

**EFEKTIVITAS DIALECTICAL BEHAVIOR THERAPY (DBT)
PADA PASIEN DENGAN RISIKO BUNUH DIRI
LITERATURE REVIEW**

Iceu Amira^{1*}, Hendrawati², Indra Maulana³, Udin Rosidin⁴

¹⁻⁴Fakultas Keperawatan, Universitas Padadjaran

Email Korespondensi: amira@unpad.ac.id

Disubmit: 20 April 2024 Diterima: 16 Juli 2024 Diterbitkan: 01 Agustus 2024
Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i8.14904>

ABSTRACT

The risk of suicide is a situation where someone intentionally harms themselves with the aim of ending their life. To reduce this behavior, it is necessary to carry out prevention, namely by implementing Dialectical Behavior Therapy or DBT. This is a psychotherapeutic intervention that helps clients regulate their negative emotions, accept themselves now, and change negative behavior or habits that clients are currently carrying out into more positive behavior. This study aims to determine the effect of Dialectical Behavior Therapy (DBT) on the risk of suicide. The research method used was a literature review with the PICO approach (Population: adolescents at risk of suicide, Intervention: dialectical behavior therapy, Comparison: -, and Outcome: level of suicidal behavior). Articles were searched using Google Scholar, PubMed, and Scopus, and after selection using inclusion and exclusion criteria, 10 articles were reviewed. Show that DBT can be used as an intervention to treat patients at high risk of suicide. Based on the journals that have been reviewed, it shows that the Dialectical Behavior Therapy (DBT) intervention provides an overview of proven effectiveness in preventing the risk of suicidal behavior.

Keywords: *Dialectical Behavior Therapy, Suicide Risk, Violent Behavior*

ABSTRAK

Resiko bunuh diri merupakan keadaan dimana seseorang dengan sengaja melukai diri sendiri dengan tujuan untuk mengakhiri kehidupan. Untuk mengurangi perilaku tersebut perlu dilakukan suatu pencegahan yaitu dengan menerapkan *Dialectical Behavior Therapy* atau DBT ini merupakan intervensi *psikoterapeutik* yang membantu klien dalam mengatur emosi negatifnya, menerima dirinya sekarang, dan mengubah perilaku atau kebiasaan negatif yang dilakukan klien sekarang ke perilaku yang lebih positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) terhadap risiko bunuh diri. Metode penelitian yang digunakan adalah *literature review* dengan pendekatan *PICO* (*Population*: remaja dengan resiko bunuh diri, *Intervention*: *dialectical behaviour therapy*, *Comparison*: -, dan *Outcome*: tingkat perilaku bunuh diri). Pencarian artikel menggunakan *Google Scholar*, *PubMed*, dan *Scopus*, dan setelah diseleksi menggunakan kriteria *inklusi* dan *eksklusi* didapatkan 10 artikel yang *direview*. Menunjukkan DBT dapat digunakan sebagai *intervensi* untuk menangani pasien resiko bunuh diri yang tinggi. Berdasarkan

jurnal yang telah *direview* menunjukkan bahwa *intervensi Dialectical Behavior Therapy* (DBT) ini memberikan gambaran terbukti efektif dalam pencegahan mengatasi resiko perilaku bunuh diri.

Kata Kunci: *Dialectical Behavior Therapy*, Resiko Bunuh Diri, Perilaku Kekerasan

PENDAHULUAN

Usia sekolah dan remaja (siswa) sering mengalami perubahan psikososial seperti *kognitif, psikologis, sosial, dan biologis*. Perkembangan *psikososial* tersebut berdampak pada siswa seperti cemas, stres dan depresi (Fathonah, 2017). Survei yang dilakukan pada tahun 2018 menyebutkan bahwa masalah *psikososial* remaja di Indonesia 6,1% usia 15 tahun mengalami depresi dan 9,8% mengalami gangguan emosional (Riskesdas, 2018). Hampir 90% dari individu yang melakukan bunuh diri dan usaha bunuh diri mempunyai kemungkinan mengalami gangguan mental (Hoeksema, 2011).

Masalah *psikososial* pada siswa diakibatkan seperti faktor korban bullying di sekolah atau teman sebayanya, adaptasi dengan lingkungan baru, tekanan *psikologis* dari orang lain, masalah ekonomi keluarga hingga masalah dalam keluarga atau teman sebayanya (Rivas-Drake, 2014). Masalah-masalah *psikososial* tersebut berdampak buruk bagi siswa salah satunya adalah resiko bunuh diri (Batty, 2018).

Menurut (Wilson, 2012), beberapa penelitian telah membuktikan bahwa keinginan seseorang untuk melukai diri sendiri memiliki hubungan dengan tingginya kemungkinan untuk melakukan perilakunya. Keinginan ini sudah diperkirakan mempengaruhi perilaku untuk melukai diri sehingga kemungkinan keinginan melukai diri pun dapat mempengaruhi perilaku tersebut. Jadi kesimpulannya bahwa seseorang yang memiliki keinginan

untuk melukai diri sendiri sangat mungkin berhubungan dengan bagaimana seseorang dapat mengontrol emosinya atau dapat memberikan sugesti untuk diri sendiri bahwa melukai diri dapat mengubah keadaan emosionalnya. Oleh karena itu, diperlukanlah suatu *intervensi* yang dapat menurunkan risiko bunuh diri dan perilaku agresif pada klien, sehingga orang lain dan klien sendiri aman dari perilaku kekerasan dalam bentuk fisik maupun dalam bentuk verbal (kata-kata), seperti salah satu *intervensi* untuk menurunkan kejadian risiko bunuh diri yaitu dengan *Dialectical Behavior Therapy* (DBT). *Dialectical Behavior Therapy* atau DBT ini merupakan *intervensi psikoterapeutik* yang membantu klien dalam mengatur emosi negatifnya, menerima dirinya sekarang, dan mengubah perilaku atau kebiasaan negatif yang dilakukan klien sekarang ke perilaku yang lebih positif. Terapi ini hampir sama seperti *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang berfokus pada perubahan pola pikir dan kebiasaan yang salah, tapi DBT ditambah berfokus pada kesadaran diri klien untuk menerima dirinya apa adanya, dan meningkatkan motivasi dari diri klien untuk merubah kebiasaan negatifnya (Linehan, 2015).

DBT memiliki empat langkah utama dalam implementasi kepada klien, yaitu mengamankan klien dari kebiasaan negatif yang beresiko, memfokuskan pikiran klien untuk berfokus pada kehidupan sekarang, daripada mencemaskan apa yang terjadi di masa lalu dan yang akan

terjadi pada masa depan, mengontrol emosi negatif klien dengan latihan meningkatkan toleransi distres, distraksi dari keinginan melakukan kebiasaan negatif, dan meningkatkan hubungan interpersonal, melatih kebiasaan positif baru dan pemusatan klien kembali ke usaha mencapai tujuan, serta berusaha peningkatan kualitas hidup klien. DBT sudah terbukti efektif dalam beberapa penelitian yang telah dilakukan mengenai *intervensi* kejiwaan dalam membantu klien dengan permasalahan mental terhindar dari pola pikir dan kebiasaan negatif yang beresiko seperti *self-harming*, percobaan bunuh diri, depresi, perilaku kekerasan pada orang lain, kecanduan alkohol atau narkoba, gangguan makan dan permasalahan emosi serta masalah kebiasaan negatif lainnya (Linehan, 2015). Berdasarkan fenomena yang terjadi, Tujuan penelitian melakukan Literatur Review untuk mengetahui bagaimana efektivitas *Dialectical Behavior Therapy (DBT)* pada pasien dengan risiko bunuh diri. Pertanyaan penelitiannya adalah “Bagaimana Efektivitas *Dialectical behavior Therapy (DBT)* Pada Pasien Dengan Resiko Bunuh Diri”?

KAJIAN PUSTAKA

Pada *literature review* yang dilakukan oleh (Musa, 2022) menyatakan bahwa Pasien yang dengan kecenderungan biologis juga mengalami kesulitan dalam mengatur emosi mereka adalah subjek Terapi Perilaku *Dialektik (DBT)*. Selain itu, pasien ini mengalami ketidakabsahan yang mendalam dari pengalaman mereka sendiri, emosional, kognitif, dan bagaimana mereka berperilaku dalam lingkungan mereka sendiri. Psikoterapi berbasis prinsip berusaha

mengubah perilaku ini untuk mengontrol emosi dengan cara menyeimbangkan melalui strategi perubahan peningkatan ketrampilan dengan validasi.

Profesional kesehatan harus menangani bunuh diri sebagai salah satu peristiwa terpenting. Dalam kasus bunuh diri, evaluasi klinis dan intervensi lanjutan sangat penting untuk mengoptimalkan kehidupan. Ingatlah bahwa bunuh diri bukanlah solusi abadi untuk masalah jangka pendek (M.Soreff, Basit, & ., 2023).

Satu jenis terapi perilaku kognitif (CBT) yang dimodifikasi adalah terapi perilaku *dialektis (DBT)*. Tujuan utamanya adalah untuk mengajarkan orang bagaimana menjalani kehidupan saat ini, menawarkan teknik yang sehat untuk mengatasi stres, mengendalikan perasaan, dan meningkatkan hubungan dengan orang lain.

DBT awalnya dirancang untuk mengobati gangguan kepribadian ambang (BPD), tetapi telah dimodifikasi untuk menangani kondisi kesehatan mental lain selain BPD. Ini dapat membantu orang yang menunjukkan perilaku merusak diri atau kesulitan mengendalikan emosi mereka.

Tahapan DBT

Tahap 1 : Pada awal pengobatan, perilaku yang paling serius dan merusak diri sendiri adalah hal pertama yang ditangani. Ini mungkin termasuk masalah seperti melukai diri sendiri atau perilaku bunuh diri.

Tahap 2 : Selanjutnya, pengobatan dilanjutkan untuk mengatasi masalah yang mempengaruhi kualitas hidup seseorang, seperti efektivitas *interpersonal*, keterampilan pengaturan emosi, dan kemampuan untuk menoleransi tekanan.

Tahap 3 : Langkah selanjutnya adalah fokus pada isu-isu yang berkaitan dengan harga diri dan hubungan interpersonal.

Tahap 4 : Pada titik ini, pengobatan difokuskan untuk membantu orang mendapatkan hasil maksimal dari hidup mereka, termasuk menemukan cara untuk merasakan kebahagiaan yang lebih besar, memperkuat hubungan, dan mengejar tujuan hidup mereka. (Schimelpfening, 2023).

Para terapis DBT diharapkan dapat memanfaatkan setiap kekuatan respons klien. Dengan menggabungkan Dengan *intervensi* CBT, DBT dapat menyebabkan perubahan pada klien. Dengan kata lain, klien dengan masalah DBT selalu mengalami kondisi dikotomis antara berperilaku, berpikir, dan mengekspresikan emosinya. Dalam situasi ini, filosofi dialektikal, melalui berbagai pendekatan terapinya, dapat digunakan untuk mencapai *rekonsiliasi* dalam menangani berbagai konflik yang muncul dalam hidup seseorang antara menerima dan berubah. (Santoso, 2021). Selanjutnya menurut penulis (Akre K. , 2024).

Konsep dialektika, atau sintesis adalah kekuatan-kekuatan yang berlawanan, dasar dari karakteristik DBT. Cara berpikir seperti ini adalah bagian dari program DBT, yang mengajarkan orang untuk melihat dan berpikir tentang dualitas daripada dikotomi hitam-putih. Sebagai contoh, menemukan pendekatan "keduanya dan" untuk memahami perasaan dan perilaku seseorang membantu mereka melihat pengalaman sebagai sesuatu yang dipicu secara biologis dan sosial dan dapat diterima dan diubah. *Mindfulness* adalah salah satu keterampilan utama yang diajarkan kepada pasien DBT, seperti yang sering disebutkan

bahwa elemen dialektika DBT mengambil bagian dari Buddhisme Zen.

Sebagai program terapeutik, DBT awalnya termasuk pelatihan keterampilan kelompok, sesi terapi individu, kontak telepon antara pasien dan terapis, dan pertemuan tim untuk terapis dan konsultan tanpa pasien. Khususnya, empat kemampuan berikut dibahas dalam pelatihan keterampilan: perhatian, pengaturan emosi, keterampilan interpersonal, dan toleransi stres. Sesi terapi individu membantu pasien dalam mengembangkan keterampilan ini dan menemukan area perubahan. Kontak telepon bertujuan untuk membantu pasien menerapkan keterampilan ini dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan dari pertemuan tim terapis adalah untuk meningkatkan motivasi para terapis dan mencegah kelelahan sehingga pasien mendapatkan hasil terapi yang lebih baik. Pasien dibawa melalui empat tahap pengobatan melalui komponen DBT ini. Tahap satu membantu pasien keluar dari fase kesengsaraan yang merusak diri sendiri yang dapat memicu perilaku parasuicide. Selain itu, tahap pertama dapat mencakup upaya untuk menghilangkan perilaku atau kondisi yang berbahaya atau kontraproduktif, contohnya seperti penyalahgunaan narkoba dan tuna wisma. Sebagian besar orang menganggap tahap pengobatan ini sebagai stabilisasi dan pengendalian perilaku. Pada tahap kedua, tujuan adalah untuk mengatasi masalah emosional seperti keputusan atau kematian dengan memberikan perasaan tenang. Pada tahap ini, sebagian besar berkonsentrasi pada pengaturan emosi. Tahap ketiga membahas perilaku antar pribadi dan situasi kehidupan praktis yang sulit dengan tujuan mengurangi gangguan dalam kehidupan sehari-hari. Tahap empat berusaha mengganti perasaan

seperti kekosongan umum dengan kegembiraan dan rasa aman.

METODE PENELITIAN

Jenis tinjauan pustaka yang digunakan adalah *narrative review*. Pendekatan yang dilakukan dalam pencarian artikel ini menggunakan PICO (Population: remaja dengan resiko bunuh diri, *Intervention: dialectical behaviour therapy*, *Comparison: -*, dan *Outcome: tingkat perilaku bunuh diri*) dengan menggunakan *database PubMed* dan *Scopus*. Temuan dari berbagai sumber yang didapatkan dibatasi oleh kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dari penelitian ini yaitu rentang tahun publikasi 10 tahun terakhir (2013-2023), jenis penelitian *Randomized Control Trial (RCT) / Non-Randomized Control Trial, full-text*. Sedangkan kriteria *eksklusinya* yaitu tidak relevan dengan topik, dan thesis atau artikel *review*. Pencarian dari *database PubMed* tanpa menggunakan kriteria berjumlah 11 artikel, *Scopus*

berjumlah 8 artikel. Setelah menggunakan kriteria *inklusi* didapatkan 8 artikel dari database *Pubmed* dan 2 artikel didapatkan dari *Scopus*. Berdasarkan hasil dari tinjauan literatur dari 10 artikel yang sesuai dengan kriteria, maka peneliti akan melakukan *literature review* dengan judul “Efektivitas *Dialectical Behaviour Therapy (DBT)* Pada Pasien Dengan Resiko Bunuh Diri : *Literatur Review*”

HASIL PENELITIAN

Analisis jurnal dilakukan untuk mengetahui efektivitas *Dialectical Behaviour Therapy (DBT)* pada tingkat resiko bunuh diri remaja. Analisis dilakukan pada 10 artikel ilmiah dengan melihat hasil intervensi, sampel, durasi, dan metode DBT yang diterapkan. Hasil analisis menunjukkan bahwa *Dialectical Behavior Therapy (DBT)* dapat membantu menurunkan tingkat bunuh diri dan self-harm pada remaja.

Hasil analisis pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Analisis Data

N o.	Judul, Penulis, Tahun	Tujuan	Populasi dan Sampel	Jenis Penelitian	Intervensi	Hasil Penelitian
1.	Self-harm and self-regulation in urban ethnic minority youth: a pilot application of dialectical behavior therapy for adolescents Anna J Yeo , Miguelina Germán,	Meneliti hubungan antara self-regulation dan perilaku self-harm di antara remaja etnis minoritas dan menyelidiki perubahan self-regulation mereka setelah	Populasi: 101 pasien klinik rawat jalan Montefiore Medical Center. Sampel: 51 remaja yang memiliki riwayat tindakan menyakiti	Non-randomize d pilot study	Program DBT-A dilakukan selama 20 minggu terdiri dari 2 sesi per minggu. Sesi pertama berupa terapi individu (45-50 menit) dan sesi kedua berupa pelatihan keterampilan multi-keluarga (120 menit). Responden mempelajari lima	Remaja etnik minoritas dengan gangguan internalisasi tidak memiliki kemampuan koping adaptif. Remaja yang sering menggunakan strategi koping dan regulasi emosi disfungsi memiliki resiko

Lorey Wheeler, Kathleen Camacho, Emily Hirsch, Alec Miller 2020	A menyelesaikan diri sendiri (self-harm). n DBT-A	diri sendiri (self-harm).	set keterampilan (kesadaran, regulasi emosi, toleransi tekanan, efektivitas interpersonal, dan <i>Walking the Middle Path</i>) selama pelatihan keterampilan multi-keluarga. Klien bertatap langsung dengan terapis untuk meningkatkan kemampuan mereka menerapkan keterampilan ini. Selain keterampilan DBT tradisional, modul pelatihan keterampilan baru, <i>Walking the Middle Path</i> , membahas pola perilaku orang tua yang ekstrim dan hambatan hubungan orang tua dan anak yang sering diamati dalam keluarga dengan remaja multiproblem yang ingin bunuh diri.	tinggi melakukan self-harm. Self-regulation yang buruk merupakan faktor resiko utama perilaku self-harm. Mengganti pola regulasi disfungsional dengan kemampuan adaptif dapat menjadi treatment esensial untuk populasi ini. Responden yang menyelesaikan DBT-A (n = 20) melaporkan peningkatan regulasi emosi secara signifikan. Koping adaptif pada pra-perawatan memprediksi peningkatan penggunaan keterampilan DBT pada pasca-perawatan.	
2. Dialectical Behavior Therapy for Suicidal Self-Harming Youth: Emotion Regulation, Mechanisms, and Mediators	Mengevaluasi mekanisme, mediasi, dan hasil eksplorasi pada terapi Dialectical Behaviour Therapy (DBT) dibandingkan dengan	173 orang remaja dengan riwayat percobaan bunuh diri, menyakiti diri sendiri, dan ide bunuh diri	Randomized Controlled Trial	DBT, terdiri atas: Psikoterapi individu mingguan, training keterampilan kelompok multi-keluarga, pelatihan via telepon secara singkat (durasi 10 menit) untuk	DBT lebih efektif meningkatkan kemampuan orang tua untuk mensupport anaknya saat merasakan dorongan untuk menyakiti diri sendiri. Hal ini disebabkan karena adanya

<p>Joan Rosenbaum Asarnow, PhD, Michele S. Berk, PhD, Jamie Bedics, PhD, Molly Adrian, PhD, Robert Gallop, PhD, Judith Cohen, MD, Kathryn Korslund, PhD, Jennifer Hughes, PhD, Claudia Avina, PhD, Marsha M. Linehan, PhD, Elizabeth McCauley, PhD</p>	<p>Individual and Group Supportive Therapy (IGST)</p>	<p>orang tua dan klien difokuskan pada dukungan krisis tersedia dalam 24 jam, dan layanan tim terapis mingguan</p>	<p>sesi training keterampilan kelompok multi-keluarga dan sesi individu.</p>		
<p>2021</p>		<p>IGST terdiri atas: Psikoterapi individu, konseling orang tua jika dibutuhkan, konsultasi tim terapis mingguan. Tim terapis dapat dihubungi dalam jam kerja dan nomor bantuan tersedia dalam 24 jam.</p>	<p>Hasil klinis pada remaja mengalami peningkatan yang lebih baik pada grup DBT, seperti penurunan pada penyalahgunaan zat, perilaku problematik dan indikator keparahan self-harm secara keseluruhan.</p>		
<p>3. A randomised trial of dialectical behaviour therapy and the conversational model for the treatment of <i>Borderline Personality Disorder</i> (BPD) with recent suicidal and/or non-suicidal self-</p>	<p>Untuk membandingkan efektivitas DBT dengan conversational model dalam perawatan pasien dengan <i>borderline personality disorder</i></p>	<p>Sampel pada penelitian ini adalah berjumlah 162 partisipan dengan diagnosa BPD atau riwayat upaya bunuh diri</p>	<p>A Randomized Control Trial</p>	<p>Pasien memulai terapi dalam waktu 2 minggu dengan sesi terapi individu, sesi pelatihan keterampilan kelompok dengan kondisi DBT. untuk sesi terapi individu menghabiskan waktu sekitar 1 jam perminggu dengan menerapkan teknik berorientasi pada</p>	<p>Penelitian ini menyimpulkan bahwa DBT dapat diterapkan dalam pengaturan klinis yang dikontrol ketat, penerapan DBT mendapatkan peningkatan hasil yang lebih baik dari pada CM untuk mengatasi tingkat keparahan depresi. Oleh karena itu DBT harus dipertimbangkan dari pada CM pada</p>

injury : an effectiveness study in an Australian public mental health service	(Walton et al, 2020)	masalah (termasuk pelatihan keterampilan perilaku, manajemen kontingensi dan modifikasi kognitif) kemudian sesi pelatihan keterampilan kelompok dengan waktu 2,5 jam setiap minggunya dengan mengikuti format psikoedukasi. Itu termasuk pengajaran dan penerapan keterampilan serta praktik yang ditargetkan .	individu dengan perilaku bunuh diri dan non suicidal self injury.		
4. Dialectical behavior therapy compared with enhanced usual care for adolescent with repeated suicidal and self-harming behavior : outcones over a one-year follow up	Untuk menindaklanjuti hasil klinis pasca keperawatan pada remaja dengan self-harm yang menerima <i>Dialectical Behavior Therapy</i> (DBT) yang diadaptasi untuk remaja	Sampel pada penelitian ini berjumlah 77 remaja dari klinik rawat jalan psikiatri anak dan remaja di Oslo.	A Randomize d Control Trial	Dialectical Behavior Therapy dilakukan oleh psikolog psikiater selama 19 minggu yang terdiri dari 1 sesi mingguan untuk terapi individu selama 60 menit, 1 sesi mingguan pelatihan keterampilan multi keluarga selama 120 menit dan sesi terapi keluarga dan pembinaan dengan terapis individu di luar terapi sesi sesuai kebutuhan.	Selama periode tindak lanjut 52 minggu, DBT-A tetap lebih unggul dari EUC dalam mengurangi frekuensi self-harm depresi dan bunuh diri. DBT-A intervensi yang efektif untuk mengurangi tindakan menyakiti diri sendiri, keinginan bunuh diri, dan depresi pada remaja dengan perilaku menyakiti diri sendiri yang berulang.
5. Efficacy of Dialectical Behavior Therapy for	Untuk mengevaluasi kemanjuran terapi	Sebanyak 173 peserta (kumpulan 195; 22	A Randomize d Clinical Trial	Dialectical Behavior Therapy mencakup 4 komponen yaitu	Penelitian ini menyimpulkan perbandingan penggunaan DBT

Adolescents at High Risk for Suicide A Randomized Clinical Trial (2018)	perilaku dialektik (DBT) dibandingkan dengan terapi suportif individu dan kelompok (IGST) untuk mengurangi upaya bunuh diri, melukai diri sendiri tanpa bunuh diri, dan melukai diri sendiri secara keseluruhan di kalangan pemuda berisiko tinggi	mengundurkan diri atau dikeluarkan) berusia 12 hingga 18 tahun dengan upaya bunuh diri seumur hidup sebelumnya (3 episode menyakiti diri sendiri sebelumnya , ide bunuh diri, atau emosional disregulasi) dipelajari. Pengacakan adaptif menyeimbangkan peserta di seluruh kondisi dalam situs berdasarkan usia, jumlah upaya bunuh diri sebelumnya , dan penggunaan obat psikotropika . Peserta ditindaklanjuti selama 1 tahun.	psikoterapi individu mingguan, pelatihan keterampilan kelompok multikeluarga, pembinaan telepon remaja dan orang tua, dan konsultasi tim terapis mingguan. DBT remaja berfokus pada peningkatan validasi dalam interaksi orang tua-remaja, partisipasi orang tua dalam perawatan adalah dalam sesi keluarga. Dalam setiap kelompok perlakuan, terapis berpartisipasi dalam pelatihan dan pertemuan lintas situs mingguan dan pertemuan konsultasi tim situs mingguan (DBT) atau pengawasan kelompok (IGST). Kepatuhan pengobatan dievaluasi pada sesi individu dan kelompok yang dipilih secara acak sebulan sekali untuk kasus studi pertama terapis dan sekali per 8 sesi untuk kasus-kasus berikutnya. Peringkat	dengan pengobatan manual lainnya yang menunjukkan keuntungan DBT untuk mengurangi upaya bunuh diri dan melukai diri sendiri di kalangan remaja yang berisiko tinggi untuk bunuh diri.
---	--	---	---	---

				kepatuhan mencakup umpan balik terperinci dan ditinjau setiap minggu dengan remediiasi sesuai kebutuhan.	
6.	Adapted Dialectical Behavior Therapy for Adolescents with a High Risk of Suicide in a Community Clinic: A Pragmatic Randomized Controlled Trial Santamarina-Perez, et al (2020)	Untuk membandingkan efektivitas bentuk Terapi Perilaku Dialektik yang disesuaikan untuk Remaja (DBT-A) dan pengobatan seperti biasa ditambah sesi kelompok (TAU + GS) untuk Mengurangi risiko bunuh diri bagi remaja di klinik mental kesehatan masyarakat	Tiga puluh lima remaja dari klinik rawat jalan komunitas, dengan NSSI berulang saja atau dengan SA selama 12 bulan terakhir dan dengan risiko bunuh diri tinggi saat ini sebagaimana dinilai oleh Columbia-Suicide Severity Rating Scale (C-SSRS). Peserta secara acak ditugaskan untuk menjalani perawatan DBT-A (n = 18) atau TAU + GT (n = 17) selama periode 16 minggu.	A Randomized Controlled Trial Remaja menerima bentuk DBT-A dalam waktu 16 minggu yang dibagi menjadi sesi individu selama 60 menit per dua minggu dan sesi mingguan adalah pelatihan keterampilan kelompok yang melibatkan keluarga namun pelaksanaannya secara terpisah. Pertemuan tim konsultasi dilakukan oleh terapis dan layanan konsultasi melalui telepon. TAU + GS dilakukan selama 16 minggu dan sejajar dengan pengobatan DBT-A. TAU didefinisikan sebagai perawatan rutin. Biasanya disediakan oleh layanan kesehatan mental remaja berbasis komunitas. TAU terdiri dari setidaknya satu sesi individu dua mingguan 60 menit dan termasuk	Remaja dengan NSSI dan SA biasanya menunjukkan disregulasi emosional dan kurangnya keterampilan adaptif untuk mengatur emosi. Mereka secara luas dianggap sebagai populasi rentan yang membutuhkan intervensi yang efektif. Studi ini adalah studi terkontrol acak pertama yang dirancang secara pragmatis, membandingkan DBT-A dengan TAU ditambah sesi kelompok untuk remaja yang terlibat dalam NSSI dan SA dalam pengaturan klinis "dunia nyata". Hasil ini menunjukkan bahwa DBT adalah pengobatan yang efektif dan layak pada populasi remaja ini.

					intervensi spesifik, konseling, elemen terapi perilaku kognitif, atau psikoedukasi.
7. Efficacy of Dialectical Behavior Therapy Versus Treatment as Usual for Acute-Care Inpatient Adolescents Tebbett-Mock, et al. (2020)	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi DBT versus Treatment As Usual (TAU) untuk remaja di unit rawat inap psikiatri perawatan akut.	Sebanyak 801 pasien berusia 12 - 17 tahun dengan kelompok intervensi n = 425 dan kelompok kontrol n = 376 remaja di unit rawat inap coeducational	A Randomized Control Trial	Semua pasien menerima total 9 kelompok keterampilan DBT per Minggu. Semua pasien menerima psikoterapi intensif, termasuk sekitar tiga sesi individu per minggu dan satu hingga dua sesi terapi keluarga/jaminan per minggu. Responden mempelajari lima set keterampilan (kesadaran, regulasi emosi, toleransi tekanan, efektivitas interpersonal, dan <i>Walking the Middle Path</i>)	Peserta yang mengalami masalah untuk keinginan bunuh diri, melukai diri sendiri, dan agresi lebih sedikit untuk pasien yang menerima DBT (rata-rata = 2,37, 0,72, 1,15, masing-masing) dibandingkan pasien yang menerima TAU (rata-rata = 10,55, 6,19, 3,89, masing-masing). Jumlah peserta yang melukai diri sendiri secara signifikan lebih rendah untuk pasien yang menerima DBT dibandingkan pasien yang menerima TAU (U = 77633, p = 0,01).
8. Long term effectiveness of dialectical behavior therapy versus enhanced usual care for adolescents with self-harming and suicidal	Tujuan kami adalah untuk menyelidiki efek pengobatan yang bertahan lama dari Dialectical Behavior Therapy Adapted for	Sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 77 remaja yang telah berpartisipasi dalam uji coba acak versus	A Randomized Control Trial	DBT A diberikan sesuai dengan manual ⁶ oleh terapis yang terlatih dalam DBT untuk tujuan uji coba, sedangkan EUC adalah perawatan standar yang ditingkatkan	Pada follow-up 3 tahun DBT-A tetap lebih unggul dari EUC dalam mengurangi frekuensi menyakiti diri sendiri. Sebagian besar (70,8%) dari efek DBT-A pada frekuensi

	behavior Mehlum, et al. (2019)	Adolescents (DBT-A) dibandingkan dengan Enhanced Usual Care (EUC) melalui tindak lanjut prospektif selama 3 tahun dan untuk menganalisis kemungkinan mediator dari efek pengobatan.	Enhanced Usual Care (EUC) yang memiliki riwayat menyakiti diri sendiri berulang dan baru-baru ini		untuk tujuan uji coba dengan mengharuskan terapis EUC setuju untuk memberikan rata-rata tidak kurang dari 1 sesi perawatan mingguan per pasien selama percobaan.	menyakiti diri sendiri dalam jangka panjang dimediasi melalui pengurangan pengalaman keputusan peserta selama fase pengobatan. Menerima pengobatan tindak lanjut lebih dari 3 bulan setelah menyelesaikan pengobatan dikaitkan dengan hasil yang lebih baik pada pasien yang telah menerima DBT-A.
9.	A randomized controlled trial of an Internet delivered dialectical behavior therapy skills training for suicidal and heavy episodic drinkers Wilks, et al. (2019)	Tujuannya adalah mengevaluasi pelatihan DBT melalui internet terhadap kontrol pasien yang memiliki masalah ingin bunuh diri dan kesulitan dalam mengatur emosi	Sampel dalam penelitian ini berjumlah 59 yang di rekrut melalui forum online di Amerika Serikat	A Randomized Control Trial	Intervensi sebagian besar dimodelkan dari format tatap muka pelatihan keterampilan DBT dan selanjutnya diulangi dari DBT terkomputerisasi versi sebelumnya untuk regulasi emosi. Komponen intervensi penelitian termasuk 8 modul yang dirilis ke peserta dalam pengobatan aktif selama 8 minggu.	Peserta rata-rata mengalami penurunan yang signifikan dalam semua hasil selama masa studi empat bulan. Dibandingkan dengan kontrol, individu yang menerima iDBT-ST cepat menunjukkan pengurangan konsumsi alkohol yang lebih cepat.
10.	Predictors and moderators of recurring self-harm in adolescents participating in a comparative	Untuk menguji prediktor dan moderator hasil pengobatan untuk remaja dengan masalah ingin	Peserta adalah 173 remaja, yang berisiko tinggi untuk bunuh diri dengan karakteristi	A Randomized Control Trial	Penilaian dilakukan pada awal (pra-perawatan), 3 bulan (pertengahan pengobatan), 6 bulan (akhir pengobatan).	Remaja dengan konflik keluarga yang lebih tinggi, riwayat menyakiti diri sendiri yang lebih luas, dan lebih banyak masalah eksternal menghasilkan

treatment trial of psychological interventions	bunuh diri dan berpartisipasi dalam uji coba terkontrol secara acak untuk mengevaluasi Dialectical Behavior Therapy (DBT) dan Individual/Group Supportive Therapy (IGST).	k menyakiti diri sendiri dan klinis, direkrut di empat lokasi penelitian	Untuk langkah-langkah wawancara setelah pelatihan awal, asesor diamati dan wawancara dinilai bersama oleh pewawancara "standar emas" sampai mereka menunjukkan reliabilitas antar-rater 0,80, setelah itu setiap wawancara ke-15 dinilai bersama untuk memastikan reliabilitas berkelanjutan. Tindakan dipilih karena sifat psikometrik yang mapan dan penggunaannya di beberapa uji klinis untuk memberikan kemampuan untuk menggeneralisasi hasil di seluruh studi.	rata-rata lebih banyak pengurangan frekuensi SH dari awal hingga pasca perawatan. Remaja yang memenuhi diagnosis BPD lebih cenderung memiliki frekuensi SH yang tinggi pada pasca perawatan. Analisis menunjukkan efek moderasi yang signifikan untuk disregulasi emosi pada NSSI dan SH.
--	---	--	---	---

PEMBAHASAN

Artikel yang ditulis oleh (Yeo, 2020) membahas hubungan antara *self-regulation* dan perilaku *self-harm* di antara remaja etnis minoritas dan menyelidiki perubahan *self-regulation* mereka setelah menyelesaikan DBT-A. Program DBT-A dilakukan selama 20 minggu terdiri dari 2 sesi per minggu. Sesi pertama berupa terapi individu (45-50 menit) dan sesi kedua berupa pelatihan keterampilan multi-keluarga (120 menit). Hasil menunjukkan DBT-A

dapat membantu remaja menemukan kemampuan *koping* adaptif. *Self-regulation* yang buruk merupakan faktor risiko utama perilaku *self-harm*. Mengganti pola *regulasi disfungsi* dengan kemampuan adaptif dapat menjadi *treatment esensial* untuk populasi ini

Artikel ilmiah (Asarnow, 2021) fokus pada mengevaluasi mekanisme, mediasi, dan hasil eksplorasi berdasarkan penelitian RCTnya di tahun 2018. Rosenbaum

(2021) membahas perbandingan lebih lanjut pada terapi Dialectical Behaviour Therapy (DBT) dan Individual and Group Supportive Therapy (IGST). Responden penelitian ini sebanyak 173 orang remaja dengan riwayat percobaan bunuh diri, menyakiti diri sendiri, dan ide bunuh diri. Dialectical Behaviour Therapy terdiri atas: Psikoterapi individu mingguan, training keterampilan kelompok multi-keluarga, pelatihan via telepon secara singkat (durasi 10 menit) untuk orang tua dan klien difokuskan pada dukungan krisis tersedia dalam 24 jam, dan layanan tim terapis mingguan. DBT lebih efektif meningkatkan kemampuan orang tua untuk mensupport anaknya saat merasakan dorongan untuk menyakiti diri sendiri. Hal ini disebabkan karena adanya sesi training keterampilan kelompok multi-keluarga dan sesi individu. Hasil klinis pada remaja mengalami peningkatan yang lebih baik pada grup DBT, seperti penurunan pada penyalahgunaan zat, perilaku problematik dan indikator keparahan self-harm secara keseluruhan

Penelitian (Walton, 2018) bertujuan membandingkan efektivitas DBT dengan conversational model dalam perawatan pasien dengan borderline personality disorder. Sampel pada penelitian ini adalah berjumlah 162 partisipan dengan diagnosa BPD atau terdapat riwayat upaya bunuh diri. Pasien memulai terapi dalam waktu 2 minggu dengan sesi terapi individu, sesi pelatihan keterampilan kelompok dengan kondisi DBT. Untuk sesi terapi individu menghabiskan waktu sekitar 1 jam perminggu dengan menerapkan teknik berorientasi pada masalah (termasuk pelatihan keterampilan perilaku, manajemen kontingensi dan modifikasi kognitif) kemudian

sesi pelatihan keterampilan kelompok dengan waktu 2,5 jam setiap minggunya dengan mengikuti format psikoedukasi. Itu termasuk pengajaran dan penerapan keterampilan serta praktik yang ditargetkan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa DBT dapat diterapkan dalam pengaturan klinis yang dikontrol ketat, penerapan DBT mendapatkan peningkatan hasil yang lebih baik dari pada CM untuk mengatasi tingkat keparahan depresi.

Penelitian (Mchlum et al., 2016) berupa tindak lanjut hasil klinis pasca keperawatan pada remaja dengan self-harm yang menerima Dialectical Behavior Therapy (DBT) yang pada remaja. Sampel pada penelitian ini berjumlah 77 remaja dari klinik rawat jalan psikiatri anak dan remaja di Oslo. Dialectical Behavior Therapy dilakukan oleh psikolog psikiater selama 19 minggu yang terdiri dari 1 sesi mingguan untuk terapi individu selama 60 menit, 1 sesi mingguan pelatihan keterampilan multi keluarga selama 120 menit dan sesi terapi keluarga dan pembinaan dengan terapis individu di luar terapi sesi sesuai kebutuhan. Selama periode tindak lanjut 52 minggu, DBT-A tetap lebih unggul dari EUC dalam mengurangi frekuensi self-harm depresi dan bunuh diri. DBT-A intervensi yang efektif untuk mengurangi tindakan menyakiti diri sendiri, keinginan bunuh diri, dan depresi pada remaja dengan perilaku menyakiti diri sendiri yang berulang.

Artikel ilmiah (MCCauley, 2018) mengevaluasi efek terapi perilaku dialektik (DBT) dibandingkan dengan terapi suportif individu dan kelompok (IGST) untuk mengurangi upaya bunuh diri, melukai diri sendiri tanpa bunuh diri, dan melukai diri sendiri secara keseluruhan di kalangan pemuda

berisiko tinggi. Dialectical Behavior Therapy mencakup 4 komponen yaitu psikoterapi individu mingguan, pelatihan keterampilan kelompok multikeluarga, pembinaan telepon remaja dan orang tua, dan konsultasi tim terapis mingguan. Penelitian ini menyimpulkan perbandingan penggunaan DBT dengan pengobatan manual lainnya yang menunjukkan keuntungan DBT untuk mengurangi upaya bunuh diri dan melukai diri sendiri di kalangan remaja yang berisiko tinggi untuk bunuh diri.

Dalam artikel yang berjudul *Adapted Dialectical Behavior Therapy for Adolescents with a High Risk of Suicide in a Community Clinic: A Pragmatic Randomized Controlled Trial*, dengan tujuan untuk membandingkan efektivitas bentuk Terapi Perilaku Dialektik yang disesuaikan untuk Remaja (DBT-A) dan pengobatan seperti biasa ditambah sesi kelompok (TAU + GS) untuk mengurangi risiko bunuh diri bagi remaja di klinik mental kesehatan masyarakat. Didapatkan hasil bahwa DBT adalah pengobatan yang efektif dan layak pada populasi remaja. Dalam penelitian ini remaja menerima bentuk DBT-A dalam waktu 16 minggu yang dibagi menjadi sesi individu selama 60 menit per dua minggu dan sesi mingguan berupa pelatihan keterampilan kelompok yang melibatkan keluarga namun pelaksanaannya secara terpisah (Santamarina-Perez, 2020). Selain itu dalam penelitian yang berjudul *Efficacy of Dialectical Behavior Therapy Versus Treatment as Usual for Acute-Care Inpatient Adolescents*, didapatkan hasil bahwa angka peserta yang melukai diri sendiri secara signifikan lebih rendah untuk pasien yang menerima DBT dibandingkan pasien yang menerima TAU. Dapat disimpulkan bahwa intervensi DBT lebih efektif

dibandingkan dengan intervensi TAU (Tebbett-Mock, 2020).

Selanjutnya, Dalam penelitian yang berjudul *Long term effectiveness of dialectical behavior therapy versus enhanced usual care for adolescents with self-harming and suicidal behavior*, dengan bentuk intervensi menyelidiki perbandingan *Dialectical Behavior Therapy Adapted for Adolescents (DBT-A)* dengan *Enhanced Usual Care (EUC)* melalui tindak lanjut prospektif selama 3 tahun. Didapatkan hasil pada follow-up 3 tahun DBT-A tetap lebih unggul dari EUC dalam mengurangi frekuensi menyakiti diri sendiri (Mehlum, 2019). Dalam penelitian lain yang berjudul *Predictors and moderators of recurring self-harm in adolescents participating in a comparative treatment trial of psychological interventions*, yang bertujuan mengevaluasi *Dialectical Behavior Therapy (DBT)* dan *Supportive Therapy (IGST Individual/Group)*. Didapatkan hasil, remaja dengan konflik keluarga yang lebih tinggi, riwayat menyakiti diri sendiri yang lebih luas, dan lebih banyak masalah eksternal menghasilkan rata-rata lebih banyak pengurangan frekuensi SH dari awal hingga pasca perawatan. Remaja yang memenuhi diagnosis BPD lebih cenderung memiliki frekuensi SH yang tinggi pada pasca perawatan. Analisis menunjukkan efek moderasi yang signifikan untuk *disregulasi emosi* pada NSSI dan SH (Adrian, 2019).

Selain itu, dalam penelitian yang berjudul *A randomized controlled trial of an Internet delivered dialectical behavior therapy skills training for suicidal and heavy episodic drinkers*, dengan tujuan mengevaluasi pelatihan DBT melalui internet terhadap kontrol pasien yang memiliki masalah ingin bunuh diri dan kesulitan dalam

mengatur emosi dan bentuk intervensi sebagian besar dimodelkan dari format tatap muka pelatihan keterampilan DBT dan selanjutnya diulangi dari DBT terkomputerisasi versi sebelumnya untuk regulasi emosi. Didapatkan hasil, peserta rata-rata mengalami penurunan yang signifikan dalam semua hasil selama masa studi empat bulan dibandingkan dengan kontrol, individu yang menerima iDBT-ST cepat menunjukkan pengurangan konsumsi alkohol yang lebih cepat (Wilks, 2019). Dari hasil review pada 3 jurnal dapat disimpulkan bahwa pemberian *Dialectical Behavior Therapy (DBT)* ini sangat efektif dilakukan untuk mengontrol perilaku kekerasan. Hal ini berdasarkan penelitian dari (Bartus et al., 2019 dalam. (Sri Dewi Musa, 2022), menyatakan bahwa pemberian *Dialectical Behavior Therapy (DBT)* telah mengurangi perilaku kekerasan seperti ide bunuh diri, menyakiti diri sendiri, depresi, dan kemarahan. Selanjutnya menurut peneliti (Méndez-Bustos, 2019). Dari 1578 makalah yang diterbitkan, empat puluh studi observasional asli memenuhi kriteria seleksi kami. Pasien dengan gangguan kepribadian ambang (32,5%) dan depresi (15,0%) mendapatkan terapi perilaku dialektis (DBT, 27,5%) dan terapi perilaku kognitif (CBT, 15,0%) sebagai terapi psikoterapi yang paling banyak digunakan.

DBT-PAHSE tampaknya menjanjikan untuk mengurangi kematian karena bunuh diri dan disregulasi emosional yang dapat ditimbulkan oleh proses perkembangan dengan efek pencegahan seiring berjalannya waktu pada remaja Meksiko. Namun, diperlukan lebih banyak penelitian untuk menggeneralisasi hasil dan memperbaiki metode untuk mengurangi gejala depresi seiring

berjalannya waktu. (Hermosillo-de-la-Torre, 2023).

Menurut peneliti (Kothgassner, 2021) dengan judul *Efficacy of dialectical behavior therapy for adolescent self-harm and suicidal ideation: a systematic review and meta-analysis* menyatakan bahwa DBT-A tampaknya menjadi pengobatan yang berguna untuk mengurangi tindakan menyakiti diri sendiri dan keinginan bunuh diri pada remaja. Namun, bukti untuk mengurangi gejala BPD hanya ditemukan dalam evaluasi sebelum dan sesudah. Selanjutnya peneliti lain (DeCou, 2019) dengan judul *Dialectical Behavior Therapy Is Effective for the Treatment of Suicidal Behavior: A Meta-Analysis* menyatakan tinjauan ini mendukung DBT sebagai pengobatan lini pertama untuk mencegah perilaku bunuh diri dan perawatan darurat psikiatris pada berbagai populasi klinis, termasuk klien yang berisiko tinggi dan ingin bunuh diri akut, yang mengalami "disregulasi emosional yang kronis dan tidak menyenangkan.

Asumsi peneliti bawa untuk mengurangi emosi pasien dengan beberapa terapi dan secara bertahap pada setiap sesinya, sehingga dapat menurunkan resiko bunuh diri.

KESIMPULAN

Dialectical Behavior Therapy (DBT) merupakan intervensi yang aman dilakukan dan mampu memberikan pengaruh terhadap penurunan perilaku bunuh diri, menyakiti diri sendiri (*self harm*) dan emosi *disregulasi* pada remaja atau pelajar karena mampu membantu mengontrol emosi negatifnya. Berdasarkan hasil tinjauan literatur didapatkan kesimpulan bahwa intervensi *Dialectical Behavior Therapy (DBT)* ini memberikan gambaran terbukti

efektif dalam pencegahan mengatasi resiko perilaku bunuh diri

Saran

Pada penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti tentang terapi yang lebih efektif lagi selain dengan DBT untuk mengurangi emosi pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, et al., (2019). *Predictors and moderators of recurring self-harm in adolescents participating in a comparative treatment trial of psychological interventions*. *J Child Psychol Psychiatry*. 30(10), 1123-1132.
- Akre, Karin. "dialectical behaviour therapy". *Encyclopedia Britannica*, 15 Mar. 2024, <https://www.britannica.com/topic/dialectical-behaviour-therapy>. Accessed 1 May 2024.
- Asarnow, J. R., Berk, M. S., Bedics, J., Adrian, M., Gallop, R., Cohen, J., ... & McCauley, E. (2021). *Dialectical behavior therapy for suicidal self-harming youth: Emotion regulation, mechanisms, and mediators*. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 60(9), 1105-1115.
- Batty, G. D., Kivimäki, M., Bell, S., Gale, C. R., Shipley, M., Whitley, E., & Gunnell, D. (2018). *Psychosocial characteristics as potential predictors of suicide in adults: An overview of the evidence with new results from prospective cohort studies*. *In Translational Psychiatry*. <https://doi.org/10.1038/s41398-0170072-8>
- Chimelpfening, N. (2023). *Terapi Perilaku Dialektis (DBT): Pengertian, Teknik, dan Manfaat*. <https://www.verywellmind.com/dialectical-behavior-therapy-1067402>, diakses tanggal 19 April 2024
- Christopher R. DeCou. et al (2019) *Dialectical Behavior Therapy Is Effective for the Treatment of Suicidal Behavior: A Meta-Analysis*, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0005789418300492>
- Fathonah, D. Y., Hernawaty, T., & Fitria, N. (2017). *Respon Psikososial Siswa Asrama Di Bina Siswa Sma Plus Cisarua Jawa Barat*. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*. <https://doi.org/10.17509/jpki.v3i1.7487>
- Hoeksema, Nolen. (2011). *A Psychometric Analysis*. Yale: Yale University Press
- Hermosillo-de-la-Torre, A. E. (2023). *Hermosillo-de-la-Torre AE, Arteaga-de-Luna SM, Arenas-Landgrave P, González-Forteza C, Acevedo-Rojas DL, Martínez KI, Rivera-Heredia ME. DBT-PAHSE Intervention for Reduce Emotion Dysregulation and Suicide Behavior in Mexican Early Adolescents: A Longitudinal Study*. *Healthcare (Basel)*. 2023 May 3;11(9):1311. doi: 10.3390/healthcare11091311. PMID: 37174853; PMCID: PMC10177943.
- Kothgassner OD, Goreis A, Robinson K, Huscsava MM, Schmahl C, Plener PL. *Efficacy of dialectical behavior therapy for adolescent self-harm and suicidal ideation: a systematic review and meta-analysis*. *Psychol Med*. 2021 May;51(7):1057-1067. doi:

- 10.1017/S0033291721001355.
Epub 2021 Apr 20. PMID:
33875025; PMID:
PMC8188531.
- Linehan, M. M., & Wilks, C. R. (2015). *The course and evolution of dialectical behavior therapy*. *American journal of psychotherapy*, 69(2), 97-110.
- M.Soreff, S., Basit, H., & ., F. N. (2023). Risiko Bunuh Diri <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK441982/diakses> tanggal 19 April 2024
- Mehlum, et al., 2019. *Practitioner Review: Treatment for suicidal and self-harming adolescents - advances in suicide prevention care*
- MCCauley (2018). *Efficacy of Dialectical Behavior Therapy for Adolescents at High Risk for Suicide A Randomized Clinical Trial*
- Méndez-Bustos, P. et.al (2019). Efektivitas Psikoterapi pada Risiko Bunuh Diri: Tinjauan Sistematis Studi Observasional. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00277>
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.00277/full>, diakses tanggal 20 April 2024
- Musa, S. D., & Harun, B. (2022) *Effects of Dialectical Behavior Therapy (DBT) on Patients with Violent Behavior*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 114-119.
- Rivas-Drake, D., Seaton, E. K., Markstrom, C., Quintana, S., Syed, M., Lee, R. M., Schwartz, S. J., Umaña-Taylor, A. J., French, S., Yip, T., Cross, W. E., Knight, G. P., & Sellers, R. M. (2014). Ethnic and Racial Identity in Adolescence: Implications for Psychosocial, Academic, and Health Outcomes. *Child Development*. <https://doi.org/10.1111/cdev.12200>
- Risikesdas 2018. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. <https://doi.org/10.1111/cdev.12200>
- Santoso, A. (2021). *Mengenal Pendekatan Dialectical Behaviour Therapy* ISBN: 978-623-62460-7-8
- Santamarina-Perez, et al., 2020. Adapted Dialectical Behavior Therapy for Adolescents with a High Risk of Suicide in a Community Clinic: A Pragmatic Randomized Controlled Trial
- Tebbett-Mock, et al., 2020 Efficacy of Dialectical Behavior Therapy Versus Treatment as Usual for Acute-Care Inpatient Adolescents
- Wilson, F. L. (2012). Thoughts, images, and rumination of self-harm: validating a new measure of non-suicidal self-injury (NSSI) ideation.
- Wilks, et al. (2019). A randomized controlled trial of an Internet delivered dialectical behavior therapy skills training for suicidal and heavy episodic drinkers. *J Affect Disord*. 232, 219-228
- Yeo AJ, Germán M, Wheeler LA, Camacho K, Hirsch E, Miller A. Self-harm and self-regulation in urban ethnic minority youth: a pilot application of dialectical behavior therapy for adolescents. *Child Adolesc Ment Health*. 2020 Sep;25(3):127-134. doi: 10.1111/camh.12374. Epub 2020 Mar 11. PMID: 32516480.