

DAFTAR PUSTAKA

- Alderdice, F., et al. (2023). *Self-harm behaviors and associated factors*.
- Anggraeni, D. (2020). *Tingkat kecemasan remaja yang tinggal di panti asuhan*. Jurnal Psikologi Klinis Indonesia.
- Apsari, N. C., & Thesalonika. (2021). *Perilaku self-harm pada remaja dan faktor yang mempengaruhinya*. Jurnal Kesejahteraan Sosial.
- Artigas, L., & Jarero, I. (2014). *The butterfly hug: A self-regulation technique for trauma*. Journal of EMDR Practice and Research.
- Artigas, L., & Jarero, I. (2021). *Metode Butterfly hug dalam intervensi trauma berbasis EMDR*. Jurnal Praktik dan Penelitian EMDR.
- Chandra, A. (2023). *Stres dan mekanisme coping dalam kehidupan sehari-hari*. Jurnal Psikologi Umum.
- Chen, X., et al. (2023). *Self-harm behavior and emotional regulation among adolescents*. Journal of Adolescent Mental Health.
- Clarke, S. (2019). *Understanding self-harm: Causes and interventions*. Journal of Clinical Psychology.
- Desmita. (2017). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Discovery Mood & Anxiety Program. (2024). *Self-harm as maladaptive coping: Understanding and intervention*.
- Elmanissa, R. (2022). *Bentuk-bentuk perilaku self-harm pada remaja dan faktor penyebabnya*. Jurnal Kesehatan Mental.
- Epivania, R., et al. (2023). *Perilaku self-harm pada remaja: Tinjauan psikologis*. Jurnal Psikologi Klinis, 11(2), 90–98.
- Estuningtyas, D. (2022). *Perkembangan psikologis remaja dan dinamika pencarian identitas diri*. Jurnal Psikologi Perkembangan.
- Ginancar, A. (2015). *Psikologi kecemasan*. Bandung: Alfabeta.
- Gladding, S. T. (2022). *Konseling: Profesi yang menyeluruh* (edisi terbaru). Jakarta: Indeks.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. Dalam J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Gross, J. (2022). *Regulasi emosi: Konsep dan permasalahan praktis*. Jakarta: Kencana.

- Gunarsa, S. D., & Gunarsa, Y. S. D. (2008). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Halim, A. (2020). *Penerapan teknik relaksasi dalam konseling individu*. Jurnal Bimbingan dan Konseling, 6(1), 40–47.
- Halodoc. (2024). *Self-harm pada remaja: Penyebab dan cara mengatasinya*.
- Hawari, D. (2011). *Manajemen stres, cemas, dan depresi*. Jakarta: FKUI.
- Hawton, K., & Rodham, K. (2023). *Dengan tangan mereka sendiri: Perilaku melukai diri dan ide bunuh diri pada remaja*. Jessica Kingsley Publishers.
- Handayani, L., & Nurmalasari, R. (2020). *Efektivitas teknik relaksasi berbasis stimulasi bilateral terhadap konsentrasi pada mahasiswa dengan stres akademik*. Jurnal Psikologi Udayana.
- Herlina, S. (2022). *Keterbatasan teknik relaksasi dalam penanganan masalah emosional*. Jurnal Psikologi Klinis, 11(2), 100–108.
- Hidayati, N. (2018). *Kondisi psikososial remaja di panti asuhan*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, 4(1), 33–41.
- Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Indah, R. (2021). *Konsentrasi dan kecemasan pada remaja dalam teknik relaksasi*. Jurnal Psikologi Pendidikan, 9(1), 55–63.
- Izah, N. (2022). *Stres dan strategi coping pada mahasiswa yang bertempat tinggal di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Putri Semarang (Skripsi S1)*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Jarero, I., & Artigas, L. (2020). *Teknik Butterfly Hug untuk stabilisasi emosi*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Kementerian Sosial Republik Indonesia. (2019). *Pedoman pengasuhan anak di lembaga kesejahteraan sosial anak*. Jakarta: Kemensos RI.
- Klonsky, E. D. (2022). *Perilaku self harm dan pengalihan rasa sakit psikologis*. Bandung: Alfabeta.
- Kurniasari, D. (2020). *Pengaruh kepribadian terhadap kecemasan remaja*. Jurnal Psikologi Islami, 7(2), 94–105.
- Kurniawan, D., & Sudarta, W. (2024). *Efektivitas teknik Butterfly hug dalam menurunkan kecemasan pada remaja*. Jurnal Psikologi Terapan.
- Lestari, D., & Nuraini, S. (2019). *Dukungan kelompok sebaya dalam menurunkan kecemasan remaja panti asuhan*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia, 4(2), 85–92.

- Lestari, S. (2023). *Pengaruh teknik self-healing terhadap perilaku self harm pada remaja*. Jurnal Kesehatan Mental, 11(1), 101–108.
- Lestari, T., & Wibowo, M. E. (2020). *Teknik relaksasi dalam konseling untuk menurunkan kecemasan remaja*. Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, 5(2), 75–82.
- Linehan, M. M. dalam Rukmana. (2021). *Perilaku self harm pada remaja*. Jakarta: Kencana.
- Loo, L., & Abidin, Z. (2021). *Persepsi diabaikan orangtua memicu mahasiswa bunuh diri*. JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan), 5(2).
- Malumbot, M., et al. (2020). *Stress and emotional responses among adolescents*. Jurnal Psikologi Remaja.
- Malumbout, C. M. (2020). *Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku self-harm pada remaja*. Jurnal Psikologi Remaja.
- Mawardi, M. C. (2022). *Studi kasus self injury pada remaja di Panti Asuhan X Kota Semarang*. Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Muller. (2016). *Trauma and self-injury: Clinical perspectives*. Psychological Trauma Journal, 8(3).
- Murad, A. (2021). *Konseling kelompok: Teori, asumsi, konsep dan aplikasi*. RIZQI Press.
- Naspufah. (2022). *Pengaruh terapi Butterfly hug terhadap tingkat kecemasan mahasiswa*. Jurnal Psikologi Pendidikan, 10(2), 123–130.
- Nebhinani, N., & Jan, M. M. (2019). *Non-suicidal self-injury in adolescents: A review*. Industrial Psychiatry Journal, 28(1), 1–7.
- Nock, M. K. (2023). *Self Harm sebagai pelepasan ketegangan emosional*. Yogyakarta: Deepublish.
- Nuriani. (2022). *Pola validasi emosi orang tua terhadap anak*. Jurnal Psikologi Pendidikan, 5(2), 1–10.
- Parks, L. (2022). *Faktor-faktor penyebab perilaku self-harm pada remaja*. Jurnal Psikologi Klinis.
- Putri, A. (2022). *Efektivitas teknik Butterfly hug dalam regulasi emosi remaja*. Jurnal Konseling Indonesia.
- Putri, A. (2023). *Pengaruh terapi Butterfly hug terhadap kecemasan pasien preoperasi sectio caesarea*. Jurnal Keperawatan Klinis, 8(1), 45–52.
- Putri, A., & Hernawati, T. (2021). *Penerapan teknik Butterfly hug dalam meningkatkan regulasi emosi siswa*. Jurnal Bimbingan dan Konseling, 8(2), 88–95.

- Putri, M. A. (2022). *Psikoedukasi bahaya gangguan psikologis non-suicidal self injury (peningkatan kesadaran mengenai perilaku sendiri)*. *Capacitarea: Masyarakat*, 2(1), 33–41.
- Rahmawati, D. (2020). *Teknik self-healing dalam membantu regulasi emosi remaja*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.
- Rahmawati, D. (2022). *Efektivitas konseling individu dalam menurunkan perilaku self harm pada remaja*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 89–96.
- Rahmawati, T. (2021). *Hubungan pola asuh pengasuh dengan tingkat kecemasan remaja*. *Psikoborneo*, 9(2), 211–220.
- Rina, R. S., Nauli, F. A., & Indriati, G. (2021). *Gambaran perilaku self injury dan risiko bunuh diri pada mahasiswa*. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(2), 305–312.
- Rini. (2022). *Perilaku menyakiti diri sendiri: Bentuk, faktor dan keterbukaan dalam perspektif perbedaan jenis kelamin*. 6(1), 115–123.
- Riza, A., et al. (2019). *Kesulitan regulasi emosi dan perilaku self-harm pada remaja*. *Jurnal Psikologi Klinis*.
- Rukmana. (2021). *Self harm dan regulasi emosi remaja*. Bandung: Alfabeta.
- Russel, D., et al. (2021). *Dimensions of non-suicidal self-injury in adolescents*. *Journal of Youth Studies*.
- Santrock, J. W. (2018). *Psikologi remaja* (Edisi Indonesia). Jakarta: Erlangga.
- Sari, D. (2020). *Teknik relaksasi sederhana dalam layanan konseling*. *Jurnal Psikologi Terapan*.
- Sari, D., & Widyastuti, R. (2022). *Efektivitas teknik grounding dan stimulasi bilateral dalam mengelola emosi siswa*. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*.
- Setiap, R. (2021). *Pengaruh teknik Butterfly hug terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat IV*. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 67–74.
- Setiawan, B. (2022). *Variasi respons emosional dalam teknik self-healing*. *Jurnal Psikologi Klinis*.
- Setiawati, R., et al. (2024). *Stimulasi bilateral dalam teknik Butterfly hug untuk mengatasi kecemasan dan trauma*. *Jurnal Kesehatan Mental*, 12(2), 78–85.
- Shapiro, F. (2021). *Terapi EMDR: Prinsip dasar, protokol, dan prosedur*. New York: Guilford Press.
- Shapiro, F. (2023). *Terapi Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR): Prinsip dasar, protokol, dan prosedur*. New York: Guilford Press.
- Silva, A., et al. (2020). *Self-harm behaviors among adolescents: Risk factors and intervention strategies*. *Journal of Adolescent Health*.

- Sutopo, H. B. (2006). *Metodologi penelitian kualitatif: Dasar teori dan terapannya dalam penelitian*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Takwati, L. S. (2019). *Proses regulasi emosi remaja pelaku self injury*. Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling, 5(2), 208–214.
- Tan, J., et al. (2021). *Non-suicidal self-injury among adolescents: Characteristics and underlying factors*. Journal of Mental Health.
- Thesalonika, & Apsari. (2021). *Perilaku self-harm atau melukai diri sendiri yang dilakukan oleh remaja (self-harm or self-injuring behavior by adolescents)*. In Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial, 4(2).
- Tsirigoti, A. (2016). *Deliberate self-harm in adolescents: A review*. Psychiatriki Journal.
- Tunnisa, H. (2021). *Struktur dan proses konseling individu dalam layanan bimbingan dan konseling*. Jurnal Bimbingan dan Konseling.
- Utami, P., & Rahman, F. (2017). *Self-esteem dan kecemasan pada remaja panti*. Jurnal Psikologi Mandala, 3(1), 22–30.
- Walsh, B. W. (2022). *Penanganan self injury: Panduan praktis*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Widyawati, R. A. (2020). *Pengaruh paparan media sosial terhadap perilaku self harm pada pengguna media sosial emerging adulthood (Disertasi doctoral)*. Universitas Airlangga.
- Widyastuti, R. (2021). *Efektivitas teknik relaksasi dalam waktu singkat*. Jurnal Psikologi Pendidikan.
- World Health Organization. (2019). *Self-harm and suicide prevention*. WHO.
- World Health Organization. (2021). *Adolescent health*. WHO.
- Wulandari, L. (2020). *Penanganan trauma berat pada remaja*. Jurnal Kesehatan Mental.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, S. (2016). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, S. (2019). *Konseling individual: Konsep dan praktik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zakaria, Z. Y. H., & Theresa, R. M. (2020). *Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku nonsuicidal self-injury (NSSI) pada remaja putri*. Journal of Psychological Science and Profession, 4(2), 85–90.
- Zetterqvist, M. (2025). *Self-harm pada remaja: Klasifikasi dan perspektif klinis*. Jurnal Kesehatan Mental Anak dan Remaja.