

Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku Self Harm Pada Remaja di Yogyakarta

by Mayang Triamirta Hapsari 212303072

Submission date: 11-Aug-2025 04:50PM (UTC+0700)

Submission ID: 2728203369

File name: UJI_TURNITIN_MAYANG_UNTUK_PUSTAKA_FINAL_Fix.pdf (5.68M)

Word count: 7077

Character count: 45292

8
PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP
KECENDERUNGAN PERILAKU *SELF HARM* PADA
1
REMAJA *DI* YOGYAKARTA

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh:

MAYANG TRIAMIRTA HAPSARI

212303072

2
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA
2025

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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 remaja¹⁵ 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) menjelaskan banyaknya perubahan yang dialami oleh remaja maka sering kali masa ini dinilai sebagai masa yang penuh konflik karena individu yang tidak mampu beradaptasi dengan suatu hal yang

sedang dialaminya maka akan mengalami masalah atau konflik. Perubahan yang dialami remaja dapat dikatakan bahwa remaja termasuk dalam individu yang rentan. Pada masa remaja ini, individu akan mengalami banyak sekali tuntutan yang akan dihadapi dari berbagai faktor seperti tuntutan akademik, tuntutan pergaulan, tuntutan dari keluarga, tuntutan untuk mencari jati diri, bahkan tuntutan dalam hubungan romantis. Perubahan yang dialami remaja akan sangat dapat mempengaruhi persepsi diri dan interaksi sosial mereka (Pracilia, Siregar, & Kaimuddin, 2024).

Kartikasari, Primindari, Nurafifah, Kusumaningrum dan Ihda (2023) menjelaskan bahwa perubahan persepsi diri pada remaja menjadi isu penting karena berdampak langsung pada kesehatan mental dan perkembangan jati diri mereka. Ketidakpercayaan diri terhadap penampilan, perasaan tidak berharga secara akademik, serta tekanan dari lingkungan yang sering membandingkan, membuat remaja rentan mengalami krisis identitas. Paparan media sosial yang tinggi juga memperburuk keadaan, karena remaja cenderung membandingkan diri dengan *influencer* atau teman, sehingga muncul rasa cemas, takut gagal, dan kehilangan kepercayaan diri.

Permasalahan yang ada pada remaja biasanya seperti keadaan yang tidak stabil atau cenderung lebih emosional seperti cepat berubah dan sulit diprediksi, memiliki banyak masalah baik dari akademik seperti kesulitan dalam belajar, tugas menumpuk, sulit beradaptasi bahkan ada masalah dengan guru. Remaja sering kali tertekan harus mengikuti teman-temannya seperti berpakaian tertentu, mencoba merokok, mencoba minum alkohol, serta tidak

jarang terjadi persaingan dalam pertemanan bahkan terjadi pengkhianatan sehingga dikucilkan oleh teman-temannya (Anggrainy & Maddusa, 2021).

Pamuja (2024) menyatakan bahwa permasalahan remaja dalam lingkungan keluarga biasa terjadi karena kurangnya komunikasi antar keluarga, mendapat tuntutan yang terlalu tinggi dari orang tua, pola asuh otoriter dari orang tua, kurang adanya kasih sayang dirasakan anak, serta adanya konflik antara saudara, hal ini mengakibatkan tindakan kekerasan yang terjadi di jalanan seperti klitih karena secara sosiologis hal ini dilihat sebagai pengungkapan rasa frustrasi yang dirasakan oleh remaja. Masalah sosial serta minimnya dukungan dari lingkungan dapat meningkatkan risiko depresi pada remaja, khususnya saat remaja mengalami kesulitan dalam menerima diri dan merasa tidak diterima oleh lingkungannya (Yuliasari & Pusvitasari, 2023)

Permasalahan yang dialami remaja tidak hanya selalu berkaitan dengan lingkungan tapi dapat juga terjadi karena dirinya sendiri seperti kurang adanya percaya diri, sering merasa bingung tentang suatu yang ingin dicapai, serta merasa kurang puas terhadap bentuk tubuh sendiri dan membandingkan dengan orang lain, sering merasa gelisah, suka berkhayal dan suka menyendiri sehingga mengalami stress yang berkepanjangan (Rahayu dkk., 2024).

Sedangkan pada perubahan yang mempengaruhi interaksi sosial dapat terlihat jelas karena kurang adanya interaksi langsung sebab sering berkomunikasi lewat media sosial, melakukan isolasi sosial sehingga mengalami kesepian, merasa kurang percaya diri karena mengikuti standar media sosial, mengalami *cyberbullying* (Ayub & Sulaeman, 2022). Remaja

sering mengalami *bullying* seperti dihina, diejek, dikucilkan, dijauhi teman, dikomentari buruk, diancam di media sosial, bahkan tidak jarang mengalami *bullying* fisik seperti dipukul dan didorong oleh orang lain (Sulistiawati, Yuliatin, Fauzan, & Haslan, 2024).

⁵⁴ Townsend, Ness, Waters, Rehman, Kapur, Clements dan Hawton (2022) mengungkapkan bahwa 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.

³² Berdasarkan hasil survei *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)*, tercatat bahwa sekitar 34,9% remaja Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental. Sebagian dari kasus tersebut bahkan berkembang menjadi kondisi yang lebih berat seperti perilaku melukai diri sendiri (*self-harm*). Oleh karena itu, sebagian dari remaja menunjukkan kecenderungan menyakiti diri sebagai bentuk *coping* stres emosional (Gloria, 2022 di akses tanggal 2/6/2025). Wulandari, Fitriah, dan Marsha (2024) menyatakan bahwa setiap individu mempunyai cara yang berbeda untuk menyalurkan emosi yang dirasakan, hanya saja salah satu cara yang salah untuk mengurangi tekanan psikologis yang tidak tertahankan adalah dengan melakukan *self harm*.

Thesalonika dan Apsari (2021) mengungkapkan bahwa istilah *selfharm* juga dikenal sebagai *self injury*, yang merujuk pada tindakan menyakiti atau melakukan tindakan ¹⁹ melukai diri sendiri secara sadar tanpa ada keinginan untuk mengakhiri hidup. Perilaku ini termasuk dalam kategori *non-suicidal self injury* (NSSI). Kondisi ini umum terjadi pada kalangan remaja, mengingat masa remaja adalah tahap perkembangan yang dipenuhi tantangan dan tekanan, sehingga remaja lebih rentan terlibat dalam perilaku menyakiti diri sendiri.

Kusumadewi, Yoga, dan Ismanto (2019) mengungkapkan *self harm* yaitu aktivitas individu melukai tubuh sendiri menggunakan berbagai cara, tanpa memikirkan apakah ada keinginan untuk mengakhiri hidup atau tidak. Jannah, Muslimah, dan Gozali (2024) menjelaskan bahwa *self harm* adalah pola tingkah laku yang dilakukan oleh individu agar dapat mengungkapkan emosi negatif yang dirasakan dengan cara melukai diri sendiri, dalam bentuk menyayat atau menggoreskan tangan atau bagian tubuh yang lain ke benda tajam seperti *cutter*, membenturkan kepala, menjambak rambut, memukul diri sendiri, sengaja tidak makan atau minum agar badan jadi rentan untuk sakit.

Paramita, Faradiba, dan Mustofa (2020) menyatakan hasil penelitian yaitu, tercatat bahwa lebih dari sepertiga masyarakat Indonesia (36%) pernah melakukan tindakan melukai diri sendiri, dan dari jumlah tersebut, hampir setengahnya (45%) berasal dari kelompok usia remaja. Berdasarkan temuan, sebanyak ²⁰ 36,9% masyarakat Indonesia pernah secara sengaja menyakiti diri sendiri khususnya di kalangan usia muda usia 18 hingga 24 tahun tercatat

sebagai kelompok dengan keterlibatan tertinggi, yakni sebesar 45% (Tasya, 2023 di akses tanggal 29/5/2025).

Faradiba dan Abidin (2022) berpendapat bahwa remaja merupakan kelompok yang beresiko tinggi untuk melakukan *self harm* dan berdasar data yang ditemukan presentase perilaku *self harm* sudah mencapai 20,21% remaja di Indonesia dan 93% adalah remaja perempuan. Studi di Indonesia menunjukkan 50% dari total 215 remaja pernah melukai diri, 80% di antaranya perempuan. Selain itu, 41% dari 61 siswi SMP di Yogyakarta juga tercatat pernah melakukan *self harm* (Agustina & Hidayati, 2023).

Selain itu, ²⁷ 38% dari 307 mahasiswa swasta di Indonesia serta 43,1% dari 116 pelajar SMA di Yogyakarta dilaporkan pernah terlibat dalam perilaku *self harm* (Shafira & Hargiana, 2022). 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) menyatakan bahwa perilaku *self harm* merupakan bentuk kegagalan seseorang dalam melakukan *coping* untuk menghadapi stress dan tekanan yang dirasakan. Pohan dan Sutejo (2022) menjelaskan kondisi psikologis remaja yang merealisasikan *self harm* umumnya merasakan kesukaran dalam memperlihatkan emosi secara verbal. *Self harm* digunakan individu sebagai salah satu cara untuk meredakan stress

serta kecemasan yang dirasakan, sering kali merasa diri sendiri tidak berharga serta membenci diri sendiri, cenderung menghindari masalah sehingga tidak menemukan solusi dalam permasalahan yang dihadapi, sering kali merasa bahwa tidak memiliki kontrol atas hidup, merasa terisolasi meskipun berada ditengah banyak orang sehingga menarik diri dari lingkungan sekitar.

Remaja yang tidak terlibat dalam perilaku *self harm* cenderung menggunakan metode yang lebih sehat dalam menyalurkan emosi yang dirasakan seperti melakukan hobi yang disukai, melakukan aktivitas yang menyenangkan, berbicara dengan orang terdekat, dapat mengenali kelebihan dan kelemahan pada diri sendiri dan dapat menerima kesalahan atau kegagalan yang terjadi sehingga menjadikannya suatu proses, serta memiliki hubungan sosial yang lebih terbuka dan suportif (Budiman, Palupi, Yuhbaba, Suswati, & Amalia, 2024).

Perilaku *self harm* memang tidak terlihat mengarah kepada bunuh diri akan tetapi ada kemungkinan jika dibiarkan dapat menyebabkan seorang remaja ingin melakukan hal yang lebih parah seperti bunuh diri sehingga sangat diperlukan pengendalian diri yang baik agar dapat mengontrol tindakan yang akan dilakukan remaja. *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.

Sari, Rifayanti, dan Putri (2022) menjelaskan kontrol diri yaitu keterampilan individu dalam menyesuaikan perilaku serta mengelola berbagai

informasi, baik yang diinginkan maupun yang tidak diinginkan, agar dapat mengambil keputusan dengan bijak. Kemampuan seseorang dalam mengontrol diri berkaitan dengan tingkat usia dan kematangan individu yang dimana dengan bertambahnya usia membuat seseorang lebih mampu mengendalikan diri dan mengelola emosinya dengan baik

Kontrol diri mengacu pada kapasitas individu dalam menyesuaikan tindakannya dengan standar moral, nilai, serta norma masyarakat, guna membentuk perilaku yang positif (Marsela & Supriatna, 2019). Kontrol diri mencakup kemampuan seseorang dalam menyesuaikan perilaku, mengolah informasi yang diharapkan maupun tidak, serta mengambil keputusan atas tindakan yang sesuai dengan keinginannya (Setiawan, 2023). Seseorang dengan tingkat kontrol diri yang tinggi akan selalu mempertimbangkan dengan cermat bagaimana bersikap secara tepat sesuai dengan kondisi atau situasi yang dihadapinya (Pratiwi & Pusvitasari, 2020).

Penelitian yang menunjukkan bahwa tanda-tanda kesehatan mental yang kurang baik, ditandai dengan perilaku *self-harm*. Kondisi ini terjadi karena kehilangan kontrol diri sehingga kesulitan mengendalikan emosi, cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, serta sering merasa malu dan bersalah. Selain itu, mereka juga mengalami kesulitan berkonsentrasi, baik dalam pergaulan maupun di sekolah (Fajaruddin & Sahrul, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Chen, Xu, Zhang, Wang, dan Shang (2025) yaitu kemampuan mengendalikan diri memiliki hubungan yang kuat dengan perilaku menyakiti diri sendiri. Seseorang yang kontrol dirinya rendah

cenderung lebih sering terlibat dalam tindakan *self harm*, karena perilaku tersebut berfungsi sebagai mekanisme tertentu. Sebaliknya, individu yang mampu mengendalikan diri dengan baik umumnya lebih sedikit terlibat dalam perilaku *self harm* serta mampu mengatur emosinya dengan lebih baik, yang mengindikasikan bahwa kontrol diri dapat berperan sebagai faktor protektif terhadap kecenderungan *self harm*.

Kontrol diri berperan penting dalam mencegah *self harm* pada remaja, seseorang dengan kontrol diri yang kuat dapat tetap berkonsentrasi pada tugas yang sedang dilakukan tanpa terdistraksi oleh dorongan untuk menyakiti diri sendiri. Sedangkan remaja dengan kontrol diri buruk cenderung melukai diri sendiri sebagai pelampiasan stress atau tekanan emosional. Maka dari itu pengendalian diri menjadi hal yang sangat dibutuhkan guna mengatur segala sesuatu, baik demi kebaikan diri sendiri maupun bagi orang-orang di sekitar (Pardede, Mandang, & Kumaat, 2022).

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa *self harm* terjadi ketika seseorang tidak mampu mengelola emosi dengan baik, sehingga melampiaskan tekanan atau stress dengan menyakiti diri sendiri. Kemampuan kontrol diri berkontribusi besar dalam mencegah perilaku *self harm*, karena individu yang mampu mengendalikan dirinya dapat menahan dorongan yang tidak terkendali dan mengembangkan cara yang lebih sehat untuk merespon emosi negatif sehingga tidak menjadikan *self harm* sebagai pelampiasan. Maka dari itu peneliti ingin melihat apakah terdapat Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecenderungan Perilaku *Self Harm* pada Remaja di Yogyakarta?

12

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan perilaku *self harm* pada remaja di Yogyakarta.

C. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

30

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berperan memberikan manfaat dalam memperluas ilmu pengetahuan di bidang psikologi klinis, psikologi perkembangan dan menjadi referensi bermanfaat bagi peneliti maupun pembaca mengenai kontrol diri dan kecenderungan perilaku *self harm* pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Remaja

Penelitian ini ditujukan untuk memberikan dampak positif bagi remaja, baik yang melakukan maupun yang tidak melakukan *self harm*, dalam mengatasi emosi dan tekanan. Remaja yang belum pernah melakukan diharapkan dapat menjauh dari perilaku *self harm*, sedangkan yang sudah terlibat diharapkan mampu mengontrol emosi dan tekanan tanpa kembali melukai diri.

b. Orang Tua

Diharapkan di masa mendatang, penelitian ini berguna bagi orang tua untuk meningkatkan perhatian kepada anak dengan bersikap empatik terhadap cerita anak, menanamkan prinsip moral agar anak

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

memahami perbedaan antara yang baik dan buruk, serta menjadi rekan diskusi ketika anak menghadapi masalah, sehingga anak dapat menyelesaikan permasalahannya dengan lebih efektif.

c. Profesional (Konselor/Psikolog)

Diharapkan dapat memberikan gambaran dan menjadi landasan penting yang dapat dipertimbangkan secara mendalam oleh para praktisi dalam merancang intervensi atau program pencegahan perilaku *self harm* yang secara khusus berfokus pada peningkatan kemampuan kontrol diri sebagai upaya untuk mengurangi risiko dan dampak negatif dari perilaku *self harm*.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian ini merupakan studi yang belum pernah dilakukan dalam riset-riset sebelumnya. Penelitian ini mengangkat topik terkait kontrol diri dan *self harm*. Dalam kaitannya dengan itu, sejumlah karya ilmiah sebelumnya turut memperkuat orisinalitas penelitian ini, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Bulan dan Wulandari (2021) terkait kontrol diri dan kecenderungan perilaku *Cyberbullying*. Penelitian ini menggunakan teori kontrol diri dari Tangney, Baumeister, dan Boone dengan alat ukur bernama *Brief Self Control Scale* (BSCS), sedangkan pada variabel *cyberbullying* menggunakan teori dari Larasati dengan alat ukur skala *cyberbullying*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan memberikan hasil adanya pengaruh negatif antara kemampuan kontrol diri dan tindakan *cyberbullying* di kalangan remaja pengguna media sosial anonim.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Aisy dan Sugiyo (2021) dengan topik tentang kontrol diri dan kebiasaan menunda-nunda tugas, dengan tujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kontrol diri, seberapa sering prokrastinasi terjadi, dan bagaimana pengaruh kontrol diri terhadap kebiasaan menunda tersebut. Pada variabel kontrol diri menggunakan teori Averill dengan alat ukur skala kontrol diri sedangkan pada variabel prokrastinasi akademik menggunakan teori dari Solomon dan Rothblum dengan alat ukur skala prokrastinasi akademik. Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif korelasional sehingga mendapatkan hasil bahwa kontrol diri berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI SMA N 1 Kedungwuni, dan kontrol diri pada peserta didik kelas XI SMA N 1 Kedungwuni rata-rata tergolong tinggi sedangkan pada prokrastinasi akademiknya rata-rata menunjukkan kategori cukup.

Penelitian lainnya memiliki topik terkait *self control* dan *self harm* yang dilakukan oleh Pardede, Mandang, dan Kumaat (2022) memiliki tujuan guna mengetahui bagaimana *self control* pada remaja pelaku *self harm* di Kota Bitung dengan menggunakan variabel bebas yaitu *self control* yang menggunakan teori Chaplin dengan alat ukur melakukan wawancara. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif sehingga menghasilkan bahwa subjek kesulitan mengendalikan keinginan untuk melakukan tindakan yang melanggar aturan sehingga melakukan *self harm* sebagai pelarian dari masalah yang sedang dihadapi.

Kemudian penelitian lainnya yang dilakukan oleh Epivania dan Soetjningsih (2023) berkaitan dengan kematangan emosi dan perilaku melukai diri sendiri dianalisis dengan tujuan mengetahui keterkaitan antara keduanya pada kalangan mahasiswa. Kematangan emosi pada penelitian ini menggunakan teori dari Singh dan Bhargava dengan alat ukur skala *Emotional Maturity Scale* (EMS) sedangkan pada variabel perilaku melukai diri menggunakan teori dari Sansone, dkk dengan alat ukur *Self-harm Inventory* (SHI). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif sehingga mendapatkan hasil yaitu kematangan emosi pada mahasiswa di Universitas Kristen Satya Wacana tergolong rendah sehingga perilaku melukai diri sendiri pada individu tergolong tinggi.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pratiwi, Rosawati, Sugiarti, dan Suhardi (2025) dengan topik mekanisme *coping* dan perilaku *self harm* bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh tindakan *self harm* peserta didik terhadap pengelolaan emosi guru BK, serta mengeksplorasi cara guru BK menerapkan mekanisme *coping* untuk mengatasi masalah. Perilaku *self harm* pada penelitian ini menggunakan teori Kolnsky serta metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi sehingga mengumpulkan data dengan wawancara dan mendapatkan hasil penelitian bahwa guru BK melakukan mekanisme *coping* dengan menggabungkan antara *emotional focused coping* dan *problem focusd coping* sehingga mampu untuk tetap berperan dalam mendampingi siswa baik yang melakukan *self harm*.

Penelitian lainnya adalah penelitian yang dilakukan Fajaruddin dan Sahrul (2024) terkait kesehatan mental dan *self harm* memiliki tujuan untuk memahami karakteristik kesehatan mental remaja dengan perilaku *self harm*. Variabel tergantung *self harm* pada penelitian ini menggunakan teori dari Sibarani serta studi ini menerapkan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik wawancara mendalam (*in-depth interview*) sehingga penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa karakteristik kesehatan mental remaja dengan perilaku *self harm* mengarah pada kesehatan mental yang tidak sehat.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Nurhanifa, Widianti, dan Yamin (2020) mengenai kontrol diri dan penggunaan media sosial yang bertujuan untuk menganalisis bagaimana remaja di SMAN 10 Kota Bandung mengendalikan diri dalam menggunakan media sosial sehingga subjek dalam penelitian tersebut siswa kelas XI SMAN 10 Kota Bandung yang memiliki media sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif sehingga menghasilkan mayoritas remaja memiliki tingkat kontrol diri pada kategori sedang, yang berarti mereka belum sepenuhnya mengoptimalkan kemampuan kontrol diri yang dimiliki.

Kemudian penelitian berikutnya dilakukan oleh Hani, Hartati, dan Aiyuda (2020) terkait kontrol diri dan perilaku *cybersex* dengan tujuan untuk melihat hubungan antara kontrol diri terhadap perilaku *cybersex* pada remaja di Pekanbaru menjadi fokus dalam penelitian ini, dengan subjek penelitian adalah remaja berusia 12 hingga 22 tahun yang telah mengakses *cybersex*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional sehingga

menghasilkan kontrol diri memiliki hubungan negatif terhadap perilaku *cybersex*.

Penelitian lainnya oleh Istiana, Safitri, Pratiwi, dan Oksafitri (2023) mengangkat topik terkait *loneliness* dan perilaku *self harm* memiliki tujuan agar dapat mengetahui hubungan *loneliness* dengan perilaku *self harm* sehingga pada penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 59 remaja di lingkungan Brang Bara. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional sehingga menghasilkan Tingkat *self harm* dan Tingkat *loneliness* remaja di lingkungan Brang Bara termasuk dalam kategori sedang, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keduanya.

Berdasarkan sejumlah penelitian sebelumnya, ada beberapa hal yang membedakan dengan penelitian ini, seperti topik yang diangkat, teori yang digunakan, alat ukur yang dipakai, dan subjek penelitian.

1. Keaslian Topik

Bulan dan Wulandari (2021) mengenai pengaruh kemampuan pengendalian diri terhadap kecenderungan perilaku *cyberbullying* di kalangan remaja yang menggunakan media sosial anonym. Aisy dan Sugiyo (2021) melakukan penelitian dengan topik pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA N 1 Kedungwuni serta Pardede, Mandang, dan Kumaat (2022) melakukan penelitian dengan topik *self control* remaja yang melakukan *self harm* di Kota Bitung. Beberapa penelitian tersebut memiliki persamaan dari variabel bebasnya tetapi masing-masing variabel terikatnya berbeda.

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Epivania dan Soetjningsih (2023) menggunakan topik terkait tingkat kematangan emosi dan kebiasaan menyakiti diri pada kalangan mahasiswa. Penelitian dengan topik yang hampir sama variabelnya dilakukan oleh Pratiwi dkk. (2025) yaitu mekanisme *coping* guru BK dalam menghadapi siswa dengan perilaku *self-harm*. Fajaruddin dan Sahrul (2024) menggunakan topik penelitian terkait karakteristik kesehatan mental remaja dalam perilaku *self harm*.

Penelitian yang dijelaskan tersebut memiliki kesamaan variabel terikat tetapi memiliki variabel bebas yang berbeda sehingga dapat dikatakan bahwa topik dalam penelitian yang akan dilakukan peneliti terkait pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan perilaku *self harm* pada remaja di Yogyakarta sehingga fokus utama pada penelitian yang akan dilakukan peneliti untuk mengetahui apakah kontrol diri dapat berpengaruh terhadap kecenderungan perilaku *self harm* pada remaja di daerah Yogyakarta.

2. Keaslian Teori

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pardede, Mandang, dan Kumaat mengangkat 2 variabel yaitu kontrol diri dan *self harm* dengan teori kontrol diri dari Chaplin sedangkan teori *self harm* (Pardede dkk., 2022). Sedangkan pada penelitian ini menggunakan teori kontrol diri menurut (Averill, 1973) yang mengatakan bahwa kontrol diri ialah kemampuan seseorang dalam memodifikasi perilakunya, kemampuan

seseorang dalam mengelola informasi yang didapat kemudian kemampuan seseorang dalam memilih suatu tindakan. Kemudian penelitian ini juga menggunakan teori *self harm* menurut Walsh (2006) adalah suatu tindakan menyakiti diri sendiri dengan sengaja agar dapat menyalurkan tekanan psikologis.

3. Keaslian Alat Ukur

Penelitian yang dilakukan oleh Bulan dan Wulandari (2021) menggunakan alat ukur kontrol diri bernama *Brief Self Control Scale* (BSCS) sedangkan pada penelitian Fajaruddin dan Sahrul (2024) menggunakan alat ukur *self harm* yaitu wawancara mendalam (*in-depth interview*). Sementara dalam penelitian ini, alat ukur yang digunakan yakni penyusunan instrumen alat ukur skala kontrol diri dari teori Averill dan skala *self harm* dari teori Walsh oleh peneliti yang telah dimodifikasi dari penelitian terdahulu.

4. Keaslian Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan remaja yang berdomisili di wilayah Yogyakarta sebagai partisipan baik yang aktif menjalani pendidikan maupun tidak yang berusia sekitar 11-18 tahun. Sedangkan pada penelitian sebelumnya menggunakan subjek yang berbeda seperti pada penelitian Nurhanifa dkk. (2020) menggunakan subjek dalam penelitian tersebut siswa kelas XI SMAN 10 Kota Bandung. Sedangkan pada penelitian Hani dkk. (2020) menggunakan partisipan yaitu menggunakan remaja di Pekanbaru yang telah mengakses *cybersex* dengan rentang usia 12 sampai

22 tahun. Sedangkan penelitian yang dilakukan Hanan dkk. (2024) menggunakan subjek sebanyak 59 remaja di lingkungan Brang Bara. Dari penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa penelitian yang akan dilakukan tidak memiliki kesamaan yang signifikan terkait subjek

Berdasarkan penjelasan terkait keaslian tinjauan terhadap studi-studi sebelumnya menunjukkan bahwa penelitian ini memiliki orisinalitas dari segi topik, landasan teori, dan subjek, karena belum ditemukan penelitian lain yang meneliti ketiganya secara identik.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel Tergantung : Kecenderungan Perilaku *Self Harm*
2. Variabel Bebas : Kontrol Diri

B. Definisi Operasional

1. *Self Harm*

Self harm adalah perilaku remaja yang sengaja melukai diri sendiri tanpa bermaksud untuk melakukan bunuh diri, meskipun tetap berisiko membahayakan tubuh. Biasanya, hal ini dilakukan untuk mengatasi stres, kecemasan, atau emosi yang sulit diungkapkan, seperti menggores kulit atau memukul diri sendiri. Meskipun tidak langsung mengancam nyawa, *self harm* sering kali merupakan indikator dari kecenderungan perilaku *self harm* yang lebih mendalam. Kecenderungan perilaku *self harm* diukur menggunakan skala *self harm* yang dimodifikasi dari penelitian sebelumnya berdasarkan teori Walsh (2006).

2. Kontrol Diri

Kontrol diri adalah kemampuan yang dimiliki remaja untuk membuat keputusan yang tepat dengan mempertimbangkan faktor kognitif secara hati-hati dan berkesinambungan. Kemampuan kontrol diri yang kuat, membuat remaja mampu mengarahkan perubahan dalam perilaku mereka mereka berdasarkan informasi yang telah mereka kelola dan temukan, sehingga mereka dapat memilih tindakan yang sesuai dengan situasi yang dihadapi. Kontrol diri diukur menggunakan skala kontrol diri

yang dimodifikasi dari penelitian terdahulu berdasarkan teori Averill (1973).

C. Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang berdomisili di Yogyakarta. Peneliti menerapkan teknik *purposive sampling* yang termasuk dalam *nonprobability sampling* dalam pengambilan sampel. Menurut Sugiyono (2022), *purposive sampling* merupakan adalah metode pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria khusus yang telah dirancang sebelumnya oleh peneliti. Kriteria subjek yang dibutuhkan dalam penelitian ini memiliki kriteria sebagai berikut:

1. Remaja usia 11-18 tahun
2. Berjenis kelamin perempuan
3. Memiliki pemikiran untuk melukai diri/sudah melukai diri sendiri

Namun, sebelum dilaksanakannya pengisian data oleh responden maka terlebih dahulu diberikan *screening* yang bertujuan untuk mendeteksi adanya kecenderungan perilaku *self harm* yang sesuai dengan karakteristik yang diharapkan. *Screening* terdiri dari 5 pernyataan terkait gejala kecenderungan perilaku *self harm* dengan masing-masingnya memiliki 2 pilihan jawaban yaitu “ya” dan “tidak”, dari 5 pernyataan ketika subjek menyatakan minimal 2 pernyataan “ya” maka subjek dapat dikatakan termasuk dalam kriteria penelitian.

D. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan memanfaatkan instrumen berupa skala. Dalam prosesnya, peneliti akan menyajikan sejumlah pernyataan kepada responden melalui *google form*. Pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti yaitu menggunakan metode kuantitatif. Menurut Sugiyono (2022) metode penelitian kuantitatif ialah suatu metode penelitian yang menggunakan angka sejak awal proses pengumpulan data dan analisis menggunakan statistik.

Penelitian ini menggunakan skala *likert*. Menurut Sugiyono (2022) skala *likert* digunakan untuk menilai bagaimana sikap, pendapat, dan pandangan seseorang atau kelompok terhadap suatu peristiwa sosial. Skala ini menawarkan empat pilihan jawaban agar responden tidak memilih jawaban yang netral atau tidak pasti, yang bisa menimbulkan kebingungan bagi peneliti dalam membuat kesimpulan yang jelas (Aisyah, Saputra, Rozanda, & Ahsyar, 2021). Pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS):

Kategori Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Adapun skala yang digunakan yaitu :

1. Skala *Self Harm*

Skala *self harm* dibuat berdasarkan aspek-aspek *self harm* dari Walsh dalam penelitian Fatimah (2024) yaitu lingkungan, biologis,

kognitif, perilaku dan afektif. Skala yang disusun dimodifikasi sesuai dengan tujuan penelitian dalam bentuk modifikasi aitem. Modifikasi dilakukan pada aitem 5, 7, 23 dan 29. Skala *self harm* terdiri dari 36 aitem yang terbagi menjadi dua pernyataan yang bersifat *favorable* dan *unfavorable*. Peneliti menyediakan 4 opsi jawaban yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS) yang memiliki skor 1, Tidak Sesuai (TS) memiliki skor 2, Sesuai (S) memiliki skor 3, sedangkan Sangat Sesuai (SS) memiliki skor jawaban 4.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

Aspek	Indikator	Butir <i>Favorable</i>		Butir <i>Unfavorable</i>	
		Nomor Aitem	Jumlah	Nomor Aitem	Jumlah
1. Aspek Lingkungan	1. Adanya rasa kehilangan dngan orang lain	1, 19	2	10, 36	2
	2. Isolasi sosial	11, 35	2	2, 20	2
2 Aspek Biologis	1. Adanya kesalahan pada otak/saraf	5, 23	2	14, 32	2
3. Aspek Kognitif	1. Pemikiran yang kaku harus mencapai tujuan atau tidak sama sekali	3, 12,	2	21, 34	2
	2. Adanya keyakinan bahwa melukai diri dapat meringankan masalah	13, 33		4, 22	2
4. Aspek Perilaku	1. Melepaskan perasaan marah secara berlebihan	17, 29	2	8, 26	2
	2. Melampiaskan rasa kecemasan yang berlebihan	9, 27	2	18, 28	2
5. Aspek Afektif	1. Rasa bersalah yang besar atas apa yang terjadi	15, 31	2	6, 24	2
	2. Adanya perasaan yang besar terhadap membenci diri sendiri	7, 25	2	16, 30	2
			18		18

2. Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri dibuat berdasarkan aspek-aspek kontrol diri dari Averill dalam penelitian Arfian (2021) yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol pengambil keputusan. Skala yang disusun dimodifikasi dengan mengubah aitem agar sesuai dengan tujuan penelitian. Skala kontrol diri terdiri dari 32 aitem yang terbagi menjadi dua pernyataan yang bersifat *favorable* dan *unfavorable*. Peneliti melakukan modifikasi

alternatif pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS) yang memiliki skor 1, Tidak Sesuai (TS) memiliki skor 2, Sesuai (S) memiliki skor 3, sedangkan Sangat Sesuai (SS) memiliki skor jawaban 4.

Aspek	Indikator	Butir <i>Favorable</i>		Butir <i>Unfavorable</i>	
		Nomor Aitem	Jumlah	Nomor Aitem	Jumlah
1. Kontrol Perilaku	1. Mampu mengontrol keinginan dalam dirinya	1, 17	2	2, 18	2
	2. Mampu mengendalikan situasi di luar dirinya	3, 19	2	4, 20	2
2. Kontrol Kognitif	1. Mampu menilai suatu keadaan lingkungannya dengan baik	5, 21	2	6, 22	2
	2. Mampu melihat pengalaman yang tidak menyenangkan dari segi yang lebih baik	7, 23	2	8, 24	2
	3. Mampu melakukan penilaian situasi secara positif dengan subyektif	9, 25	2	10, 26	2
1. Kontrol dalam Mengambil Keputusan	1. Mampu mengambil tindakan atas masalah yang dihadapi	11, 27	2	12, 28	2
	2. Mampu mengambil tindakan secara positif atas permasalahan yang dihadapi	13, 29	2	14, 30	2
	3. Mempertimbangkan dari berbagai sisi sebelum mengambil keputusan	15, 31	2	6, 32	2
			16	16	

E. Metode Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan pendekatan statistik inferensial. Menurut Mustafa (2022) statistik inferensial digunakan dalam ilmu statistik untuk menyimpulkan atau menggeneralisasi kondisi

populasi yang diartikan sebagai kelompok yang lebih besar dan dijelaskan berdasarkan data atau informasi yang didapat dari sampel. Dengan kata lain, statistik inferensial digunakan untuk mengambil informasi dari data sampel dan menggunakannya untuk memperkirakan atau menguji hipotesis tentang karakteristik populasi secara keseluruhan (Sugiono, 2022).

Selanjutnya data yang didapat akan dianalisis menggunakan aplikasi SPSS *Statistic Version 23* dengan analisis regresi linear sederhana. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah kemampuan mengontrol diri memiliki pengaruh yang besar terhadap kecenderungan seseorang melakukan *self harm*. Sebelum melakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu harus dipenuhi uji asumsi, salah satunya adalah uji normalitas untuk mengetahui data yang digunakan terdistribusi normal dan uji linieritas.

1. Uji Asumsi

Pengujian asumsi adalah langkah penting guna memastikan bahwa model regresi yang diterapkan telah sesuai dengan prinsip BLUE (*Best Linear Unbiased Estimator*). Sebelum menguji hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini melalui analisis regresi, perlu dilakukan pengujian asumsi terlebih dahulu. Penjelasan terkait pengujian asumsi tersebut akan disampaikan pada bagian berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan guna memeriksa apakah data memiliki pola distribusi normal. Purnomo (2016) menjelaskan bahwa data dinyatakan normal jika nilai signifikansinya melebihi 0,05,

sedangkan data dianggap tidak normal apabila nilai signifikansi berada di bawah 0,05. Uji normalitas ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*.

b. Uji Linearitas

Purnomo (2016) menjelaskan bahwa uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat. Sebuah regresi dinilai baik apabila terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel X dan Y. Jika hasil *Deviation from Linearity* menunjukkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara kedua variabel. Namun, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, berarti tidak ditemukan hubungan linear yang signifikan antara variabel X dan Y.

c. Uji Heterokedastisitas

Heteroskedastisitas merupakan kondisi di mana varians residual tidak konstan pada setiap titik pengamatan dalam suatu model regresi. Idealnya, model regresi yang baik tidak menunjukkan adanya gejala heteroskedastisitas (Purnomo, 2016). Jika $\text{sig} > 0,05$ maka data tidak memiliki gejala heteroskedastisitas, namun jika $\text{sig} < 0,05$ dikatakan bahwa terdapat gejala heteroskedastisitas.

2. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, uji hipotesis diterapkan melalui metode analisis regresi sederhana. Analisis regresi linear sederhana bertujuan untuk

menguji apakah variabel independen memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen dalam model yang ditentukan yang diambil dari nilai signifikansi t pada analisis regresi linear sederhana (Ghozali, 2011).

F. Kredibilitas

1. Validitas

Azwar (2025) menjelaskan bahwa Validitas merupakan aspek penting dalam menilai apakah sebuah tes benar-benar dapat mengukur hal yang dimaksudkan untuk diukur. Dengan kata lain, validitas berhubungan dengan sejauh mana hasil tes mampu memberikan informasi yang tepat dan akurat, relevan, dan bermanfaat. Dalam studi ini, validitas yang diuji adalah validitas isi, yaitu untuk memastikan sejauh mana tes tersebut dapat menggambarkan keseluruhan aspek aitem yang hendak diukur, yang dinilai melalui *expert judgement* dengan menggunakan Aiken's V . Suatu aitem dikatakan valid apabila nilai Aiken's V -nya semakin mendekati 1,00, yang menunjukkan tingkat validitas yang semakin tinggi.

$$V = \sum s / [n(c-1)]$$

Keterangan :

V = indeks validasi V Aiken

s = r - lo

r = angka yang diberikan validator

lo = angka penilaian terendah

n = jumlah rater

c = banyaknya kategori yang dapat dipilih rater

2. Reliabilitas

Azwar (2025) mengungkapkan reliabilitas menggambarkan tingkat kepercayaan terhadap hasil pengukuran. Sebuah pengukuran dianggap reliabel jika mampu menghasilkan data yang konsisten ketika dilakukan berulang kali pada kelompok subjek yang sama. Sebaliknya, jika terjadi perbedaan yang signifikan antar hasil pengukuran dari waktu ke waktu, maka pengukuran tersebut dianggap tidak reliabel. Dalam penelitian ini, reliabilitas diuji menggunakan teknik *Alpha Cronbach's*. Reliabilitas diindikasikan melalui nilai koefisien, dengan standar minimal sebesar 0,8. Semakin tinggi nilai koefisien, mendekati angka 1,0, maka semakin tinggi pula tingkat keandalan alat ukur yang digunakan.

G. Rancangan Penelitian

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang didasarkan pada analisis statistik. Pendekatan ini dirancang untuk menjawab pertanyaan penelitian dengan pengukuran yang akurat terhadap variabel-variabel terkait, sehingga menghasilkan kesimpulan yang dapat digeneralisasi tanpa terikat pada waktu, tempat, atau situasi tertentu.

Menurut Sugiyono (2016), penelitian kuantitatif adalah metode yang berlandaskan pada filosofi *positivisme*, yang diterapkan pada populasi atau sampel tertentu. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara statistik untuk menguji dugaan yang sudah dibuat sebelumnya. Penelitian ini juga menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, yang bertujuan untuk menguji pengaruh variabel kontrol diri terhadap kecenderungan perilaku *self harm*.

2. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini terdiri atas empat tahapan, yaitu:

1) Tahap Persiapan

Pada tahap ini, peneliti mengidentifikasi masalah yang akan diteliti, kemudian melakukan kajian literatur. Peneliti juga menentukan subjek penelitian berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, mempersiapkan instrumen penelitian yang akan digunakan, serta mengurus perizinan untuk melaksanakan penelitian.

2) Tahap Pelaksanaan

UNIVERSITAS PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

Pada tahap ini, peneliti menguji coba instrumen penelitian kepada beberapa mahasiswa untuk mengevaluasi validitas dan reliabilitas skala yang digunakan. Setelah hasil uji coba dianalisis, peneliti mengumpulkan data dengan memanfaatkan *Google Form* untuk mempermudah distribusi kepada subjek penelitian namun sebelumnya peneliti memberikan skrining terkait perilaku *self harm*. Sebelum mengisi kuesioner, subjek diminta untuk menyetujui *informed consent*. Setelah itu, subjek memberikan penilaian terhadap pernyataan-pernyataan yang disediakan dalam formulir.

3) Tahap Pengolahan Data

Pada tahap ini, data yang telah dikumpulkan diolah secara statistik menggunakan perangkat lunak SPSS. Peneliti kemudian menganalisis hasilnya dan menyusun pembahasan berdasarkan hasil analisis tersebut.

4) Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi pada penelitian ini yaitu setelah peneliti melakukan analisa hasil dan penyusunan pembahasan, peneliti akan menyimpulkan dan memberi saran dari penelitian yang akan dilakukan

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

A. Orientasi Kancah dan Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kancah

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan oleh peneliti di wilayah kota Yogyakarta. Berdasarkan data yang dilansir dari Wikipedia (2025), Yogyakarta merupakan kota utama di Daerah Istimewa Yogyakarta yang menjadi pusat pemerintahan, administrasi, dan kegiatan ekonomi. Kota ini dikenal luas karena tetap menjaga dan melestarikan tradisi serta budaya Jawa. Tiga sungai mengalir melalui wilayah kota, yaitu Sungai Winongo di sebelah barat, Sungai Gajahwong di sebelah timur, dan Sungai Code yang mengalir di bagian tengah kota. Lokasinya berjarak sekitar 600 kilometer dari Jakarta, 116 kilometer dari Semarang, dan 65 kilometer dari Surakarta. Kota ini juga berada di jalur penghubung antara Bandung, Semarang, Surabaya, dan Pacitan, dengan ketinggian wilayah sekitar 112 meter di atas permukaan laut.

Pemerintah Kota Yogyakarta membangun gerbang dan menempatkan papan penanda untuk menunjukkan batas wilayah kota. Dua gerbang utama terletak di Jalan Magelang (bagian utara) dan Jalan Adisutjipto (bagian timur). Kota Yogyakarta memiliki 14 kecamatan yaitu Wirobrajan, Mantrijeron, Mergangsan, Kotagede, Kraton, Umbulharjo, Ngampilan, Gondomanan, Pakualaman, Danurejan, Gedongtengen, Gondokusuman, Jetis serta Tegalrejo.

Yogyakarta mendapat julukan sebagai kota pelajar karena banyak remaja dari berbagai wilayah di Indonesia datang ke kota ini untuk bersekolah. Fasilitas pendidikan di Kota Yogyakarta tersedia secara lengkap, ⁶¹ mulai dari jenjang sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Data menunjukkan bahwa jumlah remaja yang tinggal di wilayah ini mencapai 63.218 orang, yang mencakup baik remaja laki-laki maupun perempuan. Dari total tersebut, sebanyak 31.032 merupakan remaja perempuan (Satu Data Indonesia, di akses tanggal 9/7/2025). Pada awal Maret 2024, tercatat sebanyak 23 siswi di Yogyakarta terlibat dalam perilaku *self harm* yang diduga dipicu oleh tren di TikTok (Kompas.com, di akses tanggal 27/7/2025).

Kegiatan pengumpulan informasi berlangsung secara virtual di area Yogyakarta, menggunakan *Google Form* sebagai sarana interaktif pengisian data dalam rentang waktu 22 hingga 30 Juni 2025 yang dibagikan melalui platform Whatsapp, Instagram, X (Twitter), dan TikTok pada remaja perempuan berusia 11–18 tahun di Yogyakarta yang memiliki kecenderungan melakukan *self harm*.

2. Persiapan Penelitian

Penelitian dipersiapkan melalui serangkaian tahap untuk memastikan bahwa pelaksanaannya sesuai standar dan layak dilakukan. Beberapa tahapan yang dilalui antara lain:

a. Persiapan Administrasi

Langkah administratif dimulai dengan menentukan kriteria partisipan, yakni remaja perempuan berusia 11–18 tahun yang berdomisili di Yogyakarta dan memiliki kecenderungan atau riwayat perilaku melukai diri. ²⁹ Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui platform *Google Form* yang disebarakan melalui berbagai media sosial, sehingga peneliti tidak memerlukan izin dari instansi. Meskipun demikian, peneliti tetap menyertakan lembar persetujuan (*informed consent*) di awal formulir yang harus diisi oleh responden sebagai bentuk persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian. Tindakan ini dilakukan sebagai upaya untuk tetap mematuhi kode etik dalam pelaksanaan penelitian.

b. Persiapan Alat Ukur Penelitian

Peneliti menyiapkan perangkat skala yang diperlukan untuk mengumpulkan data penelitian, yakni skala yang mengukur kecenderungan *self harm* dan skala yang menilai kemampuan kontrol diri.

1) Skala *Self Harm*

Alat ukur skala *self harm* yang dipakai dalam studi ini merupakan versi yang telah diperbarui dari instrumen yang awalnya dibuat oleh Fatimah (2024), dengan mengacu pada aspek-aspek *self harm* yang dijelaskan oleh Walsh (2006). Peneliti melakukan modifikasi pada beberapa aitem dalam skala tersebut.

Instrumen ini berisi 36 pernyataan, yang terbagi secara merata antara 18 aitem positif (*favorable*) dan 18 aitem negatif (*unfavorable*), serta disajikan dalam empat pilihan jawaban: Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS).

Berdasarkan penilaian yang didapat dari *review expert judgment* sebanyak 7 rater di olah kedalam formula Aiken V untuk melihat validitas isi dari skala yang digunakan dengan batas minimal nilai Aiken's V yaitu 0,75. Hasil koefisien validitas berkisar dari 0,857 hingga 1, yang mengindikasikan bahwa semua aitem pada skala *self harm* dinyatakan valid.

2) Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil modifikasi dari instrumen yang dikembangkan oleh Arfian (2021), dengan mengambil landasan dari aspek-aspek pengendalian diri yang dipaparkan oleh Averill (1973). Modifikasi yang dilakukan peneliti yaitu modifikasi terhadap aitem dan alternatif pilihan jawaban agar responden tidak memilih jawaban yang bersifat netral atau ambigu serta memudahkan peneliti dalam menyusun kesimpulan yang jelas dan terarah (Aisyah, Saputra, Rozanda, & Ahsyar, 2021). Skala ini terdiri dari 32 pernyataan yang mencakup 16 aitem *favorable* dan 16 aitem *unfavorable*, serta

¹¹ menggunakan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS).

¹ Berdasarkan penilaian yang didapat dari *review expert judgment* sebanyak 7 rater di olah kedalam formula Aiken V untuk melihat validitas isi dari skala yang digunakan dengan batas minimal nilai Aiken's V yaitu 0,75. Hasil koefisien validitas berkisar dari 0,928 hingga 1, hal ini berarti keseluruhan aitem dalam skala kontrol diri dikategorikan valid.

¹⁵ c. Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Skala penelitian diuji terlebih dahulu melalui tahap uji coba untuk memastikan bahwa instrumen tersebut memiliki validitas dan reliabilitas yang memadai sebelum diterapkan dalam pengumpulan data. Uji coba ini dilaksanakan pada tanggal 17 hingga 20 Juni 2025, dengan melibatkan 49 responden yang sesuai dari total 53 responden yang terjangkau tapi 4 responden lainnya sudah tersisihkan di awal karena ada beberapa aitem yang tidak terisi sehingga bisa membuat aitem menjadi gugur. Setelah instrumen menunjukkan hasil yang sesuai harapan, peneliti kemudian melakukan uji reliabilitas memanfaatkan program SPSS versi 23.

¹ d. Hasil Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Berdasarkan evaluasi validitas dan reliabilitas terhadap kedua alat ukur, berikut ini adalah hasil yang ditemukan:

1. Skala *SelfHarm*

Berdasarkan hasil uji coba skala, terdapat 6 aitem yang tidak memenuhi kriteria dan harus dieliminasi, yaitu aitem nomor 3, 8, 14, 22, 26, dan 34, sementara 30 aitem lainnya tetap digunakan karena valid. Nilai indeks diskriminasi aitem berkisar antara 0,325 hingga 0,827, dan hasil uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's alpha* menunjukkan nilai sebesar 0,960. Di bawah ini disajikan *blueprint* skala *self harm* pasca uji coba.

Aspek	Indikator	Butir Favorable		Butir Unfavorable	
		Nomor Aitem	Jumlah	Nomor Aitem	Jumlah
1. Aspek Lingkungan	1. Adanya rasa kehilangan dengan orang lain	1, 19 (16)	2	10 (8), 36 (30)	2
	2. Isolasi sosial	11 (9), 35 (29)	2	2, 20 (17)	2
2. Aspek Biologis	1. Adanya kesalahan pada otak/saraf	5 (4), 23 (19)	2	32 (27)	1
3. Aspek Kognitif	1. Pemikiran yang kaku harus mencapai tujuan atau tidak sama sekali	12 (10)	1	21 (18)	1
	2. Adanya keyakinan bahwa melukai diri dapat meringankan masalah	13 (11), 33 (28)	2	4 (3)	1
4. Aspek Perilaku	1. Melepaskan perasaan marah secara berlebihan	17 (14), 29 (24)	2	-	-

	2. Melampiaskan rasa kecemasan yang berlebihan	9 (7), 27 (22)	2	18 (15), 28 (23)	2
5. Aspek Afektif	1. Rasa bersalah yang besar atas apa yang terjadi	15 (12), 31 (26)	2	6 (5), 24 (20)	2
	2. Adanya perasaan yang besar terhadap membenci diri sendiri	7 (6), 25 (21)	2	16 (13), 30 (25)	2
Total			17		13

2. Skala Kontrol Diri

Hasil analisis uji coba skala kontrol diri menunjukkan bahwa dari aitem pernyataan, terdapat 5 aitem gugur dan 27 aitem lainnya valid. Aitem yang gugur tersebut adalah aitem 2, 11, 27, 30 dan 31. Indeks diskriminasi aitem bergerak dari 0,331 sampai 0,774 dengan koefisien reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0,929. berikut adalah tabel *blueprint* skala kontrol diri setelah uji coba.

Tabel 4.2 *Blueprint* Skala Kontrol Diri (sesudah *try out*)

Aspek	Indikator	Butir Favorable		Butir Unfavorable	
		Nomor Aitem	Jumlah	Nomor Aitem	Jumlah
1. Kontrol Perilaku	1. Mampu mengontrol keinginan dalam dirinya	1, 17 (15)	2	18 (16)	1
	2. Mampu mengendalikan situasi di luar dirinya	3 (2), 19 (12)	2	4 (3), 20 (18)	2

2. Kontrol Kognitif	1. Mampu menilai suatu keadaan lingkungannya dengan baik	5 (4), 21 (19)	2	6 (5), 22 (20)	2
	2. Mampu melihat pengalaman yang tidak menyenangkan dari segi yang lebih baik	7 (6), 23 (21)	2	8 (7), 24 (22)	2
	3. Mampu melakukan penilaian situasi secara positif dengan subyektif	9 (8), 25 (23)	2	10 (9), 26 (24)	2
3. Kontrol dalam Mengambil Keputusan	1. Mampu mengambil tindakan atas masalah yang dihadapi	-	-	12 (10), 28 (25)	2
	2. Mampu mengambil tindakan secara positif atas permasalahan yang dihadapi	13 (11), 29 (26)	2	14 (12)	1
	3. Mempertimbangkan dari berbagai sisi sebelum mengambil keputusan	15 (13)	1	16 (14), 32 (2)	2
			13	14	

B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

Peneliti mulai menyebar *google form* pada 22 hingga 30 Juni 2025. *Google form* mencakup *informed consent*, data identitas, pertanyaan skrining, skala perilaku *self harm*, skala kontrol diri, serta bagian penutup. Distribusi tautan *Google Form* dilakukan melalui media sosial, dengan memperhatikan kriteria responden yang memenuhi syarat untuk berpartisipasi dalam penelitian yaitu remaja perempuan yang memiliki kecenderungan perilaku *self harm* dan berdomisili di Yogyakarta.

Tersedia petunjuk pengisian *google form* untuk memudahkan responden dalam menjawab pernyataan secara tepat dan efisien. Peneliti juga

menegaskan bahwa pengisian kuesioner bersifat sukarela, sehingga responden bebas memilih untuk tidak melanjutkan jika merasa tidak nyaman. Sepanjang periode pengumpulan data, peneliti terus memantau perkembangan jumlah responden yang telah mengisi kuesioner guna memastikan tercapainya target jumlah partisipan, yaitu sebanyak 202 responden.

Penelitian ini menggunakan 144 responden dari total 202 partisipan yang mengisi instrumen. Peneliti melakukan penyaringan dengan mengeluarkan 12 partisipan yang berusia di atas 18 tahun, karena tidak sesuai dengan kriteria usia yang ditetapkan. Selain itu, 26 responden juga dikeluarkan karena termasuk *outlier*, yakni memiliki skor yang sama, terlalu rendah, atau terlalu tinggi, yang dapat memengaruhi validitas hasil analisis.

C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Responden Penelitian

Mengacu pada informasi yang diperoleh peneliti melalui distribusi skala penelitian secara daring menggunakan *Google Form*, yang disebarkan melalui berbagai media sosial diperoleh jawaban skrining dari 144 responden sebagai berikut:

a. Deskripsi Berdasarkan Gejala

Informasi mengenai gejala yang dialami responden dapat ditemukan pada tabel di bawah ini:

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%

Mengacu pada tabel di atas yang memuat informasi mengenai responden penelitian berdasarkan gejala yang dirasakan responden dapat diketahui bahwa rasa tertekan secara emosional yang dirasakan oleh responden sebanyak 138 partisipan atau setara dengan 95,8%, sementara keinginan responden untuk melukai diri yaitu dirasakan oleh 136 responden dengan presentase 94,4%, dan responden yang pernah melukai diri sebanyak 106 responden dengan presentase 73,6%, sedangkan responden yang sulit terbuka dengan orang lain terdiri dari 134 responden dengan presentase 93,1%. Sedangkan responden yang sering menyimpan masalah sendiri sebanyak 140 responden atau setara dengan 97,2%.

- b. Deskripsi berdasarkan periode mengalami *self harm*

Gambaran mengenai periode responden mengalami *self harm* dapat dilihat melalui tabel berikut ini:

Tabel 4. 4 Deskripsi berdasarkan periode mengalami *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%

Merujuk pada tabel di atas yang menyajikan data responden berdasarkan periode melakukan *self harm*, dapat disimpulkan bahwa sebanyak 46 responden atau 31,9% termasuk dalam kategori tidak teridentifikasi. Sementara itu, 76 responden atau setara dengan 52,8% diketahui melakukan *self harm* dalam kurun waktu 3 hingga 6 bulan terakhir. Adapun responden yang melakukan *self harm* sebanyak 15,3% responden, yang berjumlah 22 orang, berada dalam kategori waktu 6 hingga 12 bulan.

2. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian diperlukan guna mengetahui gambaran data yang diperoleh peneliti dalam penelitian ini sehingga mempermudah peneliti dalam menginterpretasikan data.

Tabel 4. 5 Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Self Harm</i>	30	120	75	15	54	99	80,63	11,06
Kontrol Diri	27	108	67,5	13,5	40	98	70,29	11,87

Keterangan :

Hipotetik : didapat berdasarkan skala

Empirik : didapat berdasarkan hasil penelitian

Melalui tabel di atas, peneliti dapat mengidentifikasi dan mengelompokkan skor responden pada variabel penelitian. Kategorisasi ini dimaksudkan untuk memetakan responden berdasarkan tingkatan atribut yang dimilikinya (Azwar, 2022). Di bawah ini disajikan pembagian kategori berdasarkan perhitungan menggunakan rumus norma.

Tabel 4. 6 Rumus Norma Kategorisasi

No	Kategori	Rentang Nilai (X)
1	Sangat Rendah	$X \leq M - 1,8 SD$
2	Rendah	$M - 1,8 SD < X \leq M - 0,6 SD$
3	Sedang	$M - 0,6 SD < X \leq M + 0,6 SD$
4	Tinggi	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,8 SD$
5	Sangat Tinggi	$M + 1,8 SD < X$

Keterangan :

X : total skor

M : mean

SD : standar deviasi

Berdasarkan penerapan rumus norma kategorisasi, peneliti membagi responden ke dalam lima kategori, dengan hasil pembagian sebagai berikut:

- a) Kategorisasi pada Variabel Kecenderungan ⁵³ Perilaku *Self Harm*

Kategorisasi pada variabel Kecenderungan Perilaku *selfharm* adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 7 Persentil Untuk Kategori Tiap Variabel

Kategori	<i>Self Harm</i>	Kontrol Diri
Sangat Rendah	$X < 60,73$	$X < 48,93$
Rendah	$60,73 \leq X < 74$	$48,93 \leq X < 63,17$
Sedang	$74 \leq X < 87,27$	$63,17 \leq X < 77,42$
Tinggi	$87,27 \leq X < 100$	$77,42 \leq X < 91,66$
Sangat Tinggi	$X > 100$	$X > 91,66$

Keterangan:

X : Skor Total

Tabel 4. 8 Kategorisasi Data Penelitian Tiap Variabel

Kategorisasi	Self Harm		Kontrol Diri	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Rendah	4	2,8%	8	5,6%
Rendah	36	25%	32	22,2%
Sedang	58	40,3%	60	41,7%
Tinggi	43	29,9%	44	30,6%
Sangat Tinggi	3	2,1%	-	-
Total	144	100%	144	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi variabel kecenderungan perilaku self harm di atas, dapat disimpulkan bahwa responden dengan jumlah tertinggi berada pada kategori sedang. Berdasarkan data tersebut, terdapat 3 responden atau setara dengan 2,1% yang berada pada kategori sangat tinggi, kemudian 43 responden atau 29,9% termasuk dalam kategori tinggi, sementara 58 responden atau 40,3% berada pada kategori sedang. Selain itu, sebanyak 36 responden atau 25% masuk dalam kategori rendah, dan 4 responden atau sekitar 2,8% berada pada kategori sangat rendah.

Mengacu pada kategorisasi variabel kontrol diri, diketahui bahwa kebanyakan responden berada pada level sedang dalam kemampuan mengendalikan diri. Sebanyak 44 responden atau setara dengan 30,6% termasuk dalam kategori tinggi, sedangkan 60 responden atau sekitar 41,7% berada dalam kategori sedang. Selain itu, terdapat 32 responden atau 22,2% yang berada pada kategori rendah, dan 8 responden dengan persentase 5,6% berada pada kategori sangat rendah.

3. Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan sebelum melakukan uji hipotesis. Uji asumsi ini berupa pengujian normalitas dan linieritas dengan menggunakan bantuan SPSS 23.

a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian ini mengikuti distribusi normal atau tidak. Proses pengujian tersebut menggunakan pendekatan *Kolmogorov-Smirnov* dan dianalisis melalui bantuan perangkat lunak statistik SPSS versi 23. Data dikatakan terdistribusi secara normal apabila nilai signifikansi yang dihasilkan dari pengujian tersebut berada di atas angka 0,05 (Purnomo, 2016).

Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov Smirnov*

Variabel	Sig	Interpretasi
Kecenderungan <i>Self Harm</i>	0,200	Terdistribusi Normal
Kontrol diri	0,200	Terdistribusi Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan teknik parametrik, maka diperoleh nilai Sig. pada variabel *self harm* yaitu 0,200, sehingga sebaran data dapat dikatakan normal. Kemudian diperoleh Sig. pada variabel kontrol diri yaitu 0,200, sehingga dapat dikatakan bahwa sebaran data berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji Linearitas untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang bersifat linier antara variabel kontrol diri dan *self harm*, maka

dilakukan analisis menggunakan uji linearitas. Uji ini bertujuan untuk memastikan bahwa hubungan antara kedua variabel tidak menyimpang dari pola linier. Apabila hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada bagian *deviation from linearity* melebihi angka 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat linier (Purnomo, 2016).

Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig. Linearity	Sig. Deviation from Linearity	Interpretasi
Self Harm*Kontrol Diri	0,000	0,661	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas di atas dapat dilihat bahwa kontrol diri dengan *self harm* memiliki hubungan yang sepenuhnya linear, dibuktikan dengan nilai Sig. *linearity* menunjukkan hasil sebesar 0,000 artinya nilai Sig. *linearity* < 0,05 dan dari Sig. *deviation from linearity* sebesar 0,661 yang menunjukkan > 0,05.

c. Uji Heteroskedastisitas

Pengujian heteroskedastisitas bertujuan untuk mendeteksi kemungkinan adanya bias dalam analisis regresi yang diterapkan. Berdasarkan tujuan tersebut, peneliti menggunakan uji Glejser dengan bantuan aplikasi SPSS versi 23 untuk menganalisisnya. Adapun kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai signifikansi antara variabel independen dan residual absolut melebihi 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ditemukan indikasi adanya heteroskedastisitas.

Tabel 4.11 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig	Interpretasi
(Constant) KD	0,812	Tidak Terdapat Gejala

Merujuk dari tabel di atas didapatkan hasil bahwa Sig. sebesar 0,812 > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala heteroskedastisitas pada pengamatan model regresi.

4. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode analisis regresi linear sederhana. Tujuan dari analisis ini adalah untuk mengetahui sejauh mana variabel independen memberikan pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen dalam suatu model yang telah ditetapkan. Tingkat signifikansi dari pengaruh tersebut dapat diketahui melalui nilai signifikansi t yang diperoleh dalam hasil analisis regresi sederhana.

Variabel	B	t	Sig.	Interpretasi
Kontrol Diri terhadap Kec. Self Harm	-0,285	-3,821	0,000	Diterima

Hasil analisis regresi melalui SPSS versi 23 menggunakan uji t menunjukkan bahwa penilaian dilakukan dengan melihat nilai t dan signifikansi (Sig). Pada variabel kontrol diri remaja di Yogyakarta, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000, lebih kecil dari batas signifikansi 0,05. Nilai t tabel yang digunakan adalah 1,977, diperoleh dari perhitungan $t(\alpha/2; n-1) = t(5/2; 144-1)$, sedangkan nilai t hitung mencapai 3,821. Karena t hitung melebihi t tabel ($3,821 > 1,977$), maka hipotesis

dalam penelitian ini terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan perilaku *self harm* pada remaja di Yogyakarta diterima. Penelitian ini memiliki arah negatif terlihat dari angka koefisien regresi bernilai (-) pada kolom B, artinya kontrol diri berpengaruh negatif terhadap kecenderungan perilaku *self harm*.

Tabel 4. 12 Uji Hipotesis dari nilai *r square*

Variabel	R	R Square
Kontrol diri*Kec. Self Harm	0,305	0,093

Merujuk pada hasil yang ditampilkan dalam tabel, diketahui bahwa nilai koefisien R adalah sebesar 0,305, sementara koefisien determinasi (R^2) menunjukkan angka sebesar 0,093. Nilai ini mengindikasikan bahwa kontribusi atau pengaruh variabel kontrol diri terhadap kecenderungan perilaku *self harm* adalah sebesar 9,3%. Dengan demikian, masih terdapat 90,7% variasi dalam perilaku *self harm* yang dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel kontrol diri dalam penelitian ini.

5. Uji Bedaa

Analisis ini menggunakan Uji *Independent Sample T Test* yaitu untuk membandingkan rata-rata dua kelompok data yang tidak saling berhubungan dan Uji *One Way Anova* untuk menguji apakah terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara tiga kelompok atau lebih pada satu variabel dependen.

a. Uji Beda Berdasarkan Gejala

Tabel 4.14 Hasil *Independent Sample T Test* Tekanan Emosional

Tekanan secara Emosional	N	Self Harm		Kontrol Diri	
		Mean	Sig.	Mean	Sig.
Ya	138	80,84	0,354	70,30	0,669
Tidak	6	76		70,33	

Merujuk tabel tersebut terhadap variabel kecenderungan perilaku *self harm* yang memiliki gejala tekanan secara emosional memperoleh Sig. 0,354 yang artinya tidak memiliki perbedaan yang signifikan karena memiliki rata-rata 80,84, sedangkan yang tidak memiliki gejala yaitu memiliki mean 76. Pada Variabel kontrol diri yang memilih gejala tekanan secara emosional mendapatkan Sig. 0,669 yang bermakna tidak memiliki perbedaan yang signifikan serta responden yang memiliki gejala memperoleh mean sebanyak 70,30, kemudian yang tidak memiliki gejala mendapatkan rata-rata 70,33.

Tabel 4.15 Hasil *Independent Sample T Test* Keinginan Self Harm

Keinginan Self Harm	N	Self Harm		Kontrol Diri	
		Mean	Sig.	Mean	Sig.
Ya	136	80,87	0,245	70,27	0,339
Tidak	8	76,75		70,75	

Pada tabel diatas menunjukkan keinginan remaja untuk melukai diri pada variabel kecenderungan perilaku *self harm* menghasilkan Sig. 0,245 artinya tidak memiliki perbedaan yang terlihat jelas dan mendapatkan mean sebanyak 80,87 untuk remaja yang memiliki gejala sedangkan remaja yang tidak memiliki gejala sebanyak 76,75. Sedangkan pada variabel kontrol diri mendapatkan nilai Sig. 0,339

yang bermaksud tidak memperoleh perbedaan yang signifikan serta menghasilkan mean sebanyak 70,27, serta untuk responden yang tidak memiliki gejala mendapatkan 70,75.

Tabel 4. 16 Hasil *Independent Sample T Test* Pernah *Self Harm*

Pernah <i>Self Harm</i>	N	<i>Self Harm</i>		Kontrol Diri	
		Mean	Sig.	Mean	Sig.
Ya	106	80,97	0,073	70,17	0,551
Tidak	38	79,71		70,66	

Hasil analisis diatas pada gejala yang pernah melukai diri pada variabel kecenderungan perilaku *self harm* memperoleh Sig. 0,073 bermaksud tidak menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan, kemudian remaja yang pernah melakukan *self harm* memiliki mean 80,97 sedangkan remaja yang tidak pernah menyakiti diri memperoleh mean sebanyak 79,71. Sedangkan pada variabel kontrol diri juga tidak menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan sebab memiliki Sig. 0,551 yang bermakna tidak menunjukkan adanya perbedaan yang jelas. Remaja yang memiliki gejala mendapatkan mean 70,17 sedangkan rata-rata 70,66 tidak pernah melukai diri sendiri.

Tabel 4. 17 Hasil *Independent Sample T Test* Sulit Terbuka

Sulit Terbuka	N	<i>Self Harm</i>		Kontrol Diri	
		Mean	Sig.	Mean	Sig.
Ya	134	80,63	0,888	70,01	0,385
Tidak	10	80,70		74,10	

Berdasarkan hasil analisis diatas menunjukkan gejala remaja yang sulit terbuka pada variabel kecenderungan perilaku *self harm* menghasilkan Sig. 0,888 bermakna tidak memiliki perbedaan serta

memiliki mean sebanyak 80,63 sedangkan yang tidak memiliki gejala mendapatkan rata-rata 80,70. Pada variabel kontrol diri mendapatkan nilai Sig. 0,385 yang menunjukkan tidak memiliki perbedaan serta mendapatkan mean 70,01 untuk remaja yang sulit terbuka dengan orang lain, kemudian 74,10 tidak sulit terbuka dengan orang lain.

Tabel 4. 18 Hasil *Independent Sample T Test* Menyimpan Masalah Sendiri

Menyimpan Masalah Sendiri	N	Self Harm		Kontrol Diri	
		Mean	Sig.	Mean	Sig.
Ya	140	80,62	0,405	70,14	0,637
Tidak	4	81,25		75,75	

Pada tabel di atas hasil pengujian terhadap variabel kecenderungan perilaku *self harm* gejala sering menyimpan masalah sendiri, mendapatkan nilai Sig. 0,405 artinya melampaui 0,05, sehingga dikatakan tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam kecenderungan perilaku *self harm* pada remaja. Terlihat rata-rata remaja yang menyimpan masalah sendiri sebanyak 80,62 kemudian 81,25 untuk remaja yang tidak sering menyimpan masalahnya sendiri. Sedangkan pada kontrol diri menempati nilai Sig. 0,637 yang merujuk tidak memiliki perbedaan yang signifikan kemudian nilai mean yang menyimpan masalah sendiri sebesar 70,14 sedangkan yang sering berdiskusi untuk menyelesaikan masalah sendiri sebesar 75,75.

b. Uji Beda Berdasarkan Periode

Tabel 4.19 Hasil Uji *One Way Anova* Berdasarkan Periode *Self Harm*

Periode <i>Self Harm</i>	<i>Self Harm</i>		Kontrol Diri	
	Mean	Sig.	Mean	Sig.
Tidak terindikasi	80,82	0,894	70,89	0,876
3-6 Bulan	80,27		70,22	
6-12 Bulan	81,5		69,31	

Merujuk dari tabel pengujian diatas terhaap variabel kecenderungan perilaku *self harm* , menghasilkan nilai Sig. sebesar $0,894 > 0,05$. Hal tersebut menandakan periode *self harm* tidak memiliki perbedaan yang signifikan terhadap variabel kecenderungan perilaku *selfharm* remaja. Dilihat dari periode yang tidak terindikasi memiliki rata-rata sebesar 80,82, dan pada periode 3-6 bulan mendapatkan mean sebesar 80,27. Sedangkan pada periode 6-12 bulan memiliki rata-rata sebesar 81,5.

Berdasarkan hasil yang ditunjukkan pada variabel kontrol diri mendapatkan signifikansi sebesar $0,876 > 0,05$ sehingga dikatakan bahwa periode *self harm* tidak berimplikasi signifikan terhadap variabel kontrol diri. Periode yang menunjukkan tidak terindikasi mendapatkan mean sebesar 70,89, kemudian pada periode 3-6 bulan memiliki mean sebesar 70,22, sedangkan periode terlama yaitu 6-12 bulan mendapatkan mean sebesar 69,31.

D. Pembahasan

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 202 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*.

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.

Data yang diperoleh terkait gejala yang dialami responden, terlihat bahwa sebanyak 98% 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% 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).

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.

Berdasarkan hasil pengelompokan pada variabel *self harm*, sebagian besar responden tergolong dalam kategori sedang, yaitu sebesar 40,3%. Sementara itu, kategori sangat rendah mencakup 2,8% responden, dan kategori rendah mencakup 25%. Untuk kategori tinggi, tercatat sebanyak 29,9% responden, sedangkan hanya 2,1% responden yang termasuk dalam kategori sangat tinggi.

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel kontrol diri, mayoritas responden berada dalam kategori tinggi (35,6%), diikuti kategori sedang (29,7%) dan sangat tinggi (15,8%). Sementara itu, 13,9% responden tergolong rendah dan hanya 5% berada pada kategori sangat rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja perempuan dalam penelitian memiliki tingkat kontrol diri yang baik. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa individu dengan gangguan bipolar dan perilaku melukai diri memiliki kontrol diri lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak melakukan *self harm*, sehingga rendahnya kontrol diri berkaitan erat dengan kecenderungan melukai diri sendiri (Hariati, 2024).

Hasil analisis menunjukkan bahwa pada variabel kecenderungan perilaku *self harm* berdasarkan gejala tertekan secara emosional yang dirasakan

35
remaja sebanyak 138 mendapatkan Sig. 0,354 yang menandakan $> 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat adanya perbedaan yang signifikan terhadap kecenderungan perilaku *self harm*. Sesuai dengan temuan Wei, Li, Ma, Jiang, Yu, dan Xu (2022) yang mengindikasikan bahwa tidak semua remaja yang tertekan secara emosional mengekspresikan *distress*-nya melalui perilaku *self harm*. Hal tersebut menekankan bahwa meskipun tekanan emosional merupakan salah satu faktor pemicu, respons terhadap tekanan tersebut sangat dipengaruhi oleh mekanisme koping dan karakteristik individual.

Tertekan secara emosional yang dirasakan remaja pada variabel kontrol diri memiliki signifikasinsi 0,669 bermakna tidak memiliki perbedaan yang signifikan dengan rata-rata 70,30 menunjukkan bahwa tekanan emosional yang dialami remaja tidak selalu berpengaruh secara langsung terhadap kemampuan mengendalikan diri. Kondisi ini dapat terjadi karena adanya kecerdasan emosional yang berfungsi sebagai mekanisme perlindungan atau penyeimbang, yang memungkinkan individu tetap mampu menjaga kontrol diri meskipun berada dalam tekanan, dengan cara mengatur dan memahami emosinya secara efektif (Fadlilah, Sutoyo, & Murtadho, 2023).

Menyimpan masalah sendiri merupakan suatu gejala kecenderungan perilaku *self harm* yang paling banyak dirasakan remaja yaitu sebanyak 140 dengan menghasilkan nilai Sig. 0,405 melebihi ambang batas yaitu 0,05 sehingga bermakna tidak memiliki perbedaan pada variabel kecenderungan perilaku *self harm*. Perasaan tidak mampu menyelesaikan masalah dapat

mendorong individu untuk memendamnya tanpa mencari bantuan, yang merupakan salah satu gejala kecenderungan perilaku *selfharm*. Sejalan dengan penelitian Hanan, Kusmawati, Putri, dan Oktaviani (2024) menjelaskan bahwa tidak semua individu yang menutup diri akan menunjukkan perilaku menyakiti diri. Hal ini mungkin dipengaruhi oleh faktor protektif seperti regulasi emosi, dukungan sosial, atau strategi coping yang dimiliki masing-masing individu.

Sedangkan pada variabel kontrol diri memiliki Sig. $0,637 > 0,05$ yang bermakna tidak adanya perbedaan pada gejala yang sering dirasakan remaja yaitu menyimpan masalah sendiri dengan mean 70,14. Remaja yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung mampu menyelesaikan masalah tanpa harus memendamnya sendiri. Namun pada variabel kontrol diri, menunjukkan bahwa kecenderungan menyimpan masalah tidak selalu mencerminkan rendahnya kontrol diri karena dapat dipengaruhi oleh faktor lain, seperti pengalaman pribadi, pola asuh, atau dukungan sosial (Astuti & Nur'aeni, 2020).

Merujuk pada analisis berdasarkan periode perilaku *selfharm* terhadap variabel kecenderungan perilaku *self*, tidak memiliki perbedaan yang signifikan terhadap periode yang dialami remaja karena nilai Sig. $0,894 > 0,05$. Remaja yang melakukan *self harm* di waktu berbeda tetap menunjukkan kecenderungan yang stabil terhadap perilaku tersebut, tanpa perubahan berarti dalam kontrol diri. Hal ini sejalan dengan temuan Plener, Schumacher, Munz, dan Groschwitz (2015) bahwa perilaku NSSI cenderung berulang dan sulit berubah seiring waktu.

Demikian juga pada variabel kontrol diri yang menunjukkan nilai Sig. 0,876, nilai tersebut berada diambang 0,05 sehingga dikatakan tidak memiliki adanya perbedaan yang signifikan dari periode perilaku *self harm* yang dilakukan remaja terhadap kontrol diri. Lockwood, Daley, Townsend, dan Sayal (2017) menyatakan bahwa lamanya seseorang berada dalam periode perilaku melukai diri berkaitan dengan tingkat *self-control* yang dimilikinya. Semakin baik kemampuan kontrol diri, maka semakin kecil kemungkinan perilaku tersebut berlangsung dalam jangka waktu yang panjang.

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 *selfharm*. 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.

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.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu tidak mencantumkan informasi mengenai kecamatan-kecamatan yang terdapat di Kota Yogyakarta saat proses pengambilan data. Peneliti hanya mencatat bahwa responden

berdomisili di wilayah kota Yogyakarta secara umum, tanpa merincikan lokasi spesifiknya. Hal ini menyebabkan kesulitan bagi peneliti dalam mengelompokkan atau mengidentifikasi kecamatan mana yang memiliki tingkat kerentanan paling tinggi terhadap kecenderungan perilaku *self harm* di Kota Yogyakarta. Kemudian tidak mencantumkan usia yang menjadi fokus penelitian secara lebih detail sehingga membuat penelitian kurang efektif dan efisien.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh terhadap kecenderungan perilaku *self harm* pada remaja di Yogyakarta. Temuan ini menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki kontribusi terhadap kecenderungan perilaku *self harm*, sehingga kontrol diri turut memengaruhi munculnya kecenderungan perilaku *self harm* pada kalangan remaja di Yogyakarta.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang sudah di jelaskan sebelumnya, berikut adalah saran yang diharapkan mampu bermanfaat serta meningkatkan penelitian yang lebih baik lagi :

1. Bagi Subjek Penelitian

Remaja diharapkan untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri sebagai upaya mencegah perilaku *self harm*. Hal ini dapat dilakukan melalui pengelolaan emosi yang sehat, kegiatan positif, serta membangun dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Jika mengalami tekanan, penting bagi remaja untuk tidak ragu mencari bantuan dari orang terpercaya atau profesional.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki sejumlah keterbatasan, sehingga diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan kajian yang lebih

mendalam dengan topik yang serupa. Salah satu saran yang dapat dipertimbangkan adalah melakukan pengambilan data secara lebih merata dan terfokus, serta memperhatikan kategori responden seperti usia dan domisili agar hasil penelitian dapat diklasifikasikan dan diinterpretasikan dengan lebih jelas. Selain itu, peneliti berikutnya juga disarankan untuk mempertimbangkan penggunaan metodologi yang lebih tepat serta menambahkan variabel-variabel lain yang relevan guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku Self Harm Pada Remaja di Yogyakarta

ORIGINALITY REPORT

17%

SIMILARITY INDEX

15%

INTERNET SOURCES

9%

PUBLICATIONS

8%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.unjaya.ac.id Internet Source	3%
2	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	1%
3	repository.uinsaizu.ac.id Internet Source	1%
4	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	<1%
5	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1%
6	Submitted to Universitas Diponegoro Student Paper	<1%
7	dspace.uii.ac.id Internet Source	<1%
8	Maria Angela Intan Cahyaning Bulan, Primatia Yogi Wulandari. "Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku	<1%

Cyberbullying Pada Remaja Pengguna Media Sosial Anonim", Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2021

Publication

9	docobook.com Internet Source	<1 %
10	Submitted to Sekolah Tinggi Pariwisata Ambarrukmo Yogyakarta Student Paper	<1 %
11	repository.unika.ac.id Internet Source	<1 %
12	Submitted to State Islamic University of Alauddin Makassar Student Paper	<1 %
13	Zakarias Talpatty, William George Louhenapessy, Geradin Rehatta. "Pengaruh Kepuasan Konsumen terhadap Keputusan Pembelian Berulang Air Minum di Depot 3 Putri Kelurahan Waihoka", Jurnal Pendidikan Geografi Unpatti, 2025 Publication	<1 %
14	digilib.esaunggul.ac.id Internet Source	<1 %
15	docplayer.info Internet Source	<1 %

etheses.uin-malang.ac.id

16

Internet Source

<1 %

17

[123dok.com](#)

Internet Source

<1 %

18

Submitted to Universitas Negeri Padang

Student Paper

<1 %

19

[ejournal.unesa.ac.id](#)

Internet Source

<1 %

20

I Gusti Agung Dea Suryananta, Ni Made Ari Wilani. "Penyebab Perilaku Self-Harm Pada Remaja: Literature Review", Innovative: Journal Of Social Science Research, 2024

Publication

<1 %

21

Submitted to Universitas Wijaya Kusuma Surabaya

Student Paper

<1 %

22

[pdfs.semanticscholar.org](#)

Internet Source

<1 %

23

[text-id.123dok.com](#)

Internet Source

<1 %

24

Astati Astati, Rimba Hamid, Citra Marhan. "Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Remaja", Jurnal Sublimapsi, 2020

Publication

<1 %

25	Submitted to Universitas Merdeka Malang Student Paper	<1 %
26	Submitted to Binus University International Student Paper	<1 %
27	Submitted to Universitas Muhammadiyah Sidoarjo Student Paper	<1 %
28	repo.undiksha.ac.id Internet Source	<1 %
29	Akrom Daffa Ramadhan, Prima Aulia. "Hubungan Work Readiness dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa yang Mengikuti Program Magang", AI-DYAS, 2025 Publication	<1 %
30	Submitted to Universitas Muhammadiyah Ponorogo Student Paper	<1 %
31	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	<1 %
32	digilib.unimed.ac.id Internet Source	<1 %
33	journal.urbangreen.co.id Internet Source	<1 %
34	Submitted to Universitas Andalas Student Paper	<1 %

35	journal.universitaspahlawan.ac.id Internet Source	<1 %
36	jurnal.stkipppgritulungagung.ac.id Internet Source	<1 %
37	Submitted to stipram Student Paper	<1 %
38	profesionalmudacendekia.com Internet Source	<1 %
39	prosiding.esaunggul.ac.id Internet Source	<1 %
40	www.mcrhjjournal.or.id Internet Source	<1 %
41	eprints.ulm.ac.id Internet Source	<1 %
42	repository.unj.ac.id Internet Source	<1 %
43	Muhammad Syahrul Kahar. "Assesmen Portofolio untuk Meningkatkan Hasil Belajar Fisika", Jurnal Edukasi Matematika dan Sains, 2018 Publication	<1 %
44	adoc.pub Internet Source	<1 %
45	eprints.umk.ac.id Internet Source	<1 %

		<1 %
46	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1 %
47	etheses.iainponorogo.ac.id Internet Source	<1 %
48	fr.scribd.com Internet Source	<1 %
49	journal.unj.ac.id Internet Source	<1 %
50	jurmafis.untan.ac.id Internet Source	<1 %
51	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	<1 %
52	repository.ub.ac.id Internet Source	<1 %
53	Mahesya Asril Putri, Afdal Afdal. "Kecenderungan Berperilaku Menyakiti Diri Sendiri (Self Harm) pada Remaja Sma", AHKAM, 2024 Publication	<1 %
54	Setia Purbaningrum, Muhammad Ari Arfianto, Ajeng Pramudianingtias, Sefira Khoirotus Salsa et al. "Self-help group therapy interventions for self-harm in adolescents",	<1 %

Malahayati International Journal of Nursing and Health Science, 2025

Publication

55	issuu.com Internet Source	<1 %
56	jurnal.unmuhjember.ac.id Internet Source	<1 %
57	lib.unnes.ac.id Internet Source	<1 %
58	repository.upi.edu Internet Source	<1 %
59	www.jurnalfti.unmer.ac.id Internet Source	<1 %
60	www.neliti.com Internet Source	<1 %
61	www.pajak.go.id Internet Source	<1 %
62	Putu Yuli Wulandari. "Pengaruh kualitas produk makanan terhadap kepuasan pelanggan di skai restoran hotel padma resort legian", Jurnal Ilmiah Pariwisata dan Bisnis, 2022 Publication	<1 %
63	Mirnawati, Haeril, Sahiruddin. "Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Aplikasi	<1 %

Quizizz Terhadap Minat Belajar Siswa Di SMK Negeri 4 Bone", Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, 2025

Publication

64

Nathasya Permata Lovery, Nurmina Nurmina. "Pengaruh Stress Kerja terhadap Work Family Conflict pada Karyawati Bank Nagari Cabang Utama Padang", TSAQOFAH, 2025

Publication

<1 %

65

Nita Istiqomah, Hari Basuki Notobroto. "Pengaruh Pengetahuan, Kontrol Diri terhadap Perilaku Seksual Pranikah di Kalangan Remaja SMK di Surabaya", Jurnal Biometrika dan Kependudukan, 2017

Publication

<1 %

66

Silvi Indah Ariyanah, Zaki Nur Fahmawati. "Pengaruh Kontrol Diri dan Dukungan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Membolos Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)", G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2024

Publication

<1 %

67

buletin.k-pin.org

Internet Source

<1 %

68

eprints.iain-surakarta.ac.id

Internet Source

<1 %

69

id.scribd.com

Internet Source

<1 %

70

jurnal.konselingindonesia.com

Internet Source

<1 %

71

lib.ibs.ac.id

Internet Source

<1 %

72

prin.or.id

Internet Source

<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA