

PENERAPAN *DIALECTICAL BEHAVIOR THERAPY* (DBT) DALAM MENURUNKAN PERCOBAAN BUNUH DIRI DAN MELUKAI DIRI SENDIRI PADA REMAJA: TINJUAN PUSTAKA

THE APPLICATION OF DIALECTICAL BEHAVIOR THERAPY (DBT) IN REDUCING SUICIDE ATTEMPTS AND SELF-HARM AMONG ADOLESCENTS: A LITERATURE REVIEW

¹Erlita Rahma Ramadhani

¹Program Studi Keperawatan Magelang Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Semarang

*Email: erlitarahmaa@gmail.com

Abstract

Adolescence is a vulnerable period characterized by significant psychosocial changes, often leading to serious mental health problems such as suicide attempts and self-harm. Global data shows an alarming increase in suicidal ideation among adolescents. Dialectical Behavior Therapy (DBT), which is a modification of Cognitive Behavior Therapy (CBT), has been shown to be effective in treating emotion dysregulation and impulsive behavior. This literature review aims to evaluate the effectiveness of DBT in adolescents with a history of suicide attempts and self-harm based on recent studies. The research design used a literature review design with article searches through PubMed, ProQuest, Science Direct, Sage Journal and Google Scholar databases in the period 2020-2025. Inclusion criteria included academic articles, fulltext & open access and RCT studies, Meta-analysis, Systematic Review and Cohort Study. A total of 5 articles that met the criteria were critically reviewed using JBI. The results of the review showed that DBT is effective in decreasing the frequency and intensity of suicide attempts and self-harm, increasing emotion regulation skills, distress tolerance, and interpersonal effectiveness. The effects of this therapy proved to be significant and results from various studies showed that DBT not only reduced symptoms but also improved the overall quality of life of adolescents. Therefore, this therapy can be utilized to improve the overall quality of life of adolescents.

Keywords: *Dialectical Behavior Therapy; Adolescent; Suicide; Self-Harm*

Abstrak

Masa remaja merupakan periode rentan yang ditandai oleh perubahan psikososial signifikan, seringkali memicu masalah kesehatan mental serius seperti percobaan bunuh diri dan perilaku melukai diri sendiri (*self-harm*). Data global menunjukkan peningkatan mengkhawatirkan dalam ideasi bunuh diri di kalangan remaja. *Dialectical Behavior Therapy* (DBT), yang merupakan modifikasi dari *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), telah terbukti efektif dalam menangani disregulasi emosi dan perilaku impulsif. Tinjauan pustaka ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas DBT pada remaja dengan riwayat percobaan bunuh diri dan *self-harm* berdasarkan studi-studi terkini. Desain penelitian menggunakan desain *literature review* dengan pencarian artikel melalui database *PubMed*, *ProQuest*, *Science Direct*, *Sage Journal* dan *Google Scholar* pada periode 2020-2025. Kriteria inklusi mencakup artikel akademik, *fulltext & open access* dan studi RCT, *Meta-analysis*, *Systematic Review* dan *Cohort Study*. Sebanyak 5 artikel yang memenuhi kriteria dilakukan penelaahan kritis menggunakan JBI. Hasil *review* menunjukkan bahwa DBT efektif dalam penurunan frekuensi dan intensitas percobaan bunuh diri serta *self-harm*, peningkatan keterampilan regulasi emosi, toleransi distress, dan efektivitas interpersonal. Efek terapi ini terbukti signifikan dan hasil dari berbagai studi menunjukkan bahwa DBT tidak hanya mengurangi gejala tetapi juga meningkatkan kualitas hidup remaja secara keseluruhan. Oleh karena itu, terapi ini layak diimplementasikan dalam sistem pelayanan kesehatan mental di Indonesia guna meningkatkan aksesibilitas dan efektivitas intervensi bagi populasi remaja.

Kata Kunci: *Bunuh Diri; Dialectical Behavior Therapy; Remaja; Self-harm*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi yang sangat krusial dalam perjalanan kehidupan manusia. Pada periode ini, individu mengalami perkembangan identitas diri yang kompleks, pencarian otonomi, serta pembentukan hubungan sosial dengan teman sebaya yang semakin rumit. Fase ini juga menjadi masa dimana remaja mulai menghadapi berbagai tantangan psikososial yang signifikan, yang dapat berdampak besar pada kesehatan mental mereka. Tantangan tersebut meliputi pengalaman traumatis seperti perundungan (*bullying*), kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, tekanan psikologis akibat ekspektasi sosial yang tinggi, kondisi ekonomi keluarga yang kurang stabil, serta konflik yang tidak terselesaikan dalam hubungan keluarga maupun pertemanan (Widyawati & Surjaningrum, 2024). Berbagai kondisi tersebut secara kolektif meningkatkan kerentanan remaja terhadap gangguan kesehatan mental, termasuk perilaku melukai diri sendiri (*self-harm*), depresi, hingga percobaan bunuh diri (Bohus dkk., 2020).

Perilaku melukai diri sendiri atau *self-harm* didefinisikan sebagai tindakan yang disengaja untuk menyakiti tubuh tanpa niat mengakhiri hidup. Biasanya, perilaku ini berfungsi sebagai mekanisme koping maladaptif untuk mengatasi emosi yang intens dan sulit dikendalikan (Amira dkk., 2024). Sebaliknya, percobaan bunuh diri merupakan usaha ekstrem yang disengaja untuk mengakhiri hidup, yang umumnya didahului oleh pemikiran atau niat bunuh diri yang persisten dan mendalam (Mann dkk., 2021). Data global dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan tren peningkatan yang mengkhawatirkan dalam keinginan bunuh diri di kalangan remaja, yang meningkat dari 5,4% pada tahun 2015 menjadi 8,5% pada tahun 2023. Hal ini menegaskan urgensi untuk memperluas akses terhadap layanan dukungan kesehatan mental yang berbasis bukti dan efektif.

Salah satu pendekatan terapi yang telah terbukti efektif dalam menangani masalah kesehatan mental pada remaja adalah

Dialectical Behavior Therapy (DBT). DBT dikembangkan oleh Marsha Linehan pada tahun 1980-an sebagai modifikasi dari *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan tujuan awal untuk mengatasi *Borderline Personality Disorder* (BPD), yang sering ditandai dengan perilaku *self-harm* berulang dan percobaan bunuh diri (Suwandi dkk., 2024). Seiring perkembangan waktu, DBT telah diadaptasi untuk berbagai masalah kesehatan mental lainnya, termasuk depresi, kecemasan, gangguan makan, penyalahgunaan zat, serta kesulitan dalam mengelola emosi pada remaja (Yeo dkk., 2020). Keunikan DBT terletak pada penekanannya terhadap empat modul keterampilan utama, yaitu *mindfulness* (kesadaran penuh), *distress tolerance* (toleransi terhadap tekanan), *emotion regulation* (regulasi emosi), dan *interpersonal effectiveness* (keefektifan interpersonal) (Sihombing dkk., 2024). Pendekatan dialektis yang menggabungkan strategi penerimaan dan perubahan ini sangat relevan untuk membantu remaja yang mengalami disregulasi emosi dan perilaku impulsif.

Melihat tingginya risiko percobaan bunuh diri dan perilaku melukai diri sendiri pada masa remaja, intervensi terapi yang tepat sangat dibutuhkan. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa DBT secara signifikan dapat mengurangi frekuensi perilaku melukai diri dan ideasi bunuh diri jika dibandingkan dengan pengobatan konvensional (Bahji dkk., 2021). Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas DBT dalam konteks remaja sangat penting untuk memperkaya bukti ilmiah yang ada sekaligus mendukung implementasi terapi ini secara lebih luas dalam layanan kesehatan mental remaja. Dengan demikian, DBT dapat menjadi salah satu solusi efektif dalam menanggulangi masalah kesehatan mental yang semakin meningkat di kalangan remaja saat ini.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan *literature review*, yang bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis bukti ilmiah

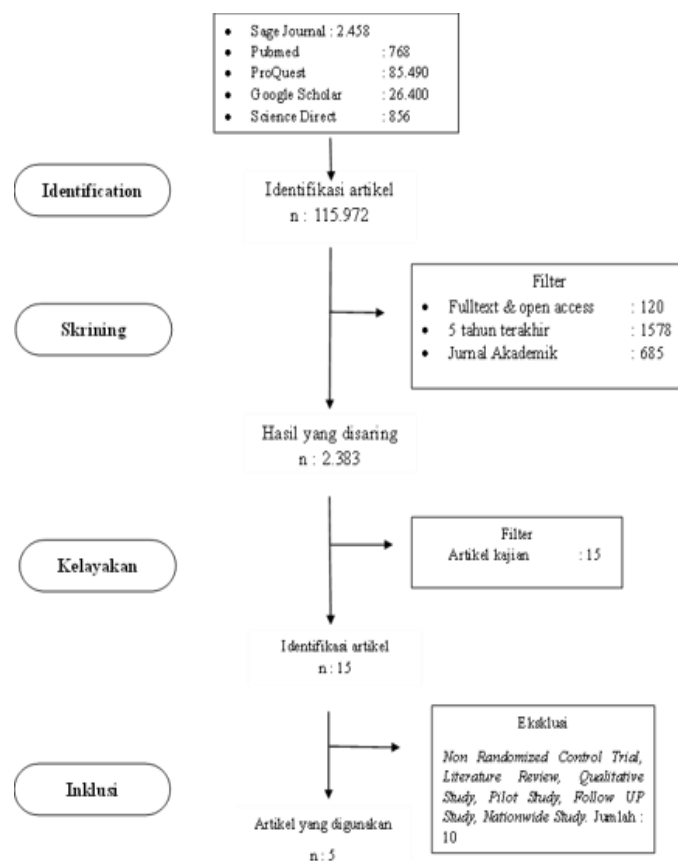
terkait efektivitas *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) dalam mengurangi risiko perilaku melukai diri sendiri dan percobaan bunuh diri pada remaja. *Literature review* dipilih sebagai metode karena memungkinkan peneliti untuk menyusun sintesis pengetahuan terkini, mengidentifikasi kesenjangan riset, serta memberikan landasan bagi praktik keperawatan berbasis bukti (*Evidence Based Nursing Practice*).

Proses pencarian literatur dimulai dengan merumuskan pertanyaan penelitian yang spesifik, yaitu penerapan *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) dapat mengurangi risiko terhadap remaja yang melakukan percobaan bunuh diri dan melukai diri sendiri. Selanjutnya, pencarian dilakukan secara sistematis melalui berbagai database terindeks nasional dan internasional, seperti *Sage Journal*, *PubMed*, *ProQuest*, *Google Scholar*, dan *Science Direct*. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi '*Dialectical Behavior Therapy*', '*Suicidal*', '*Self Harm*', '*Borderline Personality Disorder*', '*Adolescent*', dan '*Young*', serta mengombinasikannya dengan *Boolean Operators* (AND dan OR) untuk memperluas atau mempersempit hasil pencarian.

Dari hasil pencarian awal, diperoleh 115.972 artikel. Artikel-artikel tersebut kemudian disaring menggunakan beberapa filter, seperti *full text*, *open access*, publikasi lima tahun terakhir, dan jenis artikel kajian, sehingga tersisa 2.383 artikel. Proses selanjutnya adalah skrining berdasarkan kesesuaian dengan formulasi PICO (*Population, Intervention, Comparison, Outcome*) dan metode penelitian (*Randomized Controlled Trial, Meta-analysis, Cohort Study, Systematic Review*), hingga akhirnya terpilih 5 artikel yang paling relevan dan memenuhi kriteria untuk dianalisis lebih lanjut sebagai dasar penerapan *Evidence Based Nursing*.

Untuk memastikan transparansi dan sistematisa seleksi, penelitian ini juga menggunakan desain PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta Analysis*) Flow Diagram dalam menggambarkan proses identifikasi, seleksi,

dan inklusi literatur yang dianalisis. Pendekatan ini diharapkan menghasilkan tinjauan literatur yang komprehensif, objektif, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.



Gambar 1 Diagram PRISMA

HASIL LITERATURE REVIEW

Tabel 1 Artikel 1

Title 1	<i>Adapted Dialectical Behavior Therapy for Adolescents with a High Risk of Suicide in a Community Clinic: A Pragmatic Rndomized Controlled Trial</i>
Authors	Pilar Santamarina-Perez, PhD., Iria Mendez, MD., Manpreet K. Singh, MD., MS., Michele Berk, PhD., Marisol Picado, PhD., Elena Font, PsyD., Elena Moreno, PsyD., Esteve Martinez, PsyD., Astrid Morer, MD., PhD., Roger Borrás, BSc., Alexandra Cost, PhD and Soledad Romero, MD., PhD.
Database	Pubmed
Journal	<i>Suicide and Life-Threatening Behavior; The Official Journal of The American Association of Suicidology</i>
Population	Populasi dalam penelitian ini sebanyak 35 remaja dari klinik rawat jalan dengan NSSI berulang atau dengan SA selama 12 bulan terakhir dan dengan risiko bunuh diri tinggi
Intervention	Penerapan <i>Dialectical Behavior Therapy (DBT)</i> dalam kurun waktu 16 minggu. Terdapat 1 sesi individu 60 menit selama 2 minggu, ada 1 sesi mingguan selama 60 menit untuk keterampilan kelompok remaja dan keluarga serta 1 pertemuan mingguan untuk tim konsultasi
Comparison	<i>Treatment as usual plus group sessions (TAU + GS)</i>
Outcome	Penurunan risiko bunuh diri bagi remaja di klinik kesehatan mental masyarakat.
Time	16 minggu
Setting	Penelitian dilakukan di wilayah Departemen Psikiatri Anak & Remaja dan Departemen Psikologi Institut Neurosains Klinik, Rumah Sakit di Barcelona, Spanyol.
Hypothesis	Remaja yang menerima DBT menunjukkan lebih sedikit mengalami NSSI dan SA daripada menerima TAU + GS
Aims	Tingkat percobaan bunuh diri
Method/Study design	Uji coba terkontrol acak pragmatis (<i>pragmatic randomized controlled trial</i>) dengan <i>single-blind</i> .
Inclusion criteria	- Berusia antara 12 tahun 0 bulan sampai 17 tahun 11 bulan. - Adanya NSSI (<i>Non-Suicidal Self Injury</i>) berulang (mengikuti kriteria yang diusulkan <i>Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental, Edisi Kelima, DSM-V</i>) dan/atau percobaan bunuh diri (SA) selama 12 bulan terakhir dan dianggap berisiko tinggi melakukan bunuh diri, sebagaimana dinilai oleh <i>Skala Penilaian Keparahan Bunuh Diri Columbia (C-SSRS)</i>. - Memiliki setidaknya satu orang tua atau wali yang bersedia berpartisipasi dalam sesi keluarga.
Data analysis	Data analisis menggunakan - Analisis deskriptif: Untuk menggambarkan karakteristik sampel. - Uji chi-square atau uji Fisher: Untuk variabel kategorikal. - Uji-t berpasangan: Untuk membandingkan perbedaan dalam NSSI dan SA antara 4 minggu pertama dan 4 minggu terakhir perawatan. - Analisis varians (ANOVA) dengan pengukuran berulang: Untuk menganalisis perubahan pada skala C-GAS, SIQ-JR, dan BDI-II dari waktu ke waktu dan perbedaan antara kelompok perlakuan.
Result	- DBT-A lebih efektif dalam mengurangi NSSI dan penggunaan antipsikotik dibandingkan dengan TAU+GS. - DBT-A meningkatkan fungsi global (C-GAS) lebih baik daripada TAU+GS. - Tidak ada percobaan bunuh diri (SA) yang dilaporkan pada kedua kelompok di akhir perawatan. - Kedua kelompok menunjukkan penurunan skor SIQ-JR dan BDI-II yang signifikan.
Limitation	Ukuran sampel yang relatif kecil (n=35)
Recommendation	Penelitian lebih lanjut diharapkan dengan sampel yang lebih besar dan periode tindak lanjut yang lebih lama untuk mengkonfirmasi temuan ini.

Tabel 2 Artikel 2

Title 2	<i>Dialectical Behavior Therapy for Suicidal Self-Harming Youth : Emotion Regulation, Mechanisms and Mediators</i>
Authors	Joan Rosenbaum Asarnow, PhD., Michele S. Berk, PhD., Jamie Bedics, PhD., Molly Adrian, PhD., Robert Gallop, PhD., Judith Cohen, MD., Kathryn Korslund, PhD., Jennifer Hughes, PhD., Claudia Avina, PhD., Marsha M. Linehan, PhD., Elizabeth McCauley, PhD., ABPP.
Database	<i>Science Direct</i>
Journal	<i>Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry</i>
Population	Populasi dalam penelitian ini sebanyak 173 remaja dengan percobaan bunuh diri sebelumnya, menyakiti diri sendiri dan ide untuk bunuh diri
Intervention	<i>Dialectical Behavior Therapy</i> (DBT) yang meliputi psikoterapi individual, pelatihan keterampilan kelompok multi-keluarga, dan dukungan telepon 24 jam
Comparison	<i>Individual and Group Supportive Therapy</i> (IGST)
Outcome	Peningkatan regulasi emosi, remisi perilaku menyakiti diri sendiri, dan pengurangan penyalahgunaan zat serta perilaku eksternalisasi.
Time	Hasil diukur selama periode perawatan 6 bulan dan tindak lanjut 12 bulan
Setting	Penelitian dilakukan di wilayah Universitas Washington, Rumah Sakit Anak Seattle, Pusat Medis Harbor-UCLA dan UCLA Medical Center
Hypothesis	Dialectical Behavior Therapy (DBT) lebih efektif dibandingkan Individual and Group Supportive Therapy (IGST) dalam meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi perilaku menyakiti diri sendiri serta ide bunuh diri pada remaja
Aims	Tingkat percobaan bunuh diri dan pengaturan emosi
Method/Study design	Uji coba acak multisitus (<i>multi-site randomized controlled trial</i>).
Inclusion criteria	1. Usia antara 12 sampai 18 tahun 2. Memiliki satu atau lebih percobaan bunuh diri sepanjang hidup 3. Memiliki tiga episode menyakiti diri sendiri sepanjang hidup, dengan setidaknya satu episode dalam 12 minggu sebelum skrining. 4. Skor pada kuesioner ide bunuh diri junior (SIQ-Jr) minimal 24 5. Telah memenuhi kriteria untuk Gangguan Kepribadian Ambang berdasarkan Wawancara Klinis Terstruktur (SCID-II)
Data analysis	Data analysis menggunakan : 1. Model Linier Hierarki (HLM) Menganalisis perubahan selama dua fase: dari awal hingga pascaperawatan (0-6 bulan) dan dari pascaperawatan hingga tindak lanjut (6-12 bulan). 2. Analisis mediasi mengevaluasi apakah peningkatan dalam regulasi emosi selama perawatan memediasi efek DBT pada remisi perilaku menyakiti diri sendiri selama tindak lanjut. 3. Analisis sensitivitas untuk mengevaluasi dampak dari data yang hilang atau berkurang. 4. Statistik deskriptif Menghitung rata-rata, deviasi standar, dan persentase untuk menggambarkan karakteristik demografis peserta, serta hasil klinis 5. Uji t untuk membandingkan perbedaan antar kelompok pada berbagai titik waktu (misalnya, perubahan regulasi emosi dan keterampilan DBT) 6. Model Regresi Logistik untuk menganalisis remisi perilaku menyakiti diri sendiri dan efek dari intervensi DBT dibandingkan dengan IGST.
Result	1. Remaja yang menunjukkan peningkatan yang lebih besar dalam regulasi emosi dibandingkan dengan kelompok IGST selama periode perawatan (6 bulan) dan pada tindak lanjut (12 bulan) 2. Orang tua peserta DBT melaporkan penggunaan keterampilan DBT yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang tua peserta IGST 3. 49,3% remaja dalam kelompok DBT mencapai remisi dari perilaku menyakiti diri sendiri selama periode tindak lanjut (6-12 bulan), dibandingkan dengan 29,7% dalam kelompok IGST.

limitation	1. Terdapat jumlah peserta laki-laki yang sedikit, yang dapat mempengaruhi generalisasi hasil. 2. Terdapat pengurangan jumlah sampel dari waktu ke waktu, yang dapat mempengaruhi kekuatan analisis statistik.
Recommendation	1. Ditekankan pentingnya perhatian berkelanjutan terhadap penggunaan zat dan perilaku menyakiti diri sendiri pada populasi berisiko tinggi. 2. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menjelaskan mekanisme yang berkontribusi pada pemulihan remaja yang berisiko tinggi dan untuk mengoptimalkan perawatan guna mencegah risiko berkelanjutan atau berulang.

Tabel 3 Artikel 3

Title 3	<i>Efficacy of dialectical behavior therapy for adolescent self-harm and suicidal ideation : a systematic review and meta-analysis</i>
Authors	Oswald D. Kothgassner, Andreas Goreis, Kealagh Robinson, Mercedes M. Huscava, Christian Schmahl dan Paul L. Plener
Database	Pubmed
Journal	Psychological Medicine
Population	Populasi dalam penelitian ini 1673 remaja dengan 21 studi. Remaja berusia 12 hingga 19 tahun yang mengalami perilaku menyakiti diri sendiri (NSSI) dan/atau percobaan bunuh diri (SA) dengan risiko tinggi.
Intervention	<i>Dialectical Behavior Therapy (DBT)</i>
Comparison	<i>Treatment as usual plus group sessions (TAU + GS)</i>
Outcome	Pengurangan frekuensi perilaku menyakiti diri sendiri dan ide bunuh diri, serta peningkatan fungsi global, gejala depresi dan ide bunuh diri
Time	16 minggu dengan hasil yang dievaluasi pada akhir perawatan dan selama tindak lanjut 6 hingga 12 bulan.
Setting	Penelitian dilakukan di wilayah Universitas Kedokteran Wina, Rumah Sakit Anak Seattle, Pusat Medis Harbor-UCLA dan UCLA Medical Center
Hypothesis	<i>Dialectical Behavior Therapy</i> pada remaja (DBT-A) efektif dalam mengurangi perilaku menyakiti diri sendiri dan ide bunuh diri pada remaja dibandingkan dengan intervensi kontrol.
Aims	Tingkat percobaan bunuh diri dan menyakiti diri
Method/Study design	Tinjauan sistematis dan meta-analisis
Inclusion criteria	1. Remaja berusia 12-19 tahun yang memiliki riwayat melukai diri sendiri dan/atau ide bunuh diri. 2. Studi yang melaporkan hasil terkait dengan perilaku menyakiti diri sendiri dan ide bunuh diri.
Data analysis	Perilaku menyakiti diri sendiri, ide bunuh diri, dan gejala gangguan kepribadian ambang (BPD)
Result	DBT-A menunjukkan $g = -0,11$ hingga sedang dalam mengurangi perilaku menyakiti diri sendiri (Hedges' $g = -0,44$) dan ide bunuh diri (Hedges' $g = -0,31$) dibandingkan dengan kelompok kontrol
Limitation	1. Hanya satu RCT yang memenuhi syarat untuk mengukur efek DBT-A pada gejala BPD, membatasi analisis. 2. Banyak studi yang menggunakan instrumen yang tidak divalidasi, yang meningkatkan risiko bias pengukuran. 3. Sebagian besar peserta (75%) adalah perempuan, sehingga hasil mungkin tidak dapat digeneralisasi untuk pria muda atau kelompok gender lainnya.
Recommendation	1. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengevaluasi kemanjuran DBT-A pada populasi yang kurang terwakili, seperti pria muda dan individu dengan gender yang beragam.

Tabel 4 Artikel 4

Title 4	<i>An Umbrella Review of Cognitive Behavioural and Dialectical Behavioural Therapies to Treat Self-Harm and Suicidal Behaviour in Adolescents</i>
Authors	Carla Torralba-Suarez dan Antonio Olry-de-Labry-Lima
Database	Pubmed
Journal	<i>Actas Esp Psiquiatr</i>
Population	Populasi dalam penelitian ini 188 remaja berusia 12 hingga 19 tahun yang mengalami perilaku menyakiti diri sendiri (NSSI) dan/atau ide bunuh diri dengan 9 tinjauan sistematis.
Intervention	Terapi Perilaku Kognitif (CBT) dan Terapi Perilaku Dialektis (DBT)
Comparison	-
Outcome	Pengurangan frekuensi perilaku menyakiti diri sendiri dan ide bunuh diri, serta perbaikan gejala gangguan kepribadian ambang (BPD) dan kesehatan mental secara keseluruhan.
Time	Periode intervensi yang diukur selama studi, termasuk evaluasi hasil setelah intervensi, pada 6 bulan, dan 12 bulan setelahnya
Setting	Penelitian dilakukan di wilayah Spanyol pada berbagai institusi kesehatan, termasuk rumah sakit
Hypothesis	<i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT) dan <i>Dialectical Behavior Therapy</i> (DBT) efektif dalam mengurangi perilaku menyakiti diri sendiri dan ide bunuh diri pada remaja
Aims	Tingkat percobaan bunuh diri dan menyakiti diri
Method/Study design	Tinjauan sistematis
Inclusion criteria	1. Peserta remaja yang berusia 13-18 tahun 2. Studi yang melibatkan intervensi CBT atau DBT 3. Studi diterbitkan dalam bahasa Inggris atau Spanyol antara 2012 dan 2022
Data analysis	Menggunakan alat ukur 16 item untuk menilai kualitas tinjauan sistematis (AMSTAR-2) oleh dua penilai independen. Proses penyaringan dan pengolahan data dilakukan menggunakan perangkat lunak Rayyan dari Qatar Computing Research Institute
Result	Terapi Perilaku Kognitif (CBT) dan Terapi Perilaku Dialektis (DBT) menunjukkan hasil yang positif dalam mengurangi perilaku menyakiti diri sendiri dan ide bunuh diri pada remaja, meskipun terdapat heterogenitas yang tinggi dalam hasil penelitian.
Limitation	1. Hasil menunjukkan tingkat heterogenitas yang tinggi, yang mengurangi kekuatan kesimpulan yang dapat ditarik. 2. Belum ada penelitian yang membandingkan efektivitas CBT dan DBT dalam format kelompok versus individu. 3. Beberapa tinjauan s yang disertakan menunjukkan risiko bias yang tinggi dan tidak mer 12 daftar artikel yang dikecualikan.
Recommendation	Disarankan untuk mengembangkan intervensi yang lebih sesuai dengan karakteristik khusus remaja, termasuk mempertimbangkan faktor-faktor psikologis dan situasi kehidupan mereka. Serta melibatkan keluarga dalam intervensi dapat meningkatkan efektivitas terapi dan kesehatan mental remaja.

Tabel 5 Artikel 5

Title 5	<i>Evaluation Of Dialectical Behavior Therapy For Adolescents In Routine Clinical Practice : A Pre-Post Study</i>
Authors	Anne Mari Sversen, Viktor Schonning, Gro Sydnes Fjellheim, Irene Elgen dan Gro Janne Wergeland
Database	Pubmed
Journal	<i>BMC Psychiatry</i>
Population	Populasi dalam penelitian ini 103 remaja berusia 12 hingga 19 tahun dengan perilaku menyakiti diri sendiri dan ide bunuh diri.
Intervention	<i>Dialectical Behavior Therapy</i> (DBT)
Comparison	-

Outcome	Pengurangan frekuensi perilaku menyakiti diri sendiri, percobaan bunuh diri, dan rawat inap, serta perubahan dalam ide bunuh diri dan perasaan bahagia/sedih
Time	20 minggu, dengan pengukuran hasil dilakukan sebelum, selama, dan setelah perawatan.
Setting	Penelitian dilakukan di 7 klinik rawat jalan psikiatri anak dan remaja di Norwegia, khususnya di Rumah Sakit Universitas Haukeland
Hypothesis	Dialectical Behavior Therapy (DBT) akan mengurangi perilaku menyakiti diri sendiri dan ide bunuh diri pada remaja ketika diterapkan dalam praktik klinis rutin.
Aims	Perubahan sebelum, selama dan setelah program DBT serta perubahan dalam ide bunuh diri
Method/Study design	Cohort Study
Inclusion criteria	1. Remaja berusia 12 hingga 19 tahun dengan perilaku menyakiti diri sendiri yang sedang berlangsung atau memiliki riwayat selama 6 bulan terakhir. 2. Perilaku bunuh diri saat ini (misalnya, pikiran bunuh diri atau setidaknya satu kali percobaan bunuh diri dalam 6 bulan terakhir). 3. Setidaknya 3 kriteria gangguan kepribadian ambang (BPD) DSM-IV, atau setidaknya kriteria penghancuran diri dari BPD DSM-IV, serta minimal 2 kriteria subambang batas.
Data analysis	1. Analisis statistik dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics 29.0. 2. Perubahan dalam perilaku menyakiti diri sendiri dianalisis menggunakan model campuran linier untuk pengukuran berulang, termasuk efek acak dan intersepsi acak. 3. Data yang hilang diperkirakan dari data yang diamati berdasarkan asumsi data hilang secara acak.
Result	1. Ukuran efek (ES) dalam pengurangan perilaku menyakiti diri sendiri menunjukkan peningkatan signifikan dari pra-perawatan hingga pasca-perawatan ($D=1.68$). 2. Tidak ditemukan perubahan signifikan dalam ide bunuh diri, keinginan untuk melukai diri sendiri, atau perasaan bahagia atau sedih.
Limitation	1. Kurangnya kelompok kontrol atau kelompok pengobatan alternatif membatasi kesimpulan yang dapat ditarik. 2. Data hasil primer dan sekunder berdasarkan laporan diri, yang dapat mempengaruhi akurasi. 3. Penelitian tidak mencakup tindak lanjut jangka panjang untuk menilai stabilitas hasil. 4. Keterbatasan dalam ukuran hasil yang tervalidasi.
Recommendation	1. Penelitian lebih lanjut dengan desain yang memungkinkan inferensi kausalitas, termasuk kelompok kontrol dan tindak lanjut jangka panjang. 2. Investigasi lebih dalam mengenai alasan penolakan pengobatan DBT-A dan faktor-faktor yang menyebabkan putus sekolah selama perawatan. 3. Penggunaan alat penilaian terstandar dalam penelitian DBT-A untuk meningkatkan validitas hasil.

HASIL

Dalam studi ini melibatkan 5 artikel yang terdiri dari 2 artikel dengan RCT (*Randomized Control Trial*) yaitu Perez dkk. (2020) dan Asarnow dkk. (2021), 1 artikel dengan *Sytematic Review with Meta-analysis* yaitu Kothgassner dkk. (2021), 1 artikel dengan *Systematic Review* yaitu Torralba-Suarez & Olry-de-Labry-Lima (2024) dan 1 artikel dengan *Cohort Study* yaitu Sversen dkk. (2024). Dari kelima studi melibatkan populasi 2.172 remaja yang memiliki perilaku ingin bunuh diri dan menyakiti diri sendiri. 4 studi menggunakan SIQ-JR (*Suicidal Ideation Questionnaire*) dan BDI-II (*Beck Depression Inventory-II*) dan 1 lainnya menggunakan *Hedges'G* untuk menghitung ukuran efek. Dalam studi ini outcome sangat bervariasi untuk 4 peneliti menggunakan outcome pengurangan frekuensi perilaku menyakiti diri sendiri dan ide bunuh diri (percobaan bunuh diri) dan 1 lainnya menggunakan outcome peningkatan regulasi emosi dan remisi perilaku menyakiti diri sendiri. Pada studi yang dilakukan oleh Perez dkk. (2020) penerapan DBT dilakukan dalam kurun waktu 16 minggu dengan populasi 35 remaja. Terdapat 1 sesi individu 60 menit selama 2 minggu, ada 1 sesi mingguan selama 60 menit untuk keterampilan kelompok remaja dan keluarga serta 1 pertemuan mingguan untuk tim konsultasi.

Studi Asarnow dkk. (2021) penerapan DBT dilakukan dalam kurun waktu selama periode perawatan 6 bulan dan tindak lanjut 12 bulan dengan populasi 173 remaja. Meliputi psikoterapi individual, pelatihan keterampilan kelompok multi-keluarga, dan dukungan telepon 24 jam. Studi Kothgassner dkk. (2021) penerapan DBT dilakukan dalam 16 minggu dengan hasil yang dievaluasi pada akhir perawatan dan selama tindak lanjut 6 hingga hingga 12 bulan dengan populasi 1673 remaja. Studi Torralba-Suarez & Olry-de-Labry-Lima (2024) penerapan DBT dan CBT dilakukan dalam periode intervensi yang diukur selama studi, termasuk evaluasi hasil setelah intervensi pada 6 bulan dan 12 bulan setelahnya dengan populasi 188 remaja. Sedangkan pada studi Sversen dkk. (2024) penerapan DBT dilakukan dalam kurun waktu 20 minggu yang pengukurannya dilakukan sebelum, selama dan

setelah perawatan dengan populasi 103 remaja. Metode yang digunakan oleh kelima studi berbeda-beda. Meskipun Kothgassner dkk. (2021) melaporkan efek kecil hingga sedang, mereka tetap menunjukkan bahwa DBT-A memberikan manfaat dibandingkan dengan kontrol. Selain itu, Torralba-Suarez & Olry-de-Labry-Lima (2024) mengidentifikasi bahwa baik CBT maupun DBT memiliki hasil positif, meskipun terdapat heterogenitas dalam penelitian. Akhirnya, Sversen dkk. (2024) melaporkan peningkatan signifikan dalam pengurangan NSSI dari pra-perawatan hingga pasca-perawatan, menegaskan lagi pentingnya intervensi yang tepat bagi remaja yang berisiko. Secara keseluruhan, temuan ini mendukung penggunaan DBT sebagai pendekatan yang efektif dalam menangani NSSI pada remaja.

Dari kelima studi yang diperoleh tidak menunjukkan adanya efek samping yang ditimbulkan dari penerapan DBT. Terapi perilaku dialektis (DBT-A) secara signifikan efektif dalam mengurangi perilaku menyakiti diri sendiri (NSSI) pada remaja. Penelitian oleh Asarnow dkk. (2021) menunjukkan hasil terbaik, dimana 49,3% remaja dalam kelompok DBT mencapai remisi dari perilaku menyakiti diri sendiri selama periode tindak lanjut, dibandingkan dengan 29,7% dalam kelompok IGST, sementara penelitian lain seperti yang dilakukan oleh Perez dkk. (2020), Kothgassner dkk. (2021), Torralba-Suarez & Olry-de-Labry-Lima (2024), dan Sversen dkk. (2024) juga menunjukkan efektivitas terapi perilaku dialektis (DBT) dalam mengurangi NSSI, meskipun dengan variasi hasil yang berbeda. Penelitian oleh Perez dkk. (2020) mengonfirmasi bahwa DBT-A lebih unggul dibandingkan dengan Treatment as Usual plus Group Sessions (TAU+GS) dalam jangka waktu 12 minggu. Asarnow dkk. (2021) mendapati tingkat remisi yang lebih tinggi pada remaja yang menjalani DBT, yaitu 49,3% selama tindak lanjut 6 hingga 12 bulan. Meskipun Kothgassner dkk. (2021) melaporkan efek kecil hingga sedang, hasil yang positif dari DBT dan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) juga ditunjukkan oleh Torralba-Suarez & Olry-de-Labry-Lima (2024). Penelitian Sversen dkk. (2024) menegaskan adanya peningkatan signifikan

dalam pengurangan NSSI dari pra-perawatan hingga pasca-perawatan. Dengan demikian, DBT-A dapat dianggap sebagai intervensi yang efektif untuk remaja dengan risiko NSSI.

PEMBAHASAN

Masa remaja merupakan tahap tumbuh kembang yang sangat penting untuk membangun kesehatan emosional karena pada masa ini permasalahan yang sering terjadi yaitu permasalahan perkembangan emosional. Biasanya pada tahap ini psikis remaja sangat sensitif dan emosional dimana mereka dikuasai oleh perasaan emosionalnya dan sulit dalam menerima saran atau pendapat dari orang lain dikarenakan adanya perubahan hormonal, plastisitas syaraf, peningkatan otonomi dan faktor stres (Septiansyah dkk., 2025). Emosi merupakan proses munculnya dampak psikofisiologis pada persepsi, sikap, dan perilaku yang ditunjukkan dengan ekspresi tertentu. Emosi sendiri terdiri dari emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif mampu memotivasi perilaku adaptif pada remaja, seperti perilaku mencari tujuan, perilaku prososial dan altruistik. Emosi negatif biasanya mengacu pada perasaan subjektif seseorang terhadap dirinya sendiri karena kebutuhan yang tidak memuaskan, kegagalan, dan peristiwa kehidupan negatif lainnya (Liu dkk., 2023). Depresi, kecemasan, stres, kesedihan, keputusan,, kemarahan, kebencian dan kegelisahan merupakan gejala dari emosi negatif yang sering kali menyebabkan individu menyerah dalam menyelesaikan tugas dan harga diri merasa rendah (Amalia dkk., 2021). Ketidakmampuan remaja dalam mengontrol emosi akan menyebabkan emosi negatif dan berdampak buruk terhadap kesehatan mental. Dengan regulasi emosi yang baik, dapat mencegah masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, hingga perilaku bunuh diri. Melatih keterampilan regulasi emosi membuat remaja lebih mampu mengelola perasaan negatif secara adaptif, sehingga risiko perilaku bunuh diri pun menurun (Yustika & Pudjiati, 2024).

DBT (*Dialectical Behavior Therapy*) merupakan bentuk intervensi psikoterapi yang bertujuan membantu individu dalam

mengelola emosi negatif, menerima kondisi dirinya saat ini, serta mengubah perilaku atau kebiasaan negatif menjadi perilaku yang lebih konstruktif (Amira dkk., 2024). Menurut Martin dkk. (2023) DBT (*Dialectical Behavior Therapy*) adalah intervensi yang sangat relevan karena secara eksplisit menargetkan peningkatan self-control, regulasi emosi, dan pengurangan impulsivitas. Sedangkan menurut (Couturier dkk., 2021) *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) merupakan pendekatan yang digunakan untuk mengatasi perilaku melukai diri dan mengurangi risiko bunuh diri, khususnya pada pasien dengan gangguan kepribadian borderline. DBT membantu individu mengembangkan keterampilan untuk menahan dorongan impulsif, mengelola stres, dan meningkatkan self-acceptance, sehingga efektif dalam menurunkan risiko bunuh diri dan perilaku menyakiti diri sendiri. Menurut Malik & Jannah (2022) terapi ini menekankan pada modifikasi kognisi melalui diskusi yang menghadirkan pengalaman kontradiksi dalam diri klien, sehingga terapis dapat membantu klien merekonsiliasi pikiran, perilaku, dan ekspresi emosi yang bertentangan. Meskipun memiliki kemiripan dengan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang menekankan pada perubahan pola pikir dan perilaku maladaptif, DBT juga menambahkan fokus pada penerimaan diri dan peningkatan motivasi internal klien untuk melakukan perubahan positif (Espineli & Delfino, 2021). Selain itu, Hasanah & Yudiarso (2025) menjelaskan bahwa DBT dirancang khusus untuk menangani perilaku bunuh diri, terutama pada individu dengan gangguan kepribadian ambang (*Borderline Personality Disorder*). DBT biasanya terdiri dari sesi intervensi yang meliputi pelatihan keterampilan, sesi individu, dan sesi kelompok (Sutjiatmadja & Tjakrawiralaksana, 2023).

Pendekatan utama dalam DBT menggabungkan strategi penerimaan (*acceptance/validation*) dengan strategi perubahan (*problem-solving/change*), yang bertujuan agar pasien mampu menerima diri sekaligus melakukan perubahan perilaku ke arah yang lebih adaptif. Secara praktik, DBT meliputi terapi secara individual, pelatihan

keterampilan dalam kelompok, pembimbingan melalui telepon, manajemen kasus, serta supervisi oleh terapis. Melalui DBT, pasien diajarkan berbagai keterampilan seperti regulasi emosi, toleransi terhadap stres, efektivitas dalam hubungan interpersonal, dan mindfulness. Menurut Leigh dkk. (2023) DBT adalah terapi yang dirancang untuk membantu individu dengan perilaku melukai diri dan masalah regulasi emosi. Terapi ini fokus pada pengembangan keterampilan untuk mengatasi stres dan emosi negatif. Keterampilan-keterampilan ini membantu pasien untuk mengenali, menerima, serta mengelola emosi negatif yang kerap menjadi pemicu munculnya keinginan bunuh diri. Selain itu, strategi pemecahan masalah dalam DBT mendorong pasien untuk menemukan solusi alternatif atas masalah yang mereka hadapi, sehingga dapat menurunkan impulsivitas dan perilaku berisiko. Menurut Babeva dkk. (2020) program DBT-PTSD mengintegrasikan elemen terapi berbasis kognitif dan fokus pada keluarga, membantu remaja dan orang tua mengatasi masalah yang mendasari perilaku suicidal. Dengan demikian, mekanisme kerja DBT dalam membantu pasien yang memiliki keinginan bunuh diri terletak pada perpaduan antara penerimaan diri dan perubahan perilaku melalui pembelajaran keterampilan psikologis secara sistematis. Tingkat keberhasilannya sangat dipengaruhi oleh karakteristik pasien dan situasi terapi, sehingga diperlukan kriteria partisipan yang lebih jelas serta pengendalian variabel yang ketat untuk mendapatkan hasil yang lebih konsisten (Hasanah & Yudiarto, 2025).

KESIMPULAN

Pentingnya penerapan *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) sebagai intervensi berbasis bukti (*Evidence-Based Practice*) pada pasien remaja yang memiliki riwayat percobaan bunuh diri dan perilaku menyakiti diri sendiri. Berdasarkan tinjauan literatur yang mendalam, terbukti bahwa DBT merupakan modalitas terapi yang efektif dan terstruktur dalam mengatasi disregulasi emosi, impulsivitas, dan kesulitan interpersonal yang seringkali menjadi akar masalah pada populasi

remaja ini. Pendekatan DBT yang mengintegrasikan strategi kognitif-behavioral dengan konsep penerimaan dan validasi, serta pelatihan keterampilan dalam kesadaran penuh (*mindfulness*), toleransi distress, regulasi emosi, dan efektivitas interpersonal, sangat relevan untuk membantu remaja mengembangkan mekanisme koping yang adaptif dan mengurangi risiko perilaku bunuh diri serta menyakiti diri sendiri.

Penerapan DBT pada remaja tidak hanya berfokus pada pengurangan gejala, tetapi juga pada peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan, pemberdayaan pasien, dan penguatan sistem dukungan. Dengan demikian, DBT menawarkan kerangka kerja yang solid untuk meningkatkan luaran klinis dan memberikan perawatan yang holistik bagi remaja yang rentan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, M., Daud, M., & Zainuddin, K. (2021). Strategi Regulasi Emosi Pada Remaja Yang Memiliki Orangtua Overprotective. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(2), 27–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/jtm.v1i2.25542>
- Amira, I., Hendrawati, Maulana, I., & Rosidin, U. (2024). Efektivitas Dialectical Behavior Therapy (DBT) Pada Pasien Dengan Risiko Bunuh Diri Literature Review. *MANUJU : Malahayati Nursing Journal*, 6(8), 3060–3077. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i8.14904>
- Asarnow, J. R., Berk, M. S., Bedics, J., Adrian, M., Gallop, R., Cohen, J., Korslund, K., Hughes, J., Avina, C., Linehan, M. M., & McCauley, E. (2021). Dialectical Behavior Therapy for Suicidal Self-Harming Youth : Emotion Regulation, Mechanisms and Mediators. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 60(9), 1105–1115. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2021.01.016>
- Babeva, K. N., Klomhaus, A. M., Sugar, C. A., Fitzpatrick, O., & Asarnow, J. R. (2020). Adolescent Suicide Attempt Prevention: Predictors of Response to a Cognitive–

- Behavioral Family and Youth Centered Intervention. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 50(1), 56–71. <https://doi.org/10.1111/sltb.12573>
- Bahji, A., Pierce, M., Wong, J., Roberge, J. N., Ortega, I., & Patten, S. (2021). Comparative Efficacy and Acceptability of Psychotherapies for Self-harm and Suicidal Behavior among Children and Adolescents: A Systematic Review and Network Meta-analysis. *JAMA Network Open*, 4(4), 1. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.6614>
- Bohus, M., Kleindienst, N., Hahn, C., Müller-Engelmann, M., Ludäscher, P., Steil, R., Fydrich, T., Kuehner, C., Resick, P. A., Stiglmayr, C., Schmahl, C., & Priebe, K. (2020). Dialectical Behavior Therapy for Posttraumatic Stress Disorder (DBT-PTSD) Compared with Cognitive Processing Therapy (CPT) in Complex Presentations of PTSD in Women Survivors of Childhood Abuse: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry*, 77(12), 1235–1245. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.2148>
- Couturier, J., Ma, Z., Rahman, L., & Webb, C. (2021). A mixed methods exploratory evaluation of burnout in frontline staff implementing dialectical behavior therapy on a pediatric eating disorders unit. *Journal of Eating Disorders*, 9(98), 1. <https://doi.org/10.1186/s40337-021-00453-1>
- Espineli, Ma. F. B., & Delfino, A. A. (2021). Dialectical behavior therapy for problematic behavior of the 21st century youth: Input to development of online counseling program. *International Research Journal of Science, Technology, Education and Management*, 1(1), 88. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5195774>
- Hasanah, M., & Yudiarso, A. (2025). EFFECTIVENESS OF DIALECTICAL BEHAVIOR THERAPY (DBT) IN DEALING WITH SUICIDE ATTEMPTS. *Sosioedukasi Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan dan Sosial*, 14(1), 119–130. <https://doi.org/https://doi.org/10.36526/sosioedukasi.v14i1.5200>
- Kothgassner, O. D., Goreis, A., Robinson, K., Huscava, M. M., Schmahl, C., & Plener, P. L. (2021). Efficacy of dialectical behavior therapy for adolescent self-harm and suicidal ideation : a systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, 51, 1057–1067. <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/S003291721001355>
- Leigh, E., Chiu, K., & Ballard, E. D. (2023). Social Anxiety and Suicidality in Youth: A Systematic Review and Meta-analysis. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 51(4), 441–454. <https://doi.org/10.1007/s10802-022-00996-0>
- Liu, L., Zhang, T., & Xie, X. (2023). Negative Life Events and Procrastination among Adolescents: The Roles of Negative Emotions and Rumination, as Well as the Potential Gender Differences. *Behavioral Sciences*, 13(2). <https://doi.org/10.3390/bs13020176>
- Malik, M. I., & Jannah, N. (2022). DIALEKTIKA BEHAVIOR TERAPI (DBT) BERBASIS SPIRITUAL. *Cons-Iedu : Islamic Guidance and Counseling Journal*, 2(2), 20–32. <https://doi.org/10.51192/cons.v2i2.412>
- Mann, J. J., Michel, C. A., & Auerbach, R. P. (2021). Improving Suicide Prevention Through Evidence-Based Strategies: A Systematic Review. *American Journal of Psychiatry*, 178(7), 611–624. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2020.20060864>
- Martin, A., Oehlman, M., Hawgood, J., & O’Gorman, J. (2023). The Role of Impulsivity and Self-Control in Suicidal Ideation and Suicide Attempt. *International Journal of Environmental*

- Research and Public Health*, 20(6), 1. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065012>
- Perez, P. S., Mendez, I., Singh, M., Berk, M., Picado, M., Font, E., Moreno, E., Martinez, E., Morer, A., Borrás, R., Cost, A., & Romero, S. (2020). Adapted Dialectical Behavior Therapy for Adolescents with a High Risk of Suicide in a Community Clinic: A Pragmatic Randomized Controlled Trial. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 50(3), 652–667. <https://doi.org/10.1111/sltb.12612>
- Septiansyah, D. A., Windarwati, H. D., & Haryanti, T. (2025). PSIKOTERAPI SEBAGAI INTERVENSI PENINGKATAN PERKEMBANGAN EMOSI REMAJA: A SYSTEMATIC REVIEW. *Jurnal Keperawatan*, 17(2), 427–440. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Sihombing, S., Kalay, N. S., Manullang, P., Siahaan, M., & Manullang, M. (2024). Suicide dan Medikasi : Studi Kepada Remaja Broken Home di Desa Parbulan III . *Jurnal Teologi Injili dan Pendidikan Agama*, 2(4), 329–340. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jutipa.v2i4.385>
- Sutjiatmadja, C., & Tjakrawiralaksana, M. A. (2023). Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi melalui Pendekatan Dialectical Behavior Therapy (DBT) secara Daring. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 13(3), 718. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i3.7760>
- Suwandi, N. D., Ardani, I. G. A. I., Adnyana, I. G. A. N. S., & Windiani, I. G. A. T. (2024). COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY PADA REMAJA DENGAN PERCOBAAN BUNUH DIRI. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(2), 85–93. <https://doi.org/10.51878/healthy.v3i2.3153>
- Syversen, A. M., Schonning, V., Fjellheim, G. S., Elgen, I., & Wergeland, G. J. (2024). Evaluation of dialectical behavior therapy for adolescents in routine clinical practice : a pre-post study. *BMC Psychiatry*, 24(447), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05876-z>.
- Torralba-Suarez, C., & Olry-de-Labry-Lima, A. (2024). An Umbrella Review of Cognitive Behavioural and Dialectical Behavioural Therapies to Treat Self-Harm and Suicidal Behaviour in Adolescents. *Actas Esp Psiquiatr*, 52(4), 549–560. <https://doi.org/10.62641/aep.v52i4.1631>
- Widyawati, R. A., & Surjaningrum, E. R. (2024). Dialectical Behavior Therapy for Improving Individual Emotional Regulation Ability with Self-Harm Dialectical Behavior Therapy Untuk Peningkatan Kemampuan Regulasi Emosi Individu dengan Self-Harm. *Psikoborneo Jurnal Imiah Psikologi*, 12(4), 517–522. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i4>
- Yeo, A. J., Germán, M., Wheeler, L. A., Camacho, K., Hirsch, E., & Miller, A. (2020). Self-harm and self-regulation in urban ethnic minority youth: a pilot application of dialectical behavior therapy for adolescents. *Child and Adolescent Mental Health*, 25(3), 127–134. <https://doi.org/10.1111/camh.12374>
- Yustika, & Pudjiati, S. R. R. (2024). Penerapan Prinsip Dialectical Behavior Therapy untuk Menangani Persistent Depressive Disorder pada Remaja Korban Perundungan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(3), 988–996. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.525>