

LAYANAN 24/7 SEBAGAI STRATEGI PENCEGAHAN *SELF-HARM* UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP PADA REMAJA YANG MENGALAMI DEPRESI: TINJAUAN SISTEMATIK

24/7 SERVICES AS A SELF-HARM PREVENTION STRATEGY TO IMPROVE QUALITY OF LIFE IN DEPRESSED ADOLESCENTS: A SYSTEMATIC REVIEW

Vania Meysha Belinda Azzahra¹, Dian Pitaloka Priasmoro^{1*}, Zelda Amalia¹, Santa Naftali Tesalonika¹, Triyas Rachmawati¹

¹Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan dr. Soepraoen
Keddam V/Brawijaya Malang,
Jl. S. Supriadi No. 22, Kec Sukun Kota Malang, Jawa Timur 65147
***Email:** dianpitaloka@itsk-soepraoen.ac.id

ABSTRAK

Masa remaja adalah periode transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, di mana terjadi banyak perubahan dalam tubuh, perilaku, dan peran sosial. Jika perubahan ini tidak diiringi dengan kemampuan adaptasi yang baik, remaja bisa mengalami stres, kecemasan, depresi, bahkan berisiko melakukan tindakan melukai diri sendiri atau *self-harm*. *Self-harm* adalah perilaku melukai diri sendiri yang dilakukan akibat respon masalah kompleks dan keadaan yang terasa di luar kendali, yang bisa berakibat fatal bagi individu tersebut. Faktor penyebab *self-harm* yaitu gangguan depresi, gangguan mood, masalah sosial dan kekerasan, pengaruh media sosial, serta kondisi emosional yang intens. Dengan banyaknya kejadian kasus *self harm* untuk itu muncul inovasi terkait pelayanan pencegahan *self harm* pada remaja, dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup remaja khususnya di Indonesia. Pada perkembangan IPTEK saat ini inovasi layanan kesehatan berbasis revolusi 4.0 dapat mengupayakan layanan kesehatan pada penderita *self-harm*. Diantaranya adalah layanan *e-health*, layanan psikologi online, layanan aplikasi atau kits/kit yang dapat diandalkan. Keempat inovasi ini tergolong dalam inovasi layanan 24/7. Dengan adanya inovasi layanan 24/7 berbasis revolusi 4.0 dapat mencegah terjadinya *self-harm* dan meningkatkan kualitas hidup remaja Indonesia dengan mengembangkan diri dan pola pikiran yang baik.

Kata Kunci: Melukai diri, Kualitas hidup Remaja, dan Layanan Kesehatan

ABSTRACT

Adolescence is a transitional period between childhood and adulthood, characterized by numerous changes in the body, behavior, and social roles. If these changes are not accompanied by adequate adaptation skills, adolescents may experience stress, anxiety, and depression, and may even be at risk of self-harm. Self-harm is the act of intentionally hurting oneself in response to complex problems and situations that feel uncontrollable, which can have fatal consequences for the individual. Factors contributing to self-harm include depression, mood disorders, social issues and violence, the influence of social media, and intense emotional conditions. Given the increasing incidence of self-harm cases, there is a need for innovative prevention services for adolescents, particularly in Indonesia, aimed at improving their quality of life. With the advancements in technology today, health services based on the 4.0 revolution can

enhance support for individuals experiencing self-harm. This includes e-health services, online psychological counseling, and reliable apps or kits. These innovations fall under the category of 24/7 services. The introduction of 24/7 services based on the 4.0 revolution can help prevent self-harm and improve the quality of life for Indonesian adolescents by fostering personal development and positive thought patterns.

Keywords: *Self-harm, Quality of life of adolescents, and health services*

Pendahuluan

Periode remaja adalah masa dimana terjadi banyak perubahan pada kondisi fisik, perilaku, dan peran sosial pada individu. Masa remaja seringkali ditandai dengan munculnya sejumlah emosi baru yang lebih kompleks dan intens, serta pengalaman gangguan emosi yang lebih berfluktuasi (Apsari & Thasalonika, 2021). Saat memasuki masa remaja, individu mengalami berbagai perubahan yang berlangsung cepat, meliputi aspek kognitif, emosional, sosial, dan pencapaian. Gejala emosi sering kali muncul bersamaan dengan keinginan untuk mandiri, di mana remaja ingin menunjukkan kemampuan diri dan menjauh dari pandangan sebagai anak (Chaplin, 2016). Pada tahap ini, remaja berupaya memenuhi salah satu tugas perkembangan, yaitu membentuk identitas diri. Dukungan dan pendampingan dari orang tua sangat penting bagi remaja dalam menghadapi fase ini. Ada berbagai faktor yang dapat memicu tindakan *self-harm* pada remaja (Hasmayanti, 2020). Selain itu, perubahan fisik dan emosional yang dialami selama masa remaja juga tidak bisa diabaikan. Di samping itu, tekanan eksternal seperti tuntutan akademis dan sosial juga sering muncul, yang dapat meningkatkan risiko remaja mengalami stres berat.

Hasil survei WHO pada tahun 2019 didapatkan bahwa jumlah kasus menyakiti diri sendiri yang menyebabkan bunuh diri di Asia sekitar 800.000 orang. WHO melaporkan bahwa jumlah kasus menyakiti diri sendiri yang menyebabkan bunuh diri di Indonesia pada tahun 2019 adalah 6.554 (per 100.000 penduduk). Proporsi ide bunuh diri pada perempuan 5,9% dan proporsi rencana bunuh diri 5,6%, selain itu terdapat 5.095 kasus yang terjadi pada

kelompok gender laki-laki (Maidah, 2013).

Berdasarkan hasil dari penelitian sebelumnya yang mengkaji *self-harm*, terdapat beberapa faktor yang memprovokasi individu untuk melakukan *self-harm*, antara lain: *Self-harm* merupakan mekanisme pertahanan dalam strategi coping adaptasi negative (Novita & Novitasari, 2018). Masa kecil yang traumatis atau kekurangan salah satu atau kedua figur orang tua dapat menyebabkan kesulitan menerima perhatian positif. Ketidakmampuan atau keengganan untuk menjaga diri dengan baik, kurangnya kemampuan membentuk dan memelihara hubungan yang stabil, ketakutan akan perubahan dalam aktivitas sehari-hari dan pengalaman yang baru misalnya bertemu orang yang baru atau berpergian ke tempat yang baru, hal tersebut dapat melatarbelakangi atau memicu terjadinya perubahan perilaku pada orang yang beresiko mengalami *self-harm* (Paramita *et al.*, 2020). Masa lalu yang kurang baik dalam kehidupan individu menimbulkan trauma dalam diri individu, keluarga yang kurang harmonis dan tidak mendukung, permasalahan dalam interaksi sosial menjadi penyebab utama terjadinya *self-harm* pada individu. Selain beberapa faktor yang telah disebutkan di atas, faktor penyebab remaja melakukan perilaku *self-harm* juga dapat disebabkan oleh penyesuaian intensitas emosi negatif dalam diri individu, membangkitkan emosi ketika lumpuh, melatih kemandirian dan konektivitas dengan diri sendiri, yang kemudian juga merangsang perbaikan perilaku seseorang, terburu-buru, menarik perhatian orang lain dan dapat bergabung dalam komunitas tertentu (Suar, 2020). Oleh karena itu, salah satu sistem revolusi layanan 24/7 dapat mengatasi masalah-

masalah penyebab *self-harm*. Layanan 24/7 merupakan layanan selama 24 jam dalam sehari, dan 7 hari dalam seminggu. Hal ini menunjukkan periode ketersediaan pelayanan yang terus menerus dan dapat diakses setiap saat remaja membutuhkan. Di beberapa negara sudah tersedia layanan penanganan *self-harm* salah satunya layanan 24/7 yang merupakan bentuk layanan yang dapat membantu setiap saat. Revolusi Industri 4.0 merupakan revolusi digital yang terjadi pada pertengahan abad terakhir.

Layanan 24/7 memiliki keunggulan yang menjadi solusi sekaligus pembeda untuk mengatasi masalah *self-harm*. Revolusi yang diberikan merupakan sebuah lembaga curhat yang tak hanya dikhususkan untuk konsultasi, namun juga sebagai wadah pemulihan individu yang telah melakukan *self-harm* (Maidah, 2013). Adapun bentuk layanan yang diberikan secara *offline* yaitu konsultasi pada ahli jiwa, baik secara tatap muka maupun melalui media tas kit. Media tas kit yang diberikan berupa penyediaan alat tulis yang meliputi alat tulis-menulis yang akan diberikan pada individu untuk menuangkan isi hatinya pada media, karena menulis merupakan suatu bentuk penyampaian. Layanan 24/7 dapat meningkatkan kualitas pribadi yang remaja perlukan untuk mengatasi masalah secara efektif adalah ketahanan yang tinggi. Resiliensi sendiri berarti kemampuan individu untuk bangkit kembali atau pulih timbul dari pengalaman emosi negatif dan kemampuan beradaptasi secara fleksibel terhadap perubahan tuntutan pengalaman stres, resiliensi adalah kemampuan untuk menunjukkan adaptasi bersikap positif dalam menghadapi situasi buruk dan pengalaman hidup yang sulit. Proses adaptasi positif meliputi dua hal, yaitu melalui diri sendiri dan lingkungan. Artinya resiliensi merupakan proses interaktif antara faktor individu dengan faktor lingkungan. faktor pribadi mempunyai fungsi mencegah kehancuran diri dan mencapai konstruksi diri yang positif, sedangkan faktor lingkungan mempunyai fungsi melindungi individu dan "melembutkan" individu terhadap kesulitan hidup agar tidak berdampak negatif.

terpengaruh oleh kesulitan hidup mempengaruhi elemen dalam hidupnya. Unsur faktor ini adalah kemampuan berkomunikasi, kemampuan memecahkan masalah, dan kemampuan mengendalikan emosi, ikhtiar lainnya, yaitu pengendalian diri, adalah kemampuan membimbing perilaku diri sendiri; kemampuan untuk menekan atau menghambat impuls atau perilaku impulsif menurut. Menurut Berk, pengendalian diri adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan perilaku yang tidak sesuai dengan norma sosial. (Tangney *et al.*, 2014) menyatakan bahwa *Self-control* adalah kemampuan untuk mengatasi atau memodifikasi reaksi individu dan menahan diri dari tindakan yang tidak diinginkan. Istilah *self-control* yang digunakan untuk menggambarkan proses menekan atau menghambat perilaku atau reaksi seseorang, secara sengaja dan sadar. Ada tiga aspek pengendalian diri, yaitu menghentikan kebiasaan (*breaking habit*), menolak godaan (*resisting godaan*), dan disiplin diri (*self-discipline*). Kesejahteraan masyarakat dapat diukur dengan menggunakan Indeks Kualitas Hidup (IKH). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kualitas hidup sebagai persepsi individu tentang tempatnya dalam konteks budaya dan nilai-nilai di mana dia hidup dan hubungannya dengan tujuan hidupnya, kehidupan pribadi, harapan, standar dan pertimbangan. Kualitas hidup remaja yang mendukung pun dapat menjadikan timbulnya pengaruh positif pada diri remaja.

Metodologi Penelitian

Metode penelitian ini adalah *literature review*. Peneliti menggunakan sumber data sebelumnya untuk dapat menghasilkan dan memperoleh artikel relevan yang akan di review dari beberapa jurnal. Jurnal dalam penulisan artikel ilmiah ini ditemukan diberbagai *Database* yaitu *Pubmed*, *Google Scholar*, *Semantic Scholar*, *EBSCO*, dan *Science Direct*. Langkah atau strategi pengumpulan data berupa kata kunci yang digunakan untuk mencari artikel yang akan direview yakni

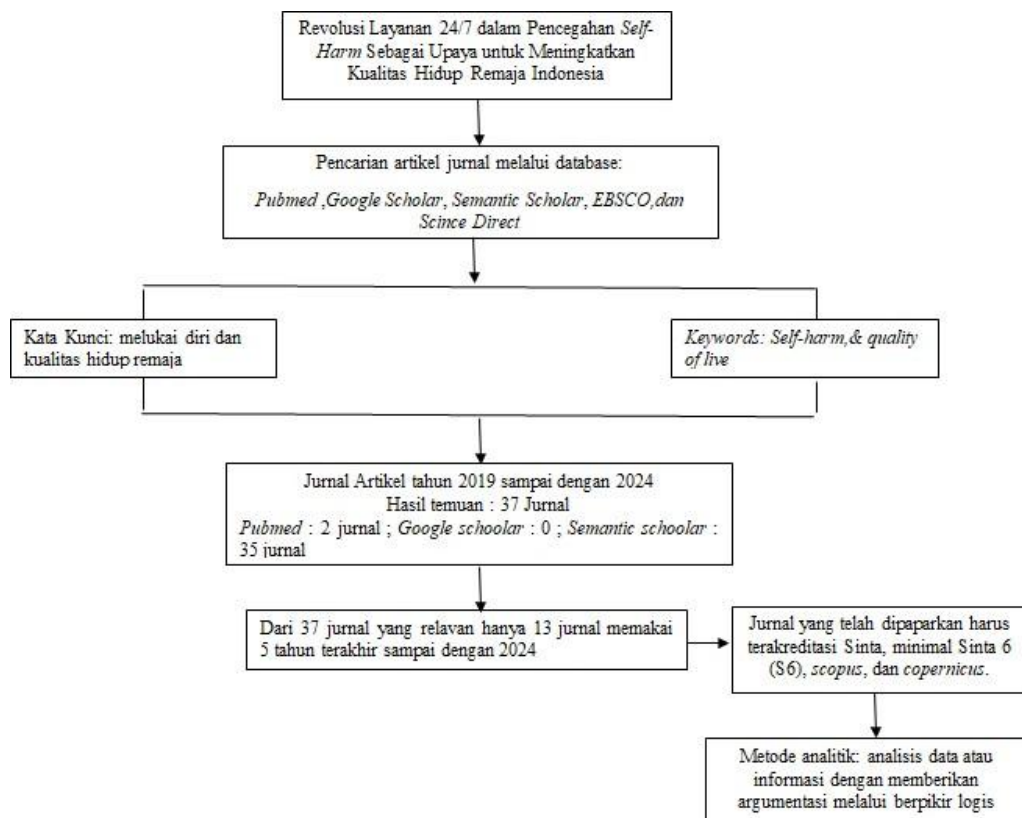
“Cara Pencegahan *Self Harm* Sebagai Upaya untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Remaja Indonesia”.

Pengumpulan data pada penyusunan artikel ini memuat kriteria inklusi yakni merupakan penjelasan dari faktor yang dipilih untuk memasukkan artikel untuk dilakukan review. Dalam penyusunan artikel ini jumlah studi yang digunakan dalam menulis review ini sebanyak 13 jurnal artikel dengan pemilihan rentang

waktu lima tahun terakhir (2019- 2024), dan terakreditasi sinta. Analisis hasil berisi uraian yang lengkap tentang cara menganalisis konsep yang diteliti. Pendekatan yang digunakan dalam menganalisis data yakni menggunakan metode analitik, yaitu melalui proses analisis data atau informasi dengan memberikan argumentasi melalui berpikir logis dan yang selanjutnya diambil suatu kesimpulan.

Hasil Penelitian

Metode yang digunakan dalam pencarian referensi meliputi alur sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram *Flow* metode *literature review*

Tabel 1. Karakteristik Usia Kecenderungan *Self-harm*

Karakteristik usia	Memiliki Kecenderungan Perilaku <i>Self-Harm</i>	
	Frekuensi	Persen (%)
15-20 tahun	30	50,85%
21-25 tahun	26	44,07%
26-30 tahun	3	5,08%
Total	59	56,7%

Berdasarkan informasi di atas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden yang menunjukkan perilaku *self-harm* didominasi oleh individu berusia 15-20 tahun, dengan jumlah 30 responden, selanjutnya usia 21-25 tahun sejumlah 26 responden (44.07%), dan paling sedikit yang melakukan *self harm* adalah periode usia 26-30 tahun sejumlah 3 orang (5.08%).

Dampak dari perilaku *self-harm* di kalangan remaja muncul karena masa remaja sering kali diwarnai oleh konflik dan berbagai masalah, sehingga remaja menjadi rentan terhadap perilaku ini.

Pembahasan

Menurut Paramita (2020) faktor yang memicu seseorang untuk melakukan perilaku menyakiti diri sendiri atau *self-harm* dapat bervariasi, namun beberapa faktor umum meliputi:

1. Gangguan Depresi: Kondisi depresi, terutama pada remaja dan dewasa muda, dapat menjadi faktor pemicu *self-harm*. Depresi pada kelompok usia ini seringkali terkait dengan impulsivitas, kemarahan, atau iritabilitas.
2. Gangguan Mood dan Kekacauan Emosional: Kondisi kekacauan mood dan gangguan perkembangan kepribadian juga dapat menjadi faktor pemicu *self-harm*. Seseorang mungkin mengalami kesulitan berinteraksi dengan orang lain, sulit untuk mempercayai bahwa orang lain peduli padanya, dan memiliki masalah kepercayaan.
3. Masalah Sosial dan Kekerasan: Masalah sosial seperti perundungan atau bullying, serta pengalaman kekerasan fisik, emosional, atau

seksual, juga dapat menjadi pemicu *self-harm*.

4. Pengaruh Media Sosial: Pengaruh media sosial juga dapat memainkan peran penting dalam meningkatnya perilaku *self-harm*. Konten-konten di media sosial dapat secara tidak langsung memberikan contoh kepada orang lain bahwa *self-harm* adalah cara yang efektif untuk mengatasi perasaan negatif atau tidak nyaman.
5. Kondisi Emosional yang Intens: Seseorang mungkin melakukan *self-harm* sebagai cara untuk mengalihkan perhatian dari masalah-masalah emosional yang intens, seperti rasa marah, stres, cemas, kesepian, atau putus asa.

Sistem revolusi layanan 24/7 dapat mengatasi masalah-masalah penyebab *self-harm*, Revolusi Industri 4.0 merupakan revolusi digital yang terjadi pada pertengahan abad terakhir. Kombinasi teknologi yang mengaburkan batas antara dunia fisik, digital, dan biologis menandai revolusi industri 4.0. Inovasi pelayanan kesehatan berbasis revolusi 4.0 diantaranya adalah layanan e- health, layanan psikologi online, layanan aplikasi atau kits/kit yang dapat diandalkan. Keempat inovasi ini tergolong dalam inovasi layanan 24/7 (Sasonto, 2020).

Layanan secara *online* yaitu dengan aplikasi mencurahkan isi hati yang akan dilayani selama 12 jam pada pukul 00.00-12.00 dan pukul selebihnya akan ada sistem otomatis yang melayani. Selain itu aplikasi juga memberikan beberapa pilihan game penghibur anti stres, baik aplikasi maupun lembaga perlindungan *self harm* ini bernama "Seloseul" (*self love self your soul*), dengan Seloseul akan menjadi

revolusi layanan 24/7 pencegah *self harm* untuk meningkatkan kualitas hidup remaja Indonesia. Dan memutus perilaku *self harm* yang sudah banyak terjadi (Suar, 2022).

Dalam banyak kasus, *self-harm* merupakan cara seseorang untuk mengatasi atau melampiaskan rasa emosi yang intens atau masalah-masalah psikologis yang mereka alami. Dalam hal ini sangat penting bagi orang terdekat untuk mencari bantuan dari profesional kesehatan mental atau seseorang yang profesional untuk bisa membantu orang terdekat yang mengalami *self-harm* atau kondisi depresi (Novita, 2018). Ada banyak faktor pendorong yang menyebabkan terjadinya *self-harm*, salah satunya juga gangguan mental atau depresi. Dengan itu upaya untuk mengurangi potensi terjadinya *self-harm* pada remaja adalah munculnya inovasi layanan 24/7.

Pada perkembangan IPTEK saat ini inovasi layanan kesehatan berbasis revolusi 4.0 dapat mengupayakan layanan kesehatan pada penderita *self-harm*. Diantaranya adalah layanan *e-health*, layanan psikologi online, layanan aplikasi atau kits/kit yang dapat diandalkan. Keempat inovasi ini tergolong dalam inovasi layanan 24/7. Hal ini merupakan tantangan besar bagi kesehatan mental di Indonesia karena jumlah psikolog yang terbatas dan tidak merata, yang sebagian besar tinggal di kota-kota besar. Hal ini menyebabkan terbatasnya akses terhadap layanan konseling dan terapi bagi masyarakat yang tinggal di daerah terpencil atau kurang memiliki akses terhadap layanan medis. Inovasi layanan kesehatan 24/7 berbasis revolusi 4.0 ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup remaja Indonesia, berbeda dengan cara pencegahan lain, layanan 24/7 memiliki keunggulan yang menjadi solusi sekaligus pembeda untuk mengatasi masalah *self-harm*. Layanan ini dapat diakses selama 24/7 dan tersedia sepanjang waktu. Tak hanya bisa melayani secara *offline*, seiring dengan kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) layanan 24/7 ini juga dibuat untuk melayani secara *online*. Layanan ini dinilai cocok di kalangan remaja zaman sekarang. Dengan adanya bentuk pelayanan ini

remaja Indonesia dapat menciptakan karya-karya ataupun bakat mereka melalui layanan ini dan dapat mengurangi rasa ingin menyakiti diri sendiri serta memotivasi inovasi baru dalam bidang sosial dan pengembangan pribadi. Pencegahan *self-harm* pada remaja, dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup remaja khususnya di Indonesia (Maidah, 2013). Berbeda dengan cara pencegahan lain, layanan 24/7 memiliki keunggulan yang menjadi solusi sekaligus pembeda untuk mengatasi masalah *self-harm*. Revolusi yang diberikan yaitu sebuah lembaga curhat yang tak hanya dikhususkan untuk konsultasi, namun juga sebagai wadah pemulihan individu yang telah melakukan *self-harm* (Jianusa, 2021). Layanan ini dapat diakses selama 24/7 dan tersedia sepanjang waktu. Tak hanya bisa melayani secara *offline*, seiring dengan kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) layanan 24/7 ini juga dibuat untuk melayani secara *online* (Hidayaturrahmah, 2021). Layanan ini dinilai cocok di kalangan remaja zaman sekarang. Adapun bentuk layanan yang diberikan secara *offline* yaitu konsultasi pada ahli jiwa, baik secara bertatap muka maupun melalui media tas kit (Isfandari, 2019). Media tas kit yang diberikan merupakan penyediaan alat tulis yang meliputi alat tulis-menulis yang akan diberikan pada individu untuk menuangkan isi hatinya pada media, karena menulis merupakan suatu bentuk penyampaian (Hasmayanti, 2020). Selain itu pada lembaga *offline* juga memberi pelatihan seperti pembuatan coklat, pembuatan aroma terapi yang bertujuan sebagai bentuk kegiatan anti stres bagi remaja, produk yang dihasilkan pun juga diketahui memberi respon baik terhadap pengurangan stres.

Kesimpulan

Self-harm merupakan tindakan untuk melakukan upaya mengatasi tekanan emosional yang tidak dapat terkontrol dan mengarah pada kondisi untuk menyakiti diri sendiri. *Self-harm* banyak dilakukan oleh kelompok usia remaja karena pada masa ini merupakan periode yang penuh

dengan konflik baik internal maupun konflik eksternal. Segala bentuk konflik dapat menimbulkan perubahan perilaku, tindakan dan pikiran sehingga remaja rentan untuk menyakiti dirinya sendiri. Dengan banyaknya kejadian tindakan *self-harm* yang dilakukan oleh remaja muncul sebuah inovasi pelayanan 24/7 yang menghadirkan ketersediaan petugas kesehatan untuk memberikan bantuan dalam kondisi darurat melalui media online.

Ucapan Terima Kasih

Proses penyusunan artikel ilmiah ini juga tidak terlepas dari dukungan berbagai macam pihak senantiasa membimbing, mendorong, serta memberikan pengarahannya dan juga bantuan baik dari hal yang bersifat moral hingga material. Penulis juga berterima kasih kepada pihak kampus Institut Teknologi Sains dan Kesehatan dr. Soepraoen yang memberikan kami Mahasiswa berkesempatan untuk menerapkan ilmu yang didapat kedalam bentuk artikel. Serta kepada dosen pembimbing Dr.Ns. Dian Pitaloka P.,M.Kep, yang membantu mengarahkan dalam penyusunan artikel ilmiah ini. Dan rekan-rekan tim yang ikut serta dalam penulisan artikel ilmiah ini.

Kontribusi Penulis

Dalam penulisan artikel ilmiah dengan judul Revolusi layanan 24/7 dalam pencegahan *self-harm* sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup remaja Indonesia, penulis berperan dalam pembentukannya, mulai dari pembentukan ide hingga sampai pada penulisan artikel ilmiah. Dimana empat penulis berperan masing-masing sesuai dengan yang telah disepakati bersama.

Penulis satu berperan dalam pembentukan ide judul serta konsep yang akan dilakukan dalam artikel; Penulis Dua berperan membuat konsep, ide, mendampingi, memberikan masukan dan saran. Penulis Tiga untuk menulis pada bagian abstrak dan pendahuluan, dimana

dalam hal ini berperan membentuk gagasan awal pada artikel ilmiah; Penulis Empat berperan ikut serta dalam membantu penulis tiga untuk menulis pada bagian metode hingga hasil dan pembahasan; Penulis lima berperan dalam membuat kesimpulan dari hasil naskah Penulis lainnya.

Daftar Pustaka

- Apsari, N. C, Thesalonika. 2021. Perilaku *Self-Harm* atau Melukai Diri Sendiri yang Dilakukan oleh Remaja (*Self-Harm or Self-Injuring Behavior by Adolescents*). *Jurnal Pekerjaan Sosial*. 4 (2): 213- 224.
- Chaplin, J. P. 2016. *Kamus Lengkap Psikologi (terjemahan Kartono, K)*. Edisi ke- 1.PT. Raja Grafindo Persada.Jakarta.
- Hasmayanti. 2020. Tingkat Penerimaan Telemedisin Oleh Dokter Pada Rumah Sakit Perguruan Tinggi Negeri Universitas Hasanuddin Di Era Revolusi Industri 4.0 Acceptance. *Skripsi*. In Program Pascasarjana Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Hasanuddin.
- Hidayaturrahmah, A.N. 2021. Analisis Dampak dari Revolusi Industri 4.0 di Bidang Kesehatan. *Tesis*. Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia.
- Isfandari S. 2019. Pendidikan dan pekerjaan berdasarkan kualitas hidup pada remaja (gambaran deskriptif data RISKESDAS 2007). *Jurnal Ekologi Kesehatan*. 8:1108-16.
- Jianusa, Silsilia, J 2021. Hubungan Regulasi Emosi dengan Perilaku Self Injury Pada Remaja. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Infodatin Situasi dan Pencegahan Bunuh Diri. <https://pusdatin.kemkes.go.id/article/view/19103000001/infodatin-situasi-dan-pencegahan-bunuh-diri.html>.
- Maidah, D. (2013). Self Injury pada Mahasiswa (Studi Kasus pada Mahasiswa Pelaku Self Injury). *Developmental and Clinical*

- Psychology, 2(1), 6–13. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp/article/view/2088>.
- Notoadmodjo, S. (2021). Promosi kesehatan, teori dan aplikasi. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Novita, D. A, Novitasari, R. (2018). The Relationship Between Social Support and Quality Of Life in Adolescent With Special Needs. *Psikodimensia*. 16 (1): 40- 48.
- Paramita, A. D, Faradiba, A. T, Mustofa K.S. 2020. *Adverse Childhood Experience dan Deliberate Self-Harm* pada Remaja di Indonesia. *Jurnal Psikologi Integratif*. 9 (1): 16-28.
- Sasonto, A. R. (2020). Kita Perlu Lebih Serius Membahas 'Self Harm' yang Menghantui Anak Muda Indonesia. Retrieved from Vice: <https://www.vice.com/id/article/4agbb3/ciri-gejala-self-harm-anak-muda-indonesia-melukai-diri-sendiri-konsultasi-psikologi>.
- Suar. H. P. N (2022). Adaptasi Revolusi Industri 4.0 Pada Pelayanan Kesehatan Melalui Telemedicine Di Era Pandemi Covid-19. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(2). <http://dx.doi.org/10.36418/>