

SELF- INJURY PADA MAHASISWA SEMESTER AWAL DITINJAU DARI SELF-COMPASSION

Ratna Supradewi

¹Fakultas Psikologi, UNISSULA Semarang

Article Info

Article History

Submitted:

January, 16th 2024

Final Revised:

February, 20th 2024

Accepted:

February, 22th 2024

Abstract

Objective: This research aims to examine empirically whether there is a relationship between self-compassion and self-injury in first semester students, Faculty of Psychology, Unissula Semarang. **Method:** This research is quantitative using correlational methods. The research subjects were 88 first semester students consisting of 72 women and 16 men. The subject sampling technique used purposive sampling. This research data was collected using two scales. The self-injury scale from Fiqria (2018) has an alpha reliability of 0.950, and the self-compassion scale from Susanti (2019) which has an alpha reliability of 0.920. **Result:** Research data analysis used non-parametric Spearman correlation, because the data distribution did not normal. The result obtained a correlation coefficient of -0.437, and a significance level of 0.000 ($p < 0.05$) using Spearman's rho correlation. This correlation is stated to be quite strong (0.26 – 0.50 quite strong correlation category). **Conclusion:** It can be concluded that the hypothesis is accepted, that there is a significant negative relationship between self-compassion and self-injury. The higher the student's self-compassion, the lower the student's self-injury, and vice versa.

Keywords: first semester student, self-injury, self-compassion.

Abstrak

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris apakah ada hubungan antara *self-compassion* dan *self-injury* pada mahasiswa semester satu, fakultas psikologi Unissula Semarang. **Metode:** Penelitian ini bersifat kuantitatif menggunakan metode korelasional. Subjek penelitian adalah 88 orang mahasiswa semester satu yang terdiri dari 72 orang perempuan dan 16 orang laki-laki. Teknik pengambilan subjek menggunakan *purposive sampling*. Pengambilan data penelitian ini menggunakan dua skala. Skala *self-injury* dari Fiqria (2018) dengan reliabilitas *alpha* sebesar 0,950, dan skala *self-compassion* dari Susanti (2019) yang mempunyai reliabilitas *alpha* sebesar 0,920. **Hasil:** Analisa data penelitian menggunakan korelasi non parametrik *Spearman*, karena sebaran data tidak memenuhi uji normalitas. Diperoleh koefisien korelasi sebesar -0,437, dan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) menggunakan korelasi *spearman's rho*. Korelasi ini dinyatakan cukup kuat (0,26 – 0,50 kategori korelasi cukup kuat). **Kesimpulan:** Hal ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yaitu ada hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan *self-injury*. Semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah *self-injury* pada mahasiswa, dan sebaliknya.

Kata kunci : mahasiswa semester satu, *self-compassion*, *self-injury*.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license

Copyright © 2023 by
Author, Published by
Universitas Muhammadiyah
Gresik

PENDAHULUAN

Kehidupan sebagai mahasiswa merupakan transisi dari remaja akhir ke dewasa awal, yang berfokus secara spesifik di usia 18 hingga 25 tahun. Suatu periode perkembangan yang unik yang dikarakteristikan dengan bertambahnya kesempatan di bidang akademik, personal, dan kehidupan sosial (Arnett, 2015). Periode ini juga merupakan peningkatan masalah gangguan mental dan perilaku berisiko (Bruffaerts dkk, 2018). Bergantinya peran dari siswa Sekolah Menengah Atas, kemudian menjadi mahasiswa terutama pada masa-masa awal perkuliahan membutuhkan penyesuaian tersendiri. Menurut Saputra dan Safaria (2009) perubahan tersebut seringkali membuat mahasiswa merasa tertekan sehingga menyebabkan mahasiswa mengalami *distress*. *Distress* merupakan emosi atau afek yang bersifat negatif. Misalnya sedih, putus asa, kesal, marah, frustrasi, kecewa, dan emosi negatif lainnya.

Mahasiswa akan mengekspresikan bentuk emosinya secara berbeda. Pengekspresian emosi dapat dibentuk oleh setiap individu baik secara positif ataupun negatif. Aktivitas seperti olah raga, membaca buku, pergi jalan-jalan bersama teman dekat merupakan bentuk penyaluran emosi secara positif, berbeda halnya dengan mengkonsumsi minum-minuman yang beralkohol, narkoba, sedih, marah, benci dan menyakiti dirinya sendiri merupakan bentuk penyaluran emosi secara negatif (Muthia, 2015). Humphreys, dkk (2015) mengatakan bahwa *self-injury* atau disebut juga dengan perilaku melukai diri sendiri termasuk kedalam kategori *Non-suicidal Self-Injury* (NSSI), yaitu merupakan suatu tindakan yang dilakukan dengan sengaja dan dapat menghancurkan jaringan yang ada dalam tubuh tanpa memiliki keinginan untuk melakukan bunuh diri. Lebih lanjut Humphreys, dkk (2015) mengungkapkan *self-injury* merupakan pelampiasan dan penyaluran emosi yang dilakukan individu untuk menunjukkan emosi yang tidak mampu diungkapkan melalui kata-kata. Menurut Gratz (dalam Kanan dkk., 2008) *self – injury* merupakan pengungkapan emosional individu yang kurang mampu mengekspresikan secara positif.

DSM 5 atau *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5* yang dicetuskan oleh *American Psychological Association* (2013) memberikan rincian, individu dikatakan sebagai pelaku *self – injury* yaitu apabila: (1) Seseorang telah terlibat *self-injury* selama dua belas bulan terakhir, setidaknya dilakukan pada lima hari yang berbeda (2) *Self-injury* bukan merupakan hal yang sepele (misalnya menggigit kuku) dan tidak merupakan bagian dari sebuah praktek yang diterima secara sosial (misalnya menindik atau tato). Knigge (1999) memaparkan bentuk-bentuk dari *self-injury* yaitu 72% menyayat tubuh, 35% melakukan pembakaran, 30% memukul dirinya sendiri, 22% mengganggu penyembuhan pada luka dan 10% menjambak atau menarik rambutnya sendiri. Menurut Walsh (2007) *self-injury* yang sering dilakukan individu antara lain menggores, mengiris dan membakar bagian tubuh hingga menimbulkan bekas.

Fenomena *self-injury* tidak hanya terjadi di negara Barat, tetapi juga di seluruh dunia. Penelitian Kiekens dkk, (2019) menemukan sekitar 20% mahasiswa pernah melakukan *self-injury*. Secara universal studi yang disurvei di sekolah membuktikan 13% sampai 25% dari usia remaja dan dewasa awal merupakan pelaku *self-injury*, hal ini yang dikemukakan oleh Radham & Hawton (dalam Whitlock, 2009). Dalam populasi di perguruan tinggi terdapat 6% mahasiswa melakukan *self-injury* secara aktif bahkan kronis, demikian yang dipaparkan oleh (Whitlock, 2009). Gratz dan Klonsky

(dalam Lloyd-Richardson dkk, 2007) memaparkan individu pada dewasa awal tingkat perguruan tinggi yang memiliki kebiasaan melakukan perilaku *self-injury* adalah kisaran 4%.

Data dari *Indonesian Psychological Health Care Center* (2019), sekitar tiga puluh pasien tujuh diantaranya positif melakukan *self-injury*, dengan rincian enam pasien berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia 21 sampai 32 tahun. Rata-rata domisili pelaku berada di Jakarta dan menyayat menjadi perilaku *self-injury*. Survey pendahuluan yang pernah dilakukan Fiqria (2018), terdapat 127 responden mahasiswa angkatan 2018 di Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang mengisi survei dan 47 responden diantaranya pernah melakukan *self-injury*. Bentuk tindakan yang dilakukan oleh mahasiswa tersebut seperti memukul benda keras, menyayat diri sendiri, menarik rambut sendiri dengan sangat kuat, menggores, menggaruk dan mencubit bagian tubuh sehingga menimbulkan luka memar hingga berdarah serta mengukir kata-kata dalam bentuk-bentuk tertentu dipermukaan kulit.

Mahasiswa semester awal dengan peran dan tugas-tugas akademik yang berbeda dari sebelumnya memerlukan pemahaman diri dan perlu mengasahi diri sendiri agar terlepas dari perilaku negatif dan *self-injury*. Susanti (2019) mengungkapkan, salah satu cara untuk menanggulangi hal-hal negatif tersebut adalah dengan menerima setiap permasalahan yang sedang dihadapi, dengan demikian individu mampu mengasahi diri sendiri, bersikap baik pada diri sendiri, dan tidak menyalahkan diri sendiri. Konsep mengasahi diri ini dikenal dengan *self-compassion*. Menurut Neff (2003) *self-compassion* didefinisikan sebagai sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari pengalaman hidup manusia.

Akin (2010) mengemukakan *self-compassion* sebagai strategi beradaptasi untuk menata emosi dengan cara menurunkan emosi negatif serta meningkatkan emosi positif berupa kebaikan dan hubungan. Lebih lanjut Akin (2010) mengungkapkan beberapa penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan secara negatif dengan *self-criticism*, depresi, kecemasan, *ruminatation* dan *thought suppression*. Selain itu, *self-compassion* berhubungan positif dengan hubungan sosial, *emotional intelligence*, *self-determination*, *interpersonal cognition distortion* dan *submissive behaviour*.

Menurut Neff, *self-compassion* mencakup tiga komponen: a) kemampuan untuk bersikap baik hati, peduli, dan pengertian terhadap diri sendiri ketika menghadapi rasa sakit atau kegagalan (*self-kindness*) daripada bersikap kritis terhadap diri sendiri (*self-judgment*), b) kemampuan untuk menyadari bahwa kesalahan, kegagalan, atau kesulitan adalah bagian dari pengalaman umum umat manusia dan bukan memandangnya sebagai sesuatu yang terisolasi (isolasi), dan c) kemampuan untuk menjaga pendekatan yang penuh perhatian dan seimbang terhadap pikiran dan perasaan yang menyakitkan (*mindfulness*) daripada merenungkan, menghindari, menekan, atau mengidentifikasi secara berlebihan (over-identifikasi) Neff (2003 ; 2016). Penelitian terbaru mendukung bahwa *self-compassion* dapat secara efektif meningkatkan kesejahteraan dan melindungi dari psikopatologi (Barnard & Curry, 2011; MacBeth & Gumley, 2012). Rasa mengasahi diri sendiri juga dapat melindungi remaja dari keterlibatan perilaku *self-injury*. Secara konseptual, *self-compassion* dapat dipandang sebagai strategi coping yang berfokus pada emosi (Neff, 2003). Ketika individu dihadapkan pada penderitaan yang negatif dan luar biasa (Allen & Leary, 2010; Bluth dkk., 2016), mereka yang memiliki rasa belas kasihan terhadap diri sendiri akan lebih cenderung menggunakan

strategi adaptif, sedangkan mereka yang memiliki rasa kritik terhadap diri sendiri yang tinggi akan cenderung lebih terlibat dalam perilaku maladaptif (misalnya, *self-injury*) (Nock dkk., 2010).

Masalah kesehatan mental pada mahasiswa merupakan hal yang penting, maka dalam hal ini peneliti tertarik menguji secara empiris *self-injury* ditinjau dari *self-compassion* pada mahasiswa fakultas psikologi Unissula semester 1, angkatan tahun 2023-2024.

Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan yang negatif antara *self-injury* dan *self-compassion*. Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah *self-injury* dan sebaliknya. Selain itu untuk mengetahui apakah ada perbedaan *self-injury* antara perempuan dan laki-laki.

METODE PENELITIAN

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa/mahasiswi Fakultas Psikologi Unissula semester I, yang berusia 17 sampai 21 tahun, angkatan tahun 2023/2024. Sampel penelitian sebanyak 88 orang, terdiri dari 72 orang perempuan dan 16 orang laki-laki.

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sekelompok subjek yang didasarkan atas ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang telah diketahui sebelumnya (Hadi, 2003).

Alat Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menggunakan skala *self-injury* dan skala *self-compassion*. Skala *self-injury* menggunakan skala dari Fiqria (2018). Penyusunan skala *self-injury* disusun dari 6 bentuk-bentuk *self-injury* yang dipaparkan oleh (Whitlock., dkk, 2006), yang meliputi 1) mencabik-cabik kulit, 2) menggaruk, menggores, mencubit hingga meninggalkan bekas atau berdarah, 3) memukul dan membanting objek sehingga melukai diri sendiri, 4) membuat tulisan atau tanda kulit, 5) menarik rambut dengan keras dan 6) membakar kulit dengan api atau rokok. Berjumlah 27 aitem, dengan menggunakan model skala *Likert*, yang terdiri dari empat alternatif jawaban. Estimasi reliabilitas *alpha-Cronbach* skala ini 0,950.

Skala *self-compassion* menggunakan skala dari Susanti (2019), yang disusun dari aspek-aspek yang dikemukakan Neff (2003), yang terdiri dari *self-kindness*, *self-judgement*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over-identification*. Berjumlah 26 aitem, dengan model skala *Likert*, yang terdiri dari lima alternatif jawaban. Estimasi reliabilitas *alpha-Cronbach* skala ini 0,920. Pengambilan data dilakukan tanggal 11 – 15 Oktober melalui *google.form* yang dibagikan melalui *whats.app*.

Data Demografi

Tabel 1. Deskripsi Data Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	
Perempuan	72
Laki-laki	16
Total	88

Tabel 2. Deskripsi Data Berdasarkan Usia

Usia	
17 tahun	9 orang
18 tahun	37 orang
19 tahun	27 orang
20 tahun	10 orang
21 tahun	5 orang

Analisa Data

Analisa data dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 22. Sebelumnya dilakukan uji asumsi yang berupa uji normalitas data dan uji linearitas.

Tabel 3. Hasil Analisis Uji Normalitas

Variabel	Mean	Std Dev	KS-Z	Sig	p	Keterangan
<i>Self-injury</i>	54,61	8,199	0,112	0,008	< 0,05	Tidan normal
<i>Self-compassion</i>	74,88	11,912	0,086	0,108	> 0,05	Normal

Hasil uji normalitas skala *self-injury* menunjukkan nilai Z Kolmogorov Smirnov 0,008 dengan signifikansi 0,008 dan $p < 0,05$, yang berarti sebarannya adalah tidak normal. Hasil uji skala *self-compassion* menunjukkan nilai Z Kolmogorov Smirnov 0,086 dengan signifikansi 0,108 dan $p > 0,05$ berarti sebarannya adalah normal.

Hasil uji linearitas dengan menggunakan Anova, diperoleh nilai F Linier = 23,143 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,001$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa distribusi skor skala kecenderungan *self-injury* dan *self-compassion* dalam penelitian ini adalah linier dan kedua variabel tersebut membentuk garis lurus.

Tabel 4. Deskripsi Data Skor Skala *Self-Injury*

	Empirik	Hipoteteik
Skor Minimum	42	27
Skor Maksimum	74	108
Mean (M)	56,61	67,5
Standar Deviasi (SD)	8,199	13,55

Tabel 5. Kategori Skor Subjek Pada Skala *Self-Injury* Berdasarkan Distribusi Normal

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Prosentase
$87,75 < X$	Sangat tinggi	0	0
$74,25 < X < 87,75$	Tinggi	0	0
$60,75 < X < 74,25$	Sedang	20	22,2%
$47,25 < X < 60,75$	Rendah	47	53,4%
$X < 47,25$	Sangat rendah	21	23,9%
Total		88	100%

Tabel 6. Deskripsi Data Skor Skala *Self-Compassion*

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	45	25
Skor Maksimum	108	125
Mean (M)	74,86	112,5
Standar Deviasi (SD)	11,912	95,8

Tabel 7. Kategori Skor Subjek Pada Skala *Self-Compassion* Berdasarkan Distribusi Normal

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Prosentase
$89,9 < X$	Sangat tinggi	2	2,3%
$83,3 < X < 99,9$	Tinggi	20	22,7%
$60,75 < X < 83,3$	Sedang	43	48,9%
$50,1 < X < 66,7$	Rendah	22	25%
$X < 50,1$	Sangat rendah	1	1,1%
Total		88	100%

HASIL

Hasil uji hipotesis pada penelitian ini sebagai berikut. Dari uji normalitas Kolmogorov Smirnov, untuk variabel *self injury* tidak normal, maka dilakukan uji non parametrik dari Spearman. Diperoleh koefisien korelasi ρ sebesar $= -0,437$, dan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$) menggunakan korelasi *spearman's rho*. Korelasi ini dinyatakan cukup kuat ($0,26 - 0,50$ kategori korelasi cukup kuat). Hal ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yaitu ada hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan *self-injury*. Semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki maka semakin rendah *self-injury*, dan sebaliknya. Diketahui nilai mean untuk perempuan $= 54,28$ dan mean untuk laki-laki $56,13$. Dari uji *independent sample t-test* nilai signifikansi (2 -tailed) adalah $0,418 > 0,05$. Dalam hal ini tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara perilaku *self-injury* perempuan dan laki-laki.

PEMBAHASAN

Hasil ini sejalan dengan yang dikemukakan Akin (2010) bahwa *self-compassion* dapat merupakan strategi adaptasi untuk menurunkan emosi negatif serta emosi positif berupa kebaikan dan hubungan. Akin (2010) mengungkapkan beberapa penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan secara negatif dengan *self-criticism*, depresi, kecemasan, *ruminatation* dan *thought suppression*. Menurut Neff (2003) *self-compassion* dapat dipandang sebagai strategi coping yang berfokus pada emosi.

Mahasiswa yang mempunyai *self-compassion* yang tinggi, maka akan mengasihi dirinya. Rasa mengasihi diri sendiri juga dapat melindungi mahasiswa dari keterlibatan perilaku *self-injury*. Dari data penelitian ini didapatkan 20 orang (22,2%) mempunyai perilaku *self-injury* dalam kategori sedang (rentang skor 60,75 sampai 74,25), sementara tidak ada subjek yang mempunyai perilaku *self-injury* dalam kategori tinggi dan sangat tinggi.

Self-compassion adalah pemberian pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, tidak menghakimi diri sendiri dengan keras maupun mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami diri sendiri (Neff, 2003). Dinamika-dinamika yang terdapat pada *self-compassion* tersebutlah yang dapat meminimalkan *self-injury*. Penelitian terbaru mendukung bahwa *self-compassion* dapat secara efektif meningkatkan kesejahteraan dan melindungi dari psikopatologi (Barnard & Curry, 2011; MacBeth & Gumley, 2012).

Beberapa studi menunjukkan adanya perbedaan *self injury* antara perempuan dan laki-laki. Claes, dkk., (2007) mengemukakan bahwa perempuan 1,5 sampai 3 kali melakukan perilaku *self-injury* dibanding pria. Bresin & Schoenieber (2015) mengungkapkan bahwa perempuan secara signifikan dilaporkan lebih sering melakukan *self-injury* dibanding laki-laki. Perempuan lebih sering melakukan *self-injury* dengan cara memotong/menyayat bagian tangan dibanding laki-laki memukul objek. Pada penelitian ini tidak terdapat perbedaan yang signifikan perilaku *self-injury* perempuan dan laki-laki. Didapatkan nilai mean untuk perempuan $= 54,28$ dan mean untuk laki-laki $56,13$. Dari uji *independent sample t-test* tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara perilaku *self-injury* perempuan dan laki-laki.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *self-injury* pada mahasiswa semester 1, angkatan 2023-2024 fakultas Psikologi Unissula. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara perilaku *self-injury* perempuan

dan laki-laki.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi pengetahuan pada mahasiswa mengenai perilaku *self-injury* untuk menghindari diri dari *self-injury*. Mahasiswa perlu mengenali emosinya dan mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih positif bagi dirinya, misal : berolah raga, dsb agar tidak masuk pada perilaku-perilaku negatif yang dapat merusak diri. Mahasiswa diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan perilaku mengasihi diri sendiri, tidak menghakimi diri sendiri, dan memandang peristiwa-peristiwa yang menyakitkan yang terjadi sebagai bagian dari kehidupan yang harus dilalui dan tidak melebihi-lebihkannya.

Bagi peneliti selanjutnya, dapat melakukan penelitian perbedaan bentuk-bentuk *self-injury* yang dilakukan perempuan dan laki-laki.

DAFTAR PUSTAKA

- Akin, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2 (3), 702 – 718.
- Allen, A.B., & Leary, M.R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4, 107-108.
- Arnett, J.J. (2015). *Emerging adulthood : the window road from the late teens through the twenties*. 2nd edition. New York : Oxford University Press.
- Barnard, L.K., & Curry, J.F. (2011). Self-compassion : Conceptualizations, correlates, & intervention. *Review of General Psychology*, 15, 289-303.
- Bluth, K., Robertson, P.N., Gaylord, S.A., Faurot, K.R., Grewen, K.M., Arzon, S., & Girdler, S.S. (2016). Does self-compassion protect adolescents from stress? *Journal of Child and Family Studies*, 25, 1098-1109.
- Bresin, K. & Schoenieber, M. (2015). Gender differences in the prevalence of nonsuicidal self-injury : A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 3, 167 – 183.
- Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R.P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K. (2018). Mental health problem in college freshmen : prevalence and academic functioning. *Journal Affect Disorder*, 225 (2), 97-103.
- Claes, L., De Raedt, R., Van de Walle, M., & Bosmans, G. (2016) Attentional bias moderates the link between attachment-related expectations and non suicidal self-injury. *Cognitive Therapy and Research*, 40, 540-548.
- Fiqria, P.M. (2018) Hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *self-injury* pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Skripsi* : Tidak diterbitkan.
- Hadi, S. (2003). *Metodologi Research*. Yogyakarta : Pustaka Andi.
- Humphreys, K., Risner, W., Hicks, J., & Mayer, M. (2015). Non-suicidal self-injury: Cutting through the pain. *Atlanta (Manuskript)*.
- Kanan, L. M., Finger, J., & Plog, A. E. (2008). Self-injury and youth: Best practices for school intervention. *School Psychology Forum: Research in Practice*, 2(2), 67-69.
- Knigge, J. (1999). Self Injury for Teachers. *Article of Self Injury*. Kettewell.
- Lloyd-Richardson, E. E., Perrine, N., Dierker, L., & Kelley, M. L. (2007). Characteristics and functions of non-suicidal self-injury in a community sample of adolescents. *Psychological Medicine*, 37(8), 1183.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion : A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychological Review*, 32, 545-552.

- Muthia, E. N. (2015). Kesepian dan keinginan melukai diri sendiri pada remaja. Universitas Muhammadiyah Malang. Skripsi : Tidak diterbitkan.
- Neff, K.D. (2003). Self compassion : an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85 -101.
- Neff, K.D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoterically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7, 264 -274.
- Nock, M. K., Prinstein, M. J., & Sterba, S. K. (2010). Revealing the form and function of self-injurious thoughts and behaviors: A real-time ecological assessment study among adolescents and young adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(4), 816.
- Susanti, A. (2019). Hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada remaja. Fakultas Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Skripsi : Tidak diterbitkan.
- Walsh, B. (2007). Clinical assessment of self-injury: A practical guide. *Journal of Clinical Psychology*, 63(11), 1057–1068.
- Whitlock, J. (2009). The cutting edge: Non-suicidal self-injury in adolescence. *Research Facts and Findings*. Online Verfügbar Unter: [Http://Www. Actforyouth. Net/Resources/Rf/Rf_nssi_1209. Pdf](http://www.actforyouth.net/Resources/Rf/Rf_nssi_1209.Pdf), Stand, 3, 2012.
- Whitlock, J. L., Powers, J. L., & Eckenrode, J. (2006). The virtual cutting edge: the internet and adolescent self-injury. *Developmental Psychology*, 42(3), 407.