

Analisis Perilaku *Self-Harm* pada Siswa SMPN 17 Pekanbaru dan Implementasinya Dalam Bimbingan Konseling

Sy Elsa Ruwaida¹ Tri Umari² Donal³

Program Studi Bimbingan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, Indonesia^{1,2,3}

Email: tri.umari@lecturer.unri.ac.id²

Abstrak

Masa remaja termasuk masa yang sangat menentukan karena pada masa ini anak-anak mengalami banyak perubahan pada psikis dan fisiknya. Dan perilaku *self-harm* sering kali dijadikan pelarian yang dilakukan untuk mengatasi tekanan emosional atau rasa sakit secara emosional. Perilaku *self-harm* rentan terjadi di semua kalangan, seperti yang terjadi pada siswa SMPN 17 Pekanbaru. Penelitian yang berjudul Analisis Perilaku *Self-harm* Pada Siswa SMPN 17 Pekanbaru Dan Implementasinya Dalam Bimbingan Konseling ini, bertujuan untuk mengetahui bagaimana bentuk *self-harm* pada siswa, apa yang menyebabkan siswa tersebut melakukan *self-harm* dan bagaimana implementasi bimbingan konseling dalam mengatasi permasalahan tersebut. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Subjek penelitian ini adalah berjumlah 5 orang siswa SMPN 17 Pekanbaru yang pernah melakukan perilaku *self-harm* dalam 3 bulan terakhir dengan rentang usia 13-15 tahun. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi dan dokumentasi. Teknik keabsahan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan triangulasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelima subjek penelitian melakukan perilaku *self-harm* yaitu menyayat, mengukir bentuk di pergelangan tangan. Tindakan ini dilakukan dengan intensitas rendah dan tidak berulang dalam satu waktu. Faktor yang menyebabkan perilaku *Self-harm* yaitu media sosial, lingkungan sosial, dan keluarga. Dampak yang ditimbulkan dari perilaku *self-harm* yaitu dampak fisik yang menyebabkan luka dan cedera, dampak psikologis yaitu perasaan malu dan bersalah, dampak akademis dan sosial. Latar belakang keluarga dan lingkungan Informan umumnya mengalami kurangnya perhatian dan dukungan emosional dari orangtua, perasaan tidak dihargai, serta isolasi sosial. Ini mendorong mereka mencari mekanisme koping melalui *self-harm*.

Kata Kunci: *Self-harm*, Remaja



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Remaja adalah seseorang yang berada dalam masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Menurut WHO, masa remaja terjadi dalam rentang usia 10-19 tahun. Sementara, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, arti remaja merupakan penduduk yang berusia 10-18 tahun. Pada masa remaja banyak perubahan yang terjadi karena masa remaja rentan terhadap perubahan perilaku dan rentan terhadap pengaruh lingkungan pergaulan baik fisik, psikis maupun sosial. Adanya perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja tentunya menimbulkan berbagai permasalahan terlebih masa remaja merupakan masa pencarian jati diri. Perubahan ini muncul dari berbagai segi, seperti: fisik, kognitif, sosial, dan psikologis. Pada masa ini, remaja mulai mempunyai kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien mencapai puncaknya dikarenakan pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan. Remaja juga mengalami puncak emosionalitasnya dan perkembangan emosi tingkat tinggi. Perkembangan emosi seseorang pada umumnya tampak jelas pada perubahan tingkah lakunya. Perkembangan emosi remaja juga demikian halnya. Kualitas atau fluktuasi gejala yang tampak dalam tingkah laku itu sangat tergantung pada tingkat fluktuasi emosi yang ada pada individu tersebut. Dalam

kehidupan sehari-hari sering kita lihat beberapa tingkah laku emosional, misalnya agresif, rasa takut yang berlebihan, sikap apatis, dan tingkah laku menyakiti diri, seperti melukai diri sendiri dan memukul-mukul kepala sendiri (Ali & Ansori, 2006). Masa remaja termasuk masa yang sangat menentukan karena pada masa ini anak-anak mengalami banyak perubahan pada psikis dan fisiknya. Terjadinya perubahan kejiwaan menimbulkan kebingungan dikalangan remaja, mereka mengalami penuh gejolak emosi dan tekanan jiwa sehingga menyimpang dari aturan dan norma sosial yang berlaku dikalangan masyarakat. Dalam proses perkembangan kematangan psikologis dan biologis, remaja kerap menghadapi ketegangan, kebingungan, dan kekhawatiran. Dan dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku melukai diri atau *Self-harm* lebih banyak dilakukan oleh remaja karena masa remaja merupakan masa yang penuh konflik sehingga rentan untuk melakukan *Self-harm*. Mereka dituntut untuk selalu bisa beradaptasi pada setiap perubahan yang berlangsung cepat. Meski perilaku *Self-harm* dianggap sebagai perilaku nonsuicidal self injury (tidak bertujuan untuk bunuh diri), penelitian menunjukkan bahwa mereka yang melakukan tindakan *Self-harm* memiliki potensi tinggi untuk bunuh diri.

Berdasarkan observasi peneliti saat melakukan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMPN 17 Pekanbaru, ditemukan 5-10 orang siswa terdapat menyayat tangannya sendiri dengan menggunakan silet, serpihan kaca maupun benda tajam lainnya. Pada awalnya seorang siswa mengaku melakukan hal tersebut dikarenakan memiliki masalah di rumah. Setelah dilakukan wawancara kepada para remaja ada yang mengatakan mereka hanya meniru yang ada di media sosial dan sebagian menyatakan jika dirinya merasa tertekan dan akhirnya melukai diri mereka sendiri. Penjelasan di atas merupakan alasan untuk dilakukannya penelitian mengenai *self harm* yang terjadi pada remaja saat ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana bentuk perilaku *self harm* pada remaja dan faktor yang menyebabkan perilaku *self-harm*. Dikutip dari penelitian yang dilakukan oleh Sayyidah Khalifa (2019) yang berjudul *Dinamika Self-harm Pada Remaja*, Bentuk dari perilaku *Self-harm* yang paling sering dilakukan oleh remaja adalah mengukir, menggores, menyayat menggunakan benda tajam pada permukaan kulit, memukul diri sendiri, memukul benda padat dan keras hingga bagian tubuh memar dan bengkak, tidak makan selama beberapa hari dan mencegah proses penyembuhan pada bekas luka goresan atau ukiran. Dari penelitian terdahulu di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku *self-harm* sering dilakukan oleh remaja.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul "Analisis Perilaku *Self-harm* Pada Siswa SMPN 17 Pekanbaru dan Implementasinya dalam Bimbingan Konseling". Rumusan Masalah: Apa sajakah jenis-jenis *Self-harm* yang terjadi di kalangan siswa SMPN 17 Pekanbaru? Apa sajakah faktor-faktor penyebab perilaku *Self-harm* pada siswa SMPN 17 Pekanbaru? Bagaimanakah dampak perilaku *Self-harm* pada siswa SMPN 17 Pekanbaru? Bagaimanakah latar belakang keluarga dan lingkungan siswa yang melakukan *Self-harm*? Apa sajakah layanan yang di implementasikan guru BK terhadap perilaku *Self-harm* di SMPN 17 Pekanbaru? Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui jenis-jenis *Self-harm* yang terjadi di kalangan siswa SMPN 17 Pekanbaru. Untuk mengetahui faktor penyebab perilaku *Self-harm* terhadap siswa SMPN 17 Pekanbaru. Untuk mengetahui dampak perilaku *Self-harm* terhadap siswa SMPN 17 Pekanbaru. Untuk mengetahui latar belakang keluarga dan lingkungan siswa yang melakukan *Self-harm*. Untuk mengetahui layanan yang di implementasikan guru Bk terhadap perilaku *self-harm* di SMPN 17 Pekanbaru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif (Sugiyono, 2019). Metode kualitatif adalah metode penelitian digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah dimana peneliti sebagai instrumen kunci. Teknik pengumpulan data dilakukan secara

triangulasi (gabungan observasi, wawancara, dokumentasi) data yang diperoleh cenderung data kualitatif analisis data bersifat induktif dan hasil penelitian kualitatif dapat bersifat temuan potensi dan masalah keunikan objek makna suatu peristiwa proses dan interaksi sosial kepastian kebenaran data kontruksi fenomena temuan hipotesis. Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan, dan setelah selesai di lapangan. Pengukuran dilakukan untuk menganalisis perilaku *Self-harm* dan faktor penyebabnya pada siswa di SMPN 17 Pekanbaru Tahun Ajaran 2023/2024. Penelitian ini dilakukan di SMPN 17 Pekanbaru, yang beralamat di Jl. Pembangunan, Kampung Melayu, Kec. Sukajadi, Kota Pekanbaru Prov. Riau. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan 20 Desember 2023. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* merupakan teknik untuk mengambil sumber data penelitian dengan berbagai pertimbangan. Pertimbangan tersebut misalnya orang tersebut yang dianggap paling mengetahui tentang apa yang kita harapkan, atau mungkin dia sebagai orang yang paling menguasai sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi objek atau situasi sosial yang diteliti, dampaknya adalah data yang dihasilkan sangat berkualitas (Sugiyono, 2016:216).

Penelitian ini juga menggunakan teknik *snowball sampling*. Peneliti menggunakan teknik *snowball sampling* karena memperhatikan pertimbangan tertentu yang kemungkinan akan dihadapi pada saat penelitian. Pertimbangan tersebut misalnya data yang didapatkan kurang dapat memenuhi kapasitas. Teknik *snowball sampling* yaitu teknik pengambilan sumber data yang pada awalnya jumlahnya sedikit kemudian menjadi membesar, hal ini dikarenakan sumber data yang sedikit tersebut belum mampu memberikan data yang memuaskan, maka mencari informan lain yang digunakan sebagai sumber data (Sugiyono, 2017: 218-219). Oleh karena itu pada tahap pertama, peneliti mengambil satu informan saja. Kemudian kepada orang pertama ini, didapatkan informan lain yang mengalami kasus serupa yang dijadikan fokus penelitian dalam situasi sosial ditempat penelitian. Selanjutnya pada tahap ketiga, dengan informasi yang didapatkan dari tahap kedua, didapatkan informasi dan data untuk dikumpulkan. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 17 Pekanbaru yang melakukan *self-harm*. Sumber data yang digunakan dalam pendekatan kualitatif dibedakan menjadi dua berdasarkan informasi data yang didapatkan, yaitu:

1. Data Primer, diperoleh secara langsung dari informan utama baik yang dilakukan melalui Observasi, Wawancara dan alat lainnya yang masih membutuhkan analisis lebih lanjut serta berkaitan dengan data yang sesuai dengan penelitian ini (Creswell J. W., 2014; Creswell, 2007).
2. Data Sekunder, merupakan data yang didapatkan dari teknik pengumpulan data dan digunakan untuk melengkapi data primer. Data sekunder dalam penelitian ini didapatkan dari hasil observasi, dokumen-dokumen yang berkaitan dengan informan seperti foto, percakapan di sosial media dan catatan dokumen lainnya. Serta didapatkan dari studi pustaka untuk mendukung data yang telah diperoleh (Creswell, 2007; Creswell J. W., 2014; Creswell J. W., 1998).

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data untuk menggali data mengenai perilaku *Self-harm*, yaitu:

1. Wawancara. Wawancara merupakan metode pengumpulan data dengan melakukan percakapan langsung dan tatap muka yang dilakukan oleh kedua belah pihak, yaitu pihak pewawancara (interviewer) yang mengajukan pertanyaan dan yang pihak yang diwawancarai (interviewee) yang memberikan jawaban atas pertanyaan. Wawancara dilakukan untuk mendapatkan informasi mengenai struktur kognitif dan makna dari perilaku subjek yang diteliti (Rahayu & Ardani, 2004). Pada penelitian ini peneliti

melakukan wawancara pada siswa dan guru SMPN 17 Pekanbaru yang menjadi informan utama dan informan pendukung.

2. **Obersevasi.** Observasi merupakan kegiatan memperhatikan dengan lebih akurat, mencatat fenomena yang terjadi dan mempertimbangkan hubungan antar aspek dalam suatu fenomena tersebut. Observasi adalah teknik pengamatan yang sistematis dengan teknik pencatatan yang sistematis untuk memperoleh suatu data yang spesifik pada individu atau kelompok yang tercermin melalui tingkah laku (Kusdiyati & Fahmi, 2016). Observasi bertujuan untuk mendapatkan data mengenai suatu permasalahan untuk mendapatkan informasi dan pemahaman. Jenis observasi yang digunakan adalah observasi partisipan, yaitu peneliti ikut terlibat dalam penggalan data.
3. **Dokumentasi.** Dokumentasi merupakan metode yang digunakan untuk menggali data lebih dalam mengenai suatu peristiwa atau hal-hal yang berupa catatan dan transkrip (Sugiyono, 2014). Studi dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan foto, rekaman suara dan pesan yang terkirim melalui sosial media.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil observasi dan wawancara serta data dokumentasi yang telah dijelaskan pada bagian sebelumnya, maka pada sub bab pembahasan akan menjelaskan bagaimana analisis perilaku *self-harm* pada siswa SMPN 17 Pekanbaru dari hasil analisa data dari kelima informan penelitian dengan dikaitkan dengan beberapa teori dan penelitian yang telah ada sebelumnya. Berdasarkan dari hasil observasi dan wawancara serta data dokumentasi yang telah dijelaskan pada bagian sebelumnya, maka pada sub bab pembahasan akan menjelaskan bagaimana dinamika *self-harm* pada remaja dari hasil analisa data dari kelima informan penelitian dengan dikaitkan dengan beberapa teori yang telah dijelaskan pada bab kajian teori. Pembahasan mengenai hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti menunjukkan bahwa kelima informan penelitian mengalami episode *self-harm* secara berulang. Hal tersebut dimulai ketika informan memasuki usia remaja, yaitu 13 tahun. Pada awalnya mereka mengetahui dari teman mereka yang melakukan *self-harm*, namun setelah lama waktu berlalu saat mereka mengalami suatu tekanan dan stres mereka mulai melukai diri mereka sendiri untuk mencari ketenangan. Kelima informan tersebut juga sering menonton video atau trend di sosial media yang berkaitan dengan perilaku *self-harm*, hal ini juga yang mendorong informan untuk melakukan bentuk perilaku *self-harm* lainnya. Hubungan dalam keluarga dari beberapa informan juga menunjukkan tidak adanya keharmonisan dan kehangatan serta permasalahan dalam keluarga yang juga menjadi beban pada masing-masing informan.

Tabel 1. Hasil Observasi Penelitian

No	Indikator	ML	RP	RA	MR	CD
1.	Subjek melakukan <i>selfharm</i> dalam waktu dekat.	✓	✓	✓	✓	✓
2.	Terdapat tanda goresanluka pada bagian tubuh tertentu.	✓	✓	✓	✓	✓
3.	Subjek melakukan <i>selfharm</i> secara sadar.	✓	✓	✓	✓	✓
4.	Tampak tegang saat bercerita tentang pengalamannya menyakiti diri.	✓	x	x	x	✓
5.	Subjek menangis saat bercerita tentangpengalamannya menyakiti diri.	x	x	x	x	x
6.	Isi pembicaraan subjekselalu tentang menyalahkan diri sendiri.	✓	x	x	x	✓

Dari hasil observasi diatas, semua informan melakukan perilaku *self-harm* dalam waktu dekat yaitu dengan jarak waktu 3 bulan terakhir. Informan juga melakukan nya dalam

keadaan sadar. Perilaku *self-harm* yang paling sering dilakukan oleh kelima informan dalam penelitian ini adalah mengukir simbol-simbol tertentu, menyayat dan menggores bagian tubuh tertentu pada permukaan kulit, memukul diri sendiri, tidak makan, dan mencegah proses penyembuhan luka. Dari kelima informan menurut Favazza bentuk perilaku *self-harm* yang dilakukan informan termasuk dalam jenis moderate self-mutilation yaitu menyayat, menggores, mengukir kulit dengan menggunakan benda tajam, membenturkan diri ke tembok dengan intensitas yang tidak terlalu tinggi dan tidak terus diulang-ulang dalam satu waktu (Higgins, 2015). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Andi Tenri Faradiba dan Zainal Abidin Tahun (2022) dalam jurnal yang berjudul "Pengalaman Remaja Perempuan Melakukan *Deliberate Self-harm*" bahwa Remaja perempuan melakukan DSH diawali dengan menggoreskan benda tajam atau benda tumpul pada pergelangan kaki atau tangan. Benda yang digunakan adalah benda yang mudah dijangkau oleh partisipan.

Latar belakang yang dilakukan informan ketika melakukan *self-harm* sesuai dengan beberapa faktor yang menyebabkan *self-harm* yang dikemukakan oleh Whitlock (Whitlock, 2009; Jans dkk, 2012) adalah faktor mekanisme pertahanan diri dalam strategi coping yang negatif. Masa kecil individu yang mengalami trauma psikologis, kurangnya komunikasi dalam keluarga individu, tidak adanya keharmonisan dan kehangatan dalam keluarga, permasalahan yang terjadi di sekolah, permasalahan dalam hubungan percintaan, permasalahan dengan teman, kejadian buruk yang pernah dialami dan stres dalam menjalani kehidupan. Hasil penelitian Irma Rosalinda Lubis dan Lupi Yudha Ningrum Tahun (2020) juga mengungkapkan bahwa dilihat tema family loneliness memiliki pengaruh yang paling besar dalam gambaran kesepian pada remaja. Kedua partisipan penelitian memiliki perasaan kosong dan asing dengan anggota keluarganya, yang pada kedua partisipan penelitian ini kedua orangtua mereka. Latar belakang keluarga yang tidak harmonis, dan ketidakadekuatan dengan anggota keluarga, membentuk kedua partisipan menjadi pribadi yang tertutup dengan perasaan menyakitkan yang mereka rasakan, dan memilih untuk menyalurkan perasaan tersebut dengan cara *Self-harm*

Perilaku *self-harm* yang dilakukan oleh kelima informan dapat berulang kembali jika mereka menghadapi permasalahan yang serupa dengan masalah sebelumnya. Kondisi ini dapat terjadi jika mereka merasa tersakiti oleh orang lain, mengalami tekanan emosional yang mendalam, atau mendapatkan stimulus negatif lainnya. Stimulus-stimulus tersebut dapat berupa komentar atau tindakan yang merendahkan, tekanan akademis, konflik dengan teman atau keluarga, serta perasaan terisolasi atau tidak diterima oleh lingkungan sosial mereka. Selain itu, ada beberapa alasan lain yang dapat mendorong perilaku *self-harm* pada remaja, seperti mengikuti trend di media sosial, menarik perhatian orang lain, dan mencari kesenangan atau pelepasan emosional.

Pada penelitian yang dilakukan Della Agustin dan Wulida Nurfadillah dalam jurnal yang berjudul *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Aplikasi TikTok terhadap Perilaku Self Injury/SelfHarm menyatakan bahwa Terdapat efek imitasi atau perilaku meniru yang diakibatkan oleh paparan media sosial yang menampilkan pesan dan konten terkait bunuh diri dan menyakiti diri sendiri, yang disebut dengan "efek Werther". Dengan maraknya tren menyakiti diri sendiri dan menyakiti diri sendiri di aplikasi TikTok, para remaja pun ikut mengikuti tren tersebut. Kebanyakan orang yang melakukan aksi agar menyakiti dirinya sendiri karena lingkungan rumah mereka mengabaikan perasaan emosional anak. Meskipun demikian, alasan utama orang yang melakukan Tindakan menyakiti diri sendiri karena rasa sakit yang mereka rasakan selama tindakan menyakiti diri sendiri dapat menenangkan dan menyenangkan ketika mereka mengalami rasa sakit emosional yang mendalam dan tidak tertahankan

Media sosial sering kali menampilkan konten yang memperlihatkan perilaku *self-harm* sebagai sesuatu yang umum atau bahkan "keren", yang dapat mempengaruhi remaja untuk menirunya demi merasa menjadi bagian dari suatu kelompok atau tren. Selain itu, beberapa remaja mungkin melakukan *self-harm* untuk menarik perhatian dari orang-orang di sekitar mereka, baik itu teman, keluarga, atau orang lain di dunia maya. Mereka berharap bahwa dengan menunjukkan rasa sakit mereka, orang lain akan memberikan perhatian atau simpati yang mereka butuhkan. Beberapa remaja mungkin menemukan bahwa perilaku *self-harm* memberikan mereka rasa kesenangan atau pelepasan emosional sementara, meskipun efek jangka panjangnya berbahaya dan merugikan.

Dari keterangan kelima informan menyatakan jika mereka melakukan perilaku *self-harm* dengan fokus pada pengaruh media sosial, khususnya TikTok. *Self-harm* dijadikan sebagai mekanisme koping oleh individu ketika menghadapi situasi yang tidak dapat mereka atasi. TikTok, sebagai platform media sosial yang sangat populer di kalangan remaja, berperan penting dalam membentuk tren dan perilaku pengguna, termasuk perilaku *self-harm*. Media sosial, terutama TikTok, memberikan pengaruh signifikan terhadap perilaku remaja. TikTok berisi konten-konten singkat yang mudah diakses dan sering kali menampilkan tren terkini, termasuk tren negatif seperti *self-harm*. Informan ML mengaku terinspirasi melakukan *self-harm* setelah melihat tren di TikTok.

Hal ini menunjukkan bagaimana paparan konten di media sosial dapat mempengaruhi perilaku remaja, yang mungkin melihat perilaku *self-harm* sebagai cara untuk mengatasi tekanan atau mendapatkan perhatian. Selain itu, lingkungan sosial remaja, termasuk teman sebaya dan keluarga, juga memiliki dampak signifikan. Kurangnya pengawasan orang tua dan hubungan keluarga yang kurang dekat memperburuk situasi, membuat remaja mencari pelarian melalui perilaku *self-harm*. Hasil penelitian Dahlia Magdalena Sibarangi, Susanti Niman, dan Widyantoro Tahun (2021) dalam jurnal yang berjudul "*Self-harm* dan Depresi pada Dewasa Muda" bahwa rata-rata responden memiliki resiko yang rendah melakukan *self-harm* dan risiko mengalami depresi. Hasil penelitian rata-rata responden memiliki risiko kecil melakukan tindakan *self-harm* berat. Hasil penelitian didapatkan data bahwa ada korelasi yang signifikan antara *self-harm* dengan depresi ($p < 0,05$). Jika skor *self-harm* meningkat maka skor depresi juga meningkat. Teori bimbingan konseling yang dapat diterapkan pada siswa yang melakukan *Self-harm*.

1. *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)*. Teori Cognitive Behaviour pada dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian stimulus kognisi-respon yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak. Sementara itu adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irrasional, dimana pemikiran yang irrasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku maka cognitive behaviour therapy diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, berbuat dan memutuskan kembali sehingga dengan merubah status pikiran dan perasaannya, klien diharapkan dapat merubah tingkah lakunya dari negatif menjadi positif. Konseling Cognitive Behavioral Therapy merupakan salah satu treatment untuk menolong klien mengerti bahwa pikiran dan perasaan mempengaruhi perilaku. Dengan cara mengajarkan kepada klien bahwa dia tidak bisa mengontrol setiap aspek dalam kehidupan di sekitarnya. Akan tetapi klien dapat mengendalikan caranya memaknai dan berhadapan dengan lingkungannya. Berpikir yang irasional dipelajari, oleh sebab itu kalau mau berpikir rasional maka hal tersebut harus dipelajari. Dalam Terapi Kognitif-Behavioral

(CBT), konselor dan klien bekerjasama untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir dan perilaku negatif yang menyebabkan timbulnya gangguan fisik-emosional. Fokus dalam terapi ini adalah berusaha mengubah pikiran atau pembicaraan diri (*self talk*). CBT dengan menggunakan teknik konfrontasi dan *self-management* dapat mengurangi perilaku melukai diri. Konfrontasi kognitif berhasil memperbaiki pikiran yang tidak kongruen dan merubah pemikiran tidak rasional menjadi lebih rasional. Sedangkan *self-management* efektif digunakan untuk mengurangi gejala yang berhubungan dengan kemampuan pengalihan perilaku maladaptif subjek yakni melukai diri. Selain itu *teknik self-management* berupa *self-control* ini juga mampu digunakan sebagai bentuk pencegahan agar subjek tidak melakukan perilaku maladaptif ketika menghadapi masalah. Saran untuk subjek adalah diharapkan subjek lebih konsisten dalam menerapkan *self-management* berupa jadwal kegiatan yang dapat membantu mengurangi perilaku melukai diri.

2. *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT). Pendekatan konseling Rational Emotive Behavioral Therapy merupakan langkah konseling dalam membantu mengubah pikiran konseli yang tidak rasional menjadi rasional dengan cara memperbaiki pola pikir atau persepsi konseli sehingga konseli dapat mengembangkan diri secara optimal dan dapat berpikir secara logis. Pendekatan ini menekankan bahwa tindakan menyalahkan adalah inti dari gangguan emosional. Apabila emosi individu terganggu, maka akan berpengaruh pula pada pola pikirnya, sehingga dalam pikiran individu tersebut akan timbul pikiran yang tidak logis atau irasional. Oleh sebab itu, apabila kita hendak menyembuhkan orang yang neurotik dan psikotik, kita harus menghentikan penyalahan diri dan penyalahan terhadap orang lain yang ada pada orang tersebut (Corey, 2017). Melalui pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy*, guru BK mencoba mengarahkan dan mengubah pikiran yang tidak rasional dari konseli kearah yang lebih logis. Dengan teknik *self-control*, guru BK melatih kesadaran konseli akan kontrol diri terhadap emosi yang dirasakan. Selain itu, melalui teknik *homework assignment* guru BK memberikan penugasan berupa mencatat apa yang dilakukan konseli ketika dihadapi permasalahan setiap harinya, serta pikiran rasional dan irasional apa yang muncul ketika dihadapi permasalahan tersebut, kemudian dikerjakan sesuai waktu yang telah disepakati bersama yaitu 1 pekan dan dievaluasi setelahnya. Dalam penugasan tersebut, guru BK meminta konseli untuk berkomitmen dengan sungguh sungguh terhadap tujuan yang telah disepakati. Pendekatan *Rational emotive behavior Therapy* bisa menjadi referensi guna guru BK menunjang siswa menuntaskan *self-harm* yang bersumber dari keyakinan irasional (*irB*). Dasarnya tiap peserta didik sudah mempunyai kepercayaan rasionalnya (*rB*), namun butuh sedikit dorongan serta penguatan guna mampu sadar dan mengembangkan kepercayaan rasional. Hal ini bermaksud guna bisa mencegah siswa menerapkan *self-harm* dikemudian hari dan juga guna menurunkan intensitas siswa dalam menerapkan hal tersebut.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkap beberapa temuan penting mengenai perilaku *Self-harm* pada remaja, yang didasarkan pada wawancara dengan lima informan utama. Berikut adalah kesimpulan utama dari hasil dan pembahasan penelitian: Semua informan melakukan *Self-harm* yaitu menyayat, mengukir bentuk dipergelangan tangan yang termasuk dalam kategori moderate/superficial self-mutilation Tindakan ini dilakukan dengan intensitas rendah dan tidak berulang dalam satu waktu. Faktor yang menyebabkan perilaku *Self-harm* yaitu media sosial, lingkungan sosial, dan keluarga. Dampak yang ditimbulkan dari perilaku *Self-harm* yaitu dampak fisik yang menyebabkan luka dan cedera, dampak psikologis yaitu perasaan malu dan bersalah, dampak akademis dan sosial dan dampak jangka Panjang yang dapat meningkatkan risiko pemikiran atau tindakan bunuh diri. Latar belakang keluarga dan

lingkungan siswa SMPN 17 Pekanbaru yang melakukan *self-harm* yaitu mengalami kurangnya perhatian dan dukungan emosional dari orangtua, perasaan tidak dihargai, serta isolasi sosial. Ini mendorong mereka mencari mekanisme koping melalui *self-harm*. Layanan yang di implementasikan guru BK dalam membantu siswa mengatasi perilaku *self-harm* yaitu dengan cara memberikan konseling individual, edukasi, mengarahkan ke sumber dukungan dan kolaborasi dengan orangtua.

Rekomendasi

Berdasarkan temuan penelitian, direkomendasikan beberapa langkah untuk mencegah dan menangani perilaku *Self-harm* di kalangan siswa SMPN 17 Pekanbaru: Peningkatan Edukasi: Media sosial dan platform edukasi harus digunakan untuk meningkatkan kesadaran tentang bahaya *Self-harm* dan menyediakan konten yang mendukung kesehatan mental. Peran Aktif Orangtua: Orangtua perlu lebih terlibat dan memberikan dukungan emosional kepada anak-anak mereka untuk mengurangi perasaan isolasi dan rendah diri. Penguatan Layanan BK: Guru BK perlu terus mengembangkan keterampilan dalam terapi CBT dan REBT serta memastikan adanya monitoring dan tindak lanjut yang konsisten. Pengawasan Media Sosial: Remaja perlu diawasi dalam penggunaan media sosial untuk menghindari pengaruh negatif dari konten yang tidak sesuai. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan dapat mengurangi prevalensi *Self-harm* di kalangan remaja dan meningkatkan kesehatan mental mereka secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D., & Nurfadillah, W. (2024). Fear of Missing Out (FoMO) pada Aplikasi TikTok terhadap Perilaku Self Injury/Self Harm: Kajian Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 14-14.
- Agustin, D., Faradiba, T., & Paramita, A. D. (2022). Hubungan Kesepian Dan Deliberate *Self-harm* Pada Remaja: Relationship Between Loneliness And Deliberate *Self-harm* Among Adolescents. *Prosiding Serina*, 2(1), 79-84.
- Ali, Muhammad dan Asrori, Muhammad. 2006. Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: Bumi Aksara.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*. Washington DC : American Psychiatric Publishing
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*; edisi ketiga. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Estefan, G., & Wijaya, Y. D. (2014). Gambaran proses regulasi emosi pada pelaku self injury. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 12(01), 126410.
- Faradiba, A. T., & Abidin, Z. (2022). Bagaimana dan apa Cara Remaja dalam Melakukan *Self-harm*? Studi Kualitatif pada Remaja Perempuan di Jakarta. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy/Vol*, 4(2), 342.
- Higgins, M. (2015). *Teen Self-Injury*. Essential Issues. Essential Library. United States of America.
- Khalifah, S. (2019). *Dinamika Self-harm Pada Remaja* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Klonsky, E. D., Walsh, B., Lewis, S. P., & Muehlenkamp, J. J. (2011). *Nonsuicidal Self-Injury*. Canada: Hogrefe .
- Kusdiyati, S., & Fahmi, I. (2016). *Observasi Psikologi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kusumadewi, A. F., Yoga, B. H., Sumarni, S., & Ismanto, S. H. (2020). *Self-harm Inventory (SHI) Versi Indonesia Sebagai Instrumen Deteksi Dini Perilaku Self-harm*. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 8(1), 20.

- Larsen, K. (2009). *Self-Injury in Teenagers, A Reasearch Paper*, Menomonie: University of Wisconsin-Stout.
- Lubis, I. R., & Yudhaningrum, L. (2020). Gambaran Kesepian pada Remaja Pelaku Self Harm. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 9(1), 14-21.
- Putri, N. R., & Nusantoro, E. (2020). Pengaruh Harga Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku Self Injury Pada Siswa Smp Negeri Di Kecamatan Tembalang Tahun Pelajaran 2019/2020. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 139-151.
- Rahayu, I. T., & Ardani, T. A. (2004). *Observasi dan Wawancara*. Malang: Bayumedia.
- Romas, M. Z. (2017). Self-injury remaja ditinjau dari konsep dirinya. *Jurnal Psikologi*, 8(1).
- Sary, Y. N. E. (2017). Perkembangan kognitif dan emosi psikologi masa remaja awal. *J-PENGMAS (jurnal pengabdian kepada masyarakat)*, 1(1).
- Sibarani, D. M., Niman, S., & Widiatoro, F. X. (2021). *Self-harm* dan Depresi pada Dewasa Muda. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(4), 795-802.
- Soesilo, A. (2013). Perilaku Melukai Diri Sendiri. "Perilaku Sembrono dan Psikologi Kesehatan" Fakultas Psikologi – UNIKA SOEGIJAPRANATA – SEMARANG, 1-22.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitati, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tarigan, T., & Apsari, N. C. (2021). Perilaku *Self-harm* atau Melukai Diri Sendiri yang Dilakukan oleh Remaja (*Self-harm* or *Self-Injuring Behavior by Adolescents*). *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 213-224.
- Whitclok, J. (2009). *The Cutting Edge: Non-Suicidal Self-Injury in Adolescence*. *Research Facts and Findings*, 1-9