

DAFTAR PUSTAKA

- Afrianti, R. (2020). Intensi Melukai Diri Remaja Ditinjau Berdasarkan Pola Komunikasi Orang Tua. *Mediapsi*, 6(1), 37–47. <https://doi.org/10.21776/Ub.Mps.2020.006.01.5>
- Agustin, P., & Permatasari, R. I. (2020). Pengaruh Pendidikan Dan Kompensasi Terhadap Kinerja Divisi New Product Development (Npd) Pada Pt. Mayora Indah Tbk. *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 10(2), 174–184. <https://doi.org/10.35968/M-Pu.V10i2.442>
- Ameliana, F., Setianingsih, E. S., & Respati, A. R. (2023). Intervensi Mindful Beathing Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Remaja Sekolah Menengah Atas Kelas X. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 244–251.
- Ana, I. F., Asrini, Y., & Salsabila, F. N. (2024). Pendekatan Konseling Behavior Dalam Penanganan Remaja Bermasalah Dan Perilaku Self Harm. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(12), 781–790.
- Anggraeni, F. L. (2021). Pengaruh *Mindfulness* Therapy Terhadap Peningkatan Regulasi Emosi Pada Masyarakat Di Masa Pandemi. *Psisula : Prosiding Berkala Psikologi*, 3(1), 1–13.
- Arifin, I. A., Soetikno, N., & Dewi, F. I. R. (2021). Kritik Diri Sebagai Mediator Pada Hubungan Konsep Diri Dan Perilaku Nonsuicidal Self-Injury Remaja Korban. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 5(2), 317–326.
- Arafah. 2023. Mental Sehat, Generasi Hebat. Edisi 204. <https://baktinews.bakti.or.id/artikel/mental-sehat-generasi-hebat> (Diakses pada 01 Mei 2024)
- Ariyanti, A., & Ridfah, A. (2023). Pengaruh Pelatihan *Mindfulness* Terhadap Penurunan Stres Dalam Pembelajaran Daring / Online Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Siswa Kelas Xi Sman 1 Polewali. *Peshum: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(4), 579–588.
- Asnur, L., Deliani, N., Batubara, J., Islam, A., Universitas, P., Imam, N., & Padang, B. (2023). Pentingnya Kesehatan Mental Dan *Mindfulness* Dan Pandangannya Terhadap Islam. *Journal Of International Multidisciplinary Research*, 2(2007), 101–107.
- Astuti, W., Taufiq, M., & Muhammad, T. (2021). Implementasi Wilcoxon Signed Rank Test Untuk Mengukur Efektivitas Pemberian Video Tutorial Dan Ppt Untuk Mengukur Nilai Teori. *Jurnal Produktif*, 5(1), 405–410.
- Asyafina, N., Salam, N. E., Studi, P., Komunikasi, I., Ilmu, F., Dan, S., & Riau, U. (2022). Fenomena Mahasiswa Pelaku Self Harm Di Kota Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Tembusai*, 6(3), 13930–13936.

- Bau, N. A., Kadir, L., & Abudi, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Kemampuan Beradaptasi Di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil The Relationship Between Adolescent Stress Levels And Adaptability In The Sabrun Jamil Islamic Boarding School Dormitory. *Jambura Journal Of Epideminology*, 1(1), 29–37. <https://doi.org/10.37905/Jje.V1i1.15076>
- Bradley T. Erford. (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal Istighna*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/Istighna.V1i1.20>
- Distina, P. P. (2021). Intervensi Mindful Breathing Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada. *Psychosophia: Journal Of Psychology, Religion And Humanity*, 3(2), 124–140.
- Elmanora, Handriani, A. Y., Naomi, R. B., Aurelia, P., Ganda, K. R., & Pasla, H. (2023). Peran Parental Bonding Dalam Meningkatkan Self-Esteem. *Jkkp (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 10(April), 115–126.
- Engkus. (2019). Pengaruh Kualitas Pelayanan Terhadap Kepuasan Pasien Di Puskesmas Cibitung Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Governansi*, 5(2), 99–109.
- Epivani, V., & Soetjningsih, C. H. (2023). Kematangan Emosi Dan Perilaku Melukai Diri Pada Mahasiswa. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(8), 7337–7344.
- Fadhliyah, R., Alifah, N., Alifah, N. P., Rohmatunnisa, S., & Syah, M. E. (2023). *Mindfulness* Program Untuk Meningkatkan Quality Of Life Dan Coping Religius Pasca Pandemic Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta. *Jurnal Sains Dan Teknologi*, 5(2), 581–586. <https://doi.org/10.55338/Saintek.V5i2.2238>
- Fadillah, N., Yudiarto, A., Psikologi, F., & Surabaya, U. (2021). *Studi Meta Analisis : Efektivitas Progressive Muscle Relaxation Untuk Menurunkan Kecemasan Orang Dengan Penderita Penyakit Kronis*. 09(01), 52–63. <https://doi.org/10.22219/Jipt.V9i1.13479>
- Fourianalistyawati, E., & Listiyandini, R. A. (2017). Hubungan Antara *Mindfulness* Dengan Depresi Pada Remaja The Relationship Between *Mindfulness* And Depression In Adolescents. *Jurnal Psikogenesis*, 5(2), 115–122.
- Fourianalistyawati, E., & Listiyandini, R. A. (2021). Pemberian Pelatihan *Mindfulness* Di Sekolah Untuk Meningkatkan Rasa Pengembangan Keterampilan *Mindfulness* Pada Remaja Melalui Pelatihan Di Sekolah. *Dinamisia Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 1–6. <https://doi.org/10.31849/Dinamisia.V5i3.3866>
- Gloriabarbus. 2022. Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. Universitas Gadjah Mada. Senin, 24 Oktober 2022 10:55 WIB. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i->

[namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/](#)
(diakses pada 8 Maret 2024).

- Hakim, F. A., Sukmawati, I., Bimbingan, S., & Padang, U. N. (2023). Gambaran Perilaku Self Harm Pada Mahasiswa Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 14599–14605.
- Hamid, M. W., Nawir, N., Rhesa, M., & Sutriawan, A. (2023). Hubungan Antara Self-Talk Dengan Kemampuan Regulasi Emosi Pada. *Sportive: Journal Of Physical Education, Sport And Recreation*, 7(1), 50–59.
- Haq, M. A., Apriliya, S., & Respati, R. (2022). Pentingnya Literasi Emosi Terhadap Kemampuan Mengelola Emosi Marah Guru Di Sekolah Dasar. *Pedadidaktika: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(2), 344–351.
- Hariyanto, V. S., & Paramastri, I. (2018). Efektivitas Pelatihan *Mindfulness* Untuk Menurunkan Ego Depletion Pada Mahasiswa Baru. *Gadjah Mada Journal Of Profesional Psychology*, 4(1), 1–12.
<https://doi.org/10.22146/Gamajpp.45344>
- Hayati, S. A., Aminah, A., & Prasetya, M. E. (2022). Pelatihan *Progressive Muscle Relaxation Training* Untuk Mengurangi Stress Academic Remaja Di Lingkungan Lahan Rawa Panti Asuhan Puteri Intan Sari Banjarmasin. *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlash*, 8(1), 68–79.
<https://doi.org/10.31602/Jpaiuniska.V8i1.7258>
- Herawati, Maya. 2023. Dinkes DIY Catat Kasus Gangguan Mental Anak dan Remaja Terbanyak di Sleman. *Harian Jogja*. Selasa, 12 Desember 2023. 12:17 WIB.
<https://jogjapolitan.harianjogja.com/read/2023/12/12/510/1157934/dinkes-diy-catat-kasus-gangguan-mental-anak-dan-remaja-terbanyak-di-sleman> (diakses pada 29 April 2024)
- Islamari, R., Tirtana, A., & Devianto, A. (2023). Gambaran Perilaku Self Injury Pada Remaja Di Wilayah Sleman Yogyakarta. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 11(2), 347–355.
<https://doi.org/https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care>
- Kosasih, S. F., Choiri, M. F., Nafilah, H., Pasya, 4mhd. Fahrul Rozi, & Sahputra, D. (2023). Implementasi Lingkungan Sosial Terhadap Pembantuan Perilaku Empati Remaja. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(1), 74–85.
<https://doi.org/10.22373/Je.V9i1.15882>
- Krimadi, L. N., Abulais, D. M., Himawan, & Bokin, J. A. (2022). Penerapan Metode Praktikum Dalam Pembelajaran Kimia Untuk Meningkatkan Minat Belajar Bagi Siswa Sma Pgri Jayapura. *Jurnal Pengabdian Papua*, 6(3), 74–78. <https://doi.org/https://doi.org/10.31957/Jpp.V6i3.2505>
- Kusumadewi, A., Yoga, B., Sumarni, & Ismanto, S. (2019). Self-Harm Inventory (Shi) Versi Indonesia Sebagai Instrumen Deteksi Dini Perilaku Self-Harm. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 8(0274), 21–25.

- Latimer, S., Covic, T., Cumming, S. R., & Tennant, A. (2009). Psychometric Analysis Of The Self-Harm Inventory Using Rasch Modelling. *Bmc Psychiatry*, 9, 1–9. <https://doi.org/10.1186/1471-244x-9-53>
- Lesmana, T. (2023). Menjaga Kesehatan Mental Siswa Sma Melalui Meditasi Berbasis *Mindfulness* (Maintaining The Mental Health Of High School Students Through *Mindfulness*- Based Meditation). *Jurnal Pengabdian Psikologi*, 2(November), 10–19.
- Lubis, I. R., & Yudhaningrum, L. (2020). Gambaran Kesepian Pada Remaja Pelaku Self-Harm. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 9(April), 14–21. <https://doi.org/10.21009/Jppp.091.03>
- Magdalena, I., Miftah, N. A., Ragi, G., & Ishaq, A. R. (2021). Analisis Penggunaan Teknik Pre-Test Dan Post-Test Pada Mata Pelajaran Matematika Dalam Keberhasilan Evaluasi Pembelajaran Di Sdn Bojong 04. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3(2), 150–165.
- Nasution, B. H., & Pakpahan, J. E. S. (2021). Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas. *Jurnal Keperawatan Flora*, 1(1), 9–15. <https://doi.org/https://jurnal.stikesflora-medan.ac.id/index.php/jkpf> Pengetahuan
- Nurhayati, Y. (2018). Penerapan Model Kirkpatrick Untuk Evaluasi Program Diklat Teknis Substantif Materi Perencanaan Pembelajaran Di Wilayah Kerja Provinsi Kepulauan Riau. *Andragogi: Jurnal Diklat Teknis Pendidikan Dan Keagamaan*, 6(2), 170–187. <https://doi.org/10.36052/Andragogi.V6i2.63>
- 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.
- Rahmadaningtyas, F., & Pratikto, H. (2020). Efektivitas Self Talk Therapy Pada Perilaku Self Injury. *Edu Consilium: Jurnal Bk Pendidikan Islam*, 1(2), 9–20.
- Rini. (2022). Perilaku Menyakiti Diri Sendiri : Bentuk , Faktor Dan Keterbukaan Dalam Perspektif Perbedaan Jenis Kelamin. *Jurnal Ikraith-Humaniora*, 6(1), 115–123.
- Rizwari, M. C. A. P., Wiswanti, I. U., & Pramita, F. A. (2023). Learning To Breathe : Intervensi Berbasis *Mindfulness* Pada Remaja Dengan Nonsuicidal Self-Injury (Nssi). *Guidena*, 9623, 140–152.
- Rokom. 2021. Kemenkes Berberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia. Kamis, 07 Oktober 2021. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilismedia/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/> (diakses pada 01 Mei 2024)
- Romadhoni, R. W., Widiatie, W., Kesehatan, F. I., Pesantren, U., & Darul, T.

- (2020). Pengaruh Terapi *Mindfulness* Terhadap Tingkat Stress Remaja Di Panti Asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwek Jombang. *Jurnal Edunurising*, 4(2), 77–86.
- Sansone, R. A., & Sansone, L. A. (2010). Measuring Self-Harm Behavior With The Self-Harm Inventory. *Psychiatry (Edgemont)*, 7(4), 16–20.
- Santrock, J. W. (2016). *Life Span Development Perkembangan Masa Hidup (Ketigabelas ed.)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Saputra, D., Satiadarma, M. P., & Subroto, U. (2019). Penerapan Art Therapy Untuk Mengurangi Perilaku Menyakiti Diri Sendiri (Self-Injurious Behavior) Pada Dewasa Muda Yang Mengalami Distress Psikologis. *Inquiry: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 26–40.
- Sari, R. A., & Yulianti, A. (2017). Mindfullness Dengan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia Mindfulness And Quality Of Life In Late Adulthood. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 48–54.
- Sari, W. F., & Munawaroh, E. (2022). Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Resiliensi Pada Siswa Remaja Smp Pendahuluan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(2), 1–10.
- Silvia, Y. S., & Norpi. (2023). Analisis Tahapan Konseling Pastoral Dengan Pendekatan *Mindfulness* Terhadap Remaja Dengan Gangguan Kecemasan. *Jurnal Konseling Indonesia*, 9(1), 14–30. <https://doi.org/http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jki> Analisis
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis Stres Dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa. *Jurnal Online Psikologi*, 8(1), 1–12.
- Sulistiono, E. K. O., Catra, R., & Biru, B. (2020). Implementasi Pelaksanaan Pelatihan Berbasis Kebutuhan Di Berbagai Negara: Meta Sintesis Komponen Pelatihan. *Jurnal Pengelolaan Pendidikan*, 1(2), 72–83.
- Suprayanti, R., Nauli, F. A., & Indriati, G. (2021). *Gambaran Perilaku Self Injury Dan Resiko Bunuh Diri Pada Mahasiswa*. 305–312.
- Sutanto, S. H., & Immanuela, G. (2022). Mengenal *Mindfulness* Bagi Siswa Sma (Understanding *Mindfulness* For High School Students). *Jurnal Pengabdian Psikologi Devotion*, 1(1), 12–20. <https://doi.org/https://www.researchgate.net/publication/360996568>
- Tambunan, B., & Prasetya, B. E. A. (2022). *Mindfulness* Dan Penerimaan Diri Pada Anggota Komunitas Jogja *Mindfulness Weekend*. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 16(1), 1–12.
- Thesalonika, & Apsari, N. C. (2022). 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. <https://doi.org/10.24198/Focus.V4i2.31405>
- Uchida, Y., & Oishi, S. (2016). The Happiness Of Individuals And The Collective. *Japanese Psychological Research*, 58(1), 125–141. <https://doi.org/10.1111/Jpr.12103>
- Utami, G., Sari, N., Dahlia, & Sari, K. (2023). Self Injury Behavior Pada Renaha Korban Perundungan Dan Kaitannya Dengan Kelekatan Orang Tua. *Jurnal Psikologi Unsyiah*, 6(2), 198–220.
- Waskito, P., Loekmono, J. T. L., & Dwikurnaningsih, Y. (2018). Hubungan Antara *Mindfulness* Dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 3(3), 99–107. <https://doi.org/10.17977/Um001v3i32018p099>
- Widyawati, R. A., & Kurniawan, A. (2021). Pengaruh Paparan Media Sosial Terhadap Perilaku Self-Harm Pada Pengguna Media Sosial Emerging Adulthood. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 120–128. https://doi.org/http://E-Journal.Unair.Ac.Id/Index.Php/Brpkm_Artikel
- Wulandari, E. (2022). Pemanfaatan Powerpoint Interaktif Sebagai Media Pembelajaran Dalam Hybrid Learning. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 1(2), 26–32.
- Yohanes, Y. T. S., Lukman, D. R. K. S., & Lestasri, N. W. R. (2021). Penerapan Pre & Post-Test Terhadap Hasil Pembelajaran Mahasiswa Jurusan Akuntansi Upbjj Ut Mataram. *Ideal Publishing*, 7(4), 297–306. <https://doi.org/10.32884/Ideas.V7i4.529>
- Yulianan, Abdullah, S., & Juwarningsih. (2023). Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Rekonstruksi Kognitif Untuk Mengurangi Perilaku Self-Harm Peserta Didik Di Sman 2 Tarakan. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran*, 5(3), 229–234.
- Yuliasari, H., & Pusvitasari, P. (2023). Mental Health Literacy Ditinjau Dari Big Five Personality Traits Pada Remaja Mental Health Literacy Viewed From Big Five Personality Traits On Adolescent In Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Sains & Profesi*, 7(1), 1–12.
- Zulfikar, Fahri. 2024. Survei: 17,9 Juta Remaja Indonesia Punya Masalah Mental, Ini Gangguan Yang Diderita. Detikedu. Sabtu, 20 Januari 2024 09:00 Wib. <https://www.detik.com/edu/detikpedia/D-7150554/Survei-17-9-Juta-Remaja-Indonesia-Punya-Masalah-Mental-Ini-Gangguan-Yang-Diderita> (Diakses Pada 8 Maret 2024)