# EFEKTIFITAS PENDEKATAN KONSELING BEHAVIORAL PADA PERILAKU SELF HARM DI MANU PUTRI BUNTET PESANTREN

**Nur Azizah**
STIT Buntet Pesantren
*Email: azizahnuur14@gmail.com*
**Ahmad Alamuddin Yasin**
STIT Buntet Pesantren
*Email: ahmadalamuddin11@gmail.com*

## Abstract

*Adolescence will experience many physical and mental changes to reach adulthood. At this time, adolescents are in the process of finding their identity. So sometimes problems arise. From the various problems that occur, adolescents experience a decline both in terms of physical, psychological and social. One of the effects of these problems can make teenagers stress, depression and other bad things. As a result, the teenager may vent bad feelings, one of which is self-harm or self-harm. In this case the researcher conducts group counseling with a behavioral counseling approach that focuses on changing behavior to eliminate the self-harm behavior. Researchers used qualitative methods through interviews, observations and literature studies. The result of this research is the behavioral counseling process is proven to be effective in preventing self harm behavior in students.*

**Keywords:** *youth, self harm, behavioral counseling*

## Abstrak

Di masa remaja akan mengalami banyak perubahan fisik maupun mental untuk mencapai kedewasaan. Pada masa ini remaja sedang dalam proses mencari jati diri. Sehingga terkadang muncul permasalahan. Dari adanya berbagai permasalahan yang terjadi membuat remaja mengalami penurunan baik dari segi fisik, psikologis dan sosial. Salah satu dampak dari permasalahan tersebut bisa membuat remaja stress, depresi dan hal buruk lainnya. Akibatnya remaja tersebut bisa saja melampiaskan perasaan buruknya salah satu diantaranya ialah melakukan perilaku *self harm* atau melukai diri sendiri. Dalam hal ini peneliti melakukan konseling kelompok dengan pendekatan konseling behavioral yang berfokus merubah tingkah laku untuk menghilangkan perilaku *self harm* tersebut. Peneliti menggunakan metode kualitatif melalui interview/wawancara, observasi dan studi pustaka. Hasil dari penelitian ini adalah proses konseling behavioral terbukti efektif dalam mencegah perilaku *self harm* pada siswa.

**Kata Kunci:** *remaja, menyakiti diri, konseling behavioral*

## Pendahuluan

Fase remaja merupakan siklus perkembangan individu yang pentig dalam segmen kehidupan. Karena masa remaja adalah masa transisi dari kanak kanak menuju dewasa. Masa remaja adalah masa yang penuh konflik, hal ini terjadi karena adanya perubahan bentuk pada tubuh, pola perilaku dan peran sosial (Diana, 2018). Pada masanya, remaja akan mengalami perubahan fisik dan mentalnya untuk mencapai kesehatan mental. World Health Organization atau WHO tahun 2001 telah merumuskan tentang kesehatan mental. Menurut WHO, kesehatan mental meruapakan kondisi sejahtera yang disadari individu yang

didalamnya itu terdapat kemampuan untuk mengelola stress dalam hidunya secara wajar, bekerja secara produktif dan mampu berperan didalam komunitas pergaulannya (Lubis, 2019).

Kesehatan mental remaja pun merupakan aspek penting untuk menentukan kualitas bangsa negara. Remaja yang tumbuh dalam lingkungan yang mendukung adalah sumber daya manusia yang dapat menjadi aset bangsa tidak ternilai (Lestari, Dwi, & Fuada, 2021). Karakteristik remaja yang sedang menjani proses untuk mencari identitas diri ini juga sering menimbulkan masalah pada diri remaja. Gunarsa (1989). merangkum beberapa karakteristik remaja yang dapat menimbulkan berbagai permasalahan pada diri remaja, yaitu:

1. Adanya kecanggungan dalam pergaulan dan kekakuan dalam gerakannya.
2. Ketidakstabilannya dalam meluapkan emosi.
3. Adanya perasaan kosong akibat dari perombakan pandangan dan petunjuk hidup.
4. Adanya sikap menentang dan menantang orang tua.
5. Pertentangan di dalam diri remaja sering menjadi pangkal penyebab pertentangan-pertentang dengan orang tua.
6. Merasa gelisah karena banyak hal yang diinginkan tetapi remaja tidak sanggup untuk memenuhi semuanya.
7. Senang dalam bereksperimentasi.
8. Senang dalam bereksplorasi.
9. Mempunyai banyak fantasi, khayalan, dan bualan.
10. Kecenderungan dalam membentuk kelompok dan kecenderungan dalam kegiatan berkelompok (Efantrina, Syifa, & al., 2020)

Sebagian remaja mampu mengatasi masa transisi ini dengan baik, namun beberapa remaja bisa jadi mengalami penurunan pada kondisi fisiologis, psikologis dan sosialnya. Beberapa permasalahan remaja ini yang sering muncul biasanya berhubungn dengan karakteristik yang ada pada diri remaja.Adanya permasalahan yang terjadi pada remaja, akan mengakibatkan peserta didik mengalami stress, depresi dan kesehatan mentalnya terganggu. Sementara itu, peneliti melakukan pengamatan pendekatan terhadap peserta didik baik dari kelas 10 sampai kelas 12 di Manu Putri. Peneliti menemukan berbagai permasalahan yang dialami oleh remaja yaitu masalah pertemanan, merasa dirinya gagal dalam melakukan sesuatu, masalah perencanaan karir dan masih banyak lagi. Dari masalah masalah itulah berdampak pada peserta didik melakukan perilaku self harm ( menyakiti diri sendiri).

Self harm adalah suatu perilaku menyakiti diri sendiri dengan sengaja, dimana perilaku tersebut dapat mengakibatkan kerusakan langsung pada tubuh, namun tindakan tersebut dianggap sebagai upaya untuk bunuh diri ( Fitzgerald & Curtis,2017). Pada penelitian sebelumnya yang berjudul. *Pengembangan Website Berbasis Cause Oriented Campaigns Untuk Menghindari Self-Harm Pada Remaja.* (Adi, Kholik, & Wasono) Self-harm atau perilaku menyakiti sendiri dari jurnal(Agustin, Damara, Fatria, & Febrayosi, 2019) adalah perilaku yang biasanya ditandai dengan adanya beka, tanda atau luka di tangan setelah melakukan melukai diri, mengigit diri sendiri, terbakar, merusak mata, dan kulit yang rusak (Pattison & Kahan, 1983). Selain akibat dari stress atau depresi, self-harm dapat diakibatkan dari penggunaan narkoba, mengenal teman yang melakukan self-harm, memiliki self-esteem yang buruk, berkelahi dengan orang tua, memiliki masalah dengan tugas sekolah, dan kecemasan. Pada studi yang dilakukan Madge N, dkk (2008) pada 30.000 siswa berusia 15-16 tahun didapati bahwa siswa perempuan menunjukkan tingkat self-harm yang lebih tinggi. Self-harm atau perilaku merusak diri biasanya dideskripsikan adanya bekas atau tanda di tangan setelah melakukan melukai diri, mengigit diri sendiri, terbakar (Pattison & Kahan, 1983). Perilaku self-harm juga mengacu pada perilaku spesifik merusak diri yang didasari ingin membahayakan atau melukai diri sendiri, tapi tidak ingin mengakhiri hidup (Agustin, Damara, Fatria, & Febrayosi, 2019).

Secara umum dapat dikatakan bahwa self harm sebagian besar adalah fenomena remaja. Akan tetapi tidak menutup kemungkinan individu melakukan self harm di masa kecil dan berlanjut hingga masa dewasa. Biasanya self- harm dimulai pada awal masa remaja, yaitu antara usia 11-15 tahun, dan proporsi tertinggi jatuh pada umur 10 tahun sampai 20 tahun. Perilaku self harm ini harus ditangani dengan ahlinya dan perlu di tindaklanjuti,

agar perilaku self harm ini tidak secara terus menerus dilakukan oleh peserta didik yang mengalami depresi atau kurang terkontrolnya emosi (Lubis, Rosalinda, & Yudhaningrum, 2020) Maka yang dilakukan peneliti yaitu melakukan konseling kelompok dengan efektifitas pendekatan konseling behavioral.

Pendekatan behavioral didasari oleh pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia yaitu pendekatan yang sistematik dan terstruktur dalam konseling. Awalnya pendekatan ini hanya mempercayai hal yang dapat diukur dan diamati sebagai suatu yang sah dalam pengukuran kepribadian. Kemudian pendapat ini dikembangkan mulai dari menerima fenomena kejiwaan abstrak seperti id, ego dan ilusi. Konseling behavioral ini juga dikenal dengan memodifikasi tingkah laku yang bertujuan untuk mengubah tingkah laku. Menurut wolpe, modifikasi perilaku adalah prinsip belajar yang telah teruji secara eksperimental untuk mengubah perilaku yang adaftif. Kebiasaan yang tidk adaftif dihilangkan dan dilemahkan, perilaku adaftif ditimbulkan dan dikokohkan (Alang, 2020)

## Metode

Artikel penelitian ini menggunakan metode wawancara, observasi atau studi lapangan dan studi pustaka. Dalam hal ini berfokus pada metode penelitian kualitatif. Adakalanya digunakan dua saluran sekaligus, yakni gabungan antara studi pustaka dan studi lapangan (Darmalaksana, 2020). Peneliti melakukan wawancara melalui konseling kelompok dengan jumlah 4 peserta didik yang mengalami self harm.

Metode kualitatif berusaha memahami dan menafsirkan makna suatu peristiwa interaksi tingkah laku manusia dalam situasi tertentu menurut perspektif peneliti sendiri (Gunawan, 2013) . Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan konsep sensivitas pada masalah yang dihadapi, menerangkan realitas yang berkaitan dengan penelusuran teori dari bawah dan mengembangkan pemahaman akan satu atau lebih dari fenomena yang dihadapi.

## Hasil dan Pembahasan

Setelah peneliti melakukan wawancara terhadap salah satu peserta didik yang telah melakukan konseling kelompok di MANU PUTRI Buntet Pesantren. Ada beberapa perubahan yang dialami dan dirasakan oleh pesertta didik yaitu:

1. Peserta didik lebih merasa lega setelah mengunjungi atau bercerita terhadap konselor

   Awal mulanya, peserta didik/klien tidak mau bercerita mengenai penyebab kejadiannya melakukan tindakan *self harm.* Peneliti terus memancing dengan pertanyaan-pertanyaan agar konseli mau bercerita.
2. Peserta didik merasa senang bertemu dengan konselor

   Peneliti melakukan kegiatan PLP di MANU PUTRI Buntet Pesantren selama 2 bulan dan berkesempatan memegang 2 kelas permasing masing team. Peneliti memegang tanggung jawab kelas XII IAI 2 dan XII IPA 1. Menurut klien, bertemunya dengan guru baru PLP sangat senang dan bisa diajak untuk bercerita karena peneliti selalu mengajak peserta didik untuk bercerita apapun.
3. Peserta didik sudah bisa mencintai dirinya sendiri

   Pada saat proses konseling kelompok, konselor/ peneliti memberikan arahan dan membantu konseli untuk mencintai terhadap diri sendiri. Minimal dengan mengingat kelebihan dan prestasi yang telah dicapai oleh peserta didik.
4. Peserta didik sudah bisa mengentaskan masalah pribadinya

   Dalam proses konselor, peserta didik menceritakan kejadian yang dialaminya. Lalu konselor/ peneliti membantu peserta didik untuk mengentaskan masalah yang dihadapi dengan memahami dan mengekspresikan emosinya.
5. Peserta didik sudah tidak lagi melakukan *self harm*

Peneliti memberikan arahan kepada peserta didik agar tidak melakukan tindakan menyakiti diri sendiri dengan menghindari benda tajam seperti silet, pisau dan kaca. Peneliti memberikan arahan agar peserta didik meminta bantuan kepada orang disekitar minimal orang terdekat atau para ahli. Agar tidak terjadi tindakan menyakiti diri sendiri lagi, peneliti memberikan arahan klien/ peserta didik pergi ke kamar mandi untuk memukul air atau berteriak sekeras mungkin dengan ditutupi bantal serta mengekspresikan segala bentuk emosi yang dialami oleh peserta didik.

Tindakan *self harm* sangat berbahaya jika dibiarkan. Self harm dibagi dalam tiga kelompok diantaranya:

1. Superficial Self mutilation
   Merupakan jenis self harm ringan yaitu dengan menyanyat bagian pergelangan tangan dengan benda tajam atau menarik kuat rambut sendiri dan ini tidak bisa diabaikan karena apabila sudah terlalu sering akan berdampak pada percobaan bunuh diri.
2. Stereotypic Self Injury
   Merupakan jenis self harm mekanisme koping untuk menghilangkan rasa sakit secara emosional dengan memberikan sensasi pada individu yang mengalami gangguan saraf. Seperti membentur kepala ketembok secara berulang ulang.
3. Major Self Mutilation
   Merupakan jenis paling ekstrim, karena melukai organ yang berakibat rusak secara permanen, misalnya mencukil mata, memotong kaki dan sebagainya. Gangguan ini biasanya dilakukan oleh orang yang mengalami gangguan psikologis berat. (Setiawati, 2020)

*Self harm* lebih ke perhatian yang dibutuhkan dari pada mencari perhatian. Tindakan tersebut dilakukan secara tersembunyi dan bekas lukanya pun disembunyikan dengan hati hati oleh pelaku. Misal dibawah pakaian, perhiasan, gelang atau pita keringat. (Rahma, 2019) Studi lapangan yang ditemukan oleh peneliti bahwa *self harm* yang terjadi pada pelajar tersebut akibat dari permasalahan karakteristik remaja seperti ketidakstabilan emosinya, ketidaksanggupan dalam mencapai keinginan yang ia mau sehingga membuat dirinya merasa gagal, mengalami pertentangan dengan dirinya sehingga membuat pangkal pertentangan dengan orang tuanya. Adapun penyebab yang lainya yaitu individu merasa sendiri, sering mendengarkan pertikiain orang tuanya dari kecil, individu merasa tertekan dan depresi saat diperebutkan oleh orang tuanya.

Berdasarkan penelitian, ditemukan beberapa faktor yang berpengaruh terhadap munculnya perilaku self harm atau self injury, yaitu:

1. Faktor keluarga, seperti tumbuh di keluarga yang kurang kasih sayang, melihat pertengakaran orang tua, pernah mengalami tindakan kekerasan dan adanya komunikasi kurang baik dan tidak dianggap keberadaannya.
2. Faktor individu, seperti faktor psikologisnya dari kepribadian individu tersebut
3. Faktor lingkungan, seperti permasalahan dengan temannya yang tidak percaya lagi pada dirinya.

Menurut Dokter Irene Anindyaputri, penyebab seseorang melakukan tindakan self harm yaitu mengalihkan perhatian, melepas stress, menghindari mati rasa, menyampaikan perasaan , menghukum diri sendiri, dan mencari kepuasan. (Sholihah, Ririn, & Harahap., 2020) Oleh karena itu, peneliti menindak lanjuti penanganan terhadap perilaku *self harm* dengan melakukan konseling kelompok melalui pendekatan konseling behavioral. Konseling terbentuk dalam rangka memecahkan suatu permasalahan yang ada dari individu. Konseling terbentuk dari proses konselor dengan klien. Akan tetapi, dalam konseling kelompok, anggota berjumlahkan lebih dari

satu orang sehingga membentuk suatu kelompok.

Tujuan dari pendekatan konseling behavioral ini berorientasi pada perubahan atau memodifikasi perilaku konseli, diantaranya :

1. Menciptakan kondisi baru bagi proses belajar
2. Penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif
3. Memberi pengalaman belajar adaptif namun belum dipelajari
4. Membantu konseli membuang respons yang lama yang merusak diri
5. Konseli belajar perilaku baru

Penetapan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian sasaran yang dilakukan bersama antara konselor dan konseli (Prabowo, Satrio, & Cahyawulan., 2016).

Langkah langkah konseling behavioral meliputi:

1. Asesment
   Konselor memberikan kesempatan pada klien untuk menyampaikan apa yang dialami dengan jujur tentang kegagalan, kelebihan, kekurangan, dan kehidupan mental yang dihadapi secara terbuka tanpa ada yang ditutup tutupi.
   Konselor memberikan penguatan kepada klien tentang data yang diberikan dan berjanji untuk merahasiakan semua data klien. Segala informasi yang disampaikan klien akan berguna dalam menentukan teknik yang akan digunakan untuk merubah perilaku klien.
2. Goal setting
   Goal setting merupakan perumusan masalah dalam konseling. Tahapan perumusannya yaitu konselor dan klien mendefinisikan masalah yang tengah dihadapi oleh klien, klien merubah pola pikirnya ke hal positif yang dihendaki sebagai hasil konseling, konselor dan klien mendiskusikan tujuan yang telah ditetapkan klien.
3. Technique implementation
   Merupakan penentuan teknik yang akan dilakukan dalam pelaksanaan konseling behavioral dalam rangka perubahan tingkahlaku.
4. Evaluation termination
   Merupakan menilai kegiatan berhasil atau tidaknya pelaksanaan konseling yang dilakukan.
5. Feedback
   Merupakan analisis kekurangan yang dialami dalam konseling dan memperbaiki dalam rangka mencapai hasil yang lebih maksimal (Lastrini, Tirka, W, & Dantes, 2020)

Konseling behavioral adalah proses untuk membantu seseorang dalam memecahkan masalahnya baik secara interpersonal, emosional dan keputusan tertentu. Dalam kegiatan konseling behavioral, tidak ada suatu teknik konseling pun yang harus digunakan, teknik konseling itu harus disesuaikan dengan kebutuhan individual klien dan tidak ada suatu teknikpun digunakan terus terusan untuk semua kasus. (Sudyana, Kadek, Satria, & Winantra, 2020)

Teknik behavioral dibagi menjadi dua bagian, yaitu teknik tingkah laku umum dan teknik spesifik. Beberapa bentuk teknik tingkah laku umum yaitu 1) Shaping merupakan teknik terapi yang dilakukan dengan mempelajari tingkah laku baru secara bertahap. 2) Ekstingsi merupakan teknik terapi berupa penghapusan penguatan agar tingkah laku maladaptive tidak berulang. Kedua, teknik spesifik meliputi, 1) desentiasi sistematik merupakan teknik yang sering digunakan. Teknik ini diarahkan kepada klien untuk menampilkan respon yang tidak konsisten dengan kecemasan. Desentisisasi sistematik melibatkan teknik relaksasi dimana klien diminta untuk menggambarkan situasi yang paling menimbulkan kecemasan sampai titik dimana klien tidak merasa cemas. 2) pelatihan asertivitas merupakan teknik yang mengajarkan klien untuk membedakan tingkah laku agresif, pasif dan asertif. Prosedur yang dgunakan adalah bermain peran. Teknik ini dapat membantu klien yang mengalami kesulitan untuk menyatakan atau menegaskan diri dihadapan

orang lain. 3) time out merupakan teknik aversif yang sangat ringan. Apabila tingkah laku yang dihadapan muncul, maka klien akan dipisahkan dari penguatan positif. Time out akan lebih efektif apabila dilakuakn dalam waktu yang relative singkat (Rambe, 2018)

## Kesimpulan

Sebagian remaja mampu mengaasi masa transisi ini dengan baik, namun beberapa remaja bisa jadi mengalami penurunan pada kondisi fisiologis, psikologis dan sosialnya. Beberapa permasalahan remaja ini yang sering muncul biasanya berhubungn dengan karakteristik yang ada pada diri remaja.Adanya permasalahan yang terjadi pada remaja, akan mengakibatkan peserta didik mengalami stress, depresi dan kesehatan mentalnya terganggu. Sementara itu, peneliti melakukan pengamatan pendekatan terhadap peserta didik baik dari kelas 10 sampai kelas 12 di Manu Putri. Peneliti menemukan berbagai permasalahan yang dialami oleh remaja yaitu masalah pertemanan, merasa dirinya gagal dalam melakukan sesuatu, masalah perencanaan karir dan masih banyak lagi. Dari masalah masalah itulah berdampak pada peserta didik melakukan perilaku self harm ( menyakiti diri sendiri).

*Self-harm* atau perilaku menyakiti sendiri merupakan perilaku yang biasanya ditandai dengan adanya beka, tanda atau luka di tangan setelah melakukan melukai diri, mengigit diri sendiri, terbakar, merusak mata, dan kulit yang rusak.tindakan self harm sangat berbahaya jika dibiarkan. Self harm lebih ke perhatian yang di butuhkan dari pada mecari perhatian. Tindakan tersebut dilakukan secara tersembunyi dan bekas lukanya pun disembunyikan dengan sangat hati hati oleh pelaku.

Berdasarkan penelitian, ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap munculnya perilaku self harm yaitu faktor keluarga faktor individu dan faktor lingkungan. Oleh karena itu, peneliti menindak lanjuti penanganan terhadap perilaku self harm dengan melakukan konseling kelompok melalui efektifitas pendekatan konseling behavioral. konseling terbentuk dalam rangka memecahkan suatu permasalahan yang ada dari individu. Konseling terbentuk dari proses konselor dengan klien.

Konseling behavioral adalah proses untuk membantu seseorang dalam memecahkan masalahnya baik secara interpersonal, emosional dan keputusan tertentu. Dalam kegiatan konseling behavioral, tidak ada suatu teknik konseling pun yang harus digunakan, teknik konseling itu harus disesuaikan dengan kebutuhan individual klien dan tidak ada suatu teknikpun digunakan terus terusan untuk semua kasus.

## Daftar Pustaka

Adi, Kholik, and Abdul Wasono. ""PENGEMBANGAN WEBSITE BERBASIS CAUSE ORIENTED CAMPAIGNS UNTUK MENGHINDARI SELF-HARM PADA REMAJA." *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, n.d.: 81-87.

Agustin, Damara, Rizky Qastrunada Fatria, and Puti Febrayosi. "Analisis Butir Self-Harm Inventory." *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2019: 396-402.

Alang, Asrul Haq. "Teknik Pelaksanaan Terapi Perilaku (Behaviour)." *Jurnal Bimbingan dan Penyuluhan Islam* , 2020.

Darmalaksana, Wahyudin. "Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan." *Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 2020.

Diana, Ainun Lating. "Konflik Sosial Remaja Akhir (Studi Psikologi Perkembangan Masyarakat Negeri Mamala dan Morella Kecamatan Leihitu Kabupaten Maluku Tengah." *FIKRATUNA: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan* 8, no. 1 (2018).

Efantrina, Syifa, Syifa, and et al. "GAMBARAN TINGKAT STRES SISWA KELAS 3 SMA MENGHADAPI UJIAN MASUK PERGURUAN TINGGI NEGERI DI SMA NEGERI 8 KOTA BOGOR." *Diss. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung*, 2020.

Gunawan, Imam. *Metode penelitian kualitatif*. jakarta: bumi aksara 143, 2013.

Lastrini, K, Tirka, I. W, and N Dantes. " Pengaruh Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling Melalui Lesson Study terhadap Self Exhibition." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2020: 32-40.

Lastrini, K., Tirka, I. W., & Dantes, N. "Lastrini, K., Tir Pengaruh Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling Melalui Lesson Study terhadap Self Exhibition." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2020: 32-40.

Lestari, Sukma Dwi, and Syifaul Fuada. "Lestari, Sukma Dwi, and Syifaul Fuada. "Edukasi Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19 melalui Sharing Session Bertemakan "Quarter-Life Crisis" bagi Remaja Usia 20 Tahunan." 6.3 ():." *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 2021: 937-950.

Lubis, Irma Rosalinda, and Lupi Yudhaningrum. "Gambaran Kesepian pada Remaja Pelaku Self Harm." *JPPP-Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 2020: 14-21.

Lubis, Layla Takhfa, et al. "Peningkatan Kesehatan Mental Anak dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman." *Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan* , 2019: 120-129.

Prabowo, Arga Satrio, and Wening Cahyawulan. "Pendekatan Behavioral: Dua Sisi Mata Pisau." *Jurnal Bimbingan Konseling*, 2016: 15-19.

Rahma, Inda. "Pengaruh Harga Diri Dan Social Connectedness Terhadap Kesepian Pada Remaja Yang Melakukan Self-Harm." *Rahma, Inda. "Pengaruh Harga Diri Dan Social Connectedness Terhadap Universitas Negeri Jakarta*, 2019.

Rambe, Nurholijah. "Penerapan teknik behavioral dalam mengatasi cara berpakaian remaja menurut konsep islam Di Lingkungan I Kelurahan Padang Matinggi Kota Padangsidimpuan." *Diss. IAIN Padangsidimpuan*, 2018.

Setiawati, Yunias. *Penanganan Gangguan Belajar, Emosi, dan Perilaku pada Anak dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD).* Setiawati, Yunias. Penanganan Gangguan Belajar, Emosi, dan PerilakuAirlangga University Press, 2020.

Sholihah, Ririn, and H. Lukman Harahap. "TEKNIK EXPRESSIVE WRITING UNTUK MENGATASI SELF INJURY PADA PENERIMA MANFAAT DI PANTI PELAYANAN SOSIAL ANAK (PPSA) TAWANGMANGU." *IAIN SURAKARTA*, 2020.

Sudyana, Dewa Kadek, I. Kadek Satria, and I. Ketut Winantra. "KONSELING BEHAVIORAL DAN PENGUATAN POSITIF DALAM MENINGKATKAN PRILAKU SOSIAL PESERTA DIDIK." 2020: 79-85.