

E-MODUL RESILIENSI MENTAL SEBAGAI UPAYA PREVENTIF PERILAKU *SELF-HARM* PADA SISWA

¹Nurnazhirah Azra, ²Abdul Saman ³Akhmad Harum

¹²³Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Correspondence:email.³akhmad.harum@unm.ac.id

Abstrack: Penelitian ini mengembangkan E-Modul Resiliensi Mental Sebagai Upaya Preventif Perilaku *Self-Harm* Pada Siswa di SMP Negeri 33 Makassar. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui: 1) Gambaran kebutuhan e-modul resiliensi mental sebagai upaya preventif perilaku *self-harm* pada siswa di SMP Negeri 33 Makassar; 2) Prototipe e-modul resiliensi mental sebagai upaya preventif perilaku *self-harm* pada siswa di SMP Negeri 33 Makassar; 3) Tingkat validitas dan kepraktisan e-modul resiliensi mental sebagai upaya preventif perilaku *self-harm* pada siswa di SMP Negeri 33 Makassar. Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (RnD) dengan jenis penelitian model ADDIE. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) Siswa memiliki kebutuhan tinggi terhadap e-modul ini; 2) Prototipe yang dikembangkan mencakup lima topik utama, yaitu Menavigasi Lautan Emosi, Petualangan Ku, Simpul Kasual, Detektif Empati, dan Jembatan Dukungan, dengan aktivitas berbasis teori Resiliensi Reivich dan Shatte; 3) Validasi oleh ahli materi dan media menunjukkan kategori sangat valid, sementara uji kepraktisan dan kelompok kecil mengindikasikan e-modul ini sangat praktis. Dengan demikian, e-modul ini terbukti valid dan layak digunakan sebagai langkah preventif terhadap perilaku *self-harm* pada siswa SMP.

Kata kunci: resiliensi mental, *self-harm*, model ADDIE

Abstract: *The research developed a Mental Resilience E-Module as an Effort to Prevent Self-Harm Behavior in Students at SMP Negeri 33 Makassar. The aims of the reasearch are to: 1) Describe the need for mental resilience e-module as an effort to prevent self-harm behaviour among students at SMP Negeri 33 Makassar; 2) Prototype of mental resilience e-module as an effort to prevent self-harm behaviour among students at SMP Negeri 33 Makassar; 3) The level of validty and practicality of the mental resilience e-module as an effort to prevent self-harm behaviour among students at SMP Negeri 33 Makassar. The research uses the Research & Development method with the ADDIE model. The research results show: 1) Students have a high need for this e-module; 2) The prototype developed covers five main topics, including naviagting the sea of emotions, my advanture, casual knots, emphaty detective, and support bridges with activities based on Reivich and Shatte resilience theory: 3) Validation by material and media experts shows a very valid category, while practicality and tesmall test indicate this e-module is very practical. So, this e-module is proven to be valid and worthy of use as a prevent self-harm behavior in junior high school students.*

Keyword: *mental resilience, self-harm, ADDIE model*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang krusial karena menjadi periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa (Hurlock, 2006). Pada masa ini, remaja menghadapi berbagai perubahan fisik, perilaku, maupun peran sosial yang kerap memunculkan konflik dan tantangan. Ketidakmampuan dalam mengelola perubahan tersebut dapat

menimbulkan tekanan psikologis yang berujung pada stress, kecemasan, depresi, hingga memunculkan perilaku merugikan diri sendiri sebagai penyaluran emosi negatif yang sulit diungkapkan secara verbal, salah satunya adalah *self-harm* (Saputra, 2019).

Fenomena *self-harm* atau *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) telah menjadi isu yang cukup memprihatinkan di Indonesia. Survey YouGov

Omnibus (2019) melaporkan bahwa sekitar 36,9% masyarakat Indonesia pernah melakukan tindakan menyakiti diri secara sengaja. Pada masa remaja awal, perilaku ini paling banyak muncul pada usia 11-15 tahun dan mencapai puncaknya antara usia 10-20 tahun. Survei di sekolah juga menunjukkan bahwa sekitar 25% remaja usia 13 tahun pernah melakukan *self-harm* (Faridah Hanan et al., 2024). Data awal penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 33 Makassar pada 30 Januari 2024 menunjukkan bahwa 20% siswa atau sekitar empat orang, terindikasi melakukan perilaku *self-harm*. Angka tersebut menegaskan perlunya perhatian serius terhadap kesehatan mental siswa.

Perilaku *self-harm* umumnya dipicu oleh emosi negative seperti marah, kecewa, kesepian, atau perasaan tidak berharga yang tidak dapat disalurkan dengan baik (Sholihah, 2020). Kondisi ini menunjukkan adanya tantangan dalam kemampuan remaja mengelola tekanan psikologis secara sehat. Resiliensi kemudian menjadi faktor pelindung penting yang membantu individu menghadapi kesulitan emosional secara adaptif (Yusri et al., 2025). Resiliensi mental khususnya berperan penting dalam mengatur pikiran, emosi, serta tindakan sehingga dapat mencegah munculnya respon impulsif seperti *self-harm* (Kathodia & C. Sinambela, 2020).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis resiliensi terbukti efektif dalam menurunkan kecenderungan *self-harm* pada remaja. Misalnya, pelatihan *emotional intelligence* yang mengintegrasikan aspek resiliensi mampu menekan perilaku melukai diri pada siswa SMP (Kathodia & C. Sinambela, 2020). Selain itu, pengembangan modul resiliensi juga terbukti membantu remaja menghadapi perubahan secara lebih tangguh (R. Dewi et al., 2022). Hal ini sejalan dengan Peran Bimbingan dan Konseling (BK) yang diharapkan dapat memberikan layanan preventif melalui penguatan resiliensi mental siswa. Namun, implementasi layanan BK di sekolah masih menghadapi tantangan, salah satunya karena keterbatasan media pembelajaran yang aplikatif (Nursanti, 2020).

Salah satu media yang potensial untuk menjawab kebutuhan tersebut adalah e-modul, yakni bahan ajar digital interaktif yang memuat teks, gambar, dan aktivitas pembelajaran yang sistematis (Lastri, 2023). E-modul dinilai relevan untuk mendukung guru BK dalam memberikan layanan yang menarik, praktis, dan efektif bagi

siswa. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada pengembangan **E-Modul Resiliensi Mental sebagai Upaya Preventif Perilaku *Self-Harm* Pada Siswa di SMP Negeri 33 Makassar** dengan memadukan teori resiliensi Reivich dan Shatte dalam aktivitas pembelajaran interaktif.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan atau *Research and Development* (RnD) dengan mengikuti tahap pengembangan model ADDIE yang memiliki lima tahapan, diantaranya *Analyze*, *Design*, *Development*, *Impelmentation*, dan *Evaluate*.



Gambar 1. Model Pengembangan ADDIE

Teknik analisis data yang digunakan dalam pengembangan produk ini adalah dengan menggunakan analisis data kualitatif dan analisis data kuantitatif. Analisis data kualitatif melibatkan proses pengumpulan tanggapan, saran, dan kritik dari para ahli sebagai dasar dalam melakukan revisi serta penyempurnaan produk. Sedangkan analisis data kuantitatif digunakan untuk memperoleh data melalui penilaian kuesioner dari ahli validasi media, validasi ahli materi, uji praktisi, dan uji coba kelompok kecil. Arikunto (2013) menjelaskan data kuantitatif akan diolah dengan cara menjumlahkan dan membandingkannya dengan jumlah yang diharapkan, lalu menghitung persentasenya.

Hasil jawaban dari angket akan dijumlahkan atau dikelompokkan sesuai dengan instrumen penelitian. Angket yang digunakan dalam penelitian ini memiliki jawaban dalam bentuk skala angka. Setelah mendapatkan total penilaian dari angket, data akan dipersentasekan dalam bentuk persentase menggunakan rumus berikut:

a. Lembar Validasi

Proses analisis lembar validasi diawali dengan membuat tabulasi data yang terkumpul. Kemudian, data yang ditabulasi diubah ke dalam bentuk persentase menggunakan rumus:

$$P = \frac{\sum X}{\sum Y} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Persentase

$\sum X$: Jumlah skor yang diperoleh

$\sum Y$: Jumlah skor maksimal

Setelah diperoleh persentase menggunakan rumus di atas, kemudian disimpulkan hasil persentase sebagai berikut:

Tabel 1. Konversi Tingkat Pencapaian Kevalidan Produk

Tingkat Pencapaian	Kriteria Validasi
85,01% - 100,00%	Sangat Valid
70,01% - 85,00%	Valid
50,01%-70,00%	Kurang Valid
01,00%-50,00%	Tidak Valid

Sumber: Sa'dun Akbar (2013)

b. Lembar Kepraktisan

Uji kepraktisan dilakukan melalui pemberian angket kepada siswa dan guru BK. Selanjutnya, untuk mengetahui tingkat kepraktisan produk, diolah dengan menggunakan rumus validasi yang dirujuk dari Syaifulloh (Hayati et al., 2021), sebagai berikut:

$$Vah = Tse/Tsh \times 100\%$$

Keterangan:

Vah : Validasi Ahli

Tse : Total skor yang akan dicapai

Tsh : Total skor keseluruhan

Setelah persentase diperoleh menggunakan rumus yang telah ditentukan, hasil tersebut kemudian diinterpretasikan berdasarkan kriteria tingkat kepraktisan yang tercantum dalam tabel berikut:

Tabel 2. Konversi Tingkat Kepraktisan Produk

No	Interval (%)	Tingkat Kepraktisan
1	81-100%	Sangat Praktis
2	61-80%	Praktis
3	41-60%	Kurang Praktis
4	0-40%	Tidak praktis

Sumber: Sa'dun Akbar (2013)

HASIL DAN PEMBAHASAN HASIL

Penelitian mengenai “E-modul resiliensi mental sebagai upaya preventif perilaku *self-harm* pada siswa di SMP Negeri 33 Makassar”. Penelitian ini dimulai dengan menganalisis kebutuhan awal terkait pengembangan media

yaitu e-modul resiliensi mental. Melalui analisis kebutuhan menggunakan angket dengan siswa, menunjukkan bahwa materi terkait resiliensi mental sangat dibutuhkan dalam upaya pencegahan perilaku *self-harm*, terutama dalam aspek emosi, impuls, optimism, efikasi diri, empati, analisis kasual, dan *reaching out*.

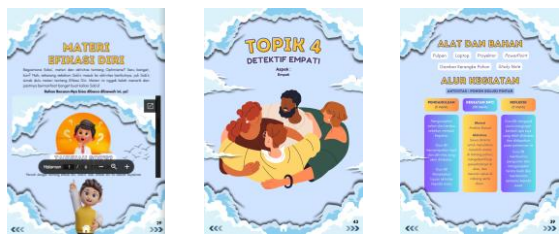
Kemudian hasil analisis kebutuhan media diperlukan media yang sebaiknya berbasis digital interaktif, dapat diakses dengan mudah, serta memiliki tampilan visual yang menarik dilengkapi dengan lembar kerja dan refleksi diri. Sehingga, dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling diharapkan lebih bervariasi agar tidak terasa monoton.

Setelah tahap analisis, dilakukan tahap persiapan dalam pembuatan e-modul resiliensi mental. Prototipe e-modul resiliensi mental didesain aplikasi *canva pro* dan kemudian diproses melalui *heyzine* untuk diubah menjadi *flipbook* digital yang lebih interaktif. Prototipe dilakukan untuk merancang apa saja yang akan dimasukkan dalam e-modul, baik itu materi maupun alur kegiatan. Materi e-modul ini mengacu pada teori resiliensi Reivich dan Shatte, yang dikembangkan dalam konteks resiliensi mental. Berikut prototipe e-modul resiliensi mental:



Gambar 2. Sebelum Revisi Validasi Materi





Gambar 3. Hasil Revisi Validasi Materi

Selanjutnya, e-modul resiliensi mental diuji validitasnya baik dari aspek materi maupun media oleh dosen ahli. Proses ini bertujuan untuk mendapatkan saran, masukan, kritik, serta perbaikan produk. Selain itu, dilakukan untuk mengetahui relevansi materi yang disajikan dalam prototipe e-modul resiliensi mental sebagai upaya preventif perilaku *self-harm* pada siswa yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Uji validitas materi dilakukan oleh ahli materi pertama dan kedua.

Tabel 3. Uji Validasi Ahli Materi Pertama

Skor	(%)	Komentar/saran
43	89,58%	Buatkan panduan penggunaan e-modul dan media aktivitas baiknya dicetak saat turun uji coba

Tabel 4. Uji Validasi Ahli Materi Kedua

Skor	(%)	Komentar/Saran
42	87,50%	Perhatikan penggunaan dan konsistensi bahasa serta tambahkan halaman dan gambar pada e-modul

Validasi ahli media bertujuan untuk menilai efektivitas dan efisiensi e-modul yang dikembangkan berdasarkan aspek grafis, tipografi, warna, proporsi, serta estetika produk sebelum dilakukan uji coba.

Tabel 5. Uji Validasi Ahli Media Pertama

Skor	(%)	Komentar/Saran
49	94,23%	Petunjuk penggunaan dilengkapi dengan gambar, perhatikan penggunaan sinkronisasi dengan menu home/daftar isi, cantumkan identitas penulis, pembimbing, dan tahun pada sampl e-

		modul
Tabel 6. Uji Validasi Ahli Media Kedua		
Skor	(%)	Komentar/Saran
50	96,15%	Tambahkan halaman referensi dan masukkan link lembar aktivitas dan panduan penggunaan

Validasi dilakukan oleh ahli materi dan media, dengan hasil menunjukkan tingkat validitas yang sangat baik 89,50% untuk ahli materi dan 94,23% untuk ahli media pertama yang menandakan bahwa e-modul ini tidak hanya layak secara teoritis tetapi juga prkatis digunakan di lapangan.

Selanjutnya, kelayakan dan uji ketepatan serta uji praktisi oleh guru bimbingan dan konseling di sekolah serta uji kelompok kecil oleh siswa kelas VIII di SMP Negeri 33 Makassar.

Tabel 7. Uji Kepraktisan

Skor	(%)	Komentar/Saran
72	94,73%	Sangat Praktis

Berdasarkan perolehan hasil uji kepraktisan e-modul resiliensi mental yang telah dilakukan penilaian oleh guru BK dri ketiga aspek penilaian diperoleh total persentase 94,73% dengan kriteria sangat praktis.

Tabel 8. Uji Kelompok Kecil

Persentase Total	Komentar/Saran
94%	Sangat Praktis

Berdasarkan perolehan penilaian dari tahap uji coba keompok kecil oleh siswa kelas VIII SMP Negeri 33 Makassar diperoleh total skor dengan perolehan 94% dengan kriteria sangat praktis.

PEMBAHASAN

Pengembangan e-modul resiliensi mental merupakan penelitian yang menghasilkan sebuah produk untuk mencegah perilaku *self-harm*. Media ini berfungsi sebagai media sarana bantuan diri sekaligus sebagai alat pendukung oleh guru BK dalam mengoptimalkan layanan bimbingan dan konseling khususnya di bidang pribadi-sosial di SMP Negeri 33 Makassar.

Adapun hasil analisis kebutuhan menunjukkan bahwa materi resiliensi mental sangat diperlukan untuk membantu siswa mengatasi tantangan emosional dan mencegah

perilaku *self-harm*. Aspek utama dalam resiliensi, seperti regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, efikasi diri, analisis kasual, empati, dan *reaching out* menjadi landasan dalam pengembangan materi e-modul ini.

Penelitian yang dilakukan oleh (Amelia et al., 2024) menegaskan bahwa tingkat resiliensi mental yang tinggi berkorelasi dengan kesehatan mental yang lebih baik. Sebaliknya, siswa dengan resiliensi rendah lebih rentan mengalami stres. Oleh karena itu, penguatan resiliensi mental melalui pendekatan yang sistematis menjadi kebutuhan yang mendesak di lingkungan sekolah.

E-modul didefinisikan sebagai bahan ajar elektronik yang disusun secara sistematis dan interaktif dengan tujuan membantu siswa memahami materi secara mandiri (Nurfahmidiniya et al., 2023). Keunggulan utama dari e-modul dibandingkan modul cetak adalah fleksibilitasnya dalam mengakomodasi berbagai elemen, seperti video, animasi, dan kuis interaktif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sailana, 2024) bahwa penggunaan modul digital interaktif sebagai media layanan dalam bimbingan dan konseling telah terbukti efektif dalam meningkatkan keterlibatan dan pemahaman siswa.

Pengembangan e-modul ini menggunakan pendekatan ICARE (*Introduction, Connection, Application, Reflection, and Extension*) yang bertujuan untuk meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran (Suartama, 2022). Selain itu, teori resiliensi dari Reivich dan Shatte dijadikan sebagai dasar utama dalam pengembangan materi e-modul ini. Teori ini menekankan bahwa resiliensi merupakan keterampilan yang dapat dikembangkan melalui pengalaman dan latihan dalam menghadapi tantangan hidup (Harum et al., 2024).

Dari segi struktur, e-modul ini terbagi menjadi beberapa bagian, diantaranya pengenalan, inti, dan penutup. Setiap topik dalam e-modul ini dilengkapi dengan berbagai aktivitas interaktif seperti video animasi, kuis latihan mandiri, dan refleksi. Beberapa aktivitas yang dirancang dalam e-modul ini adalah warna emosiku, stop, think, act, pohon solusi pintar, tulisan tulus, dan *circle sharing*. Aktivitas ini bertujuan untuk membantu siswa menerapkan konsep resiliensi dalam kehidupan sehari-hari.

Perancangan e-modul ini menggunakan *Canva Pro* dan *Heyzine Flipbook*. *Canva Pro* menyediakan berbagai alat desain seperti presentasi, poster, dan infografis yang mudah

disesuaikan dalam berbagai format (Rizanta, 2022). Sementara itu, *Heyzine Flipbook* memungkinkan konversi PDF menjadi *flipbook* interaktif dengan efek halaman yang dapat dibuka seperti buku (Amiyah & Hardiana, 2024).

Setelah perancangan prototipe, e-modul ini diuji validitasnya oleh ahli materi dan ahli media. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2019) dalam bukunya yang menjelaskan bahwasanya validitas suatu instrumen dapat diuji melalui pendapat para ahli sebelum dilakukan uji coba lebih lanjut. Hasil validasi menunjukkan bahwa e-modul memiliki tingkat validitas tinggi, dengan skor 88,54% dari ahli materi dan 95% dari ahli media, yang menandakan bahwa e-modul ini layak untuk diuji coba lebih lanjut.

Dari segi kepraktisan, uji coba dilakukan dengan melibatkan guru BK dan kelompok kecil siswa kelas VIII. Hasil uji kepraktisan menunjukkan bahwa e-modul memiliki tingkat kegunaan sebesar 94,73%, dengan skor kepuasan siswa yang mencapai 94% dalam berbagai aspek, seperti kemudahan akses, tampilan menarik, serta kesesuaian materi dengan kebutuhan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa e-modul ini tidak hanya valid secara akademik, tetapi juga praktis untuk diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa e-modul resiliensi mental merupakan media pembelajaran yang valid, praktis, dan efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang resiliensi serta mencegah perilaku *self-harm*. Dengan format digital yang interaktif dan berbasis ICARE, e-modul ini mampu memberikan pengalaman belajar yang menarik dan mudah diakses oleh siswa.

Selain itu, penelitian ini mendukung temuan (Katodhia & C. Sinambela, 2020), yang menyatakan bahwa e-modul resiliensi mental dapat berperan signifikan dalam pencegahan *self-injury* pada siswa. Selain itu, (Sari et al., 2024) mengatakan bahwa modul resiliensi yang praktis dan layak digunakan telah terbukti meningkatkan *self-confidence* siswa, yang merupakan faktor protektif terhadap perilaku *self-harm*. Dengan demikian, pengembangan e-modul resiliensi mental dapat menjadi inovasi dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah serta menjadi referensi bagi pengembangan media pembelajaran berbasis digital yang lebih luas.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian, e-modul E-

PRISE dikembangkan sebagai upaya preventif perilaku *self-harm* pada siswa dengan menitikberatkan pada aspek resiliensi mental. Analisis kebutuhan menunjukkan bahwa materi ini sangat dibutuhkan, terutama dalam regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, efikasi diri, empati, analisis kasual, dan *reaching out*.

E-modul ini berbentuk *flipbook* interaktif yang dapat diakses melalui *barcode* atau *link*, dengan lima topik utama dan aktivitas yang menarik. Hasil uji validitas menunjukkan tingkat kelayakan yang sangat tinggi baik dari segi materi maupun media, sementara uji kepraktisan mencapai tingkat kepraktisan sangat baik. Dengan demikian, E-PRISE dinyatakan layak dan praktis digunakan sebagai media inovatif untuk meningkatkan resiliensi mental siswa.

SARAN

Penelitian pengembangan yang dilakukan telah menghasilkan suatu produk berupa e-modul resiliensi mental sebagai upaya preventif perilaku *self-harm* pada siswa, Namun, dalam pengembangan produk ini masih terdapat kekurangan. Maka dari itu, disampaikan saran sebagai berikut:

1. Saran pemanfaatan bagi siswa Diharapkan setelah uji coba lapangan, siswa dapat memanfaatkan media ini dengan baik serta membagikannya kepada teman-teman mereka dengan pendampingan dari guru BK sebagai fasilitator. Dengan demikian, siswa dapat lebih mudah memahami setiap topik yang disajikan, sehingga upaya pencegahan perilaku *self-harm* dapat lebih efektif.
2. Saran pengembang selanjutnya Diharapkan pengembangan media selanjutnya dapat lebih memperhatikan kontenyang telah disusun serta menyesuaikannya dengan tujuan penerapannya. Khususnya dalam aspek desain grafis, pemilihan warna, tampilan, dan gambar pendukung agar lebih menarik. Selain itu, penggunaan bahasa harus sesuai dengan kaidah EYD dan aturan yang berlaku. Disarankan pula untuk melakukan uji implementasi dalam skala yang lebih luas guna memperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif.

DAFTAR RUJUKAN

- Amelia, N., Aziz, A. R., & Huda, N. (2024). Hubungan Resiliensi dengan Kesehatan Mental Emosional pada Remaja. *NURSE: Journal of Nursing and Health Science*, 2(2), 124–132. <https://doi.org/10.15408/nurse.v2i2.36514>
- Ansori & Hanafi, G. (2024) Peran Orang Tua Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Anak Sebagai Upaya Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba di Masa Pandemi. *Jurnal COMM-EDU* 7(1), 1-8.
- Arikunto S. (2013). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Buchori, S., Sinring, A. & Nurfahmidiniya (2023). Pengembangan E-Modul Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan *Psychological Well Being* Siswa di MTs DDI Walimpong. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 20(2), 188-203.
- Epivania, V., & Soetjningsih, C. H. (2023). Kematangan Emosi dan Perilaku Melukai Diri pada Mahasiswa. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(8), 7337–7344.
- Fakhriyani, D. V. (2021). Peran resiliensi terhadap kesehatan mental: Penyesuaian psikologis selama pandemi covid-19. *ICONIS: International Conference on Islamic Studies*, 19(November), 465–476.
- Faridah Hanan, A., Kusmawati, A., Eka Putri, T., & Oktaviani, T. (2024). Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Perilaku Self-Harm Pada Remaja Yang Merasa Kesepian. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 3(1), 211–218. <https://doi.org/10.55606/concept.v3i1.998>
- Fenty Zahara Nasution, & Selly Angraini. (2021). Gambaran Perilaku Self Harm Pada Remaja. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(1), 121–137. <https://doi.org/10.55606/jrik.v1i1.3028>
- Harum, A., Sinring, A., & Latif, S. (2024). Analisis Kebutuhan Model Layanan Bimbingan Dan Konseling Perspektif Teori Reivich And Shatte Untuk Meningkatkan Resiliensi Calon Konselor. 2020, 1458–1470.
- Hayati, S., Mahdalena, M., Rianti, S., Guru, P., Dasar, S., & Jambi, U. (2021). *Elementary*

- Education*
<https://jbasic.org/index.php/basicedu>. 5(6), 6439–6452.
- Katodhia, L., & C. Sinambela, F. (2020). Efektivitas Pelatihan Emotional Intelligence untuk Meningkatkan Resiliensi pada Siswi SMP yang Melakukan Self Injury. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 114–131. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.956>
- Khalifah, S. (2019). *Dinamika Self-Harm pada Remaja* (Doctoral Dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- 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.
- Lastri, Y. (2023). Pengembangan Dan Pemanfaatan Bahan Ajar E-Modul Dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Citra Pendidikan*, 3(3), 1139–1146. <https://doi.org/10.38048/jcp.v3i3.1914>
- Mil, S., Nurul Fadhillah, Fetriyah Amanda, Fakhira Alyaa, Nadia Dwinanda, & Ikfina Kamalia. (2024). Analisis Dimensi Self-Harm Dalam Pandangan Islam. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1752–1766. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5884>
- Nursanti, F. A. (2020). Pengembangan E-Modul Bimbingan Kelompok Teknik Homeroom Untuk Mencegah Cyberbullying Pada Siswa SMP. *Univeritas Ahamad Dahlan*.
- R. Dewi, F. I., Idulfilastri, R. M., & Sari, M. P. (2022). Pengembangan Modul Pelatihan Untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(1), 99. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i1.13478.2022>
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factors: 7 Essential Skill FOr Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York: Random Hous, Inc.
- Rizanta, G. A., & Arsanti, M. (2022). Pemanfaatan Aplikasi Canva Sebagai Media Pembelajaran Masa Kini. In *Prosding Seminar Nasional Daring: Pendidikan dan Sastra Indonesia* (Vol. 2 No. 1, pp. 560-568).
- Rizqi, M. I. (2019). Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Kecenderungan Perilaku Self Injury Pada Remaja. *Universitas Islam Syarif Hidayatullah*, 24. https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/4355/1/M.ILMI_RIZQI_T-FPS.PDF
- Rukmana, B. (2021). *Faktor-faktor Penyebab Terjadinya Perilaku Self Injury Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Di Universitas Swasta Di Kota Pekanbaru*. 1–142.
- Safira, F. M., & Prabawa, A F. (2024). Konsep Teori Hubungan Resiliensi dan Religiositas Dengan Perilaku Self-Harm pada Siswa. *Sosial, Humanities, and Educational Studies (SHEs): Conference Series*, 7(3), 623-632.
- Sailana, A. (2024) Digitalisasi Media Bimbingan dan Konseling Dalam Pelaksanaan Kurikulum Merdeka: *Systematic Literature Review. Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling. PD Abkin Jatim*.
- Saputra, D. (2019). Penerapan Art Therapy Untuk Mengurangi Perilaku Menyakiti Diri Sendiri (Self-Injurious Behavior) Pada Dewasa Muda Yang Mengalami Distress Psikologis. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 26–40. <https://doi.org/10.51353/inquiry.v10i1.225>
- Sari, D. K., Setyadi, D., & Dharma, U. S. (2024). Development of Resilience Module for Generation Z Students. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop*, 4, 28–36.
- Spamyta, M., Londo, M., Setyawan, M., & Pratiwi, P. (2022). Perancangan Komik Sebagai Media Informasi Pencegahan Tindakan Self-Harm Pada Kalangan Pelajar. *Universitas Kristen Satya Wacana*.
- Suartama, K. (2022). Potensi Keberlanjutan Pembelajaran Di Akhir Pandemi: *Pendekatan ICARE untuk Merancang Modul Pembelajaran Online Berbasis LMS* (Edisi ke-1). *Ganesha University of Education*
- Sugiyono (2019) *Metode Penelitian Pendidikan* (Edisi ke-3 Cetakan ke-1) Bandung: Alfabeta.
- Thesalonika, C., & Apsari, D. (2021). Perilaku Self-Harm atau Melukai Diri Sendiri yang Dilakukan Oleh Remaja. *Jurnal Pekerjaan*

Sosial, 4 (2), 213-224.

William, R., & Taylor, B. (2020). *Mental Resilience in the Face of Adversity*. *International Journal of Psychology*, 55(4), 230-245.