ketidakpuasan terhadap teori psikoanalitik Sigmund Freud, yang dinilai memerlukan waktu lama karena terlalu terfokus pada pemahaman masa lalu melalui pengalaman sebelumnya. Pendekatan ini mendorong para peneliti untuk lebih menitikberatkan pada perilaku dan permasalahan yang terjadi saat ini, sehingga memungkinkan pemberian intervensi yang lebih efektif dan efisien. Dalam pendekatan *cognitive behavior therapy* terdapat berbagai teknik, dan penelitian ini secara khusus menggunakan teknik *cognitive restructuring*.

Cognitive restructuring merupakan proses melibatkan identifikasi dan evaluasi kognisi individu, pemahaman tentang dampak negatif dari pola pikir tertentu, serta pembelajaran untuk mengganti kognisi tersebut dengan pikiran yang lebih realistis dan adaptif (Corey, 2016). James & Gilliland menyatakan bahwa strategi ini berlandaskan pada dua asumsi utama: pertama, bahwa perilaku yang dilakukan secara sadar dapat memberikan dampak buruk bagi individu itu sendiri; dan kedua, bahwa perubahan cara pandang serta pola pikir seseorang dapat memengaruhi dan mengubah perilaku serta cara berpikirnya (Erford, 2015).

Dari pernyataan tersebut, peneliti memandang bahwa konseling kelompok dapat menjadi alternatif intervensi yang potensial dalam menurunkan perilaku *self harm* di kalangan siswa SMPN 1 Rajadesa. Teknik ini memungkinkan konseli untuk mempelajari cara berpikir yang baru, mengoreksi pemikiran yang keliru dan mendasar, serta menggantinya dengan pola pikir yang lebih logis dan rasional. Pelaksanaan konseling kelompok dengan fokus pada *cognitive restructuring* diharapkan mampu membantu siswa memahami pemikiran yang tidak rasional, emosi, serta pola perilaku yang mereka miliki.

2. KAJIAN TEORITIS

A. Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* Teknik *Cognitive Restructuring*

Menurut Corey (2016), konseling kelompok merupakan bentuk layanan yang dirancang untuk memberikan bantuan kepada individu dalam mencegah atau menyelesaikan permasalahan pribadi, sosial, akademik, maupun karier, dengan menitikberatkan pada interaksi antarpribadi dan situasi saat ini. Pendekatan yang digunakan adalah *Cognitive Behavior*, yang berfokus pada perbaikan pola pikir yang menyimpang karena hasil dari pengalaman yang dialami, baik secara fisik maupun psikologis (Aini, 2019). Corey (2016) menjelaskan bahwa *Cognitive Behavior* menekankan restrukturisasi kognitif yang terganggu oleh pengalaman negatif, baik fisik maupun mental. Salah satu teknik dalam pendekatan ini adalah *cognitive restructuring*, yaitu proses untuk identifikasi dan evaluasi pemikiran individu, mengerti dampak perilaku negatif dari pemikiran tertentu, serta belajar mengubah pemikiran tersebut dengan lebih realistis, relevan, dan adaptif (Corey, 2016). Tahapan konseling kelompok menurut Corey (2016) adalah:

1. *Initial Stage* : Anggota kelompok menciptakan suasana nyaman melalui perkenalan dan diskusi ringan, mengatasi keheningan awal yang dapat memengaruhi kelangsungan sesi.
2. *Transition stage* : Anggota belajar menilai apakah lingkungan memungkinkan mereka untuk mengekspresikan diri dan membahas masalah, sambil menyesuaikan diri dengan situasi.
3. *Working Stage* : Anggota mulai menyampaikan isu penting dan melakukan eksplorasi mendalam, dengan teknik *cognitive restructuring* yang meliputi enam langkah (Cormier et al., 2009) : rasional (tujuan serta tinjauan singkat prosedur), identifikasi fikiran negatif, pengenalan dan latihan *coping thought (CT)* , pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought (CT)*, pengenalan dan latihan penguatan positif dan praktik pernyataan pernyataan diri yang positif, tugas rumah dan tindak lanjut
4. *Terminating Stage*
Membahas masalah yang mungkin belum terpecahkan, diminta untuk menyampaikan kesan, pesan, dan perasaan yang dialami selama dinamika kelompok, serta berbagi pengalaman dan memberikan umpan balik mengenai apa yang telah dilakukan.

B. *Self Harm*

Whitlock menyebutkan perilaku menyakiti diri sendiri (*self harm*) merupakan tindakan secara sengaja yang menyebabkan rasa sakit dan kerusakan pada fisik, dengan adanya tujuan tertentu tanpa niat untuk mengakhiri hidup. Tindakan ini bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan memberikan kenyamanan dari perasaan tidak nyaman yang disebabkan oleh masalah yang dihadapi. Ketika seseorang kesulitan untuk mengungkapkan masalahnya secara verbal, mereka cenderung berusaha mengurangi emosi yang dirasakan dengan cara menyakiti diri sendiri (Faried et al., 2019). Berikut ini merupakan aspek perilaku *self ham* menurut klonsky et al. (2011) :

a) Memiliki emosi yang negatif

Remaja yang kurang mampu mengendalikan emosinya secara efektif cenderung lebih mudah mengalami depresi, ledakan amarah, dan gangguan dalam regulasi emosi, yang pada akhirnya dapat menyebabkan berbagai permasalahan, seperti penyalahgunaan zat, perilaku menyimpang, maupun hambatan dalam prestasi akademik (Santrock, 2015).

b) Kesulitan dalam mengekspresikan emosi

Seseorang yang menyakiti diri sendiri (*self harm*) biasanya mengalami kesulitan saat mengidentifikasi dan kesulitan dalam mengekspresikan emosi mereka.

c) Penghinaan diri

sebagian besar individu yang menyakiti diri menyebutkan alasan seperti "untuk menghukum diri sendiri" atau "untuk mengekspresikan kemarahan terhadap diri sendiri."

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimental, yakni model *one group pretest-posttest*. Partisipan dalam penelitian berjumlah enam siswa kelas 8 di SMPN 1 Rajadesa, yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu (Soegiyono, 2011). Intervensi yang diberikan yaitu konseling kelompok *cognitive behavior* teknik *cognitive restructuring*. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan skala likert perilaku *self harm*, kemudian data dianalisis dengan uji *paired sample t-test* menggunakan perangkat lunak SPSS 22.0.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Peneliti melakukan *pretest* kepada siswa kelas 8 di SMP Negeri 1 Rajadesa. Data *pretest* diperoleh dari 111 peserta didik dengan skala perilaku *self harm* yang memiliki 29 item pernyataan. Subjek penelitian didapat dari hasil *pretest* yang selanjutnya diskoring menggunakan skala psikologis dan mendapatkan hasil kategori tinggi, sedang dan rendah. Adapun kategorisasi tingkat perilaku *self harm* peserta didik ini yaitu sebagai berikut :

Tabel 1. Kategorisasi Hasil Skala Perilaku Self Harm

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
88 – 116	Tinggi	1	1%
59 – 87	Sedang	45	40%
29 – 58	Rendah	65	59%
Total		111	100%

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui terdapat sebanyak 65 siswa (59%) yang berada dalam kategori rendah, 45 siswa (40%) berada di kategori sedang dan 1 siswa (1%) berada di kategori tinggi. Enam siswa yang terpilih 5 siswa dengan tingkat *self harm* sedang dan 1 siswa dengan tingkat *self harm* tinggi.

Setelah melakukan *pretest* dan menentukan subjek penelitian, maka pelaksanaan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dilaksanakan sebanyak 8 kali pertemuan dalam jangka waktu sekitar 1 bulan. Setelah penyelesaian layanan konseling kelompok, peneliti memberikan skala likert perilaku *self harm* sebagai *posttest* yang akan dibandingkan dengan hasil *pretest*. Berikut adalah perbandingan skor antara *pretest* dan *posttest* :

Tabel 2. Perbandingan Hasil PreTest dan PostTest

No	Nama	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		Penurunan
		skor	kategori	skor	kategori	
1	DM	88	Tinggi	74	Sedang	14
2	KH	86	Sedang	58	Rendah	28
3	RS	68	Sedang	47	Rendah	21
4	IA	68	Sedang	51	Rendah	17
5	WA	74	Sedang	58	Rendah	16
6	AA	70	Sedang	54	Rendah	16
Total		454		342		112
Mean		75,66		57		18,66

Berdasarkan tabel tersebut, dapat dijelaskan bahwa terdapat penurunan tingkat perilaku menyakiti diri sendiri (*self harm*) pada siswa di SMP Negeri 1 Rajadesa. Sebelum diberikan perlakuan, skor rata-rata *pretest* perilaku *self harm* adalah 75,66, sedangkan setelah perlakuan, skor rata-rata *posttest* menjadi 57. Dengan

demikian, hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan penurunan skor rata-rata sebesar 18,66.

Langkah berikutnya yaitu melaksanakan uji hipotesis menggunakan uji *paired sample t-test* melalui *software SPSS 22 (Statistical Package for Social Sciences 22)*. Uji *paired sample t-test* bertujuan untuk menganalisis hasil eksperimen untuk membandingkan skor *pretest* dan *posttest*, guna mengetahui perbedaan tingkat perilaku *self harm* sebelum dan setelah siswa mengikuti konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*. Berikut ini adalah hasil uji *paired sample t-test* :

Tabel 2. Perbandingan Hasil Pre-Test dan Post Test

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	18.66667	5.12510	2.09231	13.2882	24.04513	8.922	5	.000

Berdasarkan tabel di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwasannya konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior* dan teknik *cognitive restructuring* terbukti efektif dalam mereduksi perilaku *self harm* pada siswa SMP Negeri 1 Rajadesa, yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi (2-tailed) 0,000 yang artinya lebih kecil dari 0,05.

B. Pembahasan

Hasil *pretest* dan *posttest* dari sampel penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan, yang mana skor *posttest* lebih rendah dibandingkan skor *pretest*. Hal ini mengindikasikan bahwasannya konseling kelompok *cognitive behavior* teknik *cognitive restructuring* efektif dalam mereduksi perilaku *self harm* pada siswa kelas 8 SMP Negeri 1 Rajadesa. Skor *pretest* rata-rata sebesar 75,66, sementara skor *posttest* adalah 57, yang mencerminkan penurunan perilaku *self harm* dengan selisih rata-rata sebesar 18,66 setelah penerapan konseling tersebut. Selain membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*, peneliti melakukan uji hipotesis yang menghasilkan nilai signifikansi 0,000 berarti kurang dari 0,05 yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok *cognitive behavior* teknik *cognitive restructuring* terbukti efektif dalam mereduksi perilaku *self harm* siswa kelas 8 SMP Negeri 1 Rajadesa.

Hasil penelitian ini selaras dengan temuan Aisyah (2022), yang menyimpulkan bahwa konseling kelompok berpengaruh dalam mengurangi perilaku *self harm* pada siswa. Penelitian lainnya menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok efektif untuk mereduksi emosi negative, mereduksi phubbing dan mereduksi prokrastinasi akademik Anisia Sarisafitri et al., (2024); Nurhasanah & Hasibuan, (2024); Putri & Siregar, (2024). Pelaksanaan konseling kelompok menjadi salah satu metode yang efektif untuk membantu remaja mengatasi berbagai permasalahan, karena dalam konteks ini, mereka dapat berbagi pengalaman dan memperoleh dukungan dari teman sebaya. Selain itu, konseling kelompok juga berperan penting dalam meningkatkan rasa solidaritas serta memberikan rasa aman bagi anggota kelompok untuk mengekspresikan perasaan mereka (Nurhasanah & Hasibuan, 2024).

Teknik yang digunakan dalam konseling kelompok untuk mereduksi perilaku *self harm* adalah *cognitive restructuring*. *Cognitive restructuring* dapat membantu siswa mereduksi perilaku *self harm* dengan mengganti pikiran dan perilaku yang irasional menjadi lebih rasional melalui penstrukturan ulang keyakinan negatif. Efektivitas *cognitive restructuring* dibuktikan pada hasil temuan yang dilakukan oleh Adawiyah & Pratiwi, (2022); Arifin (2023); Putra & Wahyuni, (2023); Usman & Rafli, (2024) yang menyimpulkan bahwa *cognitive restructuring* berdampak serta signifikan untuk mereduksi *sadfishing*, mengurangi *stress* akademik, mereduksi perilaku merokok dan mereduksi perilaku agresif. Teknik ini merupakan bagian dari terapi kognitif yang menerapkan prinsip-prinsip pembelajaran dalam pola pikir. Biasanya, teknik ini diterapkan pada individu yang terjebak dalam pemikiran polar, yang mengalami ketakutan, kecemasan, atau reaksi berlebihan terhadap masalah hidup. Teknik ini membantu konseli dalam menghilangkan pikiran dan keyakinan negatif, menggantinya dengan pemikiran yang lebih konstruktif (Adawiyah & Pratiwi, 2022).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai perilaku menyakiti diri sendiri (*self harm*) pada siswa kelas 8 SMP Negeri 1 Rajadesa, ditemukan adanya perbedaan hasil skor *pretest* dan *posttest*. Skor *posttest* menunjukkan penurunan setelah penerapan konseling kelompok *cognitive behavior* teknik *cognitive restructuring*. Rata-rata skor *pretest* adalah 75,66, sementara skor *posttest* turun menjadi 57. Penurunan ini menunjukkan berkurangnya perilaku *self harm* dengan selisih rata-rata sebesar 18,66 setelah penerapan konseling kelompok. Uji hipotesis yang dilakukan menghasilkan nilai

signifikansi 0,000, yang berarti lebih kecil dari 0,05. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok *cognitive behavior* teknik *cognitive restructuring* efektif dalam mereduksi perilaku *self harm* pada siswa SMPN 1 Rajadesa.

DAFTAR REFERENSI

1. Adawiyah, R., & Pratiwi, T. I. (2022). Keefektifan teknik cognitive restructuring dalam mengurangi stres akademik yang dialami peserta didik. *Jurnal BK UNESA*, 12(2), 837–849.
2. Aini, D. K. (2019). Penerapan cognitive behaviour therapy dalam mengembangkan kepribadian remaja di panti asuhan. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 39(1), 70. <https://doi.org/10.21580/jid.v39.1.4432>
3. Aisyah, N. S. (2022). Pengentasan self-harm pada siswa SMP Negeri 10 Semarang dengan konseling kelompok teknik REBT. *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 10–20. <https://doi.org/10.24260/as-syamil.v2i1.548>
4. Anisia Sarisafitri, Nagul, W., & Doni, Y. D. (2024). Efektivitas penerapan teknik self management melalui konseling kelompok untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa. *SOKO GURU: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 14–25. <https://doi.org/10.55606/sokoguru.v4i1.3562>
5. Arifin, B. (2023). Efektivitas teknik cognitive restructuring untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa kelas X. *Jurnal Consilium (Education and Counseling Journal)*, 3(2), 149–155.
6. Beck, J. S. (2021). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3rd ed.).
7. Cormier, S., Nurius, P. S., Osborn, C. J., & Cole, B. (2009). *Interviewing and change strategies for helpers* (6th ed.).
8. Faried, L., Noviekayati, I., & Saragih, S. (2019). Efektivitas pemberian ekspresif writing therapy terhadap kecenderungan self injury ditinjau dari tipe kepribadian introvert. *Psikovidya*, 22(2), 118–131. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v22i2.108>
9. Kusumawardani, N., S., R., Wiryawan, Y., Anwar, A., Handayani, K., Mubasyiroh, R., Angraeni, S., R.E.S, R. N., Cahyorini, Rizkianti, A., Friskarini, K., & Permana, M. (2016). Perilaku berisiko kesehatan pada pelajar SMP dan SMA di Indonesia. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. http://www.who.int/ncds/surveillance/gshs/GSHS_2015_Indonesia_Report_Bahasa.pdf?ua=1
10. Liang, S. W., Chen, R. N., Liu, L. L., Li, X. G., Chen, J. B., Tang, S. Y., & Zhao, J. B. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on Guangdong college students: The difference between seeking and not seeking psychological help. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 2231. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02231>
11. Mutiara Insani, S., & Ina Savira, S. (2022). Studi kasus: Faktor penyebab perilaku self-harm pada remaja perempuan. *Jurnal Ilmiah*, 10(2), 439–454.
12. Nurhasanah, N., & Hasibuan, M. F. (2024). Efektivitas layanan konseling kelompok teknik self-control bermuatan konsep STOIS dalam mereduksi emosi negatif pada siswa kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(2), 1360–1365.
13. Putra, A. A., & Wahyuni, E. (2023). Efektivitas cognitive behavior therapy (CBT) untuk mengurangi perilaku agresif pada remaja: Literature review. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(10), 7954–7962. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i10.3099>
14. Putri, M. A., & Siregar, A. (2024). Efektivitas konseling kelompok: Penggunaan behavior contract dalam mereduksi perilaku phubbing di sekolah menengah pertama. *Jurnal*

- EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia, 10(1), 392.
<https://doi.org/10.29210/1202424355>
15. Sibarani, D. M., Niman, S., & Widiatoro, F. (2021). Self-harm dan depresi pada dewasa muda. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(4), 795–802.
 16. Soegiyono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
 17. Tarigan, T., & Apsari, N. C. (2022). Perilaku self-harm atau melukai diri sendiri yang dilakukan oleh remaja. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 213.
<https://doi.org/10.24198/focus.v4i2.31405>
 18. Usman, F., & Rafli, M. (2024). Konseling cognitive behavioral therapy dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam menurunkan prokrastinasi akademik. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Menengah (Dikdasmen)*, 3(3), 115–123. <https://doi.org/10.31960/dikdasmen-v3i3-2421>
 19. Wahyudi, I., & Netrawati. (2022). Efektivitas layanan konseling individu pendekatan cognitive behaviour therapy dalam mereduksi perilaku self-injury pada siswa. *Jurnal Basicedu*, 6(6), 10228–10237.