

Gambaran Perilaku *Self Harm* pada Mahasiswa dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling

Firdha Ainil Hakim¹, Indah Sukmawati²

^{1,2}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang

e-mail: frdhanlh@gmail.com¹, i.watsan@gmail.com²

Abstrak

Latar belakang penelitian ini adalah adanya fenomena *self harm* yang dilakukan oleh mahasiswa untuk melampiaskan tekanan emosional yang dirasakan akibat permasalahan yang dialami. Berbagai permasalahan yang berasal baik dari diri sendiri serta lingkungan jika dialami terus menerus dan tidak ditangani dapat mendorong mahasiswa untuk melakukan *self harm*. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan perilaku *self harm* pada mahasiswa yang ditinjau dari jenis *major self mutilation*, *stereotypic self injury*, dan *moderate self mutilation*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Subjek penelitian berjumlah 254 orang mahasiswa Departemen Bimbingan dan Konseling Tahun Masuk 2019, 2020, 2021 dan 2022. Gambaran perilaku *self harm* tersebut dianalisis dengan teknik analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *self harm* mahasiswa berada pada kategori rendah. Perilaku *self harm* yang dilakukan mahasiswa ditinjau dari jenis *major self mutilation* antara lain adalah mengonsumsi obat secara berlebihan (*overdosis*). Pada jenis *stereotypic self injury*, perilaku *self harm* yang dilakukan adalah membenturkan anggota tubuh ke dinding dan memukul dada sebagai pelampiasan emosi yang dirasakan. Sedangkan pada jenis *moderate self mutilation* pada umumnya mahasiswa sengaja menyakiti diri sendiri dengan menyayat anggota tubuh. Berdasarkan hasil penelitian ini, konselor dapat memberikan bantuan berupa layanan informasi, layanan konseling individual, layanan konseling kelompok agar dapat mereduksi perilaku *self harm* serta kegiatan alih tangan kasus apabila perilaku *self harm* yang dilakukan sudah mencapai cedera parah.

Kata kunci: *Self Harm, Mahasiswa*

Abstract

The background of this research is the phenomenon of *self-harm* carried out by college students to vent the emotional pressure felt due to the problems experienced. Various problems that come from both oneself and the environment if experienced continuously and not handled can encourage students to do *self-harm*. This study aims to describe *self-harm* behavior in college students in terms of the types of *major self mutilation*, *stereotypic self injury*, and *moderate self mutilation*. This research uses a quantitative approach with a descriptive type of research. The research subjects amounted to 254 college students of the Department of Guidance and Counseling for the Entrance Year 2019, 2020, 2021 and 2022. The picture of *self-harm* behavior is analyzed with descriptive analysis techniques. The results showed that college students *self-harm* behavior was in the low category. *Self-harm behavior* carried out by students in terms of the type of *major self mutilation*, among others, is taking excessive drugs (*overdose*). In the *stereotypic type of self injury*, the *self-harm behavior* carried out is banging the limbs against the wall and hitting the chest as an outlet for the emotions felt. While in the type of *moderate self mutilation*, in general, college students deliberately hurt themselves by cutting limbs. Based on the results of this study, counselors can provide assistance in the form of information services, individual counseling

services, group counseling services in order to reduce *self-harm behavior* and case hand-transfer activities if the self-harm behavior carried out has reached severe injury.

Keywords: *Self Harm, Student*

PENDAHULUAN

Individu pada masa dewasa awal secara umum akan selalu mengalami kondisi yang akan terus berubah seperti kondisi kesehatan tubuh, hubungan sosial, hubungan keluarga, pendidikan serta emosional. Masa dewasa awal rata-rata memiliki usia sekitar 18 – 25 tahun. Rentang usia tersebut merupakan rentang usia mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi (Abdurrahman, F., Mudjiran, Ardi, Z., 2020). Mahasiswa yang sedang berada pada masa dewasa awal mengalami banyak kegiatan produktif karena pada masa ini merupakan tahap dimana seorang individu lebih bereksplorasi dan bereksperimen terhadap lingkungannya (Santrock, 2011). Pada masa dewasa awal mahasiswa rentan akan permasalahan mulai dari diri sendiri, lingkungan sosial, hubungan keluarga hingga hubungan asmara.

Mahasiswa sebagai manusia tentu saja memiliki akal dan budi agar dapat berpikir serta memahami tentang dirinya sendiri (Veronika, M., & Afdal, 2019). Maka mahasiswa sebagai individu idealnya memiliki kemampuan dalam mengatasi permasalahan yang dialami (strategi *coping*) atau perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi berbagai tuntutan baik internal maupun eksternal yang dianggap sebagai sesuatu yang membebani dan mengganggu kelangsungan hidupnya. Berbagai jenis strategi *coping* yang dapat dilakukan individu antara lain *positive reappraisal* (memberi penilaian positif), *accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab), dan *self controlling* (pengendalian diri).

Namun Suharsono dan Anwar (2020) mengungkapkan bahwa mahasiswa mengalami banyak perubahan serta konflik yang bersumber dari tuntutan perkuliahan, penyesuaian terhadap sistem perkuliahan, hubungan atau siklus dalam pertemanan serta tanggung jawab dari kegiatan atau organisasi yang diikuti sehingga mahasiswa mengalami kesulitan untuk menyesuaikan dan mengendalikan diri dengan baik. Mahasiswa yang sulit untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungannya menjadikan mahasiswa merasa lelah dan sering kali lebih merasa sensitif terhadap orang lain, mudah tersinggung, dan mudah terpancing amarah. Hal-hal tersebut jika dialami secara terus menerus dengan intensitas yang cukup tinggi dapat memicu mahasiswa merasa tertekan dan distress. Mahasiswa yang merasakan distress dalam dirinya akan memiliki dorongan untuk meluapkan, melampiaskan atau menyalurkan emosi tersebut. Pelampiasan dapat dilakukan secara positif seperti melakukan aktivitas yang disenangi, berusaha berfikir positif, serta berusaha untuk menenangkan diri, sedangkan pelampiasan emosi negative berupa mengonsumsi minuman beralkohol secara berlebihan, mengonsumsi narkoba, atau *self harm* (melukai diri sendiri) (Walgito, 2002).

Self harm merupakan keterlibatan individu dalam menyakiti ataupun melukai dirinya sendiri yang menyebabkan kerusakan fisik secara sederhana kepada tubuh serta memberikan kerusakan secara psikologis akibat berbagai tekanan yang dirasakan dalam diri. *Self harm* juga merupakan suatu perilaku yang dilakukan secara sengaja oleh diri sendiri dengan cara mengiris anggota tubuh dengan benda tajam namun dengan risiko tingkat kematian rendah yang dilakukan untuk mengurangi dan/atau mengomunikasikan tekanan psikologis (Walsh, 2012).

Fenomena *self harm* di Indonesia saat ini dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh YouGov Omnibus pada tahun 2019 di Indonesia menyatakan lebih dari sepertiga (36,9%) masyarakat Indonesia pernah melakukan *self harm* dan dalam kategori kalangan anak muda (rentang usia 18-25 tahun) sebanyak 7% dengan frekuensi rutin dalam melakukan *self harm*. Berdasarkan hasil pengumpulan data awal yang dilakukan pada mahasiswa Departemen Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang, dengan rata-rata usia 21-25 tahun dan berjenis kelamin perempuan pernah melakukan *self harm*. Sejalan dengan hal tersebut, perilaku *self harm* pada mahasiswa ini terjadi akibat adanya

permasalahan berat yang dialami oleh mahasiswa namun tidak mampu dihadapi dengan baik (Syukur, Y., Zahri, T.N., & Putra, A.H., 2023).

Perilaku *self harm* mencakup tindakan mengiris dan membakar kulit, membenturkan anggota tubuh baik tangan, kaki, maupun kepala hingga badan ke dinding, memukul diri sendiri, serta penyalahgunaan obat-obatan (Higgins, 2014). *Self harm* dibagi menjadi tiga jenis yaitu *major self mutilation* yaitu yang dapat mengakibatkan cedera permanen pada tubuh, *stereotypic self injury* yaitu yang dilakukan oleh pelaku *self harm* dengan tingkat luka ringan namun dilakukan secara berulang, dan *moderate/superficial self mutilation* yang paling umum dilakukan oleh pelaku *self harm* (Favaza, 2011; Higgins, 2014).

Individu dengan perilaku *self harm* dapat berasal dari perasaan putus asa, depresi akibat berbagai tekanan, sikap impulsif yang tinggi, tidak bisa menerima kondisi fisik yang dimiliki, mengalami perundungan atau intimidasi, temperamental dan agresivitas yang tinggi namun sulit untuk diungkapkan, penyalahgunaan alkohol dan narkoba, terisolasi dari sosial (Greydanus, 2009). Perilaku *self harm* ini dianggap sebagai kondisi yang mengkhawatirkan karena memberikan kerusakan jaringan pada tubuh sehingga apabila dibiarkan tanpa adanya penanganan akan memberikan dampak buruk bagi kesehatan tubuh terutama kesehatan fisik (Walsh, 2012).

Self harm pada mahasiswa ini sebaiknya tidak terjadi terlebih lagi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling (BK) karena mahasiswa BK dalam menjalani masa perkuliahan telah memperoleh banyak ilmu pengetahuan serta informasi baik dalam mengelola emosi, kesehatan mental, dan keadaan psikologis lainnya dalam mengentaskan suatu permasalahan, namun realitanya masih terdapat mahasiswa yang memilih mekanisme *coping* yang negatif ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan, salah satunya yaitu dengan melukai dirinya sendiri (*self harm*).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran perilaku *self harm* pada mahasiswa dan implikasinya dalam bimbingan dan konseling. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Departemen Bimbingan dan Konseling Tahun Masuk 2019, 2020, 2021, dan 2022 dengan total sampel 254 orang responden. Pengumpulan data menggunakan instrumen berupa kuesioner perilaku *self harm* dengan model skala Guttman. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan program *SPSS for Windows versi 28.0*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data pada bagian ini, maka hasil penelitian diuraikan sebagai berikut:

Perilaku *Self Harm*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *self harm* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling rata-rata berada pada kategori rendah dengan rata-rata hasil skor 11(24,14%). Hal ini bermakna mahasiswa Bimbingan dan Konseling memiliki perilaku *self harm* yang rendah. Gambaran hasil penelitian tentang perilaku *self harm* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling ditunjukkan pada tabel 1 dan 2 berikut ini.

Tabel 1. Deskripsi Rata-rata (Mean) dan Persentase (%) Perilaku *Self Harm* berdasarkan Sub Variabel

NO	Jenis Perilaku <i>Self Harm</i>	Skor Ideal	Skor Minimal	Rata-rata			
				Skor Tertinggi	Skor Terendah	Mean	%
1	<i>Major Self Mutilation</i>	11	0	10	0	2	13,96
2	<i>Stereotypic</i>	11	0	9	1	3	24,91

3	<i>Self Injury Moderate Self Mutilation</i>	24	0	19	0	7	28,44
	Keseluruhan	46	0	34	0	11	24,14

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa secara keseluruhan rata-rata perilaku *self harm* berada pada angka 24,14% yang dapat dianggap bahwa perilaku *self harm* yang dilakukan cukup rendah. Namun tidak menutup kemungkinan bahwa perilaku *self harm* ini jarang dilakukan oleh mahasiswa, terlihat pada angka tertinggi dari keseluruhan aspek yaitu dengan skor 34 dimana angka tersebut menunjukkan masih ada mahasiswa yang memilih *self harm* sebagai cara pelampiasan emosinya. Hal ini dapat disebabkan dari lingkungan sekitar yang kurang mendukung sehingga menjadikan mahasiswa merasa tertekan, disertai dengan penyebab yang berasal dari dirinya sendiri sehingga menyebabkan mahasiswa merasa putus asa, memiliki harga diri yang rendah, hingga stres yang menyebabkan mahasiswa melampiaskan emosi tersebut kepada dirinya sendiri. Jika keadaan tersebut terus berlanjut, maka dapat menyebabkan mahasiswa melakukan *self harm* sebagai cara untuk mengendalikan emosi agar merasa lebih baik (Higgins, 2014).

Tabel 2. Deskripsi Rata-rata (Mean) dan Persentase (%) Perilaku Self Harm berdasarkan Sub Variabel

No	Jenis	Kategori	Interval	f	%
1	<i>Major Self Mutilation</i>	Tinggi	> 9	1	0,39%
		Sedang	5-8	22	8,66%
		Rendah	< 4	231	90,94%
2	<i>Stereotypic Self Injury</i>	Tinggi	> 9	1	0,39%
		Sedang	5-8	55	21,65%
		Rendah	< 4	198	77,95%
3	<i>Moderate Self Mutilation</i>	Tinggi	> 17	4	1,57%
		Sedang	9-16	85	33,46%
		Rendah	< 8	165	64,69%
KESELURUHAN		Tinggi	> 31	2	0,8%
		Sedang	16-30	57	22,4%
		Rendah	< 15	195	76,8%
		JUMLAH		254	100%

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa masih ditemukan 2 (0,8%) orang mahasiswa yang melakukan *self harm* pada kategori tinggi, sedangkan di kategori sedang juga ditemukan 57 (22,4) mahasiswa yang melakukan *self harm* pada kategori ini. Walaupun sebagian besar mahasiswa melakukan perilaku *self harm* pada kategori rendah sejumlah 195 (76,8) mahasiswa namun hal tersebut tetap saja harus menjadi perhatian untuk diatasi karena perilaku *self harm* merupakan perilaku yang dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan fisik dan psikis individu (Higgins, 2014).

Jika dilihat berdasarkan masing-masing jenis perilaku *self harm*, pada jenis *major self mutilation* masih ditemukan 1 (0,39%) orang mahasiswa yang berada pada kategori tinggi walaupun sebagian besarnya masih berada pada kategori rendah. Pada jenis ini bisa terjadi apabila individu merasa depresi sehingga perilaku yang dilakukan dapat berupa dengan sengaja meminum racun hingga sengaja mengonsumsi obat melebihi dosis yang dianjurkan (Strong, 1998). Selanjutnya pada jenis *stereotypic self injury*, terdapat 55 (21,65) orang mahasiswa dengan kategori rendah bahkan masih ditemukan 1 (0,39%) orang mahasiswa yang melakukan *self harm* pada kategori tinggi. Perilaku *self harm* pada jenis ini dapat terjadi untuk mengungkapkan rasa frustrasi yang dialami (Higgins, 2014). Perilaku yang dilakukan

mahasiswa pada kategori ini antara lain adalah dengan sengaja membenturkan diri ke dinding hingga memukul anggota tubuh ketika merasa cemas atau tertekan. Kemudian pada jenis *moderate self mutilation* yang dilakukan mahasiswa berada pada kategori rendah. *Self harm* pada jenis ini merupakan perilaku yang paling banyak dilakukan oleh individu termasuk mahasiswa seperti membuat diri terluka dengan sengaja seperti mencakar, menyayat tangan atau mengonsumsi alkohol ketika merasa tertekan (Romas, 2012).

Implikasi dalam Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa layanan yang dapat diberikan oleh konselor terkait dengan perilaku *self harm* pada mahasiswa adalah sebagai berikut:

1. Layanan informasi

Layanan informasi berperan penting untuk memberikan bekal kepada mahasiswa dengan bermacam hal yang berguna untuk merencanakan, mengenal, serta mengembangkan pola kehidupan yg positif (Tanjung, R.F., Neviyarni., & Firman. 2018). Pada hasil penelitian ditemukan bahwa perilaku yang dilakukan mahasiswa seperti menyalahgunakan dosis obat dan maraknya mahasiswa yang menyalahkkan diri sendiri, maka konselor dapat menyampaikan informasi kepada mahasiswa terkait bahaya pemakaian dosis obat yang tidak sesuai anjuran, mengekspresikan emosi dengan baik agar tidak terus-menerus menyalahkkan diri sendiri selain itu konselor juga dapat memberikan informasi terkait faktor serta bentuk perilaku *self harm* hingga dampak negatifnya, dan bagaimana individu dalam mencegah serta mereduksi perilaku *self harm*.

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian, maka beberapa saran kepada konselor untuk dapat memberikan layanan informasi terkait bahaya perilaku *self harm*, layanan konseling individual dan konseling kelompok untuk membantu klien dalam mereduksi perilaku *self harm* yang dilakukan serta kegiatan alih tangan kasus apabila ditemukan kasus cedera berat pada mahasiswa untuk ditangani kepada ahli yang lebih profesional.

2. Layanan Konseling Individual

Layanan Konseling Individual merupakan salah satu layanan yang dilaksanakan untuk mengentaskan berbagai permasalahan yang dialami oleh konseli (Faturachman, 2018) Tujuan layanan ini yaitu memahami seluk beluk masalah yang sedang dihadapi klien sehingga dapat dikembangkannya persepsi dan sikap klien tersebut demi terentaskannya masalah yang dihadapi. Layanan konseling ini dapat membantu mahasiswa menjadi sadar akan tindakan atau peristiwa yang memicu *self harm* dan mempelajari keterampilan mengatasi yang lebih baik sehingga mahasiswa dapat membuat pilihan yang lebih sehat.

Pemberian layanan konseling individual kepada mahasiswa yang melakukan *self harm* ini dapat menggunakan beberapa pendekatan yang salah satunya adalah *cognitive behavioral* yang melatih seseorang untuk menyadari keyakinan dan perilaku negatif mereka. Penggunaan CBT dalam layanan ini akan memberikan bantuan kepada mahasiswa untuk mengganti perilaku negatif atau *self harm* yang dilakukan dengan pilihan lain yang lebih sehat (Higgins, 2014).

3. Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok digunakan untuk pengembangan pribadi dengan tujuan membahas dan memecah masalah yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok (Prayitno, Afdal, Ildil, Ardi, 2017). Layanan konseling kelompok dibagi menjadi 7 jenis yang antara lain *mutual sharing group, education group, discussion group, task group, growth group, therapy group* dan *family group* (Sukma, D., 2018). Maka, layanan konseling kelompok ini berfungsi sebagai untuk pemecahan masalah yang dialami oleh klien terkait perilaku *self harm* yang dilakukan.

Pada layanan konseling kelompok ini dapat menggunakan pendekatan rational emotive behaviour therapy (REBT) untuk mengembangkan kemampuan berfikir positif. Konseling kelompok dengan pendekatan REBT ini dapat membantu mahasiswa

menyadari bahwa mahasiswa dapat hidup lebih rasional dan produktif, mengubah kebiasaan berpikir dan perilaku yang merusak diri, memperbaiki kesalahan berpikir dan mengurangi perasaan yang tidak diharapkan (Bidayah et al., 2023). REBT memiliki dasar teori yaitu mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih fleksibel dan rasional (Handayani, P.G., Hidayat, H., Saputra, R. 2019). Selain itu dapat pula menggunakan pendekatan gestalt yang memusatkan perhatian dalam pemikiran dan perasaan yang dialami individu. Oleh sebab itu, pendekatan gestalt dalam pelaksanaan konseling kelompok dapat digunakan untuk membantu klien yang memiliki masalah dalam kondisi emosional (Sukmawati, I., Neviyarni, Karneli, Y, Netrawati, 2019).

4. Alih Tangan Kasus

Kegiatan Alih Tangan Kasus (ATK) diselenggarakan oleh konselor tidak lain bermaksud agar mahasiswa memperoleh pelayanan yang optimal (atas masalah yang di alami) oleh ahli pelayanan profesi yang benar-benar handal. Konselor mengalih tangankan mahasiswa kepada pihak lain apabila masalah yang dihadapi mahasiswa memang di luar kewenangan konselor untuk menanganinya atau setelah konselor berusaha sekuat tenaga memberikan bantuan, namun permasalahan mahasiswa belum berhasil ditangani secara tuntas. Dalam kasus *self harm* dengan cedera yang parah, maka konselor dapat mengalih tangankan kasus mahasiswa kepada ahli yang lebih professional untuk menangani (Higgins, 2014).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang perilaku *self harm* pada mahasiswa Departemen Bimbingan dan Konseling, maka dapat disimpulkan bahwa perilaku *self harm* yang dilakukan mahasiswa berada pada kategori rendah dengan hasil skor rata-rata adalah 11 dengan persentase 24,14%. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa perilaku *self harm* yang dilakukan mahasiswa Departemen Bimbingan dan Konseling masih jarang dilakukan namun tidak menutup kemungkinan masih terdapat mahasiswa yang melakukan *self harm* sebagai strategi *copingnya*. Terkait perilaku tersebut, beberapa layanan Bimbingan dan Konseling dapat dilakukan untuk mereduksi perilaku sel harm sel harm yang antara lain adalah layanan informasi, layanan konseling individual, layanan konseling kelompok serta kegiatan alih tangan kasus.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, F., Mudjiran, Ardi, Z. 2020. Persepsi tentang keluarga harmonis dengan kesiapan menikah. *Jurnal Neo Konseling*, Vol.2 No. 3. <https://10.24036/00321kons2020>
- Bidayah, A., Netrawati, & Karneli, Y. 2023. Konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan rational emotive behaviour therapy dalam mengatasi perilaku self injury remaja: literatur review. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial (JIPSI)*, 1(4) <https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i4.77>
- Fatchurahman, M,Z, 2017. Problematik pelaksanaan konseling individual. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 3(2), 25-30. <http://dx.doi.org/10.31602/jbkr.v3i2.1160>
- Favazza, Armando R. 2011. *Bodies under siege: Self-mutilation, non-suicidal self-injury, and body modification in culture and psychiatry*. Johns Hopkins Press: The Johns Hopkins University Press. <https://10.2302/kjm.58.144>
- Handayani, P.G., Hidayat, H., Saputra, R. 2019 Pendekatan Counseling REBT dalam menanggulangi culture shock mahasiswa rantau. *Jurnal KOPASTA*, 6(2), 91 98. <https://doi.org/10.33373/kop.v6i2.2134>
- Higgins, M. 2014. *Teen self-injury*. Minnesota: Essential Library.
- Prayitno, Afdal, Ildil, Ardi, Z., 2017. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Romas. 2012. Self injury remaja ditinjau dari konsep dirinya. *Jurnal Psikologi*. Vol. 8.
- Santrock, John W. 2011. *Perkembangan anak. Edisi 7 jilid 2*. Jakarta: Erlangga.

- Strong, M. 1998. *A bright red scream: Self-mutilation and the language of pain*. New York: Penguin Books.
- Suharsono, Y. & Anwar, Z. 2020. Analisis stres dan penyesuaian diri mahasiswa. *Jurnal Online Psikologi*. Vol. 8, No.1, 1 – 12. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11527>
- Sukma, D. 2018. Concept and application group guidance and group counseling base on Prayitno's paradigms. *Jurnal Konselor*. Vol. 7, No.2. <https://doi.org/10.24036/02018728754-0-00>
- Sukmawati, I., Neviyarni, Karneli, Y., Netrawati. 2019. Penilaian dalam konseling kelompok gestalt. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*. Vol. 4, No. 1.
- Syukur, Y., Zahri, T.N., Putra, A.H. 2023. *Pelayanan Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi*. Depok: Rajawali Pers.
- Tanjung, R., Neviyarni., & Firman. 2018. Layanan informasi dalam peningkatan keterampilan belajar mahasiswa STKIP PGRI Sumatera Barat. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*. 3(2),155-164. <http://dx.doi.org/10.30870/jpbk.v3i2.3937>
- Veronika, M. & Afdal. 2019. Differences in self-concept of students from intact families and non-intact families. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 151-158. <https://doi.org/10.24036/4.33282>
- Walgito, Bimo. 2002. *Pengantar psikologi umum*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Walsh, B.W. 2012. *Treating self-injury: A practical guide (2nd Edition)*. New York: The Guilford Press.