

Pengaruh Stress Terhadap Kecenderungan Perilaku Mencederai Diri Sendiri pada Remaja

Fadhillah Nurul Islamy^{1*}, Muzakkir², Ratna³

^{1,2,3*}*Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, Kota Makassar, Indonesia, 90245*

*e-mail: penulis-korespondensi@ fadhillahnurul0830@gmail.com /082195147142

(Received: 29-05-2023 ; Reviewed: 11-06-2023 ; Accepted: 29-06-2023)

Abstrak

Perilaku mencederai diri sendiri merupakan salah satu bentuk perilaku menyimpang yang dilakukan seseorang dengan sengaja guna membebaskan diri dari penderitaan emosional dengan cara menyakiti diri sendiri tanpa berniat untuk bunuh diri. Kalangan remaja lebih rentan melakukan perilaku ini dikarenakan masa remaja merupakan masa yang dipenuhi dengan problematika dan perubahan suasana hati. Penyebab utama kematian di 2018 di Korea salah satunya adalah diakibatkan oleh perilaku mencederai diri sendiri secara sengaja yaitu 26,6% kematian per 100.000 penduduk. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh stress terhadap kecenderungan perilaku mencederai diri sendiri pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian ini dilaksanakan di SMKN 5 Gowa pada tanggal 18 Juli-18 Agustus 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMKN 5 Gowa. Sampel dalam penelitian ini 41 responden yang ditentukan dengan teknik *cluster sampling* dan menggunakan kuisioner yang sudah baku terdiri dari 14 item pertanyaan dan kuisioner *Self Harm Inventory (SHI)* yang terdiri dari 22 item pertanyaan. Analisis bivariat yang dilakukan untuk melihat pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stress ($p\text{ value} = 0,011 < \alpha = 0.05$) berpengaruh terhadap kecenderungan perilaku mencederai diri sendiri pada remaja. Disarankan kepada siswa untuk dapat meningkatkan pengetahuan tentang pengendalian stress yang berlebih dengan mempelajari teknik-teknik relaksasi serta melakukan hal-hal positif.

Kata Kunci: Perilaku Mencederai Diri Sendiri; Stres

Abstract

Self-injuring behavior is a form of deviant behavior that is carried out by someone intentionally to free themselves from emotional suffering by hurting themselves without intending to commit suicide. Teenagers are more prone to this behavior because adolescence is a period filled with problems and mood swings. One of the main causes of death in Korea in 2018 was caused by intentional self-injury, which is 26.6% of deaths per 100,000 population. The purpose of this study was to determine the effect of stress on the tendency of self-injurious behavior in adolescents. This study uses a quantitative method with a cross sectional study approach. This research was conducted at SMKN 5 Gowa on July 18-18 August 2022. The population in this study were students of SMKN 5 Gowa. The sample in this study was 41 respondents who were determined by cluster sampling technique and used a standardized questionnaire consisting of 14 question items and a Self Harm Inventory (SHI) questionnaire consisting of 22 question items. Bivariate analysis was carried out to see the effect of the independent variable and the dependent variable using the chi-square test. The results showed that stress ($p\text{ value}=0.011<\alpha=0.05$) had an effect on the tendency of self-injuring behavior in adolescents. It is recommended for students to be able to increase knowledge about controlling excessive stress by learning relaxation techniques and doing positive things.

Keywords: Self Harm; Stress

Pendahuluan

Stress seringkali menjadi permasalahan yang tidak terhindarkan dari kehidupan manusia terutama pada remaja. Hal tersebut dikarenakan kematangan emosi remaja yang belum stabil. Beberapa hal yang sering menjadi faktor pemicu terjadinya stress pada remaja yaitu kekhawatiran terhadap perubahan tubuh, tekanan akademis di sekolah, tuntutan dari orang tua, pertemanan, hingga persoalan kehidupan sosial. Tekanan-tekanan akan menimbulkan masalah pada remaja. Stres yang berlebihan yang tidak ditangani sejak dini, akan membahayakan kesehatan. Stress cenderung membuat remaja melakukan penyaluran emosi dengan cara yang negatif, seperti membenturkan kepala dengan sengaja, menarik-narik rambut, mencakar tubuh, bahkan sampai melukai diri sendiri menggunakan benda-benda tajam. Perilaku yang dilakukan tersebut diistilahkan dengan *self harm*. Perilaku yang dilakukan tersebut tanpa mereka sadari merupakan perilaku yang menyimpang dan dapat berdampak besar bagi kehidupan. Walaupun perilaku tersebut dapat membebaskan diri dari tekanan emosional namun hal tersebut bersifat sementara dan berdampak besar. Jika hal tersebut terus menerus berlanjut maka akan mengarah ke perilaku bunuh diri.

Perilaku bunuh diri dinyatakan sebagai fenomena global. Pada tahun 2019, sebanyak 79% penduduk mencederai diri sendiri hingga melakukan bunuh diri akibat tekanan emosional dan perilaku tersebut didominasi oleh penduduk di berbagai negara dengan perekonomian rendah dan menengah (World Health Organization, Suicide, 2021). Stres yang dialami oleh remaja disebabkan karena faktor kemampuan individu dalam mempresepsikan stressor. Apabila stressor yang dipresepsikan akan berakibat buruk maka stres yang dirasakan akan sangat berat. Hal ini, yang menyebabkan remaja cenderung melakukan perilaku mencederai diri sendiri atau *self harm* (Puspitasari Dewi, Sudirman, & Mato, 2020).

Perilaku mencederai diri sendiri atau *self harm* didefinisikan sebagai suatu perilaku melukai diri sendiri untuk meluapkan perasaan ketika terjadi tekanan emosional ataupun gejala dalam diri yang tak tertahankan. Menurut WHO (2018) perilaku *self-harm* (melukai diri sendiri) dan bunuh diri adalah penyebab kematian kedua di dunia diantara usia 17 hingga 29 tahun (World Health Organization, 2019). Sebuah studi yang dilansir dari Mental Health America mengemukakan bahwa remaja berisiko lebih tinggi melakukan perilaku *self-harm* dibandingkan dengan orang dewasa di Amerika yaitu sekitar 15% remaja sedangkan sekitar 4% orang dewasa. Amerika masuk dalam jajaran negara dengan ekonomi kuat di dunia dan tingkat pendidikan yang tinggi. Namun faktanya masih ditemukan tingkat stres yang tinggi. Meskipun tanpa ada niatan mengakhiri hidup namun individu yang telah melakukan perlukaan diri sendiri perlu dipertimbangkan untuk diperhatikan karena perilaku tersebut cenderung berisiko. Bukan hanya di Amerika yang memiliki tingkat perilaku mencederai diri sendiri yang tinggi tetapi di negara-negara maju lainnya seperti Korea pun merupakan negara yang memiliki tingkat kematian akibat mencederai diri sendiri dengan sengaja sebanyak 26,6% (Seok-Min, Min-Shim, sang-Hee, & Seon, 2020).

Stres adalah masalah konvensional yang terjadi dalam kehidupan manusia, bahwa tekanan yang berkelanjutan adalah ciri kehidupan saat ini, karena tekanan telah menjadi bagian kehidupan yang tidak dapat disangkal baik di sekolah, pekerjaan, keluarga, atau di tempat lain akan dialami oleh individu. Stres juga dapat terjadi pada siapapun. Yang menjadi permasalahan yaitu ketika besarnya tekanan yang didapatkan, efeknya akan membahayakan fisik dan keadaan pikirannya (Setyawan, Saputri, & Lubis, 2021).

Rendahnya informasi membuat individu efektif mengalami tekanan. Ketidaktahuan akan sesuatu dipandang sebagai ketegangan yang dapat memicu keadaan darurat dan dapat menyebabkan kegelisahan. Stres dan kegugupan dapat terjadi pada orang dengan tingkat informasi yang rendah, karena tidak adanya data yang didapat (Ali, Muzakkir, & Sudirman, 2020). Tekanan yang dirasakan apabila individu merasa gagal dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami sehingga memilih untuk menyalurkan emosi dengan cara negatif. Mereka yang mencederai diri sendiri secara sengaja akan merasakan kepuasan yang lebih karena mampu melenyapkan kondisi emosi yang tidak menyenangkan dari yang mereka rasakan.

Stres dan perilaku *self harm* di Indonesia pun meningkat setiap tahunnya. Menurut survei yang dibuat oleh YouGov Omnibus, sebanyak lebih dari sepertiga penduduk (36,9%) Indonesia pernah melukai diri sendiri. Dua dari lima orang responden pernah melukai diri sendiri dan terutama ditemukan di kalangan anak muda. Hasil kuisioner Swaperiksa yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa Indonesia mengemukakan bahwa 57,6% responden mengalami gejala depresi, sedangkan 58,9% responden juga dilaporkan memiliki pikiran untuk bunuh diri akibat stres (Herawati & Nasionalita, 2022).

Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) prevalensi stress pada penduduk di Sulawesi Selatan umur 15 hingga 24 tahun sebanyak 9,26%. Sebanyak 12,83% yang mengalami gangguan emosional. Ditemukan data bahwa sebanyak 6,78% penduduk di Kabupaten Gowa yang mengalami gangguan emosional, 4,25% diantaranya mengalami stres dengan kelompok umur ≥ 15 tahun (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan pengambilan data awal di SMKN 5 Gowa, maka data yang diperoleh yaitu jumlah siswa pada kelas XI sebanyak 286 siswa. Berdasarkan hasil wawancara sekilas terhadap 5 orang siswa diperoleh data

bahwa 3 dari 5 orang mengaku jika pernah melukai diri sendiri seperti memukul kepala sendiri, menarik-narik rambut, serta mengetsa kata-kata pada bagian yang mudah terlihat seperti di lengan ataupun kaki.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik, dengan menggunakan pendekatan *cross sectional study*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh stres terhadap kecenderungan perilaku mencederai diri sendiri pada remaja. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 18 Juli-18 Agustus 2022. Variabel dalam penelitian ini terbagi menjadi dua variabel yaitu variabel independent dan dependent. Variabel independent adalah stres dan variabel dependent adalah perilaku mencederai diri sendiri. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas IX di SMKN 5 Gowa. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 41 responden dengan menggunakan rumus standar penentuan sampel. Penelitian menggunakan teknik *cluster sampling* dengan pertimbangan sesuai kriteria inklusi. Kriteria inklusi pada perilaku mencederai diri sendiri digunakan instrumen berupa kuisioner *Self Harm Inventory* (SHI). Teknik pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS untuk tabulasi data. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat untuk melihat frekuensi distribusi dari masing-masing variabel dan analisis bivariat untuk melihat pengaruh antara variabel independent dengan variabel dependent dengan menggunakan uji *chi-square* dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,011 yang dimana nilai tersebut lebih besar dari nilai (α) = 0,05, dengan perolehan data yang terdistribusi normal. Adapun perhitungan dilakukan dengan menggunakan *Microsoft excel 2007 dan SPSS 25 for windows* sehingga diperoleh hasil tersebut. Penelitian ini telah lulus mutu etik dengan nomor 594/STIKES-NH/KEPK/VII/2022 yang dikeluarkan pada tanggal 08 Agustus 2022 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin Makassar.

Hasil

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden di SMKN 5. (n=41)

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Percent (%)
Umur		
10-15 tahun	2	4.9
16-21 tahun	39	95.1
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	28	68.3
Perempuan	13	31.7

Berdasarkan tabel 1 di atas tentang distribusi frekuensi responden berdasarkan umur di SMKN 5 Gowa menunjukkan bahwa dari 41 responden mayoritas berusia diantara 16-21 tahun yaitu sebanyak 39 orang (95.1%). Sedangkan pada karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin didominasi oleh responden yang berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 28 orang (68,3%).

2. Analisis Bivariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stress Berpengaruh pada Kecenderungan Perilaku Mencederai Diri Sendiri di SMKN 5 Gowa

Stress	<i>Self Harm</i>				Total	ρ	α	
	<i>Superficial Self Mutilation</i>		<i>Stereotypic Self Harm</i>					
	n	%	n	%				
Ringan	9	22.0	9	22.0	18	43.9	0,011	0.05
Sedang	2	4.9	16	39.0	18	43.9		
Berat	0	0.0	5	12.2	5	12.2		
Total	11	26.8	30	73.2	41	100.0		

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian yang dilakukan terhadap 41 responden, maka didapatkan yang mengalami stress pada kategori ringan dengan kecenderungan perilaku mencederai diri sendiri kategori *superficial self mutilation* sebanyak 9 orang (22.0%), dan yang mengalami kecenderungan perilaku mencederai diri sendiri kategori *stereotypic self harm* sebanyak 9 orang (22.0%). Sedangkan yang mengalami stress kategori sedang dengan kecenderungan perilaku *superficial self mutilation* sebanyak 2 orang (4.9%) dan yang memiliki kecenderungan perilaku mencederai diri sendiri kategori *stereotypic self harm* sebanyak 16 orang (39.0%). Tidak ada responden yang mengalami stress berat dengan kecenderungan

perilaku *superficial self mutilation* sedangkan yang memiliki kecenderungan perilaku mencederai diri sendiri kategori *stereotypic self harm* sebanyak 5 orang (12.2%). Uji statistik yang digunakan untuk melihat pengaruh stress terhadap kecenderungan perilaku mencederai diri sendiri adalah uji *chi-square* dengan tingkat kemaknaan 5% ($\alpha = 0.05$). Dari hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan, yaitu didapatkan bahwa nilai $p = 0.011$ yang dimana lebih kecil dari 0.05, maka H_a diterima, sehingga dapat dikatakan bahwa ada pengaruh stress terhadap kecenderungan perilaku mencederai diri sendiri pada remaja di SMKN 5 Gowa.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMKN 5 Gowa dan hasil analisis data uji *chi-square* diketahui bahwa ada pengaruh yang signifikan antara stres terhadap kecenderungan perilaku mencederai diri sendiri pada remaja. Artinya semakin tinggi tingkat stres yang dialami remaja, maka semakin tinggi pula kecenderungan perilaku mencederai diri sendiri yang dimiliki remaja. Masa remaja memang sangat rentan untuk mengalami stres ketika terjadinya perubahan atau persoalan dalam kehidupan. Dengan adanya hal seperti itu, sementara perkembangan emosi yang belum sempurna membuat remaja kesulitan dalam pengendalian diri. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Sambo, dkk. (2021) yang menyebutkan bahwa remaja sangat peka terhadap perubahan yang terjadi. Masa remaja juga merupakan masa terjadinya perubahan baik fisik maupun emosional. Hal ini yang menyebabkan remaja mudah bergejolak dengan hal-hal atau perubahan yang terjadi di sekitarnya. Dampaknya pergolakan emosi akan menyebabkan kurangnya kemampuan remaja untuk mengontrol emosi sehingga berisiko mengalami stres (Sambo, dkk., 2021).

Pada penelitian ini diketahui bahwa responden yang mengalami stres kategori rendah maupun sedang lebih mudah memiliki kecenderungan perilaku mencederai diri sendiri lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang berada pada kategori normal. Siswa yang mengalami stres biasanya diakibatkan oleh tekanan emosional yang sering terjadi di usia remaja dan hal tersebut membuatnya menyalurkan emosi pada benda-benda sekitar bahkan sampai pada perilaku mencederai dirinya sendiri. Masa remaja mengharuskan individu menyesuaikan diri terhadap banyak perubahan yang memungkinkan untuk meningkatkan stres serta mempengaruhi kesehatan mental. Berbagai cara dilakukan untuk keluar dari tekanan emosi, baik dengan cara positif maupun dengan cara melukai diri sendiri. Keinginan untuk melukai diri sendiri tanpa ada niatan untuk bunuh diri biasanya muncul ketika individu tidak mampu meregulasi emosinya untuk mencari kepuasan untuk menyalurkan emosi yang mereka rasakan.

Dari beberapa siswa yang diteliti, ditemukan bahwa remaja cenderung bereaksi berlebihan terhadap situasi yang menegangkan dan mereka juga merasa sulit untuk bersabar ketika dihadapkan oleh masalah pada hal-hal yang sedang dikerjakan, sering merasa marah terhadap hal-hal sepele dan sulit untuk menenangkan diri bahkan mereka menyatakan bahwa mengalami kesulitan tidur di malam hari. Ketika mengalami tekanan, yang akan terjadi adalah peningkatan hormon epinefrin, norepinefrin dan kortisol yang mempengaruhi sistem sensorik fokus, sehingga menyebabkan kondisi perhatian dan peningkatan ketajaman pada sistem sensorik. Hal ini dapat mempengaruhi kualitas tidur (Senggo & Palayukan, 2022). Dengan demikian maka faktor-faktor tersebut bisa dihubungkan dengan stres, yang dimana remaja tidak mampu mengelola perasaannya sehingga dipersepsikan sebagai suatu permasalahan hingga berada pada situasi yang menyebabkan respon yang meningkatkan risiko membahayakan kesehatan mental. Yang dimana hal ini sejalan dengan definisi stres menurut Tri Akoso (D.A & Hendrawati, 2019), menyatakan stres adalah cara tubuh kita bereaksi terhadap ketegangan, kegelisahan, dan tugas-tugas berat yang harus dihadapi sehari-hari.

Dari hasil penelitian juga ditemukan bahwa remaja melakukan tindakan mencederai atau merugikan diri sendiri untuk memperoleh kepuasan psikologis. Ketika mereka melukai dirinya ataupun membenturkan kepalanya sendiri mereka merasakan ketenangan. Perilaku yang demikian dijadikan pilihan sebagai mekanisme koping untuk melepaskan perasaan tertekan. Selain itu beberapa remaja juga berkeinginan ataupun melakukan tindakan mencederai diri sendiri sebagai penyaluran perasaan atas kegagalan mereka, perasaan kecewa terhadap orang lain, dan kurangnya komunikasi dengan orang tua ataupun teman sebaya sehingga mereka merasa tidak didengarkan. Risiko tindakan *self-harm* dapat dipengaruhi oleh pengetahuan dan suasana hati yang rendah dari stres (Sibarani, dkk., 2021). Tanpa ada dukungan emosional, remaja akan memiliki risiko yang lebih besar untuk melukai diri sendiri karena mereka merasa tidak mempunyai seseorang untuk bisa membantunya mencari solusi permasalahan yang benar. Ketika remaja merasakan hal tersebut, maka ia akan mencari jalan lain untuk membantu mengeluarkan emosi yang terpendam. Salah satu jalan untuk membebaskan emosi negatif tersebut adalah dengan mencederai diri dan merasa puas setelah menghukum dirinya sendiri (Putri & Afiati, 2021).

Stress merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecenderungan perilaku mencederai diri sendiri di usia remaja dikarenakan tekanan-tekanan yang dialami sementara kematangan emosi yang belum stabil membuat remaja melakukan penyaluran emosi dengan cara yang negatif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Thesalonika tahun 2021 yang menyatakan bahwa ada pengaruh stress terhadap kecenderungan perilaku mencederai diri sendiri pada remaja. Kalangan remaja memiliki intensi tinggi terhadap perilaku ini.

Perilaku yang dilakukan untuk mengatasi gangguan emosi atau stress dengan cara menyakiti diri sendiri tanpa ada niat untuk bunuh diri (Thesalonika, dkk., 2021).

Stres akibat tekanan emosional dapat mempengaruhi perilaku siswa yang disebabkan oleh ketidakmampuan dalam mengelola emosi. Siswa yang memiliki mekanisme koping yang baik dalam menanggapi stres, dapat mengontrol emosinya, memahami emosi yang dirasakan, dan dapat berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak maka ia akan cenderung menyalurkan emosi dengan cara positif. Hal ini sejalan dengan penelitian (Zalyaleolita; dkk., 2020) bahwa remaja yang melukai diri sendiri memiliki tingkat kesulitan yang tinggi dalam menanggapi pengalaman yang negatif dan memiliki tingkat toleransi stress yang lebih rendah sehingga remaja tersebut cenderung melakukan perilaku yang menyimpang sebagai cara untuk mengekspresikan emosinya.

Perilaku mencederai diri sendiri sangat bergantung pada tingkat stress seseorang. Selain stress, adanya harga diri yang rendah, pola pemikiran yang kaku dan sulitnya mengkomunikasikan perasaan juga menjadi faktor penunjang bagi seseorang untuk mencederai dirinya sendiri. Remaja yang memiliki keterampilan pemecahan masalah atau strategi koping yang baik dapat membantu remaja untuk mengurangi reaksi emosional negatif sehingga dapat mengendalikan respon emosional dan kecenderungan perilaku menyimpang. Dengan berbagai penelitian dan teori yang telah dijelaskan sebelumnya semakin memperkuat hasil penelitian ini bahwa ada pengaruh stress terhadap kecenderungan perilaku mencederai diri sendiri pada remaja.

Dalam pelaksanaan penelitian ini tidak lepas dari adanya keterbatasan atau hambatan yang terjadi. Keterbatasan yang dialami selama proses penelitian adalah waktu penelitian bertepatan pada saat adanya kegiatan pertemuan orang tua siswa. Hal ini menjadikan kebanyakan siswa berada di luar kelas bahkan ada juga siswa yang meninggalkan lingkungan sekolah.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh stress terhadap kecenderungan perilaku mencederai diri sendiri pada remaja di SMKN 5 Gowa yang mengacu pada pembahasan dan tujuan penelitian maka dapat diambil kesimpulan bahwa remaja yang mengalami stress dengan kecenderungan perilaku mencederai diri sendiri lebih besar persentasenya dibandingkan dengan yang tidak mengalami stress atau normal. Berdasarkan hasil uji statistik nilai $p\text{ value} = 0,011 < \alpha = 0.05$. Jadi, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh stress terhadap kecenderungan perilaku mencederai diri sendiri pada remaja di SMKN 5 Gowa.

Saran

1. Bagi Siswa
Diharapkan kepada siswa untuk dapat meningkatkan pengetahuan tentang pengendalian stress yang berlebih dengan mempelajari teknik-teknik relaksasi serta melakukan hal-hal positif dan rutin berolahraga.
2. Bagi masyarakat dan pihak sekolah
Disarankan agar kiranya memberikan dukungan sosial yang lebih baik pada remaja agar terhindar dari keinginan atau perilaku mencederai diri sendiri
3. Bagi peneliti selanjutnya
Diharapkan dapat mengembangkan variabel penelitian dan menambah jumlah sampel sehingga didapatkan hasil penelitian yang lebih baik

Ucapan Terima Kasih

Mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung dan memberikan sumbangsih atas terlaksananya proses penelitian ini diantaranya: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin Makassar, pihak sekolah dan siswa di SMKN 5 Gowa yang telah mengizinkan dan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Referensi

- Ali, A., Muzakir, M., & Sudirman, S. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Stres pada Klien Diabetes Melitus di Rumah Sakit Bhayangkara Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15 (2).
- Coppersmith, D., Nada, S., & Beautrais, A. (2018, Oktober). Non-Suicidal Self Injury and Suicide Attempts in a New Zealand Birth Cohort. *HHS Public Acces*, 89-96.
- D.A, I. A., & Hendrawati. (2019). Tingkat Stres dengan Perilaku Merokok pada Remaja Laki-Laki.
- Puspitasari Dewi, E., Sudirman, S., & Mato, R. (2020). Hubungan Stress dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat II di Stikes Nani Hasanuddin Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15 (4).

- Putri, F. N., & Afiati, N. S. (2021). Self-Injury di Era Digital: Pengembangan Skala. *Prosiding Seminar Nasional* .
- Riskesdas. (2018). *Laporan Provinsi Sulawesi Selatan*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Sambo, dkk. (2021). Social Distancing dan Tingkat Stress pada Remaja Usia Sekolah di SMP Frater Mamasa. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale (JKFN)* , 4 (1), 41-45.
- Senggo, S., & Palayukan, P. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perubahan Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Megarezky Makassar. *Nursing Inside Community* , 2 (2).
- Seok-Min, L., Min-Shim, P., sang-Hee, P., & Seon, H. (2020). Cause-of-death Statistic in 2018 in The Republic of Korea. *Health Statistics of Korea* .
- Setyawan, B., Saputri, M. E., & Lubis, R. (2021). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Stres Orang Tua Anak Usia Sekolah pada Masa Covid-19. *Nursing Inside Community* , 4 (2).
- Sibarani, D. M., Niman, S., & Widianoro, F. (2021). Self-Harm dan Depresi pada Dewasa Muda. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKI)* , 9 (4), 795-802.
- Thesalonika, & Cipta Apsari, N. (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.
- World Health Organization, W. (2021, Juni). Suicide.
- World Health Organization, W. (2019). Suicide In the World.
- Zalyaleolita; dkk. (2020). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi* , 4 (2), 85-90.