

SELFHARM PADA WANITA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI PELECEHAN SEKSUAL DI KABUPATEN MINAHASA UTARA

Chinta R. Ratunuman

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : chintaratunuman@gmail.com

Tellma M.Tiwa

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : tellmatiwa@unima.ac.id

Melkian Naharia

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : melkiannaharia@unima.ac.id

Abstrak: *Self harm* adalah tindakan menyakiti diri sendiri yang dilakukan dengan sengaja dan hal tersebut dapat membahayakan tubuh dan tidak diterima oleh masyarakat dan dilakukan untuk mengurangi atau menyalurkan tekanan psikologis. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang Wanita dewasa awal berusia 20 tahun yang pernah mengalami pelecehan seksual. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode pengumpulan data yang dilakukan adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Dengan Teknik purpose sampling dan analisis yang dilakukan dengan proses reduksi data dan pengkodean. Hasil penelitian ini menunjukkan perilaku *self harm* yang dilakukan oleh Wanita dewasa awal yang memiliki pengalaman mengalami pelecehan seksual membuat dirinya merasa bahwa dia berhak melukai dirinya sendiri karena dia merasa dirinya kotor dan tidak berharga lagi, dan *self harm* akan menjadi hal yang akan dilakukan subjek dalam menghadapi lelahnya kehidupan baik dalam saat stress atau tekanan emosi yang muncul, melihat darahnya keluar menjadi kepuasan tersendiri bagi subjek dan subjek akan merasa lega dan tenang setelah melakukan *self harm*.

Kata Kunci: *Self Harm*, Pelecehan Seksual, Wanita Dewasa Awal.

Abstract: *Self harm* is an act of hurting oneself that is done intentionally and it can harm the body and is not accepted by society and is done to reduce or channel psychological stress. The subject in this study was a 20-year-old early adult woman who had experienced sexual harassment. The research method used in this study is a qualitative method with a case study approach. The data collection methods used were interviews, observations, and documentation. With purpose sampling techniques and analysis carried out with data reduction and coding processes. The results of this study show that self-harm behavior carried out by early adult women who have experienced sexual harassment makes them feel that they have the right to hurt themselves because they feel dirty and worthless, and self-harm will be something that the subject will do in dealing with the fatigue of life both in times of stress or emotional pressure that arises, seeing her blood come out is a satisfaction in itself for the subject and the subject will feel relieved and calm after doing self-harm.

Keywords: *Self Harm*, *Self Harm*, Sexual Harassment, Early Adult Woman.

PENDAHULUAN

Dalam setiap fase perkembangan bahwasannya individu akan dituntut untuk melakukan penyesuaian diri dengan setiap perubahan yang terjadi serta tugas-tugas perkembangan yang dihadapi, khususnya dalam usia dewasa awal yang menjadi puncak perkembangan manusia (Putri, 2018 dalam Elvira 2021). Individu dewasa awal yang kesulitan menyesuaikan diri dengan perubahan dan masalah yang dihadapi berisiko mengalami masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan (Samiun, 2006).

Sebagai makhluk yang memiliki harkat dan martabat yang sama, setiap manusia, termasuk perempuan, berhak atas penghormatan dan perlakuan yang sesuai dengan nilai kemanusiaannya. Meskipun perempuan memiliki peran penting sebagai sosok yang penuh kasih sayang dengan kelembutan perasaannya dan seharusnya mendapatkan perlindungan dari laki-laki, kenyataannya masih banyak perempuan yang menjadi korban pelecehan seksual.

Menurut Jatmika (2012) dampak yang terjadi pada korban adalah dampak psikologis yang berupa rasa marah, merasa dihina atau direndahkan, merasa gelisah, kecemasan, merasa ketakutan ketika sendirian, rasa tidak berdaya, depresi, menurunnya kepercayaan diri, merasa bersalah, kehilangan kontrol, dan menurunnya motivasi. Senada dengan itu, Karlina dan Prabowo (2014) menyatakan bahwa dampak pelecehan seksual pada korban meliputi aspek psikologis, perilaku, dan fisik.

Berdasarkan penelitian diatas maka dampak yang terjadi pada korban pelecehan seksual ada tiga yaitu yang pertama dampak psikologis meliputi penurunan harga diri dan kepercayaan diri, depresi, kecemasan, ketakutan akan pemerkosaan dan tindak kriminal lain, kemarahan terhadap pelaku, serta

peningkatan iritabilitas. Kedua, dampak perilaku mencakup gangguan tidur dan makan, serta potensi untuk melakukan percobaan bunuh diri. Ketiga, dampak fisik termanifestasi dalam bentuk sakit kepala, gangguan pencernaan (perut), mual, perubahan berat badan yang signifikan, sering memanggil tanpa alasan yang jelas, dan nyeri tulang belakang.

Individu yang memasuki fase dewasa awal diharapkan memiliki kematangan emosional, yang ditunjukkan dengan kemampuan mengelola perasaan diri sendiri dan mempertimbangkan perasaan orang lain. Namun, periode ini seringkali diwarnai oleh berbagai transisi signifikan, mulai dari perubahan status dari remaja menjadi dewasa hingga peningkatan tanggung jawab dalam menjalani kehidupan yang lebih mandiri. Peralihan ini terkadang membawa konsekuensi yang sulit diatasi. Sebagai contoh, kebiasaan menghabiskan banyak waktu untuk bersosialisasi dan bermain dengan teman yang umum terjadi di masa remaja dapat berkurang drastis seiring bertambahnya usia dewasa, yang secara bertahap juga mempersempit lingkaran pertemanan.

Perubahan-perubahan inilah yang terkadang membuat orang dewasa awal merasa kesulitan beradaptasi dengan hidupnya. Masalah-masalah kehidupan yang terus berdatangan membuatnya sulit untuk mengatur diri dan emosi. Tekanan-tekanan yang datang seringkali menyebabkan stress. Menurut penelitian seringkali, peralihan dari masa remaja dan dewasa awal menjadi periode yang sering membuat seseorang mengalami stress (Mahtani dkk, 2018).

Wanita dewasa awal sering menghadapi berbagai tekanan dan tantangan dalam kehidupan mereka, tekanan sosial, harapan yang tinggi, serta perubahan besar dalam hidup

dapat berkontribusi pada munculnya masalah kesehatan mental, termasuk depresi, kecemasan, dan self harm. Terdapat beragam cara untuk meredakan stres, termasuk melakukan aktivitas positif dan bermanfaat. Akan tetapi, tidak semua individu mampu mengendalikan diri ketika dilanda stres. Beberapa orang memilih untuk melampiaskan tekanan emosional mereka dengan menyakiti diri sendiri. Perilaku melukai diri, atau yang dikenal sebagai self-harm, umumnya dilakukan dalam keadaan sadar dan tanpa maksud untuk mengakhiri hidup. Self-harm berfungsi sebagai mekanisme pelepasan penderitaan emosional melalui tindakan menyakiti diri sendiri. Individu sering kali melakukan ini sebagai representasi ketidakmampuan mereka untuk mengekspresikan emosi negatif secara verbal (Cindi M. et al., 2020). Senada dengan itu, Walsh (2007) mendefinisikan self-harm sebagai tindakan sengaja menyakiti diri sendiri dengan tujuan mengurangi rasa sakit psikologis dan meluapkan emosi negatif yang dirasakan. Penelitian yang dilakukan oleh Moran et al (2012) mengatakan bahwa perempuan dalam rentang usia 15-24 tahun lebih sering menunjukkan perilaku self-harm. Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian (Aldiah dan Diana, 2021 dalam Rachmadintha 2023) berhasil mengidentifikasi adanya perilaku self-harm pada individu dewasa berusia 21 dan 22 tahun. Bentuk-bentuk self-harm yang umum dilakukan oleh partisipan dalam penelitian tersebut antara lain menjambak rambut, menggores tangan dengan benda tajam, memukul diri sendiri menggunakan benda tumpul, serta memukulkan atau menggesekkan kaki ke lantai hingga menyebabkan luka.

Self harm, atau perilaku melukai diri sendiri, adalah fenomena yang semakin

mendapatkan perhatian dalam penelitian kesehatan mental. Perilaku ini melibatkan tindakan menyakiti tubuh secara sengaja, seperti memotong, membakar atau memukul diri sendiri, dengan tujuan mengatasi atau mengalihkan rasa sakit emosional. Meskipun self harm dapat terjadi pada berbagai kelompok usia, wanita dewasa awal (18-40 tahun) merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap perilaku ini. Self harm dapat terjadi dengan beberapa faktor, seperti faktor keluarga, pengaruh biokimia, psikologis dan kepribadian (Insani & Savira, 2023). Zakaria & Theresa (2020) membagi faktor self harm menjadi faktor intrapersonal seperti mekanisme koping yang tidak adaptif dan interpersonal seperti kemampuan kontrol diri yang rendah dan pengaruh media yang negatif. Kasus self harm saat ini menunjukkan 36,9% orang Indonesia pernah melukai diri mereka dengan sengaja. Perilaku ini merupakan sebuah fenomena penting dalam bidang kesehatan jiwa yang dapat terjadi baik pada populasi normal maupun pasien dengan diagnosis gangguan jiwa.

Beberapa gangguan jiwa yang terkait erat dengan perilaku self harm yaitu gangguan kepribadian ambang (Borderline personality disorder), gangguan Depresi, gangguan Bipolar dan Skizofrenia (Sadock, BJ & Sadock, V., 2009). Perilaku self harm sendiri sebenarnya bukanlah sebuah gangguan jiwa, namun merupakan kegagalan seseorang dalam melakukan coping dalam menghadapi stress (Caroll, et al, 2014).

Peneliti menemukan bahwa adanya fenomena perilaku menyakiti diri sendiri yang dilakukan oleh individu yang diakibatkan oleh beberapa faktor yang terjadi dalam kehidupan yang dijalannya dalam hal ini pelecehan seksual yang dialami, subjek penelitian

adalah perempuan berusia 20 tahun yang memiliki pengalaman tidak menyenangkan yaitu pelecehan seksual. Subjek memiliki pengalaman dilecehkan pada alat kelaminnya oleh teman orangtuanya yang pada saat itu berkunjung ke rumah subjek yang menyebabkan subjek trauma dengan pelaku, takut bertemu dengan pelaku, merasa dihina, merasa khawatir bila dilecehkan kembali oleh pelaku, dan subjek tidak ingin ada laki-laki yang memegangnya, karena stress dengan hal tersebut maka subjek mulai menyakiti dirinya sendiri. Contoh perilaku menyakiti diri sendiri yang dilakukan ialah melakukan cutting atau menggoreskan benda tajam ke kulit tangannya, menarik-narik rambut, membenturkan kepala ke dinding, dan sengaja tidak makan itulah yang dilakukan subjek.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seorang Wanita dewasa awal berusia 20 tahun yang melakukan Self Harm dan pernah mengalami pelecehan seksual. Pengambilan sample ditentukan secara proposional yaitu melihat sejauh apa perilaku Self Harm yang dilakukan oleh Wanita dewasa awal. Tempat penelitian berada di Kabupaten Minahasa Utara, Sulawesi Utara. Penelitian ini menggunakan dua jenis data: primer dan sekunder. Data primer diperoleh langsung dari informan, yaitu wanita dewasa awal yang melakukan self-harm, melalui wawancara dan observasi. Sementara itu, data sekunder dikumpulkan dari berbagai sumber seperti jurnal ilmiah, referensi, dokumen, dan observasi yang relevan. Peneliti menerapkan empat teknik pengumpulan data: a. Penggunaan instrumen penelitian,

Penelitian ini memanfaatkan instrumen sebagai alat bantu agar proses pengumpulan data berjalan sistematis dan terstruktur. Metode pengumpulan data ini dilakukan sesuai dengan yang dijelaskan oleh Suharsimi Arikunto (2002: 10-13) dalam Poluan, W., et al. 2024.b. Observasi: Teknik ini melibatkan pencatatan pengamatan langsung terhadap sumber informasi terkait objek penelitian.c. Wawancara: Wawancara dilakukan dengan menggunakan daftar pertanyaan terbuka (tanpa pilihan jawaban) yang berkaitan dengan perilaku self-harm pada wanita dewasa awal yang mengalami pelecehan seksual.d. Dokumentasi: Teknik ini melibatkan pencatatan keterangan atau kondisi objektif lokasi penelitian dan sampel yang diteliti. Data dikumpulkan secara langsung dari berbagai referensi yang membahas objek penelitian. Dalam penelitian ini, instrumen utama pengumpulan data adalah peneliti itu sendiri. Peneliti secara aktif terlibat dalam proses pengumpulan data melalui observasi, mengajukan pertanyaan, mendengarkan dengan seksama, meminta klarifikasi, dan mencatat informasi dari subjek penelitian. Validitas data dijaga dengan memilih narasumber yang memenuhi kriteria spesifik yang relevan dengan fokus penelitian. Dengan demikian, karakteristik informan menjadi krusial untuk memastikan keakuratan data yang diperoleh. Sebagai pendukung peran peneliti sebagai instrumen utama, digunakan dua jenis instrumen bantuan: 1. Panduan Wawancara: Berupa catatan ringkas yang memuat daftar topik atau informasi yang perlu digali dari informan. Pertanyaan-pertanyaan yang disusun bersifat terbuka, mendorong jawaban yang deskriptif dan mendalam, bukan sekadar jawaban singkat seperti "ya" atau "tidak". 2. Alat Perekam: Digunakan perangkat perekam seperti

tape recorder, telepon seluler, dan kamera untuk mendokumentasikan percakapan selama wawancara. Tujuannya adalah untuk merekam informasi secara lengkap dan akurat, sehingga dapat ditinjau kembali dan dianalisis lebih lanjut. Sedangkan berbicara proses analisis data penelitian kualitatif dilakukan sebelum memasuki lapangan, selama dilapangan dan setelah selesai. Sebelum peneliti masuk kewilayah objek penelitian maka sebelumnya peneliti menyiapkan data-data studi pendahuluan atau data sekunder untuk menentukan fokus penelitian. Kemudian selama dilapangan peneliti harus menganalisis setiap orang yang diwawancarai dan dapat mengambil kesimpulan, jika data belum valid, maka peneliti dapat mengembangkan pertanyaan sampai tahap tertentu, sehingga diperoleh data yang dianggap kredibel. Triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data diri berbagai sumber dengan cara dan berbagai waktu. Dengan demikian terdapat triangulasi teknik pengumpulan data, dan waktu. Triangulasi sumber dilakukan dengan cara mengecek informasi/data yang diperoleh melalui wawancara dengan informan. Kemudian data tersebut ditanyakan kepada informan lain yang masih terkait satu sama lain. Beberapa triangulasi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah: 1. Triangulasi Sumber Untuk menguji kredibilitas data dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber 2. Triangulasi teknik Triangulasi teknik untuk menguji kredibilitas dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. 3. Triangulasi Waktu. Waktu juga sering mempengaruhi kredibilitas data. Data yang dikumpulkan dengan teknik wawancara. Pada penelitian ini

mengikuti waktu yang diinginkan subjek, ada yang dilakukan saat pagi hari, siang, bahkan sore hari. Dalam bagian metode dijelaskan secara rinci langkah-langkah atau prosedur yang diterapkan untuk menjawab pertanyaan penelitian, termasuk teknik analisis data yang digunakan. Apabila ada bagian metode yang diambil langsung dari publikasi sebelumnya, teks tersebut harus diberi tanda kutip dan sumbernya dicantumkan. Selain itu, setiap perubahan atau adaptasi dari metode yang sudah ada harus diuraikan dengan jelas. Bagian ini juga menyajikan informasi mengenai peserta atau subjek penelitian, termasuk data demografis, jumlah responden, serta alasan pemilihan mereka. Lebih lanjut, desain penelitian, seperti prosedur eksperimen, pelaksanaan survei atau wawancara, dan karakteristik observasi yang dilakukan, dijelaskan secara komprehensif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Seorang wanita dewasa awal yang pernah mengalami pelecehan seksual menjalani hidupnya setelah mengalami kejadian tidak menyenangkan itu membuat dirinya sering melukai dirinya sendiri, dimana mereka merasa dirinya kotor dan tidak berharga lagi. Self harm dilakukan sebagai salah satu cara untuk meluapkan penderitaan secara emosional dengan melukai dirinya sendiri. Biasanya individu melakukan ini sebagai peggambaran jika dirinya tidak mampu untuk melampiaskan emosi negatif dengan kata-kata (Cindi M. dkk 2020) Dalam penelitian ini peneliti menganalisis perilaku self harm yang dilakukan oleh seorang wanita setiap dia merasa stress dan memiliki tekanan. Aldiah dan Diana (2021) dalam penelitiannya berhasil mengungkap perilaku self harm pada dewasa berusia 21 dan 22 tahun. Kebanyakan dari mereka melampiaskan

rasa sakitnya dengan menjambak rambut, menggores tangan dengan benda tajam, memukul diri sendiri dengan benda mati, hingga memukul atau menggesekkan kakinya ke lantai hingga terluka. Begitu pun subjek melampiaskan rasa sakitnya dengan menjambak rambut, menggores tangan dengan benda tajam dan membenturkan kepalanya ke dinding. Untuk itu di dalam penelitian ini ada berbagai dimensi yang mempengaruhi perilaku self harm yang dilakukan oleh subjek.

1) Dimensi Lingkungan

Dalam dimensi lingkungan, keluarga sebagai orang terdekat subjek memiliki peran penting untuk memberikan dukungan emosional bukan menyalahkan anak, komunikasi yang baik dari orangtua akan membuat anak merasa nyaman untuk bercerita kepada orangtuanya. Subjek mengatakan bahwa dirinya merasa bahwa menceritakan perilaku self harm yang ia lakukan kepada orangtuanya adalah hal yang tidak tepat karena subjek merasa bahwa orangtuanya hanya akan menyalahkan subjek. Kehidupan sosial juga sangat berpengaruh dalam kehidupan seseorang menjalani kehidupannya terlebih khusus subjek sebagai seorang wanita dewasa awal memiliki tujuan hidup dan bersosialisasi dengan orang lain sangat berguna terbukti saat subjek memiliki teman dan orang-orang baik disekitarnya yang bisa selalu ada ketika subjek merasa kesepian dan akan mengurung diri dikamar maka temannya akan memanggil subjek untuk keluar dari kamar ataupun pergi ke tempat-tempat dimana subjek tidak merasa kesepian lagi, dukungan dari orang-orang terdekat sangat mempengaruhi kehidupan yang subjek alami karna subjek merasa secara perlahan-lahan dirinya mulai keluar dari perilaku self harm yang biasanya ia lakukan, karna

dirinya mulai keluar dari zona nyaman dengan aktif mengikuti organisasi di kampus atau organisasi keagamaan digerejanya.

2) Dimensi Biologis

Subjek ketika mengalami pelecehan seksual maka bagian tubuh yang dilukai subjek secara refleks pada awalnya adalah menarik-narik rambutnya sendiri, kalau untuk perilaku self harm yang subjek lakukan paling sering adalah cutting atau mengiris pergelangan tangannya. Perilaku self harm yang subjek lakukan itu yang pada awalnya menarik rambut kemudian membenturkan kepalanya ke dinding dan semakin parah sehingga ketika subjek melakukan cutting subjek sering mengukir pergelangan tangan kanannya dengan pisau atau silet dengan berbagai bentuk, kadang hewan, kadang bunga sampai subjek merasa puas ketika melihat darahnya keluar dengan banyak dan untuk frekuensinya subjek merasa setelah kejadian pelecehan yang dialaminya pada tahun 2017, tiga tahun pertama setelah kejadian itu perilaku self harm nya bisa dilakukan sebulan sekali. Selanjutnya adalah rasa sakit/nyeri fisik yang terasa ketika subjek menyakiti dirinya sendiri. Dalam wawancaranya subjek mengatakan bahwa dirinya tidak merasakan rasa sakit fisik apapun ketika melakukan self harm bahkan saat darah ditangannya keluar lebih banyak subjek merasa lebih senang jadi saat ditanya mengenai rasa sakit fisik subjek mengatakan tidak ada rasa sakit sama sekali ketika melakukan self harm subjek malah merasa tenang dan lega.

3) Dimensi kognitif

Persepsi subjek yang merasa bahwa self harm adalah hal yang benar untuk dilakukan pada saat ingin ketenangan membuat self harm menjadi hal pertama yang dipikirkan subjek ketika memiliki banyak beban pikiran atau saat keadaan

tidak berjalan dengan baik baginya. Karena ketika muncul rasa takut, rasa cemas, dan rasa tidak aman, subjek melampiaskannya dengan melukai diri sendiri dengan berharap bahwa ketika subjek telah melukai dirinya maka perasaan-perasaan itu akan hilang. Bahkan subjek berpikir melakukan self harm sebagai bentuk untuk menghukum dirinya sendiri, karena dia merasa dirinya pantas untuk dihukum atau dilukai karena dirinya lalai menjaga diri saat itu. Jadi subjek merasa dirinya hebat, berani dan bertanggung jawab karena telah berhasil menghukum dirinya sendiri. Pemicu atau trigger yang membuat subjek melakukan self harm adalah ketika dirinya teringat pengalaman tidak menyenangkan nya dilecehkan oleh seorang kenalan yang membuatnya trauma dan ketika teringat kembali memori-memori itu membuat subjek kesulitan dan melakukan self harm untuk merasa tenang.

4) Dimensi afektif

Tekanan emosi dan stress yang ada membuat perilaku self harm subjek ini kembali muncul. Karena ketika stress subjek akan diam, dan ketika diam subjek akan mengurung diri dan pada akhirnya melakukan self harm. Karena mengurung diri maka pikiran-pikiran buruk itu mulai berdatangan satu persatu dan kembali ke kejadian traumatis itu dan self harm sangat membantu subjek mengatasi tekanan dan stress yang dialaminya karena setelah selesai self harm subjek merasa lega. Dan untuk rasa malu dan penyesalan yang muncul, saat wawancara subjek merasa tidak ada rasa karena subjek merasa bahwa dirinya pantas untuk dilukai, jadi tidak ada rasa malu dan penyesalan sama sekali.

KESIMPULAN

Pelecehan seksual membuat subjek merasa dirinya kotor, tidak berharga, dan berbagai pikiran buruk mengenai dirinya yang lain membuat subjek merasa bahwa dirinya pantas untuk dilukai atau dirinya pantas untuk menghukum dirinya sendiri.

Self harm menjadi hal yang akan dilakukan subjek dalam menghadapi lelahnya kehidupan baik dalam stress atau tekanan dan emosi yang muncul, untuk mencari ketenangan subjek merasa melakukan self harm memunculkan kepuasan tersendiri baginya. Walaupun pada akhirnya subjek tau bahwa self harm memang menenangkan tapi tenang hanya sesaat, dan itu memang merugikan dirinya sendiri baik secara fisik maupun mental, jadi subjek mulai mencari berbagai hal lain yang lebih positif untuk dilakukan ketika mengatasi stress.

DAFTAR PUSTAKA

- Elvira, S. R., & Sakti, H. (2022). Eksplorasi Pengalaman Nonsuicidal Self-Injury (Nssi) Pada Wanita Dewasa Awal: Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis. *Jurnal Empati*, 10(5), 319-327.
- Insani, S. M., & Savira, S. I. (2023). Studi Kasus: Faktor Penyebab Perilaku Self-Harm pada Remaja Perempuan. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 439-454.
- Jatmika.2012.Strategi Coping Perempuan Korban Pelecehan Seksual Ditinjau Dari Tipe Kepribadian "Eysenck". Jakarta : Jurnal Psikologi Ulayat.
- Karliana Annisa, dan Prabowo Hendro.2014.Pelecehan Seksual Di Angkutan KRL Ekonomi Dari Perspektif Pelaku.Jember University.

- Mahtani, S., Melvin, G. A., & Hasking, P. (2018). Shame Proneness, Shame Coping, and Functions of Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) Among Emerging Adults: A Developmental Analysis. *Emerging Adulthood*, 6(3), 159–171.
<https://doi.org/10.1177/2167696817711350>
- Samiun, Y. (2006). Kesehatan mental 1. Kanisius
- Rachmadintha, C. P. S, Herlan P & Akta, R. A(2023). Self Injury pada dewasa awal. *Journal of Psychological Research*, 2(4), 764-771.
- Walsh, B. (2007). Clinical assessment of self-injury: A practical guide. *Journal of Clinical Psychology*, 63(11), 1057–1068.
<https://doi.org/10.1002/jclp>
- Zakaria, Z. Y. H., & Theresa, R. M. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku nonsuicidal self-injury (nssi) pada remaja putri. 6