

**EFEKTIVITAS JAR POSITIVE SELF-TALK THERAPY TERHADAP REMAJA DENGAN PERILAKU SELF-INJURY DI SMP TELKOM PURWOKERTO****Safira Jihan Safitri<sup>1\*</sup>, Suci Ratna Estria<sup>2</sup>**<sup>1,2</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Email Korespondensi: safirajihan56@gmail.com

Disubmit: 31 Oktober 2025      Diterima: 27 November 2025      Diterbitkan: 01 Desember 2025  
Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i12.23301>**ABSTRACT**

*Self-injury is a serious issue involving intentional physical harm without the intent to end one's life and is not considered a socially or medically acceptable procedure. The prevalence of self-injury among adolescents has significantly increased over the past decade. According to a YouGov Omnibus report (2019), more than one-third (36%) of Indonesians have intentionally engaged in self-injury, with 45% of respondents being adolescents. Further, recent research by Faradiba (2021) revealed that 20.21% of Indonesian adolescents have been involved in self-injury behavior. A preliminary study conducted by the researchers on July 22, 2024, at Telkom Junior High School Purwokerto discovered that 81 participants had engaged in self-injury, while 110 participants had considered engaging in self-injury. This study aimed to identify the effectiveness of jar positive self-talk therapy in adolescents with self-injury behavior at SMP Telkom Purwokerto. This research employed a pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach. The sampling technique used was total sampling, with a total of 81 respondents. The research instrument utilized was the Non-Suicidal Self-Injury Expectancy Questionnaire (NEQ). The findings indicated that the average expectancy score for self-injury behavior before the intervention with jar positive self-talk therapy was 70.80, which decreased to 52.83 after the intervention. The Paired Sample T-test yielded a p-value of 0.000, with an effect size (r) of 0.79. This study concludes that jar positive self-talk therapy is effective in addressing self-injury behavior among adolescents at SMP Telkom Purwokerto.*

**Keywords:** *Self-injury, Adolescents, Jar Positive Self-Talk Therapy.***ABSTRAK**

*Self-injury merupakan masalah serius, perilaku ini dapat menyebabkan kerusakan fisik yang disengaja meskipun tanpa niat untuk mengakhiri hidup dan bukan merupakan prosedur yang dianggap legal menurut sosial maupun medis. Self-injury pada remaja prevalensinya semakin meningkat dalam satu dekade terakhir. YouGov Omnibus (2019) melaporkan lebih dari sepertiga (36%) orang Indonesia pernah dengan sengaja melakukan self-injury, dengan 45% responden berada pada usia remaja. Selain itu, data terbaru dari penelitian Faradiba (2021) menunjukkan bahwa 20,21% remaja di Indonesia pernah terlibat dalam perilaku self-injury. Studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 22 Juli 2024 di SMP Telkom Purwokerto didapatkan hasil bahwa 81 peserta pernah*

melakukan tindakan *self-injury* dan 110 peserta pernah berpikiran untuk melakukan *self-injury*. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi *efektivitas jar positive self-talk therapy* terhadap remaja dengan perilaku *self-injury* di SMP Telkom Purwokerto. Desain penelitian ini adalah *pre-experimental* dengan *one group pre-post test design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan jumlah total responden adalah 81 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner *The Non-Suicidal Self-Injury Expectancy Questionnaire (NEQ)*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata skor ekspektansi perilaku *self-injury* sebelum intervensi dengan media *jar positive self-talk therapy* adalah 70.80 dan setelah dilakukan intervensi menjadi 52.83. Hasil *Uji Paired Sample T-test p-value* 0,000 dan hasil *effect size*  $r = 0,79$ . Penelitian ini menyimpulkan terdapat *efektivitas jar positive self-talk therapy* terhadap remaja dengan perilaku *self-injury* di SMP Telkom Purwokerto.

**Kata Kunci:** *Self-injury*, Remaja, *Jar Positive Self-Talk Therapy*.

## PENDAHULUAN

*Self-injury* pada remaja prevalensinya semakin meningkat dalam satu dekade terakhir (Cheon et al., 2020). *Self-injury* merupakan masalah serius, perilaku ini dapat menyebabkan kerusakan fisik yang disengaja meskipun tanpa niat untuk mengakhiri hidup dan bukan merupakan prosedur yang dianggap legal menurut sosial maupun medis (Islammarida dkk., 2023). Tindakan maladaptive ini telah teridentifikasi di kalangan remaja, dengan tingkat prevalensi sekitar 18-22% pada sampel komunitas di seluruh dunia (Tavoli et al., 2016). YouGov Omnibus (2019) melaporkan lebih dari sepertiga (36%) orang Indonesia pernah dengan sengaja melakukan *self-injury*, dengan 45% responden berada pada usia remaja. Selain itu, data terbaru dari penelitian Faradiba (2021) menunjukkan bahwa 20,21% remaja di Indonesia pernah terlibat dalam perilaku *self-injury*.

Dalam penelitian yang dikemukakan oleh Primanita (2020) melaporkan bahwa di Sumatera barat, bentuk perilaku *self-injury* yang umum dilakukan individu meliputi menyayat tangan, dada, perut, *membenturkan* kepala, dan meninju tembok. Perilaku *self-injury* pada remaja dapat

berdampak pada berbagai kesulitan jangka panjang di masa dewasa, seperti masalah sosial, kesehatan, dan karir (Anugrah dkk., 2023).

Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 22 Juli 2024 di SMP Telkom Purwokerto didapatkan hasil bahwa 81 peserta pernah melakukan tindakan *self-injury* dan 110 peserta pernah berpikiran untuk melakukan *self-injury*. Wawancara dengan beberapa siswa dengan perilaku *self-injury* mayoritas dari mereka cenderung melakukan mengiris tangan, menjambak rambut, dan membenturkan kepala ke dinding. Dari kesimpulan fenomena tersebut, penanganan *self-injury* dapat dilakukan melalui berbagai metode, antara lain pemberian konseling *behavioral* (dalam Azizah & Yasin, 2022), teknik rekonstruksi kognitif (dalam Yuliana dkk., 2023), terapi dzikir (dalam Melanda dkk., 2024) dan *self-talk therapy* (dalam Rahmadaningtyas & Pratikto, 2020).

Dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan pada terapi *self-talk* karena komunikasi merupakan aspek penting yang dibutuhkan oleh individu yang mengalami *self-injury* (Wang et al., 2020). *Self-talk* telah

terbukti berhubungan dengan berbagai fungsi psikologis, pemecahan masalah, perencanaan dan pelaksanaan rencana, perhatian, dan motivasi (Axelfa dkk., 2024). Dari pemaparan tersebut, peneliti berencana untuk mengembangkan strategi *self-talk* menggunakan media *Jar*.

*Jar positive self-talk* merupakan toples berisi afirmasi penguatan dan harapan untuk diri sendiri. *Jar* berfungsi sebagai tempat untuk menuliskan ungkapan saat berada dalam kondisi yang tidak menyenangkan. Ini merupakan bagian dari proses *self-talk*, ketika nanti responden merasakan keadaan yang sulit dan berpikir melakukan *self-injury*, responden dapat melihat origami dalam *jar* sebagai pengingat dan penguatan bahwa responden bisa melewati hal itu. Berdasarkan fenomena tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas *Jar Positive Self-Talk Therapy* Terhadap Remaja Dengan Perilaku *Self-injury* Di SMP Telkom Purwokerto”.

## KAJIAN PUSTAKA

Menurut Cipta (2021), perilaku melukai diri atau *self-injury* adalah tindakan yang diambil untuk menghadapi tekanan atau rasa sakit emosional dengan cara menyakiti dan merugikan diri tanpa niat untuk bunuh diri. Menurut Jans (dalam Wulan, 2021), faktor penyebab meliputi mekanisme pertahanan diri negatif, trauma masa kecil, dan kurangnya komunikasi keluarga. Jaffa (2007) menambahkan faktor individu (depresi, rendah diri, trauma), keluarga (pelecehan, perceraian), dan sosial (penolakan teman). Parks (2015) menyebut usia, kepribadian impulsif, jenis kelamin, pengaruh teman, konsumsi alkohol/narkoba, trauma masa kecil,

masalah hidup, dan gangguan mental.

Menurut George (2024), alasan remaja melakukan *self-injury* yaitu untuk mengalihkan perhatian, melepaskan ketegangan, menghindari mati rasa, mengekspresikan rasa sakit, menghukum diri sendiri, dan memperoleh kepuasan. Sutton (2007) membagi menjadi: *Direct self-injury*, seperti memotong, membakar, meninju, membenturkan kepala. *Non-direct self-harm*, seperti gangguan makan, penyalahgunaan zat, merokok, berjudi, dan mengabaikan diri sendiri. Favazza (dalam Sutton, 2007) membaginya menjadi *major*, *stereotypic*, dan *superficial/moderate self-mutilation*. Veague (2008) menambahkan *compulsive* dan *impulsive self-harm*.

Masa remaja adalah fase transisi dalam kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dengan masa dewasa (Santrock, 2011). Secara psikologis, masa remaja adalah periode dimana individu mulai berintegrasi dengan masyarakat dewasa, saat anak merasa setara dengan orang dewasa (Hurlock, 2011). Seorang psikolog G. Stanley Hall, menyebut masa remaja sebagai periode “badai dan stress”, yang menunjukkan bahwa ini adalah fase penuh tekanan mental, dimana transformasi fisik, intelektual, dan emosional dapat menyebabkan ketidakbahagiaan dan keraguan, baik dalam diri individu maupun dalam hubungannya dengan lingkungan (Jannah, 2016).

*Self-talk* adalah istilah dalam bahasa Inggris yang berarti “berbicara atau berdialog dengan diri sendiri”. Teknik ini bertujuan untuk membangun kekuatan dalam diri individu, sehingga dapat membantu mereka bangkit kembali dalam berbagai situasi. *Self-talk*

yang bermakna dapat dilakukan dengan mengucapkan kalimat kepada diri sendiri, baik secara verbal maupun non-verbal (Hatzigeorgiadis et al., 2011)

Banyak ahli yang menyatakan bahwa *self-talk* berarti “berdialog dengan diri sendiri” untuk meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri (Mahardhika, 2016).

Pada dasarnya, *self-talk* merupakan bagian dari terapi kognitif yang bertujuan untuk mengubah pikiran irasional yang dapat menyebabkan kecemasan, kesedihan, dan stres. Pendekatan ini berfokus pada mengubah pernyataan negatif dan keliru menjadi lebih positif dan terarah (Martin & Pear, 2015).

Teknik *self-talk* merupakan komponen dari REBT, yang merupakan salah satu bentuk terapi yang menggabungkan aspek kognitif, emosional dan perilaku (Wahyuni, 2020). Menurut Nusanti, *self-talk* dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu: *Self-talk* positif, yang mencakup ucapan baik tentang diri sendiri dan orang lain, dan *Self-talk* negatif, yang mencakup ucapan buruk terhadap diri sendiri dan orang lain.

*Jar positive self-talk* merupakan toples berisi afirmasi penguatan dan harapan untuk diri sendiri. *Jar* berfungsi sebagai tempat untuk menuliskan ungkapan saat berada dalam kondisi yang tidak menyenangkan. Ini merupakan bagian dari proses *self-talk*, ketika nanti responden merasakan keadaan yang sulit dan berpikir melakukan *self-injury*, responden dapat melihat origami dalam *jar* sebagai pengingat dan penguatan bahwa responden bisa melewati hal itu. Media *jar* dipilih karena pembuatannya yang sederhana tidak memerlukan banyak waktu, tenaga, atau biaya. Alat yang

dibutuhkan hanya toples, *sticky notes*/origami, dan alat tulis.

Untuk membuatnya, responden cukup menyiapkan toples dan menghiasnya agar terlihat lebih menarik. Tempatkan toples ditempat yang sering di kunjungi atau mudah terlihat, seperti meja belajar. Langkah berikutnya yaitu menuliskan ungkapan saat berada dalam kondisi yang tidak menyenangkan. Ini merupakan bagian dari proses *self-talk*, sehingga ketika nanti responden merasakan keadaan yang sulit dan berpikir melakukan *self-injury*, responden dapat melihat *sticky notes* dalam *jar* sebagai pengingat dan penguatan bahwa responden bisa melewati hal itu.

Sesi *self-talk* dimodifikasi berdasarkan penelitian (Rahmadaningtyas & Pratikto, 2020). Dalam penelitian ini, responden menerima 4 sesi dan dilakukan selama 3 kali dalam waktu 3 hari. Sebelum sesi dimulai, responden diminta untuk mengisi *pretest* guna mengukur perilaku sebelum menerima intervensi. Terakhir, responden diminta mengisi *posttest* untuk menilai perilaku sesudah diberi perlakuan.

Pada sesi pertama, responden diberikan edukasi mengenai pengertian dan pengelolaan *self-injury* dan *self-talk*. Pemberian edukasi ini membuat responden lebih memahami tentang perilaku dan dampak yang mereka alami. Sesi kedua adalah melakukan *self-monitoring* untuk mengidentifikasi penyebab perilaku *self-injury*. Hal ini membuat responden menggali dan menyadari tentang penyebab/alasan mereka melakukan *self-injury*. Sesi ketiga merupakan tahap intervensi *self-talk*, dimana responden mengenali tentang cara dan menerapkan *self-talk*. Pada tahap ini mereka mulai mengaplikasikan positive *self-talk*

dengan mengganti pikiran irasional menjadi rasional, seperti "Saya tidak berharga" diganti menjadi "Saya layak mendapatkan dukungan dan cinta". Pada sesi keempat yaitu *self write* atau responden diminta untuk menulis ungkapan penguatan yang kemudian dimasukkan ke dalam *jar*. Pada tahap ini bisa dijadikan pengingat bagi responden disaat mereka dalam keadaan tidak baik-baik saja dan merasakan tanda-tanda ingin melakukan *self-injury*. Mereka dapat membuka *jar* dan menjadikan sebagai penguatan bahwa bisa melewati hal ini. Terakhir, responden diminta mengisi *posttest* untuk menilai perilaku sesudah diberi perlakuan.

#### METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperiment one group pre-post test design*. Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok sampel dan tidak memiliki kelompok kontrol. Pengukuran dilakukan dengan sebelum dan sesudah

diberikan intervensi *jar positive self-talk therapy*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan jumlah total responden adalah 81 responden. Penelitian ini dengan nomer registrasi kode etik KEPK/UMP/298/XII/2024.

Peneliti menggunakan kuesioner yang sudah pernah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, sehingga peneliti tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas lagi. Instrumen penelitian menggunakan kuisisioner *The Non-Suicidal Self-Injury Expectancy Questionnaire (NEQ)*. Hasil validitas pada instrument *The Non-Suicidal Self-Injury Expectancy Questionnaire (NEQ)* memperoleh nilai Koefisien Corrected Item Total Correlation 0,321 - 0,790 (>0,30), maka dinyatakan valid dan hasil uji realibilitas pada instrument *The Non-Suicidal Self-Injury Expectancy Questionnaire Alpha Cronbach* sebesar 0.96, yang menunjukkan konsistensi internal yang kuat.

#### HASIL PENELITIAN

Table 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
- 12 tahun	21	25.9
- 13 tahun	29	35.8
- 14 tahun	28	34.6
- 15 tahun	3	3.7
<b>Jenis kelamin</b>		
- Laki laki	35	43.2
- Perempuan	46	56.8
<b>Alasan melakukan <i>self-injury</i></b>		
- Faktor individu	6	7.4
- Faktor keluarga	46	56.8
- Lingkungan pertemanan	29	35.8
<b>Total</b>	<b>81</b>	<b>100</b>



Berdasarkan tabel, diketahui bahwa mayoritas responden berusia 13 tahun sebanyak 29 responden (35,8%), sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan

sebanyak 46 (56,8%), dan alasan remaja melakukan *self-injury* lebih banyak pada faktor keluarga (56,8%).

**Tabel 2. Skor Ekspektansi Perilaku *Self-Injury* Pada Siswa SMP Telkom Purwokerto Sebelum Diberikan *Jar Positive Self-Talk Therapy***

Variabel	N	Median	Mean±sd	Minimum	Maximum
Perilaku <i>self-injury</i> sebelum	81	71.00	70.80±5.653	56	83

Berdasarkan tabel, didapatkan hasil rata-rata skor ekspektansi perilaku *self-injury* sebelum diberikan *jar positive self-talk therapy* memiliki skor rata-rata yaitu

70.80±5.653 dengan nilai minimum 56 dan maksimum 83.

**Tabel 3. Skor Ekspektansi Perilaku *Self-Injury* Pada Siswa SMP Telkom Purwokerto Sesudah Diberikan *Jar Positive Self-Talk Therapy***

Variabel	n	Median	Mean±sd	Minimum	Maximum
<i>Self-injury</i> hari II	81	60.00	59.20±3.541	48	69
<i>Self-injury</i> hari III	81	53.00	52.83±2.664	46	59

Tabel menunjukkan bahwa perilaku *self-injury* pada siswa SMP Telkom Purwokerto sesudah diberikan *jar positive self-talk therapy* memiliki skor rata-rata pada hari ke II adalah 59.20±3.541 dengan

skor terendah 48 dan skor tertinggi adalah 69. Setelah diberikan pada hari ke III memiliki skor rata-rata adalah 52.83±2.664 dengan skor terendah 46 dan skor tertinggi 59.

**Table 4. Efektivitas *Jar Positive Self-Talk Therapy* Terhadap Remaja Dengan Perilaku *Self-Injury* Di SMP Telkom Purwokerto**

<i>Self-injury</i>	Rerata±sd	Perbedaan rerata	T	P value
Sebelum	70.80±5.653	17.975	30.601	0,000
Sesudah	52.83±2.664			

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* terhadap remaja dengan perilaku *self-injury* setelah diberikan *jar positive self-talk therapy* didapatkan hasil perbedaan yang berarti, ini dapat dilihat dari signifikansi yang diperoleh yaitu sebesar 0,000 atau nilai signifikansi <0,05, artinya ada perbedaan perilaku remaja dengan *self-injury* antara sebelum dan sesudah diberikan *jar positive self-talk*

*therapy* dengan perbedaan rerata 17.975 dan  $p < 0,000$ .

Selanjutnya untuk mengetahui efektivitas *jar positive self-talk therapy* dilakukan perhitungan besaran efektivitas (*effect size*) menggunakan rumus *effect size cohen* (1988) sebagai berikut :

$$r = \frac{\sqrt{t^2}}{t^2 + df}$$

$$r = 0,79$$

Nilai  $r = 0,79$  kemudian dibandingkan dengan tabel interpretasi *effect size*. Diketahui nilai efek yang didapatkan adalah besar, sehingga dapat dinyatakan

## PEMBAHASAN

### Efektivitas *Jar Positive Self-Talk Therapy* Terhadap Remaja Dengan Perilaku *Self-Injury* Di SMP Telkom Purwokerto

Hasil uji statistik *p-value* = 0,000 yang berarti  $\alpha$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan perilaku remaja dengan *self-injury* antara sebelum dan sesudah diberikan *jar positive self-talk therapy* dengan perbedaan rerata 17.975 dan  $p < 0,000$ . Selain itu, didapatkan Nilai  $r = 0,79$ , sehingga dapat dinyatakan bahwa *jar positive self-talk therapy* menurunkan ekspektansi perilaku *self-injury* dengan efek yang besar.

Pada penelitian ini sejalan dengan pendapat Rahmadaningtyas dan Praktikto (2020) yang menyatakan bahwa *self-talk* dengan teknik *self-write*, dapat membantu individu sebagai pengingat yang efektif saat mereka mulai merasakan tekanan akibat masalah yang memicu *self-injury*.

Menurut Faried dkk. (2018) ditemukan penurunan kecenderungan *self-injury* setelah pemberian terapi ekspresif *writing* dengan nilai signifikansi  $0.008 < 0,05$ . Hal ini sesuai dengan teori Pennebaker (2002), yang menyatakan bahwa menuliskan ungkapan/perasaan dapat membantu individu lebih mampu mengungkapkan apa yang dirasakannya dan merasa lebih nyaman.

Menurut Putri (2021), ungkapan afirmasi positif dapat membantu dalam memberikan label positif dan penghargaan untuk diri. Ungkapan emosi negatif dalam

bahwa *jar positive self-talk therapy* menurunkan ekspektansi perilaku *self-injury* dengan efek yang besar.

tulisan dapat membantu individu untuk lebih memahami peristiwa yang terjadi dan memperoleh wawasan yang dapat mendukung proses pemecahan masalah (Maslej, 2020).

Menurut Apsari (2021), *self-talk* membantu individu lebih tenang, terapi percakapan positif diri ini melibatkan pengungkapan kata-kata kepada diri sendiri yang dapat membantu menenangkan diri saat menghadapi situasi tertentu. Selaras dengan penelitian Nisak (2021) menambahkan bahwa *self-talk* positif dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu remaja merasa lebih tenang ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan harapan mereka.

Menurut Nurul dkk. (2022), *Self-talk therapy* adalah terapi dimana seseorang berbicara dengan dirinya sendiri untuk memahami perasaan dan pemikirannya, mengatur dan mengubah keyakinannya, serta memberikan intruksi dan penguatan bagi dirinya sendiri. Sejalan dengan penelitian Aulia dan Nurjanah (2023), memaparkan bahwa *self-talk* dapat mengubah keyakinan yang tidak rasional dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih konstruktif, yang pada akhirnya akan memunculkan *self-talk* yang lebih positif.

Menurut Mousa et al. (2013), *self-talk* menunjukkan hasil yang positif dalam mengubah kondisi maladaptif menjadi adaptif. Teknik ini dapat mendukung individu dalam mengatasi masalah psikologis serta meningkatkan kesejahteraan

mental. Hal ini sesuai dengan teori Callista Roy (1964), yang dikenal sebagai *Adaptation Model*, menekankan pentingnya kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan dan bagaimana berinteraksi dengan stresor.

Dalam konteks penelitian ini perilaku maladaptif seperti *self-injury*, proses patofisiologi yang awalnya maladaptif dapat berubah menjadi adaptif melalui penggunaan *self-talk*. Dalam proses ini yang pertama dilakukan adalah identifikasi stresor, di mana individu mengenali faktor-faktor yang memicu perilaku tersebut, seperti tekanan emosional atau trauma. Kemudian, individu merespons stresor tersebut dengan perilaku maladaptif seperti *self-injury*, yang merupakan reaksi awal yang tidak adaptif. Setelah itu, *self-talk* dapat diperkenalkan sebagai alat adaptasi, di mana individu mulai merefleksikan pikiran dan perasaan mereka serta menantang pikiran negatif yang mendasari perilaku tersebut, seperti mengganti pikiran "Saya tidak berharga" dengan "Saya layak mendapatkan cinta dan dukungan". Selain itu, individu juga bisa menuliskan ungkapan penguatan diri ketika dalam kondisi sedang tidak menyenangkan. Hal ini dilakukan agar saat individu sedang berfikir ingin melakukan *self-injury*, ia bisa melihat pada tulisan tersebut dan menjadi pengingat bahwa individu bisa survive melewati hal itu. Melalui *self-talk*, individu dapat melakukan reframing terhadap situasi yang menimbulkan stres, yang membantu mengurangi intensitas emosi negatif. Dengan mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif, seperti mencari dukungan sosial atau berpartisipasi dalam aktivitas positif, individu dapat mengatasi stres tanpa perlu melukai diri sendiri. Pada akhirnya,

proses ini dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional individu, yang tercermin dalam perubahan perilaku yang lebih sehat dan peningkatan kualitas hidup. Teori Roy menunjukkan bahwa dengan dukungan sosial dan profesional, individu dapat beradaptasi dengan lebih baik dan mengurangi perilaku maladaptif seperti *self-injury*.

## KESIMPULAN

Responden mayoritas berusia 13 tahun (35,8%), Sebagian besar berjenis kelamin perempuan 46 orang (56,8%) dibanding laki-laki 35 orang (43,2%). Faktor utama penyebab *self-injury* adalah faktor keluarga (56,8%). Rata-rata skor ekspektansi sebelum terapi sebesar  $70,80 \pm 5,653$ , menurun menjadi  $59,20 \pm 3,541$  pada hari ke-2, dan  $52,83 \pm 2,664$  pada hari ke-3 setelah pemberian *jar positive self-talk therapy*. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan perbedaan signifikan ( $p = 0,000 < 0,05$ ) dengan selisih rerata 17,975. Nilai *effect size*  $r = 0,79$  menunjukkan efek besar, sehingga dapat disimpulkan bahwa *jar positive self-talk therapy* efektif menurunkan perilaku *self-injury* pada siswa SMP Telkom Purwokerto.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrianti, R. (2020). Intensi Melukai Diri Remaja Ditinjau Berdasarkan Pola Komunikasi Orang Tua. *Mediapsi*, 6(1), 37-47.  
<https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.01.5>
- Alifiando, B. K., Pinilih, S. S., & Amin, M. K. (2022). Gambaran Kecenderungan Perilaku Self-Harm pada Mahasiswa Tingkat Akhir Studi. *Jurnal*



- Keperawatan Karya Bhakti*, 8(1), 9-15.  
<https://doi.org/10.56186/jkkb.98>
- Anugrah, M. F., Karima, K., Puspita, N. M. S. P., Amir, N. A. B., & Mahardika, A. (2023). Self-Harm and Suicide in Adolescents. *Jurnal Biologi Tropis*, 23(1), 200-207.  
<https://doi.org/10.29303/jbt.v23i1.5902>
- Arinda, O. D., & Mansoer, W. W. D. (2020). NSSI (Nonsuicidal Self-Injury) pada Dewasa Muda di Jakarta: Studi fenomenologi interpretatif. *Jurnal Psikologi Ulayat*.  
<https://doi.org/10.24854/jpu150>
- Aulia, I., & Nurjannah, N. (2023). Teori klasik dan kontemporer : REBT (Rational Emotif Behavior Therapy) hingga self-talk dalam pandangan islam. 6(1), 55-70.
- Axelfa, A., Aprilia, T., Wibawa, A., & Suharti, B. (2024). Komunikasi Intrapersonal (Self-Talk) Dalam Meningkatkan Kesadaran Dampak Buruk Self-Harm Pada Remaja Brokenhome Intrapersonal Communication (Self-Talk) in Enhancing Awareness of the Negative Effects of Self-Harm on Adolescents from Broken Homes. In *Jurnal Communio: Jurnal Ilmu Komunikasi* (Vol. 13, Issue 1).  
<https://www.apa.org/>
- Azizah, N., & Yasin, A. A. (2022). Efektivitas Pendekatan Konseling Behavioral Pada Perilaku Self Harm Di Manu Putri Buntet Pesantren. *JIECO: Journal of Islamic Education Counseling*, 2(1).
- Bresin, K., & Schoenleber, M. (2015). Gender differences in the prevalence of nonsuicidal self-injury: A meta-analysis. In *Clinical Psychology Review* (Vol. 38, pp. 55-64). Elsevier Inc.  
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.02.009>
- Cheon, J., Oh, D., Lee, J., Ahn, J., Song, D. H., & Cheon, K. A. (2020). Increasing trend and characteristics of korean adolescents presenting to emergency department for self-harm: A 5-year experience, 2015 to 2019. *Yonsei Medical Journal*, 61(7), 614-622.  
<https://doi.org/10.3349/YMJ.2020.61.7.614>
- Cipta Apsari, N. (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 e* (Vol. 4, Issue 2).
- Dida, S., Al-Haya, Z., & Alfaruqy, M. Z. (2024). Pengalaman Wanita Emerging Adulthood Dengan Non-Suicidal Self-Injury: Interpretative Phenomenological Analysis. In *Jurnal Empati* (Vol. 13).
- Elvira, S. R., & Sakti, H. (2021). Eksplorasi Pengalaman Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) Pada Wanita Dewasa Awal: Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis. In *Jurnal Empati* (Vol. 10, Issue 5).
- Faried, L., Noviekayati, I., & Saragih, S. (2018). Efektivitas pemberian ekspresif writing therapy terhadap kecenderungan self-injury ditinjau dari tipe kepribadian introvert. 22.
- Harefa, Ivana Elza and Suci Gita Mawarni. 2019. "Komunikasi Interpersonal (Self Talk) Sebagai Pencegahan Self-Harm Pada Remaja." Prosiding. Seminar Nasional

- Insani, S. M., & Savira, S. I. (2022). *Studi Kasus: Faktor penyebab perilaku self-harm pada remaja perempuan case study: causative factor self-harm behavior in adolescents female*. 10(02), 439-454.
- Islammarida, R., Tirtana, A., & Devianto, A. (2023). Gambaran Perilaku Self Injury Pada Remaja Di Wilayan Sleman Yogyakarta. *Care Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(2), 347-355.
- Kholik, A., & Adi, W. (2020). Pengembangan Website Berbasis Cause Oriented Campaigns Untuk Menghindari Self-Harm Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 8(2), 81-87.
- Lutz, N. M., Neufeld, S. A. S., Hook, R. W., Jones, P. B., Bullmore, E. T., Goodyer, I. M., Ford, T. J., Chamberlain, S. R., & Wilkinson, P. O. (2023). Why Is Non-suicidal Self-injury More Common in Women? Mediation and Moderation Analyses of Psychological Distress, Emotion Dysregulation, and Impulsivity. *Archives of Suicide Research*, 27(3), 905-921. <https://doi.org/10.1080/13811118.2022.2084004>
- Maidah, D. (2013). Self-Injury Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pelaku Self Injury). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp>
- Maslej, M. M., Srikanth, N., Froentjes, L., & Andrews, P. W. (2020). Why does expressive writing affect emotion? Considering the impact of valence and cognitive processing. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 52(2), 85-96. <https://doi.org/10.1037/cbs0000167>
- Melanda, N., Rahman, S., Tasalim, R., & Riduansyah, M. (2024). Efektivitas Pemberian Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Resiko Self Harm Pada Remaja. In *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia* (Vol. 12).
- Mousa, K. A., Halaweh, R., & Al-Taieb, M. A. (2013). Positive self-talk and its effect on learning the grab start skill in swimming and self-efficacy improvement. *Journal of Physical Education and Sport*, 13(4), 578-582. <https://doi.org/10.7752/jpes.2013.04090>
- Nock, M. K. (2009). Why do people hurt themselves: New insights into the nature and functions of self-injury. *Current Directions in Psychological Science*, 18(2), 78-83. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01613.x>
- Nurul, H., Karomah, F. M., Tri, I. W., Elfina, I., & Nazilatul, L. F. (2022). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Efektivitas Positive Self-Talk Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan, Stress, Dan Depresi Remaja Perempuan Desa Jipurapah. In *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* (Vol. 7, Issue 4).
- Paramita, D. A., Tenri Faradiba, A., & Sucitasari Mustofa, K. (2021). Adverse Childhood Experience dan Deliberate Self-Harm pada Remaja di Indonesia. In *Jurnal Psikologi Integratif* (Vol. 9, Issue 1).
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). Expressive writing: Connections to physical and mental health. In H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford handbook of health psychology* (pp. 417-437). Oxford University

- Press.<https://www.alodokter.com/>
- Stallman, H. M. (2020). Health theory of coping. In *Australian Psychologist* (Vol. 55, Issue 4, pp. 295-306). John Wiley and Sons Ltd. <https://doi.org/10.1111/ap.12465>
- Suprayanti, R., Annis Nauli, F., Indriati, G., Keperawatan, F., & Riau, U. (2021). Gambaran perilaku self-injury dan risiko bunuh diri pada mahasiswa.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan remaja awal, menengah, dan implikasinya terhadap pendidikan.
- Tavoli, Z., Tavoli, A., Amirpour, R., Hosseini, R., & Montazeri, A. (2016). Quality of life in women who were exposed to domestic violence during pregnancy. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-016-0810-6>
- Thesalonika, & Apsari, N. C. (2021). Perilaku self-harm atau melukai diri sendiri yang dilakukan oleh remaja. In *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial* e (Vol. 4, Issue 2).
- Wainwright, K. M. P., Hartley, S., Boland, A., Rocca, E., Langer, S., & Taylor, P. J. (2021). The interpersonal processes of non-suicidal self-injury: A systematic review and meta-synthesis. In *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice* (Vol. 94, Issue 4, pp. 1059-1082). John Wiley and Sons Inc. <https://doi.org/10.1111/papt.12352>
- Walsh, F. (2014). Family resilience: Strengths forged through adversity. <https://www.researchgate.net/publication/232567591>
- Wang, H., Wang, Q., Liu, X., Gao, Y., & Chen, Z. (2020). Prospective interpersonal and intrapersonal predictors of initiation and cessation of non-suicidal self-injury among chinese adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 1-13. <https://doi.org/10.3390/ijerp17249454>
- Whitlock, J. (2009). The Cutting Edge: Non-Suicidal Self-Injury in Adolescence. <http://breeze.cce.cornell.edu/cuttingedge/>
- Wilkinson, P. O., Qiu, T., Jesmont, C., Neufeld. Sharon A.S, Kaur, S. P., Jones, P. B., & Goodyer, I. M. (2022). Age and gender effects on non-suicidal self-injury, and their interplay with psychological distress.
- Yudi, P., Pratama, S., & Wideasavitri, N. (2024). Pengalaman Remaja Bali yang Melakukan Perilaku Self-Injury. In *Journal of Comprehensive Science p-ISSN* (Vol. 3, Issue 9).
- Yuliana+, Sinring Abdullah+, & Juwarningsih. (2023). Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Rekonstruksi Kognitif Untuk Mengurangi Perilaku Self-Harm Peserta Didik Di SMAN 2 Tarakan.