

Still Here, Mindfully: Kegiatan Psikoedukasi Nonsuicidal Self-Injury Disorder (NSSI) Melalui Media Sosial

Syahvina Azzahra A.W¹, Rahmah Aqilah Murtiaji², Tsabita Auliya³, Patriot Ramadhana Putra⁴, Ika Yuniar Cahyanti⁵

^{1,2,3,4,5} Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Indonesia

Received : 15 Juli 2026, Revised : 27 Juli 2026, Published : 8 Agustus 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Ika Yuniar Cahyanti

E-mail: ika.yuniar@psikologi.unair.ac.id

Abstrak

Nonsuicidal Self-Injury Disorder (NSSI) didefinisikan secara medis sebagai perilaku menyakiti diri sendiri tanpa maksud bunuh diri. Minimnya pemahaman publik membuat individu dengan kerentanan ini sering dikesampingkan. Program "still here, mindfully" hadir sebagai psikoedukasi berbasis Instagram dan YouTube yang mengintegrasikan prinsip Dialectical Behavior Therapy (DBT), seperti keterampilan TIPP, DEAR MAN, dan journaling. Evaluasi program menggunakan pendekatan formatif dan sumatif dengan desain pre-test dan post-test melalui convenience sampling terhadap 5 partisipan usia 18–21 tahun. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan; rata-rata skor benar meningkat dari 5 menjadi 8 soal setelah intervensi, dengan 80% partisipan menjawab seluruh soal dengan benar. Selain dampak kognitif, program yang menjangkau 20.950 tayangan dan 534 interaksi ini berhasil mendorong perubahan sikap audiens dari rasa kasihan menjadi empati serta meningkatkan motivasi dukungan sosial. Kesimpulannya, media sosial terbukti menjadi sarana inklusif yang efektif untuk membangun kesadaran, mengedukasi keterampilan klinis praktis, dan mengurangi persepsi negatif terhadap individu dengan NSSI.

Kata kunci - Kesadaran Masyarakat, Nonsuicidal Self-Injury Disorder, Psikoedukasi

Abstract

Nonsuicidal Self-Injury Disorder (NSSI) is medically defined as self-harming behavior without suicidal intent. A lack of public understanding means vulnerable individuals are often overlooked. The "still here, mindfully" program is an Instagram and YouTube-based psychoeducation initiative integrating Dialectical Behavior Therapy (DBT) principles, including TIPP, DEAR MAN, and journaling. Program evaluation employed formative and summative approaches with a pre-test and post-test design, using convenience sampling on 5 participants aged 18–21. Results showed a significant improvement in understanding; the average correct answers increased from 5 to 8 after the intervention, with 80% of participants answering all questions correctly. Beyond the cognitive impact, the program—which gained 20,950 views and 534 interactions—successfully shifted the audience's attitude from pity to empathy and increased social support motivation. In conclusion, social media has proven to be an effective, inclusive platform to build awareness, deliver practical clinical skills, and reduce negative perceptions of individuals with NSSI within the social environment.

Keywords - Nonsuicidal Self-Injury Disorder, Psychoeducation, Public Awareness

How To Cite : A W, S. A., Murtiaji, R. A., Auliya, T., Putra, P. R., & Cahyanti, I. Y. (2026). Still Here, Mindfully: Kegiatan Psikoedukasi Nonsuicidal Self-Injury Disorder (NSSI) Melalui Media Sosial. Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa, 4(6), 2818 - 2824. <https://doi.org/10.59837/jpmmba.v4i6.4820>

Copyright ©2026 Syahvina Azzahra A.W, Rahmah Aqilah Murtiaji, Tsabita Auliya, Patriot Ramadhana Putra, Ika Yuniar Cahyanti

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

PENDAHULUAN

Nonsuicidal Self-Injury Disorder atau yang sering disebut sebagai NSSI didefinisikan sebagai perilaku yang dilakukan terhadap diri sendiri yang melibatkan perusakan jaringan tubuh sendiri secara langsung dan sengaja tanpa adanya niat untuk bunuh diri (Escofet-Colet dkk., 2025). NSSI biasanya bertujuan untuk mengurangi emosi negatif, seperti ketegangan, kecemasan, rasa bersalah, atau menyelesaikan masalah interpersonal (DSM V) (Klonsky, 2023; Cipriano et al., 2022).

Tingkat kejadian NSSI cukup meningkat di Indonesia. Penelitian Kandar dkk (2024) menunjukkan dari 904 siswa SMA dan SMK Negeri di Provinsi Jawa Tengah melakukan tindakan *self-harm* dalam beberapa bentuk. Perilaku yang muncul ada memukul diri sendiri (51,4%), membenturkan kepala (32,3%), menyakiti diri sendiri (31,6%), pikiran yang merusak diri sendiri (31%), dan sengaja kelaparan (27,8%). Maharani dkk (2025) menemukan dari 639 siswa SMA bahwa terjadi perilaku NSSI ringan dengan jumlah 197 orang (72,4%), 8,8% responden yang melakukan NSSI sedang dan responden yang NSSI berat sebanyak 51 orang (18,8%). Fenomena ini menunjukkan bahwa NSSI bukan lagi kasus yang jarang ditemui, melainkan isu nyata kesehatan mental remaja yang memerlukan perhatian dan penanganan segera (Gillies et al., 2023; Wiswanti & Hendrawan, 2025).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menekan prevalensi NSSI adalah dengan psikoedukasi (Pistorello et al., 2020; Walsh, 2022). Psikoedukasi merupakan bentuk intervensi psikologis berupa pemberian informasi pada khalayak luas untuk membangun pengetahuan dalam bidang psikologi (De Oliveira & Dias, 2023; Bäuml et al., 2021). Informasi ini bersumber dari tenaga kesehatan profesional, maupun portal informasi terverifikasi seperti jurnal penelitian. Motlova et al. (2017) menyatakan bahwa psikoedukasi terbukti mampu membangun pemahaman diri yang mendalam, yang esensial untuk mengubah pola perilaku klinis dalam jangka panjang.

Namun upaya penyebaran informasi psikoedukasi secara konvensional dapat menimbulkan keterbatasan, terutama pada hal akses. Agar dapat menjangkau audiens yang lebih luas, pendekatan psikoedukasi melalui media sosial dapat dijalankan (Naslund et al., 2020; Torous et al., 2021). Menurut Lattie et al. (2019) intervensi kesehatan mental berbasis digital yang mengintegrasikan psikoedukasi terstruktur terbukti efektif dalam menurunkan gejala kecemasan dan depresi, meskipun tantangan utamanya terletak pada bagaimana mempertahankan keterlibatan pengguna secara berkelanjutan. Penggunaan media digital juga dapat meningkatkan serapan informasi kepada masyarakat secara lebih luas (Lam & Woo, 2020; Lattie et al., 2020; Lecomte et al., 2020). Lebih lanjut penelitian yang dilakukan Andersson et al. (2019) juga menegaskan pemberian model psikoedukasi dan *treatment* psikologis berbasis internet tidak memiliki efektivitas yang setara dengan metode tatap muka, namun mampu mendorong adopsi perilaku sehat yang berkelanjutan dalam skala masyarakat yang lebih luas (Linehan et al., 2020; Ramsey et al., 2021).

Kemudahan akses dalam berbagai platform media sosial ini membuat persebaran informasi dapat diterima dengan sangat mudah. Tidak terkecuali Instagram, yang saat ini telah berkembang menjadi media komunikasi visual, kerap digunakan sebagai sarana edukasi (Moorhead et al., 2022). Melalui akun @stillhere.mindfully, psikoedukasi mengenai NSSI disampaikan kepada masyarakat dan mahasiswa melalui media kreatif yang informatif.

Program ini mengkombinasikan jangkauan luas media sosial dengan prinsip-prinsip *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) (McCauley et al., 2021). DBT merupakan metode terapi NSSI yang direkomendasikan oleh pedoman *National Institute for Health and Care Excellence* (Apicella dkk., 2025). Pendekatan intervensi dalam program ini difokuskan pada pengembangan pengetahuan dan pemahaman mengenai *mindfulness*, regulasi emosi, *distress tolerance* dan *interpersonal effectiveness* yang dikemas secara infografis dan visual interaktif. Melalui psikoedukasi ini, diharapkan dapat menurunkan prevalensi NSSI dan meningkatkan dukungan sosial terhadap individu-individu yang memiliki kerentanan.

METODE

Psikoedukasi ini dilaksanakan selama tujuh minggu dengan menyajikan lima materi utama melalui akun Instagram @stillhere.mindfully. Intervensi diawali dengan peningkatan keterikatan (*audience engagement*) dan pemahaman awal audiens berupa kuis interaktif melalui fitur Instagram Story. Selama periode intervensi, materi disampaikan secara bertahap melalui berbagai variasi media. Materi pertama dirilis dalam bentuk Instagram *Feeds* yang mengulas definisi, faktor pemicu, serta prevalensi NSSI di Indonesia. Materi kedua mengenai *mindfulness* dikemas dalam bentuk *podcast* yang ditayangkan di YouTube, dengan dukungan tiga potongan video cuplikan (*teaser*) yang diunggah melalui Instagram *Reels*. Selanjutnya, materi ketiga mengenai keterampilan TIPP diunggah melalui Instagram *Feeds*. Materi keempat berfokus pada regulasi emosi yang dirancang ke dalam dua bentuk, yaitu konten edukasi di Instagram *Feeds* dan penyediaan *template journaling* jangka panjang. Rangkaian materi ditutup dengan topik kelima mengenai keterampilan DEAR MAN yang disampaikan secara tekstual visual melalui Instagram *Feeds*.

Tabel 1. Jadwal Kegiatan

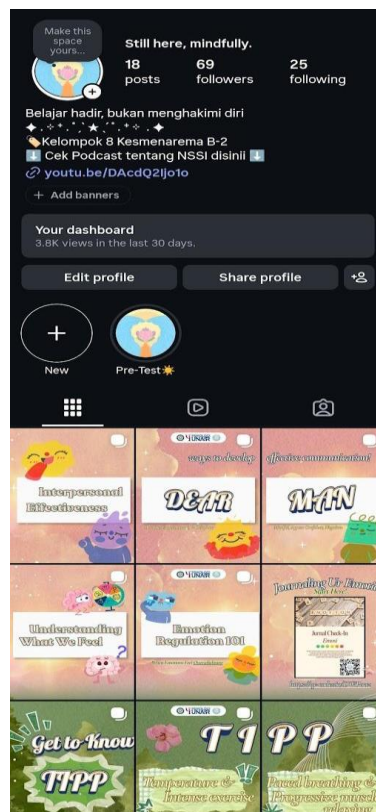
Jadwal	Kegiatan
12 Mei 2026	Kuis interaktif
13 Mei 2026	Penjelasan umum NSSI (Instagram <i>Feeds</i>)
29 Mei 2026	<i>Podcast Mindfulness</i>
15 Juni 2026	Keterampilan TIPP (Instagram <i>Feeds</i>)
20 Juni 2026	Keterampilan regulasi emosi (Instagram <i>Feeds</i> dan <i>template journaling</i>)
29 Juni 2026	Keterampilan DEAR MAN (Instagram <i>Feeds</i>)
7 Juli 2026	Kuis evaluasi (Google Form)

Rangkaian intervensi diakhiri dengan penyebaran kuis evaluasi melalui tautan Google Form di akhir minggu ke-7. Pemilihan partisipan untuk evaluasi ini dilakukan menggunakan teknik *convenience sampling*, dengan kriteria audiens yang secara sukarela mengisi instrumen evaluasi secara lengkap dan berada pada rentang usia 18 hingga 21 tahun. Di dalam instrumen tersebut, audiens terlebih dahulu mengisi *pre-test* untuk mengukur pemahaman awal mereka mengenai materi yang akan disampaikan.

Instrumen pengujian terdiri dari 10 butir soal evaluasi yang mencakup lima domain utama materi psikoedukasi, yaitu: (1) pengetahuan umum mengenai *Nonsuicidal Self-Injury* (NSSI), (2) konsep *mindfulness*, (3) regulasi emosi, (4) keterampilan *distress tolerance* (TIPP), dan (5) keterampilan *interpersonal effectiveness* (DEAR MAN). Setelah itu, terdapat jeda waktu yang diberikan kepada responden untuk memeriksa dan mempelajari seluruh konten edukasi yang diunggah pada akun Instagram @stillhere.mindfully sebelum akhirnya menyelesaikan bagian *post-test* pada formulir yang sama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses berjalannya psikoedukasi ini diawali dengan kegiatan *brainstorming* kelompok untuk menentukan konsep, materi utama mengenai *Nonsuicidal Self-Injury Disorder* (NSSI), serta strategi kegiatan. Tim kemudian menyusun proposal perencanaan dan mempresentasikannya kepada dosen pembimbing guna memperoleh arahan. Selanjutnya, dilakukan pembagian tugas tim yang terbagi menjadi dua peran utama. Terdapat tanggung jawab mengumpulkan referensi ilmiah, menyusun draf materi psikoedukasi, merancang instrumen kuis, serta mengolah data evaluasi (*pre-test* dan *post-test*). Sementara peran lainnya berfokus menyusun visualisasi konten, mencakup desain grafis *feeds* Instagram, potongan video *Reels*, serta produksi video *podcast* di YouTube.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Psikoedukasi

Data *Insight* Instagram @stillhere.mindfully selama 90 hari terakhir, menunjukkan total tayangan konten mencapai 20.950. Audiens didominasi oleh kalangan non-followers (83,3%) dibanding followers (16,7%). Hal ini menunjukkan bahwa jangkauan konten psikoedukasi berhasil meluas ke khalayak ramai, tidak terbatas pada pengikut tetap (Naslund et al., 2020; Moorhead et al., 2022). Di samping itu, dilihat dari jenis konten yang telah disebarluaskan, *posts* tercatat sebagai tayangan tertinggi (18.000), diikuti dengan *stories* (1.700), dan *reels* (1.400).

Audiens menunjukkan interaksi yang meliputi suka, komentar, dan membagikan ulang ditemukan terbanyak pada konten *post* (433 interaksi), dibandingkan *reels* (72), dan *stories* (29). Hal ini mengindikasikan bahwa audiens lebih nyaman merespons secara pasif melalui tayangan (melihat) dan menyukai postingan (McCosker & Wilken, 2021). Akun @stillhere.mindfully berhasil menjangkau 1.479 akun dalam periode tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa strategi konten psikoedukasi melalui instagram dikatakan efektif dalam menarik perhatian audiens baru (Lattie et al., 2020).

Terdapat pula evaluasi menggunakan *google form* yang berisikan *pre-test* dan *post test* untuk mengetahui peningkatan pengetahuan audiens sebelum dan sesudah audiens melihat postingan @stillhere.mindfully. *Pre-test* dan *post test* berisikan 10 soal Evaluasi yang keduanya memiliki soal yang sama. Soal yang diberikan kepada responden berisikan pertanyaan seputar materi yang telah diunggah di instagram @stillhere.mindfully. Evaluasi ini memiliki total 5 responden yang berada di umur 18 hingga 21 tahun. Dari kelima responden tersebut, rata-rata jumlah pertanyaan yang dijawab dengan benar dalam *pre-test* merupakan 5 soal dan pada pengerjaan *post test* terdapat 4 responden yang menjawab seluruh soal dengan benar dan 1 responden menjawab 8 soal dengan benar (Albano et al., 2021).

Berdasarkan hasil dari konten psikoedukasi melalui platform instagram @stillhere.mindfully dan *pre-test* & *post test* yang telah dilakukan melalui *google form*, terlihat adanya minat yang tinggi serta peningkatan pemahaman yang signifikan pada audiens mengenai materi *Nonsuicidal Self-Injury* (NSSI).

Peningkatan nilai pasca-intervensi ini mengindikasikan bahwa penyusunan materi klinis berbasis *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) yang dikemas ke dalam infografis visual serta media interaktif mampu menyederhanakan teori psikologi, sehingga lebih mudah dipahami oleh masyarakat awam (Torous et al., 2021; McCauley et al., 2021).

KESIMPULAN

Psikoedukasi mengenai *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) melalui media sosial Instagram dengan akun @stillhere.mindfully telah berhasil meningkatkan kesadaran dan pemahaman audiens. Keberhasilan ini ditunjukkan oleh capaian interaksi yang signifikan, dengan jumlah *viewers* mencapai 20.950 dan total interaksi sebanyak 534 sejak unggahan pertama diluncurkan, serta hasil evaluasi sumatif yang memperlihatkan peningkatan pengetahuan audiens. Keunggulan utama dari program psikoedukasi ini terletak pada kemampuannya mengemas materi psikologis yang kompleks dan berbasis *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) menjadi konten digital yang aplikatif. Hal tersebut diwujudkan melalui pengenalan keterampilan *distress tolerance* (TIPP), *interpersonal effectiveness* (DEAR MAN), serta media refleksi diri berupa *template journaling*.

Keterbatasan utama dalam pelaksanaan kegiatan ini terletak pada keterukuran dampak secara mendalam, mengingat sebagian besar partisipan berinteraksi secara pasif di media sosial dan sampel partisipan terukur pada tes evaluasi masih terbatas. Di samping itu, penyampaian edukasi melalui platform publik seperti Instagram dan YouTube belum sepenuhnya mampu menyediakan ruang konsultasi pribadi yang aman (*safe space*) untuk memfasilitasi audiens yang memerlukan intervensi atau diskusi privat terkait kondisi NSSI.

Untuk pengembangan program selanjutnya, disarankan untuk mengoptimalkan pemanfaatan fitur interaktif yang tersedia di Instagram. Pengembangan dapat diarahkan pada penggunaan fitur *Broadcast Channel*, *Q&A Box*, maupun *Direct Message (DM) automation*. Optimalisasi ini penting untuk memfasilitasi audiens yang membutuhkan ruang aman untuk berkonsultasi atau berdiskusi lebih mendalam mengenai topik yang sensitif ini secara privat, sekaligus tetap lammenjaga kerahasiaan (*confidentiality*) mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Albano, A. M., Di Bartolo, P. M., Holt, C. S., Heimberg, R. G., & Barlow, D. H. (2021). Cognitive-behavioral therapy for adolescent anxiety disorders: A review of evidence and applications. *Journal of Anxiety Disorders*, 80, 102387. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2021.102387>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Andersson, G., Titov, N., Dear, B. F., Rozental, A., & Carlbring, P. (2019). Internet-delivered psychological treatments: From innovation to implementation. *World Psychiatry*, 18(1), 20–28. <https://doi.org/10.1002/wps.20610>
- Apicella, M., Pontillo, M., Maglio, G., Di Vincenzo, C., Della Santa, G., Andracchio, E., & Vicari, S. (2025). Non-suicidal self-injury in adolescents: a clinician's guide to understanding the phenomenon, diagnostic challenges, and evidence-based treatments. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1605508. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1605508>
- Bäuml, J., Froböse, T., Kraemer, S., Rentrop, M., & Pitschel-Walz, G. (2006). Psychoeducation: A basic psychotherapeutic intervention for patients with schizophrenia and their families. *Schizophrenia Bulletin*, 32(Suppl. 1), S1–S9. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbl017>
- Cipriano, A., Cella, S., & Cotrufo, P. (2022). Nonsuicidal self-injury: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13, 896005. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.896005>
- De Oliveira, C. T., & Dias, A. C. G. (2023). How can psychoeducation help in the treatment of mental disorders? *Estudos De Psicologia (Campinas)*, 40. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202340e190183>

- Escofet-Colet, I., Casadó-Marín, L. C., Orós-Navas, L., & Raventós-Torner, R. (2025). Non-Suicidal Self-Injury in Adolescents: A Systematic Review on Prevention and Intervention Programmes. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 38(4), e70039. <https://doi.org/10.1111/jcap.70039>
- Gillies, D., Christou, M. A., Dixon, A. C., Featherston, O. J., Rapti, I., Garcia-Anguita, A., Villasis-Keever, M., Reebye, P., Christou, E., Al Kabir, N., & Christou, P. A. (2018). Prevalence and characteristics of self-harm in adolescents: Meta-analyses of community-based studies. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 57(10), 733–741. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2018.06.018>
- Grajales, F. J., Sheps, S., Ho, K., Novak-Lauscher, H., & Eysenbach, G. (2014). Social media: A review and tutorial of applications in medicine and health care. *Journal of Medical Internet Research*, 16(2), e13. <https://doi.org/10.2196/jmir.2912>
- Kandar, Dewi, R. K., Iswanti, D. I., Cahyaningrum, D. D., Fiftina, R., & Luberingsih, T. A. (2024). Gambaran perilaku Self-Harm pada Anak Usia Remaja di Kota Semarang. *Journal of Health Science*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.63425/ljhs.v1i1.3>
- Klonsky, E. D. (2023). The functions of self-injury: Toward a comprehensive understanding of nonsuicidal self-injury. *Clinical Psychology Review*, 102, 102272.
- Lam, N. H., & Woo, B. K. (2020). Efficacy of Instagram in promoting psychoeducation in the Chinese-Speaking population. *Health Equity*, 4(1), 114–116. <https://doi.org/10.1089/heq.2019.0078>
- Lattie, E. G., Adkins, E. C., Winquist, N., Stiles-Shields, C., Wafford, Q. E., & Graham, A. K. (2019). Digital Mental Health Interventions for Depression, Anxiety, and Enhancement of Psychological Well-Being Among College Students: Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, 21(7), e12869. <https://doi.org/10.2196/12869>
- Lattie, E. G., Stiles-Shields, C., & Graham, A. K. (2020). An overview of and recommendations for more accessible digital mental health services. *Nature Reviews Psychology*, 1, 87–100. <https://doi.org/10.1038/s44159-021-00003-1>
- Lecomte, T., Potvin, S., Corbière, M., Guay, S., Samson, C., Cloutier, B., Francoeur, A., Pennou, A., & Khazaal, Y. (2020). Mobile apps for mental health: A systematic review. *JMIR Mental Health*, 7(1), e14458. <https://doi.org/10.2196/14458>
- Linehan, M. M., Korslund, K. E., Harned, M. S., Gallop, R., Lungu, A., Neacsu, A. D., McDavid, J., Comtois, K. A., & Murray-Gregory, A. M. (2015). Dialectical behavior therapy for high suicide risk in individuals with borderline personality disorder: A randomized clinical trial and component analysis. *JAMA Psychiatry*, 72(5), 475–482. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2014.3039>
- Maharani, D., Putri, T. H., & Novikadarti, G. (2025). Non-suicidal self injury (NSSI) among adolescents in senior high school at Pontianak City. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 8(2), 152–161. <https://doi.org/10.30872/j.kes.pasmi.kal.v8i2.24768>
- McCauley, E., Berk, M. S., Asarnow, J. R., Adrian, M., Cohen, J., Korslund, K., Hughes, J., Harned, M., Gallop, R., & Linehan, M. M. (2021). Efficacy of dialectical behavior therapy for adolescents at high risk for suicide. *JAMA Psychiatry*, 78(12), 1217–1225. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2021.2085>
- McCosker, A., & Wilken, R. (2021). Designing affective publics: Social media, mental health and online communities. *Social Media + Society*, 7(1), 1–12. <https://doi.org/10.1177/2056305121998194>
- Moorhead, S. A., Hazlett, D. E., Harrison, L., Carroll, J. K., Irwin, A., & Hoving, C. (2013). A new dimension of health care: Systematic review of the uses, benefits, and limitations of social media for health communication. *Journal of Medical Internet Research*, 15(4), e85. <https://doi.org/10.2196/jmir.1933>
- Motlova, L. B., Balon, R., Beresin, E. V., Brenner, A. M., Coverdale, J. H., Guerrero, A. P. S., Louie, A. K., & Roberts, L. W. (2017). Psychoeducation as an Opportunity for Patients, Psychiatrists, and

- Psychiatric Educators: Why Do We Ignore It? *Academic Psychiatry*, 41(4), 447–451. <https://doi.org/10.1007/s40596-017-0728-y>
- Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). Social media and mental health: Benefits, risks, and opportunities for research and practice. *Current Psychiatry Reports*, 22, Article 7. <https://doi.org/10.1007/s11920-020-1131-7>
- Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). Social media and mental health: Benefits, risks, and opportunities. *Current Psychiatry Reports*, 22, 1–10. <https://doi.org/10.1007/s11920-020-1137-5>
- Pistorello, J., Fruzzetti, A. E., MacLane, C., Gallop, R., & Iverson, K. M. (2012). Dialectical behavior therapy applied to college students: A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80(6), 982–994. <https://doi.org/10.1037/a0029096>
- Ramsey, W. A., Berlin, K. S., Del Conte, G., Lightsey, O. R., Schimmel-Bristow, A., Marks, L. R., & Strohmer, D. C. (2021). Targeting self-criticism in the treatment of nonsuicidal self-injury in dialectical behavior therapy for adolescents: A randomized clinical trial. *Child and Adolescent Mental Health*, 26(4), 320–330. <https://doi.org/10.1111/camh.12452>
- Rizvi, S. L., Steffel, L. M., & Carson-Wong, A. (2013). An overview of dialectical behavior therapy for professional psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 44(2), 73–80. <https://doi.org/10.1037/a0029808>
- Torous, J., Bucci, S., Bell, I. H., Kessing, L. V., Faurholt-Jepsen, M., Whelan, P., Carvalho, A. F., & Keshavan, M. (2021). The growing field of digital psychiatry: Current evidence and the future of apps, social media, chatbots, and virtual reality. *World Psychiatry*, 20(3), 318–335. <https://doi.org/10.1002/wps.20883>
- Walsh, B. W. (2022). *Treating self-injury: A practical guide* (2nd ed.). Guilford Press.
- Wiswanti, I. U., & Hendrawan, D. (2025). Exploring the link between demographic factors and non-suicidal self-injury among Indonesian adolescents: An educational psychology perspective. *Jurnal Kependidikan*, 11(2). <https://doi.org/10.33394/jk.v11i2.16022>