

Komunikasi Intrapersonal (*Self-Talk*) Dalam Meningkatkan Kesadaran Dampak Buruk *Self-Harm* Pada Remaja *Brokenhome*

¹Alfaynie Axelfa Trie Aprilia, ²Agung Wibawa, ³ Bangun Suharti
Program Studi Magister Ilmu Komunikasi, FISIP, Universitas Lampung

ABSTRAK

Brokenhome merupakan suatu kondisi yang mencerminkan miskoordinasi dalam perkawinan, terjadi ketika suami dan istri tidak lagi mampu menemukan solusi yang memuaskan bagi keduanya, dan sering kali berakhir dalam perceraian. Kondisi brokenhome memiliki dampak yang signifikan pada psikologis anak, terutama remaja, yang menjadi korban dari ketidakharmonisan dalam keluarga mereka. Anak-anak yang mengalami perceraian orang tua cenderung menunjukkan perilaku impulsif dan menghadapi berbagai masalah terkait kesehatan mental mereka. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan tujuan menyelidiki penggunaan komunikasi intrapersonal atau Self-Talk dalam meningkatkan kesadaran akan dampak buruk yang mungkin dihadapi oleh remaja yang berasal dari keluarga brokenhome. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa remaja brokenhome seringkali menggunakan Self-Talk sebagai alat untuk mengatasi masa-masa sulit yang mereka hadapi. Self-Talk membantu mereka untuk merasa lebih tenang dan terhindar dari perilaku negatif. Selain itu, Self-Talk juga berperan dalam menyadarkan mereka akan bahaya yang terkait dengan self-harm, yang sebelumnya mungkin dianggap sebagai pelampiasan emosi yang dapat merugikan mereka. Hasil wawancara yang mendalam dengan tiga informan menunjukkan bahwa Self-Talk memotivasi remaja brokenhome untuk menjaga pikiran positif dan menghindari tindakan yang merugikan diri mereka sendiri. Penelitian ini tidak hanya menggambarkan peran Self-Talk sebagai alat motivasi dan pemahaman dampak buruk self-harm pada remaja brokenhome, tetapi juga menyoroti perannya dalam menjaga kesehatan mental mereka. Self-Talk membantu remaja untuk mengendalikan emosi mereka, mengarahkan pikiran positif, dan menghindari perilaku yang dapat membahayakan diri mereka.

Kata Kunci: Komunikasi Intrapersonal, Psikologi Remaja, *Brokenhome*, *Self-Harm*

Intrapersonal Communication (Self-Talk) in Enhancing Awareness of the Negative Effects of Self-Harm on Adolescents from Broken Homes

ABSTRACT

Broken homes are a condition that reflects marital discord, occurring when spouses can no longer find satisfactory solutions to their problems, often leading to divorce. This condition has a significant impact on the psychological well-being of children, especially adolescents, who become victims of the disharmony within their families. Children who experience their parents' divorce tend to exhibit impulsive behavior and face various issues related to their mental health. This study employs a qualitative method with the aim of investigating the use of intrapersonal communication, specifically Self-Talk, to raise awareness of the potential negative impacts faced by adolescents from broken homes. The findings of this research reveal that adolescents from broken homes often utilize Self-Talk as a tool to navigate through the challenging periods they encounter. Self-Talk assists them in feeling calmer and avoiding negative behaviors. Additionally, Self-Talk plays a role in raising their awareness about the risks associated with self-harm, which was previously perceived as an outlet for emotions that could harm them. In-depth interviews with three informants indicate that Self-Talk motivates adolescents from broken homes to maintain a positive mindset and steer clear of self-destructive actions. This study not only illustrates the role of Self-Talk as a motivator and a tool for understanding the detrimental effects of self-harm on adolescents from broken homes but also emphasizes its significance in maintaining their mental well-being. Self-Talk helps adolescents control their emotions, direct positive thoughts, and prevent behaviors that may jeopardize their own safety.

Keywords: *Intrapersonal Communication, Adolescent psychology, Brokenhome, Self-Harm*

Korespondensi: Alfaynie Axelfa Trie Aprilia, Prodi Magister Ilmu Komunikasi, FISIP, Universitas Lampung, Jl. Prof.Dr.Ir. Sumantri Brojonegoro No.1, Gedung Meneng, Kec. Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Lampung 35141, Email: alfainieaxelfa@gmail.com.

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan elemen dasar dari struktur masyarakat, di mana anggota kepala keluarga beserta anggota lainnya tinggal bersama di bawah satu atap. Keberadaan keluarga bermula dari ikatan pernikahan, yang merupakan manifestasi sah dari komitmen pasangan yang memilih untuk menjalani kehidupan bersama dalam lingkungan keluarga (Wiratri, 2018). Menjalani kehidupan bersama keluarga yang utuh dan harmonis merupakan keinginan tiap individu muda. Menghabiskan waktu bersama orang tua dan merasakan sentuhan kasih sayang dari mereka memiliki peran vital dalam pertumbuhan serta perkembangan pribadi. Beberapa individu beruntung menikmati lingkungan keluarga yang sehat dan penuh kebahagiaan, sementara yang lain menghadapi tantangan dalam keluarga yang tidak teratur. Walau demikian, tidak ada satu pun individu yang menginginkan kelahiran dalam lingkungan keluarga yang tidak sejalan dan tidak ideal. Sebagai generasi muda, tentu keinginan melihat orang tua selalu bersama, tanpa harus menyaksikan perpisahan atau perceraian yang berujung pada keretakan keharmonisan rumah tangga (*Brokenhome*).

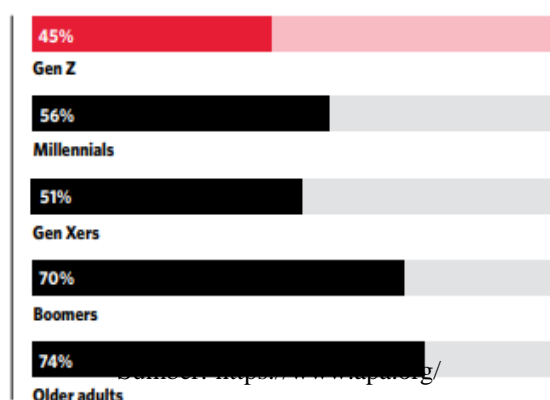
Menurut Harlock, "*Brokenhome* adalah hasil dari ketidakmampuan suami dan istri dalam mengatasi permasalahan dengan solusi yang memuaskan kedua belah pihak, sehingga terjadi miskordinasi dalam perkawinan. Disintegrasi keluarga umumnya merujuk pada perilaku egois yang ditunjukkan oleh ayah dan ibu, kendala ekonomi, kesulitan dalam pekerjaan, masalah pendidikan, permasalahan perselingkuhan, penolakan terhadap nilai agama, budaya berdiam diri dalam lingkup rumah tangga, konflik menetap dalam

keluarga, serta kekerasan internal dalam lingkup keluarga (Hurlock, 2008)". *Brokenhome* sangat berpengaruh pada psikologis anak, dimana anak sebagai korban dari perceraian orang tua nya cenderung berperilaku impulsif atau mengalami masalah pada mental health khususnya pada remaja (Ifdil,2020).

Masa remaja adalah fase transisi menuju kedewasaan yang sulit ditentukan batas waktu yang pasti. Perubahan-perubahan terkait dengan tanda-tanda fisik kedewasaan menjadi ciri awal dimulainya masa remaja. Menurut pandangan Sarlito yang disampaikan oleh Hardiyanto, dalam konteks masyarakat Indonesia, rentang usia remaja adalah 11-24 tahun dan terbatas pada individu yang belum menikah. Individu yang sudah menikah, meskipun berusia 11-24 tahun, tidak dianggap sebagai bagian dari kelompok remaja (Hardiyanto & Romadhona, 2018). Pada periode ini, individu cenderung lebih responsif dan hal ini bisa berkontribusi pada masalah kesehatan mental.

MENTAL HEALTH OF GEN Z LEAST LIKELY TO SAY THEIR MENTAL HEALTH IS EXCELLENT OR VERY GOOD

% reporting excellent or very good mental health



Hasil penelitian yang dilaksanakan oleh American Psychological Association (APA) pada tahun 2018 dengan judul "Stress in America: Generation Z" mengungkapkan bahwa kelompok remaja dan pemuda yang berusia 15-21 tahun saat ini menunjukkan tingkat kesehatan mental yang paling rendah dibandingkan dengan generasi sebelumnya.

Dalam studi yang dilakukan oleh Loughlin dalam Suwono, dikatakan bahwa anak-anak atau remaja yang menghadapi situasi perceraian orangtua cenderung menunjukkan tanda-tanda gangguan kesehatan mental jangka pendek. Tanda-tanda ini meliputi tingkat stres yang tinggi, kecemasan, serta gejala depresi, yang secara kolektif dapat meningkatkan kemungkinan perilaku impulsif seperti tindakan melukai diri sendiri (Suwono, 2021).

Self Harm didefinisikan Mc.Allister sebagai tindakan melukai diri sendiri secara sengaja yang menyebabkan kerugian psikologis atau fisik pada diri sendiri tanpa niat bunuh diri (Mc.Allister, 2003). Pelaku *self-harm* umumnya melukai bagian tubuhnya sendiri seperti menyayat lengannya sendiri dengan pisau atau silet. Hal ini dilakukan sebagai pelampiasan dari rasa depresi akibat perceraian orang tua. Inti dari perilaku merusak diri adalah peralihan emosional dari distress psikologis ke pengalaman fisik. Saat individu melakukan tindakan merusak diri, mereka mengambil kepuasan dari rasa sakit yang diinduksi oleh tindakan tersebut, karena luka psikologis yang sebelumnya ada telah tergantikan (Thesalonika & Cipta Apsari, 2021).

Di Indonesia, dari 1.018 responden Indonesia yang berpartisipasi dalam survei YouGov Omnibus, lebih dari sepertiga dari populasi (36,9%) pernah melakukan tindakan melukai diri sendiri. Dua dari setiap lima responden pernah melukai diri sendiri, dan prevalensi ini lebih tinggi terutama di kalangan individu muda. Fakta

ini sesuai dengan pernyataan Dr. Yunias Setiawati SpKJ, seorang spesialis kesehatan jiwa di RSUD dr. Soetomo, yang mencatat bahwa, rata-rata, sepuluh pasien remaja (dengan usia rata-rata 13-15 tahun) datang ke rumah sakit setiap minggu sudah melakukan tindakan seperti memotong diri, menggaruk, atau melukai diri sendiri (Widyawati & Kurniawan, 2021). Dengan merasakan rasa sakit yang lain, mereka melupakan masalah mereka sendiri. Tindakan ini merupakan dampak negatif yang sering dialami oleh anak *brokenhome*. Karena hal inilah diperlukan solusi untuk menanggulangi tindakan yang sangat merugikan bagi setiap pelakunya. Komunikasi menjadi hal penting yang diperlukan bagi pelaku *self-harm* (Wang et al., 2020). Metode yang paling sederhana melibatkan mengenali kebiasaan berbicara secara internal. Komunikasi Intrapersonal, yang juga dikenal sebagai percakapan internal atau obrolan dengan diri sendiri, mengacu pada proses dialog internal yang digunakan sebagai cara untuk mengatasi berbagai masalah yang dihadapi.

Self talk sendiri digunakan dalam terapi psikoanalitik, dimana pasien dapat mengatakan semuanya tanpa harus diam, tanpa terapis sekalipun kita dapat melakukan *Self-Talk* sendiri menggunakan pemikiran kognitif dan logis yang jelas, dan akhirnya menemukan poin di mana kita menemukan solusinya (Harefa, 2019). Menurut Deveci dan Nunn, komunikasi intrapersonal adalah bentuk berbicara dengan diri sendiri, yang juga dikenal sebagai self talk. Jenis komunikasi ini terjadi ketika individu berinteraksi dengan dirinya sendiri, baik dalam kesadaran maupun tanpa disadari. Namun, jika proses dua arah dipandang sebagai 'diri-ke-diri', maka perlu juga melihat aspek komunikasi intrapersonal (Deveci & Nunn, 2018).

**KOMUNIKASI INTRAPERSONAL (*SELF-TALK*) DALAM MENINGKATKAN KESADARAN DAMPAK BURUK
SELF-HARM PADA REMAJA *BROKENHOME***
(ALFAYNIE AXELFA TRIE APRILIA, AGUNG WIBAWA, BANGUN SUHARTI)

Dalam komunikasi interpersonal pengirim dan penerima pesan adalah dua "hal" yang berbeda. Di sisi lain, dalam komunikasi intrapersonal, pengirim dan penerima pesan adalah satu individu yang sama (Kustiawan et al., 2022). Komunikasi seperti tampak lebih mudah dan cepat, karena pesan yang dimaksudkan dapat diharapkan cukup jelas dan hambatan komunikasi dapat dianggap lebih minim. Sangat mudah jika diri sendiri tidak melibatkan orang lain dalam prosesnya. Prosedur dalam komunikasi intrapersonal ini dibagi menjadi empat tahap: sensasi, persepsi, memori, dan pemikiran (Rahmiana, 2019). Manusia berkomunikasi dengan dirinya sendiri bermula dari sensasi yang dirasakan manusia itu sendiri, lalu menghasilkan persepsi atau komentar tentang sensasi tersebut dan disimpan di memori guna kerangka rujukan untuk berfikir, lalu masuk ke tahap pemikiran atau berpikir.

Self-Talk yang positif adalah bentuk komunikasi diri, mengucapkan frasa positif yang dapat meningkatkan kepercayaan diri (Tambunan, 2018). *Self-Talk* telah terbukti terkait dengan berbagai fungsi psikologis, termasuk penalaran, pemecahan masalah, perencanaan dan pelaksanaan rencana, perhatian, dan motivasi. Bukti menunjukkan bahwa *Self-Talk* juga berperan dalam memfasilitasi berbagai proses kognitif termasuk regulasi emosi dengan pengalaman yang menyakitkan, pemantauan pengembangan bahasa dan produksi speech, dan pengambilan perspektif. Pembicaraan diri semacam ini juga terkait dengan bentuk-bentuk spesifik dari aktivitas otak yang membentuk pengendalian diri yang mudah (Oleś et al., 2020)

Beberapa penelitian sebelumnya mengatakan bahwa self talk mampu

menurunkan stress yang dialami subjek pada dengan perilaku self injury/self harm (Rahmadaningtyas & Pratikto, 2020). Menurut Nisak, self talk positif dalam kehidupan sehari-harinya, membantu remaja merasa lebih tenang ketika menerima sesuatu yang tidak sesuai dengan ekspektasinya (Nisak, 2021). Peneliti lainnya pun mengatakan bahwa *Self-Talk* juga terbukti dapat meningkatkan harga diri pada korban bullying pada remaja (Marhani et al., 2018).

Berdasarkan masalah tersebut, Peneliti memutuskan untuk membuat penelitian yang berjudul "Komunikasi Intrapersonal (*Self-Talk*) Dalam Meningkatkan Kesadaran Dampak Buruk *Self-Harm* Pada Remaja *Brokenhome*"

KERANGKA KONSEPTUAL

Definisi Komunikasi Intrapersonal (*Self-Talk*)

Menurut Roberts, komunikasi intrapersonal merujuk pada semua proses dekonstruksi, pengolahan, penyimpanan, serta pengkodean pesan-pesan fisiologis dan psikologis yang timbul di dalam individu, baik pada tingkat sadar maupun tidak sadar, ketika individu tersebut tengah melakukan komunikasi baik dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain (Roberts, 1983). Tujuan dari jenis komunikasi ini adalah untuk merumuskan, memelihara, dan/atau mengembangkan isu-isu yang bersifat sosial, psikologis, dan/atau fisik dalam dirinya. *Self-Talk* adalah suatu cara dari orang-orang untuk menangani pesan negatif yang mereka kirimkan kepada diri mereka sendiri (Erford, 2015). *Self-Talk* yang positif adalah bentuk komunikasi diri, mengucapkan frasa positif yang dapat meningkatkan kepercayaan diri.

Definisi Brokenhome

Menurut Harlock, istilah "*brokenhome*" mencerminkan titik akhir dari ketidakselarasan dalam perkawinan. Ini terjadi ketika suami dan istri tidak lagi mampu menemukan solusi yang memuaskan bagi keduanya. Disintegrasi keluarga secara umum merujuk pada perilaku egois yang diperlihatkan oleh ayah dan ibu, serta masalah-masalah seperti aspek ekonomi, pekerjaan, pendidikan, kesetiaan dalam perkawinan, penolakan terhadap nilai-nilai agama, pendiamnya budaya dalam rumah tangga, ketegangan berkepanjangan dalam hubungan suami-istri, dan bahkan kekerasan yang timbul di dalam lingkungan keluarga (Hurlock, 2008).

Definisi Self-Harm

Self Harm didefinisikan Mc.Allister sebagai tindakan melukai diri sendiri secara sengaja yang menyebabkan kerugian psikologis atau fisik pada diri sendiri tanpa niat bunuh diri (Mc.Allister, 2003).

Pelaku *self-harm* umumnya melukai bagian tubuhnya sendiri seperti menyayat lengan nya sendiri dengan pisau atau silet. Hal ini dilakukan sebagai pelampiasan dari rasa depresi akibat perceraian orang tua.

Definisi Remaja

Transisi menuju kedewasaan terjadi saat remaja, sehingga menetapkan batas usia menjadi kompleks. Awal pubertas dicirikan oleh perubahan fisik yang mengindikasikan kematangan tubuh (Nur et al., 2017). Menurut pendapat Sarlito yang dikutip oleh Hardiyanto, definisi remaja di Indonesia mencakup usia 11 hingga 24 tahun dan belum menikah. Namun, remaja tidak termasuk yang sudah menikah pada rentang usia tersebut (Hardiyanto & Romadhona, 2018).

LANDASAN TEORI

Protection Motivation Theory

Rogers mengatakan bahwa model pendekatan Teori Motivasi Perlindungan dapat digunakan untuk memprediksi perilaku sehat seseorang. PMT adalah kerangka kerja untuk memahami hasil dari rasa takut. Kerangka ini menggambarkan perilaku manusia yang sehat di mana rasa takut digunakan untuk mengontrol atau mengubah perilaku dan sikap (Rogers, 1983).

Teori Motivasi Perlindungan (PMT) adalah teori berpengaruh yang bertujuan untuk mempromosikan perubahan perilaku, meningkatkan penilaian koping dan keyakinan kognitif (Cahyawan & Nugroho, 2018). PMT menunjukkan hubungan antara respon adaptif dan maladaptif terhadap ancaman kesehatan dan niat perilaku adaptif. Respons maladaptif adalah perilaku tidak sehat yang menempatkan seseorang pada risiko dan menyebabkan konsekuensi kesehatan, seperti melukai diri sendiri dan menyakiti fisik pelaku. Di sisi lain, respon adaptif adalah cara orang dapat berperilaku tepat untuk mengurangi risiko kesehatan. Penanganan risiko kesehatan yang adaptif dan maladaptif dapat ditunjukkan melalui dua proses kinerja yang disebut penilaian ancaman dan penanganan. Penilaian bahaya mencakup kerentanan atau kemungkinan efek fatal atau jangka panjang dalam hal tingkat keparahan. Motivasi pelindung telah terbukti menjadi faktor yang paling berpengaruh dalam perubahan perilaku, terutama dalam mendukung remaja *brokenhome* agar terhindar dari selfharm dan dapat hidup sehat serta melakukan aktivitas fisik yang aktif.

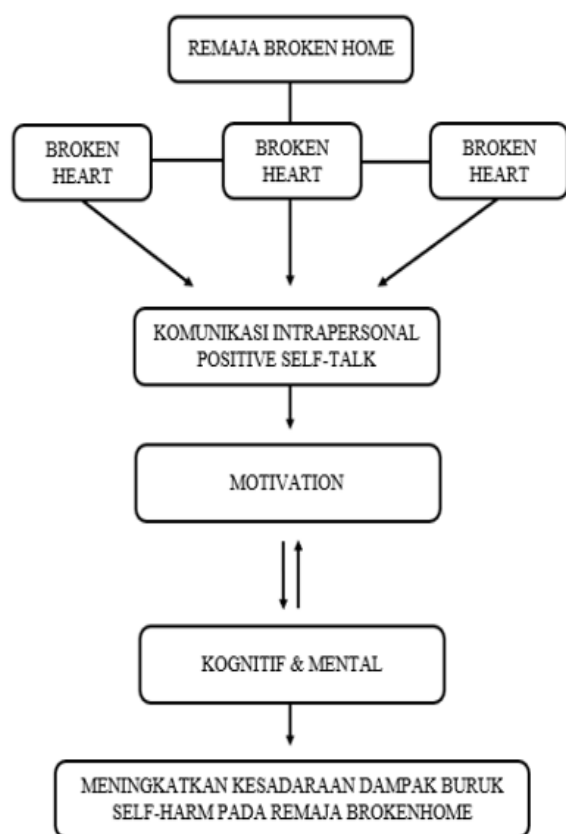
Cognitive Orientation Theory

Menurut penelitian Krech & Crutchfield yang dikutip dalam karya Sarlito, motivasi memiliki dimensi yang lebih luas dan melibatkan kebutuhan serta tujuan individu. Ketidakstabilan psikologis bisa berakibat pada ketegangan yang mempengaruhi

**KOMUNIKASI INTRAPERSONAL (*SELF-TALK*) DALAM MENINGKATKAN KESADARAN DAMPAK BURUK
SELF-HARM PADA REMAJA *BROKENHOME***
 (ALFAYNIE AXELFA TRIE APRILIA, AGUNG WIBAWA, BANGUN SUHARTI)

persepsi, pemikiran, dan perilaku seseorang. Dampak dari kegagalan atau rintangan dalam mencapai tujuan dapat tercermin dalam beragam tindakan baik yang adaptif maupun maladaptif. Dalam kerangka teorinya, mereka mengemukakan beberapa pernyataan atau proposisi. Salah satu proposisi awal berkaitan dengan konsep "motivasi" yang dalam penelitian tersebut diartikan secara inklusif, mencakup aspek emosi, kebutuhan, dan nilai-nilai (Sarwono, 2019).

KERANGKA PEMIKIRAN



Sumber: Peneliti, 2023

Gambar 2. Bagan Kerangka Berpikir

Remaja merupakan masa transisi yang krusial. Faktor hormonal dan lingkungan sangat mempengaruhi psikologis pada remaja (Adjorlolo et al., 2022). Salah satu contoh faktor lingkungan yang mempengaruhi psikologis remaja adalah

kondisi *brokenhome*, dimana remaja *brokenhome* akan mengalami beberapa kondisi seperti *Broken Heart* (Merasakan kekecewaan), *Broken Value* (kehilangan nilai kehidupan), *Broken Relation* (Merasa kehilangan hubungan atau ikatan pada anggota keluarga) (Muttaqin & Sulisty, 2019). Ketika remaja mengalami kondisi tersebut cenderung berperilaku impulsif. Salah satunya adalah *Self-Harm* yang banyak dianggap dapat menjadi sarana pelampiasan emosi (Afrianti, 2020). *Self-Talk* pada komunikasi intrapersonal dalam penelitian ini meliputi kognisi dan mental pada remaja sehingga meningkatkan kesadaran dampak buruk yang disebabkan dari *self-harm*.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang berjudul “Komunikasi Intrapersonal (*Self-Talk*) Dalam Meningkatkan Kesadaran Dampak Buruk *Self-Harm* Pada Remaja *Brokenhome*” menggunakan jenis penelitian kualitatif. “Metodologi merupakan serangkaian langkah, prinsip, dan tata cara yang digunakan dalam pendekatan terhadap suatu permasalahan serta upaya pencarian solusinya.” (Mulyana, 2008: 145). Metode penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Dalam penelitian kualitatif, pengumpulan data berlangsung pada setting yang alamiah (natural condition), dan sumber data primer serta teknik pengumpulan data meliputi observasi partisipan yang lebih banyak, wawancara mendalam, dokumentasi, dan kombinasi ketiganya (triangulasi) (Sugiyono, 2016).

Menurut Sugiarto, studi kasus merujuk pada jenis analisis kualitatif yang mendalam terhadap entitas seperti individu, kelompok, lembaga, dan sejenisnya pada periode

tertentu. Tujuan di balik pelaksanaan studi kasus adalah untuk menggali makna, mengeksplorasi proses, serta meraih pemahaman yang komprehensif dan mendalam terkait individu, kelompok, atau situasi tertentu. Oleh karena itu, dalam konteks penelitian ini, pendekatan kualitatif dianggap sebagai pendekatan yang tepat. Hal ini disebabkan oleh sifat datanya yang tidak berupa angka (Sugiarto et al., 2019).

Penelitian ini melibatkan pengumpulan data studi kasus yang dilakukan melalui proses wawancara dengan informan yang memiliki hubungan dengan konteks yang bersangkutan. Hasil dari wawancara ini menghasilkan deskripsi yang terperinci mengenai komunikasi intrapersonal (*Self-Talk*), termasuk aspek kognitif dan mental pada remaja dengan rentang usia 15 hingga 24 tahun dan belum menikah.

HASIL PENELITIAN

Subjek pada penelitian ini adalah remaja *brokenhome* dengan kriteria usia 15-24 tahun (belum menikah). Wawancara dilakukan pada 3 informan sesuai kriteria guna menggali informasi tentang penggunaan komunikasi intrapersonal (*Self-Talk*) dalam meningkatkan kesadaran dampak buruk dari *Self-Harm*. Dari subjek terkait yang berinisial MS, IL, dan WP, Peneliti memperoleh hasil sebagai berikut:

***Self-Talk* Memotivasi Remaja Brokenhome**

Remaja *brokenhome* merasakan manfaat dari self talk pada dirinya. Self talk mampu meningkatkan motivasi dalam diri ketika merasakan situasi *down*. MS, IL, dan YS sependapat bahwa diri mereka sendiri lah yang sangat berpengaruh pada dirinya sendiri sehingga dengan melakukan *Self-Talk* membuat mereka termotivasi untuk tetap berpikir positif menghadapi situasi apapun. hal tersebut disimpulkan berdasarkan

wawancara yang telah dilakukan salah satunya IL mengatakan:

"ketika gua lagi down banget, gua ngerasa yang gua butuhin ya cuma diri gua sendiri. Jadi pas gua sendiri atau waktu gua berdoa setelah sholat itu gua berusaha meyakinkan gua sendiri biar ga terlarut-larut dalam kondisi yang gua rasain itu"

Pendapat subjek penelitian, seperti IL, menunjukkan bahwa mereka merasa *self-talk* memainkan peran penting dalam membantu mereka untuk tetap berpikir positif dan mengatasi perasaan *down*. IL menyatakan bahwa ketika ia merasa sangat *down*, ia mencoba meyakinkan dirinya sendiri melalui *self-talk* agar tidak terlarut dalam perasaan negatif yang sedang dialaminya. Dengan begitu, *self-talk* membantu mengarahkan perhatiannya pada pemikiran-pemikiran yang lebih positif dan memberikan dukungan pada diri sendiri.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa *self-talk* positif dan konstruktif berperan dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap dampak buruk *self-harm* (melukai diri sendiri). Remaja yang melakukan *self-harm* sering kali dipengaruhi oleh pemikiran dan perasaan negatif, dan *self-talk* dapat membantu mereka mengidentifikasi dan mengatasi pemikiran-pemikiran tersebut.

Hasil penelitian mengenai *self-talk* sebagai alat motivasi bagi remaja *brokenhome* memiliki kaitan dengan penelitian berjudul "Child and Adolescent Mental Health and Resilience – Focussed Interventions: A Conceptual Analysis to Inform Future Research" yang ditulis oleh Julia Dray (Dray, 2021). Penelitian oleh Dray membahas tentang intervensi kesehatan mental dan penguatan ketahanan pada anak dan remaja. Konsep analisis penelitian tersebut memiliki relevansi

**KOMUNIKASI INTRAPERSONAL (*SELF-TALK*) DALAM MENINGKATKAN KESADARAN DAMPAK BURUK
SELF-HARM PADA REMAJA *BROKENHOME*
(ALFAYNIE AXELFA TRIE APRILIA, AGUNG WIBAWA, BANGUN SUHARTI)**

dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *self-talk* yang positif dan konstruktif berperan penting dalam meningkatkan motivasi remaja *brokenhome* dalam menghadapi situasi down dan mengidentifikasi dampak buruk *self-harm*. Oleh karena itu, penelitian oleh Dray dapat memberikan landasan teoritis yang kuat untuk pengembangan lebih lanjut mengenai efektivitas *self-talk* sebagai salah satu bentuk intervensi kesehatan mental dan penguatan ketahanan pada remaja *brokenhome*, sehingga dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Self-Talk* menyadarkan bahaya *Self-Harm

Stereotype pada remaja *brokenhome* selalu mengarah kepada hal-hal yang negatif. Hal ini berkembang bukan tanpa alasan namun karena fenomena yang terjadi umumnya dilakukan oleh remaja, salah satunya karena faktor *brokenhome* yang menjadi pemicu pemberontakan pada diri remaja. Informan MS mengatakan :

“Semenjak gua jadi brokenhome, gua selalu ngelampiasin semuanya dengan pergi kemanapun gua mau ketemu temen-temen karena gua berharap gua lupa dengan apa yang terjadi. Tapi ketika gua tau salah satu temen gua juga malah ngelakuin self-harm gua jadi terpicu juga saat itu buat ngelampiasin semuanya. Tapi seiring berjalannya waktu gua tanamin dalam diri gua kalo itu ga ada gunanya bahkan ngerugiin diri gua sendiri. Gua selalu bilang ke diri sendiri bahwa gua bisa jauh lebih positif dari gua yang sebelumnya. Semenjak itu syukurnya gua udah gapernah sama sekali nyakitin diri gua sendiri”

MS, memberikan contoh bagaimana ia merasakan pemberontakan dalam dirinya setelah menjadi *brokenhome*. Awalnya, MS menghadapinya dengan menghindar dan menghabiskan waktu dengan teman-teman dalam harapan melupakan masalahnya. Namun, ketika ia mengetahui bahwa salah satu temannya juga melakukan *self-harm* sebagai bentuk pelampiasan, MS terpicu untuk melakukan hal serupa. Namun, MS kemudian menyadari bahwa perilaku tersebut tidak memiliki manfaat dan bahkan berdampak buruk pada dirinya sendiri. Ia akhirnya menggunakan komunikasi intrapersonal atau *self-talk*, yaitu berbicara pada diri sendiri, untuk meyakinkan dirinya agar tidak melanjutkan perilaku *self-harm* tersebut. Melalui proses ini, MS mampu mengendalikan diri dan menghindari perilaku negatif yang dapat membahayakan dirinya. Faktor pertemanan dan lingkungan pun sangat mempengaruhi perilaku remaja *brokenhome*. Namun, ketika remaja tersebut dapat mengendalikan dirinya melalui komunikasi intrapersonal *Self-Talk*. MS menyadari bahaya akan perbuatan yang dirinya lakukan sehingga MS mampu meyakinkan dirinya untuk tidak melakukan *self-harm* lagi. Teman-teman sebaya dan lingkungan di sekitar remaja dapat mempengaruhi cara remaja merespons stres dan kesulitan hidup yang dihadapi. Dengan dukungan sosial yang positif dan lingkungan yang mendukung, remaja *brokenhome* memiliki kesempatan yang lebih baik untuk mengatasi tantangan dan membangun perilaku yang sehat.

Hasil penelitian yang mencerminkan stereotip pada remaja dari latar belakang *brokenhome* dan perilaku pemberontakan yang sering kali dihubungkan dengan fenomena tersebut memiliki keterkaitan dengan penelitian yang berjudul "*Ordinary*"

Magic: Resilience Processes in Development" oleh Masten Ann. Dalam penelitiannya, Masten menyelidiki tentang proses ketahanan atau resilience yang terjadi dalam perkembangan anak-anak dan remaja (Masten, 2001).

Penelitian tersebut menekankan bagaimana beberapa anak mampu mengatasi situasi yang sulit, termasuk dalam kondisi *brokenhome*, dengan kemampuan untuk tumbuh dan berkembang secara positif meskipun menghadapi tantangan. Dalam konteks hasil penelitian tentang remaja dari *brokenhome*, ketahanan atau resilience yang diteliti oleh Masten dapat menjadi faktor kunci dalam menghadapi pemberontakan dan perilaku negatif pada remaja. Penggunaan komunikasi intrapersonal atau *self-talk* seperti yang diilustrasikan oleh informan MS dalam penelitian sebelumnya, merupakan salah satu cara bagi remaja dari *brokenhome* untuk mengendalikan diri dan menghindari perilaku yang berpotensi membahayakan diri mereka. Karenanya, penelitian Masten tentang *resilience processes in development* dapat memberikan pemahaman berharga tentang bagaimana remaja dari *brokenhome* dapat mengatasi tantangan dan mengembangkan ketahanan untuk mengalami perkembangan yang positif.

Penelitian tentang remaja *brokenhome* menyoroti adanya *stereotype* negatif yang seringkali melekat pada remaja dari latar belakang tersebut, yang cenderung mengarah pada perilaku pemberontakan. Namun, penelitian ini juga menunjukkan bagaimana remaja seperti informan MS mampu menggunakan komunikasi intrapersonal atau *self-talk* sebagai mekanisme untuk mengendalikan diri dan menghindari perilaku *self-harm* yang merugikan.

Self-Talk* bermanfaat pada kesehatan mental remaja *Brokenhome

Masa remaja adalah masa transisi yang rentan berpengaruh oleh beragam faktor. Salah satunya adalah faktor lingkungan dan keluarga. *Brokenhome* menyebabkan terganggunya psikologis pada remaja yang mengalaminya (Joyce, 2014). Oleh karena itu banyak remaja yang memberontak atau menjadi trauma pada kejadian yang mereka alami.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-talk* (berbicara pada diri sendiri) menjadi salah satu strategi yang digunakan oleh remaja untuk membantu menjaga stabilitas mentalnya selama masa-masa down atau sulit akibat situasi *brokenhome*. Dengan mengadopsi *self-talk* secara rutin, remaja ini dapat menghadapi berbagai tuntutan ekonomi dan pribadi dengan lebih baik. Mereka dapat memenuhi kebutuhan mental mereka sendiri karena merasa jauh dari keluarga dan ketidaknyamanan di rumah. *Self-talk* menjadi bentuk dukungan diri yang efektif bagi remaja ini ketika mereka merasa kesulitan dan dapat membantu mereka melalui masa-masa sulit. Menurut informan YS *Self-Talk* yang ia lakukan secara rutin membantu mentalnya menjadi lebih stabil seiring berjalannya waktu saat mengalami masa-masa down.

"Semenjak brokenhome, aku ngerasain banyak banget tuntutan dari segi ekonomi ataupun tuntutan dari pribadi aku sendiri kayak kebutuhan mentalku gitu karena aku ngerasa makin jauh sama keluarga ku, ga dapat kenyamanan dirumah sendiri. Saat aku ngerasa lagi di masa sulit ya cuma aku yang bisa nyemangatin diri sendiri. Pokoknya aku bisa ngelewatin semuanya gitu. Makin lama aku jadi lebih kuat aja kalau pas aku ngerasa down itu ga se sulit dulu ngelewatinnya. Aku bisa ngontrol emosiku buat ga ngelakuin hal-hal negative

**KOMUNIKASI INTRAPERSONAL (*SELF-TALK*) DALAM MENINGKATKAN KESADARAN DAMPAK BURUK
SELF-HARM PADA REMAJA *BROKENHOME*
(ALFAYNIE AXELFA TRIE APRILIA, AGUNG WIBAWA, BANGUN SUHARTI)**

apalagi self-harm. aku pernah sih ngelakuin tapi baru-baru ini aku sadar kalo itu bener-bener ngerugiin aku apalagi itu ngebekas di fisik. Aku ngerasa dengan aku ngelakuin Self-Talk aku makin sadar kalo banyak hal-hal yang ternyata ngerugiin aku”

Informan dalam penelitian ini, YS, mengungkapkan bahwa melakukan *Self-Talk* secara rutin membantu menjaga kesehatan mentalnya agar lebih stabil seiring berjalannya waktu, terutama ketika menghadapi masa-masa sulit. YS menggambarkan bagaimana *brokenhome* menghadirkan berbagai tuntutan, baik dari segi ekonomi maupun dari tuntutan pribadi yang berkaitan dengan kebutuhan mentalnya. Situasi ini membuat YS merasa semakin menjauh dari keluarganya dan tidak mendapatkan kenyamanan di rumah sendiri. Ketika mengalami masa-masa sulit, YS merasa hanya dirinya sendiri yang bisa memberi dukungan dan semangat pada diri sendiri. Melalui praktik *Self-Talk*, YS mampu mengatasi tantangan emosionalnya dengan lebih baik. Proses ini membantu YS untuk menjadi lebih kuat dari waktu ke waktu dan mampu menghadapi situasi sulit dengan lebih terkontrol. YS bahkan menyadari bahwa *Self-Talk* membantu mengurangi kemungkinan untuk melakukan tindakan negatif seperti *self-harm*, yang sebelumnya pernah dilakukannya. Kesadaran ini membuktikan bahwa *Self-Talk* memiliki efek positif dalam membangun kesadaran akan hal-hal yang dapat membahayakan diri sendiri, dan memotivasi untuk menghindari perilaku negatif tersebut.

Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa *Self-Talk* menjadi suatu mekanisme yang bermanfaat bagi remaja *brokenhome* dalam mengontrol dan mengelola emosi mereka. Dengan membantu kesehatan mental remaja tetap

stabil, *Self-Talk* dapat menjadi alat yang efektif dalam membantu remaja untuk menyadari hal-hal yang berbahaya bagi diri mereka sendiri, serta mendorong mereka untuk menghindari perilaku negatif yang dapat berdampak buruk pada kehidupan mereka. Melalui pendekatan ini, remaja *brokenhome* dapat memiliki kesempatan untuk memahami dan mengatasi tantangan psikologis yang dihadapi, sehingga dapat mengembangkan kesehatan mental yang lebih baik untuk masa depan mereka.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, fokus utama adalah menjelaskan peran komunikasi intrapersonal (*Self-Talk*) dalam konteks remaja *broken home* yang berisiko tinggi terhadap perilaku *self-harm*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Self-Talk* memainkan peran yang signifikan dalam memotivasi remaja *broken home* untuk tetap berpikir positif dan mengatasi perasaan negatif saat mereka merasa down. Remaja tersebut merasa bahwa *Self-Talk* memberi mereka dukungan dan motivasi yang diperlukan untuk menghadapi situasi sulit. *Self-Talk* juga membantu mereka menyadari bahaya dari perilaku *self-harm* dan menghindarinya. Hal ini penting karena *self-harm* sering kali dipicu oleh pemikiran dan perasaan negatif, dan *Self-Talk* membantu remaja untuk mengidentifikasi dan mengatasi pemikiran tersebut.

Selanjutnya, penelitian ini merujuk pada dua landasan teoritis, yaitu Teori Motivasi Perlindungan (PMT) dan Cognitive Orientation Theory.

Teori Motivasi Perlindungan

Teori memberikan pemahaman tentang bagaimana rasa takut terhadap bahaya kesehatan dapat mempengaruhi perilaku

seseorang. Dalam konteks penelitian ini, PMT menjelaskan bagaimana remaja broken home dapat menggunakan Self-Talk untuk menghindari perilaku maladaptif (Rogers, 1983), Sedangkan menurut Seydel dalam Fatimah, PMT merupakan kerangka untuk memahami suatu akibat dari rasa takut (fear appeal). Kerangka ini digunakan untuk menjelaskan perilaku sehat manusia dimana rasa takutlah yang digunakan untuk mengontrol mengubah perilaku seseorang seperti self-harm, dengan memotivasi diri mereka sendiri (Fatimah, 2022). Lalu menurut Cahyawan & Nugroho, PMT menjelaskan bahwa respons adaptif adalah cara individu berperilaku untuk mengurangi risiko kesehatan. Dalam hal ini, remaja broken home yang menggunakan Self-Talk adalah contoh dari respons adaptif. Mereka merasa takut akan dampak buruk dari perilaku self-harm, seperti melukai diri sendiri, dan sebagai respons terhadap ancaman tersebut, mereka menggunakan Self-Talk untuk menghindari perilaku maladaptif tersebut (Cahyawan & Nugroho, 2018).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Self-Talk memainkan peran penting dalam meningkatkan motivasi remaja broken home untuk menghindari perilaku self-harm. Mereka menggunakan Self-Talk sebagai alat untuk meyakinkan diri mereka sendiri agar tidak melanjutkan perilaku negatif yang dapat membahayakan diri mereka. Dengan demikian, Self-Talk dapat dipandang sebagai faktor motivasi pelindung yang mendorong remaja untuk menghindari perilaku berisiko terhadap kesehatan mereka.

Cognitive Orientation Theory

Selain PMT, Cognitive Orientation Theory juga relevan karena melibatkan dimensi yang lebih luas dalam motivasi, mencakup kebutuhan dan tujuan individu

(Afrianti, 2020). Menurut Haque, Orientasi kognitif berperan dalam pemerolehan pengetahuan seseorang yang berhubungan langsung dengan pengamatan terhadap orang lain dalam konteks interaksi sosial (Haque, 2022). Ketidakstabilan psikologis yang sering dialami oleh remaja broken home dapat mengarah pada perilaku impulsif, tetapi Self-Talk dapat membantu mereka mengatasi rintangan dalam mencapai tujuan dan berperilaku adaptif. Selain itu, penelitian ini menggarisbawahi pentingnya kesehatan mental remaja broken home. Broken home dapat berdampak negatif pada psikologis remaja, yang mungkin mengalami tingkat stres yang tinggi, kecemasan, dan gejala depresi (Sarwono, 2019). Teori ini menggambarkan bahwa remaja broken home dapat menghadapi tantangan psikologis dengan lebih baik melalui motivasi, kebutuhan, dan tujuan pribadi mereka.

Oleh karena itu, ada hubungan yang kuat antara teori Cognitive Orientation dan hasil penelitian ini. Teori tersebut menggambarkan bahwa remaja broken home dapat menghadapi tantangan psikologis dengan lebih baik melalui motivasi, kebutuhan, dan tujuan pribadi mereka. Self-Talk adalah alat yang memungkinkan remaja untuk mengarahkan diri mereka sendiri menuju tujuan kesehatan mental yang lebih baik sesuai dengan kerangka teori Cognitive Orientation.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Self-Talk dapat menjadi strategi yang membantu menjaga stabilitas mental remaja broken home saat menghadapi masa-masa sulit. Self-Talk menjadi bentuk dukungan diri yang efektif bagi mereka, membantu mengatasi tuntutan ekonomi dan pribadi yang mereka hadapi, serta menyadari hal-hal yang berbahaya bagi diri mereka sendiri. Dalam hal ini, Self-Talk memainkan peran

**KOMUNIKASI INTRAPERSONAL (*SELF-TALK*) DALAM MENINGKATKAN KESADARAN DAMPAK BURUK
SELF-HARM PADA REMAJA *BROKENHOME***
(ALFAYNIE AXELFA TRIE APRILIA, AGUNG WIBAWA, BANGUN SUHARTI)

penting dalam membangun kesadaran akan dampak buruk *self-harm* dan memotivasi untuk menghindari perilaku negatif tersebut. Dalam konteks sosial, penelitian ini juga menyoroti bagaimana teman sebaya dan lingkungan sekitar dapat memengaruhi perilaku remaja *broken home*. Dengan dukungan sosial yang positif dan lingkungan yang mendukung, remaja tersebut memiliki kesempatan yang lebih baik untuk mengatasi tantangan dan membangun perilaku yang sehat. Ini menekankan pentingnya peran sosial dalam membentuk kesejahteraan psikologis remaja.

Penelitian ini memberikan implikasi yang kuat untuk pengembangan intervensi kesehatan mental dan penguatan ketahanan pada remaja *broken home*. *Self-Talk* dapat menjadi alat efektif dalam membantu remaja mengatasi tantangan psikologis dan membangun kesehatan mental yang lebih baik. Temuan ini dapat digunakan sebagai dalam mengatasi perasaan negatif dan menghindari perilaku *self-harm*, sehingga meningkatkan kualitas hidup mereka.

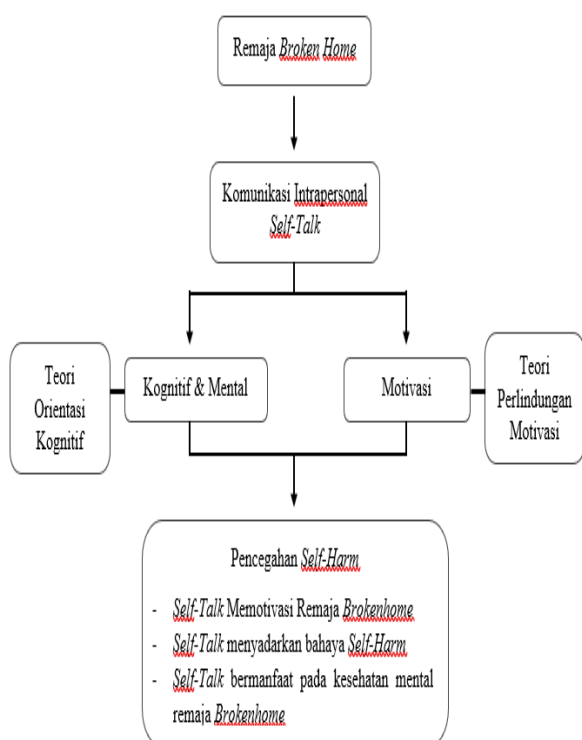
dasar teoritis yang kuat untuk mengembangkan program-program yang bertujuan membantu remaja *broken home*

SIMPULAN

Peran keluarga, lingkungan dan diri sendiri sangat penting pada masa remaja. Remaja rentan terpengaruh oleh kondisi disekitarnya. Seperti remaja *brokenhome* yang mengalami *Broken Heart*, *Broken Value* ataupun *Broken Relation* setelah perceraian orang tua nya sangat berdampak pada psikologis (kognisi dan mental). Remaja tersebut umumnya melakukan *Self-Talk* pada saat-saat tertentu guna meredakan kondisi yang dialami. Kesimpulan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-talk* atau komunikasi intrapersonal berperan penting dalam membantu remaja *brokenhome* menghadapi tantangan psikologis dan meningkatkan kesehatan mental mereka. Subjek penelitian yang berada dalam kondisi *brokenhome* menemukan manfaat dari praktik *self-talk* untuk memotivasi diri dan menghadapi situasi down dengan lebih positif. *Self-talk* positif dan konstruktif juga membantu meningkatkan kesadaran remaja mengenai dampak buruk dari *self-harm*, dan membantu mereka mengatasi pemikiran dan perasaan negatif yang mungkin muncul akibat lingkungan dan kondisi keluarga yang sulit.

Berdasarkan wawancara pada 3 informan secara mendalam dapat disimpulkan bahwa *Self-Talk* memotivasi remaja *brokenhome* untuk terhindar dari hal negatif serta menyadarkan mereka akan dampak buruk yang disebabkan oleh *self-harm*, selain itu juga *Self-Talk* membantu menstabilkan kesehatan mental sehingga remaja *brokenhome* dapat mengontrol emosinya. Hasil penelitian ini menggambarkan

Gambar 3. Bagan Hasil Pembahasan



bagaimana *self-talk* dapat membantu remaja untuk mengontrol emosi, mengatasi perasaan down, dan menghindari perilaku *self-harm*.

Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa *self-talk* dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja *brokenhome*, dan dapat menjadi alat yang efektif untuk membantu mereka menghadapi masa transisi yang rentan dampak lingkungan dan keluarga.

SARAN

Mental health pada setiap orang harus mendapatkan perhatian lebih dari orang sekitar terlebih pada remaja yang terdampak oleh faktor-faktor tertentu misalnya remaja yang terdampak dari perceraian orang tua sangat rentan merasa kehilangan nilai pada dirinya yang membuat mereka melakukan hal-hal negatif sebagai pelampiasan emosinya. Semoga dengan adanya penelitian ini remaja ataupun setiap orang dapat melakukan *Self-Talk* untuk memotivasi dirinya sendiri di saat-saat sulit sehingga mampu melewatinya ke arah yang positif.

DAFTAR PUSTAKA

Adjorlolo, S., Anum, A., & Huang, K. Y. (2022). Adverse life experiences and mental health of adolescents in Ghana: a gendered analysis. *International Journal of Adolescence and Youth*, 27(1), 444–456.

<https://doi.org/10.1080/02673843.2022.2123714>

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.2020.06.01.5>

Cahyawan, W., & Nugroho, W. C. (2018). UPAYA MENCEGAH ANAK BEKERJA DI JALANAN: APLIKASI KUALITATIF TEORI MOTIVASI PROTEKSI. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(2).

<https://doi.org/10.24854/jpu02018-133>

Deveci, T., & Nunn, R. (2018). Intrapersonal Communication As a Lifelong Learning Skill in Engineering Education. *Yuksekogretim Dergisi*, 8(1), 68–77.

<https://doi.org/10.2399/yod.17.009>

Dray, J. (2021). Child and adolescent mental health and resilience-focussed interventions: A conceptual analysis to inform future research. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14).

<https://doi.org/10.3390/ijerph18147315>

Erford, B. T. (2015). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Konselor*. Pustaka Pelajar.

Fatimah, M. (2022). Protection Motivation Theory (PMT) Teori dan Aplikasi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(2), 1145.

<https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i2.2341>

Haque, F. A. (2022). Pengaruh Orientasi Kognitif Terhadap Kesalahan Pelaporan dengan Sistem Pengendalian Manajemen sebagai Variabel Moderasi Ferlyani Adilla Haque dan Grace Tianna Solovida. *AKSES: Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 17(2).

Hardiyanto, S., & Romadhona, E. S. (2018). REMAJA DAN PERILAKU MENYIMPANG (Studi Kasus Remaja di Kota Padangsidempuan). *Jurnal Interaksi*, 2(1). https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/interaksi/Article/View/1785/Pdf_12

Harefa, I. E. (2019). *Prosiding Seminar Nasional 2019 PENGEMBANGAN*

KOMUNIKASI INTRAPERSONAL (*SELF-TALK*) DALAM MENINGKATKAN KESADARAN DAMPAK BURUK
SELF-HARM PADA REMAJA *BROKENHOME*
(ALFAYNIE AXELFA TRIE APRILIA, AGUNG WIBAWA, BANGUN SUHARTI)

- KARAKTER DALAM MENGHADAPI ERA REVOLUSI INDUSTRI 4.0 Surabaya.*
[Http://Proceeding.Semnaslp3m.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Artikel/Article/Download/36/38/](http://Proceeding.Semnaslp3m.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Artikel/Article/Download/36/38/).
- Hurlock, E. B. (2008). *Psikologi Perkembangan* (5th ed.).
- Joyce, M., Joseph, R., & Gayrose, M. (2014). Behavioral Problems and Coping Strategies of Selected Adolescents Belonging to a Broken Family. In *CAM Research Journal* (Vol. 2, Issue 1).
<https://lpulaguna.edu.ph/wp-content/uploads/2016/08/6-Behavioral-Problems-And-Coping-Strategies-Of-Selected-Adolescents-Belonging-To-A-Broken-Family.Pdf>
- Kustiawan, W., Fadillah, U., Sinaga, F. K., Hattaradzani, S., Hermawan, E., Daffa Juanda, M., Suryadi, A., Fahmi, R. R., Williemi Iskandar, J., Percut, P. V., & Tuan -Medan, S. (2022). KOMUNIKASI INTRAPERSONAL. *JOURNAL ANALYTICA ISLAMICA*, 11(1).
[Http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/analytica/article/view/11930/5453](http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/analytica/article/view/11930/5453)
- Marhani, I., Sahrani, R., & Monika, S. (2018). EFEKTIVITAS PELATIHAN SELF-TALK UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI REMAJA KORBAN BULLYING (Studi pada Siswa SMP X Pasar Minggu). *Jurnal Inspiratif Pendidikan*, 7(1).
<https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/Inspiratif-Pendidikan/article/view/4929>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- McAllister, M. (2003). Multiple meanings of self harm: A critical review. *International Journal of Mental Health Nursing*, 177–18. <https://doi.org/10.1046/j.1440-0979.2003.00287.x>
- Muttaqin, I., & Sulistyono, B. (2019). ANALISIS FAKTOR PENYEBAB DAN DAMPAK KELUARGA BROKEN HOME. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 245–256. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.1956>
- Nisak, J. (2021). BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA REMAJA DI DESA WANGKAL PROBOLINGGO. http://digilib.uinsa.ac.id/51985/2/jamilatun%20nisak_B93217140.pdf
- Nur, Y., Sary, E., Hafshawaty, S., & Hasan, Z. (2017). PERKEMBANGAN KOGNITIF DAN EMOSI PSIKOLOGI MASA REMAJA AWAL. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 6–12. <https://ojs.hafshawaty.ac.id/index.php/jpengmas/article/view/1>
- Oleś, P. K., Brinthaup, T. M., Dier, R., & Polak, D. (2020). Types of Inner Dialogues and Functions of Self-Talk: Comparisons and Implications. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00227>
- Rahmadaningtyas, F., & Pratikto, H. (2020). EFEKTIVITAS SELF TALK THERAPY PADA PERILAKU SELF INJURY. *Jurnal BK Pendidikan Islam*, 1(2), 9–20.

- [Http://Ejournal.Iainmadura.Ac.Id/Index.Php/Educons/Article/View/3716/Pdf](http://Ejournal.Iainmadura.Ac.Id/Index.Php/Educons/Article/View/3716/Pdf)
- Rahmiana. (2019). KOMUNIKASI INTRAPERSONAL DALAM KOMUNIKASI ISLAM. *Jurnal Peurawi*, 2(1). [Https://Jurnal.Ar-Raniry.Ac.Id/Index.Php/Peurawi/Article/View/5072](https://Jurnal.Ar-Raniry.Ac.Id/Index.Php/Peurawi/Article/View/5072)
- Roberts, C. V. (1983). *The Definition and Delimitation of Intrapersonal Communication: A Physiological Perspective*. [Https://Eric.Ed.Gov/?Id=Ed240634](https://Eric.Ed.Gov/?Id=Ed240634)
- Rogers, E. M. (1983). *Diffusion of innovations*. Free Press.
- Sarwono, S. W. (2019). *Psikologi Remaja*. Rajawali Pers.
- Sugiarto, S., M. Saleh, S., Anggraini, R., Mutiawati, C., & Surya, K. (2019). HUBUNGAN KAUSAL ANTARA VARIABEL SOSIAL-EKONOMI, PERILAKU PERJALANAN TERHADAP LATEN DETERMINAN AKSEPTASI PUBLIK: STUDI KASUS PADA KORIDOR I TRANS KOETARADJA. *TERAS JURNAL*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.29103/tj.v9i1.166>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Suwono, R. D. L. (2021). PENGARUH MOTIF PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM BEHOME.ID TERHADAP KEPUASAN FOLLOWERS DALAM MENGGUNAKAN LAYANAN KESEHATAN MENTAL. *The Commmercium Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1).
- Tambunan, S. (2018). PENGARUH KONSELING SELF TALK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN. *Jurnal Madaniyah*, 8. <https://journal.stitpemalang.ac.id/index.php/madaniyah/index>
- Thesalonika, & 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).
- 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/ijerph17249454>
- Widyawati, R. A., & Kurniawan, A. (2021). Pengaruh Paparan Media Sosial terhadap Perilaku Self-Harm pada Pengguna Media Sosial Emerging Adulthood. In *Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)* (Vol. 1, Issue 1). <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- Wiratri, A. (2018). MENILIK ULANG ARTI KELUARGA PADA MASYARAKAT INDONESIA (REVISITING THE CONCEPT OF FAMILY IN INDONESIAN SOCIETY). *Jurnal Kependudukan Indonesia* |, 13(Juni), 15–26.