



FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KECENDERUNGAN ANOREXIA NERVOSA PADA PEREMPUAN : LITERATURE REVIEW

I Dewa Ayu Mahatmi Putri, Luh Made Karisma Sukmayanti Suarya

Prodi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Indonesia

Abstrak

Memiliki tubuh yang ideal sesuai dengan standar tubuh yang ditetapkan tentunya menjadi impian semua perempuan. Namun terkadang cara dalam menempuh standar tersebut terbelah ekstrem sehingga menyebabkan kecenderungan gangguan makan salah satunya seperti anorexia nervosa. Tujuan literatur review ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan anorexia nervosa. Metode literatur review yang digunakan adalah kajian literatur jurnal yang dikumpulkan melalui google scholar. Kata kunci yang digunakan yaitu "anorexia nervosa", "kecenderungan anorexia nervosa", "faktor-faktor kecenderungan anorexia nervosa". Berdasarkan kajian yang dilakukan, ditemukan faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan anorexia nervosa yaitu dibedakan menjadi dua jenis, faktor internal terdiri atas kepercayaan diri, psikologis, dan penerimaan diri (self-acceptance). Faktor eksternal terdiri atas teman sebaya, hereditas dan lingkungan. Tulisan ini diharapkan dapat membantu dalam mengedukasi perempuan agar dapat mengetahui gangguan anorexia nervosa dan faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan anorexia nervosa.

Kata Kunci: perempuan, gangguan makan, anorexia nervosa.

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi saat ini berkembang dengan cepat, sehingga memudahkan individu dalam mendapatkan informasi baik dari media elektronik ataupun perangkat canggih lainnya. Hal ini berpengaruh pada informasi-informasi yang mudah

mempengaruhi seseorang baik dalam sikap, perspektif terhadap sesuatu, bahkan dengan standar tubuh yang ideal (Saro & Rosyidah, 2020). Beberapa informasi atau tayangan yang tersebar di internet, berpengaruh pada bagaimana membuat standar tubuh pada perempuan pada masyarakat (Sakinah,

*Correspondence Address : mahatmiputri02@gmail.com

DOI : 10.31604/jips.v12i9.2025. 3736-3742

© 2025UM-Tapsel Press

2018). Hal ini juga menyebabkan perempuan cenderung membandingkan citra tubuh dan penampilannya sendiri dengan orang lain yang dapat menimbulkan perasaan marah, sedih, kecewa dan juga frustrasi. Pada beberapa media, sering dijumpai beberapa iklan yang memiliki slogan, salah satunya adalah “*Plus langsingnya, plus kencangnya*” “*Tumbuh tu keatas, gak ke samping*” dimana slogan-slogan iklan tersebut terkesan memberikan opini kepada masyarakat bahwa tubuh yang ideal adalah tubuh yang langsing dan kurus (Nurmala & Ammar, 2020). Menurut *British Medical Association* citra tubuh langsing dan tinggi menyebabkan banyak individu yang menjalani pola makan tidak benar. Menurut hasil penelitian Kusumajaya, dkk (2007) keinginan untuk menurunkan berat badan lebih banyak terjadi pada remaja perempuan 37,6% dibandingkan remaja laki-laki 37%. Kerap kali perempuan berusaha menjaga dan membentuk tubuhnya serta menjaga penampilannya agar terlihat sempurna dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini disebabkan oleh perempuan cenderung memiliki banyak tuntutan seperti standar tubuh ideal dari masyarakat, menarik perhatian pasangannya, dan juga saat ini tubuh yang ideal dijadikan salah satu syarat mendapatkan pekerjaan. Cara menjaga tubuhnya lah banyak perempuan menerapkan perilaku diet (Abdurrahman, 2014). Namun beberapa perempuan yang kurang menerima diri, cenderung melakukan perilaku diet ekstrem yang membahayakan kesehatan tubuhnya (Abdurrahman, 2014). Perilaku diet ekstrem tersebut dapat menimbulkan gangguan makan. Salah satu gangguan makan yang sering dijumpai yaitu *anorexia nervosa* (Ratnawati & Sofiah, 2012).

Anorexia nervosa merupakan gangguan makan yang disebabkan karena mempersepsikan bentuk tubuh

yang terdistorsi pada individu. *Anorexia nervosa* terjadi ketika individu memiliki ketakutan yang intens terhadap berat badannya menjadi gemuk, meskipun berat badan yang dimiliki sudah tergolong sangat rendah (*American Psychiatric Assosiation*, 2013). Menurut *American Psychiatric Assosiation* (2013) yang diterbitkan melalui DSM-5 ada 3 kriteria diagnostik, yaitu : 1) Membatasi asupan energi yang tidak sesuai dengan kebutuhan, yang menyebabkan perubahan pada berat badan secara relevan baik usia, jenis kelamin, masa perkembangan dan kesehatan fisik. Berat badan rendah dimaknai dengan kurang dari standar atau nominal yang seharusnya bagi remaja dan anak-anak kurang dari diharapkan. 2) Ketakutan yang mendalam terhadap kenaikan berat badan menjadi gemuk dan perilaku intens terhadap penambahan berat badan. 3) Gangguan dalam memandang berat badan dan bentuk tubuh yang dialaminya, pengaruh yang tidak seharusnya pada berat badan dan bentuk tubuh pada evaluasi diri, kurangnya pengakuan akan keseriusan dari berat badan rendah saat ini.

Menurut Islamy & Cahyanti (2021), *anorexia nervosa* yang dialami oleh remaja perempuan cenderung ditimbulkan oleh ketidakpuasan terhadap citra tubuh yang dimilikinya. Hal ini menjadikan remaja perempuan mempersepsikan bahwa bentuk tubuh yang dimilikinya tidak menarik dan tidak sesuai standar yang ditetapkan oleh lingkungan sekitarnya. Pendapat yang juga serupa disampaikan oleh Krisnani, dkk (2017), bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi dapat berupa faktor genetik, kepercayaan diri yang rendah, citra tubuh dan juga pola makan menjadi sebagian dari penyebabnya. Namun saat ini, masih belum diketahui dengan jelas apa penyebab dari munculnya perilaku menyimpang tersebut.

Pada sepuluh tahun terakhir, kasus gangguan makan sudah mulai tersebar pada beberapa negara, contohnya di negara-negara Asia seperti Thailand, Jepang, Korea, Singapura bahkan di Indonesia. Pada tahun 2014 tercatat bahwa di Indonesia berada pada urutan keempat memiliki kasus gangguan makan setelah India, USA dan Cina. Pada tahun 2017 prevalensi kasus gangguan makan di Indonesia yaitu sebesar 0,2% pada perempuan (Stice dkk., 2020). Pada tahun 2022 data mengenai gangguan *anorexia nervosa* pada perempuan meningkat menjadi 1,4% di Indonesia. Data pada kota di Indonesia yaitu di Surabaya, pada perempuan terdapat 9,7% dengan kecenderungan tinggi, 84,4 % dengan kecenderungan sedang dan 5,4% dengan kecenderungan rendah (Sari & Rosyidah, 2020).

Masalah yang secara pasti ditimbulkan dari perilaku gangguan makan yang menyimpang tentunya bukan hanya terkait pada tubuh, namun beberapa dampak yang ditimbulkan pada perempuan yang mengalami *anorexia nervosa* adalah gangguan pada siklus menstruasi selama 3 periode berturut-turut. Dampak lainnya yang disebabkan oleh *anorexia nervosa* adalah anemia gizi, densitas tulang, menurunnya massa otot dan juga dapat meningkatnya kelainan mineral tulang pada perempuan. Perempuan yang mengalami *anorexia nervosa* juga dapat mengalami hambatan dalam pematangan ovulasi dan folikel di ovarium, hal ini disebabkan oleh hipotalamus yang sudah tidak memproduksi hormon akibat dari *anorexia nervosa* itu sendiri. *Anorexia nervosa* juga dapat menyebabkan 1,77 kali resiko melahirkan bayi prematur yang dinyatakan menurut penelitian yang dilakukan sebelumnya. Tentunya hal ini berkaitan dimana perempuan yang melahirkan bayi, dapat beresiko bahwa bayi tersebut mengalami stunting atau

masalah gizi yang buruk (Dhanny & Azzahara, 2021).

Melihat berbagai dampak yang ditimbulkan oleh kecenderungan *anorexia nervosa* khususnya pada perempuan, penting untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kecenderungan *anorexia nervosa* pada perempuan, serta sebagai upaya pencegahan terjadinya gangguan perilaku makan khususnya *anorexia nervosa*.

METODE PENELITIAN

Artikel ini merupakan hasil dari kajian studi literatur mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *anorexia nervosa* pada perempuan. Metode *literatur review* yang digunakan yaitu kajian literatur jurnal yang dikumpulkan melalui *google scholar*. Kata kunci yang digunakan yaitu *anorexia nervosa*, kecenderungan *anorexia nervosa*, dan faktor-faktor yang mempengaruhi *anorexia nervosa*. Beberapa kriteria inklusi yang digunakan adalah (1) Memiliki rentang publikasi sepuluh (10) tahun terakhir, (2) Membahas mengenai *anorexia nervosa* dan faktor-faktor yang mempengaruhi *anorexia nervosa*, (3) Literatur yang digunakan bersifat literatur penelitian bukan merupakan literature review. Kriteria eksklusi yaitu literatur yang variabel penelitian tidak hanya perempuan dan variabel tidak memiliki korelasi dengan *anorexia nervosa*. Artikel yang dipilih menggunakan bahasa inggris dan bahasa Indonesia, semua artikel dapat diunduh. Berdasarkan pencarian penulis mendapat 15 jurnal dan dilakukan penyaringan dengan memperoleh 10 jurnal yang memenuhi kriteria. Sepuluh artikel yang isinya paling relevan untuk dikaji.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil review yang telah dikaji melalui sepuluh jurnal,

didapatkan beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan *anorexia nervosa* pada perempuan. Faktor-faktor tersebut diuraikan pada dibawah ini.

Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang tumbuh dan ada dalam diri individu. Faktor internal dapat menjadi faktor dalam memicu tumbuhnya kecenderungan *anorexia nervosa*. Faktor-faktor internal tersebut yaitu :

Faktor kepercayaan diri : Kepercayaan diri merupakan suatu tindakan atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri terhadap sesuatu yang dimana mengakibatkan seseorang bertindak bebas, tidak cemas, mampu menyesuaikan diri dengan baik dalam melakukan hal-hal yang sesuai atas keinginan dan tanggung jawabnya sendiri (Tanjung, Z., & Amelia, S., 2017). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Melani & Siregar (2021) , seseorang dengan kepercayaan diri yang rendah dan membandingkan fisiknya dengan orang lain cenderung mengarah ke kecenderungan *anorexia nervosa*. Dengan demikian dapat dirangkum bahwa semakin rendah tingkat kepercayaan diri maka kecenderungan *anorexia nervosa* semakin tinggi.

Faktor psikologis : Faktor psikologis menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kecenderungan *anorexia nervosa*, beberapa faktor psikologis yang mempengaruhi kecenderungan *anorexia nervosa* adalah citra tubuh negatif, kepribadian narsistik, pengalaman kekerasan fisik. Banyak perempuan yang masih memiliki persepsi buruk terhadap citra tubuhnya. Perempuan takut akan mengalami bentuk badan yang gemuk sehingga melakukan diet ekstrem untuk menjaga tubuh agar tetap ideal. Ketakutan ini yang mengakibatkan banyak perempuan mengalami kecenderungan *anorexia nervosa*. Pernyataan tersebut sejalan dengan

hasil penelitian oleh Sauma & Faadhil (2023), bahwa faktor psikologis menjadi faktor penyumbang terbesar bagi seseorang mengalami kecenderungan *anorexia nervosa*, dalam penelitiannya faktor psikologis memberikan sumbangsih sebanyak 27,62% dengan hasil wawancara bahwa remaja perempuan banyak yang takut akan kenaikan berat badan dan menjaga tubuhnya tetap kurus. Selain itu faktor psikologis lainnya adalah ketika individu tersebut memiliki kepribadian narsistik, dimana kepribadian narsistik merupakan salah satu bentuk gangguan psikologis yang sering dialami terutama oleh perempuan. Perempuan yang memiliki kepribadian narsistik cenderung untuk menjaga penampilannya agar mempertahankan pujian dari lingkungan sekitarnya. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Prahara (2014), bahwa perempuan yang memiliki kepribadian narsistik sangat menjaga penampilan dan bentuk tubuh yang dimana perempuan tersebut memiliki fantasi terhadap kecantikan yang akan dikagumi oleh orang lain. Hal tersebut menyebabkan perempuan untuk takut dalam kenaikan berat badan mereka dan cenderung untuk memilih diet ekstrem yang dimana hal ini merujuk ke kecenderungan *anorexia nervosa*. Faktor psikologis lainnya yaitu pengalaman kekerasan fisik yang pernah dialami. Disebutkan bahwa gangguan makan seperti *anorexia nervosa* dijadikan mekanisme koping untuk mengatasi guncangan yang sedang dialaminya (Thompson, 2004 ; Aini, 2009).

Faktor penerimaan diri : Penerimaan diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya kecenderungan *anorexia nervosa*. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Islamy & Cahyanti (2021), disebutkan bahwa perempuan yang memiliki *self-*

esteem yang rendah dan tidak puas terhadap dirinya akan selalu berusaha untuk mengubah bentuk tubuhnya menjadi ideal. Usaha tersebut dilakukan dengan berbagai cara seperti pembatasan makan, menolak makan, ataupun menggunakan obat-obatan, dan jika berlebihan hal ini mengacu pada kecenderungan *anorexia nervosa*. Perempuan yang memiliki *body dissatisfaction* yang besar secara tidak langsung mempengaruhi *self-esteem* menjadi rendah. *Self-esteem* yang rendah inilah menimbulkan perilaku diet sehingga dapat menyebabkan kecenderungan *anorexia nervosa* (Hanum dkk., 2014).

Faktor Eksternal

Selain faktor yang berasal dari diri sendiri, beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya kecenderungan *anorexia nervosa* adalah faktor dari luar individu seperti lingkungan dari individu yang disebut dengan faktor eksternal. Berikut faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kecenderungan *anorexia nervosa* pada perempuan.

Faktor teman sebaya : Salah satu faktor yang mempengaruhi kecenderungan *anorexia nervosa* yang sering dijumpai adalah faktor teman sebaya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mardiah (2023), bahwa kecenderungan *anorexia nervosa* berhubungan dengan pengaruh teman sebaya, dimana jika tekanan dari teman sebaya tinggi, maka kecenderungan *anorexia nervosa* juga tinggi dan begitu pun sebaliknya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Isra (2017) menyatakan bahwa perilaku makan yang menyimpang dianggap wajar terjadi karena diakibatkan oleh suatu kelompok yang memiliki standar dan nilai desain tubuh ideal maka anggota kelompok yang tidak memiliki tubuh ideal akan berusaha semaksimal

mungkin untuk merubah bentuk badannya.

Faktor hereditas : Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sauma & Faadhil (2023), faktor keluarga menjadi salah satu penyebab dari kecenderungan *anorexia nervosa*, dimana disebutkan bahwa ketika hubungan seseorang dalam keluarga terganggu seperti, keluarga yang penuntut, keluarga tidak harmonis, dan keluarga yang sering mengkritik mengenai bentuk badan, hal ini lah yang menjadi salah satu faktor keluarga yang menyebabkan kecenderungan *anorexia nervosa*. Hal ini juga senada dengan penelitian Husein., dkk (2013) yang menyebutkan bahwa kecenderungan *anorexia nervosa* berkaitan erat khususnya antara ibu dan anak dalam berinteraksi baik secara otonomi dan kebebasan. Orang tua yang cenderung sering memaksakan asupan pada anak karena cemas dan frustrasi terhadap anaknya, kondisi ini lah yang menyebabkan anak sering untuk menolak untuk makan. Penelitian yang dilakukan oleh Laila, (2013), menyatakan bahwa pengaruh keluarga dengan sosial-ekonomi menengah ke atas yang memiliki beberapa peraturan ketat dalam penentuan kehidupan mereka dan keputusan berada di tangan keluarga lebih sering mendapatkan kritik atau komentar terhadap tubuhnya, hal ini menimbulkan kecenderungan gangguan makan seperti *anorexia nervosa*.

Faktor lingkungan : Banyaknya masyarakat yang masih menstandarkan kecantikan seperti cantik harus bertubuh kurus yang menyebabkan perempuan takut jika memiliki tubuh gemuk. Faktor sosial inilah yang mendorong perempuan mengalami kecenderungan *anorexia nervosa*. Penelitian yang dilakukan oleh Sauma & Faadhil (2023), data yang ditunjukkan adalah bahwa kebanyakan remaja perempuan takut akan dibully oleh temannya jika memiliki tubuh yang gemuk. Selain itu faktor *body*

shaming menjadi salah satu faktor sosial yang menyebabkan adanya kecenderungan *anorexia nervosa*. Penelitian yang dilakukan oleh Sari & Rosyidah (2020) menyebutkan bahwa remaja perempuan yang pernah mendapatkan *body shaming*, cenderung tidak percaya diri dan membandingkan tubuhnya dengan orang lain. Dimana jika seseorang mendapat *body shaming* yang tinggi maka kecenderungan mengalami *anorexia nervosa* semakin tinggi juga.

SIMPULAN

Berdasarkan kajian literatur yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ditemukan beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya kecenderungan *anorexia nervosa* pada perempuan. Faktor-faktor yang ditemukan dibagi menjadi dua kelompok yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi yaitu kepercayaan diri, psikologis, dan penerimaan diri (*self-acceptance*). Faktor eksternal yang mempengaruhi kecenderungan *anorexia nervosa* meliputi teman sebaya, hereditas dan lingkungan. Tulisan ini diharapkan dapat membantu dalam mengedukasi perempuan agar dapat mengetahui gangguan *anorexia nervosa* dan faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan *anorexia nervosa*.

DAFTAR PUSTAKA

American Psychiatric Association. (2013). *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, 5th Edition (DSM-V)*. United States

Ammar, E. N. U., & Nurmala, I. (2020). Analisis faktor sosio-kultural terhadap dimensi body image pada remaja. *Journal of Health Science and Prevention*, 4(1), 23-31.

Abdurrahman, F. (2014). Faktor-Faktor Pendorong Perilaku Diet Tidak Sehat Pada Wanita Usia Dewasa Awal Studi Kasus Pada

Mahasiswi Universitas Mulawarman. 2(1), 23-27.

Azzahara, N. F., & Dhanny, D. R. (2021). Hubungan Psikososial dan Status Gizi pada Remaja Wanita dengan Anoreksia Nervosa. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 2(1), 1-9.

Galmiche, M., Déchelotte, P., Lambert, G., & Tavolacci, M. P. (2019). Prevalence of eating disorders over the 2000-2018 period: A systematic literature review. *American Journal of Clinical Nutrition*, 109(5), 1402-1413. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy342>

Hidayat, R., Malfasari, E., & Herniyanti, R. (2019). Hubungan perlakuan body shaming dengan citra diri mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 79-86.

Hilbert, A., Pike, K. M., Goldschmidt, A. B., Wilfley, D. E., Fairburn, C. G., Dohm, F. A., ... & Weissman, R. S. (2014). Risk factors across the eating disorders. *Psychiatry research*, 220(1-2), 500-506.

Hidayat, R., Malfasari, E., & Herniyanti, R. (2019). Hubungan perlakuan body shaming dengan citra diri mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 79-86.

Hanum, R., Nurhayati, E., & Riani, S. N. (2014). Pengaruh Body Dissatisfaction Dan Self-Esteem Dengan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas " " Serta Tinjauan Dalam Islam. *Jurnal Psikogenesis*, 2(2), 180-190.

Islamy, S. J. D., & Cahyanti, I. Y. (2021). Hubungan antara Self-Esteem dengan Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Remaja Putri. *Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 90-911.

Isra, R. I. (2017). Kelompok sebaya dan perilaku makan menyimpang remaja SMA di Jakarta. *Masyarakat, Jurnal Sosiologi*, 21(2), 6.

Krisnani, H., Santoso, M.B. & Putri, D. (2017). Gangguan Makan Anorexia Nervosa dan Bulimia Nervosa pada Remaja. *Prosiding Penelitian & Pengabdian Masyarakat*, 4 (3).

Lestari, A. T., Yogisutanti, G., & Sobariah, E. (2017). Hubungan tingkat stres dan eating disorder dengan status gizi pada remaja perempuan di SMA negeri 1 Ciwidey. *Jurnal Ilmu Kesehatan eISSN*, 2597, 9635.

Laila, N. N. (2013). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Makan Pada Remaja di Madrasah Aliyah Pembangunan UIN Jakarta Tahun 2013.

(NSSI) Pada Remaja Dengan Kecenderungan Eating Disorders. *Jurnal Fusion*, 3(05), 537-546.

Mardiah, K. (2023). Hubungan antara Teman Sebaya dan Kecenderungan Anoreksia Nervosa pada Remaja Surabaya. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(1), 41-52.

Melani, S. A., Hasanuddin, H., & Siregar, N. S. S. (2021). Hubungan kepercayaan diri dengan gangguan makan anorexia nervosa pada remaja di SMAN 4 Kota Langsa. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 3(2), 162-172.

Prahara, S. A. (2014). Peran kecenderungan kepribadian narsistik terhadap kecenderungan anorexia nervosa pada model perempuan. *Jurnal SosioHumaniora*, 5(1).

Ramadhani, F., & Retnowati, S. (2019). Kecemasan pada Penderita Anorexia Nervosa (*Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada*).

Ratnawati, V., & Sofiah, D. (2012). Percaya diri, body image dan kecenderungan anorexia nervosa pada remaja putri (Vol. 1). *Skripsi tidak dipublikasikan*. Surabaya: Universitas, 17.

Septianningsih, R., & Sakti, P. (2021). Pengaruh Social Comparison Terhadap Body Image Pada Wanita Di Harmony Fitness Center Sumbawa Besar. *JURNAL PSIMAWA*, 4(1), 26-33.

Sakinah. (2018). "Ini Bukan Lelucon": Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Emik: Universitas Hasanuddin*, 1(1), 53-66.

Sauma, R. A., & Faadhil, F. (2023). Faktor Penyebab Kecenderungan Anorexia Nervosa Pada Remaja Wanita di Madrasah Aliyah X. *JURNAL ISLAMIKA GRANADA*, 3(3), 110-119.

Sari, T. I., & Rosyidah, R. (2020). Pengaruh body shaming terhadap kecenderungan anorexia nervosa pada remaja perempuan di surabaya. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 11 (2), 202-217.

Tanjung, Z., & Amelia, S. (2017). Menumbuhkan kepercayaan diri siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2).

Zain, Z. F., & Arbi, D. K. A. (2023). Gambaran Perilaku Non-Suicidal Self-Injury