

Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku *Self-Harm* Pada Remaja Di Yogyakarta

Mayang Triamirta Hapsari¹, Hesty Yuliasari²

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta¹

Corresponding email: mayangtriamirta@gmail.com

ARTICLE INFO

Article

History

Received : 21-08-2025

Revised : 21-08-2025

Accepted : 18-09-2025

Keywords

Kontrol Diri

Self-harm

Remaja

Kata kunci

Self-Control

Self-Harm

Teenagers

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of self-control on *self-harm* behavior in Yogyakarta adolescents. Using a quantitative survey method with purposive sampling, 144 adolescents aged 11–18 years were sampled. The instruments were a Likert-based self-control scale (Averill, 1973) and a *self-harm* scale (Walsh, 2006). The data were normally distributed (sig. 0.200) and linearly distributed (sig. 0.661). Simple linear regression analysis showed a significant effect of self-control on *Self-harm* (sig. 0.000; $R^2 = 0.093$). The results of this study are that self-control skills have a crucial role in preventing self-harm behavior in adolescents. The conclusion of this study is that self-control influences the tendency to *self-harm* in adolescents in Yogyakarta.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *self-harm* pada remaja Yogyakarta. Menggunakan metode kuantitatif survei dengan *purposive sampling*, diperoleh 144 remaja usia 11–18 tahun sebagai sampel. Instrumen berupa skala kontrol diri (Averill, 1973) dan skala *self-harm* (Walsh, 2006) berbasis Likert. Data terdistribusi normal (sig. 0,200) dan linear (sig. 0,661). Analisis regresi linear sederhana menunjukkan pengaruh signifikan kontrol diri terhadap *self-harm* (sig. 0,000; $R^2 = 0,093$). Hasil penelitian yaitu kemampuan kontrol diri memiliki peran krusial dalam mencegah perilaku *self-harm* pada remaja. Kesimpulan pada penelitian ini yaitu kontrol diri berpengaruh terhadap kecenderungan perilaku *self-harm* pada remaja di Yogyakarta.

Pendahuluan

Yogyakarta memiliki sebutan sebagai kota pelajar dikarenakan banyaknya pelajar yang menuntut ilmu di Yogyakarta terutama pelajar dengan kategori usia remaja. Salsabila dkk. (2024) menjelaskan bahwa masa remaja adalah tahap peralihan yang mengantarkan seseorang dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Menurut Santrock (Ragita & Fardana, 2021) remaja adalah fase perkembangan di mana seseorang berusia antara 11 hingga 18 tahun. Pada periode ini, remaja mengalami pubertas atau perubahan dalam hormon, kemampuan kognitif, kondisi fisik, dan aspek psikososial menandai terjadinya perkembangan seksual sehingga tidak jarang dapat menimbulkan permasalahan pada remaja (Yuliasari, 2020). Pada fase ini seharusnya remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan diri yang baik seperti dapat menemukan jati diri sendiri, memiliki rasa percaya diri, mulai belajar mandiri, memiliki sahabat yang baik, belajar kelompok, meningkatkan prestasi, mengikuti ekstrakurikuler, memiliki hubungan yang baik dengan keluarga, dapat mengembangkan minat dan bakat, serta senang dalam berinteraksi sosial tapi pada kenyataannya remaja banyak yang tidak mengalami hal tersebut sebab mengalami banyak perubahan baik dari segi hormonal, kognitif, fisik serta psikososial.

Jannah (Suryana dkk., 2022) menyatakan bahwa masa remaja sering dianggap penuh konflik karena banyak perubahan dan tuntutan yang harus dihadapi. Remaja menghadapi berbagai tuntutan, mulai dari akademik, pergaulan, keluarga, pencarian jati diri, hingga hubungan romantis, yang dapat memengaruhi persepsi diri dan interaksi sosial mereka (Pracilia dkk., 2024). Permasalahan yang dihadapi remaja seperti krisis identitas, masalah dengan keluarga, masalah interpersonal, akademik bahkan dengan lingkungan sosial dapat meningkatkan kecenderungan perilaku *self-harm*. Ketika remaja merasa bingung terhadap jati diri, tidak mampu mengelola emosi, merasa tidak diterima oleh lingkungan, serta memandang dirinya secara negatif, remaja menjadi lebih rentan menggunakan *self-harm* sebagai cara pelarian atau mekanisme untuk meredakan tekanan batin yang sulit diungkapkan secara verbal (Townsend dkk., 2022). Remaja yang tidak mampu mengelola perasaan dan perubahan yang dialaminya dengan baik bisa mengarah pada perilaku yang merugikan diri sendiri seperti *self-harm* (Wolff dkk., dalam Aufa & Hasibuan, 2024)

Survei I-NAMHS menunjukkan 34,9% remaja Indonesia mengalami gangguan mental, sebagian menyalurkannya melalui *self-harm* sebagai coping stres yang keliru. Faradiba dan Abidin (2022) menyebut remaja berisiko tinggi melakukan

self-harm dengan prevalensi 20,21% di Indonesia, mayoritas (93%) perempuan. Studi lain menemukan 50% dari 215 remaja, 41% siswi SMP Yogyakarta (Agustina & Hidayati, 2023). Berdasarkan pernyataan dari Kepala Dinas Pendidikan Gunungkidul yaitu terdapat 23 siswi SMP di Kapanewon Saptosari yang melakukan tindakan menyakiti diri sehingga diberikan pendampingan dari pihak puskesmas (Kompas.com, di akses tanggal 18/10/2024). Berdasarkan kasus diatas bahwa remaja perempuan di Yogyakarta merupakan kelompok rentan melakukan *self-harm*.

Carrol dkk. (Nasution & Angraini, 2021) menyebut *self-harm* sebagai kegagalan seseorang dalam melakukan coping terhadap stres dan tekanan. Walsh (2006) menjelaskan bahwa *self-harm* adalah tindakan sengaja menyakiti diri, seperti menggores, membakar, memukul, atau menggigit diri, untuk meredakan tekanan psikologis, namun tidak sampai mengancam nyawa. Thesalonika dan Apsari (2021) menambahkan bahwa istilah *self-harm* dan *self injury* memiliki arti sama, yaitu perilaku melukai diri tanpa niat bunuh diri, dan keduanya digunakan bergantian dalam literatur psikologi maupun medis. Larsen (2009) mengungkapkan bahwa *self-harm* merupakan perilaku melukai diri sendiri tapi tidak memiliki keinginan untuk bunuh diri yang hanya menyebabkan luka pada tubuh menggunakan benda tajam dengan tujuan melampiaskan penderitaan emosional yang dirasakan. Sementara itu, Anugrah, Karima, Puspita, Amir dan Mahardika (2023) menyatakan bahwa *self-harm* adalah perilaku menyakiti diri dengan berbagai cara, terlepas dari ada atau tidaknya keinginan untuk mati. *self-harm* yang terjadi pada remaja dapat muncul karena dipengaruhi oleh faktor keluarga dan faktor individu (Maidah, 2013). Salah satu faktor individu yang dapat mempengaruhi seseorang dalam melakukan kecenderungan perilaku *self-harm* yaitu kontrol diri.

Averill (1973) mengungkapkan bahwa konsep *personal control* merupakan keyakinan atau persepsi seseorang tentang kemampuannya mengendalikan situasi secara umum, sementara kontrol diri adalah kemampuan spesifik untuk mengatur dorongan, emosi, dan perilaku diri sendiri. Dengan kata lain, kontrol diri adalah salah satu bentuk konkret dari *personal control* yang berfokus pada pengelolaan diri memodifikasi perilaku, kemampuan seseorang dalam mengelola informasi yang didapat kemudian kemampuan seseorang dalam memilih suatu tindakan secara langsung. Tangney (Hastuti, 2018) mengungkapkan bahwa kontrol diri ialah kemampuan seseorang untuk mengendalikan dorongan dan respon spontan yang telah terbentuk sebagai kebiasaan.

Sari, Rifayanti dan Putri (2022) menjelaskan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu menyesuaikan perilaku dan mengelola informasi agar dapat

mengambil keputusan dengan bijak. Kemampuan ini dipengaruhi usia dan kematangan, di mana semakin bertambah usia seseorang, semakin baik pula pengendalian diri dan emosinya. Marsela dan Supriatna (2019) menyebut kontrol diri sebagai kapasitas menyesuaikan tindakan dengan nilai, norma, dan moral untuk membentuk perilaku positif. Setiawan (2023) menegaskan bahwa kontrol diri mencakup kemampuan menyesuaikan perilaku, mengolah informasi, dan mengambil keputusan sesuai keinginan. Sementara itu, Pratiwi dan Pusvitasari (2020) menambahkan bahwa individu dengan kontrol diri tinggi cenderung mempertimbangkan tindakan secara cermat sesuai situasi. Penelitian yang dilakukan oleh Chen, Xu, Zhang, Wang, dan Shang (2025) yaitu kemampuan mengendalikan diri memiliki hubungan yang kuat dengan perilaku menyakiti diri sendiri.

Kontrol diri berperan penting dalam mencegah *self-harm* pada remaja. Remaja dengan kontrol diri baik mampu berkonsentrasi dan menahan dorongan menyakiti diri, sedangkan yang memiliki kontrol diri buruk cenderung melukai diri sebagai pelampiasan stres atau tekanan emosional (Pardede, Mandang & Kumaat, 2022). Dari pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self-harm* muncul ketika individu gagal mengelola emosi, sementara kontrol diri membantu menahan dorongan negatif dan mendorong cara sehat dalam menghadapi stres. Berdasarkan hal ini, peneliti ingin mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan perilaku *self-harm* pada remaja di Yogyakarta.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif survei dengan teknik *purposive sampling* dengan mengisi skrining terlebih dahulu, serta melibatkan 144 responden remaja perempuan yang berdomisili di Kota Yogyakarta. Proses pengambilan data dilaksanakan kurang lebih selama 2 minggu menggunakan berbagai media sosial yang dilengkapi *screening* pada proses pengambilan data yang terdiri atas 5 pernyataan terkait gejala kecenderungan perilaku *self-harm*. Instrumen penelitian berupa skala kecenderungan *self-harm* dengan 30 aitem yang terdiri dari aspek lingkungan, aspek biologis, aspek kognitif, aspek perilaku serta aspek afektif (Walsh, 2006) yang mendapatkan hasil uji validitas berkisar dari 0,857 hingga 1 dan hasil uji reliabilitas yaitu 0,960 sehingga dinyatakan valid dan reliabel. Kemudian skala kontrol diri dari teori Averill (1973) terdiri atas 27 aitem berdasarkan aspek kontrol perilaku, aspek kontrol kognitif, dan aspek kontrol dalam pengambilan keputusan. Pada instrumen kontrol diri mendapatkan hasil uji validitas berkisar dari 0,928 hingga 1 dan hasil uji reliabilitas yaitu 0.929 sehingga dinyatakan valid dan reliabel. Proses pemilihan aitem menggunakan empat pilihan jawaban (STS, TS, S,

SS). Data dianalisis menggunakan regresi linear sederhana yang harus memenuhi uji asumsi terlebih dahulu yaitu uji normalitas, uji linearitas beserta uji heteroskedastisitas.

Hasil dan Diskusi

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan perilaku *self-harm* pada kalangan remaja perempuan yang tinggal di wilayah Yogyakarta. Fokus utama dari penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana kemampuan remaja dalam mengendalikan perilaku, dorongan, dan pengambilan keputusan dapat memengaruhi kecenderungan mereka untuk terlibat dalam perilaku menyakiti diri sebagai bentuk pelampiasan terhadap tekanan emosional atau psikologis. Responden yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 144 orang, seluruhnya merupakan remaja perempuan yang berada dalam rentang usia 11 hingga 18 tahun. Para partisipan dipilih secara *purposive* berdasarkan kriteria bahwa mereka pernah memiliki pemikiran untuk melukai diri sendiri atau bahkan telah melakukan tindakan *self-harm*.

Warsanto dan Sulastri (2025) mengungkapkan bahwa remaja yang kurang memiliki kontrol diri mungkin merasa kesulitan untuk menahan dorongan atau impuls negatif yang timbul akibat perubahan hormonal atau konflik psikososial yang mereka hadapi. Tanpa kontrol diri yang memadai, remaja perempuan bisa menggunakan *self-harm* sebagai cara untuk meredakan rasa sakit emosional, meskipun hanya memberikan solusi sementara dan sering kali memperburuk keadaan mereka dalam jangka panjang.

Kontrol diri memiliki peran yang sangat penting dalam mencegah perilaku menyakiti diri sendiri (*self-harm*). Menurut Averill (1973), kontrol diri terdiri dari tiga aspek utama, yaitu kontrol perilaku (*Behavior Control*), kontrol kognitif (*Cognitive Control*), dan kontrol dalam mengambil keputusan (*Decision Making*). Ketiga aspek ini berkontribusi dalam membantu individu menghadapi berbagai tekanan hidup dengan cara yang lebih adaptif dan menghindari tindakan yang dapat merugikan diri sendiri. Sisi lain, terdapat beberapa aspek yang dapat memicu *self-harm*, seperti aspek lingkungan, biologis, kognitif, perilaku, dan afektif (Walsh, 2006). Oleh karena itu, keterkaitan antara kontrol diri dan berbagai aspek pemicu *self-harm* menjadi aspek dalam memahami bagaimana remaja dapat menghindari perilaku *self-harm*.

Berdasarkan data yang diperoleh dan digunakan dalam penelitian ini, karakteristik usia responden berada pada rentang 11 hingga 18 tahun, yang secara umum termasuk dalam kategori usia remaja. Seluruh partisipan merupakan remaja perempuan, sesuai dengan fokus penelitian ini. Temuan tersebut sejalan dengan

hasil penelitian yang dilakukan oleh Farkas, Takacs, Kollárovics, dan Balázs, 2024), yang menunjukkan bahwa prevalensi *self-harm* pada remaja perempuan lebih tinggi, yaitu sebesar 19,4%, dibandingkan dengan remaja laki-laki yang berada pada angka 12,9%.

Qonita, Shidiqoh, Ramadlani, Wulandari, dan Agustanti (2023) menyatakan bahwa remaja perempuan kerap menghadapi berbagai tuntutan untuk tetap mampu bertahan di tengah fase krisis identitas, tekanan dari lingkungan akademik, serta tuntutan sosial yang mendorong mereka untuk terus menjalin interaksi dengan orang lain. Sehingga tidak jarang remaja mengalami kesulitan dalam mengelola perilaku, merasa terisolasi, dan mengalami tantangan dalam mengendalikan rasa cemas yang muncul. Kondisi psikologis yang tidak stabil ini dapat mendorong remaja untuk melakukan tindakan *self-harm* sebagai bentuk pelampiasan terhadap tekanan yang mereka alami.

Tabel 1
Gejala Kecenderungan Perilaku *Self-harm*

Gejala	N	Presentase (%)
Tertekan secara emosional	138	95,8%
Keinginan melukai diri	136	94,4%
Pernah melukai diri	106	73,6%
Sulit terbuka dengan orang lain	134	93,1%
Menyimpan masalah sendiri	140	97,2%

Sumber : Data penelitian diolah, 2025

Data yang diperoleh terkait gejala yang dialami responden, terlihat bahwa sebanyak 95,8% mengalami tekanan secara emosional. Sebanyak 93,1% responden merasa kesulitan untuk terbuka, bahkan kepada orang-orang terdekat. Sementara itu, sebanyak 97,2% responden cenderung memendam masalah pribadi. Selain itu, 136 responden atau sekitar 94,4% menyatakan memiliki keinginan untuk melukai diri, dan 73,6% responden dilaporkan pernah melakukan tindakan melukai diri sendiri. Gejala seperti sering merasa tertekan, merasa kesepian, sulit terbuka kepada orang lain, merasa kesepian, bahkan merasa ada penolakan dalam keluarga merupakan gejala yang sering dialami oleh remaja perempuan (Karimah, 2021).

Tabel 2 Periode melakukan *Self-harm*

Periode	N	Presentase (%)
Tidak Terindikasi	46	31,9%
3-6 Bulan	76	52,8%
6-12 Bulan	22	15,3%
Total	144	100%

Sumber : Data Penelitian diolah, 2025

Berdasarkan data yang diperoleh mengenai rentang waktu responden melakukan *self-harm*, diketahui bahwa sebanyak 46 responden atau 31,9% tidak menunjukkan indikasi perilaku *self-harm*. Sementara itu, sebanyak 76 responden atau 52,8% tercatat pernah melakukan *self-harm* dalam kurun waktu 3 hingga 6 bulan terakhir. Adapun responden yang diketahui melakukan *self-harm* dalam jangka waktu 6 hingga 12 bulan terakhir berjumlah 22 orang, yang setara dengan 15,3% dari total responden. Hal tersebut didukung oleh penelitian sebelumnya dari Larsen, Zeiner, Klungsøyr, dan Mehlum (2022) menyatakan bahwa durasi melakukan *Self-harm* berhubungan dengan gejala yang dirasakan individu bahkan dapat meningkatkan risiko percobaan bunuh diri.

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Interpretasi
Kecenderungan Perilaku <i>Self-harm</i>	0,200	Terdistribusi normal
Kontrol Diri	0,200	Terdistribusi normal

Sumber : Data penelitian diolah, 2025

Tabel 4 Hasil Uji linearitas

Variabel	Sig. <i>Deviation from Linearity</i>	Interpretasi
<i>Self-harm</i> *Kontrol Diri	0,661	Linear

Sumber : Data penelitian diolah, 2025

Tabel 5 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig.	Interpretasi
(Constant) Kontrol Diri	0,812	Tidak Heteroskedastisitas

Sumber : Data penelitian diolah, 2025

Berdasarkan uji normalitas yang dilakukan oleh peneliti menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 pada variabel kontrol diri dan 0,200 pada variabel kecenderungan perilaku *self-harm*. Karena kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data dari kedua variabel mengikuti distribusi normal dan tidak terdapat perbedaan signifikan dengan distribusi data yang seharusnya. Selain itu, pada tahap uji linearitas, nilai signifikansi untuk *deviation from linearity* ditemukan sebesar 0,661. Nilai ini juga lebih tinggi dari 0,05, yang berarti tidak ada penyimpangan signifikan dari pola hubungan linier antara kontrol diri dan kecenderungan perilaku *self-harm*. Dengan demikian, hubungan antara kedua variabel dapat dikatakan linear. Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas pada sdata penelitian menunjukkan nilai Sig. 0,812 > 0,05 sehingga dikatakan tidak terdapat gejala heteroskedastisitas.

Tabel 6 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Variabel	B	t	Sig.	Interpretasi
Kontrol Diri terhadap Kec. <i>Self-harm</i>	-0,285	-3,821	0,000	Diterima

Sumber : Data penelitian diolah, 2025

Tabel 7 Analisis Koefisien Determinasi

Variabel	R	R Square
Kontrol Diri terhadap Kec. <i>Self-harm</i>	0,305	0,093

Sumber : Data penelitian diolah, 2025

Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh pada uji hipotesis analisis regresi linear sederhana menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$, yang lebih kecil dari batas signifikansi $0,05$ ($p < 0,05$), disertai nilai koefisien B sebesar $-0,285$ yang mengindikasikan adanya pengaruh negatif yang bermakna semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecenderungan perilaku *self-harm*. Nilai *r square* sebesar $9,3\%$ yang mengindikasikan adanya pengaruh yang signifikan antara variabel kontrol diri terhadap kecenderungan perilaku *self-harm*. Artinya kemampuan kontrol diri memberikan kontribusi sebesar $9,3\%$ terhadap kecenderungan perilaku *self-harm* pada remaja. Sementara itu, sebesar $90,7\%$ sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam ruang lingkup penelitian ini.

Hal tersebut didukung oleh penelitian terdahulu dari Lockwood, Daley, Townsend, dan Sayal (2017) menyatakan bahwa terdapat evaluasi kognitif terhadap kesulitan dalam interaksi sosial yang berkaitan dengan dorongan kuat untuk melukai diri, di mana hal ini memiliki hubungan negatif dengan kontrol diri. Artinya, semakin baik seseorang dalam mengendalikan diri, maka kecenderungan untuk melakukan *self-harm* akan semakin menurun. Temuan ini diperkuat oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kontrol diri dan perilaku *self-harm*. Individu dengan tingkat kontrol diri yang rendah cenderung lebih sering melakukan *Self-harm* sebagai bentuk respons terhadap tekanan psikologis yang dialaminya (Chen, Xu, Zhang, Wang, & Shang, 2025).

Mustika, Rasmanah, dan Putra (2024) menjelaskan bahwa kemampuan kontrol diri memiliki peran penting dalam menurunkan kecenderungan perilaku *self-harm*. meningkatnya kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan dan emosi negatif, intensitas maupun frekuensi perilaku menyakiti diri dapat berkurang secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri merupakan salah satu faktor yang efektif dalam membantu individu keluar dari pola perilaku yang merugikan diri sendiri.

Kemampuan kontrol diri memiliki peran krusial dalam mencegah perilaku *self-harm* pada remaja. Remaja yang mampu menjaga kontrol atas dirinya cenderung

lebih fokus menyelesaikan aktivitas tanpa terganggu oleh dorongan untuk menyakiti diri. Sebaliknya, ketika kontrol diri lemah, stres dan tekanan emosional lebih mudah dilampiaskan melalui tindakan melukai diri. Oleh karena itu, kemampuan ini sangat penting untuk membantu individu mengelola dirinya secara sehat, tidak hanya demi kepentingan pribadi tetapi juga untuk menjaga hubungan yang harmonis dengan orang-orang di sekitarnya (Pardede, Mandang, & Kumaat, 2022)

Mengacu pada hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang dirancang sejak awal penelitian terbukti secara empiris dan diterima. Temuan ini mengindikasikan adanya pengaruh signifikan antara kontrol diri dan kecenderungan *self-harm* pada remaja, terutama yang berdomisili di Kota Yogyakarta. Artinya, tingkat kontrol diri yang dimiliki seseorang berkontribusi terhadap kemungkinan timbulnya perilaku melukai diri.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh terhadap kecenderungan perilaku *self-harm* pada remaja di Yogyakarta. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kemampuan remaja dalam mengendalikan diri, maka semakin kecil kemungkinan mereka untuk melakukan *self-harm*, sedangkan remaja dengan kontrol diri rendah lebih rentan melampiaskan tekanan emosional melalui perilaku menyakiti diri. Dengan demikian, kontrol diri tidak hanya berperan sebagai faktor protektif dalam mencegah *self-harm*, tetapi juga menjadi salah satu aspek penting yang menentukan bagaimana remaja merespons stres, tekanan psikologis, maupun tuntutan lingkungan yang dihadapinya, sehingga keberadaannya sangat berkontribusi dalam membentuk kesehatan mental remaja secara lebih menyeluruh.

References

- Agustina, N. I. P., & Hidayati, R. W. (2023). Hubungan Emotional Maturity Dengan Kejadian Self-Harm Pada Remaja Putri Di Smp Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 11(2), 1–7. <https://jurnal.stikes-notokusumo.ac.id/index.php/jkn/article/view/340>
- Anugrah, M. F., Karima, K., Puspita, N. M. S. P., Amir, N. A. B., & Mahardika, A. (2023). *Self-harm* and Suicide in Adolescents. *Jurnal Biologi Tropis*, 23(1), 200–207. <https://doi.org/10.29303/jbt.v23i1.5902>
- Aufa, N. B., & Hasibuan, A. D. (2024). Analisis Faktor Penyebab Perilaku *Self-harm* Pada Siswa. *Tarbiyah*, 31(2), 298–310
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>

- Chen, Z., Xu, J., Zhang, R., Wang, Y., & Shang, Z. (2025). The Relationship Between Self-Control and Non-Suicidal Self-Injury in Adolescent Psychiatric Outpatients: Exploring the Role of Self-Control. *Children*, 12(1), 1–12. <https://doi.org/10.3390/children12010099>
- Faradiba, A. T., & Abidin, Z. (2022). Pengalaman Remaja Perempuan Melakukan Deliberate Self-Harm: Sebuah Kajian Fenomenologis. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 7. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.280>
- Farkas, B. F., Takacs, Z. K., Kollárovics, N., & Balázs, J. (2024). The prevalence of self-injury in adolescence: a systematic review and meta-analysis. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 33(10), 3439–3458. <https://doi.org/10.1007/s00787-023-02264-y>
- Karimah, K. (2021). Kesepian dan Kecenderungan Perilaku Menyakiti Diri Sendiri pada Remaja dari Keluarga Tidak Harmonis. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 367. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i2.5978>
- Kompas.com. (2024). *Puluhan Siswi SMP di Gunungkidul Melukai Diri, Penyebabnya Beragam*. <https://yogyakarta.kompas.com/read/2024/03/06/172817678/puluhan-siswi-smp-di-gunungkidul-melukai-diri-penyebabnya-beragam>
- Larsen, A. B., Zeiner, P., Klungsøyr, O., & Mehlum, L. (2022). Is age of self-harm onset associated with increased frequency of non-suicidal self-injury and suicide attempts in adolescent outpatients? *BMC Psychiatry*, 22(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03712-w>
- Lockwood, J., Daley, D., Townsend, E., & Sayal, K. (2017). Impulsivity and self-harm in adolescence: a systematic review. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 26(4), 387–402. <https://doi.org/10.1007/s00787-016-0915-5>
- Maidah, D. (2013). *Self injury pada mahasiswa*. 1–227. <http://lib.unnes.ac.id/18378/1/1511409041.pdf>
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 5. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Mustika, J. A., Rasmanah, M., & Putra, bela J. (2024). Application of Self Control Techniques in Reducing Selfharm Behavior in Adolescents. *Journal of Education and Islamic Studies*, 1(3), 115–124.
- Nasution, F. Z., & Angraini, S. (2021). Gambaran Perilaku *Self-harm* Pada Remaja. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(1), 121–137. <https://doi.org/10.55606/jrik.v1i1.3028>
- Pardede, A. B., Mandang, J. H., & Kumaat, T. D. (2022). Self-Control Remaja Yang Melakukan Self-Harm Di Kota Bitung. *Psikopedia*, 3(2). <https://doi.org/10.53682/pj.v3i2.5651>
- Pracilia, S. R., Siregar, N. R., & Kaimuddin, S. M. (2024). Konsep Diri dengan Interaksi Sosial pada Remaja. *Jurnal Sublimapsi*, 5(2), 218–227. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v5i2.44543>

- Pratiwi, W. A., & Pusvitasari, P. (2020). *Fenomena Panic Buying: Ketika Masyarakat Kehilangan Kontrol Diri Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19*. Buletin KPIN. <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/583-fenomena-panic-buying-ketika-masyarakat-kehilangan-kontrol-diri-dalam-menghadapi-pandemi-Covid-19>
- Qonita, A. A., Shidiqoh, A., Ramadlani, R. S., Wulandari, W. C., & Agustanti, A. (2023). Faktor-Faktor Pendorong *Self-harm* pada Santri Remaja Putri. *Islamic Education and Counseling Journal*, 2(1), 2023.
- Ragita, S. P., & Fardana N, N. A. (2021). Pengaruh Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Terhadap Kematangan Emosi Pada Remaja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 417–424. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24951>
- Salsabila, A., Amsah, G. D., Nadia, N., Simanjuntak, N. R., Nasution, S. A., Qauli, S., & Lubis, R. (2024). Periodisasi Masa Remaja Dan Ciri Khususnya: Pubertas, Remaja Awal Dan Remaja Akhir. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 7(5), 161–168. <https://ojs.co.id/1/index.php/jip/article/view/1267>
- Sari, D., Rifayanti, R., & Putri, E. T. (2022). Kontrol Diri Dengan Gaya Hidup Hedonis Pada Wanita Dewasa Awal di Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 9. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i1.7155>
- Setiawan, E. A. (2023). Kontrol Diri Terhadap Pengambilan Keputusan Karier Siswa. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(1), 8. <https://doi.org/10.55606/inovasi.v2i1.935>
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Thesalonika, & Apsari, N. C. (2021). 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), 12. <https://doi.org/10.24198/focus.v4i2.31405>
- 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>
- Walsh, B. W. (2006). *Treating self-Injury: A Practical Guide*. The Guildford Press.
- Warsanto, K. E., & Sulastri, A. (2025). *Literatur Review: Neurosains Dalam Pendidikan; Memahami Mekanisme Otak dan Kontrol Diri Remaja*. 9(1), 129–139. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jn.v9i1.31632>
- Yuliasari, H. (2020). Pelatihan Konselor Sebaya Untuk Meningkatkan Self Awareness Terhadap Perilaku Beresiko Remaja. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(1), 63–72. <https://doi.org/10.17509/insight.v4i1.24638>