



DOI: <https://doi.org/10.38035/rj.v7i3>  
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

## **Pengaruh E-Tebu Pro (Edukasi Terapi *Butterfly Hug* dan *Progressive Muscle Relaxation*) Terhadap Ekspektansi *Self-Injury* pada Siswa SMK HKTI 1 Purwareja Klampok**

**Siti Fatimah Azzahra<sup>1</sup>, Suci Ratna Estria<sup>2</sup>, Nur Isnaini<sup>3</sup>, Indana Lazulfa<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Jawa Tengah, Indonesia, [sifaazzahra0953@gmail.com](mailto:sifaazzahra0953@gmail.com)

<sup>2</sup>Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Jawa Tengah, Indonesia, [suciratnaestria@ump.ac.id](mailto:suciratnaestria@ump.ac.id)

<sup>3</sup>Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Jawa Tengah, Indonesia, [nurIsnaini@ump.ac.id](mailto:nurIsnaini@ump.ac.id)

<sup>4</sup>Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Jawa Tengah, Indonesia, [indanalazulfa@ump.ac.id](mailto:indanalazulfa@ump.ac.id)

Corresponding Author: [suciratnaestria@ump.ac.id](mailto:suciratnaestria@ump.ac.id)<sup>1</sup>

**Abstract:** *Self-injury expectancy are a type of violent behavior as a way to vent emotions, where the goal of the self-injury actions is only to injure himself in order to channel his emotions, not to end his life. Butterfly Hug relaxation therapy and Progressive Muscle Relaxation are the therapies used for intervention in this research which have the benefit of stabilizing emotions, reducing tension in the body's muscles and relaxing the body more. The purpose of this study was to determine the effect of Butterfly Hug and Progressive Muscle Relaxation relaxation therapy on self-injury expectancy in SMK HKTI 1 Purwareja Klampok students. The method used in this study used a quantitative pre-experimental one grup research method using a pretest-posttest design with a total sampling of 65 respondents with several predetermined criteria. The results showed that there was a difference before and after the intervention was given with an average score, before the intervention was 70.20 and after the intervention increased to 53.40 using the Kolmogorov-Smirnov test (respondents 65) and the p-value was 0.80 so it can be concluded that the data is normally distributed. In addition, a paired t-test has been conducted showing the effect of butterfly hug and progressive muscle relaxation therapy on nonsuicidal self-injurybehavior with a p-value of 0.001 where this value is less than <math>0.05</math>. In this study, butterfly hug and progressive muscle relaxation therapy have an effect on overcoming self-injuryin vocational high school students who experience self-injurybehavior. Through this technique, students can channel pent-up emotions that result in self-injurybehavior, so that they can stabilize their emotions again.*

**Keyword:** *self-injury expectancy in students, self-injury in adolescents, butterfly hug therapy, progressive muscle relaxation therapy.*

**Abstrak:** Ekspektansi *self-injury* adalah salah satu jenis perilaku kekerasan sebagai cara untuk meluapkan emosi, di mana tujuan pada tindakan pelaku *self injury* hanya melukai dirinya sendiri agar tersalurkan emosinya, bukan untuk menyelesaikan hidupnya. Terapi relaksasi *butterfly hug* dan *progressive muscle relaxation* merupakan terapi yang digunakan untuk intervensi dalam penelitian ini yang memiliki manfaat dapat menstabilkan emosi,

mengurangi ketegangan pada otot-otot tubuh dan lebih merilekskan tubuh. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi *Butterfly Hug* dan *Progressive Muscle Relaxation* terhadap ekspektansi *self-injury* pada Siswa SMK HKTI 1 Purwareja Klampok. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif *pre-experimental one grup pretest-posttest* dengan *total sampling* 65 responden dengan beberapa kriteria yang telah ditentukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan skor rata-rata sebelum diberikan intervensi 70.20 dan sesudah diberikan intervensi menurun menjadi 53.40 menggunakan uji kolmogorov-smirnov (responden 65) dan didapatkan hasil *p-value* 0.80 sehingga dapat disimpulkan data berdistribusi normal. Selain itu telah dilakukan uji *paired t-test* menunjukkan adanya pengaruh terapi relaksasi *butterfly hug* dan *progressive muscle relaxation* terhadap ekspektansi *self-injury* dengan *p-value* 0,001 dimana nilai ini kurang dari  $<0.05$ . Pada penelitian ini terapi *butterfly hug* dan *progressive muscle relaxation* berpengaruh dalam mengatasi ekspektansi *self-injury* pada siswa SMK yang mengalami ekspektansi *self-injury*. Melalui teknik ini, siswa dapat menyalurkan emosi terpendam yang mengakibatkan munculnya perilaku *self-injury*, sehingga dapat menstabilkan emosinya kembali.

**Kata Kunci:** ekspektansi *self-injury* pada siswa, *self-injury* pada remaja, terapi *butterfly hug*, terapi *progressif muscle relaxation*.

## PENDAHULUAN

Ekspektansi *self-injury* adalah salah satu jenis perilaku kekerasan sebagai cara untuk meluapkan emosi, di mana tujuan pada tindakan pelaku *self injury* hanya melukai dirinya sendiri agar tersalurkan emosinya, bukan untuk menyelesaikan hidupnya. Mayoritas remaja melakukan perilaku ini karena rasa sakit psikis yang dirasakan pelaku yang tidak dapat diungkapkan secara verbal (Rina et al., 2021).

Menurut WHO 2014, ekspektansi *self injury* umumnya terjadi di usia remaja, dengan tingkat prevalensi 1,5–5,6% pada tahun 2014 dan 37% pada dewasa awal pada tahun 2015. 20% dari orang Australia berusia 18 hingga 24 tahun mengaku pernah melakukan *self injury* setidaknya sekali dalam hidup mereka (Glenn & Klonsky, 2014). Bentuk kecelakaan perilaku maladaptive ini telah dilaporkan pada masa remaja dan ditemukan terjadi pada tingkat 18-22% pada sampel komunitas di seluruh dunia (Tavoli et al., 2016). Lebih dari 44 persen remaja telah melaporkan riwayat *self injury* dalam 12 bulan terakhir. Ini menunjukkan bahwa laporan kejadian *self injury* sering disembunyikan (Poudel et al., 2022).

Dari 1.018 orang Indonesia yang mengikuti survey YouGov Omnibus, lebih dari 25% (36,9%) pernah mengalami ekspektansi *self injury*. Dua dari lima orang yang menjawab pernah melakukan *self injury*, dan kasus ini lebih sering terjadi pada anak muda. Menurut dr. Yunias Setiawati SpKJ, dokter spesialis kesehatan jiwa di RSUD, setiap minggu sepuluh pasien remaja (berusia antara tiga belas dan lima belas tahun) datang dengan luka menggores tangan, mencakar, atau membenturkan diri ke tembok (Ginangjar, 2019).

Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Soesilo (2018) di SMK Balikpapan, Kalimantan Timur, penelitian tersebut menemukan bahwa keinginan untuk ekspektansi *self injury* adalah 7,5 persen dari remaja yang memiliki keinginan untuk melakukan *self injury*, dan 92,5 persen dari remaja lainnya mungkin dipengaruhi oleh hal-hal seperti depresi, ketidakmampuan untuk menghadapi kenyataan, merasa tertekan, dan ketidakmampuan untuk mengontrol lingkungannya.

Mengiris atau menyayat kulit menggunakan silet atau benda tajam lainnya adalah salah satu tindakan ekspektansi *self-injury* yang paling umum. Perilaku ini disebut *self-cutting*. Karena data dan penelitian yang telah dilakukan belum benar-benar mengungkapkan

apa yang sebenarnya terjadi, sangat sulit untuk menemukan jumlah data sebenarnya tentang perilaku kecelakaan diri. Masalah ini sangat pribadi, jadi dokter tidak tahu banyak kasus kecuali pasien yang dirawat karena kondisinya mentalnya. Jika cedera *self injury* tidak ditangani, penderita akan mengalami rasa sakit yang parah dan merasa tidak mampu mengontrol emosinya (Sivasankari, Shaiju, & Rahman, 2016).

Peneliti membuat program intervensi memberikan edukasi masalah mental pada remaja dan memberikan intervensi terapi *Butterfly Hug* dan *Progressive Muscle Relaxation* karena bisa menenangkan diri tanpa obat dan media lain yang diperlukan sehingga menurut peneliti akan lebih mudah melakukannya dan lebih mudah diingat, *Butterfly Hug* termasuk teknik untuk menstabilisasi emosi agar bisa mengontrol emosi pada diri secara duduk dengan tenang. *Butterfly Hug* dapat membantu tubuh Anda dengan mengurangi rasa tidak nyaman, menurunkan hormon stres, meningkatkan rasa kepercayaan diri Anda, dan meningkatkan perasaan Anda (Girianto et al., 2021).

*Butterfly hug* juga dikenal sebagai pelukan kupu-kupu, adalah gerakan untuk memeluk

diri sendiri yang menenangkan. Ini dapat membantu seseorang merasa lebih tenang, lebih tenang, dan lebih tenang. *Butterfly hug* adalah teknik psikologis yang membantu untuk menenangkan diri dan menghilangkan kecemasan. Teknik ini dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja oleh semua orang. Ini memberikan perasaan tenang, seperti memeluk dan menenangkan diri kita sendiri dan memberi tahu kita bahwa semua akan baik-baik saja.

Metode gerakan kupu-kupu, juga dikenal sebagai *butterfly hug*, melibatkan memeluk seseorang sambil memberikan ketenangan. Ini sangat efektif dalam mengurangi ketegangan, stres, dan kecemasan yang dialami seseorang. Sudah ada sejak tahun 1988. Di Acapulco, Meksiko, Lucina (Lucy) dan Artigas awalnya menggunakan teknik *Butterfly Hug* ini saat mereka membantu korban badai Pauline. Lucy menerima penghargaan EMDR Internasional untuk inovasi kreatif pada tahun 2000 untuk *Butterfly Hug* (Jarero dan Artigas, 2014).

Salah satu metode tambahan untuk mengurangi stres fisik dan mental adalah relaksasi otot progresif atau *progressive muscle relaxation* (PMR). Metode ini pertama kali digunakan oleh Jacobson pada tahun 1920-an. Gerakan ini dilakukan dengan meregangkan dan merilekskan otot-otot besar secara perlahan, teratur, dan berurutan. Latihan ini meningkatkan sistem saraf parasimpatis, yang menurunkan ketegangan dan efek sistem saraf simpatis. Akibatnya, denyut nadi, tekanan darah, konsumsi oksigen, dan kerja kelenjar keringat semuanya turun.

Terapi relaksasi otot progresif melibatkan relaksasi otot sebelum peregangan otot (Rihiantoro et al., 2018). Relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi yang digunakan untuk mengendurkan ketegangan otot, yang pada gilirannya akan mengurangi ketegangan jiwa. Karena efeknya yang menyenangkan, relaksasi mulai digunakan untuk mengurangi perasaan tegang, terutama ketegangan mental (Purwanto, 2008 dalam Agustina & Hasanah, 2018).

Menurut Jacobson, relaksasi otot progresif adalah keterampilan yang dapat dipelajari dan digunakan untuk menghilangkan atau mengurangi ketegangan dan mengalami perasaan nyaman tanpa bergantung pada apa pun di luar dirinya. Salah satu metode manajemen stres adalah relaksasi otot progresif. Ini adalah salah satu jenis *mindbody therapy*, juga dikenal sebagai terapi pikiran dan otot-otot tubuh, yang merupakan komponen terapi komplementer (Moyad, 2009 dalam Agustina & Hasanah, 2018).

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan pada September 2024 dengan mengukur skor *self-injury* menggunakan metode kuesioner *Nonsuicidal Self-Injury Expectancy Questionnaire (NEQ)* terhadap 65 siswa di SMK HKTI 1 Purwareja Klampok, Banjarnegara didapatkan hasil 65 siswa yang mengalami ekspektansi *self-injury* meneliti kasus tersebut untuk mengetahui tentang *self-injury* pada remaja dan beberapa faktor penyebabnya. Faktor

penyebab utamanya yaitu tidak ada tempat untuk curhat saat ada masalah dan tidak terlalu terbuka dengan orang tua, faktor lainnya diantaranya yaitu merasa diri tidak berguna di mata orang lain, stress terhadap akademik di sekolah, faktor dunia percintaan, dan mudah tersinggung tidak dapat mengendalikan emosi karena usia remaja termasuk usia yang masih labil. Berdasarkan latar belakang di atas, intervensi yang saya berikan dalam mengatasi kasus ini yaitu memberikan edukasi tentang masalah mental yang terjadi pada remaja, *Nonsuicidal Self-Injury* sebagai koping yang negatif, cara mengatasi masalah mental pada remaja, dan mengajarkan teknik relaksasi *butterfly hug* dan *progressive muscle relaxation*.

Melalui artikel ini, tujuan pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi *Butterfly Hug* dan *Progressive Muscle Relaxation* terhadap ekspektansi *self injury* pada Siswa SMK HKTI 1 Purwareja Klampok. Berdasarkan latar belakang di atas, maka perlu dilakukan penelitian mengenai pengaruh terapi *butterfly hug* dan *progressive muscle relaxation* terhadap ekspektansi *self-injury* pada siswa SMK HKTI 1 Purwareja Klampok.

## METODE

Desain pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif *pre-experimental one group pretest-posttest* dengan menggunakan *total sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 65 siswa SMK yang mengalami ekspektansi tindakan *self-injury*. Penelitian ini dilakukan dengan prosedur diberikan *pretest* sebelum dilakukannya intervensi pemberian terapi relaksasi *butterfly hug* dan terapi *progressive muscle relaxation* dan diberikan *posttest* sesudah diberikannya intervensi terapi relaksasi *butterfly hug* dan terapi *progressive muscle relaxation*. Prosedur ini dilakukan untuk mengetahui perubahan skor ekspektansi tindakan *self-injury* yang dialami responden sebelum dan sesudahnya.

Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah siswa SMK HKTI 1 Purwareja Klampok semua jurusan yang mengalami ekspektansi tindakan *self-injury*. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah siswa SMK HKTI 1 Purwareja Klampok semua jurusan yang pernah atau sebelumnya mengalami ekspektansi tindakan *self-injury*.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *instrument Nonsuicidal Self-Injury Expectancy Questionnaire (NEQ)* yang dikembangkan oleh Hasking pada tahun 2017 dari Curtin University, Australia dan digunakan untuk mengukur ekspektansi harapan dan keinginan melakukan tindakan *self-injury* secara subjektif. Alat ukur ini yang dikembangkan oleh Hasking yang terdiri dari dua puluh lima pertanyaan, dengan masing-masing pertanyaan memiliki opsi jawaban “Sangat Tidak Mungkin”, “Tidak Mungkin”, “Mungkin” dan “Sangat Mungkin”. Kuesioner *Nonsuicidal Self-injury Expectancy Questionnaire (NEQ)* dari Hasking 2017 terdiri dari tiga belas pertanyaan positif dan dua belas pertanyaan negatif. Pertanyaan positif menunjukkan seberapa puas terhadap kemampuan diri sendiri, sedangkan pertanyaan negatif menunjukkan seberapa tidak puas terhadap kemampuan diri sendiri. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 65 siswa. Beberapa analisis dilakukan untuk memberikan bukti validitas berdasarkan hubungan dari NSSI-AT skor dengan variabel lainnya memiliki bukti keandalan dan keabsahan di dalam anak sekolah menengah remaja (misalnya, memukul diri sendiri, mencemooh diri sendiri) sedang/ berat dalam NSSI (misalnya, memotong/mengukir, membakar diri). Data reliabilitas uji-uji ulang dari Sampel 2 untuk skor NSSI-AT diharapkan menjadi stabil lebih dari 4 minggu periode adalah disajikan di dalam tabel. Koefisien uji-uji ulang untuk setiap NSSI, diperoleh dengan melihat kesesuaian pada seluruh sampel uji ulang ( $N = 196$ ). Skor untuk semua variabel lainnya, dinilai dalam sub sampel NSSI hanya ( $N = 25$ ). Uji-uji ulang koefisien signifikan - dengan jelas berbeda dari itu tes nilai dari 0,70, secara signifikan lebih tinggi nilai ( $ICC[1,1] = .91$ ,  $P = .01$ ) dan skor lebih rendah nilai ( $ICC[1,1] = .63$ ).

Berikut merupakan sesi-sesi yang digunakan dalam prosedur penelitian:



**Sesi I** : Memberikan edukasi tentang masalah mental pada remaja (pengertian, macam-macam masalah mental pada remaja, tanda gejala yang terjadi, dan cara mengatasi masalah mental pada remaja).

**Sesi II** : Memberikan edukasi tentang *Nonsuicidal Self-injury* sebagai koping negatif dan cara mengatasinya (pengertian *Nonsuicidal Self-Injury*, tanda gejala, penyebab terjadinya *self-injury*, dan cara mengatasinya).

**Sesi III** : Melatih siswa cara mengatasi ekspektansi tindakan *self-injury* dengan cara terapi relaksasi *butterfly hug & progressive muscle relaxation* (pengertian, manfaat terapi, dan prosedur terapi).

**Sesi IV** : Melatih siswa mengulangi terapi *butterfly hug* dan *progressive muscle relaxation* secara mandiri dirumah sebanyak 3-4 kali dalam sehari.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik *one group sampling* yang dimana mengambil 3 kelas untuk dijadikan responden pada penelitian yang memiliki riwayat pernah atau terbiasa melakukan ekspektansi tindakan *self-injury*.

Analisa data yang digunakan untuk mengolah data penelitian yaitu menggunakan IBM SPSS *Statistic 25*, terdapat dua macam yaitu analisa univariat dan analisa bivariat.

Analisa univariat bertujuan untuk mendeskripsikan responden berdasarkan karakteristik pada setiap variabel penelitian. Analisa univariat menggunakan uji kolmogorov smirnov karena sampel dalam penelitian ini berjumlah 65 orang. Analisa univariat ini digunakan untuk menganalisis karakteristik siswa yang memiliki ekspektansi tindakan *self-injury* berdasarkan usia, jenis kelamin dan tingkat pendidikan siswa SMK HKTI 1 Purwareja Klampok.

Analisa bivariat bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *butterfly hug* dan *progressive muscle relaxation* terhadap siswa yang memiliki ekspektansi tindakan *self-injury* di SMK HKTI 1 Purwareja Klampok sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Setelah data diolah dan diujikan menggunakan SPSS, analisa bivariat menggunakan uji *paired t-test* karena data berdistribusi normal. Pada penelitian ini menggunakan nilai signifikan jika *p value* < 0,05 dan tidak signifikan jika *p value* > 0,05. Sehingga terdapat pengaruh pemberian terapi *butterfly hug* dan *progressive muscle relaxation* terhadap siswa yang mengalami ekspektansi tindakan *self-injury*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini adalah hasil penelitian pada pengaruh terapi *butterfly hug* dan *progressive muscle relaxation* terhadap skor ekspektansi tindakan *self-injury* pada siswa SMK HKTI 1 Purwareja Klampok.

**Tabel 1 Distribusi Rata-Rata Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, dan Tingkat Pendidikan (n=65)**

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Usia</b>	65	100.0
Usia Remaja Pertengahan (15-18)		
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	27	41.5
Perempuan	38	58.5
<b>Pendidikan</b>		
SMP	65	100
Total	65	100

Berdasarkan tabel diatas karakteristik responden pada usia remaja pertengahan (15-18 tahun) sebanyak 65 (100%), jenis kelamin laki-laki 27 (41,5%) sedangkan Perempuan 38 (58,5%) dan tingkat pendidikan responden SMP 65 (100%).

**Tabel 2 Rata-rata skor ekspektansi tindakan *self-injury* sebelum dan sesudah diberikan intervensi dan uji normalitas**

Variabel	Sebelum	Sesudah	p-value
Ekspektansi <i>self-injury</i>	70.20	53.40	0.80

Berdasarkan hasil tabel 2 menunjukkan bahwa hasil skor rata-rata ekspektansi tindakan *self-injury* sebelum diberikan intervensi 70.20 dan sesudah diberikan intervensi menurun menjadi 53.40. Uji normalitas data telah dilakukan menggunakan *kolmogorov-smirnov* (responden 65) dan didapatkan hasil *p-value* 0.80 sehingga dapat disimpulkan data berdistribusi normal.

**Tabel 3. Hasil Uji Statistik Uji Paired T-Test**

Variabel	95% CI	Std. Deviation	p-value
Ekspektansi <i>self-injury</i>	19.003 - 16.597	4.885	0.001

Berdasarkan hasil tabel 3 hasil uji paired sample t-test menunjukkan bahwa pemberian terapi relaksasi *Butterfly Hug* dan *Progressive Muscle Relaxation* terhadap ekspektansi tindakan *self-injury* dengan *p-value* 0,001.

## KESIMPULAN

Ekspektansi *self-injury* merupakan salah satu bentuk dari tindakan kekerasan sebagai cara untuk meluapkan emosi. Tujuan dari ekspektansi *self-injury* hanya untuk melukai dirinya saja agar dapat tersalurkan emosinya, bukan untuk menyelesaikan hidupnya. Ekspektansi *self-injury* ini biasanya dilakukan oleh mayoritas remaja, sebagai salah satu bentuk emosi yang disalurkan akibat rasa sakit secara psikis yang dirasakan remaja dimana dirinya tidak mampu mengungkapkan secara verbal (Rina et al., 2021). Berdasarkan hasil penelitian dan data yang dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan remaja yang memiliki ekspektansi *self-injury* dengan rata-rata usia 15-18 tahun dengan presentase (100%), dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 27 siswa (41.5%) dan 38 siswi perempuan (58.5%), dan pendidikan terakhir SMP sebanyak 65 responden dengan presentase (100%).

Skor *self-injury* sebelum diberikan intervensi E-Tebu Pro 70.20 (tinggi) dan skor setelah diberikan intervensi E-Tebu Pro 53.40 (rendah) dengan *p value*=0.80 dengan populasi berjumlah 65 siswa.

Terapi relaksasi *butterfly hug* dan *progressive muscle relaxation* berpengaruh dalam mengatasi depresi, kecemasan, dan ekspektansi *self-injury*. Melalui teknik ini, siswa dapat mengontrol ekspektansi dan perasaan melakukan *self-injury* serta emosinya, sehingga emosi dan pikirannya menjadi lebih tenang dan stabil.

## REFERENSI

- Agustin, D. F. (2022). Hubungan Kesepian Dan Deliberate Self-Harm Pada Remaja. 2019, 79-84, 79-84.
- Agustin, D., Fatria, R. Q., & Febrayosi, P. (2019). Analisis Butir Self Harm Inventory. *Analisis Self Harm*, 3(2), 396-402.
- Annas., Wibowo Kabul. (2019). Efektivitas Teknik Progressive Muscle Relaxation, Dengan Progressive Muscle Relaxation Dan Dzikir Anfas Terhadap Kecemasan. *UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta: Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, Vol. 1, No. 2. <https://journal.ilinstitute.com/index.php/IJoLEC>.
- Astuti, Kamsih, T. (2014). Hubungan Antara Harga Diri Dan Persepsi Pola Asuh Orang Tua. *Jurnal Ilmiah*, 02.

- Harlia Putri, T., & Dewi, Vivianti. (2023). Gambaran Perilaku Non-Suicidal *Self-injury*(NSSI) Pada Remaja Di Masa Pandemi. *Universitas Muhammadiyah Semarang: Jurnal Keperawatan Jiwa. Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, Vol. 11, No. 2.
- Hasanah, Uswatun., Wibowo, Agus. (2024). Perbedaan Potensi Self-Harm Antara Peserta Didik Laki-Laki Dan Perempuan SMA Negeri 1 Sendang Agung Lampung Tengah. *Universitas Muhammadiyah Metro: Jurnal Psikodidaktika*, Vol. 9, No. 1.
- Karimah, K. (2021). Kesepian dan Kecenderungan Perilaku Menyakiti Diri Sendiri pada Remaja dari Keluarga Tidak Harmonis. *Jurnal Psikologi Borneo*, 9(2), 367-380. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>.
- Lubis, I. R. . (2020). Gambaran kesepian pada remaja pelaku self-harm. *Jurnal Ilmiah*, 9(4), 14-21.
- Muthia, E. N., Hidayati, D. S., & Malang, U.M. (2015). Kesepian dan keinginan melukai diri sendiri remaja. 2(5) (246), 185-198.
- Nasution Zahara, Fenti, et al. (2021). Gambaran Perilaku Self Harm Pada Remaja . *Universitas Potensi Utama: Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, Vol. 1, No. 1. <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/JRIK>.
- Pragholapati, Andria et al. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Nyeri Pada Klien Post Sectio Caesarea. *Jurnal Kesehatan dr. Soebandi Vol. 8, No. 2.*, <http://journal.stikesdrsoebandi.ac.id/>.
- Prasetyadi, T. I. (2021). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Self Injury Pada Remaja.
- Pratiwi, Ayu et al. (2023). Penerapan Terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) Pada Penurunan Gangguan Persepsi Sensori: Halusinasi Pendengaran Dan Penglihatan. *Universitas Yatsi Madani: Jurnal Ilmu Kesehatan*, Vol. 2, No. 8. <https://journal-mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC>.
- Pristianto, Arif et al. (2022). "Deep Breathing Dan Butterfly Hug: Teknik Menangani Kecemasan Pada Siswa MAN 2 Surakarta". *Kontribusi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1): 36-46.
- Putri Astuti, N. A. (2024). Butterfly Hug Sebagai Teknik Relaksasi: Metode Efektif Untuk Mengurangi Kecemasan Remaja. *Universitas Negeri Makassar, Konseling: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya.*, Vol. 5, No. 4. <https://journal.ilinstitute.com/konseling>.
- Rachmah, Ertanti, and Teti Rahmawati. (2019). "Hubungan Pengetahuan Stress Dengan Mekanisme Koping Remaja.". *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan.* , 10(2): 595-608.
- Rakhmawati, S. H. (2019). Harga Diri Siswa SMK Yang Menjadi Korban Bullying.
- Ramdhiani, Suci et al. (2024). Pengaruh Butterfly Hug Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Remaja Di SMK Al-Mafatih Jakarta. *Universitas Nasional: Nursing Inside Community.*, Vol. 5, No. 2.
- Rustam Rafik, N. Z., Suhermi., & Alam Iftitah Rizqy. (2020). Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Menurunkan Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muslim Indonesia. *Universitas Muslim Indonesia: Window Of Nursing Journal*, Vol. 01, No. 2.
- Sartika, Andry et al. (2018). Perbedaan Efektivitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) Dengan Slow Deep Breathing Exercise (SDBE) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Universitas Muhammadiyah Bengkulu: Jurnal Keperawatan Silampari*, Vol. 2, No. 1. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.380>.
- Shofia, I. (2018). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Kecenderungan Melakukan Self Injury Pada Remaja. *Journal Of Psychologi.*, 1(1).

- Soesilo, D. A. (2018). Self injury pada remaja kesepian dan keinginan melukai diri sendiri. *Jurnal Psikologi*, 1(2), 11-21.
- Suprayanti, R., Nauli, F. A., & Indriati, G. (2021). Gambaran Perilaku Self Injury dan Resiko Bunuh Diri pada Mahasiswa. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 10(2), 305-312.
- Thesalonika, & Apsari, N. C. (2022). Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri (Self-Harm Or Self-Injuring Behavior By Adolescents). *Jurnal Pekerjaan Sosial*, , 4(2), 213-224.
- Tobing Lumban, D et al. (2014). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation dan Logoterapi Terhadap Kecemasan, Depresi, dan Kemampuan Relaksasi. . *Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta*, Vol. 2, No. 2.
- Yuditha, Salshabilla., & Soetikno, Naomi. (2024). Gambaran Nonsuicidal *Self-injury* Pada Remaja Korban Kekerasan Keluarga. *Universitas Tarumanagara*., Vol. 8, No. 1.